

Tíha rozhodnutí

**Jak volby, které děláme, mění
naš život — a životy kolem nás.**

Pavel Hrejsemnou



Tíha rozhodnutí

-

**Jak volby,
které děláme,
mění náš život
— a životy
kolem nás.**

Pavel Hrejsemnou

Název knihy: Tíha rozhodnutí

Podnázev: Jak volby, které děláme, mění náš život — a životy kolem nás.

Autor: Pavel Hrejsemnou (autorova 58 kniha)

Nakladatel: IDEAILY s.r.o. **Adresa nakladatele:** Na Studních 71, 284 01
Kutná Hora **Web:** www.ideaily.cz **E-mail:** info@ideaily.cz

Rok vydání: 2025 **Vydání:** První elektronické vydání **Počet stran:** 250 A5

Autorská práva a právní doložky

© 2025 Pavel Hrejsemnou a IDEAILY s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, ukládána v rešeršním systému, ani přenášena jakýmkoli způsobem a v jakékoli formě (elektronicky, mechanicky, nahráváním či jinak) bez předchozího písemného souhlasu autora a nakladatele.

ISBN (PDF verze): 978-80-88523-01-7

ISBN (ePub verze): 978-80-88523-02-4

Upozornění: Informace obsažené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací a informační účely. I když bylo vynaloženo veškeré úsilí k zajištění přesnosti a aktuálnosti obsahu, vydavatel ani autoři nenesou odpovědnost za případné chyby nebo opomenutí, ani za výsledky plynoucí z použití zde uvedených informací. Čtenář by měl vždy ověřit informace z více zdrojů a přizpůsobit je svým konkrétním potřebám.

Tvorba a produkce

Jazyk: Čeština

Grafický design, návrh obálky a sazba: IDEAILY s.r.o.

Poděkování čtenářům

Děkuji vám, že držíte v rukou už 56. knihu, kterou jsem napsal.

*Nevážím si toho proto, že je jich mnoho,
ale proto, že každá kniha je dialog —
mezi mnou a vámi.*

A tento dialog trvá už roky.

*Děkuji vám, že čtete,
že přemýšlíte,
že se ptáte,
že se měníte.*

A děkuji všem, kteří mi psali po vydání předchozí knihy „Hodnoty, které jsou zdarma“.

Vaše reakce potvrdily, že o tichu, o pravdě a o návratu k sobě dnes potřebujeme mluvit víc než kdy dřív.

*Tato kniha vznikla pro vás —
pro všechny, kdo cítí,
že život není o spěchu,
ale o hloubce.*

Děkuji, že jdete tou cestou se mnou.

Pavel Hrejsemnou

Předmluva autora

*Každá moje kniha vzniká z jediné potřeby —
porozumět lidskému životu hlouběji.
Ale tato třetí kniha vznikla z jiné energie.
Z potřeby přestat žít v hluku.*

*Dlouho jsem měl pocit, že čím víc toho stíhám,
tím víc jsem „v pořádku“.
Čím víc pracuji,
tím víc jsem hodnotný.
Čím víc vydržím,
tím silnější jsem.*

*Až jednoho dne přišla pravda,
kterou nelze ignorovat:
Měl jsem vše,
ale neměl jsem sebe.*

*Ticho mi tehdy připadalo nepříjemné.
Jako kdyby na mě najednou někdo namířil světlo z
metru vzdálenosti.
A já poprvé viděl, v jakém stavu můj vnitřní svět je.
Neuklizený.
Přehlacený.
Uštvaný.
Přetížený.*

Právě tam začala tato kniha.

Ne ve výkonu.

Ne v inspiraci.

Ale v okamžiku, kdy jsem poprvé přestal před sebou utíkat.

Tato kniha je můj návrat.

A věřím, že může být i návratem vaším.

Kniha 1 - Tíha rozhodnutí

1. Proč se bojíme rozhodnout, i když víme, co je správné?



Shrnutí kapitoly

Každý člověk, bez ohledu na věk nebo zemi, nese v sobě okamžiky, kdy přesně ví, co má udělat — a přesto to neudělá.

