

- 01 Ako sa stať optimistom 10
- 02 Ako byť najlepší na svete 12
- 03 Ako robiť menej a urobiť viac 14
- 04 Ako sa dožiť 120 rokov 18
- 05 Ako si vybrať správny boj 20
- 06 Ako hovoriť nie 22
- 07 Ako sa nenechať rušiť 24
- 08 Ako nie si selfmademan 26
- 09 Ako aj dobrí ľudia robia zlé veci 28
- 10 Ako je vždy dobré počasie 32
- 11 Ako sa poďakuj, že meškajú 36
- 12 Ako neplatí, že „čas sú peniaze“ 38
- 13 Ako spať 40
- 14 Ako je „hned“ často zlý nápad 44
- 15 Ako je „hned“ niekedy aj dobrý nápad 46
- 16 Ako sa naučiť byť lenivý 48
- 17 Ako behať na dlhé trate 50
- 18 Ako stáť na mieste a vydržať 52
- 19 Ako (si) vážiť slová 54
- 20 Ako potrebuješ o jednu vec menej 58
- 21 Ako na seba aj ostatných 62
- 22 Ako stvoríš hit 66
- 23 Ako byť horší 68
- 24 Ako kopírovať 72
- 25 Ako ostať vo svojej komfortnej zóne 74
- 26 Ako zarobíš rýchlo a ľahko 76
- 27 Ako zvládneš multitasking 78
- 28 Ako prejdeš milión krokov 80
- 29 Ako nepremárniš šancu mlčať 82
- 30 Ako hľadať motiváciu 86
- 31 Ako šetriť čas 90
- 32 Ako sa naučíš viac 94
- 33 Ako na jednoduchosť 98
- 34 Ako nepotrebuješ talent 102
- 35 Ako hovoriť „milujem ťa“ ako prvý 104
- 36 Ako budovať siete 106
- 37 Ako priťahovať ľudí 108
- 38 Ako hovorím rýchlo a neprestanem 110
- 39 Ako sa stať editorom 112
- 40 Ako vedieť prijímať 114
- 41 Ako byť štedrý 116
- 42 Ako na pamäť 120
- 43 Ako nebrať veci osobne 122
- 44 Ako hľadať krásu 124
- 45 Ako mať so sebou vždy ceruzku 128
- 46 Ako byť slobodný vďaka obmedzeniam 132
- 47 Ako potrebuješ neistotu 134
- 48 Ako spoznať svoju chémiu 136
- 49 Ako robiť atmosféru 138
- 50 Ako zachovať rod 144
- 51 Ako prevziať zodpovednosť 148
- 52 Ako byť egoista 150
- 53 Ako skončím s týmto newslettrom 154

Pri čítaní tejto knihy nezabudni, prosím, na to, že každá, aj tá najsamozrejmejšia vec bola pre teba kedysi úplne nová. Verím, že v tejto knihe nájdeš veci nové, ale aj nové pohľady na veci, ktoré sú ti už dávno známe.

Jakub, verzia 2020.

Venované Darine, Kristíne, Kláre a Lore.

02 Ako byť najlepší na svete

Sedel som na pive v Auparku a mal som pocit, že môj život sa skončil. Bol som jedným z najlepších študentov na gymnáziu. Bolo to najväčšie gymnázium na Slovensku v jednom z najmenších slovenských miest. Moje sebavedomie siahalo po strop telocvične. Brat študoval na VŠVU architektúru a ja som sa už vtedy venoval grafickému dizajnu. Alebo som si to skôr myslel. Podal som si prihlášku a bol som si istý, že na mňa vyslovene čakajú. Long story short – nečakali. Na tom pive som sedel hneď po prvom dni prijímačiek, na ktorom ma rovno vyrazili. Nečakali na mňa ani na Katedre marketingovej komunikácie v Bratislave a ani na marketingu v Nitre. Zobrali ma iba na marketing do Trnavy, kam som naozaj nechcel ísť. Neboli tam talentovky a ja som mal pocit, že to je pod moju úroveň. A bola to tá najlepšia vec, čo sa mi mohla stať.

