

DUŠAN KADLEC

---

100 ZPŮSOBŮ,  
KTERÝMI SI ZBYTEČNĚ  
KOMPLIKUJEME  
ŽIVOT



*...a jak s tím přestat!*

**Dušan Kadlec**  
**100 způsobů, kterými si zbytečně komplikujeme život**

Copyright © 2018 Dušan Kadlec  
Publishing Copyright © 2018 Dušan Kadlec  
Obálka a grafická sazba: Mgr. Zdenka Hudáková  
Překlad: Jana Sobotková  
Jazyková korektura: Alena Novotná  
1. vydání

ISBN - 978-80-89977-03-1  
EAN - 9788089977031

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována v žádné formě, uložena ve zpřístupňujícím systému ani šířena v jakékoli formě nebo jakýmikoli prostředky, ať už elektronickými nebo mechanickými, ve formě fotokopií, nahrávek či jiným způsobem, bez předchozího písemného souhlasu autora.

---

„ŽIVOT NENÍ KOMPLIKOVANÝ.  
MY JSME KOMPLIKOVANÍ. A KDYŽ PŘESTANEME  
DĚLAT NESPRÁVNÉ VĚCI A ZAČNEME  
DĚLAT TY SPRÁVNÉ, ŽIVOT BUDE  
OPĚT JEDNODUCHÝ.“

---

– NEZNÁMÝ AUTOR

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>5</b>
<b>O AUTOROVI</b>	<b>8</b>
<b>ZAČÍNÁME</b>	<b>12</b>
<b>VZTAHY</b>	<b>16</b>
<b>ZDRAVÍ</b>	<b>39</b>
<b>ŽIVOT JAKO TAKOVÝ</b>	<b>55</b>
<b>FINANCE</b>	<b>136</b>
<b>PRÁCE</b>	<b>156</b>
<b>ZÁVĚR</b>	<b>185</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	<b>188</b>
<b>ZŮSTAŇME V KONTAKTU</b>	<b>189</b>
<b>100 ZPŮSOBŮ</b>	<b>192</b>



# PŘEDMLUVA

## PÁR SLOV NA ZAČÁTEK

**Ou, tak to bych nečekal. Teprve začínám psát tuto knihu a hned nevím, čím začít. Až je mi to k smíchu. Čekají mě desítky, jestli ne stovky napsaných stran a já se nemůžu popasovat ani s tou první.**

Ne že bych neměl žádný nápad a nevěděl, co napsat, to vůbec ne. Právě naopak, nevím, kde mám začít. Nevím, co napsat jako první, co zase jako druhé.

**Chci ti totiž říct všechno.** Úplně. Věci, které vím, lekce, které mě dosud život naučil, postupy a řešení problémů, které se mi osvědčily, ale i vychytávky, na které jsem za těch pár let přišel sám.

V žádném případě totiž nechci, aby byla tato kniha jen něčím, co ti pomůže zabít čas. Nechci, abys jí zaháněl nudu, ani abys jí zbytečně vyplňoval volné chvíle bez toho, aby přinesla kýžený výsledek.

**Chci, aby ti něco dala.** Chci ti odevzdat informace, které ti dokážou změnit život. Zlepšit ho. Zjednodušit. Které ti ho doslova transformují.

Chci napsat knihu, po jejímž přečtení budeš konkrétně vědět, co můžeš ve svém životě vylepšit, a budeš mít sto chutí udělat to okamžitě. Ne jen takovou, která ti ukáže cestu, ale takovou, která tě donutí zvednout zadek z pohovky a vydat se po ní. Takovou, která tě k pozitivním změnám ve tvém životě inspiruje, motivuje a bude ti nahlodávat mysl do té doby, dokud je neuděláš.

**Chci, aby tě následující věty o něco obohatily.** Abys po jejich přečtení zůstal koukat do blba se zdviženým obočím a ústy otevřenými dokořán, nechápaje, jak ti ty věci mohly doposud unikat. Chci, aby tě nenechaly chladným, ale aby tě zanechaly s jasnou vizí o tom, co ve svém životě chceš, a uvědoměním, co zase musíš nechat jít.

**Chci, aby sis za pár let řekl, že někde během čtení této knihy se to v tobě zlomilo.** Že sis, zatoulaný kdesi mezi těmito řádky, řekl, že už si dále nebudeš bezvýznamně komplikovat život. Že jsi skoncoval s tím starým, sebedestruktivním způsobem a rozhodl se, že začneš žít svůj nejlepší život. Že to byl právě dnešek, který byl prvním dnem zbytku tvého nového a senzačního života.

Chci, aby ses rozhodl, že v něm už víc nebudeš tolerovat věci, které ti ho ničí, a právě naopak otevřeš dveře těm, které ho udělají lepším.

To je ten důvod, proč si nevím rady hned na začátku. Protože to pro mě hodně znamená. Je to mým odkazem. Mojí zprávou pro tento svět. Musí to tedy být skutečně něco. Něco nevídaného. Velkolepého. Něco, co v našich končinách nemá obdoby. Kde bych měl tedy jen začít, tak kde?!

Nuž, nejvhodnějším začátkem asi bude, když ti povím, co si od knihy můžeš slibovat, a také to, co by sis od ní slibovat raději neměl.

