



Jak překonat
prokrastinaci a mít
čas na to podstatné

KAZDA

ZAČNI DNES!

**Jak překonat prokrastinaci
a mít čas na to podstatné**

DARIUS FOROUX

KAZDA

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena.

Datum poslední aktualizace: říjen 2025

ISBN: 978-80-7670-280-6

Vytvoření elektronické verze: [Sandstudios](#), 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2025.

Nové sady 2, 602 00, Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 565 486

Původní název: Do It Today

Copyright © 2018 Darius Foroux

First published in English by Darius Foroux, The Netherlands

Czech edition © 2025 Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Czech translation published by arrangement with Darius Foroux

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková úprava: Zuzana Klimšová

Korektura: Soňa Zacharievová

Sazba: Jindřich Hoch

Návrh obálky: Pavel Ševčík

Tisk a vazba: TNM Print, s.r.o., Nové Město

ISBN 978-80-7670-267-7

Tento titul je ve výhradní distribuci Euromedia Group, a.s.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, šířena ani jinak reprodukována v jakékoli formě nebo jakýmikoli prostředky – elektronickými, mechanickými, fotografickými ani jinými – bez předchozího písemného souhlasu vydavatele, s výjimkou krátkých citací použitých v recenzích nebo v jiných případech nekomerčního užití, které povoluje autorský zákon.

Autor této knihy neposkytuje lékařská doporučení ani nepředepisuje žádné metody jako formu léčby fyzických, psychických či zdravotních problémů bez předchozí konzultace s lékařem. V případě deprese, úzkostné poruchy, panické poruchy nebo jiných psychických obtíží se před použitím technik popsaných v této knize poraďte se svým lékařem.

Záměrem autora je nabídnout obecné informace, které vám mohou pomoci zlepšit způsob myšlení. V případě, že se rozhodnete jakékoli uvedené informace využít, nese odpovědnost za své jednání výhradně čtenář.

PŘEDMLUVA K NOVÉMU VYDÁNÍ

Těší mě, že jste si našli čas na četbu této knihy. Mohli jste dělat spoustu jiných věcí, ale vybrali jste si knihu pojednávající o tom, jak zlepšit svou produktivitu. Když v roce 2018 vyšlo první vydání této knihy, ekonomice se dařilo a nadšení lidí z nepřeberných online příležitostí bylo větší než kdy dřív. O čtyři roky později, když píšu tuto novou předmluvu, žijeme ve zcela jiném světě.

Dvacátá léta 21. století začala pandemií, následovala mimořádná inflace, válka v Evropě a rostoucí napětí mezi dvěma světovými velmocemi. Zdá se, že těmto globálním výzvám není konec. A to všechno má dopad na naše životy. Ale existuje ještě větší problém, kterému čelíme – stáváme se pasivními. Mnozí z nás žijí na autopilota. Tlak každodenního života je tak silný, že děláme jen to nejnutnější, abychom přežili.

Ale kam se poděla naše víra v lepší život? Co se stalo s touhou naplnit svůj potenciál? V tomhle podivném světě, který je složitý a zároveň plný pokušení, na sebe snadno zapomínáme. Ale to si nemůžeme dovolit. Musíme převzít kontrolu nad svým časem, svými činy a svou pozorností. Protože jen tak můžeme skutečně rozkvést.

A právě o tom kniha *Začni dnes!* je. Nabízí nástroje, jak se přizpůsobit současnému rychlému tempu a vytěžit z toho maximum. A co je na tom nejlepší? Můžete zvýšit svou produktivitu, zlepšit soustředění a překonat prokrastinaci – a přitom neztratit duševní rovnováhu. Ano, je to možné. Můžete toho zvládnout hodně a zároveň být šťastní.

Mýtus, že člověk musí být uštváný workoholik, aby něco dokázal, zkrátka neplatí. Podle reakcí čtenářů, které jsem za poslední roky obdržel, mohu s jistotou říct, že tato kniha skutečně pomáhá. V tištěné i elektronické podobě se jí prodalo po celém světě více než 60 000 výtisků. A dostal jsem přes tisíc e-mailů od lidí, kteří mi psali, že jim tato kniha změnila život. Nezdá se vám to zvláštní?