Není to nedostatek odvahy ani inteligence.

Je to strach.

Ale ne strach z rozhodnutí samotného.

Strach z jeho následků.

Má myšlenka

Celý život nás učí, že rozhodnutí je věc volby.

Ale nikdo už nedodá, že volba bývá často to nejjednodušší v celém procesu.

To těžké přichází až po ní:
Následky.
A právě těch se většina lidí bojí.

Bojíme se rozhodnout, i když víme, co je správné,
protože:

- nechceme ztratit jistotu, kterou máme,
- nechceme zklamat očekávání lidí kolem sebe,
- nechceme se ocitnout na neznámé půdě,
- nechceme nést odpovědnost za něco, co se může pokazit,
- nechceme slyšet věty typu: „*Já ti to říkal.*“
- nechceme změnit sami sebe — a rozhodnutí nás k tomu vždy trochu nutí.

Je fascinující, že i když člověk přesně ví, co má udělat, často zůstává stát.

A pak si vytvoří tisíc důvodů, proč ještě počkat:

„Není vhodný čas.“

„Není to jisté.“

„Potřebuji víc informací.“

„Musím si to promyslet.“

„Počkám na znamení.“

Ale pravda je mnohem jednodušší:

Člověk většinou nečeká na vhodný čas.
Člověk čeká, až strach z rozhodnutí bude menší než
strach z toho zůstat stát.

A tato chvíle nepřichází sama.
Tu si člověk musí vytvořit.

Tím, že si položí otázku:
Co se stane, když to neudělám?

A většinou zjistí, že:

- přijde o roky života,
- přijde o příležitost, která se už nevrátí,
- přijde o šanci růst,
- přijde o pravdu o sobě,
- přijde o klid, protože nečinnost bolí víc než špatná volba.

Strach z rozhodnutí je přirozený.
Ale pravda je jednoduchá:

Většina správných rozhodnutí bolí jen na začátku.
A většina špatných rozhodnutí bolí pořád.

Člověk to ví.
Jen se bojí to přiznat.

Rozhodovat se podle pravdy neznamená být statečný.
Znamená to být upřímný — hlavně sám k sobě.

A když to dokážeme, začne se dít zvláštní věc:
strach se nezmenší, ale stane se snesitelným.
Protože začneme cítit, že zůstat stát by bolelo víc než se
pohnout.

A v tu chvíli už víme:
Tohle rozhodnutí je správné.
A je na čase ho udělat.

Závěrečný citát

***„Správná rozhodnutí nečekají.
Čekáme jen my — dokud nás nezabolí
zůstat stát.“ — Pavel Hrejsemnou***

2. Rozhodnutí, která odkládáme, a proč to mění celý náš život



Shrnutí kapitoly

Odkládání je tichý mechanismus, kterým člověk říká: „*Ještě nejsem připraven.*“

Ale skutečným následkem odkládání není čekání.

Je to život, který se začne formovat kolem neudělaného rozhodnutí.

A to mění úplně všechno — někdy pomalu, někdy tiše, ale vždy nevratně.

Má myšlenka

Existují rozhodnutí, která člověk cítí v sobě dlouho.

Někdy měsíce.

Někdy roky.

A přesto je neudělá.

Ne proto, že by nevěděl, co má udělat.
Ale proto, že volí jednodušší variantu:
odložím to na později.

A právě toto „*později*“ je jedna z nejdražších iluzí,
které v životě máme.

Člověk si myslí, že odkládáním zachovává status quo.
Že když ještě neudělá rozhodnutí, nic se nestane.
Jenže život nemá pauzu.

Život běží dál — a mezitím se děje několik tichých věcí:

1. Z toho, co je „jen odložené“, se stane něco, co se bojíme otevřít.

Každý den, kdy neuděláme krok, roste v nás malá
příťaž, která časem získá úplně jinou sílu.

2. S každým odloženým rozhodnutím trochu ztrácíme sebeúctu.

Nevědomě si říkáme:

„Nejsem schopný to udělat.“

A člověk věří tomu, co si opakuje.