## CO V KNIZE NENAJDEŠ

**Je toho mnoho, co v ní najdeš, ale je tam též pár věcí, které bys od ní očekávat neměl. Bohužel, nenajdeš v ní žádná zázračná řešení, která ti transformují život dříve, než stihneš říct „abrakadabra“, a stejně tak z ní nevyčteš souřadnice místa, kde je zakopaná kouzelná hůlka, která by to dokázala.**

**Nenajdeš tu žádné revoluční a nově vynalezené metody,** které ti ukáží, jak zhubnout za den, zbohatnout za dva a najít si životní lásku, která tě bude nespoutaně milovat, spolu s prací, kterou budeš bezmezně milovat zase ty, a to všechno během třetího dne.

**Nenajdeš v ní ani tajné zkratky,** které jsou skryty před zraky ubohých smrtelníků a vedou přesně k životu z tvých nejdivočejších snů. Ani ti s ní nepošlu experimentální tabletku, která tě naprogramuje k úspěchu, ani zlatou rybku, která by na tebe ten úspěch přivolala, a to by ti ještě zůstaly další dvě přání v záloze.

**Nenajdeš v ní žádná zaklínadla ani modlitby,** které nakloní přízeň vesmíru na tvou stranu, a stejně tak jsem do ní nezašifroval žádný krkolomný vzorec pro nalezení štěstí.

**Nebudu ti v ní mazat med kolem pusy a ujišťovat tě,** jak ten svět není ohavný, zlý a nefér, či utvrzovat tě v domněnce, že jsi oběť a že potřebuješ politovat. Nikdy jsem nebyl největším fanouškem lží, a tak s nimi teď ani neplánuji začít.

**Snažím se jí samozřejmě motivovat a inspirovat,** ale věci říkám přímo a na rovinu, takže nečekej žádné chození okolo horké kaše, žádné nucené řádky, které budou psané, jen abych si tě jimi získal.



## CO TĚ V TÉTO KNIZE NAOPAK ČEKÁ

**Kniha je souhrnem těch nejdůležitějších myšlenek, o které jsem se na svém blogu během posledních let se svými fanoušky každý týden dělil. Jsou v ní zachyceny ty nejpodstatnější věci, které jsou pro kvalitní, šťastný a nekomplikovaný život nezbytné.**

Možná bych mohl zajít až tak daleko, že bych řekl, že je tato kniha jakousi „**best of**“ **výběrovkou všeho, co bylo na blogu napsáno**, ale všechny informace v ní zahrnuté jsou zabalené do úplně nového šatu, takže také něco nepovím.

Je sepsaným souborem **všeobecně známých pravd a skutečností**, na které však bohužel velmi často zapomínáme. Neměla by ti ukázat jen to, jak se starostí, problémů a těžkostí zbavit, ale i to, jak si je ve svém životě nevytvářet.

**Je manuálem, ve kterém ti krok za krokem ukážu**, jak si přestat podrážet vlastní nohy. Děním se v ní zkrátka **o pozorování z mého života**, a jelikož jsem poslední roky nežil pod kamenem, obsahuje též pozorování ze životů mých známých, přátel a blízkých.

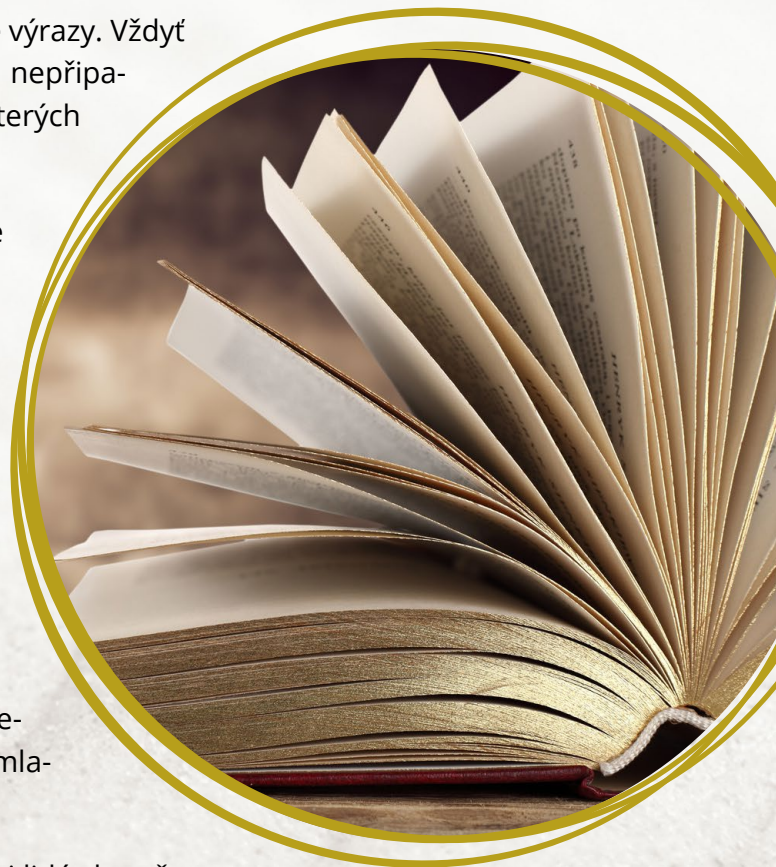
Kniha je psaná jednoduše a přehledně. Nepoužil jsem v ní žádná sofistikovaná slova, odborné názvy ani nevyslovitelné výrazy. Vždyť samotná kniha je o tom, jak si život zjednodušit, nepřipadalo mi tedy rozumné komplikovat stránky, na kterých bude celá ta myšlenka zachycena.

