

SARAH KNIGHT

ZÁZRAČNÝ



ÚKLID *v hlavě* KOUZLO NEHROCENÍ

jak přestat trávit čas, který nemáte,
s lidmi, které nemusíte,
nad věcmi, které nechcete dělat

Bizbooks®



Zázračný úklid v hlavě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Sarah Knight
Zázračný úklid v hlavě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

SARAH KNIGHT

ZÁZRAČNÝ



ÚKLID *v hlavě*

KOUZLO NEHROCENÍ

Jak přestat trávit čas, který nemáte,
s lidmi, které nemusíte,
nad věcmi, které nechcete dělat...

Obsah

Úvod	13
Úklid hroticího šuplíku	14
Umění mentální debordelizace	16
Kouzlo nehročení	20



O hročení a nehročení	23
Proč bych to měl hrotit?	25
<i>Nehročení: úvod do tématu</i>	27
Kdo jsou ty tajemné bytosti, co nehrotí?	28
<i>Děti</i>	28
<i>Kreténi</i>	29
<i>Osvícení</i>	30
Jak se můžu stát jedním z nich?	30
Musíte přestat hrotit, co si myslí ostatní	32
City versus názory	34
Vytvořte si hroticí rozpočet	39
A co lidi, kteří nemůžou přestat hrotit <i>moje</i> nehročení?	41
Sečteno a podtrženo	41
Vizualizační cvičení	44



Rozhodněte se, co nehrotit	45
Vaše mysl je stodola	47
Roztřídte si své hrocení do kategorií	49
Věci	51
Pár věcí, které můžu a nemusím hrotit	52
Deset věcí, který jsou mně osobně ukradený	53
Pár dalších věcí	55
Práce	59
Schůzky a porady	61
Konferenční hovory	62
Dress code	64
Zbytečné papírování	66
Lední medvědi a půlmaratony	67
O ní se ale <i>říká</i> ...	68
Tohle není zbytečné papírování	69
Poznámka o stupni obtížnosti	70
Kamarádi, známí a cizí lidé	72
Vytyčení hranic	73
Žádosti o příspěvek, dary a půjčky, a jéje!	75
Osobní zásady	79
Možní kandidáti na vytvoření osobní zásady	80
Odmítnout pozvání znamená odmítnout pozvání	82
Je to malé a nemluví se o tom	83
Věci, který jsou i rodičům ukradený	86

Někdy je na místě ranit něčí city	89
<i>Několik situací, kdy je při nehrocení na místě ranit něčí city</i>	90
Takže... mám ještě nějaké kamarády?	93
Rodina	94
Když doutník není jen doutník a šálek není jen šálek	96
Podle průzkumu...	97
6) <i>Vytahovat rodinnou spřízněnost, jako by nějak souvisela s tím, co se mě snažíš přimět udělat</i>	97
5) <i>Vnucovat nechtěnou pospolitost / chtít, aby se všichni členové rodiny měli stejně rádi</i>	98
4) <i>Skupinové foto</i>	98
3) <i>Dávná historie</i>	99
2) <i>Přežití sváteční a jiné rodinné tradice</i>	99
<i>A konečně... fanfáry, prosím... jednička mezi odpověďmi na zadání „Jmenujte něco, co souvisí s vaší rodinou a je vám to ukradený“!</i>	100
1) <i>Náboženské a politické neshody</i>	100
Jsem strážcem svého bratra?	100
Hlasujte pro nehrocení!	101
Odmítněte se účastnit vzájemného zostouzení	103
Svátky – osobní zásada	103
No páni. Cíl už je v dohledu!	104
Příbuzní z manželovy/manželčiny strany	105
Cílová rovinka	106
Dejte seznamy dohromady	108
Nepodceňujte dopad nepříliš častého hrocení	109
O hrocení	110



