

Adina Markowz

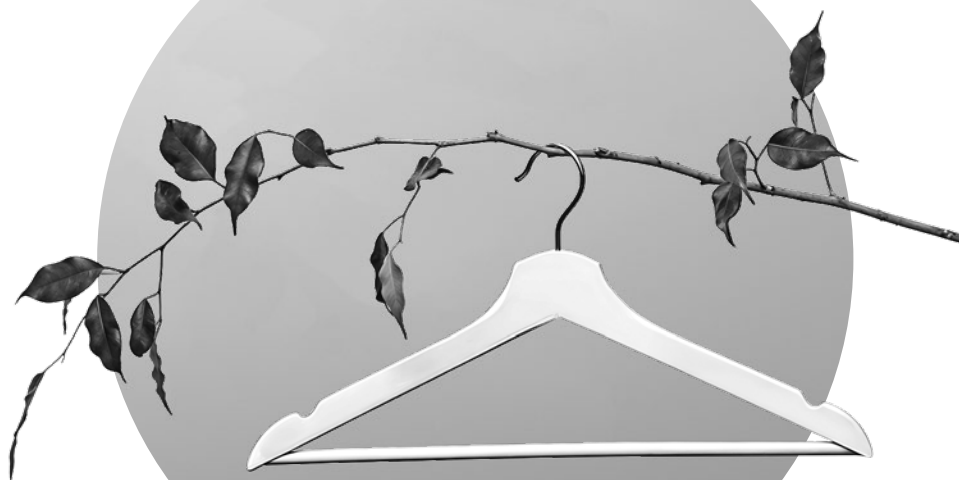
MÉNĚ VĚCÍ, MÉNĚ STRESU



40 cvičení,
jak si uklidit
v hlavě, doma
i ve vztazích

Adina Markowz

MÉNĚ VĚCÍ, MÉNĚ STRESU



40 cvičení,
jak si uklidit
v hlavě, doma
i ve vztazích

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 **restně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Adina Markowz

Méně věcí, méně stresu

40 cvičení, jak si uklidit v hlavě, doma i ve vztazích

Přeloženo z německého originálu knihy Adine Markowz *Erfüllter leben mit Minimalismus: 40 Übungen für mehr Klarheit, Zufriedenheit und Leichtigkeit*.

Original title: *Erfüllter leben mit Minimalismus*, by Adina Markowz © 2025 by Irisiana Verlag a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 607. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová

Redakce textu Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Robert Prokopec

Ilustrace na obálce SOLDATOOFF / Shutterstock.com

Počet stran 248

První vydání, Praha 2026

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

ISBN 978-80-271-2751-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-2504-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-6120-1 (print)

Obsah

O autorce	9
Úvod	11
Jak chcete žít?	13
Je minimalismus extrémní?	17
Proč se stát minimalistou?	23
Čím více, tím lépe – je to skutečně pravda?	23
Pro koho je minimalismus vhodný a pro koho ne?	32
Živost aneb začnete konečně žít	40
Kdy se z něčeho vedlejšího stane to hlavní?	44
Jak se stát minimalistou?	47
Minimalistické způsoby myšlení a chování	47
Kde mám začít?	74
Méně majetku, více prostoru	79
Proč si necháváme věci, které nepotřebujeme?	82
Proč vlastníme?	92
Úspěšná redukce majetku ve čtyřech fázích	96
Zamyšlení	97
Odmítnutí	102
Vyřazování	116
Můj šestikrokový návod na vyklízení – pro začátečníky i profesionály	128
Nahlédnutí do mého domova	141
Redukce	158
Méně výdajů, více energie	160
Mítnost peněz	160
Kultura výkonu a odměn	165
Více investovat, méně utrácet	172

Méně závazků, více času	174
Místnost času	174
Minimalismus v kalendáři	180
Méně chaosu v hlavě, více jasnosti	184
Místnost myšlenek	184
Jak myslet lépe	186
Police připomínek	195
Konzum myšlenek	199
Méně tlaku, více svobody	202
Místnost emocí	202
Cítit (se) lépe	204
Méně povrchnosti, více spojení	210
Místnost vztahů	210
Jaké vztahy nám neprospívají?	216
Méně přesčasů, více smysluplnosti	223
Místnost povolání	223
Minimalismus v pracovní oblasti	226
Méně rozptýlení, více kreativity	231
Digitální místnost	231
Nový životní pocit	240
Energie na změnu	241
Příloha	244
Seznam literatury	246
Doporučené aplikace a webové stránky	247
Poděkování	248

