



53 POKUSOV, AKO BYT LEPSI.

Nič čo by si ešte nevedel. Všetko, čo potrebuješ počuť opäť

Držím ti palce v твоjich pokusoch.

53 POKUSOV, AKO BYŤ LEPŠÍ

Jakub Ptačin

Všetko, čo už vieš,
ale potrebuješ počuť znova.

Táto kniha pôvodne vznikla ako séria newsletterov,
ktoré som každú stredu počas jedného roku posielal
niekoľkým tisícom odberateľov.

Pracovný zošit na život.

Takto nazval túto knihu môj kamarát Maťo, ktorý ju aj celú graficky spracoval. S touto knihou môžeš robiť, čo len chceš. Poteší ma, ak si do nej budeš zapisovať, kresliť alebo zahýbať rohy strán na miestach, ktoré ťa zaujali. Kniha musí žiť!

Text: © Jakub Ptačin 2020

Fotografia: © Peter Spurný

Copyright: © Vydavateľstvo Premedia, Bratislava 2020

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami, či už elektronickými alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

Prvé vydanie.

Vydalo vydavateľstvo Premedia, 2020.

Art Direction: Jakub Ptačin

Grafická úprava: Maťo Pyšný, Jakub Ptačin

Obálka: Maťo Pyšný, Jakub Ptačin

Editori: Tomáš Mrva, Samuel Marec, Hoa Nguyen Thi

Tlač: ARIMES Tlačiareň

Cena uvedená na obálke je nezáväzným odporúčaním pre konečných predajcov.

ISBN 978-80-8159-858-6

Pod'akovanie:

Ďakujem všetkým, ktorí tieto newsletter počas roku 2020 odoberali a stále odoberajú a najmä tým, ktorí ma každý mesiac nezištne podporovali na Patreone. Ďakujem svojej Kláre, Paľovi Kyselcovi a Mišovi Chovaňákovi za trpezlivosť. Ondrovi Kořínkovi, Žltému, Radovi Grežovi, Samovi Marcovi, Maňovi, Marošovi a Ivanovi Ľubovcom, Kubovi, Kvet a Tereze za neoceniteľnú spätnú väzbu a za praktickú pomoc. Ďakujem Maťovi Pyšnému za jeho grafické remeslo.

Ďakujem aj všetkým ľuďom, ktorých v týchto esejach spomínam. Som rád, že do môjho života patríte. Ďakujem všetkým autorom, ktorých myšlienky ma inšpirovali a na ktorých som mohol nadviazať.

Ďakujem Janovi Gregorovi, že túto knihu vydal, a tebe ďakujem za jej kúpu. Ak ti ju niekto podaroval, kúp si ešte jednu a túto posuň ďalej.

- 01 Ako sa stať optimistom 10
- 02 Ako byť najlepší na svete 12
- 03 Ako robiť menej a urobiť viac 14
- 04 Ako sa dožiť 120 rokov 18
- 05 Ako si vybrať správny boj 20
- 06 Ako hovoriť nie 22
- 07 Ako sa nenechať rušiť 24
- 08 Ako nie si selfmademan 26
- 09 Ako aj dobrí ľudia robia zlé veci 28
- 10 Ako je vždy dobré počasie 32
- 11 Ako sa poďakuj, že meškajú 36
- 12 Ako neplatí, že „čas sú peniaze“ 38
- 13 Ako spať 40
- 14 Ako je „hned“ často zlý nápad 44
- 15 Ako je „hned“ niekedy aj dobrý nápad 46
- 16 Ako sa naučiť byť lenivý 48
- 17 Ako behať na dlhé trate 50
- 18 Ako stáť na mieste a vydržať 52
- 19 Ako (si) vážiť slová 54
- 20 Ako potrebuješ o jednu vec menej 58
- 21 Ako na seba aj ostatných 62
- 22 Ako stvoríš hit 66
- 23 Ako byť horší 68
- 24 Ako kopírovať 72
- 25 Ako ostať vo svojej komfortnej zóne 74
- 26 Ako zarobiš rýchlo a ľahko 76

