

The background of the entire cover is a dense, intricate arrangement of white paper flowers and leaves. The flowers vary in size and style, including simple five-petaled blooms, multi-layered roses, and a large, detailed daisy-like flower at the bottom center. The leaves are simple, pointed shapes, some with visible veins. The overall effect is a delicate, textured, and artistic floral pattern.

KAMILA BOUDOVÁ

KNIHA SLOU

PRŮVODCE POMALÝM
ŽIVOTNÍM STYLEM

Kniha SLOU

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Kamila Boudová
Kniha SLOU – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Obsah

1

- Úvod do pomalého životního stylu • 7 •

2

- Rychlý život. Co to je a kde se to vzalo • 11 •

3

- SLOU – příběhy zpomalení • 31 •

4

- Co je to pomalý životní styl • 57 •

Pomalost jako životní styl 58

Pomalá kariéra 88

Pomalá domácnost 98

Pomalé jídlo 112

Pomalu milovat 126

Pomalá móda 132

Pomalu věci nakupovat a vyhazovat 160

5

- Jak začít s pomalým životem • 179 •

Jak poznáte, že žijete pomalu? 194

-
- O autorce • 199 •

Prohlášení

Všechny postavy a příběhy jsou smyšlené a jakákoli podobnost je čistě náhodná. Někdy a někde se tyto příběhy staly, byly mi svěřeny, mnou překrouceny a poslány dál.

Zato informace o pomalém a rychlém životním stylu a jejich dopadu na náš život, praktické tipy a cvičení jsou zcela pravdivé.

Poděkování

Děkuji všem lidem dobré vůle, kteří žijí rychle a pomalu a objevili se v mém životě. Všichni jste mi inspirací.

Děkuji všem lidem, kteří o zpomalování něco napsali. Nejspíš jsem to četla a ovlivnilo to obsah této knihy.

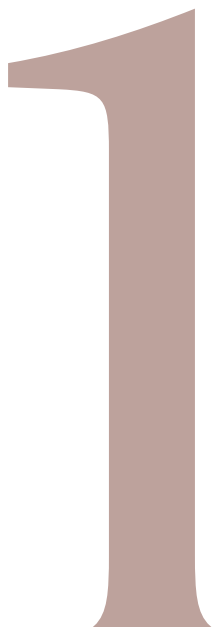
Děkuji své rodině, která mi dala základy pomalého životního stylu do kolébky.

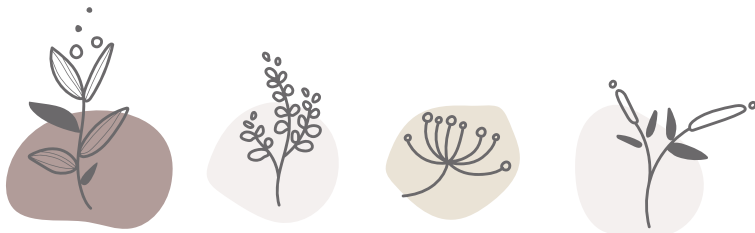
Děkuji svým přátelům, kteří jsou nedílnou součástí mé vlastní revoluce hodnot a světa, kde se věci vyměňují, předávají, posílají dál a sdílejí.

Děkuji své dceři a svým špatným obchodním rozhodnutím, která způsobila mou poslední vlnu zpomalení.



Úvod do pomalého životního stylu





Je obecně známo, že po každém trendu přichází protitrend. Lidstvo žilo po miliony let v souladu s přírodou. Asi se to tenkrát nenazývalo „trendy“. Teď máme za sebou věk v opačném trendu, život v jistotě, bezpečí a komfortu, který přírodní zákony a přirozenost neuznává a popírá. S ideály krásy a úspěchu, které se o 180 stupňů odklonily od toho, jak to příroda zamýšlela.

Máme velké a bezpečné domy a pojistky proti všemu, co by příroda mohla nečekaně přinést a narušit tak naše jistoty a bezpečí. Pro vlastní komfort jsme vymysleli složité systémy, které umějí na kliknutí doručit k našim dveřím cokoli od kokosové vody po americkou lednici. Ve jménu našeho komfortu, dokonalého vzhledu a komplexního systému, který ho zajišťuje, ale ničíme sami sebe i životní prostředí, které zajišťuje naše základní životní potřeby.

Jistě jste to také slyšeli, možná jste si toho sami všimli. Život se zrychlil. Ráno na sebe namalovat obličej, vypravit sebe i děti do školy a do práce, rychle se přesunout, ve stresu a rozčilení odkroutit

šichtu, autem nebo MHD domů. Před telkou večere z krabice. Rychle nějaký ten partnerský život a ráno zpět na startovní čáru. Mezitím storkát impulzivně zkontrolovat e-maily, zprávy a sociální sítě. Jeden nemá ani kdy se v klidu vyčůrat, natož se zahledět na oblohu a uvědomit si nekonečno, do kterého se právě dívá.

