

Alexander den Heijer

Nic, co byste už nevěděli

Úvahy o smyslu bytí
a seberealizaci



Alferia





Alferia

Alexander den Heijer

Nic, co byste už nevěděli

Úvahy o smyslu bytí
a seberealizaci

„Život je škola, ve které se naučíš, jak si vzpomenout na to,
co tvoje duše už zná.“

— **neznámý autor**

Nothing you don't already know

© 2018 Alexander den Heijer

© Photo by Alina Krasieva

All rights reserved.

Translation © Michael Johan Ventura, 2025

Czech edition © Grada Publishing a.s., 2025

Czech (World) edition published by arrangement with Suasive Consultants Private Limited (www.montsecortazar.com).

ISBN 978-80-271-5960-4

Úvod

V září 2015 jsem si na instagramu založil stránku s názvem @Purposologist. Chtěl jsem mít místo, kde bych mohl sdílet myšlenky o seberealizaci a smyslu života. Tato témata mě celý život fascinovala a v roce 2015 jsem pocítil potřebu podělit se o některé postřehy, o kterých si myslím, že by mohly být druhým lidem užitečné.

Slovo seberealizace pro mě znamená dvě věci. Na jednu stranu se týká realizace našeho potenciálu, stávání se tím, kým bychom mohli být, a na stranu druhou se týká poznání našeho pravého já. Tato kniha souvisí s obojím. Myšlenky, které jsem sdílel na instagramu, četly a sdílely miliony lidí. Jsem moc vděčný za veškeré povzbuzení a zpětnou vazbu, které jsem zatím obdržel. Právě tato podpora mě přivedla k nápadu napsat tuto knihu.

Někde jsem četl, že když píšeme pro sebe, píšeme pro věčné publikum. A přesně to jsem udělal. To, co jsem napsal, mě mělo původně přivést k pochopení sebe samého a k tomu, abych si připomněl věci, které jsou podle mě v životě důležité.

Každá stránka této knihy obsahuje novou myšlenku, nad kterou můžete přemýšlet. Kniha je rozvržena tak, abyste ji vy, čtenáři, mohli číst od začátku do konce nebo ji otevřít na libovolné stránce a využít daný poznatek ke každodennímu zamyšlení.

Kapitoly knihy představují mou vlastní cestu. Je to cesta, která může být mnohým z vás povědomá – od chvíle, kdy jsme se zasekli tam, kde nechceme být, až po úroveň, na které můžeme inspirovat ostatní.

Na cestě mě inspirovalo také mnoho lidí – filozofové, psychologové, duchovní učitelé a řada dalších. Seznam lidí, kteří mě nějakým způsobem inspirovali, najdete v zadní části knihy.

Tato kniha vám nemá říkat, co máte dělat, má vás pouze přimět k zamyšlení. Nemá vám ani tvrdit, co je pravda a co ne, má vás motivovat k tomu, abyste hledali pravdu sami. Sami uvidíte, co vás osloví. Věřím, že ty nejlepší knihy vás nemusí nutně naučit něco nového, ale prostě jen poukážou na něco, co už v sobě máte.

Jediné, co můžu udělat, je sdílet s vámi, co jsem se naučil, a doufat, že vás to bude inspirovat. Samotné slovo „inspirovat“ doslova znamená „vdechnout něčemu život“. To je to nejkrásnější, co pro mě slova kdy udělala, a doufám, že to samé udělají slova této knihy pro vás.

Alexander

Obsah

1	Výzva ke změně	9
2	Opustte běžný život	25
3	Překonejte strach	39
4	Poznejte sami sebe	61
5	Proměna	77
6	Změňte svět k lepšímu	97
7	Inspirujte druhé	123

1. Výzva ke změně

Často se cítíš unavený ne proto,
že bys toho dělal příliš, ale protože
jsi udělal příliš málo toho, co
v tobě dokáže zažehnout jiskru.

Mnoho z nás tráví pracovní dny běháním od stolu ke stolu a řeší problémy, které jsou urgentní, ale nedůležité. Naši nadřízení se dennodenně starají o to, abychom podali co nejvyšší výkon. Ze zvyku žijeme v budoucnosti a přemýšlíme o naplnění nové kvóty, o další poradě, o příštím víkendu, o autě, které si chceme koupit. Pořád se snažíme někam dostat namísto toho, abychom byli tam, kde jsme. Uniká nám ten jediný moment, ve kterém se kdy nacházíme. „**Ted**“.

