

OD AUTORA SVĚTOVÉHO BESTSELLERU ODSE*TE SE

CHYTŘE

NA KONEČNĚ FUNKČNÍ
NÁVOD, JAK SE
PRŮ*ERY PROKLESTIT ŽIVOTEM

PRŮ*ERY

GARY JOHN

BISHOP

CHYTŘE NA PRŮ*ERY

WISE AS FU*K

Copyright © 2020 by Gary John Bishop.

Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Jan Kučera, 2021

Cover © DOBROVSKÝ s. r. o., 2021

© DOBROVSKÝ s. r. o., 2020

ISBN 978-80-277-1758-3 (pdf)

CHYTŘE

NA

**KONEČNĚ FUNKČNÍ
NÁVOD, JAK SE
PROKLESTIT ŽIVOTEM**

PRŮ*ERY

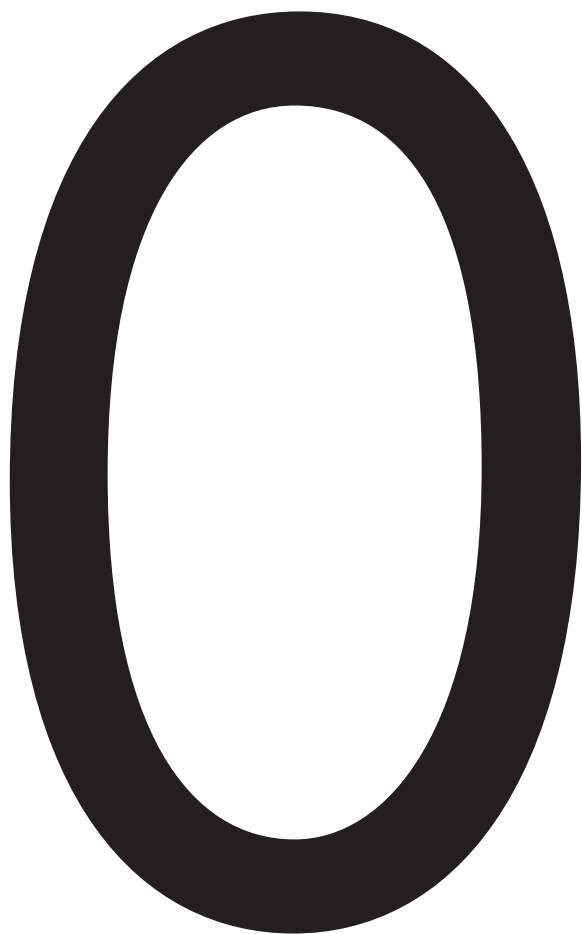
**GARY JOHN
BISHOP**



Tuto knihu věnuji všem těm, kteří chtějí od života něco víc. Nezáleží na tom, kde jste nebo co právě děláte, vždy se najde cesta.

Obsah

01	Když je každá rada drahá	9
02	Špatná moudrost	29
03	Láska	45
04	Moudrost lásky	63
05	Ztráta	79
06	Moudrost ztráty	91
07	Strach	103
08	Moudrost strachu	113
09	Úspěch	127
10	Moudrost úspěchu	137
11	Za*raně chytrý život	153
12	Přispívající faktor	171



1

*Když je každá
rada drahá*

1

***Moudrost vám pomůže
vyřešit vaše průsery.
Umožní vám vidět věci jinak
a ukáže vám, kudy ven
z bludiště vašeho života.***

Ať už se potýkáte s jakýmkoliv průserem, jedno je jisté. Nikdo vás nepřipravil na to, jak to zvládnout.

Kde je to pověstné prozření či klid v duši, nebo jen prostě náznak toho, co sakra dělat, když vás život nakope do zadku a vy nevíte, jak dál?

Jak se máte z toho maléru vyhrabat, postavit se zpátky na nohy, nadechnout se a pokračovat v cestě životem, když navíc musíte každý den zvládat tlak, který na vás klade vaše práce, vztahy, rodina, vaše tělo, minulost, budoucnost a kdovíco ještě, jako by toho už tak nebylo dost? Co například zkusit přihodit globální pandemii nebo něco podobně skvělého?

