

# 53 POHĽADOV, AKO BYŤ LEPŠÍ

Zostavil  
Jakub Ptačin

Zbierka 53 inšpiratívnych ľudí a ich  
pohľadov na to, ako byť lepší.

Táto kniha pôvodne vznikla ako pokračovanie série newsletterov, ktoré som každú stredu počas rokov 2020 a 2021 posielal niekoľkým tisícom odberateľov. Z mojich esejí z roku 2020 je kniha **53 pokusov, ako byť lepší** a z esejí mojich hostí z roku 2021 vznikla kniha **53 pohľadov, ako byť lepší**, ktorú držíš v ruke.

## Pod'akovanie:

Ďakujem všetkým, ktorí napriek svojmu časovému vyťaženiu súhlasili s napísaním eseje. Ďakujem Kvet za priebežné opravovanie chýb, ďakujem Maťovi Pyšnému za super obálku a Rišovi Lavříkovi za DTP. Tomášovi Mrvovi za finálny edit a Janovi Gregorovi, že takúto knihu vydal aj na úkor svojho zisku.

A ďakujem tebe, že si si ju kúpil/kúpila a spolu sme mohli podporiť organizácie, ktoré robia úžasnú prácu.

- 01 Ako robiť dobro a nevypluť pri tom dušu  
12 Ľudka Kolesárová
- 02 Ako na pokrok  
15 Viliam Dobiáš
- 03 Ako minulosť nemá alternatívy  
18 Gábor Bindics
- 04 Ako byť lepším rodičom  
20 Vladimír Burjan
- 05 Ako nevychádzať z predpokladu  
23 Samo Marec
- 06 Ako na pravdu  
26 Eva Mosnáková
- 07 Ako sa skamarátiť s náhodami  
30 Jakub Goda
- 08 Ako byť sama sebou  
32 Dominika Fričová
- 09 Ako byť sama sebou  
35 Ondrej Kořínek
- 10 Ako nadviazať spojenie  
37 Jana Hoosová
- 11 Ako sa porovnávať so svojim včerajším ja  
40 Igor Tóth

- 12 Ako sa stať hlavnou postavou svojho príbehu  
43 Kristína Tukan Martanovičová
- 13 Staraj sa o seba!  
46 Kristína Tormová
- 14 Ako na drobné prejavy láskavosti  
48 Lucia Hurajová
- 15 Ako na malé radosti  
51 Samuel „Vedátor“ Kováčik
- 16 Ako sa naučiť robiť chyby  
53 Mária Bieliková
- 17 Ako vidieť veci inak  
56 Danica Pišteková
- 18 Ako na zajtrajšky  
59 Kvet Nguyen
- 19 Ako sa na(srat')dchnúť  
61 Jano Suchal
- 20 100 PODSTATNÝCH mien na ceste za lepším JA  
63 Oľga Belešová
- 21 Ako byť lepšia k sebe samej  
64 Saša Miklášová
- 22 Ako stáť pred švédskym stolom a neprejsť sa  
66 Andrea Mešková
- 23 Ako objaviť hodnotu toho, čo už vieš  
68 Martin Jenča
- 24 Ako byť lepší sám k sebe  
70 Denisa Augustinová
- 25 Ako, kde a prečo hľadať samého seba  
73 Ivan Ježík

- 26 Jak si užít město  
75 Vít Ježek
- 27 Ako postaviť zámok, ktorý vydrží naveky  
77 Dominika Sakmárová
- 28 Pravá láska  
80 Markéta Šetinová
- 29 O jednoduchom bytí  
82 Dominika Morávková
- 30 Ako bojovať sám so sebou  
85 Jaro Chrapko
- 31 Ako robiť dobré veci len tak  
88 Vlado Ledecký
- 32 Ako spomaliť  
90 Laura Kellöová
- 33 „My sme tu doma“ alebo Jon Bon Jovi z Keceroviec  
92 Ján Orlovský
- 34 Ako byť kontinuálne kreatívny  
95 Mikina Dimunová
- 35 Ako zmeniť samých seba  
98 Zuzana Mitošinková
- 36 Ako na tajný život  
101 Ľubica Noščáková
- 37 Ako byť šťastný v danom okamihu  
105 Lucia Šicková
- 38 Ako byť rodovo citlivejší a nebyť ťažkopádny  
108 Lucia Molnár Satinská
- 39 Ako byť mierou vecí  
110 Barbora Berezňáková