Trávíme více času v práci než s našimi blízkými. A když dorazíme domů, věnujeme se spíše obrazovkám než lidem, které máme rádi. Jsme skoro jako zombie. Pak se ptáme: „Proč jsem tak unavený?“ A odpovídáme si, že to je tím, že moc pracujeme.

Co když té práce neděláme moc, ale spíše jen děláme příliš málo toho, na čem opravdu záleží?

To, co nás vyčerpá nejvíc, není tvrdá práce, ale práce, která postrádá význam.

**Nejnebezpečnější cesta není ta
s největšími překážkami, ale ta,
která vede nesprávným směrem.**

Ať už kvůli okolnostem nebo z našeho vlastního rozhodnutí nás život může občas přivést na scestí. Dostali jsme se do této situace, ať už jsme chtěli, nebo ne. A s každým krokem na této cestě nás to svádí čím dál tím víc ze správného kurzu.

Odbočit ze známé cesty je jedna z nejtěžších věcí, které můžeme udělat. Možná máme strach z něčeho neznámého. Možná máme strach z toho, že všechny další cesty budou ještě horší.

Co když se na lepší cestu nikdy nedostaneme?

Tím, co nám brání vybrat si jiný směr, je strach. A tak jdeme dál, zatneme zuby a doufáme, že jednoho dne se věci vyřeší samy. Jenže uvnitř trpíme.

Když se neodvážíme sejít z této cesty, budeme se čím dál tím víc vzdalovat správnému kurzu. Možná ještě neznáme cíl, ale až půjdeme správným směrem, naše srdce nám to poví.

Mnoho lidí trpí nikoliv proto, že
by jejich život byl příliš těžký,
ale proto, že nenašli něco,
pro co by stálo za to žít.

Utrpení patří k životu. Nelze se mu vyhnout. Plnohodnotný život není život bez utrpení, je to život, který za to stojí – utrpení navzdory.

Mnoho z nás nedokáže najít ve svém životě smysl. Tak moc jsme se zahltili prací a každodenním rozptýlením, že si nejdeme čas zamyslet se a říct si, kam bychom rádi v životě směřovali. Mnozí si ani neuvědomují, kam vlastně míří, a jejich život se tak stává bezúčelným a nenaplnujícím.

Možná je vám úplně jasné, na **čem** pracujete, ale víte vlastně, **proč** tu práci děláte?

Co je vaším cílem? A do jaké míry je to, co aktuálně děláte, v souladu s tímto záměrem? Když se člověk soustředí na smysluplný cíl a každý den se k němu blíží, dospěje k plnohodnotnému životu. Je velmi naplňující, když se s tímto záměrem sladíte a každý den pracujete na jeho dosažení.

Bezúčelné strasti nás mohou
oslabit. Strasti, které mají
účel, nás mohou posílit.

Pokud máme něco, k čemu směřujeme, pak i nevyhnutelný boj dostává smysl. Těžkosti nás posilují a umožňují nám realizovat svůj potenciál. Jen tak se můžeme vyvíjet. Rosteme jen pod tlakem. Ale když nedokážeme najít v příkorech smysl, budeme jen chřadnout.

Do značné míry záleží na tom, jak se k tomu postavíme. Vidíme těžkosti jako cestu k nesmyslnému utrpení, nebo jako smysluplný způsob k tomu, stát se silnějšími?

Občas, když lidé objeví něco cenného, co je přesahuje, a pak pro to vydají svou veškerou energii, mohou své utrpení překonat. Jak řekl Friedrich Nietzsche:

„Kdo má proč žít, unese téměř každé jak.“

**Na svou vášeň nepřijdete tak,
že o ní budete jen přemýšlet.**

Kolik z nás si už někdy řeklo: „Ať o tom přemýšlím, jak chci, nějak nemůžu najít svou vášeň...“? Důvodem, proč na to nemůžeme přijít, je, že vášeň funguje jinak. Neobjevíte ji, když přemýšlíte. O vášni se **nepřemýšlí**, vášeň se musí **prožít**.

Vášeň je vedlejším produktem úsilí vynaloženého na něco smysluplného. Jediným způsobem, jak zažít vášeň, je vynaložit úsilí na to, co je pro nás důležité.