Pravda je taková, že jsme velice špatně vybaveni na problémy a rány života, které mohou zaskočit kohokoliv bez výjimky.

Rozhodně to není tak, že bychom toužili po životě v chaosu! Nikdo se nechce ocitnout v tom hrozném koloběhu toxických vztahů, nudné práce, nebo neustálých

a nepříjemných připomínek lásky, neúspěchu, či strachu, který všichni tak dobře známe. Chceme se jen posunout v životě někam dál, žít bez zmatků a komplikací. Zkrátka a dobře chceme, aby náš život byl lepší, jen prostě netušíme, kde hledat pomoc nebo jak se správně rozhodnout.

Když se začne život hroutit, bylo by určitě jednodušší, kdyby stačilo jen zeptat se Alexy, společně vymyslet váš další krok a krásně tak protančit do budoucnosti vybaveni všemi těmi báječnými produkty od Amazonu, které vás zaručeně připraví na všechno, co přijde. Přehrávání skladeb, hotovo, budík, hotovo, slovník pojmů, hotovo, jak zvládnout váš hluboko zažraný vztek, naprosto ochromující prokrastinaci nebo potřebu udělat životně důležité rozhodnutí za pochodu... Sakra, Alexo, pomoz mi přece nějak!

Možná je to všechno jen vaší dietou, takže by pro vás mohlo být dobré nakrájet si ráno na svůj toast s avokádem trochu té chutné prastaré a uklidňující moudrosti, díky které budete schopni přežít další den.

Hm... asi to taky nebude ono. Vypadá to, že čím víc se snažíme, tím méně nám to myslí. A spíš moudrosti, jak se zdá, je bohužel nejprázdnější právě v momentě, kdy jste hladoví a snažíte se najít ten vševědoucí nutrient, který by vám pomohl přestát jakoukoliv situaci, jež vás užírání zaživa.

Vypadá to, že je třeba na tom pracovat za pochodu a přestat se opájet marnou nadějí, že jednoho dne se vám konečně podaří dát věci do pořádku a ještě si z toho vzít nějaké úžasné důležité ponaučení či životní moudro, které vám do budoucna pomůže podobné situaci předejít. Zatím ale pokračujte ve svém trápení, jen s tím pokud možno moc neotravujte ostatní, ano, snažíme se tu být pozitivní.

Všichni někdy ale máme špatné dny.

No, někdy jsou to spíše týdny.

Nebo měsíce.

V některých případech to trvá tak dlouho, že je těžké vidět vůbec něco jiného. Životní krize se můžou zdát přesně takové. Nebe je šedé, tak to prostě je. Vezměte si deštník.

A tak to útrpně snášíme, protože nic lepšího nás ne-
napadá.

„Nenapadá? Ale ano, já mám spoustu nápadů díky životním zkušenostem!“

A víte to jistě? Když se nad tím zamyslíte, tak věta „Už to nikdy znovu neudělám“ nezní nijak moc chytře, nezdá se vám? To se prostě jen snadno řekne. Můj pětiletý syn už to také zvládl, a to je mu teprve... pět, ale to už jsem myslím říkal.

A navíc tahle taktika není univerzálně platná. Je dobré znovu nedávat ruku na horká kamna, ale jestliže si netroufneme znovu riskovat, milovat nebo chopit se příležitosti, může to mít devastující následky. Může se stát, že se ocitnete v kleci, uvěznění vlastními činy. Prázdni, znudění/vystrašení představou, jakou jste si o sobě udělali ve vaší pochroumané mysli. To není moc chytré, co říkáte?

Jednoduše řečeno, máte – tak jako většina ostatních lidí – naprosto špatný přístup nejen k tomu, jak dosáhnout moudrosti, ale také k tomu, jak s ní naložit v těch nejdůležitějších aspektech vašeho života.

Zkuste se zamyslet nad představou, že hledáte něco, na co zaměřit svůj život, nějaký vhled nebo vodítko či strategii, díky nimž se naprosto zázračně vyhrabete z jakéhokoliv průseru, ve kterém se právě nacházíte.

