

Leo Babauta

AUTOR
SVĚTOVÝCH
BESTSELLERŮ



52 ZMĚŇ

Drobná změna **každý týden** z vás za rok může udělat produktivnější a spokojenější osobnost.

52 změn

Leo Babauta

Podle anglického originálu 52 Changes for 2013 vydalo nakladatelství Blue Vision v Praze roku 2014.

Všechna práva na reprodukci knihy nebo jakékoliv její části jsou vyhrazena.

Copyright © Leo Babauta
All rights reserved.

Překlad: Petr Miklica
Odpovědný redaktor: Martin Kysela
Redakční spolupráce: Pavel Říha
Obálka: Simon Anfilov
Sazba: Lucie Matějčková
Výtiskl: PBTisk, a.s., Příbram
Vydání první

Blue Vision, s.r.o.
Kaprova 42/14
110 00 Praha 1 - Staré Město
www.bluevision.cz
redakce@bluevision.cz

Knihy vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-87672-10-5

Obsah

JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU.....	7
ÚVOD	8
ZÁSADY	9
MEDITUJTE	11
NEPROKRASTINUJTE.....	13
CHOZENÍ.....	17
PRUŽNÉ MYŠLENÍ.....	19
ROZHODNĚTE, CO JE DŮLEŽITÉ	23
UVĚDOMUJTE SI, CO JÍTE	25
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ÚKOL (NÚ)	27
UKLIĎTE SI POLICI	29
ZAČNĚTE SPOŘIT	33
JÓGA NEBO POSILOVÁNÍ	37
ZUBNÍ NIT	41
SPLAŤTE MALÝ DLUH	45
UVĚDOMĚLÉ CVIČENÍ	49
JEDNODUCHÝ ROZPOČET	53
VYTVORTE SI PODPŮRNÝ TÝM	57
DEJTE SI TROCHU ZELENINY	61
VDĚČNOST	65
UKLIĎTE SI KUCHYŇSKOU LINKU	67
ZPOMALTE	71
HRAJTE SI	75
SPLYŇTE	77
ZBAVTE SE ZLOZVYKU	79
NEPŘEJTE SI, ABY BYLY VĚCI JINAK	83
UKLIĎTE SI VE SKŘÍŇI	85
VYPUSŤTE TELEVIZI	87

DOPŘEJTE SI VÍC SPÁNKU	91
DÁVEJTE PŘEDNOST ČASU PŘED PENĚZI	95
NAHRAĎTE PŘESVĚDČENÍ ZVÍDAVOSTÍ	97
ČTĚTE	101
VYŘAĎTE NAKUPOVÁNÍ	105
UVĚDOMTE SI, ŽE JSTE DOST DOBŘÍ	109
TVOŘTE	113
JEZTE SKUTEČNÉ JÍDLO	117
ZJISTĚTE, JAKOU PRÁCI MÁTE RÁDI	121
POMÁHEJTE DRUHÝM	125
DÝCHEJTE	127
UŽIJTE SI NÁVYK	129
SAMOTA	133
UKLIĎTE SI POKOJ	137
OPAKUJTE NÁVYK	141
MÉNĚ BEZVÝZNAMNÉ ČINNOSTI, VÍCE VLIVU	143
ODPOJTE SE	147
HOĎTE JEDEN CÍL ZA HLAVU	151
BERTE SELHÁNÍ JAKO PŘÍLEŽITOST NĚCO SE NAUČIT	153
OMEZTE ZÁVAZKY	155
PŘEMĚŇTE PROBLÉMY V PŘÍLEŽITOSTI	157
VYCHUTNÁVEJTE	159
UKLIĎTE SI VE SCHRÁNCE	163
UČTE	167
SOUCIT	171
PŘEMÝŠLEJTE	175
UVĚDOMTE SI, ŽE VÁM NIC NEUTÍKÁ	177

JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

Tato kniha popisuje 52 změn, které můžete uskutečnit za rok, každý týden jednu.

Smyslem není přečíst vše naráz. Místo toho si zkuste knihou listovat a každý týden se zaměřte na jednu kapitolu. Následující týden knihu otevřete znovu a zaměřte se na druhou kapitolu a tak dále. Tomuto krokování úkolů říkáme single-tasking.