3. Přicházíme o čas, který už nikdy nebude stejně připravený jako dnes.

Čekáme na „*lepší příležitost*“, ale ta dnešní byla
právě ta nejlepší — jen jsme ji neviděli.

4. Odkládání je rozhodnutí samo o sobě.

Jen nebývá vědomé.

A nevědomá rozhodnutí mají největší následky.

Přemýšlím nad tím často:

kolik životů by vypadalo jinak, kdyby člověk udělal jedno jediné rozhodnutí o rok dřív.

Kolik vztahů, kolik směrů, kolik příležitostí...

Kolik bolestí, kterým se dalo předejít.

Kolik klidných nocí, které jsme si mohli dopřát.

Odkládání není lenost.

Odkládání je strach v převleku pohodlí.

Jenže pohodlí není zdarma.

Má svou cenu.

A ve většině případů ji zaplatíme později — mnohem vyšší.

A pak si člověk jednou položí otázku:

„Proč jsem to neudělal dřív?“

A odpověď je bolestivě jednoduchá:

protože jsme doufali, že se věci vyřeší samy.

Ale život nemá ve zvyku za nás řešit to, co je naším úkolem.

Když odkládáme jedno rozhodnutí příliš dlouho, začne nás definovat.

Začne nám měnit cestu.

Začne určovat, kým se stáváme.

A jednou zjistíme, že to nebyl svět, kdo nám změnil život.

Bylo to jedno neudělané rozhodnutí — které jsme odložili zítra, a pak znovu, a pak znovu...

Ale ta dobrá zpráva je jednoduchá:
nerozhodnuté věci nezmizí.

Čekají.

A čekají na naši odvahu, ne na náš čas.

Rozhodnutí, která odkládáme, neztratí svou hodnotu.
Jen rostou.

A přijdou chvíle, kdy už je nejde ignorovat.

A když je konečně uděláme...

většinou první věc, kterou si řekneme, je:

„Proč jsem to neudělal dřív?“

A možná právě tato věta je důkaz, že to bylo správné.

Závěrečný citát

***„Odkládání není čekání.
Odkládání je volba — a ta nás mění víc
než samotné rozhodnutí.“ — Pavel
Hrejsemnou***

3. Kolik nás stojí rozhodnutí, která děláme jen proto, abychom nezklamali ostatní



Shrnutí kapitoly

Mnoho rozhodnutí neděláme podle sebe — ale podle představ ostatních.

Chceme nezklamat. Nevyčnít. Nezranit. Nerozladit.

Jenže rozhodnutí, která děláme pro druhé místo pro sebe, mají skrytý účet, který jednou stejně zaplatíme.

A většinou mnohem později — a mnohem draž.

Má myšlenka

Jedna z nejtišších, ale nejsilnějších sil v životě člověka je touha nezklamat.

Rodiče. Partnera. Přátele. Děti. Kolegy. Společnost.

Zkrátka někoho, kdo se dívá.

A tak děláme rozhodnutí, která nejsou naše.

- vezmeme si práci, která nás nenaplnňuje,
- zůstaneme ve vztahu, který nás vyčerpává,
- přizpůsobíme se prostředí, které nás dusí,
- mlčíme tam, kde bychom měli mluvit,
- mluvíme tam, kde bychom měli mlčet,
- říkáme „ano“, když v sobě cítíme „ne“.

A to vše jen proto, aby se nikdo necítil zklamáný.

Jenže něco se při tom přehlíží:

Každé rozhodnutí, které uděláme proti sobě, skončí jednou bolestí.

A bolest se později nedá hodit na ty, kvůli kterým jsme to udělali.

Rozhodnutí kvůli druhým má tři zásadní následky:

1) Ztratíme respekt k sobě — a druzí ho ztratí také.

Když sami sebe přehlušíme, svět to vidí.

A svět respektuje jen člověka, který respektuje sám sebe.

2) Druzí si zvyknou na verzi nás, která není pravdivá.

A čím déle tuto masku nosíme, tím dražší je její sundání.

