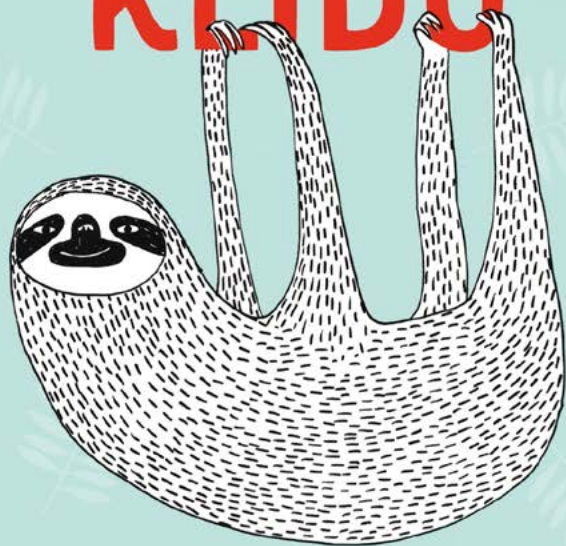


HOŇ SE DO KLIDU



Lenochodí cesta k relaxaci
a spokojenému životu

TIM COLLINS

Hod' se do klidu

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



MLADÁ FRONTA

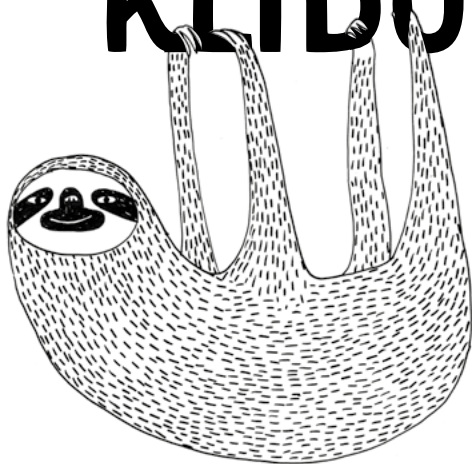
Tim Collins

Hod' se do klidu – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

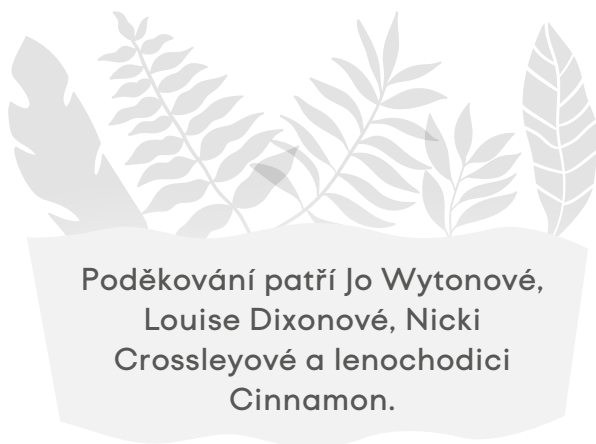
Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

HOĎ SE DO KLIDU



Lenochodí cesta k relaxaci
a spokojenému životu

TIM COLLINS



Poděkování patří Jo Wytonové,
Louise Dixonové, Nicki
Crossleyové a lenochodici
Cinnamon.

Přeložila Lucie Křesťanová

Live More Sloth

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2018

Traslation © Lucie Křesťanová, 2019

ISBN 978-80-204-5153-8 tištěná kniha

ISBN 978-80-204-5486-7 ePub

ISBN 978-80-204-5488-1 Mobi

ISBN 978-80-204-5487-4 PDF



OBSAH

ÚVOD | 7

Zajíc, želva a lenochod | 12

KAPITOLA 1 | 13

Jak praktikovat lenochodovitost

KAPITOLA 2 | 17

Život lenochodím tempem

KAPITOLA 3 | 20

Lenochodí tempo, nebo honba za penězi?

KAPITOLA 4 | 27

Lenochodí tipy na volnočasové aktivity

KAPITOLA 5 | 37

Jezte jako lenochod

KAPITOLA 6 | 42

Lenochod salónů

KAPITOLA 7 | 49

Lenochodí rady na dovolenou

KAPITOLA 8 | 55

Lenochodí jóga



KAPITOLA 9 | 63

Umění lenochodovitého sebevědomí

KAPITOLA 10 | 68

Lenochodí průvodce dopravou

KAPITOLA 11 | 75

Přirozený lenochod

KAPITOLA 12 | 81

Lenochodovitý domov

KAPITOLA 13 | 88

Lenochodí průvodce spánkem

KAPITOLA 14 | 97

Lenochodí průvodce oblékáním

KAPITOLA 15 | 103

Lenochodovité randění

KAPITOLA 16 | 109

Lenochodovitý rodič

KAPITOLA 17 | 114

Lenochodí průvodce moderními otravnostmi

ZÁVĚR | 126

Úvod

Nedávno jsem putoval pralesy Střední Ameriky, když tu se mi do cesty připlétl prazvláštní tvor. Měl dlouhatánské končetiny, maličkou kulatou hlavu a obrovitánský úsměv. Byl to samozřejmě lenochod.