Nemusíte realizovat všechny změny, které jsou uvedeny v této knize. Jednoduše si vyberte nějakých 10 nebo 20 bodů a zaměřte se na ně. Některým z nich se můžete věnovat 2 až 3 týdny. Je též možné zvolit si 12 změn a na každou si vyhradit jeden měsíc.

Ne všech 52 kapitol každému sedne. Někteří lidé nemají dluhy a nepotřebují finanční kapitoly. Jednoduše se místo nich pusťte do některé z dalších změn, anebo si dejte pauzu.

Avšak... pokud se vás týká všech 52 změn, klidně se vrhněte do všech. Není třeba postupovat popořadě, ale pokud to zkusíte, mohlo by to být zábavné.

Tato kniha je o 52 změnách, které jsem uskutečnil a které považuji za nejdůležitější. Proč je jich právě 52, a ne třeba 45 nebo 73? Je to praktické – rok má 52 týdnů, 52 změn se tedy dá uskutečnit tempem jedna za týden. Mohl jsem jich vybrat jen 12, ale to by nebyla taková legrace!

ÚVOD

Jmenuji se Leo Babauta. Mnozí z vás mě znají jako autora Zen Habits a jako člověka, který píše o zjednodušování a utváření návyků.

Co mě opravňuje k napsání této knihy? Stručně a krátce: změnil jsem svůj život za použití několika prostých zásad. Naučil jsem se, jak provádět změny a ještě si u toho užít legraci. Dělán malé experimenty, jeden či dva za měsíc, a čekám, co se stane. Držím se změn, které mi dělají dobře, a za hlavu házím věci, které nefungují. Totéž bych doporučil i vám.

V uplynulých 7 letech (od roku 2005) jsem uskutečnil bezpočet malých změn – a ano, malé změny fungují nejlépe. Začal jsem běhat, nakonec jsem uběhl na konci roku 2006 maratón a v následujících letech ještě dva, spolu s množstvím dalších závodů, triatlonů atp. Začal jsem jíst zdravěji a teď jsem vegan, shodil jsem přes 30 kilo.

Začal jsem vstávat dřív, meditovat, naučil jsem se soustředit a přestal prokrastinovat. Splatil jsem velkou část dluhů, začal spořit a pak investovat. Vytvořil jsem oblíbené webové stránky, napsal několik knih a připravil pár oblíbených kurzů. Začal jsem cestovat, přestěhoval manželku a šest dětí z Guamu do San Franciska (jo – to byla velká akce!). Už na Guamu jsem se zbavil druhého auta a když jsme se přestěhovali do San Franciska, vzdal jsem se i toho prvního. A tak bych mohl pokračovat.

Všechny změny, které jsou v této knize, jsem sám uskutečnil, v tom či onom období v minulosti. Ale tu a tam se k některé musím znovu vrátit. Ano, to je v pořádku – jestliže máte pocit, že je to tak pro vás lepší, od dané změny upusťte, a pak se k ní zase můžete vrátit.

Změny v této knize nejsou návodem, jak si zlepšit život. Rád bych zdůraznil následující: toto není kniha osobního rozvoje. Je to kniha experimentů. Je to laboratoř změn. Je to cesta k prozkoumání sebe sama, cesta k odhalení toho, co pro vás nejlépe funguje, cesta ven z vaší komfortní zóny, příležitost, jak se naučit provádět změny a jak se se změnami vyrovnat. A právě toto je nejdůležitější: naučit se, jak se se změnami vyrovnat.

Smyslem je prožít život tak, aby vám přinesl tu nejvyšší možnou míru uspokojení. Jen tak můžete pomáhat světu, žít víc naplno a vnímat přítomnost.

Předkládám vám 52 změn a jsem moc rád, že si je přečtete.

ZÁSADY

1. Vždy jen jednu změnu. Jen jednu. Neprovádějte jich víc naráz, protože pak se vám nepodaří žádná.
2. Pouze malé změny. Nepokoušejte se běžet třicet minut, když jste nikdy neběhali. Dvě minuty stačí. U malých změn je pravděpodobnější, že vydrží.
3. Užívejte si změnu. Pokud si ji neužijete, nemá smysl to dělat. A stejně vám nevydrží.
4. Opakujte. Když se změna nevydaří, zjistěte důvod a vylepšete metodu. Nebo si zvolte jinou změnu.
5. Vyberte si spouštěč. Spouštěč je něco, co je už zakořeněno ve vašich návycích a co můžete použít jako východisko pro novou změnu. Například jděte na procházku (nový návyk) hned poté, co ráno vypijete kávu (spouštěč).