→ Dobrá správa: každý môže byť v niečom najlepší

James Clear v knihe *Atomic Habits** (v slovenskej verzii *Atómové návyky*) cituje Scotta Adamsa, autora slávneho komiksového Dilberta: každý sa môže v čomkoľvek dostať medzi 25 percent najlepších ľudí na svete, ak sa tomu bude naozaj – ale naozaj – venovať. Scott Adams nie je najlepší ilustrátor, ale vypracoval sa medzi 25 percent najlepších. Možno dokonca medzi pätnásť percent. Nie je najlepší stand up komik a so svojím humorom by sa nikdy nedostal medzi tých úplne najlepších. Medzi 25 percent najlepších komikov však určite patrí. Pracoval a posúval sa ďalej, kam to až išlo. Autor Dilberta je vďaka kombinácii týchto zručností výnimočný. Vďaka nim určite patrí nielen medzi päť percent, ale pravdepodobne aj medzi jedno percento najlepších vtipných ilustrátorov na svete.

Recept na úspech

A: Dostatočne skoro zisti, aké sú tvoje prednosti. Dostatočne skoro znamená skôr ako umrieš. Nič viac. **B:** Potrebuješ niekoho, s kým tieto prednosti dokážeš rozvíjať. Veľa ľudí chce a môže pomôcť, len veľmi málo ľudí však o pomoc stojí.

Celý život fungujeme v podvedomej predstave, že nám ľudia vidia do hlavy. Toto si zapamätaj: NIKTO TI NEVIDÍ DO HLAVY. NIKTO TI NEVIDÍ DO HLAVY. Ešte raz: NAOZAJ TI DO HLAVY NIKTO NEVIDÍ. Ak niečo chceš, tak si to vypýtaj. Šanca, že dostaneš kladnú odpoveď, je dvoj- až trojnásobne vyššia, ako si myslíme. Nepýtame sa, lebo vopred čakáme nie. **C:** Prekonaj nechuť a vyzbroj sa vytrvalosťou. A teraz ešte pridaj, budeš jej potrebovať naozaj veľa. Na začiatku začne krivka tvojich zručností stúpať prudko dohora. Za každý posun získaš odmenu v podobe dobrého pocitu. Nevydrží to však večne. Dosiahneš prvý vrchol a práve na ňom to väčšina zabalí. Rýchlosť, ktorou sa budeš zlepšovať, sa potom totiž zníži a bude takmer neviditeľná. Odmena bude nejasná. Záujem minimálny. A na obzore už svieti ďalšia jasná hviezda. Tvoju pozornosť púta nejaký úplne iný cieľ. Toto je však práve ten bod, keď musíš vydržať. Ak sa cez tento prúd nudy prebrodiš a dostaneš sa na druhý breh, začne to byť opäť zaujímavé. Na tom druhom brehu je totiž oveľa menej ľudí.

Nie som najlepší dizajnér, ale som jeden z najlepších dizajnérov medzi marketérmi.

Nie som najlepší marketér, ale som jeden z najlepších marketérov medzi dizajnérmi.

Práve za túto kombináciu mi platia veľké aj menšie firmy a celé sa to udialo najmä vďaka jednému neúspechu na prijímačkách na vysokú školu. Teda skôr trom neúspechom.

Ak nevieš byť najlepší, buď iný.

V čom si iný?

*Kniha *Atomic Habits* je naozaj užitočná. Ja som si ju vypočul ako audioknihu počas dvoch ciest na Oravu. Odporúčam knihu aj cestu na Oravu.