Vášeň vzniká jako výsledek toho, že z celého srdce o něco usilujeme.

Jděte za tím, co vás zajímá. Experimentujte, prozkoumávejte, objevujte. Dělejte věci, na kterých vám záleží, dokud v sobě neprobudíte svůj zápal pro věc. Pamatujte však, že zápal je jako zamilovanost. Je to ta snadná část. Milovat vytrvale a zůstat v dobrém i ve zlém je už těžší.

Udržet oheň vyžaduje čas, odhodlání a stálé úsilí. Čím více péče a snahy vynaložíme, tím je výsledek lepší.

Když květina nekvete, musí se
zlepšit prostředí, ve kterém
roste, nikoliv květina samotná.

Stejně jako květina potřebuje určité podmínky, aby rozkvetla, i lidé potřebují určité prostředí, aby mohli prosperovat.

Prostředí nás ovlivňuje mnohem více, než si myslíme. Přátelé, se kterými se stýkáme, kultura, jíž jsme součástí, rodiny, ve kterých vyrůstáme, a dokonce i naše sociální síť. To, čemu jsme každý den vystaveni, ovlivňuje naše myšlení, chování a konečně i náš charakter.

Nastavte si okolí tak, aby podporovalo váš růst. Snažte se zbavit zbytečných rozptýlení. Obklopte se dobrými lidmi. Udržujte pořádek v domácnosti. Rozvíjejte se a zažívejte nové situace. Nezůstávejte v komfortní zóně. Své okolí můžeme do jisté míry pozměnit, ale opustit nezdravé prostředí vyžaduje odvalu a pochopit, jaké prostředí je pro naše zdraví nejlepší, zase vyžaduje moudrost. Občas je změna prostředí nejlepší cestou k tomu, abychom se změnili i my sami.

**Nikdy nepodceňujte důležitost
místa, kde můžete být sami
sebou a kde uvítají celé vaše
já, nikoliv pouze jeho část.**

Ani nevíte, kolik z nás se neustále snaží žít podle představ druhých lidí o tom, co je důležité. Je to dost vyčerpávající, protože neustálá seberegulace stojí hodně energie. Člověk má neustále strach, že udělá něco, co neodpovídá představám druhých. Problém je, že strach potlačuje kreativitu, radost, zvědavost a spontánnost.

V zenovém buddhismu se říká: „Napětí je být tím, kým si myslíte, že byste měli být. Uvolnění je být tím, kým jste.“ Čím méně se musíme starat o to, abychom zapadli, tím více jsme schopni vyniknout. Ne proto, abychom byli lepší než ostatní, ale jednoduše proto, že se stáváme tím, kým skutečně jsme.

Je důležité najít si místo, kde můžeme být tím, kým jsme, místo, kde se cítíme jako doma. Pokud takové místo nemáte, vydejte se ho hledat. Pokud ho nemůžete najít, vytvořte si ho.

2. Opust'te běžný život

Nic, co byste už nevěděli

**Problémem není změna,
ale odpor vůči ní.**

Když se bráníme nevyhnutelným změnám, můžeme se cítit frustrovaní. Frustrace je často výsledkem snahy odolávat změnám. Vlastně je to výsledek odporu vůči životu samotnému. Odpor vůči chodu života narušuje náš pokrok. Věříme, že změna je obtížná. Změna ale není tím, co je tak obtížné.

Když se nad tím zamyslíte, mnoho zdánlivě obtížných věcí v životě je ve skutečnosti docela snadných. Odejít z práce, ukončit nezdravý vztah, pozvat někoho na rande... Stačí jediné rozhodnutí. Jak snadné! Co je však obtížné, je se rozhodnout. Je to právě váhání s rozhodnutím, které nás stojí tolik energie, nikoliv samotné rozhodnutí.

Jakmile se opravdu rozhodneme pro změnu, není cesty zpět. Rozhodnout se znamená zbavit se dalších možností. Když už žádné možnosti nezbývají, můžeme se soustředit. Jakmile přestaneme otálet, můžeme soustředit veškerou energii na to, abychom konali.

Hora, kterou musíme zdolat, není před námi, je to překážka v nás samých.