Něco tak prostého jako kniha může změnit všechno. Já s tím naprosto souzním – právě proto jsem začal psát. Celá léta jsem se snažil najít způsob, jak změnit svůj život. Chtěl jsem to, po čem touží mnoho z nás – dobrý život, práci, která mě baví, smysluplné zážitky, slušný příjem a čas s lidmi, které mám rád. Jen jsem nevěděl, jak toho dosáhnout, dokud jsem neobjevil knihy o osobním rozvoji.

Začni dnes je hnutí. Filozofie. Styl života.

Když jsem tuto knihu začal psát, nad názvem jsem nijak zvlášť nepřemýšlel. Tehdy jsem napsal článek, který jsem pojmenoval *Začni*, protože mi přišlo, že to skvěle vystihuje mou životní filozofii. Ale čím dál víc si všímám, že tu větu říkám sám sobě při nějaké náročné činnosti. Dnes jsem absolvoval náročnou jízdu na kole a ke konci hodinového tréninku jsem si ji opakoval.

Začni dnes je připomínkou toho, že mám ze sebe vydat maximum právě teď a nepřemýšlet nad tím, že zítra musím pracovat, a nehledat různé výmluvy, proč bych se měl šetřit. Což moje mysl neustále dělá.

Totéž platilo, když jsem měl napsat tuto předmluvu. Přemýšlel jsem o ní celý týden. Někdy si člověk musí větu: „*Začni dnes!*“ zopakovat několikrát, než to skutečně udělá – a to je v pořádku. Hlavní je, že tahle věta motivuje k tomu dělat smysluplné věci.

Začni dnes je životní styl. Žiji podle něj už mnoho let, ale teprve teď ho dokážu pojmenovat. Pokud ještě nemáte své vlastní životní motto, beze všeho si můžete osvojit právě tohle. Řekněte si ho ráno, když se chystáte do práce. Řekněte si ho, když byste měli cvičit, ale nechce. Podělte se o něj s partnerem, když trávíte příliš mnoho času doma na gauči. Sdílejte ho s kolegy a

inspirujte se navzájem k tomu, abyste zvládli více za méně času.

Používejte hashtag #DoItToday na sociálních sítích, když se budete chtít podělit o své pokroky. Zkrátka dělejte cokoliv, co vám pomůže vžít se do filozofie této knihy. Je to opravdu způsob života – odměňující a zároveň prospěšný pro vaše zdraví, kariéru i vztahy. Každý má rád lidi, kteří dělají to, co říkají.

Upřímně, o přínosech knih bych mohl mluvit donekonečna. Ale pojďme se už věnovat samotné knize. V posledních pár dnech jsem si ji po letech znovu celou přečetl, abych zjistil, jestli nepotřebuje nějaké úpravy. A víte co? Myslím, že dnes je ještě aktuálnější než v roce 2018. V nadcházejícím desetiletí bude zlepšení produktivity a překonání prokrastinace klíčové. Možnosti jsou nekonečné – pokud dokážeme být efektivní a zachovat si duševní rovnováhu.

Doufám, že vám tahle kniha změní život tak jako mně. Přeji vám příjemné čtení!

Darius

P.S. Tohle vydání obsahuje bonusovou kapitolu, kterou jsem nikde jinde nezveřejnil. Najdete ji na konci první části.

O TÉTO KNIZE

Když píšu tyto řádky, mám zablokovaný přístup ke svému e-mailovému poskytovateli, prostřednictvím kterého rozesílám každý týden svůj newsletter. Tato služba je pro provoz mého blogu naprosto klíčová – je stejně důležitá jako samotný blog.

Důvod, proč se nemohu přihlásit do e-mailové schránky a posílat zprávy odběratelům (dokonce ani noví odběratelé nedostávají uvítací zprávu), je ten, že jsem se stal terčem takzvaného „list bombingu“. To znamená, že roboti nebo spameři zaplaví registrační formulář e-maily lidí, kteří se ve skutečnosti k odběru nepřihlásili. A výsledkem je, že v očích některých systémů jsem teď spammer – protože posílám zprávy lidem, kteří je nechtějí. Alespoň podle jednoho z webů, který spamery eviduje.

Pro ně jsem spammer. Ale jsem jím doopravdy? Samozřejmě že ne. Mám svůj život. Jenže součástí mého života je i publikování článků a kontakt se čtenáři – a o to jsem teď přišel. Ironií je, že jsem k tomuto poskytovateli přešel teprve před deseti dny a trvalo mi to desítky hodin.