03 Ako robiť menej a urobiť viac

Vieš už, aký je to pocit, keď spíš na záchode v práci? Ja áno. Bolí z toho krk. Bolo to asi v roku 2012 alebo 2013. Pracoval som v jednej z najlepších IT firiem, študoval denne v Trnave a robil, ako vždy, desaťtisíc vecí naraz. Podarilo sa mi vyhorieť. Zo žartu zvyknem dnes hovoriť, že som vyhorel predtým, ako to bolo cool. Vtedy som ani nevedel, čo to vlastne znamená a ako to vyzerá, teraz o tom chodím prednášať. Po tých rokoch sa mi už o tom hovorí ľahko, no vtedy to také jednoduché nebolo. Ako mi v júli 2019 povedal jeden profesor na Yale – it is simple but not easy. Jednu takúto jednoduchú vec, ktorú som však pochopil až po príliš dlhom čase, ti dnes priblížim.

→ Najlepšie rozmyšľaj, keď nerozmyšľaj.

Zažívame kult pracovného vyťaženia. Každý deň. Ak nevyhoríš, ideš pod svoje možnosti. Chceme samých seba vnímať ako ľudí, ktorí pracujú viac a ťažšie ako všetci ostatní. Myslíme si, že to je tá správna cesta k úspechu. A aj ku šťastiu.

Ako funguje ľudský mozog

Ľudský mozog našťastie kašle na to, ako samých seba vnímame. Najlepšie pracuje vtedy, keď si to neuvedomujeme. Systematicky preceňujeme svoje vedomie a podceňujeme podvedomie. Pritom práve podvedomie riadi väčšinu vecí v našom živote. Dokonca najmä vtedy, keď sme najviac presvedčení, že vnímame a všetko máme pod kontrolou.

Prečo sa najlepšie nápady objavujú tesne pred spaním alebo keď stojíš v sprche? U mňa aj pri chôdzi, na turistike a počas nedeľnej omše. Práve preto, že mozog vtedy pracuje za nás. Práve preto, že najlepšie pracuje vtedy, keď to na chvíľu necháme len na neho. A práve tento priestor mu nedávame. Nevieme sa nudiť. Nechceme sa nudiť. Ja teda určite nie. Nudiť sa je hanba! Nudiť sa je hriech! Vedomé nudenie sa ma na začiatku stojí príliš veľa energie. Jeden klik alebo ťuknutie ma v porovnaní s tým nestojí

vôbec nič. Instantné uspokojenie a zahnanie nudy.

Je to nerovný súboj.

Kam si nepoložil, tam nehľadaj

Samo od seba to však nejde. Aby nám náš mozog pomáhal, musíme ho dostatočne a pravidelne naplňovať. Vystavovať ho novým impulzom. Na preňho neznámych miestach a v nečakaných situáciách. Musí mať dostatočnú databázu a z nej potom vytvorí to, čo hľadáš, hoci o tom ani nevieš.

Aktívne vyhľadávam ľudí mimo svojich kruhov. Udržiavam staré kamarátstva. Chodím na akcie a miesta, kam by som bežne nešiel. Mením každodenné trasy do práce a z práce. Vystavujem sa nepohodliu. A učím sa nič nerobiť. Teda skôr aktívne nič nerobiť. Hľadám také formy aktívneho aj pasívneho oddychu, ktoré sú mojej práci čo najvzdialenejšie a pri ktorých mi mozog pracuje inak. Silový tréning s trénerom, ktorého poslúcham na slovo. Turistika aj lezenie a sauna aj otužovanie na vypnutie hlavy aj tela. Všetky tieto aktivity u mňa fungujú, ako keď zanesené potrubie vyčistíš silným prúdom vody. Vyčistia sa mi cievy aj neurónové cesty. Teda tak nejako si to predstavujem.

Naplň mozog zdrojmi a impulzmi a potom sa vypni. Pracuj naplno, ale zároveň naplno aj oddychuj. Najväčšia blbosť je pracovať dlho, neefektívne a zbytočne a potom oddychovať tiež dlho, neefektívne a zbytočne. Nauč sa nič nerobiť a mozog urobí tú prácu za teba. Bez tej práce predtým to však nepôjde.