Seznam cvičení

1. Záložka / 21
2. Základní hodnoty / 36
3. Záležitost celého těla / 53
4. Říkají ano a myslí ne / 55
5. Víze / 57
6. Příčiny hněvu / 60
7. Stupeň naplnění / 66
8. Zdroje a zloději energie / 70
9. Kolo energie / 72
10. Může toho být trochu méně? / 75
11. Sedmidenní experiment / 77
12. Mnoho, nebo málo majetku? / 81
13. To mimořádné „něco“ / 94
14. Záchranné malování / 98
15. 25 000 korun / 99
16. Dům snů / 101
17. Odměna / 118
18. Obchodnice / 125
19. Bleší trh / 126
20. Deset kusů oblečení / 146
21. Odhadněte, kolik máte oblečení / 148
22. Sedmidenní experiment s kapslemi / 149
23. Spižírna / 154
24. Kontrolní seznam / 157
25. Vztah k penězům / 164
26. Nakupování pozpátku / 167
27. Kalkulačka / 170
28. Peněženka / 173
29. Inventura času / 177
30. Volný čas / 179
31. Podkrovní komůrka / 188
32. Jsem něco, co nevidíte / 206
33. Nejmilejší lidé / 211
34. Hodnoty ve vztazích / 213
35. Nejdůležitější vztah / 219
36. Komfortní zóna / 220
37. Pracovní prostor / 229
38. Domovská obrazovka / 234
39. Parkoviště pro mobil / 237
40. Rozhodnutí / 242

O autorce

Adina Markowz je na Instagramu známá a velmi oblíbená jako „minimalismuse“ (v překladu múza minimalismu). Jako koučka pomáhá lidem zbavit se materiální i mentální zátěže a tím jim otevírá cestu k větší radosti, lehkosti a životní energii.



© Dominik Rößler / Penguin Random House



@minimalismuse



www.minimalismuse.de

Úvod

Existují malé a velké otázky. Malé otázky končí otazníkem. Například: Jak se máš? Velké otázky nemají konec. A pokud ano, pak za otazníkem následuje nový začátek. Například: Jaké je pro tebe právě teď být sebou? Když mi někdo položí velkou otázku, někde v mém těle, většinou v břiše, se otevře prostor - objeví se nová myšlenka, nový pocit a já se do otázky ponořím. A v tichu svého srdce vím, že teď je něco jinak než předtím.

Držíte v rukou jedinečnou knihu. Obsahuje totiž otázky, které otevírají prostory. A tyto prostory patří vám.

Kdo je autorkou této knihy?

Jmenuji se Adina a v době vydání této knihy mi bylo 32 let. Své zkušenosti a tipy týkající se minimalismu vhodného pro každodenní život sdílím již několik let na internetu pod jménem „Minimalismuse“ neboli Minimalismus-Muse (*múza minimalismu - pozn. překl.*). „Mus“ se v názvu vyskytovalo dvakrát, proto jsem ho vyřadila, což ostatně dělám v posledních letech docela často. Odhaduji, že jsem se za tu dobu zbavila asi 70 procent svého majetku. Ale také jsem se zbavila omezujících přesvědčení, očekávání ostatních, nadbytečných výdajů, povrchních vztahů a schůzek, zbytečných seznamů úkolů a mnoha dalších věcí. Dnes jako koučka minimalismu pomáhám lidem online i offline zbavit se materiálního, mentálního a emocionálního balastu, aby znovu vytvořili prostor pro to, co je opravdu důležité.

Náš život je drahocenný - to si nejspíš všichni velmi dobře uvědomujeme. Ale můžeme vůbec pochopit, jakou má tato vzácná

komodita skutečně hodnotu? Nežije většina z nás spíš tak, jako by šlo o to, udělat ve hře zvané život co nejméně chyb a dosáhnout tak jejího pohodlného a celkově uspokojivého průběhu? Nevyhýbáme se přitom opravdu velkým otázkám? Můj život byl přesně takový: Snažila jsem se žít dobře a orientovala jsem se přitom na obvyklý model – pracovat a nakupovat. V naší společnosti lidé zpravidla pracují na plný úvazek, aby si vydělali na živobytí, uspokojili své sociální potřeby a zvýšili svůj status prostřednictvím hmotného majetku a spotřeby. Povolání a kariéra slouží k definování vlastní identity a sociálního postavení, zatímco spotřeba a hmotný majetek jsou považovány za ukazatele úspěchu a kvality života. Ať už jsou důvodem naučená přesvědčení, ekonomické ambice, nebo strach z nejistoty, ten, kdo se tímto modelem řídí, se nemusí před nikým obhajovat a má jasné mantinely, které do jisté míry usměrňují hru zvanou život a činí ji zvládnutelnou. Ale dá se vůbec hrát správně, když se člověk bojí udělat chybu?

