

# ORGANIZAČNÍ PORNO



ANETA MARTINEK

ORGANIZAČNÍ

# *porno*

MĚJ ŽIVOT *VE SVÝCH rukou*

První česká kniha o organizaci času  
pro ženy



audiolibrix

ORGANIZAČNÍ PORNO  
Měj život ve svých rukou  
První česká kniha o organizaci času pro ženy  
Aneta Martinek

Text Copyright © Aneta Martinek, 2023  
Grafika obálky: Veronika Adamcová  
Grafická úprava a sazba: Stará škola  
Ilustrace: Kateřina Dubská  
Autorčina fotografie na obálce: © Nicola Zörkler  
Odpovědná redaktorka: Hana Jarčevská  
Jazyková korektura: Iva Chvojková Růžičková  
Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod a. s.

Vydalo Nakladatelství Audiolibrix  
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6  
v roce 2023 jako svou 36. publikaci  
První vydání

Připomínky: [audiolibrix.cz/pripominky](https://audiolibrix.cz/pripominky)  
Detail titulu: [audiolibrix.cz/organizacni-porno](https://audiolibrix.cz/organizacni-porno)  
Objednávky knih: [audiolibrix.cz/objednavky](https://audiolibrix.cz/objednavky)

Při diskuzi o knize použijte hashtag #organizacniporno  
Kniha je dostupná také jako audiokniha  
na [audiolibrix.cz/organizacni-porno](https://audiolibrix.cz/organizacni-porno)

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2023  
Všechna práva vyhrazena  
[audiolibrix.cz/nakladatelstvi](https://audiolibrix.cz/nakladatelstvi)

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována  
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem  
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-06-5 (paperback)  
ISBN 978-80-88494-07-2 (epub)  
ISBN 978-80-88494-08-9 (pdf)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Mé dceři Amelii,  
aby měla život ve svých rukou.

**Máma**



# Obsah

Úvod	11
Proč je kniha psaná pro ženy	14
Jak s knihou pracovat	16
Pracujte se svou energií	21
Spánek a odpočinek	29
Jak tedy dosáhnout kvalitního spánku	33
Meditace a odpočinek během dne	41
Jídlo jako palivo	45
Jak na to	49
Střevní mikrobiom	57
Pitný režim	58
Doplňky stravy	59
Pohyb	63
Jak na to	64
Pořádek šetří energii	70
Jak se soustředit	74
Práce v cyklech	84
Shrnutí kapitoly Pracujte se svou energií	91
Organizace pracovního a osobního života	95
Práce s prioritami	99
Plánování je návyk	109

Denní plánování	115
Týdenní plánování	125
Roční plánování	136
Plánování dlouhodobých úkolů	141
Správa e-mailové schránky	144
Projektové řízení a jeho principy	153
Procesy	155
Jak projektový nástroj vybrat	157
Jak projektový nástroj zavést do týmu a dlouhodobě používat	162
Týmová pravidla	164
Debrief a vyhodnocení projektu	169
Každá ušetřená vteřina se počítá	170
Jaké použít nástroje	172
Pravidla používání projektového nástroje	179
Jak mít zorganizované dokumenty	181
Jak efektivně komunikovat	184
Nástrojové workflow	187
Plánování v praxi	189
Co není v zápisu, neexistuje	192
Shrnutí kapitoly Organizace pracovního a osobního života	194
Co když se nedaří	199
Naučte se říkat NE	205
Vracíme se zpátky k prioritám	206
Komunikace je základ	207
Znejte svoje hranice	208
FOMO	209
Říkejte si o pomoc	211
Mějte čas pro sebe	218
Naučte se pracovat s chaotickými lidmi okolo vás	223
Slaďování kariéry/práce & rodičovství	226
Střet s realitou	228

Práce s energií	229
Nouzové tlačítko	232
Nastavení režimu	233
Podpůrný klub	234
Každá minuta se počítá	236
Potřeby v pracovním prostředí	237
Shrnutí kapitoly Co když se nedaří	239
Závěr	241
Použitá a doporučená literatura	244



# Úvod

Možná už jste slyšely, že má-li být člověk úspěšný, stačí mu spát 4 hodiny denně. Nebo jste možná slyšely, že pro úspěch stačí pracovat 4 hodiny týdně. Mnoho globálních firem zavádí čtyřdenní pracovní týden a reportuje zvýšenou produktivitu, větší zisk a větší spokojenost lidí. Ale také jste možná slyšely o tzv. hustle culture — ta vyznává přístup, kdy člověk jede naplno, věnuje práci všechnu bdělý čas, přičemž i ten pro spánek je výrazně omezený, a osobní život je upozadován vidinou úspěšné budoucnosti plné peněz, cestování po celém světě a zaslouženého odpočinku. Work-life balance je v jednu chvíli cool, další měsíc zase ne. Kdo se v tom pak má vyznat?