Ale po silném trendu přichází silný protitrend – návrat k přírodě, návrat k vlastní přirozenosti, návrat k sobě.

První vlašťovka – pomalé jídlo

Dnes má svou „pomalou verzi“ už kde co. Máme fenomém pomalé módy, pomalé kávy i pomalého sexu, ale všechno to začalo pomalým jídlem.

Slow food (pomalé jídlo) je nezisková organizace, kterou v roce 1986 založil v Itálii Carlo Petrini potom, co v blízkosti Španělských schodů v Římě otevřel první... hádejte... ano... McDonald's. Na invazi rychlého občerstvení zareagoval národ milovníků kvalitního jídla založením nadnárodní neziskové organizace a kampaně vzdělávající veřejnost o agrikultuře, plýtvání jídlem, chovu zvířat pro maso. Slow food manifesto podepsali o tři roky později v Paříži zástupci patnácti států a dnes se k tomuto hnutí hlásí milion pěstitelů po celém světě.

Velké oblíbenosti se těší i všechny ostatní disciplíny pomalého životního stylu a jeho příznivců stále přibývá. S touto knihou v ruce jste toho důkazem.

RYCHLE, LEVNĚ, KVALITNĚ

**Pokud chcete něco rychle a levně, nebude to kvalitní.
Pokud chcete něco rychle a kvalitně, nebude to levné.**

Rychlý život

Co to je a kde se to vzalo



Tuším (ale jistá si nejsem), že život se zrychluje od prvních civilizací. Toužíme po větší jistotě a ochraně před různým nebezpečím. Děláme zásoby jídla, kupujeme tanky. Po tisíciletí, kdy většina dřela a jen vyvolení mohli odpočívat a bavit se, dnes žijeme v době zdánlivé rovnosti a věříme, že každý si zaslouží všechno, po čem touží. Nemusíme se rodit se stříbrnou lžičkou v puse. Stačí, když trochu zabere, a můžeme být, kým chceme. Můžeme navštěvovat exotická místa a pít v barech, které známe z televize. Stačí jen pořádně zapracovat, a budeme obdivováni, milováni a chváleni za své úspěchy a výsledky. Když budeme hodně makat, budeme si moct koupit cokoli na světě.

Příznaky zrychlenosti v životě jedince se dají snadno identifikovat. Zrychlení lidé často používají následující fráze a prohlášení:

Ty jo, já nic nestíhám!

Promiň, mám toho moc.

Nemůžu, nemám čas.

Život je dřina.

Dalším významným rysem je přemáhání se. Tělo již týdny křičí vyčerpáním, ale zastánci rychlého života na sebe tlačí dál. Spát budou přece v hrobě.

Málokdy je zastihnete spokojené a klidné, jak si vychutnávají jízdu autobusem v zácpě nebo rodinný večer. Pořád chtějí něco jinak, lépe, více.

Někde uvnitř sebe cítí průšvih a hlubokou nespokojenost. Ale začít se těmito pocitům věnovat by mohlo narušit jejich tah na branku. Proto nepříjemné pocity zahánějí televizí, technologiemi, jídlem, nákupy. Rychlými řešeními na dosah ruky, která je odvedou od jejich přirozené touhy trochu zpomalit.

Nad rychlým životem převzala vládu nedosažitelná vize úspěchu a dokonalosti. V představách každého z nás vypadá trochu jinak. Někdo se bičuje v roli dokonalé matky, hospodyňky a manželky, jiný sní o vzrušující kariéře ve filmovém průmyslu, o povýšení v práci, o vyšších příjmech a nových typech aut a televizí, další o pohádkovém bohatství ve stylu amerického snu. Všichni po něčem toužíme, slepě za tím běžíme a neumíme být spokojení tady a teď s tím, co máme, a s tím, co nemáme.