Najdeš v ní množství **skvělých tipů a rad**, které budou vést k pozitivním změnám. Najdeš v ní poznání, které ti umožní uvolnit ve svém životě prostor pro věci, bez kterých si ho neumíš představit.

V této knize jednoduše **poukážu na věci, vlastnosti, zvyky a situace**, ve kterých si svým nedomyšleným jednáním vždy akorát tak sám zavaříš.

Ukážu ti, kde děláš chybu, vysvětlím, proč to chyba vlastně je, a **nabídnu ti vhodnou nápravu**, jejíž praktikování bude mít na tvůj život vskutku omlazující účinky.

Načrtnu zde **ukázkové příklady** způsobů, jimiž si lidé zbytečně komplikují život, spolu s radami, které ti ho v daných případech hravě zvládnou „odkomplikovat“.



# O AUTOROVÍ

## NĚKOLIK ŘÁDKŮ O MNĚ

Ahoj, moje jméno je Dušan Kadlec. Jsem zakladatelem blogu [Motivation-Man.sk](http://Motivation-Man.sk). Jsem blogger, vizionář a nevyčítelný milovník života. Sportovec, idealista, „snílek“ a přehnaný optimista.

**Jsem člověk, který se rozhodl poslouchat vlastní srdce a následovat své vlastní sny.** Ten, který se v životě rozhodl vydat vlastní cestou a zanechat stopu, místo slepého následování davu. Jsem ten, kdo vystrkuje růžky, ten, který se odmítá začlenit. Jsem osoba, která nemíní dělat to, co jí druzí kážou.

**Vím, že úspěch nepřijde za mnou, a tak jsem se mu vydal naproti.** A i když o něm často sním, stejně tak na něm i pracuji. Vím, že to nebude jednoduché, vím, že budu muset čelit velkým překážkám, ale v žádném případě to neplánuji zabalit.

**Jednám na základě vlastního přesvědčení, žiju podle vlastních zásad a vyjadřuji se svobodně.**

Nejsem perfektní, dělám vlastní chyby a mnohokrát se mýlím, ale nevzdávám se! Pokaždé si vezmu ponaučení a příště to vždy udělám lépe.

**Už dříve jsem si řekl, že starosti nemají smysl, a tak si je nedělám.** Pěstuji si optimismus a pozitivní myšlení. Snažím se dívat více na to dobré než na to špatné. Jsem vděčný za všechno to, co v životě mám, a nedělám si starosti s tím, co bych jen chtěl.

**Snažím se každý den udělat něco, za co mi moje budoucí já poděkuje.** Snažím se žít naplno. Svůj život chci žít i do jeho hloubky, nejen do jeho délky. Mám obrovitánské plány do budoucna, a jelikož je mi jasné, že se nic neudělá samo, pilně na nich pracuji.

## MŮJ PŘÍBĚH

**Hned na začátek bych rád vyložil karty na stůl. Pokud čekáš příběh milionáře, který zbohatl už jako 18letý, zklamal tě. Já jsem totiž pohádkově nezbohatl ani ve 20, ani ve 22, ani ve 24 letech.**

Popravdě, stále nemám na účtu miliony. Takže pokud sis brousil zuby na příběh úspěšného zbohatlíka, který by byl jako vystřižený z titulních stran prestižních časopisů o úspěchu, bohužel, brousil sis je zbytečně.



O čem tedy ten můj příběh je? Je o životě člověka, který se narodil do chudších poměrů. Je o chlapci, který si nikdy nemyslel, že bude v něčem vynikat. Je o protloukání se životem. Je o častých zakopnutích a mnohých pádech. Je o drsných soubojích a tvrdých lekcích.

**Ale není to příběh zklamání a utrpení, právě naopak, je to příběh vítězství.** Vítězství nad nepřízní osudu. Vítězství nad neschopností a leností. Vítězství nad sebou samým.

**Je o člověku, který v sobě našel sílu změnit svůj život.** Je o neustálých zápasech se sebou samým. O prohrách a výhrách. O překonávání překážek a posouvání limitů. O zdolávání výzev. O opětovném postavení se z kolen. O těšení se z maličkostí. O otevřené mysli. O obrovských snech a velkolepých plánech. Protože kde jiní vidí bolest, já vidím sílu. Kde jiní vidí problémy, já se snažím najít řešení.

**A i když není o člověku bohatém, je o člověku úspěšném.** Protože já se za úspěšného člověka považuji. Profesní život přece není jedinou oblastí, ve které se úspěch posuzuje, a peníze nejsou jediným měřítkem, podle kterého ho dokážeme rozpoznat. Tedy, ne že bych se měl v tomto směru špatně, mám se víc než dobře, ale z mého pohledu jsou mnohem důležitější hodnoty, které o tom rozhodnou.

**Cítím se jako úspěšný člověk, protože jsem se naučil milovat svůj život a dokázal jsem ho změnit do podoby, po které jsem toužil.**

Mám okolo sebe skvělé lidi, pracuji na svých snech, daří se mi plnit cíle, které jsem si předsevzal, a řídím se v životě směrem, který jsem si sám vybral.