Dobrou zprávou je, že do moderních pracovních prostředí se začínají dostávat studie, které ukazují, jak špatný vliv na zdraví a produktivitu člověka má, pokud spí jen čtyři hodiny denně a oběd jí za pochodu. Více se dbá na to, aby lidé nad svým pracovním dnem více přemýšleli, duševní pohoda se dostává do priorit vedení firem a jejich zaměstnanců a čím dál tím více firem si uvědomuje, že balanc mezi osobním a pracovním časem jim přináší pozitivní vliv na výkon lidí.

Zažila jsem ve svém životě všechny výše zmíněné fáze. Od dvanáctihodinové práce každý den v týdnu se spánkem maximálně 6 hodin denně po striktní dodržování spaní 8 hodin denně a práce spíš méně než více. Přečetla jsem knihy od různých autorů, četla studie od uznávaných zahraničních institucí a bavila se s úspěšnými českými osobnostmi o tom, jak to mají nastavené. Nadšeně jsem aplikovala každou jejich radu. Většinou to byli muži. Úspěšní, produktivní a s rozjetým byznysem, který by jim mohl kdekdo závidět. Z toho všeho jsem si vytvořila vlastní systém, který mi pomohl zvládat několik projektů najednou a mít prostor pro osobní život, sport a čtení. A pak přišla událost, která otestovala, jestli vydržím. Jestli vydržím dodržovat zvyky, které jsem si po celou dobu budovala. Jestli dokážu zvládat množství práce, které jsem si nabrala.

Ve čtvrtek 6. 8. 2020 jsem měla poslední pracovní schůzku se šéfem. Probrali jsme, co se odteď bude dít. Jak jsou věci předané. Kdo je schopný u jakých činnostech poradit. Jaký je plán na následující měsíce. A také jaké mohou nastat krizové scénáře. Člověk nikdy neví. Po schůzce jsem se rozloučila s kolegy, že tu pár dní nebudu, tak ať se mají krásně. Z kanceláře jsem šla domů pěšky, abych splnila svoje denní kolečko aktivity nastavené na Apple Watch. Doma jsem znovu otevřela počítač a vyřídila e-maily, které dorazily. Inbox zero<sup>1</sup> byl jasný cíl každého dne, po jehož splnění jsem zaklapávala počítač. Všem okolo sebe jsem napsala poslední mail se shrnutím To-Do<sup>2</sup> a postupem na následující týdny. K večeru

---

1 Inbox zero je termín pro takový stav e-mailové schránky, kdy neobsahuje žádnou nepřečtenou ani nevyřízenou zprávu.

2 To-Do označuje seznam úkolů, které je potřeba splnit.

jsem uklidila byt. Mamka si přijela pro psy. Rozloučily jsme se a já ji viděla po dlouhé době plakat a mít v očích strach.

Večer následovala první cesta do nemocnice. Ale pustili mě domů. Celou noc jsem seděla a prodýchávala každou příchozí vlnu. Na telefonu jsem si měřila pravidelnost. Ráno další cesta do nemocnice, tentokrát už si mě tam nechali. Nic nešlo podle plánu. Poprvé po dlouhé době jsem neměla svůj život ve svých rukou. Na tohle jsem se připravovala 9 měsíců. Knihy, kurzy, speciální cviky a meditace. Všichni věděli, co mají dělat. Měla jsem podrobný plán, scénář toho, co se bude dít a jak to má proběhnout. Nikdo ho nedodržel. Sama jsem neměla sílu podle něj jet.

V mém životě nastal zlom, který ovlivnil všechno. Narodila se Amelie.

Připravit se dá na hodně věcí. Krizové scénáře napíšete pro několik variant, které mohou nastat. Nejhorší krizový scénář je, že nemáte krizový scénář. A tak vypadal první rok po narození dcery. Nic nevyšlo podle plánu. Všechno se měnilo z minuty na minutu. Všechno, co mi do té doby fungovalo, procházelo těžkým zátěžovým testem.