Mám pocit, že život se mnohonásobně zrychlil od nástupu konzumní společnosti po válce. V zájmu nastartování ekonomiky v Americe vynalezli strategii, díky které se z konzumu stal smysl našich životů. Vyžadovala to ekonomika této produktivní země. Aby měla koho živit a komu sloužit, bylo potřeba naučit lidi hodně nakupovat a rychle vyhazovat. K tomu se používají dvě strategie:

● Subjektivní zastaralost

Dalo by se také říci „trendy“ – tedy změny barev, materiálů a tvarů produktů, které továrny chrlí. Je tak jasně určeno, co je nové a co je staré. Pokud nosíte staré oblečení nebo máte v bytě staré vybavení, cítíte se být vyřazení z moderní společnosti. Všude kolem vás jsou nové a krásné věci. Jsou v reklamách, v televizi, v časopisech, v bytech vašich přátel. Pokud neaktualizujete svůj šatník, vozový park a bytové dekorace, nejspíš to ve vás vyvolává pocit nedostatečnosti. Že nemáte dost peněz. V tom případě vás dostali a vy zrychlujete, snažíte se a nakupujete, abyste byli stále „in“, ačkoli se tohoto stavu trvale dosáhnout nedá, pokud nebudete neustále nakupovat a vyhazovat.

● Vestavěná zastaralost

Druhá strategie je mnohem objektivnější než stanovování, co je „in“ a co je „out“. Do produktů se začal záměrně implementovat jistý kousek plastu, který vydrží jen určité množství kliknutí, dokud se nezlomí. Oprava je nemožná nebo dražší než pořízení nového produktu. Některé výrobky se dnes už dokonce vyřazují z provozu ještě dřív. Telefon funguje, ale nemá dost velkou paměť na všechny aktualizace nezbytných aplikací. Takže koupíme nový. Fungující telefon je nesmyslné vyhazovat, takže ho uskladníme někde doma a s každou další položkou „na opravu“ nebo „ještě slouží, ale už mám lepší model“ se stupňuje frustrace z mizejícího místa a hromadícího se haraburdí.

Status a společenské role

V rychlém světě nás kromě touhy konzumovat také žene touha něco dokázat, někým se stát. Každý druhý dnes chce být slavný a žít život, který zná z televize a sociálních sítí. Mnoho mladých lidí věří, že peníze všechno vyřeší, že mít peníze znamená být šťastný. Sama jsem v pubertě nebyla jiná. A i přes fakt, že existují stovky případů vyvracejících tento koncept, málokterý teenager dnes sní o malém snadném životě, krásné a semknuté rodině a smrti ve vysokém věku a plném zdraví.

Bohužel rozpadlé rodiny, drogové závislosti a sebevraždy slavných jsou jasným ukazatelem, že sláva a bohatství nejsou vším.

Půjčka, dvě práce a exekuce

Klíčovým slovem moderního života je stres. Stres přichází, když mozek vyhodnotí naši situaci jako náročnou nebo zaznamenaná život ohrožující nebezpečí. Paradoxní je, že ačkoli dnes víme, jak negativní vliv na organismus stres má, ve společnosti je uznávaný. Kdo není ve stresu, je chudák. Nemá co dělat. Nikdo po něm nic nechce, nikdo ho nepotřebuje. Je to společensky vyřazený ubožák, kterému se nepodařilo zapojit do moderního života. Ale i to se pomalu mění a obdiv sklízejí usmívající se hipíci tančící ulicemi města nebo žijící na samotě u lesa.

Utopie

Ideální svět, kde nejsou predátoři, kde je dost jídla a vody pro všechny, dost materiálu na postavení hnízda – takové podmínky vytvořil pro osm myší doktor Calhoun v padesátých letech minulého století. Utopie se ale nekonala. V ideálních podmínkách přežívaly všechny myši. Všechna mláďata i staří jedinci. Myší populace se zdvojnásobila každých 55 dní, až v jednom okamžiku začal růst slábnout. Myši začaly vykazovat neobvyklé společenské chování. Nejsilnější samci bojovali o své vedoucí pozice s příliš mnoha protivníky a nedokázali ubránit teritorium. Samice zažívaly ohromný stres a napadaly svá mláďata. Slabší jedinci vyřazení ze společnosti se začali napadat mezi sebou. V myší společnosti se také vyčlenila skupina „krásných samců“, kteří se neúčastnili žádných potyček, celý den se skrývali a jen v noci se šli napít a najíst. Nezajímalo je zařazení do společnosti ani rozmnožování. Mladé samice, které po porodu matka rychle vypudila z hnízda, se nenaučily základním společenským a praktickým dovednostem a staly se neplodnými. A tak myší civilizace pomalu vymřela.

Mnoho z rysů, které vykazovala přemnožená myší komunita, můžeme sledovat ve vyspělých zemích. Jídla je dostatek. Predátoři neexistují. Lidé se dožívají stále vyššího věku. Jeden druhého k životu nepotřebuje. Společenská pravidla se upravují, vztahy nedosahují takové hloubky jako kdysi. Lidé nejsou schopni udržovat pevné vazby v rodině a spíše prožívají kratší, povrchní a disfunkční vztahy.