Normálně bych se kvůli takové situaci pěkně naštvál a začal bych hledat viníka. Vždyť jsem do budování své databáze vložil obrovské množství času. A ano – chvíli jsem byl opravdu rozladěný, že mě zablokovali. Ale víte, co jsem udělal pak?

Začal jsem se věnovat něčemu jinému, co je také důležité. Pustil jsem se do psaní této knihy.

Jen tak, bez zbytečných průtahů. Prostě jsem šel dál. Život se přece taky nezastaví.

A každou vteřinou jsme o krok blíží ke smrti.

Musím říct, že před třemi lety bych se takto nezachoval. Stěžoval bych si, litoval se, obviňoval ostatní – a nedokázal bych podniknout žádný smysluplný krok. Ale díky pravidelnému čtení, psaní deníku a publikování článků se mi podařilo svůj život změnit.

Jako sochař jsem v sobě během té doby vytesal určitou životní filozofii. Dala by se shrnout do dvou slov a tvoří i název této knihy: *Začni dnes!* Nemusím vám připomínat, že život je konečný a čas se nedá získat zpět.

Každá vteřina, kterou něčemu věnujeme, je čas, který už nikdy nevrátíme. Takže bych vás rád vyzval, abyste se podívali na život z větší perspektivy.

To, co uděláte dnes, určuje, kde budete za rok, za dva nebo za deset let. Přesto každý den trávíme čas věcmi, které nechceme dělat. A teď nemluvím o placení účtů nebo čištění záchodu – mluvím o tom, čím trávíte většinu svého času. O čase, který tvoří náš život.

Když mi bylo třináct nebo čtrnáct, viděl jsem poprvé s kamarádem film *Klub rváčů*. Jedna věta mi uvízla v hlavě dodnes:

„Nejste svou prací. Nejste tím, kolik peněz máte na účtu.“

Jsem rád, že jsem ten film viděl tak brzy. Od té doby jsem ho zhlédl víc než tucetkrát a knihu jsem četl několikrát. A právě tahle myšlenka mě inspirovala stát se nezávislým. Nejsem svou prací. A rozhodně nejsem stavem svého bankovního účtu.

Ale kým tedy jsme, když ne těmito věcmi?

Tuhle otázku si kladu už sedmnáct nebo osmnáct let. A dnes věřím, že jsme svými *činy*. Naše činy ukazují, jací doopravdy jsme. Odhalují náš charakter. To jsme my.

Zajímavé je, že *jste* zároveň i svou prací – protože v ní trávíme většinu svého času. Vyměňujeme čas za peníze. Ať se nám to líbí, nebo ne, část svého života takto prostě strávít musíme. Většina lidí tímto způsobem tráví celý život. Ale pár z nás se rozhodne investovat *nyní* svůj čas tak, aby měli *zítra* lepší život.

A právě proto vždycky začínám dnes – zejména s těmi důležitými věcmi, jako jsou:

- čtení,

- cvičení,
- investování,
- spoření,
- trávení času s lidmi, které mám rád,
- smích,
- rezervování dovolené,
- užívání si života.

A ano – i placení účtů. Ať se děje cokoliv, s *důležitými* věcmi začínám dnes. Ne zítra.

Zjistěte, co je pro vás důležité

Tahle kniha není o zlepšovácích, zázračných tipech na produktivitu ani žádných jiných rychlých tricích. Ty už všichni dobře známe. Jistě, občas v ní najdete i praktické rady, které jsem sám vyzkoušel a pomohly mi zvládnout víc práce za méně času. Ale tahle kniha je především sbírkou článků, které jsem pečlivě vybral s cílem pomoci vám udělat si v životě více jasno.

Recept na dobrý život je jednoduchý: Ujasněte si, co chcete – a vše ostatní ze svého života odstraňte. Zní to jednoduše, ale mně osobně trvalo roky, než jsem tomu skutečně porozuměl.

A tahle kniha je mou cestou. Články, které zde najdete, si sice můžete přečíst i na mém blogu, ale tam nejsou v žádném konkrétním pořadí. Blog je živý organismus – píšu o tom, co zrovna řeším. Kniha mi ale dává možnost představit vám vše uspořádaně a cíleně.