Mám střechu nad hlavou, jídlo na svém stole a užívám si každý moment, který mi byl dán... Tedy, aspoň se o to pokouším.

A když už byla řeč o té pracovní oblasti, v té mám také rozehranou skvělou partii. **Dělám, co mě baví, inspiruji desetitisíce lidí každý měsíc a buduji něco velkolepého.** Měním svět pozitivním způsobem a svojí prací přináším do životů mnohých skutečnou hodnotu. A i když mi lidé píší, že jsem dokázal něco obdivuhodného, neustále jim opakuji, že jsem stále jen na začátku.

**Jsem žijícím důkazem toho, že všichni máme svoje osudy ve vlastních rukou a že svými činy diktujeme svému životu směr, kterým se bude ubírat.** Jsem živoucím příkladem

toho, že se může každý z nás pokusit o něco nevídaného a skutečně se mu to může podařit. Jsem příkladem zásady, že nezáleží na tom, do jakých podmínek ses narodil, ale na tom, co z nich vytěžíš!



**Poznámka:** No, i když bych o sobě mohl psát ještě hodiny, kniha není o mně, a tak se zastavím ještě dříve, než se stihnu rozjet. Ale věz, že pokud by ses rád dozvěděl více, klikni [NA TENTO ODKAZ](#), na kterém najdeš daleko více a konkrétnějších informací o mém příběhu, o tom, kdo jsem. A to vše doprovázeno i nějakými těmi fotkami.

## CO JE MÝM CÍLEM, PROČ TO VŠECHNO DĚLÁM

**Být schopen dotknout se příběhů druhých lidí a popostrčit je pozitivnějším směrem je nepopsatelný pocit. Ten pocit způsobuje euforii. Dostane se ti pod kůži a už ho odsud nedostaneš.**

Píši tedy pro lidi. **Abych je inspiroval. Podnítil k velkým věcem. Motivoval, aby využili svůj plný potenciál.** Protože něco velkého se skrývá v každém z nás. Všichni jsme schopni obrovských skutků. Ale bohužel, v drtivé většině případů umírá talent i s jeho nositelem.

A to je chyba. **Lidé by se měli dělit o to, co jim jde nejlépe.** Měli by to objevit a potom přiložit ruku k dílu, přispět svou jedinečností. To je impuls, který v nich chci vyvolat.

Dále jim chci **ukázat a připomenout, o čem ten život je**, o co v něm ve skutečnosti kráčí. Protože je až smutné, kolik lidí ještě stále žije ve strachu, trápení a smutku.

Jsou nešťastní, nespokojní, zklamaní či dokonce zoufalí, s hlavou ponořenou do každodenních problémů a starostí.

Ale o tom život není a nikdy ani nebyl. Je to **ohromný dar, něco neuvěřitelného, zázrak** – to je asi nejuvýstižnější slovo. Měli bychom dělat to, co nás dělá šťastnými, ne naopak. Hodně se smát, trávit čas se skvělými lidmi, cestovat, být často na vzduchu a v přírodě, jíst dobré jídlo, zkrátka užívat si všechno to, co nám život nabízí.

**A i přes to, co říká většina lidí, to JE MOŽNÉ!** A to je přesně ta myšlenka, kterou chci lidem sdělit.

## PROČ JSEM SE TUTO KNIHU ROZHODL NAPSAT

**Jak jsem už naznačil výše, ve svém životě jsem viděl příliš mnoho nešťastných lidí. Bylo jich až tolik, že se mi tomu nechce věřit, když si to zpětně vybavím. Vypadali, jako by jim právě doktor oznámil, že mají před sebou poslední týden života. Jako by jim po krku šla mafie nebo právě shořel dům se všemi úsporami v něm.**



Ale stačil kratičký rozhovor a hned mi bylo všechno jasné. Tito lidé měli tolik důvodů k radosti, ale i přesto byli nešťastní. Měli všechno, co potřebovali, aby se ze života mohli těšit, ale oni ho nenáviděli. Měli malilinké, lehko řešitelné problémy, ale oni viděli nepřekonatelné překážky. A navíc si mohli za mnohé z těch věcí sami.

**Ale život je příliš krátký na to, aby sis v něm dělal starosti, trápil se a byl nešťastný.** Máš přece jen jeden, přestaň ho tedy brát jako břemeno a začni ho brát jako dar, kterým ve skutečnosti je.

Ne nadarmo se říká, že ten, kdo si svůj život neužívá, to nedělá správně. A přesně to je důvodem, proč jsem tuto knihu napsal: abychom to konečně správně dělat začali!

**Každý člověk má právo radovat se ze svého života,** a proto ti chci ukázat, jak si ho zbytečně neztrpčovat. Jak si ho osladit, případně okořenit a ne zalít octem.

**Narodili jsme se s křídly. Dostali jsme možnost snít a sílu splnit si ty sny.** Je to až neskutečné, ale jsme schopni formovat vlastní realitu na základě vlastních myšlenek a dosáhnout jakéhokoliv cíle, který si vytýčíme... Ale i přesto na to většina lidí zapomíná a jedná tak, že si vlastními činy na kotníky připnou obrovskou koupi, kterou za sebou vlečou celý život.