- 40 Ako sa učiť od mladých  
112 Tomáš Hasala
- 41 Ako na dôveru a sebalásku  
114 Lucia Pašková
- 42 Ako nájsť vnútorný pokoj v uponáhľanom svete  
116 Andrej Jeleník
- 43 Ako na vzťahy  
118 Peter „Šarkan“ Novák
- 44 Ako sa z toho nezbláznit'  
121 Ivan Zaťko
- 45 Ako žiť čas  
125 Ladislav Kossár
- 46 Ako prijať (svoju) moc  
127 Mária Beňačková Rišková
- 47 Ako byť poslušný  
130 Lucia Thao Huong Šimeková
- 48 Ako som sa naučila počúvať, aj keď je ticho  
132 Hana Poliačiková
- 49 Ako neprestať veriť v zázraky  
134 Alexandra Kolenová
- 50 Ako brať veci s ľahkosťou  
137 Diana Fabiánová
- 51 Ako byť lepším  
140 Adela Vinczeová
- 52 Ako na každodenné sebavedomie  
142 Klára Ptačinová Klimčíková
- 53 Ako sa nebať budúcnosti  
145 Tino Hrnčiar

Vďaka svojej práci a projektom som mal možnosť spoznať množstvo úžasných ľudí – 53 z nich som oslovil, aby napísali esej na približne 500 slov na jednoduchú, ale pritom takú zložitú tému: ako a v čom sa snažíš byť lepší? Každý to spracoval úplne inak. Niektoré texty mi otvorili oči a ukázali veci, ktoré som doteraz nevidel. Iné zas popisali niečo, čo dlho cítim sám a ukázali mi na to nový pohľad.

Rovnako ako pri mojej knihe 53 pokusov, ako byť lepší ťa chcem o niečo poprosiť: 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 2021.

# 01 Ako robiť dobro a nevypluť pri tom dušu

**Ľudka  
Kolesárová**

Prvá esej je od mojej kamarátky Ľudky Kolesárovej. Ľudka je nielen úžasný človek, ale aj veľký odborník na marketing. A práve jej témou treba začať túto knihu.

Po pláži kráča muž a vždy, keď nájde vyplavenú morskú hviezdicu, vhodí ju naspäť do mora. Okoloidúci sa ho pýta: „Prečo to robíš? Vari nevieš, že takýchto vyplavených morských tvorov sú po svete milióny, nedokážeš ich všetky zachrániť.“ Chlapík sa však zohne po ďalšiu hviezdicu a hádzuc ju naspäť do vody povie: „Ale táto bude žiť.“ Tento príbeh sedí na každú odmietnutú plastovú fľašu, na každé euro na dobrú vec alebo rožok pre núdzneho v podchode. Prijat' fakt, že každý jeden z nás dokáže niečo jedinečne užitočné a dôležité, hoc je to len kvapka v mori, je podstatou ľudskosti.

Tento príbeh sedí na každú odmietnutú plastovú fľašu, na každé euro na dobrú vec alebo rožok pre núdzneho v podchode. Prijat' fakt, že každý jeden z nás dokáže niečo jedinečne užitočné a dôležité, hoc je to len kvapka v mori, je podstatou ľudskosti.

→ Nemôžeš vyriešiť všetko. Pokús sa však vytvoriť systém.

Keď narástol význam instagramu, narástol aj počet prosieb na influencerov. Taká Kristína Tormová ich dostala denne aj niekoľko desiatok, slušnosť jej kázala o každú sa podeliť, čo sa odrazilo na tom, že sa to odrážalo od jej followerov. Jej instagram bol už len o šírení prosieb o pomoc. Vyčerpané boli obe strany.

V príbehu o hviezdici totiž nie je dopovedané B. Chlapík nechodí po pláži 24/7. Pomedzi to si ide zaplávať, najesť sa, pozrieť si futbal a vyspať sa. Aby mohol ísť znova a plný energie na prechádzku po pobreží a neodpadol po troch dňoch.



Základné pravidlá pomoci platia pre každého rovnako.

Človek má právo prosiť o pomoc.

Človek má povinnosť pomáhať.

Človek by sa z toho však nemal zrútiť.

Človek si preto má vytvoriť systém.

Smejem sa sama na sebe, keď si predstavím, ako sa snažím držať systému a pravidiel, a potom sa uprostred noci brodím cez blato, aby som preniesla chudobnej rodine opravenú práčku. Odbočky sú možné, ale návrat na rovnú cestu nevyhnutný.

