Co mě naučil

Leo Babauta

...a co může naučit i vás

Pavel Říha

Jak jsem poznal Lea Babautu

Vše pro mě začalo před více než dvěma lety, kdy jsem se necítil zrovna dobře. Nastoupil jsem na školu, která mi nedávala smysl, začínal život v novém městě a osvojoval si dosud neznámé prostředí. Do toho jsem měl několik webových zakázek, kterých jsem tou dobou zatraceně litoval. Pracoval jsem na nich již několik měsíců, naprosto jsem neodhadl náročnost klienta a výsledkem bylo víc než směšné ohodnocení. A co víc, místo toho, aby mě práce alespoň bavila, brala mi i ty poslední zbytky mojí energie.

Když na tu dobu koukám zpětně, procházel jsem stádiem určitého vyhoření. Dlouhé dny jsem trávil v posteli sledováním filmů, vstával jsem pozdě odpoledne, chodil spát nad ránem a jen málokdy se vydal mezi lidi. Nevěděl jsem, co s tím, a tak jsem ve stejném duchu pokračoval několik týdnů.

Až jsem jednoho dne nějakou šťastnou náhodou narazil na video, v němž Petr Mára vysvětloval metodu GTD. Nejprve jsem vůbec netušil, co ono zázračné GTD je, o čem tam ten člověk mluví, ale přesto mě to zaujalo — už jen kvůli tomu, že příběh, který vyprávěl, byl dost podobný tomu, který zde dnes píšu já — příběh o člověku, který vyhořel, uvědomil si, že je třeba něco změnit a začal hledat řešení. Pár dní jsem pročítal blogy, které se GTD věnovaly, načež jsem se rozhodl a vydal se koupit knihu *Mít vše hotovo*.

A nepřeháním, když řeknu, že *Mít vše hotovo* mi změnilo život. Byla to právě tato kniha, která mě seznámila se světem time-

managementu a osobního rozvoje. Byla to tato kniha, která mi pomohla ujasnit si cíle, rozjet řadu nových projektů a znovu začít žít. Díky této knize jsem od základu změnil svůj život. Začal jsem se veřejně prezentovat na internetu, založil blog BadGuy.cz, později Zenhabits.cz, blíže poznal své možnosti a učinil mnoho dalších změn v osobním i pracovním životě.

Od té doby jsem se aktivně zajímal o rozvoj osobnosti. Přečetl mnoho knih, odebíral mnoho blogů, ale dalším, kdo mě opravdu zaujal, byl až Leo Babauta. Nabízel jednoduchost v každodenním životě a přesně tu jsem hledal. Byl jsem sice již organizovaný — to mě naučilo GTD — ale byl jsem také zahlcený podružnými úkoly. Neustále jsem někam spěchal, nedokázal jsem zastavit, došel jsem k druhému extrému a byl jsem až přeorganizovaný. Chtěl jsem udělat všechno a zatím neviděl to důležité.

Až díky Leovi jsem pochopil, že jedině vzdám-li se části svých závazků, zbavím-li se přebytečných věcí a zavedu-li jednoduchost do všech koutů svého života, dosáhnu klidu a spokojenosti.

Leo Babauta mě naučil:

Rozeznat důležité úkoly od nedůležitých

Velkým problémem time-managementové metody GTD je, že se úkoly nedělí na ty důležité a nedůležité. Člověk si sepíše všechny své úkoly a povinnosti, celý den na nich pracuje, stále něco dělá, odškrtává jeden úkol za druhým jen proto, aby večer zjistil, že vlastně nic neudělal. Na tento skrytý problém mě upozornil Leo Babauta prostřednictvím jeho MITs - nejdůležitějších úkolů dne. Více na toto téma si můžete přečíst v Babautově článku MITs - nejdůležitější úkol dne nebo se blíže seznámit s Babautovou metodou ZTD.

Eliminovat své cíle

Vždy mi činilo problém zaměřit se na jedinou věc, které mnoho obětuji a dotáhnu ji dokonce. Dělal jsem všechno možné, ale nic pořádně, protože na to nebyl zkrátka čas. Až Leo Babauta mě přiměl k tomu, zamyslet se nad omezením určitých závazků. Dnes se proto snažím nemít cílů zbytečně mnoho, ale o to lépe si je vybírat. Je dobré si své nápady — nové potenciální cíle — zapsat, a pak je nechat uzrát, namísto okamžité realizace.

Přemýšlet nad svými návyky a cíleně na nich pracovat

Osvojování návyků a zbavování se zlozvyků, je to, čím se Leo intenzivně zabývá, o čem píše na Zen Habits, a co mu vlastně změnilo život. A může to změnit život každému. Dokud jsem na Leův

blog nenarazil, nikdy jsem si neuvědomil, jak moc nás naše návyky ovlivňují. Nikdy jsem nepřemýšlel nad tím, že lze návyk cíleně vypěstovat, natož nad tím, jakými pravidly bych se měl řídit, abych to skutečně dokázal. Leo Babauta je často považován za minimalistu a hledače klidu v dnešním rušném světě. Troufám si ale tvrdit, že jeho stěžejním poselstvím není ani tak minimalismus, jako změna návyků. Právě umění osvojit si nové návyky nám totiž dává možnost pravého rozvoje, životní změny,... skrze ní se můžete stát třeba i tím minimalistou.