- 27 Ako zvládneš multitasking 78
- 28 Ako prejdeš milión krokov 80
- 29 Ako nepremárniš šancu mlčať 82
- 30 Ako hľadať motiváciu 86
- 31 Ako šetriť čas 90
- 32 Ako sa naučíš viac 94
- 33 Ako na jednoduchosť 98
- 34 Ako nepotrebuješ talent 102
- 35 Ako hovoriť „milujem ťa“ ako prvý 104
- 36 Ako budovať siete 106
- 37 Ako priťahovať ľudí 108
- 38 Ako hovorím rýchlo a neprestanem 110
- 39 Ako sa stať editorom 112
- 40 Ako vedieť prijímať 114
- 41 Ako byť štedrý 116
- 42 Ako na pamäť 120
- 43 Ako nebrať veci osobne 122
- 44 Ako hľadať krásu 124
- 45 Ako mať so sebou vždy ceruzku 128
- 46 Ako byť slobodný vďaka obmedzeniam 132
- 47 Ako potrebuješ neistotu 134
- 48 Ako spoznať svoju chémiu 136
- 49 Ako robiť atmosféru 138
- 50 Ako zachovať rod 144
- 51 Ako prevziať zodpovednosť 148
- 52 Ako byť egoista 150
- 53 Ako skončím s týmto newslettrom 154

Pri čítaní tejto knihy nezabudni, prosím, na to, že každá, aj tá najsamozrejmejšia vec bola pre teba kedysi úplne nová. Verím, že v tejto knihe nájdeš veci nové, ale aj nové pohľady na veci, ktoré sú ti už dávno známe.

Jakub, verzia 2020.

Venované Darine, Kristíne, Kláre a Lore.

Ako sa stať optimistom

Hovorí sa, že bubeník je vraj najlepší kamarát skutočných hudobníkov. To môj bratranec Jaro mi pred viac ako pätnástimi rokmi ukázal, ako meniť svet. Od mojich deviatich rokov ma učil hrať na bicie. Každú nedeľu mi venoval svoj čas. Úplne nezištne. Keď som si založil prvú kapelu a potom začal vyplakávať, že nemáme kde koncertovať, rýchlo ma uzemnil. Ak nemáš kde hrať, tak si niečo zorganizuj sám, vyhlásil. Namietal som, že mám čerstvých štrnásť. Výhovorky, povedal. A mal pravdu. Boli to výhovorky. A tak sme učiteľku z môjho gymnázia ukecali, aby nám podpísala prenájom kulturáku v Námestove. Od sponzorov sme vyzbierali dvanásťtisíc korún (jeden nám nedal peniaze, ale kvety v črepníku) a zorganizovali sme jeden z najhorších metalových koncertov v histórii našej mladej republiky.

→ Najlepší liek na pesimizmus je aktivita.

Vetu o najlepšom lieku povedal Yvon Chouinard^{*}, zakladateľ značky Patagonia. Podobnú vetu som za posledné tri roky povedal tisícom ľudí na desiatkach prednášok. Ak ťa niečo hnevá, tak to zmeň. Ak sa ti to zmeniť nechce, tak ťa to hnevá málo. Aj ten najväčší projekt sa začal ako malá krehká myšlienka. Na začiatku každého z nich bol človek s problémom, ktorý potreboval vyriešiť. Môžeš rezignovať, alebo sa naštartovať. Nemôžeš sa však naštartovať vždy. Čo ťa serie naozaj dostatočne, aby stálo za to zmeniť to? A ak to zmeniť nechceš, neserie ťa to vlastne zbytočne?

Som optimista, lebo nemám na výber.

Buď to, čo mi prekáža, zmením, alebo to akceptujem.

Short run – long run – home run

Precenujem obrie vízie – podceňujem malé veci. A ty to robíš pravdepodobne tiež. Jednorazové výstrely sú pre nás dôležitejšie ako dlhodobé aktivity. Každá novinka vždy pozbiera viac PR aj lajkov ako „nudná“ dlhoročná sústavná práca. Ale prežije aj ďalší rok?

Ako byť aktívny optimista

A: Vyber si niečo, čo ťa naozaj hnevá. Ale naozaj naozaj hnevá.

B: Používaj Google. S 87-percentnou pravdepodobnosťou už niekto rovnaký problém rieši. Pridaj sa a nezačínaj od nuly, ak to nie je potrebné. **C:** Ak na Googli nič nie je, googli lepšie. **D:** Zváž svoje reálne možnosti a prispôsob im očakávania. **E:** Spojte sa! Navrhni to od začiatku udržateľne a tak, aby ťa bolo možné nahradiť. **F:** Posuň to ďalej. Nedrž sa predstavy, že iba ty to dokážeš. Nie je to pravda.

Čo ťa naozaj serie?

Čo s tým ideš spraviť?