Nic, co byste už nevěděli

**S každým rozhodnutím se
otevívá nová cesta.**

Když se pro něco rozhodneme, ukáže se nám nová cesta. Pokud se nic neobjeví, nerozhodli jste se, pouze jste došli k závěru. Závěr zní „měli byste to udělat“, zatímco rozhodnutí říká „dobře, pojďme na to“. Naše racionální mysl umí docházet k závěrům, ale naše emoční mysl rozhoduje. Rozum naviguje, ale jsou to emoce, kdo šlape na plyn.

Rozhodnout se znamená odstranit další možnost volby. Jde o odříznutí všech ostatních možností, toho, co je irelevantní. Pevné rozhodnutí je jako budoucnost vytesaná do kamene. Proto jsou vizionáři tak mocní – vidí budoucnost, jako by již existovala, a rozhodnou se ji uskutečnit. Vzpomeňte na Steva Jobse, který řekl: „Chtěli jsme dostat počítač do rukou běžných lidí a překonali jsme své nejdivočejší sny.“

Jde tedy o to začít s jasnou vizí. Ujasněte si naprosto přesně, kam chcete směřovat nebo kým chcete být, a zeptejte se sami sebe, zda jste ochotni za to převzít odpovědnost. Rozhodnutí a odpovědnost jdou ruku v ruce. Bez odpovědnosti nemůže existovat žádné rozhodnutí. Zjistěte tedy, co chcete, a odstraňte vše ostatní, co je irelevantní.

Věř si. Staneš se tím, kým
věříš, že můžeš být.

Henry Ford kdysi řekl: „Ať už věříte, či nevěříte, že něco dokážete, máte pravdu.“ Abychom něco dokázali, musíme věřit, že je to možné, i když tomu nikdo jiný nevěří. Musíme věřit sami sobě. Musíme věřit, že si poradíme, ačkoliv zatím nevíme jak.

Většina lidí posuzuje svou schopnost něčeho dosáhnout podle svých současných schopností. Nemusíme ovládat všechny dovednosti hned teď. Pokud po nás naše cíle vyžadují více, než momentálně dokážeme, nejspíše budeme muset na svých dovednostech zapracovat, nikoliv ze svých cílů slevovat.

Lidé vám budou tvrdit, že „to nezvládnete“, ale tím vlastně říkají „já bych se to bál zkusit“. Nenechte ostatní s omezeným pohledem ovlivnit ten váš. Pokud pevně věříte, že jste schopni udělat to, na co se právě chystáte, pak už máte půlku za sebou.

Poznávání rozmanité
skupiny lidí vede k lepšímu
poznání sebe samého.

Pokud se setkáváme s lidmi z celého světa a z různých společenských vrstev, zjistíme, že nám to pomáhá k lepšímu sebepoznání. Uvažovali jste někdy o tom, že kdybyste nikdy nepotkali nikoho jiného, nepociťovali byste svou vlastní identitu? Extrovertem jste pouze v porovnání s introvertem.

Setkávání s lidmi z různých prostředí a kultur nám může přinést cenná ponaučení. Jedním z nich je, že se můžeme naučit více od lidí, kteří s námi nesouhlasí, než od těch, se kterými se shodneme. Dalším ponaučením je, že lidé mohou mít různá přesvědčení, názory, vzhled a chování, ale i přes naše rozdíly víme, že když se podíváme pořádně, jsme mnohem více podobní než rozdílní.

Vyrazte tedy ven a potkávejte nové lidi. Cestujte. Poznejte svět, který existuje mimo vaši komunitu. Otevře vám to nové obzory, a to nejen díky místům, která uvidíte, ale také díky lidem, které potkáte. A nejde jen o lidi, se kterými se setkáme, a o příběhy, které sdílíme, jde o to, moci na sebe nahlédnout očima druhých.

**Stále čekáte na okamžik,
který nepřichází. Klíčové je
právě uvědomění, že tato
chvilé vůbec nastat nemusí.**

Všichni hledáme odpovědi. Cestujeme po světě a hledáme sami sebe. Čteme knihy. Chodíme na semináře a workshopy. Posloucháme učitele a guruy. Zoufale hledáme konečnou odpověď a myslíme, že ji jednoho dne nalezneme a všechny naše problémy se vyřeší.