Stejně jako mnoho jiných jsem se tak soustředila na to, abych si v rámci domnělých společenských pravidel vybudovala pohodlný a dobrý život, že jsem se úplně zapomněla zeptat sama sebe nejen povrchně, ale z hloubi svého srdce: Jak bych chtěla žít *já*?

Můžu to vyhodit?

*Je sobota. Stojím v ložnici a rozhlížím se kolem sebe. Není ani zvlášť plná, ani zvlášť prázdná. Je to prostě ložnice. Stojím před policí, pozoruji, co se v ní postupem času nahromadilo, a najednou mě zaplaví nervozita spojená s očekáváním. Hlavou mi běží jako volání vnitřního hlasu: Připrav se! Připravit se na co? Nemám nic v plánu. Žádnou cestu, žádné stěhování, žádné dobrodružství. Vlastně je všechno **úplně normální**. Mám dobrou práci, fungující vztah, a i když mě občas přepadne nepojmenovatelný pocit nespokojenosti, zvenčí můj život vypadá v pořádku.*

A přesto je v tuto sobotu místnost najednou plná pocitu „připrav se, brzy to začne“. Co brzy začne, to netuším. A tak udělám to, co mi v tuto chvíli poprvé připadá, že už bylo dlouho nezbytné: Otevírám zásuvky a skříně a představuji si, že brzy začne nová, mně neznámá životní etapa. A u každého předmětu, který vezmu do ruky, si kladu otázku: Chci si to vzít s sebou do další etapy svého života, nebo se s tím chci teď rozloučit? Vnímám to jako dlouhou očekávanou očistu na mnoha úrovních a s každou zásuvkou, kterou vyklidím, se cítím lehčí, svobodnější a čistší.

Toho sobotního rána před šesti lety jsem se, aniž bych to věděla nebo plánovala, stala tím, čemu se dnes říká minimalistka. V průběhu následujících měsíců a let jsem prodala, darovala a věnovala na charitu víc, než jsem si ponechala, omezila jsem spotřebu a ušetřila tak tolik peněz, že jsem se rozhodla zkrátit si pracovní dobu, abych měla víc času pro sebe. A díky tomu, že jsem vlastnila méně věcí, potřebovala jsem najednou na úklid domácnosti jen 20 minut denně. Poté co jsem v nově vzniklém volném čase vyřídila i svůj poslední seznam úkolů, rozhodla jsem se, že si už žádné seznamy vést nebudu. Místo toho jsem okamžitě vyřídila to, co bylo důležité a naléhavé, a vše, co pro mě nebylo důležité nebo mi nepřinášelo radost, jsem nechala být. Zase jsem měla čas na staré i nové koníčky, přátelství a sny. Ale především jsem zase měla čas, prostor a energii na sebe a na opravdu důležité otázky. A to mi změnilo život.

Jak chcete žít?

Zatímco někoho vede k hlubšímu zamyšlení nad otázkou „Jak chci žít?“ nějaká zásadní událost, životní krize nebo osudová rána, u mě to byl neustále se vracející pocit neurčité nespokojenosti. Kdykoli jsem se snažila najít její příčinu, dříve či později jsem došla k závěru,

že se prostě musím trochu víc snažit, abych byla konečně spokojená. Dnes vím, že je tomu přesně naopak.

Ale nejprve se vraťme k otázce „Jak chci žít?“. Není nová. Pravděpodobně ji znáte stejně dobře jako já. Je to otázka, která mě vedla k napsání této knihy a vás pravděpodobně vede k jejímu čtení. A pozor, následuje spoiler: Nemám odpověď ani pro sebe, ani pro vás. Místo toho vám chci ukázat, jak můžete dát otázce „Jak chci žít?“ znovu patřičné místo a svému životu nový směr. Protože zatímco otázka zůstává stále stejná, vaše odpověď se bude neustále vyvíjet. V pravém slova smyslu si vyvíjíte svůj vlastní smysl života. Kdo hledá smysl života v jednoduché odpovědi někoho jiného, nebere v úvahu, že lidská zkušenost nespočívá v následování domnělých zkratek, triků nebo patentovaných receptů, ale spíš v tom, že se zamilujete do proměny, která znamená život.