Skutečně přestaňte hrotit	111
Svatá trojice hrocení: čas, energie a peníze	112
Hezky po malých krůčcích	116
První stupeň ohrožení: hrocení, s nímž je snadné přestat	116
Druhý stupeň ohrožení: hrocení, s nímž je středně těžké přestat	117
Třetí stupeň ohrožení: hrocení, s nímž je nejtěžší přestat	118
Motivační řeč	119
<i>Oslava, kam se nikomu nechce</i>	120
Upřímnost: pohyblivá škála	121
<i>Případy, kdy s naprostou upřímností nejspíš daleko nedojdete</i>	122
Různé hrocení, stejný princip	122
<i>Začněme první kategorií – věci</i>	123
<i>Druhá kategorie – práce</i>	128
<i>Třetí kategorie – kamarádi, známí a cizí lidé</i>	134
Určitě jste si říkali, kdy přijdou na řadu svatby	135
Staré hrocení, nové hrocení, půjčené hrocení, modré hrocení	136
<i>Svatba pořádaná o prodlouženém víkendu</i>	138
<i>Rozlučka se svobodou ve vzdálené destinaci</i>	140
<i>Svatba s tisícem doplňkových aktivit</i>	142
<i>Ranní brunch den poté</i>	144
Rozklepala se vám kolena? Vraťte se k osobním zásadám	146
<i>Čtvrtá kategorie – rodina</i>	146

Výkonnostní prémie!	147
Často hrocené dotazy	148
Jak vytěžit víc z toho, co (ne)hrotíte	150

IV

Kouzlo nehrocení vám zásadním způsobem změní život	153
S každou ušetřenou dávkou hrocení něco získáte	155
Vaše hrocení má vliv na vaše tělo, mysl i duši	158
<i>Tělo</i>	159
<i>Mysl</i>	160
<i>Duše</i>	160
Další způsob, jak nehrotit	161
Pošli to dál	162
Vědět, bez čeho se obejdu	162
Věci, které byste nejspíš měli hrotit víc	163
Každý svého štěstí strůjcem	166
Do háje s hejtry	167
O dosažení osvícení	167
Doslov	169
Poděkování	173
O autorce	176

Zatracený prohlášení

Tohle je kniha o nehrocení. V zájmu objektivní kvantifikace svých metod se tu doznávám k tomu, že jsem ze svého života vykazala mnoho předmětů, konceptů, událostí, činností a lidí. Možná, že se vším z napsaného nebudete souhlasit. Prosím. Možná se vám dokonce bude zdát, že se na těchto stránkách poznáváte – zvlášť pokud jste rodič malých dětí, nadšenec do karaoke, někdo z mých kamarádů, rodinných příslušníků či bývalých kolegů. Je-li tomu tak, máte buď pravdu, nebo trpíte bludy. Na každý pád jestli vás něco z toho, co tu píšu, uráží, tak tuhle knihu **vážně** potřebujete. Rovnou přejděte na stranu 32 „Musíte přestat hrotit, co si myslí ostatní“.

Vezměte také na vědomí, že tato parodie nebyla ani omylem připravena, schválena, zaštitěna nebo odsouhlasena Marií Kondo nebo jejími vydavateli.

Úvod

Jestli jste jako já, tak už moc dlouho až moc hrotíte příliš moc věcí. Jste přetažení a přetížení životem. Stresujete se, trpíte úzkostí, možná i panikaříte kvůli svým závazkům.

Zázračný úklid v hlavě: Kouzlo nehrocení je pro nás všechny, kdo moc pracujeme, málo se bavíme a nikdy nemáme dost času na lidi a věci, které nás opravdu těší.

Bylo mi skoro třicet, když jsem si začala uvědomovat, že je možné přestat věci tolik hrotit, bylo mi ale skoro čtyřicet, než mi došlo, jak to zrealizovat ve velkém. Tahle kniha je vyvrcholením všeho, co jsem se o nehrocení naučila, svědectvím o potěšení, které mi to přineslo, a názorným návodem pro ty, kdo chtějí setřást okovy hrocení a žít svůj život zdravěji a šťastněji.

Je-li vám název povědomý, máte mé uznání! Nežili jste v poslední době v jeskyni, zatímco kniha japonské odbornice na debordelizaci Marie Kondo *Zázračný úklid: Pořádek jednou provždy* (*The Life-Changing Magic of Tidying Up*) stoupala na celém světě na žebříčcích bestsellerů. Miliony lidí objevili její dvoukrokovou metodu KonMari a zbavili se věcí, které jim „nepřinášely radost“, a následně si udělali pořádek v těch, co jim zbyly. Výsledkem je čistý, ničím nerušený životní prostor, který podle Marie Kondo nahrává změnám i mimo domov.