Notebook jsem vydržela mít vypnutý přesně 4 dny. 4 dny jsem si dala pauzu od práce. Za první rok života dcery jsem stihla zorganizovat několik konferencí a webinářů pro tisíce účastníků, založit firmu #HolkyzMarketingu, nabrat první zaměstnance, rozjet projekty, které ovlivnily život stovkám žen po celém Česku, a odškolit stovky účastníků na mém webináři Organizační porno. Utvrdila jsem se, že principy, které používám, fungují. Našla jsem si vlastní rovnováhu mezi prací a osobním životem. Mezi rolí šéfové, mámy a manželky. A čím víc jsem o tom mluvila, tím více se

ozývaly ženy v mém okolí, abych pomohla nastavit rovnováhu i jim. Na jednom webinaru se mě účastnice zeptala, jestli mám zdroje, které jsou od žen — studie, knihy, články. Neměla jsem žádné, citovala jsem vždy jen muže. Tak jsem se zeptala na svém Instagramu, jestli by mi někdo nedoporučil zdroje napsané ženami. Každá druhá odpověď zněla, ať to napíšu já, že čekají knihu ode mě.

A tak vznikla myšlenka na tuto knihu. Zdrojů, jak si organizovat čas a být produktivní, jsou stovky. Čeho ale nejsou stovky, jsou zdroje od žen, které mají děti. Od žen, které balancují mezi kariérou, prací a mateřstvím. Které ví, že každá ušetřená minuta denně se počítá. Tato kniha je psaná pro ženy. Pro všechny ženy, které chtějí mít svůj život ve vlastních rukách, a stihnout tak maximum toho, co si přejí, a přitom neskončit vyčerpané.

## Proč je kniha psaná pro ženy

Tato kniha je psaná pro ženy — bojovnice, matky, dcery, manželky, podnikatelky, manažerky, kamarádky. Napsala jsem ji, protože si uvědomuji, že naše cesta k tomu, abychom měly život ve svých rukou, je jedinečná a čelí výzvám, které jsou pro naše pohlaví specifické.

Specifické biologicky. Menstruační cyklus ovlivňuje náš výkon, energii a náladu. Díky změně hormonální hladiny se v některé dny cítíme na vrcholu svých sil, jiné dny bychom nejraději zůstaly v posteli. Jsme ty, které 9 měsíců nosí pod srdcem další život, a ty, které na sebe přebírají primární péči. A také jsme ty, kterým menopauza přináší další hormonální a fyzické změny.

Specifické společensky. Stereotypům čelíme už od malička. Jsme vedeny k tomu, abychom měly v životě pořádek, byly hodné a spořádané a pořádně se učily. Jakmile opouštíme vysokou školu, očekává se svatba a kariérní pauza doma s dětmi, nejlépe 6 let v kuse. Gender pay gap<sup>3</sup> je pořád s námi, vysokou školu dokončí více žen než mužů, ale když se podíváte na vedení firem a vysoké pozice, na ženu narazíte jen zřídka. Jedním z hlavních důvodů, proč to tak je, je mateřství. Ženy přerušují svoji kariérní dráhu, a pokud se chtějí vracet zpět při mateřské, velmi často se setkávají s chybějící podporou okolí. Leží na nich větší množství hodin neplacené práce<sup>4</sup> než na mužích. Péče o domácnost, o děti, o starší příbuzné sladují se svou prací, mateřství přidává další vrstvu zodpovědnosti a časových požadavků. Noční krmení, školní výlety, koníčky dětí a k tomu ještě zvládnout své profesní cíle a starat se o sebe.

Vypořádat se s těmito výzvami je náročné a dlouhé. Žijeme ve společnosti, která je propletená stereotypy, a bojovat s nimi jako jednotlivec je vyčerpávající. Mým velkým přáním je, aby každá žena měla možnost volby a mohla žít život podle sebe a svých přání. I nám s manželem chvíli trvalo, než jsme ze sebe oba shodili to břímě stereotypů, ve kterých jsme vyrůstali, a nastavili si vlastní systém, ve

---

3 Ukazuje, jaký je rozdíl ve výdělcích mezi průměrným mužem a průměrnou ženou v dané ekonomice, sektorech nebo konkrétní organizaci. Tento rozdíl se obvykle vyjadřuje jako procentuální částka, kterou ženy vydělávají ve srovnání s muži.

