

JAK SI

ZJEDNODUŠIT
A ZPOMALIT

ŽIVOT



Brooke
McAlary



Brooke McAlary

JAK SI

ZJEDNODUŠIT
A ZPOMALIT

ŽIVOT



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Brooke McAlary

Jak si zjednodušit a zpomalit život

Přeloženo z anglického originálu knihy Brooke McAlary *Destination Simple – Everyday Rituals for a Slower Life*, vydaného nakladatelstvím Nero, imprintem Schwartz Publishing Pty Ltd, Carlton, Austrálie, 2017.

Copyright © Brooke McAlary 2017

Brooke McAlary asserts her rights to be known as the author of this work.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: + 420 234 264 401, fax: + 420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6627. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 112

První vydání, Praha 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9835-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-9834-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-0577-9 (print)

OBSAH

Úvod	11
Jak používat tuto knihu	14
Povzbuzení do začátku... ..	15

PRVNÍ ČÁST

Rituály	17
----------------------	----

První kapitola

Soustředte se pouze na jeden úkol	21
Účelem není zvládat méně	23
CVIČENÍ <i>Soustřed'te se pouze na jeden úkol</i>	25

Druhá kapitola

Odpojte se	29
Význam odpojení	30
Rituál odpojení	31
CVIČENÍ <i>Odpojte se</i>	35
Jak se vyrovnat s realitou	37
Jak využít čas offline?	38

Třetí kapitola

Vyprazdňování mysli	39
Úklid v mozku	40

Co budete potřebovat?	41
Kdy je nejvhodnější doba?	41
V čem je lepší ráno	42
V čem je lepší večer	42
CVIČENÍ <i>Vyprazdňování mysli</i>	43

Čtvrtá kapitola

Tři úkoly za den	47
Rozlučte se s dlouhými seznamy úkolů!	48
Proč tři?	48
„Ale já potřebuju zvládnout víc než tři věci za den...“	49
CVIČENÍ <i>Tři úkoly za den</i>	51

Pátá kapitola

Vděčnost	53
CVIČENÍ <i>Vděčnost</i>	55

Shrnutí	59
Zaměřujte se pouze na jeden úkol (1–5 minut)	59
Odpojte se (15–30 minut)	59
Vyprazdňování mysli (5–10 minut)	60
Tři úkoly za den (1–2 minuty)	60
Vděčnost (5 minut)	61

DRUHÁ ČÁST

Rytmus 63

Šestá kapitola

Ranní rytmus 67

CVIČENÍ Ranní rytmus 69

Sedmá kapitola

Večerní rytmus 79

CVIČENÍ Večerní rytmus 81

TŘETÍ ČÁST

Zpětná vazba 87

Osmá kapitola

Rituál nerovnováhy 91

Poslední krok: vychýlení z rovnováhy 91

Jak je to tedy s rovnováhou? 92

Jak přistupovat k nerovnováze 95

Devátá kapitola

Uvědomění 99

Desátá kapitola

Užívejte života! 101

Zpětná vazba 101

O autorech 103

*Mé rodině: díky vám jsem tím, kým jsem.
Miluji vás nade vše na světě.*

*Všem, kdo si v uplynulých letech našli
cestu na naše stránky **Slow Your Home**
nebo si poslechli naše podcasty: děkuji.*

Ahoj, jmenuji se Brooke! Je mi něco přes třicet, zotavuji se ze syndromu vyhoření a společně se svou skvělou rodinou bydlím v Blue Mountains, kousek od Sydney v Austrálii. Máme psa, slepice a zahradu, která se stále rozrůstá. Jsem spisovatelka, ráda se směju (i ve chvílích, kdy se to moc nehodí) a jsem zastánkyní těch nejlepších věcí v životě – mám ráda siesty, čas strávený venku, cestování a opomíjené umění nicnedělání. Po období temna, podlomeného zdraví a dramatických zvratů jsem se rozhodla zjednodušit svůj osobní i rodinný život.

Krok za krokem. Kousek po kousku. Den za dnem.

A z velké části se mi to podařilo.

Zbavila jsem náš domov tisíců nepotřebných věcí a uspořádala ho tak, jak nám to vyhovuje. Cítím se fyzicky lehčí, jsem spokojenější a častěji mě zaplavují nenadálé pocity štěstí. Když zametám, tancuji, při řízení si zpívám a opravdu ráda si hraju s dětmi. Jsem úplně nový člověk a moje rodina se také hodně změnila, a to vše proto, že jsme přijali myšlenku jednoduššího způsobu života.

Doufám, že se také přidáte...

*Ze všech sil se snažíme, abychom zvládli
udělat co nejvíc věcí, abychom zažili
vše podstatné a aby nám nic důležitého
neuteklo...*

*Není možné přečíst všechny dobré knihy,
shlédnout všechny dobré filmy, podívat se
do všech nejlepších měst na světě, vyzkoušet
všechny nejlepší restaurace, setkat se
se všemi skvělými lidmi... Život je lepší,
když se nesnažíme zvládnout vše.*

*Naučte se vychutnávat si vše, co právě
prožíváte, a život začne být úžasný.*

Leo Babauta

ÚVOD

V moderním světě žijeme rychlým tempem. Honíme se, abychom se vyrovnali Novákovým. Jsme přepracovaní, trávíme spoustu času online nebo s telefonem u ucha, jsme zahlcení stresem. Navzájem se předháníme, kdo je vytíženější, důležitější a nevyspalejší. A přitom to tak vůbec nemusí být.

Stále více lidí nechce žít s nasazením na 110 %. Rozhodli se zpomalit, zjednodušit si život, říkat „ne“ a zaměřit se na věci, které jsou skutečně důležité. I já patřím k těmto lidem a rozhodnutí zpomalit a zjednodušit si život bylo jednoznačně jednou z nejlepších změn, jaké jsem kdy udělala, protože prospělo nejen mně, ale i celé mé rodině.

Než jsem se rozhodla zpomalit a zjednodušit si život, byla jsem přepracovaná troska svázaná povinnostmi. Byla jsem tak vystresovaná, že jsem jen sotva přežívala. Později jsem si uvědomila, že jsem celý dospělý život prožila ve stavu mírné paniky. Neměla jsem čas na odpočinek, žádný klid, žádný prostor, žádný odstup, žádnou pojistku. Nic v mém životě ani vzdáleně nepřipomínalo pomalé tempo.

Neustále jsem se snažila dělat spoustu věcí současně a byla jsem extrémně frustrovaná, že se mi nic nedaří