Možná vám tato kniha pomůže přistupovat ke svému drahocennému životu s ještě větší oddaností, úžasem a vděčností. Být zcela „přítomní“, svobodní a bdělí. Život nemá být o tom, abychom se těšili na víkend, příští dovolenou nebo doručení online objednávky. Co se stane, když se probudíme z transu nepodstatných věcí, necháme se znovu víc pohltit životem a začneme si hrát? Názory, očekávání, rozptýlení, nerozpoznané potřeby, pečlivě nahromaděné harampádí a haraburdí, neustálé výčitky, tělesné a duševní neduhy, sebeklam a tlak na výkon nám někdy mohou bránit, abychom pocítovali skutečnou svobodu a živost.

Kolik toho opravdu potřebuji?

Ležím v posteli. Je pozdě a už je dlouho tma. Venku začínají na trávu jemně dopadat první kapky letního deště. Otevřeným dřevěným oknem dovnitř proudí příjemně chladný vzduch a jemně mi ovívá tvář a paže. Proutěná lampa u noh postele zalévá ložnici tlumeným teplým světlem. V košíku vedle postele se klidně zvedá

*a klesá hladká bílo-hnědá srst mé fenky. Její drobná hlavička s velkýma odstávajícíma ušima leží spokojeně na boku. Odkládám knihu, abych se zaposlouchala do šumění deště. Můj pohled bloudí po matně osvětlené místnosti. Po obraze, který visí na zdi, po dřevěné stoličce stojící na podlaze pod ním, po malé svíčke vedle postele. V břiše se mi rozprostírá příjemný pocit a na tváři se mi objevuje úsměv. V tuto chvíli cítím nekonečnou vděčnost za to, jak moc se můj život za posledních šest let změnil. Jaké sny se mi ještě splní v příštích letech? Po tváři mi stéká slza štěstí. Plna vděčnosti a radostného očekávání si v tuto chvíli nedokážu představit nic krásnějšího než zůstat právě v tomto okamžiku, kdy se vše spojuje. Jednoduše a dokonale. A říkám si: **Víc nepotřebuji.***

Komu je tato kniha určena?

Tuto knihu píšu pro lidi, kteří nechtějí na konci svého života zjistit, že se nikdy nevydali svou vlastní cestou, ale místo toho se spokojili s průměrností, povrchností a pohodlím. Minimalismus nám pomáhá najít vlastní cestu tím, že neustále odstraňujeme to, co se nám nezdá podstatné. Uvědomuji si, že to zároveň znamená psát tuto knihu pro ty, kdo mají to privilegium – jinými slovy štěstí – zabývat se svou seberealizací, rozvojem potenciálu a otázkami typu: Jak se chcete realizovat? Za co se chcete zasadit? A jak snadné to pro vás může být?

Proč minimalismus?

Když začnete procházet a třídit svůj hmotný majetek, je to jako překročit práh, jako nový začátek uprostřed každodenního života. Mohlo by se zdát, že jde jen o oblečení, knihy, dekorace atd., které člověk má, nebo už naopak nemá. Ale po mnoha letech osobního rozvoje, vyzkoušení různých forem terapie a účasti na četných seminářích a školeních stále neznám účinnější metodu, jak přímo

a trvale změnit svůj život než důsledně omezovat všechno nadbytečné. Když jsem byla malá, moje teta mi jednou řekla, že obytné prostory jsou jako „rozšířené já“ osoby, která v nich žije. Dodnes na to často myslím a přemýšlím o tom, protože je to pravda: Náš obytný prostor spolu s naším majetkem odráží to, kým jsme byli, kým jsme a kým bychom chtěli být. A když začneme v tomto svém „zrcadlovém obrazu“ chodit a uklízet, uklízíme zároveň i v sobě.