OTÁZKA: Když uskutečním jednu změnu týdně, vydrží mi i po zbytek roku?

ODPOVĚĎ: Ano, pokud pro vás má nějaký smysl. Některé změny jsou zásadní a mohou váš život v mnoha směrech výrazně zvrátit. Proto byste se jich měli držet. Ale to, jaké změny jsou zásadní, se u každého člověka liší – poznáte to, až je pocítíte.

OTÁZKA: Ale já asi nedokážu dělat 52 věcí denně, každý den! Jak si mám všechny ty změny udržet?

ODPOVĚĎ: Nedokázete. Některé změny vydrží, jiné ne. O některé změny se ani nepokusíte, protože vám budou připadat hloupé, nebo alespoň pro vás nevhodné. Proto místo nich zkuste nějakou z dalších změn. Některé změny nemusíte provádět každý den – když si budete dělat pořádek v poličce, stačí vám jen naučit se, jak se to dělá, místo abyste to museli každý den dělat znovu. A i kdyby se tam znovu objevil nepořádek, pravděpodobně stačí provést úklid jednou za pár měsíců.

OTÁZKA: Co mám dělat na konci roku?

ODPOVĚĎ: Můžete si projít změny, o které jste usilovali, zjistit, co nejlépe fungovalo, a podívat se i na to, co vám nevydrželo a co byste si rádi opět zkusili. Projděte si znovu celou knihu a vyberte změny, které byste chtěli vyzkoušet znovu. Některé z nich se vám stejně nebude chtít provádět častěji než jednou za 4 až 6 měsíců (například úklid ve skříni).



MEDITUJTE

ZMĚNA: *Najděte si klidné místo a na 2 minuty se tam posaďte. Soustřeďte se na dýchání. Jde o jednoduchou formu meditace.*

PROČ: Meditace je způsob, jak cvičit sebeuvědomění. To je dovednost, kterou můžete používat v každodenním životě. Pokud si uvědomujete sebe sama, žijete přítomností. Mnohem více vnímáte vlastní tělo, myšlenky, emocionální reakce a lidi, s nimiž jste v kontaktu. Jste přítomni ve všem, co děláte.

Toto sebeuvědomění je základem všech dalších změn v této knize. Proto vám doporučuji meditaci vyzkoušet, i když se při ní můžete cítit hloupě.

JAK:

1. Věnujte jí jen 2 minuty denně.
2. Zvolte si čas a spouštěč.
3. Najděte si klidné místo. Pohodlně se posaďte.
4. Začněte pouhými 2 minutami.
5. Soustřeďte se na svůj dech.

Pokud si všimnete, že se vaše mysl začíná vzdalovat od dechu, zůstaňte jen u tohoto postřehu a nic si nevyčítejte, ani se nepokoušejte na mysl tlačit, jen se v poklidu vraťte zpátky k dechu. Proces zopakujte tolikrát, kolikrát bude zapotřebí.

Pokud vám meditace první 2 nebo 3 dny dobře půjde, klidně ji prodlužte na 5 minut, budete-li z ní mít dobrý pocit. Jinak celý týden zůstaňte u 2 minut. Doporučuji vám cvičit 2 až 5 minut denně, dokud to budete považovat za užitečné. Může to být celý rok, anebo třeba po zbytek života. Jde skutečně o základní cvičení. Z jakéhokoliv důvodu můžete přestat a vrátit se k meditaci později.



NEPROKRASTINUJTE

ZMĚNA: Každý den provádějte 10 až 15 minut nácvik „neprokrastinace“.

PROČ: Prokrastinace je jedním ze základních problémů, s nímž se lidé při své práci setkávají. Víme, co bychom měli dělat, ale odkládáme to. To znamená, že hrajeme hry, chodíme na webové stránky, které nás okrádají o čas, kontrolujeme Facebook/Twitter a další sociální sítě, díváme se na zprávy, kontrolujeme e-mailové i další schránky, děláme bezvýznamné činnosti a menší úkoly... zkrátka všechno možné, jen ne to, co bychom dělat měli.