Řekněme si to na rovinu.

Takhle moudrost nefunguje.

DEFINICE MOUDROSTI

Já definuji moudrost jako osobní sbírku pravd, jakousi kolekci perspektiv, které se stanou základním kamenem vašeho myšlení a ke kterým se budete během vaší životní cesty vracet, aby vás vedly. Tyto pravdy vám nejenže usnadní rozhodování na křižovatkách života, kdy si budete muset vybrat, jakou cestou se vydat, ale taky vám ukážou vaše další kroky v tak jasném světle, jako by jiná možnost ani neexistovala.

K čemu potřebujete v životě moudrost? Pokud si tuhle otázku kladete, a navíc jste si poříдили tuhle knížku, mohlo by vám to napovědět.

Ale teď vážně, moudrost je něco, na čem občas všichni určitým způsobem závisíme, je to ten nevysychající zdroj poznání, k němuž jsme dospěli na základě životní zkušenosti, vyčetli ho v knihách, zaslechli na přednášce nebo třeba v hospodě.

Dám vám jednoduchý příklad moudrosti, o které tu mluvím, a způsobu, jakým funguje. Už jste někdy slyšeli rčení „Máte takový život, jaký jste ochotní snášet“?

Zkuste se nad tím na chvíli zamyslet. Jak to souvisí s vaším životem? Jak vlastně žijete? Napadá vás něco? Určitě už vám něco začalo vrtat hlavou.

Nejsou to jen prázdná slova, co říkáte? Netýkají se náhodou tak trochu i vás? Když se nad nimi znovu zamyslíte, zjistíte, že už zkrátka nejde vyhýbat se zodpovědnosti za svůj život a vše, co se v něm děje. Nutí vás přemýšlet o způsobu života, který po vás chce, abyste začali řešit věci sami, nekompromisně a bezodkladně. Uvědomíte si, v čem je váš problém – tedy pokud jste ochotní je přijmout. Tohle prosté sdělení má co do činění s vašimi sklony vinit

a očerňovat sám sebe nebo ostatní. Stalo se vám někdy, že jste chtěli svalit vinu za to, co se děje vám, na někoho jiného? V tom případě si tahle slova vezměte k srdci. Uká-
žu vám, co se stane. A taky co s tím dělat.

A přesně takhle moudrost funguje: nejprve jí porozu-
míme, osvojíme si ji a následně ji aplikujeme na svůj život. Mějte to na paměti, zatímco budete pročitat následující stránky. Jste strůjci svého osudu, ale taky se velice snad-
no může stát, že s tím budete potřebovat pomoci. A právě tehdy nastoupí moudrost, aby vás zachránila, posadila zpátky do sedla a pomohla vám opět získat kontrolu nad svým životem. Jste to vy, kdo určuje jeho běh, a nikdo vám v tom nemůže zabránit, když budete chytří. Není to skvělé?

Pokud je pravda, že moudrost pramení z toho, co jsme se naučili nebo si osvojili, jak zjistíte, které z těchto po-
znatků jsou pro vás ty pravé?

Pojďme nejprve najít odpověď na tuhle otázku. Už jste někdy o něčem opravdu uvažovali? Myslím *opravdu* uvažo-
vali. Nemám na mysli jen nějakou krátkou myšlenku, která vám proletěla hlavou. Už jste si někdy sedli a opravdu se soustředili na určitou myšlenku, snažili se na ni podívat nějak jinak, jiným pohledem, a odnesli jste si z toho něja-
ké nové ponaučení? Váš vlastní „aha“ moment. Opravdové prozření, které rozproudí, rozsvítí, inspiruje a osvěží vaši jinak nudnou a otupělou existenci.

To je základní podmínka, kterou moudrost potřebuje k tomu, aby mohla zakořenit. Co je opravdu skvělé, je, že opravdovou moudrost nevynulujete, protože když se sami dopracujete k nějakému významnému objevu, už ho ne-
můžete „odobjevit“. Tím to ale nekončí. Začnete o svém objevu přemýšlet a nedá vám to, abyste si z něj nevzali

ponaučení. Tím se liší od běžné znalosti, od toho, co víte, aniž byste na to sami přišli. Většina lidí si dokáže něco přechíst, možná si to i zapamatovat, ale už ne každý je schopen se z toho poučit a žít podle toho.