A to bylo hlavním záměrem, proč jsem tento seznam vytvořil. Aby si lidé uvědomili, kterými **maličkostmi si tak moc komplikují život.** Aby spatřili, co jim brání v tom, aby naplno využili svůj potenciál a vychutnali si každou chvíli, kterou jim život nabízí. To je jeho hlavním cílem. A já věřím, že jsem trefil hřebík na hlavičku.





# ZAČÍNÁME

## PROČ MÁŠ ŽIVOT TAKOVÝ, JAKÝ MÁŠ

.....  
„NĚKTEŘÍ LIDÉ ŘÍKAJÍ,  
ŽE JE ŽIVOT TĚŽKÝ. JINÍ ZASE TVRDÍ,  
ŽE JE KOMPLIKOVANÝ. PRAVDOU ALE  
ZŮSTÁVÁ, ŽE HO BUDEŠ MÍT PŘESNĚ TA-  
KOVÝ, JAKÝM SI HO UDĚLÁŠ.“  
.....

– NEZNÁMÝ AUTOR

Miluji tento citát. Jeho autor zbytečně nepřešlapoval na místě a řekl věci tak, jak jsou. Pěkně na rovinu.

A přesně taková je i tato kniha. Nemíním tě v ní přesvědčovat, že je život procházka růžovým sadem, když v tom svém neustále padáš z louže do bláta, i když se ze všech sil snažíš udržet hlavu nad vodou, aby ses v tom všem neutopil. A že to vůbec není jednoduché.

Nebudu ti také tvrdit, že je plný duh, jednorožců, motýlků a šťastných tancujících zvířátek, když je v tom tvém akorát tak neustále zamračené, pochmurné počasí s jedním obrovským upršeným mrakem, ze kterého ti neustále lije na hlavu.

Ale stejně tak ti nebudu lhát ohledně otázky, proč ho máš takový, jaký ho máš. Pokud je skvělý a úchvatný, je to tvou zásluhou. Pokud je, mírně řečeno, snesitelný, je to tvým přičiněním. A pokud ti připomíná nikdy nekončící noční můru, sám jsi tím vinen. Ano, je to až tak jednoduché.

A pokud ti jen z úst začínají létat nadávky propletené větami typu: „*Ale já jsem si takový život nevybral...*“ nebo „*Takto jsem nikdy nechtěl dopadnout...*“, zatímco tvoje tvář začíná vypadat, jako kdyby ses opřel o rozpálený sporák, rovnou tě zastavím. Takové řeči si nech pro kamarády, jejichž život také dopadl na houby.

Protože i když ti věřím, že povídáš pravdu, když říkáš, že sis takový život nevybral, neznamená to, že je tím vinen někdo jiný. Stále jsi tím vinen ty. Pravdou totiž zůstává, že v životě pokaždé čelíš dvěma primárními rozhodnutími. A to, že buď budeš akceptovat podmínky takové, jaké ti byly dány, nebo budeš akceptovat zodpovědnost za to, že je dokážeš změnit.

Takže, polopatě řečeno: Buďto si řekneš, jak chceš, aby tvůj život vypadal, a uděláš vše, co bude v tvých silách, pro to, aby sis ho tak zařídil, nebo se smíříš s tím, jaký je teď, a jediné, co budeš dělat, je frfňat a stěžovat si, jak je to celé nefér. Ale rovnou tě musím upozornit: tato kniha je spíše pro ty, kteří si vyberou tu první z možností.

## KDE SE TO CELÉ POKAZILO

**Když jsme byli mladší, život byl nepopsatelně jednodušší, že? Byl čistý jako křišťál, průzračný jako hladina klidné vody horského jezírka.**

Všechno bylo takové přímočaré, bez zbytečných komplikací. Najedli jsme se, když jsme byli hladoví, vyspali, když jsme byli unavení. Nikam jsme nespěchali, byli jsme plně přítomní v daném okamžiku.

Ale dnes se ti ty časy zdají být vzdálené milióny světelných let, až začínáš pochybovat, jestli to vůbec bylo skutečné. Zdá se ti to jako nepodařené sci-fi, jako utopická představa.

Tehdy bezstarostný život, dnes zamotaný v tom nekonečném koloběhu povinností, úkolů, starostí a problémů jako všichni ostatní v tvém okolí. Každým dnem se stále víc a víc ztrácíš realitě.

Čím dál tím víc se ti zdá představa jednoduchého života bez komplikací méně reálná, jako kdybys měl jít do cirkusu, vyšplhat se na 50metrovou věž a skočit trojitého rittbergera do malého hrnečku s vodou... S páskou přes oči... A svázanýma rukama a nohama... Zkrátka nevěříš, že by sis takový život opět dokázal vybojovat.

Při každém pokusu postavit se na vlastní nohy se cítíš jako kuželky při bowlingu, přičemž hráč na tvé dráze je ve své životní formě a trefuje jeden *strike* za druhým.

Cítíš se, jako by tě Mike Tyson zahnal do rohu a mlátil, co mu síly stačí. Už ležíš na zemi zalitý krví, zvonek v ringu zvoní o život, rozhodčí se zápas snaží ukončit, ale ty jen inkasuješ jednu tvrdou ránu za druhou.