Musíš pracovať, aby sa potom dalo nepracovať.

Aby sa potom dalo pracovať opäť a lepšie.

Jednoduché, však?

04 Ako sa dožiť 120 rokov

→ Ješ do polosýta? Zamestnávaš svoje ruky? Buduješ vzťahy?
Hýbeš sa? Vieš spomaliť?

Môj dedko pochádzal z obce, ktorú potom zatopila Oravská priehrada. Bol krajčír a to vtedy nebola bežná práca. Používal jemnú motoriku a po práci tú menej jemnú motoriku používal na poli. A vždy jazdil na bicykli! Vedel perfektne rozprávať príbehy a až pri nich som si uvedomil, aký bol život na Orave vtedy ťažký. Do školy do Trstenej chodil pešo celé kilometre a na celý deň mu mama zabalila jedno vajce natvrdo. Vajce natvrdo. Jedno. Zvykol nám rozprávať príbeh o tom, ako s kamarátom chodili pásť kravy a ten kamarát mal na obed fazuľovú polievku. Keď ju jedol, fazule vyplúval na zem. „Aby som mal čo jesť aj na večeru,“ odpovedal na dedkovu otázku, prečo to robí. Keby videl môj život teraz, len ťažko by mu uveril. Nebol zatrpknutý ani nešťastný. Mali s babkou šesť detí a každému pomohol postaviť dom aj zabaviť vnúčatá. Popri tom si stále pospevoval a zo všetkého, čo mal poruke, vyrábal písťalky. Naučil môjho brata robiť prútené košíky (mňa nestihol) a všade, kde to mal rád, postavil lavičku. Keď babka zomrela, postavil lavičku aj vedľa jej hrobu. Ďalšiu na poli, kam chodil každý deň pozeráť sa na Babiú horu. Ďalšiu pri Oravskej priehrade s výhľadom na jeho starú zatopenú dedinu Ústie.

Dedko sa dožil slušného veku, aj keď to nebolo tých 120 rokov a ani sto. Čoraz častejšie však v jeho živote nachádzam paralely s tým, k čomu sa chcem aj ja sám priblížiť. On to robil mimovoľne a často aj z núdze – nebudem to teraz romantizovať. Ja sa tam v dôsledku svojho blahobytu a rozmazanosti potrebujem dostať naopak cielene.

Prečo práve 120 rokov? Dvaja páni, Héctor García a Francesc Miralles, sa vybrali skúmať „modré zóny“ – to sú oblasti na japonskom ostrove Okinawa, kde sa ľudia dožívajú najvyššieho veku, niektorí dokonca až 120 rokov (modrých zón je však viac – aj Sardínia, Loma Linda v Kalifornii, časť Kostariky a Ikaria v Grécku). Otázky v úvode pochádzajú práve od týchto

dvoch pánov. Počas návštev v dedinách – modrých zónach – a rozhovorov so starými, staršími a ešte staršími hľadali odpoveď na otázku, vďaka čomu sa tamojší obyvatelia dožívajú takého vysokého veku. Zistili, že kľúčom je ikigai – zmysel života, ktorý by sme mali mať v sebe hlboko zakorenenej. Teda, ak sa chceme dožiť vysokého veku.

Zmyslu života sa však dnes venovať nechcem. V ich knihe ma zaujali práve všetky tie ostatné veci, ktoré im starí Japonci rozprávali. Kniha je milá, aj keď miestami trošku nudí. Je krátka a odniesol som si z nej aj niekoľko krásnych japonských slov.**

Okrem jedenia na 80 percent, zamestnávania jemnej motoriky, pohybu (zdôrazňujú však, že nemyslia cvičenie, ale pohyb ako taký) a, samozrejme, ikigai (zmyslu života) spomínajú aj dôležitosť moai. Moai sa dokonca nachádza hneď na druhom mieste. Definujú ho ako neformálnu skupinu ľudí so spoločnými záujmami, ktorí sa o seba starajú / zaujímajú / pomáhajú si. Je to kombinácia susedov, rodiny a kamarátov. No a pocit bezpečia v takejto skupine im pomáha dožiť sa dlhého veku.