Dobrat se k takhle zásadním objevům samozřejmě vyžaduje určitou práci a úsilí. Není tedy divu, že raději hledáme rychlé recepty typu „jak na to“. Ty jsou ale problematické, protože nejdou k jádru problému. Chceme okamžité odpovědi, aniž bychom se museli ponořit hlouběji, tam, kde se nachází bezbřehá moudrost, která vám může nabídnout víc než jen pouhá prvoplánová řešení nepříjemných a opakujících se problémů. To proto se vaše strategie založená na „pěti krocích k úspěchu“ v určitém momentu rozpadla: nepronikli jste k opravdovému jádru daného problému. Všichni hledáme jednoduchá řešení: chceme, aby nám někdo jasně a zřetelně řekl, jak uspět, milovat nebo zhubnout, protože je to snazší než zamyslet se nad sebou, překonat svou apatii, změnit své vnitřní nastavení, obraz, který jsme si sami o sobě utvořili.

Další překážkou často bývá to, že si proces osobní transformace spojujeme s nějakou úplně novou informací, s něčím, co tu ještě nebylo. Tak to není. Vždy bude záležet jen na vás a na tom, zda jste schopni se zavázat k důležité změně, nebo jen prostě nasáváte data, která vám pomáhají na moment uniknout.

Pokud si představujeme někoho „chytrého“, vnímáme ho často jako „někoho, kdo ví opravdu hodně věcí“ nebo jako někoho, kdo má nějakou obdivuhodnou charakterní vlastnost, jako je trpělivost, soucit, nebo jakoukoliv jinou vlastnost, která vypadá v jejich podání naprosto přirozeně. Ale to, že je někdo schopen se nazpaměť naučit celý slovník, z něj ještě nedělá chytrého, nebo ano? Pomůže

mu to, že ví, jak definovat slovo „kataklyzmatický“, při životní tragédii, ze které bude nutně muset najít cestu ven? Moc ne.

Fakta nebo čísla se časem vytratí. Ztratí se v mlze našich komplikovaných životů a nejasných vzpomínek. A mnohé z toho, co si zapamatujete, vám ve skutečnosti k ničemu není. Je to asi tak důležité jako skóre včerejšího zápasu nebo recept na bábovku od vaší babičky, který vám rozhodně nepomůže najít klid a mír či prozření a vnitřní sílu.

Někteří z těch nejvzdělanějších lidí by jen stěží mohli být popsáni jako opravdu moudří.

A to samozřejmě platí i v opačném gardu.

Ať už je to, jak chce, veškeré vědění světa nikdy nezmění stroj, dokud se stroj samotný nepodrobí prozkoumání. A když říkám stroj, myslím tím samozřejmě vás.

V téhle knize o moudrosti budu mluvit o procesech, které vás opravdu změní. Pomůžou vám stát se moudřejšími. Nabídnou vám možnosti osobního rozvoje. Prostě věci, které jsem sám v životě objevil a změnil mě. Navždy. Už nebylo návratu. Pokud si uvědomíte, že jste to vlastně celou dobu byli jen vy sami, dvakrát si rozmyslíte, jak je to vlastně s tou odpovědností, než na někoho svalíte vinu. Ne nadarmo se říká, že ryba smrdí od hlavy.

Budu mluvit o principech, kterým věřím a podle nichž také sám žiju. Nikdy mě nezradily a já nikdy nezradil je. Dělá to ze mě perfektního člověka plujícího na kouzelném obláčku naprosté existenciální svobody, kterého už nic netíží? NE! Jsem lidská bytost. Řeším stejné problémy jako vy, ale víte co? Můj život FUNGUJE! Mám jednoduché odpovědi, které jsou mi každý den k dispozici, a nevidím důvod, proč by to tak nemohlo být i u vás.