Já například vím, že mám dnes napsat tuto kapitolu... a přesto najdu tisíce menších úkolů, které budu řešit, ještě než se pustím do psaní, ačkoliv vím, že nic důležitějšího než psaní není. Kdybych takto pokračoval, nikdy bych svou knihu nenapsal!

Proč to děláme? Protože zaměřit se na to důležité je často nepříjemné – obtížné, neznámé, cizí, něco, co nás dostává mimo naši komfortní zónu. Utíkáme k tomu, co nám je příjemné. Proto se zaměříme na to, aby nám bylo příjemné neprokrastinovat.

JAK:

1. Najděte si každý večer chvilku, kdy nebudete prokrastinovat. Začněte 5 minutami první a druhý den a pokračujte 10 minutami třetí až sedmý den. Vyčleňte si konkrétní čas – řekněme 9.00 hod.
2. Než začnete odměřovat čas, vyberte si nějaký důležitý úkol. Jeden jediný. Pak stačí odpracovat na něm prvních 5 (nebo 10) minut.
3. Zbavte se rozptýlení. Vypněte internet, zavřete všechny programy, které nepotřebujete, a jestli budete chtít, zastrčte do počítače sluchátka a pusťte nějakou hudbu.
4. Jakmile nastane ten správný čas, soustřeďte se na rozjezd. Na ničem jiném na světě teď nezáleží, než abyste začali ve stanovené době.
5. Jakmile zaregistrujete, že vás přepadlo nutkání přeorientovat se na něco příjemnějšího, dejte si pauzu. Nic nedělejte, jen sledujte. Mít nutkání je v pořádku, ale je důležité, aby vás toto puzení neovládalo. Můžete je pouze sledovat, dokonce i kdyby to bylo lehce nepříjemné. Sledujte své nutkání, dýchejte a pak se vraťte ke svému důležitému úkolu.

6. Opakujte výše uvedený krok, kolikrát bude třeba.
7. Užijte si tento proces. Když nás něco děsí, oddalujeme to. Ale pokud se místo toho naučíme, jak si to užít, nebude to tak náročné ani děsivé. Hoďme strach za hlavu a zaměřme se na příjemnou, zábavnou a radostnou stránku konání.

Jakmile uběhne 5 až 10 minut, skončete a běžte dělat něco příjemnějšího. Pokud máte pocit, že byste si to měli během dne zopakovat, klidně se do toho pusťte. Smyslem cvičení je cítit dobře a současně neprokrastinovat. Pokud se vám to podaří, vaše tendence prokrastinovat budou méně pravděpodobné. Chce to praxi, takže klidně pokračujte s nácvikem i po uplynutí vyhrazeného týdne.



CHOZENÍ

ZMĚNA: Každý den si v určitou dobu najdete 2 až 5 minut na pěší chůzi. Pokud už jste dobří chodci, klidně chodte 10 minut.

PROČ: Pohyb je jednou z nejdůležitějších věcí, které můžete provozovat, jak pro zdraví, tak i pro mysl. Pěší chůze je skvělý způsob, jak si užít pohyb a současně i být venku.

Pokud se už nějakému cvičení věnujete, zkuste brát chůzi jako bonus – je lépe si jednou denně zacvičit a pěší chůzi se věnovat po (či před cvičením), než si jenom zacvičit a pak celý den sedět. Navíc jde o skvělý způsob, jak se zbavit stresu a být sám, aby se vám lépe přemýšlelo.

JAK:

1. Vyberte si čas na krátkou procházku.
2. Věnujte jí pouze 2 až 5 minut, případně 10, pokud chodíte pravidelně.
3. Důležité je, abyste vůbec vytáhli paty z domu – nejdůležitější je začít.
4. Každý den prodlužujte o 2 až 3 minuty.

Dobrou metodou, jak si užít vycházku, je provozovat ji s někým jiným. Najděte si kamaráda, kamarádku nebo někoho z rodiny (partnera, nejlepšího přítele, sourozence nebo matku atp.) a věnujte pěší chůzi každý den určitou dobu. Pokud víte, že někde máte s někým sraz, abyste spolu šli chodit, je mnohem pravděpodobnější, že vyrazíte a současně si to i víc užijete. Uvedenou metodu můžete využít pro každý z návyků popsaných v této knize.