Myslíme si, že jednoho dne budeme spaseni. Jednoho dne někdo objeví náš talent a splníme si svůj sen. Jednoho dne k nám najde cestu pravá láska. Jednoho dne hledání skončí a my budeme svobodní. Všechny tyto myšlenky mají jedno společné – předpokládají, že se naše vysněná budoucnost prostě jednoho dne objeví teď a tady.

Co kdybyste si uvědomili, že budoucnost, o které sníte, možná nikdy nepřijde? Přestali byste na ni čekat a začali ji vytvářet?

**Nestavějte celý život
lodě, aniž byste ochutnali
slanou vodu oceánu.**

Někteří lidé stráví celý život snahou vytvořit si dokonalé životní podmínky, aniž by skutečně žili.

Příliš mnoho z nás věří, že štěstí je někde v budoucnosti. A než se tam dostaneme, potřebujeme nejprve více peněz, úspěšnou kariéru, najít si partnera, usadit se. A teprve pak dorazíme do cíle. Ale když tam dorazíme, uvědomíme si, že štěstí tam na nás nečeká.

Štěstí se nenachází v cíli. Žádný cíl ani není. Život není závod, který je třeba dokončit, je to tanec, který se má tančit. A štěstí se do života dostane, jen když si dovolíme si ten tanec užít.

Až vám jednoho dne život proběhne před očima, nebudete chtít vidět prezentaci všech věcí, které se ve vašem životě ukázaly jako nepodstatné. Život se odehrává právě teď. Máme jen jednu šanci. Zažijte, jak je život vzrušující. Prožijte ho naplno.

Smyslem života není dospět k budoucnosti, ale prožít přítomnost.

3. Překonejte strach

**Strach z toho, že uděláme chybu,
škodí víc než chyba samotná.**

Žít život ve snaze vyvarovat se chyb je jednou z největších chyb, které můžeme udělat. Inspirativní lidé dělají mnoho chyb. Přebírají iniciativu. Experimentují. Dělají věci, které nikdy předtím nedělali. A někdy selžou.

Selhání je zásadní součástí života. Je v pořádku dělat chyby, pokud se z nich poučíme. Inspirativní lidé si své chyby uvědomí, přiznají je, napraví a poučí se z nich.

Jdou si za tím, že chtějí v něčem vyniknout, ne být dokonalí. Dosahují úspěchů nikoliv proto, že nikdy neprohráli, ale proto, že se neustále snaží. Koneckonců nezáleží na chybách, ale na naší schopnosti se z nich poučit.

Jednou z nejmocnějších věcí, které můžete udělat, je požádat o pomoc.

Někdy potřebujeme menší pomoc a někdy potřebujeme pomoc větší, zejména pokud naše sny vyžadují více než naše vlastní úsilí. Pro mnoho z nás je jednou z nejtěžších věcí říct: „Prosím, pomoz mi.“ Tato věta v nás vzbuzuje pocit zranitelnosti. Musíme si pak přiznat, že všechno sami nezvládneme.

Lidé, kteří se zaměřují na osobní růst, požádají o pomoc, když ji potřebují, jako první. Neodsuzují se za to, že o ni požádali, a neodsuzují druhé za to, že ji potřebují. Vědí, že nikdo si nemůže splnit své sny sám.

Zamysleme se – když někomu pomůžeme, naplňuje nás to. Když něco uděláme pro druhé, aniž bychom očekávali něco na oplátku, máme ze sebe dobrý pocit.

Až příště budete potřebovat pomoc, nechte druhého člověka vám pomoci a zažít si ten dobrý pocit. Na oplátku se budete cítit dobře i vy.

Budoucnost děsí jen ty, kdo se
nedokážou vypořádat s přítomností.

Náš strach z budoucnosti je přímo spojený s naší ochotou a schopností čelit přítomnosti. Vše, co nevyřešíme teď, odkládáme do budoucnosti. Myšlenky na budoucnost nás potom děsí.

Jednoho dne budeme muset vyřešit všechny problémy, které jsme odkládali. A co je ještě horší, odkládáním problémy rostou. Pokud se naučíme vypořádat se s tím, co nám život přináší v současnosti, vybudujeme si pocit sebevědomí a síly. Každá překonaná překážka nám zvýší sebedůvěru. A čím více si věříme, tím více toho dokážeme.

Ten správný čas na to, vypořádat se se životem, je vždy „teď“. Postavte se mu čelem. Podívejte se životu přímo do očí a uvědomte si, že se vám teď možná nechce něco řešit, ale přesto neexistuje nic, co byste vyřešit nezvládli.