Zachránit myši od vyhynutí šlo jediným způsobem. Bylo třeba pro ně vytvořit prostředí, ve kterém jedna druhou potřebuje. Vědci do terária umístili jiné pítko. Pokud měla myš žízeň, potřebovala asistenci jiné myši, která stlačila tlačítko.

Z Calhounova pokusu bylo vyvozeno mnoho teorií. Já si z něj odnáším poznatek, že vzájemné vazby a spolupráce nás mohou zachránit před vyhynutím.



Úspěch bez pocitu životního naplnění je ultimátní prohra.

— Tony Robbins

Věda stresu

Stres je chemická a fyzická odpověď těla na život ohrožující situaci. Na situaci, kterou vyhodnotíme jako náročnou a k jejímuž zvládnutí bude potřeba vynaložení nemalého úsilí a energie. Když náš mozek vyhodnotí, že se nacházíme v takové situaci (původně se jednalo například o setkání se šavlozubým tygrem), rozhodne, zda začít bojovat, nebo utíkat. Jedno i druhé způsobí vypnutí všech funkcí, které nejsou v daný okamžik potřeba, a nalití veškeré krve do mozku a do svalů. Dech je povrchní a tělu se nedostává potřebného množství kyslíku.

Jak působí stres na organismus:

- **Snížení dodávek kyslíku** – to má vliv na celý organismus. Bez kyslíku jsme mrtví, s malým množstvím kyslíku jsme minimálně neefektivní.
- **Vypnutí trávení** – ve stresu nejsme schopni efektivně jíst, vstřebávat živiny a pálit kalorie. Žaludek a játra sníží produkci enzymů, které potřebujeme k rozložení potravy. Přibýváme na váze a cítíme únavu.
- **Zvyšuje se vylučování živin** – stres způsobuje, že v moči odplavujeme z těla vápník, draslík, zinek a další minerály.
- **Zvyšuje se nedostatek vitaminů C a B, železa a zinku.**
- **Stres sám o sobě zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi.**
- **Rychleji se hromadí krevní destičky**, což přímo zvyšuje riziko srdečních onemocnění.
- **Zvyšuje se zadržování soli**, což způsobuje vysoký krevní tlak.
- **Zvyšuje se hladina hormonu kortizolu.** Ten je odpovědný za přibývání tělesné hmotnosti a za neschopnost hubnout nebo vytvářet svalovou hmotu. Nadměrné vylučování kortizolu do krve způsobuje předčasné stárnutí organismu.
- **Mizí mikroflóra v našem zažívacím traktu.** Stres smete naše vnitřní pomocníky během okamžiku. To je příčinou bolestí břicha při trávení a problémů s imunitou a s pletí.
- **Zvyšuje se hladina kyseliny sírové v žaludku**, která způsobuje žaludeční vředy.
- **Zvyšuje se frekvence polykání.** Pokud jíte ve stresu, pak jídlo hltáte, což přispívá k bolestem břicha při trávení.
- **Sníží se produkce růstového hormonu**, který je zásadní nejen pro růst, ale také pro regeneraci a hojení. A možná

ještě zajímavější fakt: tento hormon umí spalovat tuky a vytvářet svalovou hmotu.

- Stres má vliv na naše **vylučování**. Buď ho urychluje (třeba před zkouškami), nebo zpomaluje a dlouhodobě vytváří zácpu.
- Chronický stres (takový ten malý stres, ve kterém žije většina vyspělého světa) způsobuje, že buňky v těle přestanou reagovat na inzulin (který tělo přirozeně samo vytváří). To způsobuje **cukrovku, stárnutí a tloustnutí**.
- Stres negativně ovlivňuje **fungování našich ledvin**. To ve svém důsledku znamená tělo zanesené toxiny, zadržování vody a srdeční onemocnění.
- **Máme méně energie**. To je zapříčiněno hned několika systémy: vyplavování menšího množství hormonů, které ovlivňují, kolik máme energie i fungování mitochondrií, což jsou elektrárny našich buněk. Když se sníží jejich počet, tak doslova vyrábíme méně energie. To může vést k chronické únavě.
- Stres (a to jste si jistě všimli) **snižuje chuť na sex**. Tělo produkuje méně hormonů, které by v nás nastartovaly chuť po zachovávaní rodu. Takže nemáme náladu se milovat a přispívá to i k menšímu množství energie a k úbytku svalové hmoty.
- U depresivních a vystresovaných žen vědci zjistili **vyšší riziko osteoporózy**. Hmotnost kostí řídne kvůli tomu, že vystresovaný organismus odplavuje v moči vápník a hořčík.

Vidíte, čemu všemu bychom se mohli vyhnout a kolik problémů bychom mohli vyřešit, kdybychom se naučili plout životem ve stavu klidu a uvolnění?