A co že má tedy japonská kniha o uklízení společného s mým manifestem nehrocení?

No už jsem se bála, že se nezeptáte!

Jakkoli je Marie Kondo uhlažená, kultivovaná a efektivní v organizování fyzického nepořádku, já mám pro vás připraveno něco jiného...

Úklid hrotícího šuplíku

V létě 2015 jsem dala výpověď ve význačném nakladatelství a opustila kariéru budovanou patnáct let, abych pracovala jako redaktorka a spisovatelka na volné noze. Toho dne, kdy jsem naposledy vyšla ze své mnohapatrové kancelářské budovy – a sjela dolů po kariérním žebříčku rychleji než striptérka po tyči těsně před zavíračkou – jsem se zbavila celé jedné kategorie hrocení, které jsem dřív věnovala nadřazeným, spolupracovníkům, svému dojíždění, svému ošacení, svému budíku a tak dále.

Přestala jsem hrotit „sales konference“. Přestala jsem hrotit „business casual dress code“ a „skupinové info meetingy“. Přestala jsem sledovat, kolik mi zbývá z dovolené, jako vězeňkyně odpočítávající si délku trestu podle značek vyrytých do zdi cely.

Jakmile jsem se vymanila ze jha korporátní umrtvenosti, měla jsem logicky trochu volného času a svobodu naložit s ním podle libosti. Spala jsem, dokud se mi samo od sebe sakra nechtělo vstát, obědvala s manželem, pracovala na volné noze na pár zakázkách (nebo šla na pláž) a vyhýbala se newyorskému metru, jak jen to je v lidských silách.

Také jsem si přečetla *Zázračný úklid: Pořádek jednou provždy*. Jako vcelku pořádný člověk jsem neměla pocit, že bych rady Marie Kondo nějak zvlášť potřebovala, neustále ale hledám způsoby, jak svůj byt vzhledem přiblížit lifestylovým časopisům – a byl to sakra můj čas, tak jsem si mohla pracovat, klimbat nebo debordelizovat, jak se mi zachtělo.

A řeknu vám, tahle knížka opravdu splňuje, co inzeruje. Byl to skoro... mohu-li to tak říct... *zážrak*? Do pár hodin už jsem manželovi podle metody KonMari zorganizovala šuplík s ponožkami, což obnáší vyhodit ponožky, které nemáte rádi a nikdy nenosíte (nebo v tomto případě ponožky, o kterých jsem věděla, že *on* nemá rád a nikdy je neměl na noze), a potom složit zbylé tak, aby stály v šiku jako vojáci na přehlídce, takže až šuplík příště otevřete, všechny je budete mít jako na dlani. Při pohledu na výsledek propadl téhle metodě i můj muž – který si ze začátku myslel, že mi muselo hrábnout, když trávím svůj čas úklidem jeho ponožek. Zbytek svých šuplíků a skříní zvládl sám hned druhý den.

Pokud jste knihu Marie Kondo nečetli, dovolte mi vysvětlit, odkud se naše motivace k takové práci vzala.

Kromě toho, že jsme se zbavili oblečení, které jsme už nepotřebovali a nijak zvlášť nenosili (a srdce nám zaplesalo nad všemi možnostmi, které nám zůstaly), jsme také výrazně zkrátili čas, který nám trvá vymyslet, co na sebe (protože všechno v jednom šuplíku vidíme na první pohled), v šuplících už se nic „neztrácí“ (protože používáme metodu svislého skladování Marie Kondo) a mnohem méně často pereme (protože si nenamlouváme, že už „nemáme co na sebe“, když se ve skutečnosti ty dobré kousky jen krčí na dně skříně pod kalhotami, co nám nesedí).

Jinak řečeno: Život je teď mnohem lepší, když snadno přehlédneme všechny svoje ponožky. A já jsem celé týdny běhala a pěla na tuhle metodu chválu každému, kdo mě byl ochoten poslouchat (i mnoha těm, kteří nebyli).