Protože tehdy nezklameme druhé —
tehdy zklameme i sebe.

3) Tiché vnitřní neštěstí roste.

A začne se projevovat:

- podrážděností,
- prázdnotou,
- cynismem,
- pocitem ztráty smyslu,
- únavou, kterou nespánek nespraví.

Když žijeme podle očekávání ostatních,
žijeme život, který není náš.

A život, který není náš, nás jednou přinutí zastavit.

A zeptat se:

„Pro koho vlastně žiju?“

A tato otázka bolí.

Bolí, protože pravda, kterou v ní slyšíme, je nepříjemná:

Nezklamali jsme druhé.

Zklamali jsme sebe.

A ti druzí?

Ti často ani netušili, že jsme něčím trpěli.

Protože oni viděli jen to, co jsme jim dovolili vidět.

Je zvláštní, že když člověk udělá rozhodnutí podle sebe, většina lidí to nakonec přijme.

Někdy s odporem, někdy s pochopením, někdy pomalu.

Ale svět se vždy srovná.

Jen my sami se srovnáme až tehdy, když konečně uděláme volbu, kterou jsme už dávno cítili.

Rozhodnutí, která děláme kvůli druhým, jsou jako dluh, který si člověk půjčí na vlastní účet.

Splátky přijdou později —
a přijdou jistě.

A proto jediná cesta vede k jedné jednoduché pravdě:

Nemůžeme chránit druhé před zklamáním, pokud při tom ztrácíme sami sebe.

A rozhodnutí, která nejsou naše, nikdy nepřinesou klid.

Závěrečný citát

***„Když se rozhodneme tak, abychom
nezklamali ostatní, zklameme sebe.
A právě to bolí nejvíc.“ — Pavel
Hrejsemnou***

4. Rozhodnutí, která nás osvobodila, i když bolela



Shrnutí kapitoly

Existují rozhodnutí, která člověka bolí v okamžiku, kdy je udělá — ale právě tato rozhodnutí vytvářejí v životě ten největší posun.

Jsou to rozhodnutí, která nás nestojí jen sílu, ale i jistotu, klid, vztahy nebo komfort.

A právě proto bývají přelomová.

Má myšlenka

Jsou rozhodnutí, která si člověk pamatuje celý život.

Ne proto, že byla krásná.

Ale proto, že byla pravdivá.

Rozhodnutí, která bolí, nejsou slabostí.

Jsou zráním.

Jsou přechodem z jednoho období života do druhého.

Jsou mostem mezi tím, kdo jsme byli, a tím, kým máme být.

A někdy je potřeba bolest k tomu, aby se člověk posunul dál.

Proč bolí správná rozhodnutí?

Bolí proto, že:

- něco opouštíme,
- něco necháváme za sebou,
- něco už nebude jako dřív,
- vstupujeme do neznáma,
- ztrácíme kontrolu,
- ztrácíme pohodlí,
- ztrácíme jistoty, které byly falešné, ale známé.

Bolí, protože se měníme.

A změna bez bolesti je jen přeskupení nábytku v místnosti — nic podstatného.

Skutečná změna je něco jiného.

Ta mění člověka zevnitř.

A právě tam je důvod, proč rozhodnutí, která bolí, často přinášejí největší svobodu:

1) Protože pravda někam vede — a nepravda nikam.

Pravdivé rozhodnutí nás může bolet, ale posouvá nás.
Lživé rozhodnutí je pohodlné, ale slepé.

2) Protože bolest přechází.

Ale pravda zůstává.
Bolest prvního kroku časem zmizí.
Ale pocit, že jsme zůstali věrní sobě, zůstane.

3) Protože správná rozhodnutí mají cenu — a ta se platí hned.

Špatná rozhodnutí mají také cenu — a tu platíme později.
A mnohem vyšší.

4) Protože každé bolestivé rozhodnutí odhalí něco, co jsme v sobě nechtěli vidět.

Strach.
Připoutání.
Nejistotu.
Potřebu uznání.
A někdy i odvahu, o které jsme si mysleli, že ji nemáme.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Tíha rozhodnutí***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.