O tři hodiny později tvor dokončil pouť přes mou cestu a mně začalo vrtat hlavou, co vězí za tím jeho širokým úsměvem.

Došel jsem k závěru, že lenochod se usmívá, protože je spokojený. A je spokojený díky svému životnímu stylu.

Schválně zkuste srovnat lenochoda s člověkem.

Člověk tráví čas honěním se za stále rychlejšími auty, většími obrazovkami a elegantnějšími mramorovými kuchyňskými pulty. Naproti tomu lenochod netouží po ničem jiném než po další hrsti lístků.

Člověk zběsile nahrává selfička, zatímco lenochodovi by to za tu námahu nestálo, ani kdyby měl protistojný palec.

Člověk si dělá hlavu s tím, kde bude za pět let. Lenochod to ví naprosto přesně – bude jen o kousek dál na téže větvi.

Vtom mi to docvaklo. Kdyby se lidé chovali víc jako lenochodi, byli by spokojenější.



Rozhodl jsem se strávit s lenochody nějaký čas, přiučit se jejich způsobům a podělit se o svoje poznatky s ostatními. Bohužel mne jejich společnost ovlivnila natolik, že mi psaní poznámek za tu námahu vážně nestálo.

Po několika měsících jsem se tudíž vrátil a vynasnažil jsem se všechno si tentokrát řádně zaznamenat. Sezval jsem radu zkušených lenochodů a požádal je o tipy, jak by si lidé mohli zlepšit život.

Osvětlil jsem jim mnohé aspekty moderního lidského života a zeptal se, co bychom podle nich měli dělat jinak. Byl to zdlouhavý proces částečně kvůli tomu, že průběžně usínali, a částečně proto, že se jim těžko vysvětlovalo, co je telemarketing.

Nalezl jsem nicméně u těchto prazvláštních savců hlubokou moudrost a v této knize se vám pokusím přiblížit, jak může život v lenochodím tempu vést k větší spokojenosti.

Popíši vám, proč a jak je trávení času v přírodě přínosnější než čekání v dopravní zácpě někde mezi paneláky.

Vysvětlím, jak vám přesun od multitaskingu k zaměření se na jediný úkol pomůže zpomalením zrychlit. Můžete s tím začít hned teď, stačí nechat sendvič sendvičem, vy-



pnout rádio, odhlásit se z konferenčního hovoru a vylézt z vany.

Seznámím vás s fascinujícími experimenty, které jsem provedl. Daroval jsem například jednomu lenochodovi notebook s nejnovější verzí Excelu a on ho nechal spadnout ze stromu. Čemu nás to může naučit?

Pojďme se pomalými kroky tohoto báječného tvora vydat k lepšímu životu. Možná se také začneme usmívat od ucha k uchu.



TATO KNIHA VÁS NAUČÍ:



Proč a jak je důležité zpomalit na lenochodí tempo. Či zrychlit na lenochodí tempo, pokud jste ledovec.



Jak vám přechod na lenochodovitost může dodat sebevědomí, abyste se stali sami sebou. Lenochod se nesnaží být chrtem. Což je jediné dobře, protože by pro něj byla docela námaha stát se byť jen mopsem.



Jak vám lenochodí tempo může pomoci v honbě za penězi.



Jak se pomocí lenochodí diety projít k životnímu klidu.



Dozvíte se, proč je lepší být společenský lenochod než lev salónů.



Jak vám prospěje, když zaujmete pozici lenochoda hlavou dolů – vleže na podlaze s rozpaženými pažemi. Mimo jiné vás bude obtěžovat méně průzkumníků trhu.



Jak být lenochodovitějším rodičem.



Jak na sladký a lenochodný spánek.



Jak si přestavět domov, abyste mohli žít v lenochodím stylu.



Jak zvládnout prastaré a tajemné umění lenochodí jógy.



Které volnočasové aktivity vás přiblíží lenochodímu osvícení.



Jak žít v propojení s okolním světem po lenochodím způsobu.