Každá věc, kterou držíme v rukou, než se rozhodneme, zda si ji ponecháme, nebo vyhodíme, se nás ptá: „Jak chceš žít? A pomáhám ti v tom?“ Tuto otázku si při třídění věcí klademe a odpovídáme na ni stokrát, ba dokonce tisíckrát. To samo o sobě je neuvěřitelně účinné. Ještě účinnější jsou však četné malé i velké okamžiky, kdy předměty, které již nepovažujeme za nezbytné, mizejí z našeho života, protože jsme je prodali, vyhodili, darovali nebo věnovali na charitu. Nikdy nepodceňujte osvobozující účinek hromady vyřazených reklamních propisek, když stejně vždy píšete svým oblíbeným perem. A to myslím naprosto vážně. Tyto malé činy mají tisíckrát silnější efekt než jakákoli myšlenka. Když se zbavíme předmětů, které už v našem životě nemají místo, uvolníme očistnou a osvobozující energii nového začátku, kterou ihned pocítíme a můžeme ji využít pro sebe. A stejně jako oblečení, které vytahujeme a zkoušíme, abychom zjistili, zda nám ještě padne, vytahujeme postupně i svá přesvědčení, cíle, vztahy a mnoho dalšího a také zkoušíme, zda nám ještě vyhovují, zda si je chceme ponechat, nebo ne. A to nejlepší na tom je, že nemáme co ztratit – kromě hromady zbytečných věcí, které nám ale zjevně dosud stejně nepomohly cítit se opravdu živí a naplnění.

Kolik je dost?

V tomto okamžiku si možná kladete otázku: Opravdu to funguje? Změní se můj život, když vyhodím pár starých propisek? Kolik věcí musím vyřadit, aby se mi život zdál lehčí? Musím kvůli tomu žít v prázdném bytě?

Teď je asi vhodná chvíle, abych vám řekla, že i když se jedná o průvodce minimalismem, nebudu vám nic výslovně radit. Podělím se s vámi o své zkušenosti a povím vám, co funguje (a co nefunguje) u mě. Jsem přesvědčena, že už máte vše, víte vše a jste vším, co hledáte. Nemusíte si nejprve budovat své já, ale pouze ho objevit tím, že odstraníte to, čím je zakryto. Za tímto účelem v této knize najdete 40 cvičení, která vám pomohou zjistit, co je pro vás podstatné a co ne – pro vaši vnitřní jasnost, lehkost a spokojenost.

Sama jsem již přečetla několik příruček o minimalismu. Tyto knihy často vykreslují optimalizovaný, bezchybný a dokonalý život. Při čtení je to sice fascinující, ale zároveň to sugeruje nárok být vždy bezchybný a produktivní. Takoví ale nejsme. Alespoň já ne. Místo abychom usilovali o dokonalost, navrhuji, abychom se společně odvážili, zkoušeli a někdy i grandiózně selhali. Cílem minimalismu není naplnit určitý obraz, ale vést naplněný život. A to znamená, že každý člověk si může sám zjistit, zda a jak bude minimalismus praktikovat a jakým tempem. Minimalismus znamená dívat se a odstraňovat vše nepotřebné, aby se dostalo do popředí to podstatné. Není to soutěž, ve které vyhrává ten, kdo vlastní nejméně věcí. Je to spíš nová definice toho, co znamená „dost“, definice individuálně správné míry. Ve společnosti, která stále více hromadí a vyčerpává sebe i své zdroje, je minimalismus cestou zpět k rovnováze.

Je minimalismus extrémní?

Když se řekne minimalismus, možná se vám vybaví jeden z příkladů, kterých není mnoho, zato jsou mediálně velmi efektní: člověk oblečený v černém žije s méně než 100 věcmi v prázdném bílém bytě, v zásuvce má vidličku, lžíci a nůž a spí na podlaze. Ano, i to je minimalismus. Ale nebojte se, pokud se vám to zdá příliš extrémní a neatraktivní. Mně to také připadá trochu extrémní, přičemž adjektiva

„normální“ a „extrémní“ vypovídají více o člověku, který je používá, než o člověku, jehož popisují. Žiji podle mého názoru docela normálně jako minimalistka schopná fungovat v každodenním životě. To znamená, že dnes mám v šatníku výrazně méně oblečení než dříve (a výrazně méně než průměrný Němec nebo Němka), ale existuje mnoho lidí, kteří mají ještě méně oblečení než já, i když o minimalismu nikdy neslyšeli. Reakce na můj majetek se podle typu člověka, od kterého přicházejí, pravidelně pohybují od „páni, to je málo, to bych nikdy nedokázal“ až po „to je moc, já mám málo“. Když je minimalismus v našem jazyce označován jako „extrémní“, znamená to spíš, že je subjektivně vnímán jako neobvyklý nebo neočekávaný. Například moderní nákupní chování považujeme za normální, protože jsme zvyklí kupovat vše, co se nám líbí a co si můžeme dovolit. Ale kdybychom se vrátili jen o jednu nebo dvě generace zpět, právě toto dnešní nákupní chování by bylo označeno za „extrémní“.