Dělat, co mě baví

Vím, že je to těžké. Občas mě to stojí i peníze, ale učím se říct NE věcem, které nechci dělat, a naopak dát prostor tomu, co dělat chci. Můj předpoklad, který se mi dosud velmi osvědčuje, je takový, že čím větší prostor dám tomu, co mě baví, tím pravděpodobněji mě to bude jednou živit. A samozřejmě, pokud budu dělat, co mě baví, budu mnohem šťastnější.

Užívat si přítomný okamžik

Žít přítomností je další z mnoha silných myšlenek, kterou Leo Babauta šíří. Život v přítomnosti je úzce provázaný s převážnou většinou bodů, které zde zmiňuji, a společně s návyky tvoří pomyslné jádro Babautovy filozofie. A oprávněně. Určitě jste si všimli, že nemyslíte-li na minulost ani budoucnost, jste vždy spokojení. Dělejte to častěji.

Nebránit se nahodilým věcem

Počítejme s tím, že ač máme sebelepší plán, vždy přijdou věci, které nám jej překazí. Někdy to budou příležitosti, jindy vyrušení. Ať se budeme snažit sebevíc, nikdy nebudeme schopni ovládat všechno kolem nás. Události se budou odehrávat bez našeho souhlasu, počasí si bude dělat, co chce, a lidé se budou chovat jinak, než bychom si přáli. Jediným řešením je to přijmout. Místo abyste plýtvali energií při snaze o změnu, tak to raději akceptujte a udělejte z toho svoji výhodu. Vzdejte se nereálných očekávání a budete šťastnější.

Nezlobit se na sebe, když zrovna nic nedělám

S tímto bodem občas trošku bojuji a myslím, že nejsem sám. Jenže nejsme roboti a odpočinek potřebujeme. Pokud u něj ovšem myslíme na to, že bychom měli něco dělat — tj. nežijeme přítomností — jen stěží si skutečně odpočineme. Právě neustálý spěch a potřeba něco dělat je největším prokletím moderní doby. Zastavte se. Aspoň na chvíli.

Běhat

Věcí, za kterou jsem Leovi opravdu vděčný, je běh, jehož kouzlo mi pomohl objevit. Když čtete Leovy články, ve kterých své běžecké vášně velmi často využívá jako příkladu, nedá vám to a na vlastní kůži se rozhodnete zkusit, co na tom běhání vidí. Je to pohyb, je to svoboda... Vyzkoušíte-li to, je dost možné, že si stejně jako já běh zamilujete.

Poznat, jaké to je vstávat do ranního ticha

Ano, díky Leovi jsem se stal také ranním ptáčetem. Článek o brzkém vstávání byl dost pravděpodobně první článek, který jsem od Lea četl. Vyzkoušel jsem si vstávat brzy. Poznal jsem, že v ranních a dopoledních hodinách jsem nejefektivnější. Poznal jsem, že s ranním vstáváním mám mnohem lepší náladu. Poznal jsem, jaký je pocit do oběda mít vše hotovo… a i když vstávám brzy jen v určitých ročních obdobích (obvykle jaro, léto), díky Leovi vím, že vstát před východem slunce a užívat si ticho probouzejícího dne, je prostě úžasné!

Být skromnější

Nevím, jak moc jsem skromný (na Babautu rozhodně nemám), ale i v této věci mě Leo naučil mnohé. Ač jeho skromnost mnohdy hraničí s asketismem a mohli bychom dlouho diskutovat o smyslu či nesmyslu takového chování (pro něj jistě smysl má), je na ní hodně poučného. Nemusíte hned prodávat auto, a kupovat výhradně použité věci. Stačí málo. Zamyslet se nad sebou a možná něco změnit.

Pozorovat svoji mysl

Dokázat se vědomě zaměřit na to, co má mysl říká a uvědomit si, jak často jednám na základě strachu. Když budete vědomě sledovat, co vám vaše mysl našeptává, snadno objevíte věci, které po racionálním zvážení nevypadají zrovna dvakrát rozumně. A když je objevíte, jste už jenom krůček k tomu, abyste udělali jejich pravý opak — a postupně se tak vysvobodili ze zajetí strachu.

Odolávat nutkání

Souvisí to vlastně s vědomým vnímáním mysli. Když nutkání přijde a vy si jej uvědomíte, stačí zůstat v klidu sedět. Zaměřit na něj svou mysl, uvědomovat si ho, ale místo podlehnutí čekat, až odezní. Svézt se na něm jako na vlně. Nebude to trvat dlouho.

Odolávat komerci

Ačkoliv je to druh nutkání, vyčlenil jsem tento bod zvlášť. Je až neskutečné, jak s námi dokáže reklama manipulovat, vnucovat nám výrobky, které vlastně vůbec nepotřebujeme, jen abychom byli cool. Lidé si to běžně neuvědomují, ale podíváte-li se na to z odstupu, je to opravdu šílené. Také na to Babauta velmi často poukazuje.

