



Hackněte svůj život

Nejen pomocí technologií



Lucie Budíková
Monika Nevolová



Hackněte svůj život

Nejen pomocí technologií



Lucie Budíková
Monika Nevolová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Lucie Budíková

Mgr. Monika Nevolová

HACKNĚTE SVŮJ ŽIVOT

Nejen pomocí technologií

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 6373. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Antonín Plicka

Ilustrace Lucie Budíková

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 112

Vydání 1., 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Illustrations © Lucie Budíková

ISBN 978-80-271-9443-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-9442-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5397-3 (print)

Obsah

Poděkování	7
Úvod	9
Co je to ten Lifehacking	11
Definice	11
Příklady lifehackerů a lifehacků	11
Co vy a vychytávky?	14
Jak lifehacking vnímají některé osobnosti	21
Systém a nástroje	25
Udělejte si systém	25
Přehršle informací a nerozhodnost	26
Návyky	28
Ovládněte svůj čas	32
Nezahlcování se	41
Life Edited	41
Materialismus	41
Tipy od papeže	43
Měření života	47
Výdaje	47
Fyzická aktivita	48
Spánek	50

Informace	55
Vliv médií	55
Informační dieta	58
Učení	61
Z pohledu neurovědy	62
Otevřené vzdělávání	70
Hackschooling	71
Jak se učit	72
Jak na jazyky	76
Cestování a digitální nomádství	83
Travelhacking	84
Jak se sbalit?	92
Digitální nomádství	99
Jídlo	103
Jak neplýtvat	103
Vychytávky	104
Foodhacking v praxi	104
Shrnutí závěrem	107
Použité zdroje	109
Tipy na další čtení	111

Poděkování

Moc ráda bych na tomto místě poděkovala všem, díky nimž mohla vzniknout tato kniha. Ať již mému manželovi, který měl se mnou dostatek trpělivosti, nebo Lee Záhradníkové za pomoc s rešeršemi a překlady; Táně Kubátové za její tipy a zkušenosti s language hackingem; Ondrovi Götthansovi za jeho přehledy v travel hackingu; Lindě Nezhybové za tipy a inspiraci v digitálním nomádství; Martinovi Novotnému za jeho tipy v oblasti foodhackingu; Mikeovi Rodhemu a Vláďovi Janečkovi za poskytnuté rozhovory; Petrovi Márovi za rozhovor a nasazení, s nímž vše dělá a předává dál. Poděkování patří i všem lifehackerům, kteří sdílejí své myšlenky, aby inspirovali ostatní a podělili se o své zkušenosti. Velký dík patří také všem, kteří vyplnili dotazník, jenž posloužil pro úvod této knížky.

V neposlední řadě také děkuji nakladatelství Grada Publishing a Monice Nevolové za trpělivost, zpětnou vazbu a pomoc s kapitolami o mozku, multitaskingu a life edited.

Lucie Budíková

Úvod

Co je to ten lifehacking? A proč o něm vůbec píšeme tuto knihu? Protože stejně jako možná mnozí z vás jsme tomu nerozuměly a myslely jsme si, že to není nic pro nás. Ale opak je pravdou. Náhoda tomu dala, že jsme s Monikou Nevolovou stály u organizace festivalu iCON Prague, který byl hodně o lifehackingu (zejména technologickém), seznámily jsme se se skvělými lidmi, kteří aplikují lifehacksy v praxi a bádaly jsme tedy dál, jestli je to i pro nás – laiky. A je! ☺ A nejsou k tomu nutné ani technologie. Srozumitelnou a občas i zábavnou formou se budeme snažit předat část také vám v této knize. Lifehacksy jsou totiž triky či zjednodušení, díky nimž si v různých oblastech života můžete zvýšit produktivitu a efektivitu, a nejen to. Zjišťovaly jsme, co znamená lifehacking pro již zdatné hackery, ale i pro širokou veřejnost, a našly jsme mnoho společného. Zdatní lifehackeři či techničtí geekové objevují a prolamují hranice, vytvářejí hacky, které se nám pak snaží zprostředkovat, a patří jim za to velké díky. Ale nemusejí to být jen oni.

Tato kniha je pro všechny, kteří si chtějí život užívat a neztrácet čas. Ukáže vám, jak je možné být v dnešní uspěchané době efektivnější ve svém životě a jak si leckteré činnosti ulehčit, zjednodušit či zpříjemnit. Naleznete zde tipy a triky (tzv. hacky) z různých oblastí, ať již pomocí technologií, nebo bez nich. Prostě a jednoduše vám poradí, jak se tak nějak celkově v dnešní uspěchané době lépe zorganizovat a nezbláznit se z toho.

Samozřejmě se nejedná o univerzální návod na život, ať už lepší, efektivnější, nebo výnosnější. To vše je velmi subjektivní. Berte tedy uvedené

„vychytávky“ jako inspiraci a vyberte si to, co vám sedí nejlépe, a klidně si vše ještě upravte podle sebe (pak to bude vlastně váš osobní hack našeho hacku). Jste už v něčem mistři a máte hodně načteno? Rozhodně se nebudeme zlobit, když kapitolu přeskočíte. Čas je vzácný a my to víme! Budeme rády, když se s námi podělíte o to, co funguje vám, a inspirujete tak nás samotné nebo ostatní. Můžete tak učinit na Facebooku ve skupině Lifehacking v praxi. Je to stejné jako v koučinku, kouč je jen vaší oporou a správně se ptá, nejlepší odpověď na váš život však znáte jen vy sami. My pro vás můžeme být inspirací. Mějte tedy oči i srdce otevřené a pojďme na to.

Nechte se inspirovat. Užívejte si svůj život.

Co je to ten Lifehacking

Definice

Podle definice, která na vás vybafne na internetu jako první (Wiki), je za lifehacking považován „*jakýkoliv trik, zjednodušení či novátorská metoda, která v jakýchkoliv aspektech života zvýší produktivitu a efektivitu*“. Urban-dictionary.com pak samotný „life hack“ označuje jako „*nástroj či techniku, která dělá nějaký životní aspekt jednodušší nebo efektivnější. Označuje způsob, jak zredukovat chaos a udělat si každodenní život snazší a zábavnější*.“

Možná znáte pojmy zvláště: life – život, hacker – napoprvé se vám asi vybaví superajták, jenž prolomil tajný kód či se někomu naboural do účtu, obecně jde ale o zvědavého jedince, který chce dopodrobna vědět, jak daná věc funguje, a hledá její limity, které pak zkouší prolomit či někam posunout.

Krásně to vyjadřuje Paul Buchett, tvůrce Gmailu: „*Hackerství je mnohem víc než chytré bity kódů v počítači – je to způsob, kterým tvoříme budoucnost*.“

Příklady lifehackerů a lifehacků

Skvělým příkladem takového lifehackera je Timothy Ferriss, americký autor, podnikatel a řečník, který vydal několik inspirativních knih (některé z nich naleznete v „Típech na další čtení“ na konci této knihy). Vyhrál například národní šampionát v čínském kickboxu, aniž