Minimalismus se mnoha lidem v naší současné společnosti nadbytku jeví jako extrémní. Ale je tomu opravdu tak? Být minimalistou neznamená mít podle subjektivního pocitu málo, ale dostatek. Mám vše, co potřebuji (a ještě trochu navíc), abych mohla vést pohodlný a pohodový život. Nemám žádné dokumenty, které nepotřebuji, žádné oblečení, které nenesím, a žádné kosmetické přípravky, které nepoužívám. Nemám nadbytečné zásoby ručníků, ložního prádla ani dárkového balicího papíru. Ale co je na tom extrémního? Minimalismus je spíš cestou z extrémního nadbytku k rovnováze dostatku.

Může se z minimalismu stát mainstream?

Co když se více a více lidí rozhodne pomocí minimalismu zásadně změnit svůj život, tedy podrobit ho důkladné analýze a zamyslet se nad tím, co je v něm opravdu důležité? Každý den dostávám nadšené ohlasy od lidí, kteří začali vyřazovat zbytečné věci. Říkají, že se díky tomu cítí lehčí, svobodnější, spontánnější a odvážnější a že svůj život

utvářejí více podle vlastních hodnot než podle společenských očekávání. Nedávno mi jedna žena vyprávěla, jak se po roce vyřazování věcí konečně dokázala vymanit z nezdravého vztahu. Díky tomu, že už měla méně věcí, pro ni bylo v pravém slova smyslu lehčí odstěhovat se z bytu, do kterého se krátce předtím společně nastěhovali.

Těch, kdo minimalismus spojují s tím, že se něčeho vzdávají, se ptám: Jaké části života se každý den vzdáváme, když se zabýváme vydáváním peněz, abychom si mohli koupit věci, které ve skutečnosti nepotřebujeme, abychom se odměnili za práci, která nás ve skutečnosti nebaví, abychom lépe snášeli sami sebe a svůj život? Když rozpoznáme své skutečné životní potřeby a pochopíme, proč jsme z nich odvodili určité vzorce myšlení a jednání, můžeme najít přímější a udržitelnější způsoby, jak tyto potřeby uspokojit: například sportem, který nás baví, skutečným přátelstvím, smysluplnou prací nebo naplňujícími koníčky. A z toho těží nejen každý jednotlivec, ale celá naše společnost. Minimalismus je proto podle mého názoru v rozptýlené společnosti trpící tlakem, krátkozrakostí a vyčerpáním nejen schopný stát se mainstreamem, ale je pro takovou společnost až nutností.

Jaká je struktura této knihy?

Na začátku knihy se budeme zabývat základními minimalistickými způsoby myšlení a chování. V čem může minimalismus pomoci? Pro koho je vhodný? Jak zjistíme, co je pro nás opravdu podstatné? Co má minimalismus společného s rozhodností, schopností říkat ne, autenticitou a živostí (a můžeme se to naučit)? Poté se vydáme na velmi zvláštní prohlídku jednoho speciálního domu. Vstoupíme totiž do domu našeho života, domu, jehož místnosti představují různé oblasti života: majetek, peníze, čas, myšlenky, emoce, vztahy, povolání a digitální svět. Stále nás přitom bude provázet otázka:

„Jak chci žít?“ Společně prozkoumáme, jak zjednodušit svůj život v těch správných oblastech, najít dostatek a znovu si připomenout to, co je opravdu podstatné.

Tento průvodce obsahuje celkem 40 cvičení zaměřených na minimalistické způsoby myšlení a chování. Většinu z nich můžete vyplnit přímo v knize (budete tedy potřebovat svou oblíbenou tužku), můžete si je ale také přepsat do zápisníku, pokud chcete tuto knihu po přečtení půjčit někomu dalšímu – což by ostatně bylo zcela v duchu minimalismu. Všechna cvičení jsou přehledně uvedena v seznamu na začátku knihy. Vyhradte si na ně dostatek času (předpokládanou délku najdete na začátku každého cvičení) a zajistěte si klidnou, soustředěnou atmosféru, ve které se budete cítit dobře. Cvičení jsou uspořádána tak, aby na sebe navazovala, proto je ideálně provádějte v uvedeném pořadí. Nejedná se o klasickou příručku pro úklid, ale o průvodce, který považuje hmotu, duši a vědomí za vzájemně propojené koncepty. Prvních deset cvičení proto spolu s příslušnými kapitolami osvětluje základní koncepty minimalistického myšlení a jednání (například vnímání energie, umění říkat ne, rozvoj vize). Druhá část je zaměřena prakticky. Jednotlivé kapitoly se zabývají konkrétními oblastmi života a obsahují návod a cvičení k reflexi a realizaci opatření vedoucích k minimalismu, přičemž vše můžete přizpůsobit svým preferencím a svému tempu.