Môj dedko zamestnával svoje ruky aj telo, jedol do polosýta, vedel sedieť len tak na lavičke a udržiaval zmysluplné vzťahy. Ja idem pracovať na tom, aby som to mohol povedať o svojom živote tiež.

Stravu som minulý rok výrazne zmenil (niečo o nej píšem aj v jednej z ďalších esejí), hýbať som sa začal poriadne a vzťahy budujem. Musím sa ešte naučiť, ako spomaliť a častejšie zamestnávať jemnú motoriku (mimo klávesnice).

A ty si na tom ako?

Dáme 120 rokov?

* Kniha týchto dvoch pánov sa volá: *Ikigai – The Japanese secret to long and happy life*. Nie je len o ikigai, a to je dobre.

** Jedno z mojich predsavzatí je naučiť sa aspoň niečo po japonsky. Japonci totiž majú slová na veci, na ktoré my nemáme ani súvetia. Moje obľúbené je “kúpanie sa v lese” – *šinrin-joku*. To je oficiálne najlepšie slovo na svete.

05 Ako si vybrať správny boj

Dlhé roky sledujem Jasona Frieda, jedného zo zakladateľov Basecampu. Práve on ma ako prvý prilákal k filozofii stoicizmu (a k mnohým iným veciam). Pamätám si, ako som ho pozýval na našu By Design Conference a on mi napísal, že chodí prednášať iba v okruhu xyz kilometrov od svojho bydliska, lebo chce posúvať vpred najmä svoj región. Ale späť k stoicizmu: matne si spomínam, ako sme sa na gymnáziu aj na vysokej učili niečo o gréckych filozofoch, ale who-gives-a-fuck, ktorí sú skeptici, ktorí stoici a čo robia tí ostatní. Nezaujímalo ma to, lebo som tomu nerozumel. A teraz som sa do nich zamiloval. Teda nie doslova, lebo všetci mali dlhé brady a tie im akurát tak potichu závidím. V týchto esejach sa ešte viackrát vrátim najmä k stoicizmu, lebo nielen Epiktétos, ale aj Marcus Aurelius a Seneca ma v poslednom čase ovplyvňujú (alebo aspoň dúfam). Vždy ma prekvapí, že riešili presne to, čo riešim ja dnes. Akurát to riešili pred dvetisíc rokmi. Nič sa nezmenilo. Všetko je rovnaké. Ľudia sú stále ľuďmi.

→ Venuj čas iba veciam, ktoré dokážeš ovplyvniť a môžeš ich zmeniť.

Niektoré veci máš pod kontrolou, iné nie. To jediné, čo naozaj máš pod kontrolou, sú vlastné rozhodnutia. Máš svoje vlastné názory, túžby, averzie aj závislosti, no a tvoje činy sú práve ich výsledkom. Pod kontrolou pre zmenu nemáš majetok (všeobecne), telo (v zmysle, že nerozhoduješ o tom, do akého tela sa narodíš), čo hovoria iní, ako aj príkazy a nariadenia – prosto všetko okrem vlastných činov. Veci, ktoré máme pod kontrolou, sú od prírody slobodné a neobmedzené. Tie, ktoré pod kontrolou nemáme, sú slabé a zotročujúce. Pamätaj si, že ak budeš venovať čas veciam, ktoré sú otrocké a kontroluje ich niekto iný, budú ťa celý život brzdiť. Budeš nariekať, budeš sa vyhovárať, bude ťa to deprimovať a budeš tvrdiť, že na vine sú tí druhí, alebo rovno Boh. Ak však prijmeš zodpovednosť za veci, ktoré máš pod kontrolou len ty, teda za veci, pri ktorých ťa nikto do ničoho nenúti a nijako neobmedzuje, chybu ani vinu nenájdeš u nikoho.