Najednou jsem se se vším tím dáváním výpovědí a uklízením ponožek ocitla v náladě, kdy jsem cítila přicházející životní zlom!

Při pohledu na svůj mimořádně uklizený domov jsem cítila větší klid a mír, to jistě. Čistý povrch a uklizená kuchyňská linka vždycky

potěší. Skutečnou radost mi ale přinášel ten pocit svobody, který se dostavil, když jsem odešla z práce, která mě netěšila – a mohla jsem do svého života *znovu* vpustit lidi a věci a akce a koníčky, které mě těší. Všechny tyhle věci nevytlačilo stranou dvaadvacet párů sežvekaných ponožek, ale **příliš mnoho povinností a mentálního harampádí.**

Tehdy mi blesklo hlavou... ve skutečnosti tu nejde jen o ponožky, že ne?

Nechápejte mě špatně, chovám k Marii Kondo obdiv za to, že nastartovala revoluci debordelizace fyzického prostoru vnášející lidem do života víc radosti. U mě to fungovalo a evidentně to funguje milionům lidí po celém světě. Jak říká ve své knize: „Skutečný život začíná, když si dáte dům do pořádku.“

No tak jsem si dala dům do pořádku. Skutečné zázraky se ale začaly dít, až když jsem se zaměřila na své hrocení.

Vraťme se o kousek zpět.

Umění mentální debordelizace

Narodila jsem se jako hrotič. Vy možná také.

Jako sebezpoznaný, přehnaně snaživý puntíčkář jsem hojně hrotila celé své dětství a dospívání. Pouštěla jsem se do nesčetných projektů, úkolů a standardizovaných testů, abych dokázala, že jsem hodna uznání své rodiny, kamarádů, dokonce i náhodných známých. Trávila jsem čas s lidmi, které jsem neměla ráda, abych působila vlídně, plnila úkoly, které byly pod mou úroveň, abych působila úslužně, jedla věci, které mi přišly nechutné, abych působila zdvořile. Zkrátka jsem hrotila strašně moc věcí až příliš dlouho.

Tak se nedalo žít.

Poprvé jsem potkala někoho, kdo dokázal jen tak nehrotit, když mi bylo něco málo přes dvacet. Říkejme mu Jeff. Úspěšný majitel firmy s velkým okruhem přátel, který se prostě nenamáhal dělat věci, které dělat nechtěl. A přesto byl všemi oblíbený a uznávaný. Nepřišel se podívat na taneční vystoupení vašeho batolete, ani jak dobíháte svůj sedmnáctý závod na pět kilometrů, ale bylo to tak v pořádku, on byl prostě takový, víte? Byl to po všech stránkách milý a společenský chlapík těšící se dobré pověsti, evidentně si ale svoje hrocení schovával na věci, které pro něj byly zvlášť důležité – mít vřelý vztah s dětmi, hrát golf, stihnout každý večer koukat na *Milionáře*. A všechno ostatní?

Bylo. Mu. To. Ukradený.

A vždycky vypadal tak naprosto spokojeně sám se sebou a taky, prostě, šťastně.

Hmm, pomyslela jsem si mnohokrát, když jsem s ním strávila nějakou dobu. Chtěla bych být víc jako Jeff.

Později, když mi bylo kolem pětadvaceti, bydlel v bytě pode mnou naprosto příšerný soused. Z nějakého důvodu mi ale tolik záleželo na tom, co si o mně myslí, že jsem se podřizovala jeho bláznivým požadavkům (jako když nedal jinak, než že zatímco kamarádka v mém bytě dupala v podpatcích, já jsem s ním o patro níž v jeho obýváku poslouchala, neslyšela ani ň, ale vehementně souhlasila, že to „dělá trochu rámus“).

Na každý pád byl vyšinutý – co tedy záleželo na tom, jestli mě má, nebo nemá rád? Z dnešního pohledu jsem se měla na pana Rosenberga vykašlat v momentě, kdy prvně obvinil mou spolubydlící, že ve svém pokoji nad jeho ložnicí „při cvičení dupe“, když ona tou dobou už dva týdny cestovala po Evropě.