Snahou utéct před utrpením ho jen
zvětšujeme. Utrpení se zbavíme
tak, že se s ním naučíme žít.

Většinu našeho utrpení způsobuje snaha před utrpením utéct. Jedno rčení říká: „Nejlepší cesta ven je vždy skrz.“ Pokud chceme žít beze strachu nebo jakékoli jiné emoce, musíme se nejprve naučit žít s ní.

Jak řekl Rúmí: „Lék na bolest je v bolesti.“ Lidé, kteří se bojí života, se ve skutečnosti bojí prožívat bolest nebo jiné pocity. Pokud si dovolíme prožívat všechny možné emoce, otevřeme se životu. Je mnohem přínosnější naučit se zůstat klidní, když prožíváme něco nepříjemného, než se snažit nepříjemných pocitů zbavit.

Přijímejte vše bez ohledu na to, jak nepříjemné to je. Osvobození od našeho utrpení spočívá v jeho bezpodmínečném přijetí.

Hvězdy nesvítí proto, že
chtějí být vidět – svítí proto,
že jsou hvězdami.

Jednou z našich základních potřeb je potřeba uznání. Dokud ho nedostáváme, bojíme se, že nejsme dost dobří. Sociální sítě vděčí za velkou část svého úspěchu lidské touze po uznání a zdá se, že jsme zapomněli, co znamená mít skutečnou sebedůvěru.

Sebedůvěra neznamená vypadat silně a nezranitelně. Sebedůvěra znamená být tím, kým skutečně jste, se všemi svými nedokonalostmi, protože se tolik nezajímáte o to, co si o vás myslí ostatní – zajímáte se více o to, co si o sobě myslíte vy sami.

Nejistí lidé soupeří s ostatními, zatímco ti sebevědomí jsou sami sobě soupeři.

Být sebevědomí neznamená, že musíme všem ukazovat, jak jsme dobří – znamená to, že víme, že jsme dost dobří, aniž bychom se museli předvádět.

Ponořte se hluboko do svého
strachu. Postavte se mu.
Přijměte ho. Spřátelte se s ním.
Neznamená to, že už nebudete
mít strach. Znamená to, že
strach už nebude mít vás.

Vždy, když musíme udělat něco, čeho se bojíme, je potřeba si uvědomit, že nejodvážnější lidé nejsou ti, kteří se nikdy nebojí, ale ti, kteří se nebojí cítit strach.

Musíme se naučit bát, aniž by nás to brzdilo. Strach je jen pocit v našem těle. Můžeme ho cítit, ale neměli bychom se s ním identifikovat. My nejsme strach. Strach jen cítíme. Nechte ho přijít, když přichází, a nechte ho odejít, když odchází.

Pokud se naučíme vnímat strach, aniž bychom se ho snažili zbavit, budeme schopni jej překonat. Svůj strach prostě pozorujte, přijímejte a následně uvolněte. Vnímejte jej jako přítele, který vám dává užitečné signály, ale nikdy z něj nedělejte svého pána.

**Beze změn by nebyly výzvy.
Bez výzev by nebyl vývoj.
Bez vývoje by nebyl život.**

Říká se, že jedinou životní konstantou je změna. Většina lidí se změn bojí, protože změna přináší výzvy a výzvy přinášejí diskomfort. To lidé nemají rádi, protože se upínají k tomu, jak věci fungují teď.

Pohodlí nikdy nikoho nestimulovalo k růstu a vývoji. Pohodlí je návykové. Vede k lenosti a nečinnosti. Pomalu otupuje ducha. Způsobuje, že přestáváme růst. A když přestane růst, začneme umírat.

Změna může přinášet výzvy, a s každou výzvou přichází příležitost růst a vyvíjet se.

Když do vašeho života přijde změna, máte strach, o co můžete přijít, anebo se těšíte na všechny příležitosti, které změna může přinést?

**Strach možná motivuje,
ale jen láska inspiruje.**

Náš strach pramení z nenaplněných potřeb, jako je potřeba bezpečí, lásky a uznání. Strach je poháněn naším zájmem o nás samotné.