A je to riešenie na–ozaj
alebo iba na–oko?

02 Ako byť najlepší na svete

Sedel som na pive v Auparku a mal som pocit, že môj život sa skončil. Bol som jedným z najlepších študentov na gymnáziu. Bolo to najväčšie gymnázium na Slovensku v jednom z najmenších slovenských miest. Moje sebedomie siahalo po strop telocvične. Brat študoval na VŠVU architektúru a ja som sa už vtedy venoval grafickému dizajnu. Alebo som si to skôr myslel. Podal som si prihlášku a bol som si istý, že na mňa vyslovene čakajú. Long story short – nečakali. Na tom pive som sedel hneď po prvom dni prijímačiek, na ktorom ma rovno vyrazili. Nečakali na mňa ani na Katedre marketingovej komunikácie v Bratislave a ani na marketingu v Nitre. Zobrali ma iba na marketing do Trnavy, kam som naozaj nechcel ísť. Neboli tam talentovky a ja som mal pocit, že to je pod moju úroveň. A bola to tá najlepšia vec, čo sa mi mohla stať.

→ Dobrá správa: každý môže byť v niečom najlepší

James Clear v knihe *Atomic Habits** (v slovenskej verzii *Atómové návyky*) cituje Scotta Adamsa, autora slávneho komiksového Dilberta: každý sa môže v čomkoľvek dostať medzi 25 percent najlepších ľudí na svete, ak sa tomu bude naozaj – ale naozaj – venovať. Scott Adams nie je najlepší ilustrátor, ale vypracoval sa medzi 25 percent najlepších. Možno dokonca medzi pätnásť percent. Nie je najlepší stand up komik a so svojim humorom by sa nikdy nedostal medzi tých úplne najlepších. Medzi 25 percent najlepších komikov však určite patrí. Pracoval a posúval sa ďalej, kam to až išlo. Autor Dilberta je vďaka kombinácii týchto zručností výnimočný. Vďaka nim určite patrí nielen medzi päť percent, ale pravdepodobne aj medzi jedno percento najlepších vtipných ilustrátorov na svete.

Recept na úspech

A: Dostatočne skoro zisti, aké sú tvoje prednosti. Dostatočne skoro znamená skôr ako umrieš. Nič viac. **B:** Potrebuješ niekoho, s kým tieto prednosti dokážeš rozvíjať. Veľa ľudí chce a môže pomôcť, len veľmi málo ľudí však o pomoc stojí.

Celý život fungujeme v podvedomej predstave, že nám ľudia vidia do hlavy. Toto si zapamätaj: NIKTO TI NEVIDÍ DO HLAVY. NIKTO TI NEVIDÍ DO HLAVY. Ešte raz: NAOZAJ TI DO HLAVY NIKTO NEVIDÍ. Ak niečo chceš, tak si to vypýtaj. Šanca, že dostaneš kladnú odpoveď, je dvoj- až trojnásobne vyššia, ako si myslíme. Nepýtame sa, lebo vopred čakáme nie. **c:** Prekonaj nechť a vyzbroj sa vytrvalosťou. A teraz ešte pridaj, budeš jej potrebovať naozaj veľa. Na začiatku začne krivka tvojich zručností stúpať prudko dohora. Za každý posun získaš odmenu v podobe dobrého pocitu. Nevydrží to však večne. Dosiahneš prvý vrchol a práve na ňom to väčšina zabalí. Rýchlosť, ktorou sa budeš zlepšovať, sa potom totiž zníži a bude takmer neviditeľná. Odmena bude nejasná. Záujem minimálny. A na obzore už svieti ďalšia jasná hviezda. Tvoju pozornosť púta nejaký úplne iný cieľ. Toto je však práve ten bod, keď musíš vydržať. Ak sa cez tento prúd nudy prebrodiš a dostaneš sa na druhý breh, začne to byť opäť zaujímavé. Na tom druhom brehu je totiž oveľa menej ľudí.

Nie som najlepší dizajnér, ale som jeden z najlepších dizajnérov medzi marketérmi.

Nie som najlepší marketér, ale som jeden z najlepších marketérov medzi dizajnérmami.

Práve za túto kombináciu mi platia veľké aj menšie firmy a celé sa to udialo najmä vďaka jednému neúspechu na prijímačkách na vysokú školu. Teda skôr trom neúspechom.

Ak nevieš byť najlepší, buď iný.

V čom si iný?