Nebudeš totiž robiť nič proti svojej vôli. Nik ťa neurazí, nik ti nebude môcť ublížiť a nebudeš mať nepriateľov.

Predchádzajúci odsek som nenapísal ja. Teda napísal – alebo skôr nekvalitne preložil a prispôbil podľa svojej monkey English. Jeho autorom je grécky filozof Epiktétos, ktorý žil v rokoch 55 až 135 nášho letopočtu. Pred dvetisíc rokmi teda riešil presne to, čo riešim ja dnes.

Sú veci, ktoré ovplyvniť nemôžeš, a iné, ktoré ovplyvniť môžeme. Slová „telo“ a „majetok“ z predchádzajúceho odseku si však netreba myliť – ako také ich ovplyvniť nedokážeme, ovplyvňujú ich však naše rozhodnutia, v ktorých sme úplne slobodní. Priznať si to však nie je jednoduché. Ako som písal v predchádzajúcej eseji – naše telo ovplyvní to, či sa hýbeme alebo jeme do polosýta. Naš majetok zas to, či sme závislí alebo nestriedmi. Neovplyvníme to, či príde nová kríza alebo či sme sa v porovnaní s trupom narodili s krátkymi nohami (môj prípad – preto vyzerám nižší, ako v skutočnosti som!!! som pomerne vysoký!!!).

Koľko času venuješ tomu, či ťa niekto má rád alebo či ťa rešpektuje? Či máš veľký nos? Alebo malý nos? Alebo prasačí nos? Ako pôjdu hypotéky alebo akciové trhy?

Venujeme tomu energiu, prispôbujeme emócie. Nič z toho však nezmeníme, ani neovplyvníme, môžeme to len akceptovať. Je však ľahšie venovať svoju mentálnu kapacitu veciam, ktoré nezmeníme, ako sa úprimne pozrieť na veci, ktoré zmeniť dokážeme. Lebo to je tá ťažšia práca a hlavne sa nemám na koho vyhovárať. Plne ovládame svoje túžby, averzie, názory aj rozhodnutia. Len sa bojíme priznať si to.

Vyberieš si slobodu?

Alebo sa chceš radšej ďalej vyhovárať?

06 Ako hovoriť nie

„Ako to všetko stíhaš?“ Je to jedna z prvých otázok, ktorú sa ma ľudia pýtajú na diskusiách a prednáškach. Odpoveď je jednoduchá: „Drogy!“ Nie vždy to publikum pochopí ako vtip. Táto séria esejí je o mojich pokusoch byť lepší a práve táto esej patrí medzi najdôležitejšie z nich. Príliš často hovorím áno a potom príliš málo vecí doťahujem do konca a nejdem do hĺbky. Málo sa venujem tomu, čo ma naplňa a baví a hlavne ľuďom, ktorí si to zaslúžia. Riešim cudzie problémy, cudzie motivácie a cudzie sny.

→ „Nie“ je dočasné, „áno“ je zaväzujúce.

Britský ekonóm Tim Harford* má na hovorenie „nie“ perfektný trik. Keď za tebou najbližšie príde niekto s novým projektom alebo prosbou a „áno“ ťa bude stáť množstvo času, polož si jednoduchú otázku: Urobil by si tú vec, ktorú od teba chcú, aj teraz hneď? Ak nie, aj tvoja odpoveď by mala byť nie. Každý tvoj budúci záväzok, bez ohľadu na to, ako ďaleko do budúcnosti ho odložíš, sa raz zmení na veľmi aktuálny problém. A bude to tvoj veľmi aktuálny problém.