Ale když už jsme u toho boxu, tak u něj i chvíli zůstaňme. Sylvester Stalone v jednom ze svých milion pěti set filmů s Rockym řekl, že to není o tom, jak tvrdé rány se naučíš dávat, ale o tom, jak tvrdé rány se naučíš snášet, a jestli se dokážeš znovu postavit na vlastní nohy a jít dál.

A to je přesně to, co se ti snažím touto knihou ukázat. **Cestu ven z toho rohu. Ten způsob, kterým se dokážeš znovu postavit na vlastní nohy. Tu techniku, kterou budeš při tom 50metrovém skoku do hrnečku s vodou potřebovat.**

Protože pravdou je, že ten jednoduchý život, na který si už jen tak matně vzpomínáš, stejně jednoduchým i zůstal a je takovým i dnes. Vždy takovým bude. Jediná věc, která se změnila, je, že jsi zestárl. Změnil ses a s léty sis život pořádně zkomplikoval.

S tím, jak jsi dospíval, se tvoje mysl nechávala stále více rozptýlit všemi těmi negativními vlivy okolí. V jakémsi momentě jsi začal váhat a zpochybňovat svoje instinkty. S postupem času jsi narazil na první překážky a přestal jsi věřit svému úsudku.





Pomalu jsi přestával dělat to, co jsi dělat chtěl, protože jsi začal taktizovat. Začal ses obávat důsledků svých jednání, bát se chyb, které bys mohl udělat. Začal ses honit, protože tě začala pronásledovat hrůza z nedostatku času. Začal ses porovnávat a soupeřit se všemi okolo, protože „máš nahnáno“ z toho, že tě v životě někdo předběhne.

A tak se z tvého života postupně vytrácely všechny pozitivy, všechna ta radost, všechno to potěšení z jeho žití a prázdná místa, která po sobě tyto věci zanechala, nahrazovaly povinnosti, úkoly, termíny, starosti, problémy a už zmíněné komplikace.

**Ale věz, že jednoduchý život není žádná fata morgana, za kterou se budeš celý život hnát, ale nikdy ji nedohoníš.** Přesně tak, jak sis svůj život zkomplikoval, přesně tak si ho můžeš i „odkomplikovat“.

A i když si to vyžádá čas, i když to bude chtít tvrdou práci a silné odhodlání, už jen myšlenka na to, že se jednoho dne vzbudíš do krásného rána, ve kterém tě nebude sužovat žádný stres, nebudou trápit žádné problémy či honit žádné termíny, už jen ta představa stojí za to!

## CO TO ZNAMENÁ MÍT JEDNODUŠŠÍ ŽIVOT

Mít jednoduchý život znamená pro každého něco jiného. **Pro mě to znamená zbavit se všech nepotřebných věcí.** Všeho, co mě neposouvá, neobohacuje, nedělá šťastnějším. Odstranit všechna ta nepotřebná vyrušení a zbourat stěny, které jsem si před některými věcmi nesmyslně postavil. Udělat si čas na věci, na kterých mi skutečně záleží. Uvolnit si v životě prostor. Na rodinu, na přátele, na moji vášeň a na ostatní pozitivy, které život nabízí. Dělat zkrátka to, co mi přináší radost, a dělat to tehdy, kdy to dělat chci.



## CO TI JEDNODUŠŠÍ ŽIVOT PŘINESE

Cílem této knihy je poukázat na zbytečné komplikace, které si ve svých životech často způsobujeme svým neuvědomělým jednáním. Má za úkol nabídnout jednoduchá řešení, která ti z toho začarovaného kruhu pomohou vybruslit.

**Jednodušší život znamená, že budeš mít více energie a času užít si svůj život. Budeš mít za následek funkčnější vztahy, zdravější finance, uspořádanější mysl, větší požitky z práce a pevnější zdraví.** Dá ti návod na to, jak se navždy rozloučit s lítostí, výčitkami či starostmi a přivítat ve svém životě ty pozitivnější pocity jako radost, štěstí či spokojenost.

Dokáže to právě tím, že ti ukáže, kterých věcí se zbavit, aby sis vztahy neničil, finance neruinoval a nedělal jedno nezdravé rozhodnutí za druhým. A pokud se zamyslíš nad body popsány v této knize a pokusíš se přeorganizovat svůj život na základě rad, které v ní najdeš, tvůj život dostane nový nádech. Budeš se cítit, jako by opět vyšlo slunce zpoza obrovského mraku, za kterým se takovou dlouhou dobu skrývalo. Získáš chuť a sílu kráčet dále s hlavou vztyčenou, ale tentokrát bez toho, aby sis házel klacky pod vlastní nohy.

## JAK TUTO KNIHU POUŽÍVAT

**Pozor, samotná kniha nepředstavuje jediný správný návod na to, jak žít, či odpověď na otázku o smyslu života. Zachycuji v ní své postřehy a dělím se o své názory na to, jak to v životě funguje.**

Co nás udělá šťastnějšími, co naopak nešťastnými. Jak si najdeme v životě prostor pro činnost, po kteréh prahneme, a eliminujeme ty, které nám nejsou po vůli. Jak můžeme řešit problémy efektivně. Jak si uklidíme myšlenky v hlavě či priority v životě.

**Kniha je odrazem mnohých pokusů, omylů a chyb, které jsem v životě nadělal. Je výpovědí o tom, co mi v životě prospělo a co se mi v něm osvědčilo.**

Najdeš v ní mnoho myšlenek, které by ti měly pomoci zvýšit kvalitu tvého života. Ale nepředstavují nezpochybnitelnou pravdu či vědecky dokázaný fakt. Jsou to myšlenky, které bys neměl brát jako stálice, ale spíše jako proměnné.