Když mi pak táhlo na třicet, zasnoubila jsem se a začala plánovat svatbu – což je činnost, která si žádá učiněnou přehršel hrocení:

rozpočet, místo, jídlo, šaty, fotograf, květiny, kapela, seznam hostů, pozvánky (tj. jejich formulace a gramáž papíru), manželské sliby, dort a tak dále a tak dále – mohla bych pokračovat donekonečna. Na spoustě z toho mi doopravdy záleželo, na něčem ale ne. Přesto jsem ale jedné každé položce věnovala dávku hrocení, protože jinak jsem to neuměla. Byla jsem z toho tak vystresovaná, že **mín spokojená sama se sebou a šťastná jsem už být nemohla**. Když nadešel den D, měla jsem migrénu, úpornou bolest břicha a vyrazila se mi kopřivka ladící svým růžovým zbarvením s květinovými aplikacemi na šatech.

Když o tom zpětně přemýšlím, skutečně nešlo strávit svůj (i manželův) čas na hostině lépe než dohadováním, jestli má kapela zahrát „Brown-Eyed Girl“?

Skutečně bylo nutné věnovat pozornost takovým detailům, jako byl výběr jednohubek, které jsem stejně nejedla, protože se roznášely, když jsme se fotili?

Ani náhodou.

Ovšem – a tady se začala situace zvolna obracet – jedno drobné vítězství jsem si připsala: Možná jsem musela hrotit seznam hostů (protože jsem *rozhodně* hrotila rozpočet), víte ale, co mi bylo celou dobu ukradený? Zasedací pořádek!

Rozhodla jsem se, že všichni moji svatební hosté jsou už sakra dospělí lidi, takže nepotřebují mou pomoc s usazením ke stolu, když se jim má dostat té výsady nechat se na mou útratu krmit, napájet a bavit. Díky tomu jsem nestrávila hodiny – možná tucet i víc – dumáním nad plánkem stolů a přesouváním tetiček, strýčků a doprovodů sem a tam jako korálků na nějakém zatraceném počítadle. Vítězství!

Tahle svatební hrotiáda mě vyčerpala. Byla jsem na pokraji sil. V tom opominutém zasedacím pořádku jsem ale spatřila záblesk naděje. Věděla jsem, že na zasedacích pořádcích by mi *mělo* záležet, ale

nezáleželo. Místo abych nadřadila pocit povinnosti svým osobním přáním, prostě jsem se rozhodla to nehrotit a nechat zadky dosednout tam, kde bude zrovna místo. A stěžoval si někdo růžolící nevěstě? Nestěžoval.

Hmm...

Krůček po krůčku jsem pak v následujících letech **přestávala hrotit drobnosti, které mě štvaly**. Odmítla jsem pozvání na několik neformálních seznamovacích večírků po práci. Smazala jsem si z přátel na Facebooku pár fakt otravných lidí. Odmítla jsem protrpět další „autorské čtení“ experimentální poezie.

A krůček po krůčku jsem se začínala cítit líp. Méně zavalená. Víc v pohodě. Pokládala jsem telefon telemarketérům, odmítla se účastnit víkendového výletu s batolaty, hned po prvním díle přestala koukat na druhou sérii *Temného případu*. Stávala jsem se skutečně sama sebou, schopna se víc soustředit na lidi a věci, které mi opravdu, jak by řekla Marie Kondo, přináší radost.

Brzy jsem pochopila, že v oblasti život měnících zázraků se mám sama o co podělit.

Dělá vám tohle hrocení radost? Tak prosím, hrotte si dál.

Víc na místě je ale spíš otázka: **Štve vás to?**

Jestli ano, musíte se na to vykašlat, a hopem. A já vám můžu ukázat, jak na to.

Vyvinula jsem program **debordelizace a reorganizace mentálního ho prostoru skrze nehrocení**, přičemž *nehrotit* nebo také *vykašlat se* znamená přestat vydávat čas, energii a/nebo peníze na věci, které vám nepřináší pocit štěstí, ani vám nezlepšují život (štvou vás), abyste měli *víc* času, energie a/nebo peněz na věci, které vám pocit štěstí přináší a život zlepšují (dělají vám radost). Říkám tomu metoda **ToMěNetrápí**.