4 Neplacená práce je forma práce, která není finančně ohodnocena. Tento termín se nejčastěji používá k popisu práce, kterou ženy vykonávají v domácnosti nebo při péči o rodinu. Neplacená domácí práce zahrnuje činnosti, jako je vaření, úklid, praní, péče o děti, starší osoby nebo domácí mazlíčky.

kterém můžeme oba fungovat každý den naplno, rovnoměrně se dělit o péči o dítě a starost o domácnost.

Smyslem této knihy je nejen pomoci ženám dosáhnout většího úspěchu a uspokojení v osobním a profesním životě, ale také posílit jejich schopnost vyrovnat se se systémovými nerovnostmi, které mohou ovlivnit jejich čas a energii.

## Jak s knihou pracovat

Držíte v ruce knihu Organizační porno a předpokládám, že je to z důvodu, že chcete mít život ve svých rukou. Udělaly jste ten první krok a jdete si za svým. Motivace, která vás k tomu vede, se ale může někdy vytratit. Můžete cítit, že to nemá smysl, že vám nějaká kniha stejně nepomůže. Že byste musely změnit celý svůj život, abyste zvládly být organizované. Pravdou je, že k vysněnému cíli vede dlouhá cesta, vyžadující každodenní zlepšování. Že každý den je třeba udělat malý neviditelný krůček. Je to o celkové změně systému vašeho fungování. Každá malá změna vám bude přinášet pocit spokojenosti. Zamyslete se, kým chcete být, aby to vycházelo opravdu přímo z vás osobně. Pokud k organizaci času přistupujete s tím, že si chcete ponechat svého chaotického ducha, ale občas by se vám hodilo mít trochu větší přehled o tom, co vás čeká, nikdy to nebude fungovat. Vaše vnitřní přesvědčení je podstatné pro to, abyste se v organizovanosti posunuly. Proto je organizační porno životní styl. Jděte do toho všemi aspekty svého života, aby to fungovalo.

Tato kniha má sloužit k vašemu růstu a vaší spokojenosti. Pravděpodobně jste si ji koupily s nějakým záměrem. Ať

už chcete být produktivnější, žít lepší život nebo se dostat do latě, využijte čas strávený s touto knihou pro sebe. Kniha je psána spíše pro začátečnice v tématu time managementu, ale na své si přijdou i ty pokročilejší a znalejší. Zkoušejte, experimentujte, bavte se. Na následujících stránkách se dozvíte mnoho tipů a zkušeností. Sdílím s vámi vše, co jsem zvládla otestovat za posledních deset let a vím, že to funguje. Možná budete mít při čtení pocit, že je kniha hutná a obsahuje příliš mnoho tipů. Některé z nich můžete zavádět souběžně s čtením knihy, některé budete muset nejdříve vyzkoušet a u některých si možná řeknete, že nejsou pro vás. Dejte tomu čas a zkoušejte, co se dá. I kdybyste zavedly do svého života jen 10 % z toho, o čem kniha je, ucítíte velkou změnu v každodenním fungování. Pokud budete cokoliv z knihy zavádět do praxe, dopřejte tomu čas. Velké změny se nedějí přes noc, chce to vytrvalost a pravidelnost.

Kniha je rozdělena na tři části. V první se budeme bavit o tom, jak pracovat se svou energií, abychom zvládly být během dne více produktivní. Bez energie totiž žádný sebelepší nástroj na organizaci času nefunguje. Podíváme se na to, jak důležitou roli v našem životě hraje spánek a jak ho zlepšovat, povíme si o tom, jak přemýšlet nad jídlem během dne, jak zapracovat do celého dne pohyb, a díky tomu rozproudit energii ve svém těle. Vysvětlíme si, co je to hluboká práce a jak velkou změnu ve vašem pracovním dni může udělat, pokud ji budete do svého pracovního procesu zařazovat pravidelně. V závěru kapitoly se pak podíváme na některé cykly, které ovlivňují naše tělo. Ať už ty na měsíční bázi, jako je menstruační cyklus, nebo na roční bázi, jako jsou roční období.

V druhé části už se vrhneme na konkrétní metody a nástroje pro organizaci vašeho osobního i pracovního života. Možná nevyužijete všechny nástroje, které zmiňuji, nebo si je upravíte podle sebe. Každá z nás pracuje jinak a má jiné možnosti, jak si přizpůsobit práci podle sebe. Buďte otevřené a zaměřujte se na metody funkční především pro vás a vaši životní a pracovní situaci.