Ti, kteří jsou plní strachu, se bojí, že nemají to, co by mít měli, nebo že nejsou dost dobří. Strach vždycky něco potřebuje. Strach chce vždycky něco získat. To neznamená, že je strach špatný, je to prostě mechanismus k přežití, který odhaluje naše nenaplněné potřeby.

Když se naučíme si tyto potřeby uspokojit a zbavíme se strachu, můžeme uvolnit prostor pro lásku. A láska nemá zájem něco brát, protože nic nepotřebuje. Láska je o vděčnosti a ta nenaplněné potřeby nemá.

Láska není emoce, je to způsob bytí. A jakmile dostaneme naše vědomí do stavu lásky tím, že překonáme strach, chceme se jen spojit s druhými, tvořit a přispívat. Láska se chce vždy rozdělit.

Člověk může **dělat** věci **lépe**
nebo hůře než někdo jiný, ale
nemůže **být lepší nebo horší**.

Můžeme kritizovat, co lidé dělají, ale nemůžeme kritizovat to, kým jsou. Soudit se mohou pouze jejich činy, nikoliv jejich podstata.

Je důležité tyto pojmy rozlišovat, protože to může náš pohled na sebe a ostatní změnit k lepšímu.

To, co děláme, je otevřeno zpětné vazbě. Jde to měřit, porovnávat a posuzovat. Ale jsme prostě tím, kým jsme. Nejsme svým chováním. To, kým jsme, leží mimo úsudek, měření a žebříčky. Dokonce i mimo porozumění.

To neznamená, že jsme stejní, protože kdybychom se označili za „stejně“, také bychom soudili. Znamená to, že *jsme*. Jsi tím, kým jsi, a já jsem také tím, kým jsem. Každý je nepopsatelný a to, co je nepopsatelné, nelze porovnávat.

**Když následujete svůj vnitřní
kompas, otevírají se příležitosti.**

Carl Jung řekl: „Kyvadlo mysli osciluje mezi smyslem a nesmyslem, nikoli mezi správným a špatným.“ Lidské bytosti mají vnitřní kompas, který jim pomáhá pohybovat se mezi tím, co dává smysl, a tím, co smysl jednoduše nedává.

Nikdo na světě nám nemůže říct, co dává smysl nám, to musíme zjistit sami. Druzí lidé nám mohou radit, ale nemůžou za nás rozhodnout.

Když najdeme odvahu udělat to, co má pro nás největší smysl, najdeme příležitosti v místech, kam jsme se předtím ani nedívali. Otevře se nám nový svět.

Naslouchejte svému vnitřnímu kompasu a nechte se jím vést. Zjistíte, že čím více budete naslouchat tomuto vnitřnímu hlasu, tím více budete otevřeni novým příležitostem.

4. Poznejte sami sebe

**Vaše vnímání sebe samého
se odráží v tom, jak se
sami k sobě chováte.**

Ať už se jedná o práci, o kterou se ucházíme, nebo o partnera, se kterým se rozhodneme společně žít, málokdy si jdeme za tím, co chceme. Spíše se snažíme dosáhnout toho, co si myslíme, že si zasloužíme. Myšlenky, které o sobě máme, určují, jaké máme ambice.

Naše vnímání sebe samých se odráží v tom, jaký život žijeme. Odráží se to v přátelích, které si vybíráme, v organizacích, pro které se rozhodneme pracovat, v jídle, které jíme, a v oblečení, které nosíme.

Tím pádem nás bude svět vnímat stejným způsobem, jakým vnímáme sami sebe. Dostaneme zpětnou vazbu upevňující představu, kterou jsme si už o sobě udělali, a tak vznikne začarovaný kruh.

Když se ale vážně rozhodneme zvýšit své nároky a rozhodneme se podle nich žít, začne se měnit to, jak vnímáme sami sebe. A v důsledku toho se změní i to, jak nás vnímá svět.

Váš svět je zrcadlo.

**Abyste zahlédli to, co nevidíte,
musíte se dostat přes myšlenky,
které omezují vaši perspektivu.**

Když si myslíme, že už něco známe, přestáváme zkoumat. Přesvědčení jsou jako závěry. Skrze ně se díváme na svět jako skrze čočky brýlí. Naše přesvědčení může být tak mocné, že to, o čem jsme přesvědčeni, následně skutečně vidíme. Pro ty bojácnější je svět nebezpečným místem. Pro hravější povahy je svět jako hřiště. Neustále vidíme to, co považujeme za pravdu.