03 Ako robiť menej a urobiť viac

Vieš už, aký je to pocit, keď spíš na záchode v práci? Ja áno. Bolí z toho krk. Bolo to asi v roku 2012 alebo 2013. Pracoval som v jednej z najlepších IT firiem, študoval denne v Trnave a robil, ako vždy, desaťtisíc vecí naraz. Podarilo sa mi vyhorieť. Zo žartu zvyknem dnes hovoriť, že som vyhorel predtým, ako to bolo cool. Vtedy som ani nevedel, čo to vlastne znamená a ako to vyzerá, teraz o tom chodím prednášať. Po tých rokoch sa mi už o tom hovorí ľahko, no vtedy to také jednoduché nebolo. Ako mi v júli 2019 povedal jeden profesor na Yale – it is simple but not easy. Jednu takúto jednoduchú vec, ktorú som však pochopil až po príliš dlhom čase, ti dnes priblížim.

→ Najlepšie rozmýšľaj, keď nerozmýšľaj.

Zažívame kult pracovného vyťaženia. Každý deň. Ak nevyhoríš, ideš pod svoje možnosti. Chceme samých seba vnímať ako ľudí, ktorí pracujú viac a ťažšie ako všetci ostatní. Myslíme si, že to je tá správna cesta k úspechu.

A aj ku šťastiu.

Ako funguje ľudský mozog

Ľudský mozog našťastie kašle na to, ako samých seba vnímame. Najlepšie pracuje vtedy, keď si to neuvedomujeme. Systematicky preceňujeme svoje vedomie a podceňujeme podvedomie. Pritom práve podvedomie riadi väčšinu vecí v našom živote. Dokonca najmä vtedy, keď sme najviac presvedčení, že vnímame a všetko máme pod kontrolou.

Prečo sa najlepšie nápady objavujú tesne pred spaním alebo keď stojíš v sprche? U mňa aj pri chôdzi, na turistike a počas nedeľnej omše. Práve preto, že mozog vtedy pracuje za nás. Práve preto, že najlepšie pracuje vtedy, keď to na chvíľu necháme len na neho. A práve tento priestor mu nedávame. Nevieme sa nudiť. Nechceme sa nudiť. Ja teda určite nie. Nudiť sa je hanba! Nudiť sa je hriech! Vedomé nudenie sa ma na začiatku stojí príliš veľa energie. Jeden klik alebo ťuknutie ma v porovnaní s tým nestojí

vôbec nič. Instantné uspokojenie a zahnanie nudy.
Je to nerovný súboj.

Kam si nepoložil, tam nehľadaj

Samo od seba to však nejde. Aby nám náš mozog pomáhal, musíme ho dostatočne a pravidelne naplňovať. Vystavovať ho novým impulzom. Na preňho neznámych miestach a v nečakaných situáciách. Musí mať dostatočnú databázu a z nej potom vytvorí to, čo hľadáš, hoci o tom ani nevieš.

Aktívne vyhľadávam ľudí mimo svojich kruhov. Udržiavam staré kamarátstva. Chodím na akcie a miesta, kam by som bežne nešiel. Mením každodenné trasy do práce a z práce. Vystavujem sa nepohodliu. A učím sa nič nerobiť. Teda skôr aktívne nič nerobiť. Hľadám také formy aktívneho aj pasívneho oddychu, ktoré sú mojej práci čo najvzdialenejšie a pri ktorých mi mozog pracuje inak. Silový tréning s trénerom, ktorého poslúcham na slovo. Turistika aj lezenie a sauna aj otužovanie na vypnutie hlavy aj tela. Všetky tieto aktivity u mňa fungujú, ako keď zanesené potrubie vyčistíš silným prúdom vody. Vyčistia sa mi cievy aj neurónové cesty. Teda tak nejako si to predstavujem.

Naplň mozog zdrojmi a impulzmi a potom sa vypni. Pracuj naplno, ale zároveň naplno aj oddychuj. Najväčšia blbosť je pracovať dlho, neefektívne a zbytočne a potom oddychovať tiež dlho, neefektívne a zbytočne. Nauč sa nič nerobiť a mozog urobí tú prácu za teba. Bez tej práce predtým to však nepôjde.

Musíš pracovať, aby sa potom dalo nepracovať.
Aby sa potom dalo pracovať opäť a lepšie.

Jednoduché, však?

ROZM

KED

ROZM

ÝŠL' AŠ,
NE-
ÝŠL' AŠ