Jak se lenochodovitěji oblékat.



Jak si v moderním světě uchovat lenochodí klid.



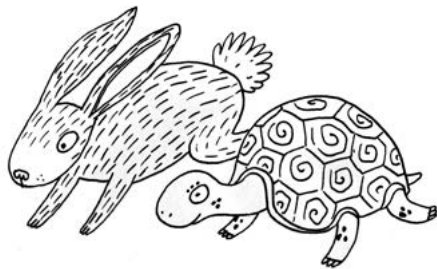
Jak aktivní praktikování lenochodovitosti přispívá k většímu klidu a rozvaze.

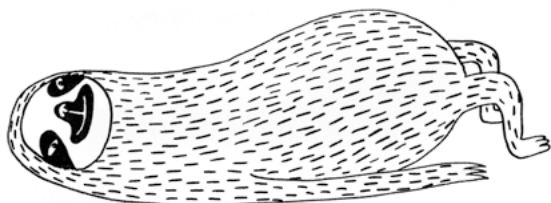
ZAJÍC, ŽELVA A LENOCHOD

Ezopovu bajku o zajíci a želvě všichni dobře známe. Namyšlený savec závodí s želvou, začne si být příliš jistý výhrou, dá si dvacet a mazaný plaz zvítězí díky pomalému, vytrvalému postupu.

Možná ovšem netušíte, že první náčrt tohoto příběhu se jmenoval *Zajíc, želva a lenochod*. V této verzi na obě zvířátka shlíží ze stromu lenochod a přemítá, proč se s tím závodem vůbec namáhají. Z bajky plynulo poučení, že viset na své oblíbené větvi je mnohem příjemnější než podlehnout pošetilé soutěživosti.

Je škoda, že se Ezop rozhodl zápletku přepracovat, jelikož toto moudro by lidstvu za poslední dva tisíce nebo kolik let jistojistě prospělo. Rozhodně bychom si mohli ušetřit nespočet olympiád a hodnocení výkonu zaměstnanců v práci.





KAPITOLA 1

Jak praktikovat lenochodovitost

Lenochodovitost představuje zklidnění mysli a zaměření se na přítomný okamžik. Je to podobné meditaci, jen se při tom tváříte, že jste lenochod.

Cvičení můžete provozovat kdekoli, ale nejlepší je zaujmout pozici „lenochoda hlavou dolů“, totiž lehnout si na břicho, rozpažit a natočit hlavu do strany. Pokud se vás budou v kanceláři ptát, co to děláte, odpovězte, že jim to vysvětlíte později, a pak se jim po zbytek života vyhýbejte.

Zavřete oči a zhluboka dýchejte. Zaměřte se na svůj dech a vnímejte jeho zvuk.

Pokud se vám mysl zatoulá k seznamu úkolů, které na vás čekají, nebo k něčemu, co vám řekla vaše pasivně agresivní kolegyně, přitáhněte mysl zpět k dýchání. Využijte dechu



k soustředění se na přítomný okamžik, bez myšlenek na budoucnost či minulost.

Představte si, že vaše mysl je rušný prales. Veškeré vaše myšlenky jsou hlučná zvíř. Ta protivná upomínka, že potřebujete odevzdat daňové přiznání, je vřešťan. Obava, že jste nechali zapnutou troubu, je vrískající papoušek. A neustálý pocit, že jste neodvedli dostatek práce, je cvrkot stovek amazonských stromových cvrčků.

Představte si, že všechna tato protivná zvířata jedno po druhém mizí, až kolem vás zbývají jen vysoké stromy, husté zelené listoví a ojedinělý lenochod visící z větve ve stavu blaženého klidu.

Ztišení vnitřního monologu a nabytí opravdového klidu vyžaduje cvik a disciplínu, ale s lenochodí vytrvalostí se vám to podaří.





Dávní lenochodi měřili přes půl metru a vážili až čtyři tuny. Obývali Jižní Ameriku od dob před padesáti miliony lety až do časů před jedenácti tisíci lety. Je velká škoda, že vyhynuli, protože lenochod velikosti slona by byl ten nejlepší domácí mazlíček na světě.



KAPITOLA 2

Život lenochodím tempem

V dnešní době je všechno šíleně rychlé. V rychlých autech jezdíme na jídlo do fast foodu, odkud se ženeme na uspěchaný film z řady *Rychle a zběsile*, načež upalujeme domů bleskově si poklábosit o tom, jak to bylo příšerné, a už si to metelíme do postele ve snaze stihnout alespoň trochu povrchního REM spánku.