Začni dnes! je můj návod a plán, jak překonat neustálé odkládání, zlepšit svou produktivitu a věnovat se věcem, na kterých skutečně záleží. A může se stát i vaším plánem.

Jak je kniha strukturovaná

Tento plán je tvořen třemi částmi. V první části začneme tím, že změníme svůj způsob, jakým pohlížíme na život. Žádné další odkládání. Žádná sebelítost. Žádné výčitky.

Moje babička byla poslední roky svého života nemocná. Často mluvila o věcech, které v životě nestihla. Jistě, vzpomínala i na hezké věci. Ale lítost byla silnější. Výzkumy dokonce ukazují, že negativní emoce mají na naši psychiku větší dopad než ty pozitivní.

Proto se ještě předtím, než se pustíme do efektivního využití času a plnění úkolů, chci zaměřit na naše mentální nastavení. První část knihy je o tom, jak se přepnout z pasivity do aktivity. Na jejím konci bych si přál, abyste si řekli: „Mám život ve svých rukou.“

A jakmile máte život, tedy i čas, ve svých rukou, nastává ideální moment vytěžit z něj maximum. Protože právě o tom produktivita je – o optimálním využití času. V druhé části jsem proto vybral články, které vám s tím pomůžou. Nejde jen o typické „dělejte tohle a vaše produktivita vzroste“. Jdu na to trochu jinak.

Například jeden z článků je o tom, jak přečíst 100 knih za rok. Není to úplně o produktivitě – ale poukazuje to na způsob, jakým přistupuji k tomu, na čem mi záleží. Když se rozhodnete, že něco opravdu chcete, musíte mít i mapu, která vás k tomu dovede. A v životě si tu mapu musíme vytvořit sami. Takže když budete číst článek o čtení knih, všimněte si mého způsobu myšlení. Sledujte, jak přistupuji ke svému cíli. Jen tak si z toho můžete vzít něco pro sebe.

Nakonec vám ve třetí části ukážu, jak zůstat na cestě. Je snadné přečíst článek nebo si poslechnout nějakou radu a pak ji jeden den vyzkoušet. Ale to je k ničemu. Opravdového pokroku dosáhneme pravidelným opakováním drobných věcí.

Jeden z článků v této části se zabývá silou složeného efektu. Když každý den děláte maličkosti, postupně se z nich stanou velké věci – silné tělo i mysl, schopnost spolehnout se na sebe, stabilní investiční portfolio a tak dále. Ale také jsem se naučil, že složený efekt funguje i opačně.

Když si každý den stěžujete, jíte nezdravě a necvičíte – i to se sčítá. A je to cesta k nespokojenému životu.

Téměř nikdy neuslyšíte, že něčí život zničil jediný okamžik. Jistě, tragédie se stávají. Ale u

většiny z nás je to prostě tak, že si necháme život pomalu protékat mezi prsty. Rozhodneme se, že dnes s tím nezačneme. Protože „*jaký by to mělo smysl?*“

Takže, smysl je následovný: Život je dobrý, když víte, jak ho žít.

Všech třicet článků, které jsem pro tuto knihu vybral, tvoří pevný systém. (Naformátoval jsem je speciálně pro Kindle, aby se daly snadněji číst, a u několika z nich jsem provedl úpravy na základě vlastních zkušeností i zpětné vazby čtenářů.)

Když si osvojíte návyky, o kterých v této knize píšu, zvládnete jakoukoliv výzvu, již vám život přinese. Už si nebudete přát, aby byl život snazší – budete silnější.

Zrovna teď, při psaní těchto řádků, svítí slunce, na nebi ani mráček, je 28 °C, já sedím bez trička doma za stolem a poslouchám playlist *Chilled-Out Electronic* na Apple Music. A jediné, na co myslím, je:

„Život je dobrý.“ Tak pojďme na to, přátelé.

Darius

7. června 2018

Leeuwarden, Nizozemsko

JAK ČÍST TUTO KNIHU

Než začnete číst, rád bych se s vámi podělil o pár věcí, které jsem se naučil o čtení knih – a to hlavně těch praktických. Neexistují žádná pravidla, jak byste měli knihu číst. Klidně ji čtěte tak, jak vám to vyhovuje – v libovolném pořadí.