Pojďme se rovnou pustit do prvního malého cvičení. Netrvá déle než pět minut a budete k němu potřebovat papír a tužku.

1

Záložka

Délka: 5 minut

Návod:

1. Odpovězte jedním slovem na otázku: „Jak se chci cítit?“

Na tuto otázku najdete pravděpodobně hned několik odpovědí. Na začátku této knihy se vědomě rozhodněte pro tento jeden pocit, který je právě teď (v tomto týdnu, měsíci nebo roce) na prvním místě ze všech pocitů na vašem seznamu přání. Neřídte se čistě rozumem a neptejte se, jaký pocit by byl nejrozumnější, nýbrž po jakém pocitu právě teď toužíte z celého srdce nebo z hloubi duše.

Zde je seznam možností pro inspiraci: uvolněný, svobodný, spokojený, klidný, optimistický, zdravý, sexy, zamilovaný, krásný, vděčný, ukotvený, milovaný, vyrovnaný, kreativní, naplněný, inspirovaný, v bezpečí, láskyplný, nadšený, silný, odvážný, hrdý, úspěšný, vedený, podporovaný, chráněný, lehký.

Vyberte si slovo z tohoto seznamu nebo vymyslete své vlastní. Vždy zvolte pozitivní formulaci, například „lehký“ místo „bezstarostný“, „bez obav“, „bez starostí“ nebo „nezatížený“, protože tato slova obsahují informaci o starostech nebo těžkostech, kterou naše podvědomí zaznamenává.

2. Vytvořte z toho větu: „Jsem...“

Ze svého přání (například „lehký“) vytvořte větu: „Jsem...“ (například „Jsem lehký“). Vždy ji formulujte v přítomném čase, jako by již byla splněna. Do volného řádku si запиšte svou větu: „Jsem...“

3. Vytvořte si jednoduchou záložku se svou větou: „Jsem...“

Vezměte si kousek papíru, který od nynějška budete v této knize používat jako záložku, a napište na něj svou větu: „Jsem...“

Vysvětlení: Pokaždé když v následujících dnech a týdnech vezmete tuto knihu do ruky, záložka vám připomene, že tento pocit (například „svobodný“) v sobě již nosíte. Našli jste životní postoj, kterému se vyplatí věnovat prostor, čas a energii. Tato kniha a cvičení v ní obsažená vám v tom pomohou. Na konci knihy se vás ještě jednou zeptám, jakým způsobem a v jaké podobě se vaše přání splnilo. Pokud čtete tuto knihu v digitální podobě nebo ji posloucháte jako audioknihu, můžete si svou větu místo záložky pověsit na ledničku nebo si ji nastavit jako pozadí na displeji mobilního telefonu.

Proč se stát minimalistou?

*Vyřadit něco neznamená něčeho se vzdát,
ale získat něco zpět.*

Proč se někteří lidé rozhodnou dobrovolně redukovat svůj majetek, zatímco jiní se naopak neustále snaží ho rozšiřovat? Kdo jsou tito lidé, kteří se vědomě rozhodnou zbavit věcí, které jsou ještě dobré, hezké nebo použitelné, zatímco jiní si tyto věci ponechají? Vypozorovala jsem, že minimalisté jsou lidé, kteří z pozice určitého materiálního blahobytu zjistili, že osobní pohoda nesouvisí s tím, kolik oblečení mají ve skříni, zázračných prostředků v koupelně a krásných věcí na policích. Kdyby tomu tak bylo, museli bychom dnes doslova praskat ve švech štěstím a spokojeností. Bez ohledu na to, jak moc se nám to reklama snaží namluvit, spokojenost není něco, co si můžeme koupit na jedno kliknutí, vyzvednout na poště a dát na polici. Zatímco na jednu stranu je pravda, že materiální blahobyt může do určité míry přispívat k našemu pocitu pohody, protože nám poskytuje jistotu a komfort, na druhou stranu je také pravda, že naše spokojenost po překročení určité materiální hranice již dále neroste jen díky tomu, že pokračujeme v konzumu.