Nenechat se vyrušovat

Vypnout email, Twitter, Facebook nebo ICQ, pokud zrovna pracuji, je základním klíčem k produktivitě. Leo Babauta mě to naučil a ačkoliv se občas setkám s nepochopením, proč nemohu být trvale na drátě stejně jako ostatní, jsem mu za to vděčný. ICQ jsem přestal používat úplně již dávno, ostatní druhy komunikace používám, jen když zrovna potřebuji. Mám klid, můžu se soustředit na práci, zábavu, cokoliv. A že přijdu o něco důležitého? Praktikuji to tak delší dobu a zatím jsem o nic nepřišel.

Soustředit se na jedinou věc

Jde o předchozí bod v širší souvislosti. Zabít multitasking je podle mě pro produktivitu práce (ale nejen ji) naprosto klíčové. Velmi špatně se na něco soustředí, máte-li rozdělaných milion věcí

najednou. Je to stejné, jako když byste četli noviny, sledovali televizi, a telefonovali zároveň. Nepředpokládám, že byste byli schopni vše najednou vnímat na sto procent. A stejné budou vaše výsledky, nezkrotíte-li multitasking. Zdaleka nebudou stoprocentní.

Mít (téměř) trvale uklizený pracovní stůl

Pořád stejné téma, jenže tentokrát jde o váš stůl. Proč tam mít něco jiného než skutečně potřebujete? Leo mě naučil, jak si stůl uklízet, nebo ještě lépe, na něm nepořádek vůbec nevytvářet (což se mi ne vždy zrovna daří). Také se vám stává, že se přistihnete, jak místo práce čtete rok staré noviny, případně si hrajete s otvírákem od piva? Co se stane, když na vašem stole nic takového nebude? I to je důvod, proč stůl uklízet. A nejen stůl - stejně to platí v podstatě u všeho — od kuchyně, přes šatník, až po plochu vašeho PC. Nepořádek vás svazuje a odvádí pozornost jinam. Zbavte se ho a budete svobodní.

Milovat minimalismus

Ano, skrze Lea Babautu jsem si minimalismus doslova zamiloval. A nejen ten dnes moderní designový minimalismus. Jde mi spíš o minimalismus vnitřní, o minimalismus jako přístup k životu — o tom, společně s návyky, de facto celý Zen Habits je — a hlavně proto jej čte přes čtvrt milionu lidí z celého světa.

Žít život bez starostí

Právě teď, kdy píšu tyto řádky, jsem dokončil hrubý překlad nejnovějšího a dle mého názoru vůbec nejlepšího Babautova ebooku. Jmenuje se Život bez starostí a ukázal mi, jak zbytečná a uměle

vytvořená je většina našich potřeb. Ukázal mi, jak se zbavit nereálných očekávání a naplnit si život pohodou a harmonií. Ukázal mi, jak jednoduše proměnit nespokojenost v opravdové štěstí. Popravdě řečeno, když jsem si ebook přečetl poprvé, naprosto mě dostal — a okamžitě jsem věděl, že se s vámi o něj budu muset podělit. Ebook vyjde během několika dní a já věřím, že nebudu jediný, komu umožní žít život zas o něco bezstarostněji.

Trénovat angličtinu překladem Leových textů

Jak vidíte, mám spoustu důvodů být Leovi vděčný. Není proto divu, že jsem se počátkem loňského roku rozhodl šířit jeho poselství dál. Rozhodl jsem se přeložit jeho blog do češtiny, tedy aspoň postupně. Jeden po druhém překládám ty nejlepší články (dnes jich je víc než 60), vydávám ebooky (Stop prokrastinaci!, 20 tajemství motivace a již brzy také Život bez starostí) a věřím, že pomáhám dalším lidem získat to, co jsem se sám z jeho textů naučil:

Zastav se, nadechni a zpomal…

…potom změň svůj život k lepšímu.

Četla se vám kniha dobře? Sdílejte ji s přáteli!

Umístěte tento ebook na svůj blog, pošlete přátelům kopii emailem nebo sdílejte na sociálních sítích:

Pro šíření knihy v původní podobě není třeba povolení autora.

Střípky ze Života bez starostí

„Staňte se správcem svého života. Pomalu z něj odřezávejte věci, dokud nezbude jen to, co milujete, co je nezbytné a co vás dělá tím, kým chcete být."

"Jak vypadá život bez očekávání? Přijmete skutečnost a lidi takové, jací jsou, aniž byste se je snažili cpát do škatulek, které jste si pro ně vytvořili. Uvidíte věci takové, jaké jsou ve skutečnosti. Nebudete zklamaní, frustrovaní nebo rozčílení — a když ano, přijmete to a necháte odeznít."

„Omezíme-li své potřeby a naučíme-li se být spokojení s málem, pak i práce, kterou nemáme rádi, budeme mít jenom málo."

„Jediná věc, která stojí životu bez starostí v cestě, je naše vlastní mysl."

Život bez starostí již brzy ke stažení ZDE.

Pro zenhabits.cz

napsal Pavel Říha

v roce 2012

ebook verze 1.1