Měl bys je kultivovat a adaptovat do svých životních podmínek. Přizpůsobovat. Doplnovat o svoje poznatky a zjištění a vypouštět body, které se tvého života netýkají. **Pravdou je, že vlastně ani neexistuje žádná univerzální rada, která by sedla každému.** Všichni jsme různí. Co naplat, někteří si oblékáme velikost S, jiným sedne L. A tak přirozeně, ne každý bod v knize ti padne. Neznám tě, a tak nevím, co konkrétně trápí v životě tebe. Toto je však všeobecný seznam nejčastěji se opakujících případů, které jsem upozoroval. Vyber si tedy to, co působí potíže tobě, to, co se na tebe hodí, a zaměř se na to. Věnuj tomu svoji pozornost a snahu a výsledky se dostaví, nepochybuji.

Tak co? Připravený?  
Doufám, že ano, protože začínáme...



# VZTAHY

**Celou knihu jsem se rozhodl odstartovat kapitolou o vztazích, protože se říkává, že jsou to právě vztahy, které nás v životě dělají šťastnými a naplněnými, že jsou to právě ony, které jsou tou esencí a smyslem života mnohých.**

V této kapitole se tě tedy pokusím přemluvit k tomu, aby sis je zbytečně nekomplikoval. Budu o nich psát všeobecně, ať už jde o lásku, přátelství či vztahy v rodině. Protože to je něco, v čem my lidé excelujeme. Svým emotivním chováním a mnohokrát nedomyšleným jednáním si dokážeme pěkně zavařit, a to v každé z těchto oblastí, které jsem zmínil.

Na následujících stránkách tedy najdeš několik pravidel, která by měla tvoje vztahy vylepšit, a to v mnoha směrech.

- **MĚLA BY JE UČINIT PRUŽNĚJŠÍMI.** Aby vydržely pohromadě a aby důstojně ustály každou malou hádku či drobnou neshodu. Aby nám je nemohly zkazit malichernosti, maličkosti a banality.

---

- **TÉŽ BY MĚLY BÝT PEVNĚJŠÍ.** Aby byly odolnější zevnitř a nedokázaly je zničit žádné intriky, zlé jazyky, křivdy ani podlé jednání druhých. Abychom si víc důvěřovali mezi sebou než věřili tomu, co se nám donese za zády našich přátel.

---

- **DÁLE UPŘÍMNĚJŠÍ.** Abychom se dobře znali a věděli, co od sebe můžeme čekat a jak se k sobě chovat. Abychom si dokázali otevřeně promluvit a nemuseli se bát odsouzení či vyzrazení našich tajemství.

---

- **POTOM ZDRAVĚJŠÍ.** Abychom se obklopovali lidmi, kteří jsou pro nás jako stvoření. Takovými, se kterými si sedíme a jsme jedna krevní skupina. Zkrátka, abychom nezůstali zaseknutí ve vztazích, které nefungují, v takových, které nás ničí.

---

- **A KONEČNĚ SVĚŽEJŠÍ.** Abychom byli otevření novým lidem a rádi navazovali nové kontakty. Abychom se neštíteli poznávat neznámé tváře a nečekali od nich automaticky hned to nejhorší.

Všechno, co je napsáno dále, by ti zkrátka mělo prospět, co se vztahů týká. Je to sbírka názorů, které jsem si utvářel dlouhé roky, a věřím, že pokud se jimi budeš řídit, brzy v tomto směru poznáš rozdíl i na vlastní kůži.



## 1.

## NESTARÁŠ SE O SVOJE VZTAHY

**I přes všeobecné přesvědčení, vztahy nejsou něco, co jednoduše existuje. Jsou jako květiny – je třeba se o ně starat. Zalévat je, věnovat jim čas. Protože i ten nejdolnější květ bez vody dříve či později umře.**

**Neber je tedy jako samozřejmost!** Vztahy samozřejmé nikdy nebyly, nejsou a nikdy ani nebudou. Nezapomínej na ty, kterým na tobě záleží, ať už to jsou tvoji partáci, tvoje polovička, sourozenci nebo rodiče.

**Ukaž, že se staráš, ukaž, že ti na nich také záleží.** Posuň je výše na svém žebříčku hodnot a priorit. Na své blízké si vždy najdi čas. Měli by pro tebe totiž znamenat mnohem víc než jen nějaké číslo, na které zavoláš v pátek večer, když nevíš, co roupama dělat.

**Neozývej se jen tehdy, když něco potřebuješ.** Vzpomeň si na ně, když mají svátek. Mysli na ně, když mají velký a důležitý den. Ale ozvi se i jindy, jen tak, znenadání.

Zavolej, napiš, navštiv, překvap. Zajděte na kávičku, na koláček, na zmrzlinku nebo do kinečka. Ptej se a poslouvej. Buď pozorný, jako by ses dvořil své vyvolené.

A když už je řeč o tom dvoření, přehoupněme se rovnou do partnerských vztahů, ty jsou toho ukázkovým příkladem. Většina z nás si může nohy uchodit, když někoho chceme sblížit. Jsme jako cukříčky. Staráme se, zajímáme se, jsme ochotní a přítomní...