Sestává ze dvou kroků:

1. rozhodnout se, co nehrotit,
2. skutečně to přestat hrotit neboli se na to vykašlat.

A samozřejmě „to mě netrápí“ je pocit, kterého byste měli dosáhnout, až se vám to podaří.

Moje metoda je vcelku jednoduchá – a tahle kniha nabízí prostředky a perspektivy, které vám ji pomohou zvládnout a radikálně tak změnit vaše každodenní bytí. **Jakmile totiž začnete ToMěNetrápí praktikovat, už nikdy nebudete chtít ani muset vydat jedinou zbytečnou dávku hrocení.**

Kouzlo nehrocení

V téhle knize se naučíte:

- proč není nic horšího, než hrotit, co si myslí ostatní – a jak s tím přestat;
- jak si roztrdit svá hrocení do kategorií, abyste snáz určili, co vás štví a co vám dělá radost;
- jednoduchá kritéria pro určení, zda má, nebo nemá cenu něco hrotit (např. „Dotýká se to někoho jiného než jen mě?“);
- klíč k tomu, jak nehrotit, *aniž* byste byli za kreténa;
- jak je důležité sestavit si hroticí rozpočet (a držet se ho);
- jak vám může od základů změnit život, když ovládnete umění hrotit méně a lépe;
- a mnoho, mnoho dalšího!

Jen si představte, o co by byl váš život lepší, kdybyste dokázali říct ne věcem, který jsou vám z duše ukradený, a měli víc času, energie a peněz na věci, na kterých vám záleží.

Když jsem třeba přestala hrotit, jestli se před odchodem z domu namaluju, když jdu jen do krámu, získala jsem deset minut, které mohu slastně prosedět na gauči a číst si drbavý časopis, který jsem si tam právě koupila.

Nebo když jsem přestala hrotit chození na oslavy narození dítěte – což je činnost, která se mi z duše *protiví* – a jsem teď o nesčetných nedělních odpoledních volná!

A co všechno ten čas, který jsem nechozením na tyhle oslavy získala? Tak nejdřív si naliju dvojitého panáka tequilly, a potom už stačí jen pár kliknutí, abych nastávající matce objednala na Amazonu novou nablýskanou odsávačku mléka, načež připiju na prsa téhle mé spolubydlící z vejšky, která v devadesátém osmém opanovala soutěž miss mokré tričko na jarních prázdninách v Mexiku.

Sbohem a šáteček, holky!

Deset minut online versus čtyři hodiny her zahrnujících zdobení plínek a nealko punč? Pro mě je to jasné jak facka. Pro vás jsou možná tyhle oslavy hroceníhodná událost a nebetyčně vás štve třeba, co já vím, obcházet každý víkend blešáky se svou drahou polovičkou bažící po dobré koupi.

Na detailech nesejde. Důležité je, že pokud se budete řídit mou metodou ToMěNetrápí, na duši vám bude lehčeji, v diáři budete mít volněji a svůj čas a energii budete věnovat pouze věcem a lidem, které máte rádi.

Změní vám to život. Přísahám.



O hrocení a nehrocení

Položte si následující otázku: Jsem ve stresu, mám toho moc a/nebo mě život nebaví?

Pokud jste na kteroukoli z možností odpověděli ano, zastavte se na okamžik a zeptejte se sami sebe: *Proč?*

Klidně se vsadím, že odpověď bude znít: Protože toho příliš moc hrotím. Nebo ještě spíš, protože si *myslím*, že toho *musím* tolik hrotit.

Jsem tu, abych vám pomohla.

V rámci téhle knihy se setkáte s dvojím použitím termínu *hrotit*:

- Je použit v obecném významu – starat se o něco, zajímat se o něco – což spadá pod první krok (rozhodnout se, co nehrotit).
- A potom v konkrétním významu, kdy hrotit znamená skutečně *někomu nebo něčemu* věnovat hrocení v podobě času, energie a/nebo peněz. To spadá pod druhý krok (skutečně přestat danou věc hrotit neboli se na ni vykašlat).