V poslední části se pak podíváme na možnosti pomoci, když se nedaří. Protože ne vždy je všechno růžové a přicházejí i okamžiky, kdy něco nejde a máte pocit, že tenhle problém opravdu nejde vyřešit, tenhle projekt nejde zvládnout a úkoly se budou kupit tak, že je nestihnete ani za rok. V tu chvíli je prostor vrátit se sama k sobě a ujasnit si, jak si poskládat priority, jak si nastavit hranice a jak mít ještě více času pro sebe. A pokud potřebujete sladit kariéru nebo práci s rodičovstvím, pro vás je úplně poslední část knihy. Je jedno, jestli už děti máte, plánujete je nebo ještě ne. Každá si v tom najde to své.

Podtrhávejte si informace a myšlenky, které vás baví nebo zajímají. Tohle je ten typ knihy, do které můžete psát a zvýrazňovat. Vracejte se k jednotlivým kapitolám, když budete cítit, že to nebo ono téma teď ve vašem životě pokulhává. I kdybyste četly každou kapitolu zvlášť, bude to fungovat. Provázanost mezi tématy v knize je sice veliká, ale neznamená to, že nemůžete přeskakovat. Jakmile se do toho dostanete, uvidíte, že vám rady a tipy v knize nebudou stačit a budete chtít více. Kniha cituje mnoho studií a knih, díky kterým můžete jít v tématu hlouběji. Hledejte si další dostupné zdroje. A nebojte se ani knihu na chvíli odložit a vrátit se k ní později. Nebo ji číst po cestě do práce, abyste

mohly poznatky vždy rovnou vyzkoušet v praxi. A večer si klidně dopřejte něco oddychovějšího. Důležité je, abyste to opravdu zkoušely. Nestačí si jen číst tipy a zajímavé myšlenky. Uvedte je rovnou do praxe a zkoušejte je ve svém každodenním životě. Tak dosáhnete největší změny.

Cílem knihy je poskytnout vám návod, jak mít život ve svých rukou. Pomůže vám pochopit, že vaše tělo není černá skříňka, ve které ani nevíte, co se děje, a poznáte různé souvislosti a návaznosti, třeba proč se vám špatně spí, proč máte výkyvy nálad nebo proč vás náhle přepadne únava. Naučí vás organizovat vaše úkoly tak, aby se neztrácely v časoprostoru, měly jste v nich systém, dokázaly splnit vše, co potřebujete, a přitom získaly více času pro sebe, svou rodinu a koníčky. Kniha vás připraví i na těžké situace, protože přijdou, ale vy už budete vědět, co s tím. A pokud byste dlouhodobě cítily, že se vám nedaří aplikovat žádné tipy do svého života, vyhledejte pomoc odborníků nebo se poraďte s lékařem. Nemusíte na to být samy.

Sdílejte se mnou vaši cestu. Co vám funguje, a co ne? Napište mi, z čeho jste nadšené a jestli vás napadají ještě další témata, která jsem nezmínila. Pojdte se mnou žít organizační porno.

Sdílejte vaše zážitky s knihou pod [#organizacniporno](#)

Označujte mě [@an\\_martinek](#)

Pište mi na [aneta@holkyzmarketingu.cz](mailto:aneta@holkyzmarketingu.cz)





Pracujte  
se svou  
energií



Zamýšlely jste se někdy nad tím, jak by vypadal váš život, kdybyste měly dostatek času na všechno, co chcete? Zkuste si to vypsát.

Ráno byste si daly jógu pro nastartování dne, pak si udělaly zdravou snídani, ranní beauty rutinu, pohrály si s dětmi, udělaly jim srandovní palačinky ve tvaru dinosaura, v klidu se vypravily, odvezly děti do školy a do školky, pak v práci zvládly všechny úkoly, vyzvedly děti, šly s nimi na hřiště, pak pro ně připravily zábavu z Pinterestu, kterou teď sdílejí na Instagramu všechny montessori zaměřené mámy, pak si daly 5 km běhu, udělaly zdravou večeři, děti uspaly do 20:00, meditace, povídání s partnerem, úklid celé domácnosti, večerní beauty rutina, četba knihy a pak už jen spokojeně usnout a spát osm hodin v kuse.