Ale jen co to dokážeme a získáme si srdce protějšku, zájem klesá. Vždyť už jsme toho dosáhli, máme vztah. V duchu se vítězně poplácáváme po hrudi, uděláme tu grimasu s našpulenými ústy, která znamená respekt za to, že jsme to dokázali, a dále necháme vztah tak, vždyť ať se děje.



Ale i když to tak má zaužíváno tolik lidí, není to osvědčený návod na fungující vztah, je to spíše ověřený způsob, jak odstartovat začátek jeho konce. Víím to, protože kdybych udělal statistiku vztahů, které se v mém okolí rozpadly jen proto, že je jeden z jejich účastníků začal brát jako samozřejmost, ta procenta by vylétěla mnohem výše než rtuť teploměru v nejteplejší letní den. Na poušti.

**Ukaž tedy svůj zájem, ukaž, že chceš.** Ať už jde o vztahy kamarádké, rodinné nebo ty romantické, investuj do nich svůj čas a snahu a lidé na druhé straně ti to vrátí milionkrát. Protože je docela hloupé očekávat, že ti všichni budou dávat, pomáhat a budou tu pro tebe, zatímco ty tady nebudeš pro ně.

A ano, já to úplně chápu, že toho máš hodně a že ne vždy si můžeš udělat čas. Ale je to celé o prioritách a o tom, jak jsou pro tebe tvoji lidé důležití. Pamatuj, že tam, kam investuješ svůj čas a svoji energii, uvidíš výsledky.

Proto pokud budeš většinu svého času trávit v práci, uvidíš tam výsledky. Pokud budeš makat na své postavičce, výsledky budou zase tam. A pokud by se ti zase zachtělo kvalitních a pevných vztahů, věz, že bez toho, abys do nich investoval aspoň špetku energie, vůle a času, to nepůjde, kamaráde.

„DEJ SVÝM BLÍZKÝM KŘÍDLA,  
ABY MOHLI LÉTAT,  
ZÁZEMÍ, ABY SE MĚLI KAM  
VRÁTIT, A DŮVOD,  
ABY CHTĚLI ZŮSTAT!“

– DALAJLÁMA

## 2.

PŘÁTELE SI VYBÍRÁŠ

Z NESPRÁVNÝCH DŮVODŮ

**Opět bod, ve kterém jsme náchylní dělat velmi špatná rozhodnutí. Tak často dáváme skutečným přátelům košem a odsouváme je na druhou kolej jen proto, že se v našich životech objeví někdo zajímavější, někdo, o kom jsme přesvědčeni, že je pro nás vhodnější.**

Necháváme se strhnout vším tím pozlátkem okolo a hloupě si namlouváme, že nám takovéto přátelství zajistí vyšší sociální status, přesvědčujeme se, že se nám dostane většího respektu a uznání od lidí okolo.

Z jakési vypočítavosti či falešného příslibu lepšího postavení ve společnosti nadřazujeme tyto lidi nad naše dlouholeté přátele. Do tohoto nového přátelství investujeme svůj čas i svou energii, a to všechno v naivní představě, že se nám to celé vrátí zpět.





**Ale mýlíme se. Ve skutečnosti ve svém nitru víme, kdo jsou naši praví přátelé.**

Nemusí být tak zábavní, tak styloví či tak zajímaví, ale jsou to lidé, kteří při nás stáli v dobrém i zlém. Jsou to lidé, kteří hlídají naše tajemství, ti, kteří nám pomohou vždy, když pomoc potřebujeme. Nezištně. A rádi.

Sám nejlépe víš, kteří lidé to jsou. Sám už dávno tušíš, že je lepší mít pár dobrých – skutečných přátel než mnoho těch, kteří tě znají jen podle jména na Facebooku. V těchto věcech tedy netaktizuj, nesppekuluj a nevymýšlej, nemusí se ti to vyplatit.

**Okolo sebe bys měl mít ty, se kterými si užíváš každý moment.** Ty, se kterými jste si absolutně sedli, doplňujete se, máte podobné zájmy a názory.

„PŘÁTELE JSOU RODINA,  
KTEROU SI VYBÍRÁME SAMI.“

– EDNA BUCHANAN

Další chybou, která sem sedne lépe než poklička na hrnec, je vybírání si partnerky či partnera hlavně na základě vzhledu.

Stýkat se s někým jen proto, jak vypadá navenek, je jako by sis vybral své oblíbené jídlo jen na základě jeho barvy místo chuti. Nedává to smysl, že?!

**Láska je chemie.** Nemůžeme ji vidět, můžeme ji jen cítit. Občasné vypuštění páry může být fajn, ale zakládání vztahu jen na vzhledu druhé osoby je podle mě padlé na hlavu. Fyzická přitažlivost je sice důležitá, ale na fungující vztah to nestačí ani zdaleka.

Někdo si jednoduše užívá vůni máty a někdo si užívá vůni růží. Každý to má v sobě a bojovat proti tomu se zkrátka nedá. A vlastně ani neexistuje důvod, proč bys proti tomu bojovat měl.

„FYZICKÁ NÁKLONNOST JE BĚŽNÁ,  
ALE MENTÁLNÍ SPOJENÍ, TO JE VZÁCNÉ.“

– NEZNÁMÝ AUTOR