Hovoríme áno, lebo je to pre nás v danej chvíli jednoduchšie. Chceme byť zadobre, chceme sa vyhnúť konfliktu, chceme mať pokoj. A výsledkom je, že ten pokoj nemáme.

S každým našim „áno“ hovoríme „nie“ niečomu inému. Niečomu, čo by sme za ten čas mohli robiť.

Bolo tvoje posledné „áno“ zmysluplné?

Kedy bude tvoje najbližšie „nie“?

07 Ako sa nenechať rušiť

Mám firmu, v ktorej som sa nevedel sústrediť. A nebolo ľahké si to priznať. Najlepší možný monitor, zdvíhací pracovný stôl, špeciálna ergonomická stolička, obľúbená klávesnica (stará od Applu, s káblom, žiaden bluetooth), veľká záhrada a bla bla bla. A aj tak som radšej ostával doma. Podvedome som vedel, že tam nič neurobím. Najviac som miloval nedele, keď som tam bol sám. Naplno som vypiekol svoj obľúbený prasací metalový playlist a mohol som v pokoji pracovať. Svoju vlastnú firmu som navrhol tak, že som sa v nej nevedel sústrediť. Šialené. Nepoznáš ten pocit náhodou aj ty?

→ Málo času alebo málo nápadov neexistuje. Existuje iba málo sústredenia.

Vyrušovanie je epidémia. Keď sa sústrediš, je to proces, počas ktorého staviaš domček z karát. Jednotlivé časti na seba nadväzujú, dopĺňajú sa a po niekoľkých úvodných omyloch to celé začína fungovať a hrať ako orchester. Cítiš sa super, nabieha flow aaaaaa v tom sa príde kolega opýtať, či nevieš, kde je ovládač od klimatizácie. Alebo či môže dojsť tie paradajky. Celá tvoja starostlivo budovaná mentálna architektúra – tvoj dokonale domček z karát – padá. Môžeš začať odznova. Úplne odznova. Neexistuje žiadna skratka, dokonca je skôr možné, že sa ti to pár najbližších hodín už vôbec nepodarí.

Pritom je to pomerne jednoduché: stačí si uvedomiť, kedy je lepšia asynchrónna a kedy synchrónna komunikácia. Kedy sa o tom s dotyčným človekom potrebuješ na rovnakom mieste a v rovnakom čase porozprávať, a kedy naopak stačí napísať e-mail alebo SMS. Jednoduchý príklad za všetky: ak niekomu telefonuješ, uzurpuješ si tým násilne jeho čas. Môže predpokladať, že ide o niečo vážne. Zodvihne. So sústredením je koniec a je to tvoja vina. Nedalo sa to pritom vyriešiť SMS-kou, na ktorú by odpísal vtedy, keď bude mať čas? Naozaj bol ten telefonát nutný? Alebo má tvoja potreba prednosť pred tou jeho? (Pripomínam predchádzajúcu esej o potrebe častejšie hovoriť „nie“).

Žijeme v dvoch extrémoch. **1:** Nestretávame sa a nekomunikujeme vtedy, keď to je potrebné a keď sa to nedá vyriešiť digitálnymi cestami. **2:** Naopak, otravujeme a znečisťujeme komunikačný priestor zbytočnými balastom, ktorý ničí to najcennejšie čo máme – náš čas sústredenia.

- Ak sú piati ľudia na hodinovom stretnutí, nikdy to nie je hodinové stretnutie. Je to päťhodinové stretnutie.
- Urgentnosť sa preceňuje. Nieкто ťa naháňa, lebo potrebuje odovzdať niečo, na čo zabudol. A naháňa ťa preto, že zajtra letí na dovolenku.
- Viac komunikácie sa nerovná lepšej komunikácii. Nesprávna komunikácia pre zmenu znamená viac práce.
- Stretnutie alebo telefonát nemá byť prvá, ale posledná možnosť.