- Přeskakujte části, které pro vás nejsou relevantní. Ne, opravdu nemusíte knihu přečíst od začátku do konce.
- Zvýrazňujte si pasáže a dělejte si poznámky, ať si toho víc zapamatujete.
- Někdy pomůže si knihu nejdřív prolistovat. Často si ji jen tak zběžně projdu, abych věděl, co mohu přeskočit a na co se naopak zaměřit. Někdy zjistím, že přeskočit nemůžu nic. Jindy přeskočím půlku knihy.
- Váš život může změnit jediná myšlenka. Pokud vám dá kniha jen jednu dobrou radu, stála za to.

Přeji vám příjemné čtení.

ČÁST I:

JAK ZATOČIT S PROKRASTINACÍ

„Nemůžete uniknout odpovědnosti zítřka tím,
že se jí dnes vyhnete.“

Abraham Lincoln

ZAČNĚTE DNES, NE ZÍTRA

Kdykoli jsem odkládal rozhodnutí, vypínal budík, vynechával cvičení nebo nedokončil úkoly jen proto, že se mi nechtělo, vždycky jsem si našel nějakou výmluvu. Říkal jsem si, že jsem unavený. Nebo že to může počkat do zítra. Komu vadí, když něco odložíte, že?

No, *vám* by to vadit mělo.

Protože to *vy jste* zodpovědní za svůj život. Příliš často se spoléháme na různé tipy, aplikace nebo nástroje, od kterých očekáváme, že zázračně vyřeší naše problémy. A tím si zároveň vytváříme prostor pro to, abychom mohli svádět vinu na vnější okolnosti, když nejsme dostatečně produktivní.

- „Ne, já za to nemůžu, to je tím starým notebookem. Nedá se na něm pracovat.“
- „V kanceláři je moc hlučno.“
- „Pořád mi někdo volá nebo píše.“
- „Nikdy nemám čas.“

Zápas s prokrastinací je vnitřní boj. Sám s tím mám spoustu vlastních zkušeností. V roce 2013 jsem měl pocit, že moje kariéra uvízla na místě. Dva roky předtím jsem se svým otcem založil firmu. Ale po nějaké době jsem začal být neklidný – chtěl jsem toho dělat víc a posouvat se.

Začal jsem tedy pracovat na volné noze. Tvořil jsem weby, psal texty, dělal marketing i grafiku. Jenže nic z toho se pořádně nerozjelo. Proč? Nikdy jsem nedělal nepříjemné věci. Místo toho jsem si našel takovou práci, v níž jsem nemusel čelit těžkostem.

Každý z nás občas utíká

Budování kariéry nebo podnikání je těžké. Vyžaduje to dělat věci, které jsou náročné, únavné a často nevděčné. Pokud chcete více klientů nebo více práce, nikdo vám je jen tak nedá. Musíte si je obstarat sami. Věnovat se marketingu, osobním schůzkám, navazovat kontakty – zkrátka dělat to, co vede k výsledkům.

A pokud chcete kariérně růst, musíte budovat vztahy, být strategičtí, překonávat cíle a být opravdu dobří v tom, co děláte.

To je přece jasné, ne? Většina z nás to ví. Anebo na to dříve či později přijde. Neexistuje žádné tajemství toho, jak být úspěšný v práci.

Jenže my se práci raději vyhýbáme. A právě v tom podle mě tkví podstata prokrastinace.

Víte, co byste měli udělat, ale neuděláte to. Místo toho otevřete zpravodajský web a začnete číst nesmyslné články. Nebo sjíždíte Instagram, aniž byste cokoli lajkovali, protože nesnášíte svůj život. Možná brouzdáte po stránkách jako Zara, H&M, Net-A-Porter nebo Mr. Porter, podle toho, co máte rádi.

Tak to bylo – a do jisté míry pořád je – i v mém životě. Třeba teď právě pracuju na nové knize. Víím, o čem bude, mám i název. Ale psaní je pro mě náročné.

Tak hledám nějaké rozptýlení. Odpovídám na e-maily, čtu články, zajdu si na kávu, nakupuju online nebo dělám rutinní úkoly, které udrží můj byznys v chodu. Ne že bych byl neorganizovaný – bojuju sám se sebou. Steven Pressfield ve své knize *Válka umění* nazývá tohoto vnitřního nepřítele „Odpor“. A píše o něm:

„Odpor vždycky lže a má hubu plnou keců.“

Začněte dnes, ne zítra

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Začni dnes!.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.