V obou případech je jediným způsobem, jak změnit svůj život k lepšímu, *přestat sakra tolik věcí hrotit*. Má metoda ToMěNetrápí minimalizuje množství času, energie a peněz, které vynakládáte na zbytečné lidi a věci. Přiznejte se: Přesně víte, o kom a o čem mluvím!

Tak to ale nemusí zůstat navždy. Tak s tím pojďme něco udělat, co říkáte?

Proč bych to měl hrotit?

To je jedna ze základních životních otázek. Nebo by alespoň měla být.

Než se bezmyšlenkovitě drát dopředu a říkat Ano, ANO, **ANO!!!** všem lidem a věcem, které se dožadují vašeho času, energie a/nebo peněz (koupí a přečtení této knihy nevyjímaje), měli byste si raději dřív, než to sprosté slůvko na tři vyslovíte, položit otázku: *Skutečně to chci hrotit?*

Možná se to nezdá, ale zásoba hrocení, kterou má každý z vás k dispozici, je omezená a cenná komodita. Vydejte ze sebe příliš a dojde vám – je to jako vybírat z účtu tak dlouho, až skončíte na nule – což ve vás vyvolá paniku, stres a pocit zoufalství. A to není dobře! Později si vytvoříte hrotící rozpočet, který vám pomůže své hrocení posoudit, stanovit si priority a přestat jednou provždy hrotit tolik zbytečností.

Než se ale dostaneme k nehrocení, promluvme si o tom, co byste hrotit měli.

Hrotit byste měli to – ať je to člověk, neživý předmět či koncept – co vás neštve, a naopak vám přináší radost. Někdy je snadné si to propočítat a rozhodnutí je nasnadě. Hurá! To je skvělý. Mnohem častěji – a to je taky důvod, proč potřebujete metodu ToMěNetrápí – ale na nějaké propočty vůbec nedojde nebo dojdete ke špatnému výsledku.

Spousta lidí hrotí bezmyšlenkovitě. Pocity viny, povinnosti a úzkosti je vedou k chování, které je sice nejméně nepříjemné pro ostatní, ale na jejich vlastní poměr mezi radostí a našťavaností má často neblahý vliv.

To nedává smysl a vylučuje to žít ten nejlepší možný život. (Pokud nechcete žít ten nejlepší možný život, měli byste přestat číst hned teď.)

Jste tu ještě?

Tak fajn, tak mi řekněte jedno: **Nechtěli byste raději než pocit viny, povinnosti a úzkosti, cítit sebevědomí, povznesenost a bezstarostnost?** Byli byste jako Santa Claus, jen byste si nevykračovali s pytle plným hraček, ale plným hrocení, které byste věnovali jen těm dětem, které by si ho podle vás zasloužily.

Můžete být Santou hrocení!

Tak přestaňte na všechno říkat hned „ano“, abyste se zavděčili ostatním, a místo toho se na chvíli zastavte a zeptejte se sami sebe nejen, **jestli danou záležitost hrotit (tj. zabývat se jí)**, ale **jestli si zaslouží, abyste ji hrotili (tj. věnovali jí svůj čas, energii a/nebo peníze)** a zahrnuli do svého hroticího rozpočtu.

Jen když si takové otázky upřímně zodpovíme, můžeme své hrocení vynakládat právě na ty lidi a věci, úkoly a události, nápady a činnosti, které nás nejméně štvou, a naopak skýtají největší potenciál dělat nám radost.

Když se nad tím zamyslíte, je život sledem voleb mezi ano a ne, vynakládáním hrocení a odpíráním hrocení. Když budete pokračovat jako dosud, budete na konci každého dne, týdne či měsíce hrotit z posledního – a tehdy si uvědomíte, že jste všechno své hrocení vynaložili na všechny kolem, jen ne NA SEBE.

Metoda ToMěNetrápí tomu činí přítrž.

Je totiž načase obrátit list, zlomit kletbu, přestat hrotit nesprávné věci z nesprávných důvodů.