Také máte pocit, že to, co jsem vypsala, by vám reálně zabralo minimálně 30 hodin, abyste to všechno stihly? Jenže den má jen 24 hodin. Možná to není o tom mít všechno, co chceme. Možná je to o tom, že děláme věci, které jsou teď ty správné, teď jsou tou prioritou, děláme je ve správný čas a správným způsobem. Možná je to o tom, dělat méně věcí a nenechat na sebe působit tlak okolí a sociálních sítí, které

ukazují jen špičku ledovce. Možná je to o snížení nároků na sebe sama, protože třeba jídlo se dá objednat, úklid se dá delegovat, běh možná počká na příští rok a místo vymyšlení aktivit pro děti se prostě koupí už hotová věc. Je to o práci s prioritami a s energií, o efektivním využití času, který máme.

Můžete mít sebelepší nástroje na organizaci času. Můžete mít sebelepší aplikace na projektové řízení. Když ale nemáte energii na to, abyste se maximálně soustředily, nejste schopné využít svého potenciálu na maximum. Nemáte nad sebou kontrolu.

Tento potenciál se jmenuje kognitivní potenciál, někdy také nazývaný kognitivní zdroj. Jednoduše řečeno, kognitivní potenciál slouží k seberegulaci. Pokud je potenciál na svém maximu, máte i vy maximum energie a nemáte problém se seberegulací. Takový stav můžete zažívat třeba ráno, když přijдете do práce a máte dostatek energie na soustředění a plnění výzev, které vás v průběhu dne čekají. Jak ale odbavujete jeden úkol za druhým, kognitivní potenciál jde dolů, vyčerpává se, a tím i vaše schopnost seberegulace. Typickým stavem, kdy je kognitivní potenciál na svém minimu, je třeba moment, kdy už se chystáte odejít z práce domů, ale víte, že ještě musíte dodělat jeden úkol. A tak zalijete kytku na svém stole, uklidíte si stůl a překlíkáváte jedno okno v internetovém prohlížeči za druhým, a tím odkládáte dokončení úkolu, protože už nemáte energii. A prostě se vám nechce nic. Ani zvednout se a jít domů. A tak se za 30 minut proberete, úkol nedokončený, pořád sedíte v kanceláři, i když už jste mohly být na cestě k domovu. Důležité je i vědomé odmítání lákadel,

kteřá naši seberegulaci snižují. Pokud se snažíte jíst méně sladkého, zbavte se všech čokolád, které máte ve svém okolí, doma i v práci. Pokud chcete omezit pití alkoholu, nechodte na víno s kamarádku s naivní představou, že si ve vinárně dáte vodu. Pokud chcete omezit svůj čas na sociálních sítích, odinstalujte si je z telefonu. Odstraňte prostor pro selhávání. A pokud už se mu vystavíte, mějte krizový scénář. Když jdete na dětskou oslavu a víte, že se tam bude krájet dort, ale vy se teď zrovna vyhýbáte sladkému, řekněte si, že si dáte svůj kousek s někým napůl. Mít předem připravené řešení problému zvyšuje pravděpodobnost, že k selhání nedojde.

Proč bych se měla chtít naučit mít sama sebe pod kontrolou? Je to naprostý základ v organizaci vlastního času. Pokud to neumím a často ztrácím kontrolu, nemůžu fungovat a chtít po sobě, abych byla maximálně produktivní. Probudte v sobě malého biohackera.<sup>5</sup> Zkoumejte, jak vaše tělo reaguje na všechny podněty okolo. Pozorujte vaše tělo, jeho reakce, pocity. Přemýšlejte nad tím, proč se zrovna teď cítíte, jak se cítíte. Proč jste špatně spaly, co jste před spaním dělaly, jaký byl váš rituál, nebo možná nebyl. Měřte si vaše reakce, ať už pomocí chytrých hodinek, nebo speciálních zařízení, jako jsou prstýnky (třeba Oura ring), měřicí členky apod. Samozřejmě to není stoprocentní záruka, ale napovídá vám to, jakým směrem jít. Každý člověk má jiný životní styl a jiné fungování těla. To, co zaručeně funguje

---

5 Biohacking je životní přístup, kdy se učíte, jak nejlépe naplnit lidský potenciál. Je to směr s určitými principy a postupy, které pomáhají kontrolovat zdraví, biologii, naši náladu, výkon a celkově život a životní styl.