Lenochoda byste při ničem z toho nenachytali. Pohybuje se po zemi rychlostí dvou set metrů za hodinu, tudíž se rozhodně nemusí obávat rychlostních kamer. Pokud na něj ovšem nečihá harpyje pralesní.

Lidé na sebe neustále kladou nároky, potřebují být ustavičně v zápřahu. V práci kývou na další a další povinnosti, až mají diář plný závratného množství jednání a uzávěrek. A návrat domů je hodí jen do dalšího naléhavého seznamu domácích prací a oprav.

Oproti tomu lenochodi žádný takový nátlak neznají. Nemají ani ty sebemenší výčitky, když stráví několik hodin pozorováním mraků plujících po obloze. Je to v podstatě takový jejich Netflix.

Jakmile začnete praktikovat lenochodovitost, vytěžíte ze života mnohem víc tím, že ho zpomalíte.

Znamená to vyhradit si čas na stolování a víc si uvědomovat každíčké sousto a polknutí.

Znamená to zpomalit v práci, čímž toho paradoxně zvládnete víc.

Znamená to postupně se věnovat jednomu úkolu po druhém a dopřát si po dokončení každého z nich malou přestávku.

Znamená to přistupovat k aktivitám, jako je chůze a čtení, s klidem a dopřát si dostatek času, abyste si všimli i drobných detailů.

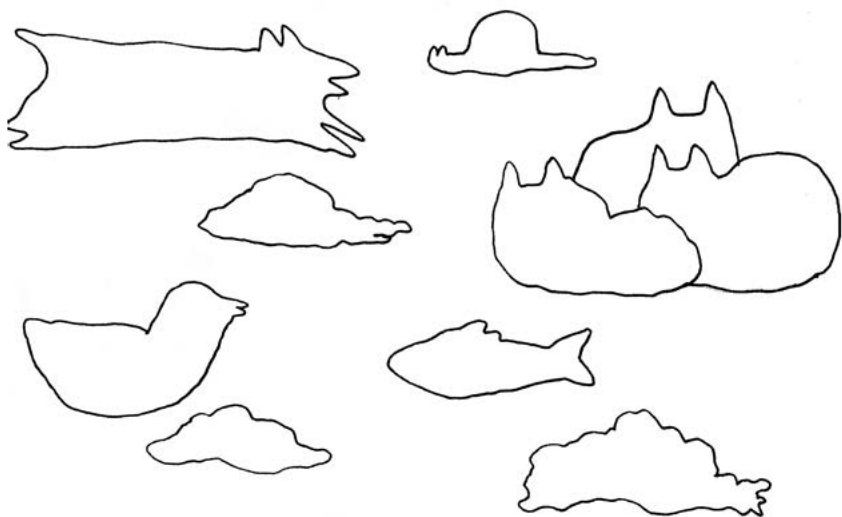
Znamená to nespěchat na metro, když to další jede jen za pár minut.

Znamená to netlačit se a neblíkat na auta před vámi jen proto, že jedou trochu pomaleji, než je maximální povolená rychlost.

Lenochodi díky svému pomalému tempu přežili miliony let. Jejich hlavní nepřátelé se totiž spoléhají především na zaznamenání pohybu. Lenochodi tudíž jejich pozornosti snadno uniknou a mohou si užít několik dalších tisíciletí plných relaxace.

Zpomalením na jejich tempo se můžete obrnit proti nebezpečím moderního lidského života. Stejně jako lenochod uniká orlům, hadům a jaguárům, můžete se i vy ubránit stresu, úzkostem a zavalení prací.

Je na čase přepnout svůj život na rychlost dvě stě metrů za hodinu.



KAPITOLA 3

Lenochodí tempo, nebo honba za penězi?

Představte si život kancelářské krysy a srovnejte jej s životem kancelářského lenochoda.

Krysa se probouzí v šest ráno, vmáčkne se do přeplněného metra, dřepí na nekonečných jednáních, metelí domů a zhroutí se do postele v očekávání dalšího dne, kdy všechno začne nanovo.

Naproti tomu lenochod si nastaví budík na sedmou, ale dopřeje si několik dalších šlofičků a horkou vanu, než se konečně došourá na metro v tak pozdní hodinu, že se v něm může pohodlně usadit. Lenochod se celý den houpe na židli, párkrát ťukne do klávesnice, nechá si čas na pořádnou pauzu na oběd a vytratí se, zatímco ostatní ještě pracují.

Přesto toho lenochod zvládne udělat víc než krysa. Jak je to možné?