Čím více, tím lépe – je to skutečně pravda?

Podívejme se na jednoduchý příklad: Sada ložního prádla má pro nás velký užitek zejména tehdy, když je to jediná sada, kterou vlastníme.

Druhá sada ložního prádla může přinést další, i když o něco menší užitek, protože nám umožňuje prát prádlo flexibilněji a v případě potřeby ji můžeme použít pro hosty. Navíc nám může přinášet radost ze střídání různých barev. Užitečnost další, třetí sady ložního prádla je již zanedbatelně malá. Tento příklad ilustruje, že užitečnost našeho majetku je v určitém okamžiku nasycena a větší množství majetku nás nečiní ani spokojenějšími, ani klidnějšími. Pokud přesto konzumujeme nad rámec tohoto bodu nasycení, může to krátkodobě zvýšit náš pocit štěstí při nákupu, z dlouhodobého hlediska však spíš zvyšujeme svou frustraci, když se majetek nahromaděný za dlouhá léta stává stále větší zátěží. Je to podobné, jako když jíme dál, přestože už jsme dávno sytí. Každá další zakoupená věc je spojena s dodatečnými náklady, které vznikají jak před nákupem, tak po něm. Tyto náklady nejsou vždy přímo viditelné a hmatatelné, proto je při nákupu často opomíjíme.

Vraťme se k našemu příkladu: K výrobě ložního prádla jsou potřeba zdroje jako bavlna, voda a chemikálie. K tomu přistupuje pracovní síla a čas, doprava, skladování a náklady na reklamu a distribuci produktu. Všechny tyto náklady platíme při nákupu svými penězi (do jejichž získání jsme zřejmě předtím investovali svůj čas, tedy část svého života). Po doručení domů je třeba ložní prádlo uložit, například do skříně, a stejně jako každý jiný předmět, který zabírá místo, si nárokuje menší či větší část našich nákladů na bydlení. Ložní prádlo je navíc třeba prát, skládat a v případě potřeby opravovat, což nás stojí čas, peníze a energii. Při nákupu však máme tendenci to všechno přehlížet, protože jak již dávno víme, nákupní rozhodnutí činíme jen z malé části racionálně a z velké části emocionálně. Emocionální nákupní rozhodnutí proto často vedou k tomu, že teprve po určité době od nákupu můžeme skutečně jasně posoudit, v jakém poměru je užitek a (neviditelné) náklady. Pokud o tom vůbec ještě přemýšlíme...

S lehkostí, ne pohodlně

Minimalisté jsou lidé, kteří se snaží pečlivě zvážit poměr nákladů a přínosů jak u již provedených nákupů, tak u budoucích nebo možných nákupů. Neuchovávají něco jen proto, že by to mohli někdy v budoucnu potřebovat, protože to dostali darem nebo protože je to vlastně docela hezké. Uchovávají pouze to, co často a rádi používají a co jim dělá radost. Součet všech předmětů, které se hromadí v našich domácnostech, aniž by nám pravidelně usnadňovaly nebo obohacovaly každodenní život, zatěžuje náš prostor, náš čas, naše peníze a naši životní energii. Minimalisté pochopili, že uchovávání těchto věcí může být sice v krátkodobém horizontu pohodlnější, ale ve střednědobém a dlouhodobém horizontu vede ke frustraci, stresu a přetížení. A mezi krátkodobým pohodlím a dlouhodobým uvolněním se proto zpravidla rozhodují pro to druhé. Klíčem k naplněnému životu je uvolněnost, ne pohodlnost.

Pokud máte chuť hned teď vytřídit své ložní prádlo, může vám jako vodítko posloužit moje jednoduché pravidlo. Většina domácností si vystačí se dvěma sadami ložního prádla na osobu (nebo na matraci).

V čem může minimalismus pomoci?

Existuje mnoho důvodů, proč vyzkoušet minimalističtější způsob života. Popíšu vám nejčastější motivy a své osobní zkušenosti s nimi.

Méně mentální zátěže díky minimalismu

Mentální zátěž (*mental load*) je často neviditelná psychická zátěž způsobená každodenními úkoly. Čím více majetku, povinností a odpovědnosti máme, tím více je třeba organizovat a pamatovat si. Když zredukujeme to, co máme, co chceme a co musíme, snížíme tím také zátěž, kterou v souvislosti s tím pociťujeme. Dříve jsem byla velkým