### Ja sám, ja sám!

Ak chceš pomáhať sám a priamo, povedz si, v čom si dobrý a to ponúkni. Ak vieš pekne maľovať, navrhni pohľadnice; ak sa vyznáš v digitále, ponúkni školenie; ak si fyzicky silný, staň sa opatrovateľom. Alebo si vyber tému, v ktorej chceš robiť dobro – môže to byť pomoc starým ľuďom či chorým deťom, ale pokojne aj túlavým psíkom alebo prírode. Navzájom sa nevyklučujú, ale sústredenie sa na jednu vec prináša viac poznania a efektivity. Môžeš sa rozhodovať aj podľa počtu hodín, ktoré chceš dobru pravidelne venovať, alebo podľa sumy.

### Sila skúseností a spojenia

Väčšine ľudí v problémoch už pomáha nejaká charita. Rovnako mnoho organizácií už rieši nejaký spoločenský problém ako ekológiu, korupciu a podobne. Ak človek pomáha charite či neziskovke, pomáha systémovo mnohým ľuďom naraz alebo rovno celej spoločnosti. Nie je o nič menej ten, kto pomáha finančne, ako ten, čo sám rozdáva v parku polievku.

V charitách a neziskovkách pracujú profesionáli aj roky. Za hodinu a euro dokážu to, čo iní za mesiac a tisíc eur. Netreba sa báť dôverovať profesionálom.

## Slovo na záver

Ak vás vyrušilo slovné spojenie „povinnosť pomáhať“, tak mňa nie. Nemajte mi to za zlé. Môže to byť pomoc rodine, chorému, prírode, mestu. To robí človeka človekom. Inak sa tu pokojne mohol vyskytnúť ako skriňa alebo vidlička. Človek je súčasťou niečoho veľkého a pekného s množstvom interakcií a medzi ne patrí aj solidarita a uvedomelosť.

A najlepšie je, ak srdce a rozum fungujú súčasne.

### **Tip na knihu:**

Pri mojom prvom stretnutí s Michalom Meškom pred 10 rokmi mi dal do rúk knihu The Switch (Zmena) od Chipa a Dana Heatha. Tak vstúpil do života Dobrého anjela Martinus a do môjho Michal a kniha, ktorou sa riadim pri každej užitočnej veci pre spoločnosť, ktorú sa snažím spáchať

## Viliam Dobiáš

Na ďalšiu esej som oslovil úžasného človeka – lekára, záchranára aj učiteľa Viliama Dobiáša. Prvýkrát sme sa stretli na TedX Bratislava, kde sme mali obaja prednášku. Možno poznáte SEPRP – Sedlácku prvú pomoc, jeho super knihy, ktoré zachraňujú životy, a aj jeho perfektný zmysel pre humor. Pred časom som ho pozval do Námestova do mojej talkshow a spolu s jeho pani manželkou to sú ľudia, ktorých by ste chceli mať pri sebe ideálne každý deň.

Byť lepším je atraktívna a tradičná téma silvestrovských večerov, ktorá sa v prvých dňoch nového roka postupne vytratí ako ranná hmla.

Povinná pracovná doba pre zamestnaných je osem hodín denne. Skladá sa z duševnej a manuálnej zložky. U murára prevažuje manuálna, ale ani tá duševná nemôže byť opomenutá. U výskumníka je to naopak, ale aj vedec musí pracovať so skúmavkami a pipetami manuálne. Osem hodín je základná povinnosť. Keď chce niekto byť vo svojom odbore dobrý, stať sa nadpriemerom, musí pracovať aspoň o hodinu dlhšie. Kto chce vyniknúť, bude pracovať ešte dlhšie a u skutočne jedinečných expertov to bude aj dvanásť a viac hodín denne venovaných práci a meditovaním nad ňou. Samozrejme, že prevažne manuálne pracujúcim sa príliš nezlepšia zručnosti, keď budú murovať dvojnásobok základnej pracovnej doby. Môžu sa zlepšiť, keď po ôsmich hodinách budú ešte nejaký čas rozmýšľať, ako prácu uľahčiť a zlepšiť sebe a svojim nasledovníkom.

Pre začiatok stačí pracovať s nadšením. Nieкто si to určite všimne. ←

Nepísanou povinnosťou každého pracujúceho, či už sústružníka, učiteľa alebo vedca, by malo byť pritiahnutie, namotanie, vyučenie najmenej jedného nasledovníka, ktorý bude lepší ako jeho učiteľ, inšpirátor. Vychovať jedného je len základná povinnosť. Keď chcem prispieť k skutočnému pokroku, tak aj dvoch a viacerých. Veď aj vrabec naučí niekoľko mláďat lietať, uloviť potravu a ubrániť sa mačkám. Nemusí nevyhnutne profesor vychovať profesora, ani pastier pastiera.