Necháš sa ďalej vyrušovať alebo zmeníš svoje návyky a pomôžeš opraviť aj ostatných?

Nevolaj, keď netreba. Napíš. Ďakujem.

D+BRÍ
L'UDIA ROBIA AJ
ZLE VEC—

10 Ako je vždy dobré počasie

Dnes už ani neviem, kto s tým nápadom vtedy prišiel, ale s kamošmi sme sa rozhodli vyliezť na Baníkov – najvyšší kopec Roháčov. Plán bol, že to dáme v nedeľu. Kamarát Juro mi ešte v sobotu v noci volal, nech ho o piatej ráno zoberiem rovno z parkoviska pri jednom námestovskom klube, lebo on tam bude dovtedy kaliť. A tak aj bolo. Vyšli sme na Baníkov a mne sa zdalo, že treba ísť naspäť inou cestou. A tak sme omylom prešli aj cez Hrubú kopu a Tri kopy. Dali sme tretinu pomerne náročného hrebeňa Roháčov. Ak ste tadiaľ išli, viete, že ako prvá túra po rokoch sedenia za počítačom to nie je najlepší nápad.

→ Ak hýbeš telom, hýbeš aj myslou.

Neexistuje zlé počasie, len nesprávne oblečenie. Pri turistike nachádzam veľa paralel so životom. Že medzi turistikou a životom existujú mnohé súvislosti. V oboch prípadoch často čakáš na dokonalé podmienky, ale tie nikdy neprídu. Niekedy sa jednoducho len musíš dobre obliecť, no a pri správnom vyhodnotení rizika a nastavení cieľov ťa „zlé počasie“ zastaviť nemôže. V zime alebo daždi je les krásny úplne inak, ako keď je pekné. Pri turistike sa tiež ide ľahšie hore ako dole (malý paradox, ale tí, čo vedia, vedia). Často nad tým rozmýšľam, keď sa mi darí, a ešte viac, keď sa mi nedarí v práci alebo súkromí. Pri turistike je navyše jedno, či si máš na sebe najznačkovejší výstroj za tisíce alebo len pevné topánky a dva litre vody. Aj tak musíš vyšliapať ten istý kopec a tá bunda za 500 eur ti nepomôže. A presne rovnako je to aj v živote, podnikaní alebo vzťahoch. To, že zoberieš ženu na Maldivy namiesto Oravského hradu, ti vzťah krajším neurobí.

Meniť pohľad je dôležité

Minimálne vo filme si videl, ako umelec odstupuje od svojho plátna a mení uhol pohľadu. Zmena uhla pohľadu patrí medzi najdôležitejšie veci pri akejkoľvek aktivite. Občas sa aj na svojho partnera musíš na chvíľu pozrieť inými očami. Občas musíš svoju firmu vidieť tak, ako ju vidí niekto úplne iný. A na svojo

nápad sa pozeráť z Pyšného štítu vo Vysokých Tatrách. Aj to je jeden z dôvodov, prečo chodím do hôr. Keď sedím na hrebeni Tatier a pozerám sa dole, dáva mi to inú perspektívu. Doslova aj obrazne. Keď šliapem do kopca (vdaka nášmu turistickému oddielu Hikemates^{*} som si dokonca vyskúšal aj vynášku na chatu) a robím malé kroky, aby som sa neunavil, je to pre mňa ako meditácia a modlitba zároveň. Nikde si neviem tak dobre oddýchnuť a nikde neviem získať taký odlišný pohľad na veci, ktoré práve riešim. Ten odstup a iný pohľad je nenahraditeľný a veľmi potrebný.

Situáciu, v ktorej si, už nezmeníš,
môžeš však zmeniť svoj pohľad na ňu.

Na akú túru pôjdeš zmeniť svoj pohľad?

AK HÝBĚŠ
TELOM, HÝBĚŠ
AJ MYŠLŮU