Pokud si utváříme perspektivu podle svého přesvědčení, vlastně ji nezískáme, jen odrážíme své myšlenky a pak soudíme, co je „pravdivé a nepravdivé“, „správné a špatné“. Takto se nic nenaučíme, jenom si potvrzujeme to, čemu už věříme. Abychom získali nový pohled na věc, musíme umět své myšlenky zpochybnit.

Jestli se chceme rozvíjet, musíme se naučit být zcela otevření a nahlížet na věci, aniž bychom soudili. Skutečné poznání nastává, když znova a znova putujeme na to samé místo, dokud jej doopravdy nepoznáme.

**Lidé, kteří vás frustrují, možná
odráží část vaší osobnosti,
kterou jste ještě nepřijali.**

Když jsem byl mladý, pracoval jsem v obchodu s dřínovým oblečením a často jsem slýchal lidi říkat: „Nesnáším zrcadlo.“ Samozřejmě že tomu tak není. Nesnáší odraz člověka, se kterým nejsou spokojeni. Aby se zbavili nepříjemného pocitu, je snadné obvinít zrcadlo a tím se tomuto pocitu vyhnout.

Když se ale zrcadlu vyhýbáme, problém se ve skutečnosti nevyřeší. Vyřeší se jen konfrontace s problémem. Bohužel tak většina lidí své problémy „řeší“. Namísto toho, abychom se na sebe podívali, odstraníme spouštěč – ať už to jsou lidé, nebo situace. Ostatní lidé nejsou vždy příčinou našich nepříjemných pocitů, často jen spouštějí nepříjemné pocity, které už máme v sobě.

Obviňovat ostatní z toho, jak se kvůli nim cítíme, je jako obviňovat zrcadlo. Klíčové je nevinit spouštěč, ale podívat se do zrcadla a zjistit, co v nás způsobuje, že se cítíme tak nepříjemně, a pak se tomu postavit čelem.

**Když si na něco hrajete, opravdové
pouto s druhými nenavážete.**

Velká část kvality našeho života je určena tím, jak se cítíme propojeni s ostatními. Jednou z nejdůležitějších dovedností, kterou se v životě musíme naučit, je propojit se s lidmi a budovat smysluplné vztahy. Jednou z cest ke spojení je autenticita. Je těžké se propojit s těmi, kteří něco předstírají a schovávají se za maskou.

Autenticita může být důležitější než naše osobnost. V angličtině slovo osobnost (*personality*) pochází z latinského slova „persona“, což znamená maska. Většina z nás si zkouší v životě různé masky, dokud nezískáme dostatek sebevědomí, abychom neměli potřebu je nosit.

Nejsme naší maskou, jsme světlem, které skrze ni prosvítá.

Když naše světlo prosvítá, ukazujeme své autentické já. Když ho ukazujeme, vybízíme ostatní, aby udělali totéž. A teprve tehdy můžeme navázat upřímné pouto s druhými.

Pokud musíte, hrajte proti pravidlům, ale nikdy nehrajte proti svému svědomí, i když by si to pravidla žádala.

Někteří lidé udělají pro úspěch, lásku nebo uznání cokoli, i na úkor vlastního svědomí. Ale vše, co v životě získáme na úkor svědomí, je nakonec ztráta. Svědomí můžeme ignorovat, ale následky ignorovat nemůžeme. Ničí to naši duši. Řiďte se svým svědomím, protože to ví, co je správné.

Dělejte věci, které vám přinesou dobrý pocit ze sebe, nikoliv věci, které dělají jen dobrý dojem navenek.

Neměli bychom se chovat správně, abychom vypadali dobře před ostatními, ale proto, že to tak má být. Zůstaňte věrní sami sobě. Koneckonců není tak důležité, co si o vás myslí ostatní, důležitější je, co si o sobě při pohledu do zrcadla myslíte vy. Čím více budete respektovat osobu, která se tam na vás dívá, tím spíše dokážete ocenit druhé.

To, čemu se říká „já“, je
jako značka. Není to nic
než jen pouhý koncept.

Zamyslete se nad svou oblíbenou značkou. Nyní si položte otázku: „Co je to vlastně značka?“ Je to produkt, který se pod značkou prodává? Ne, značka sice má produkt, ale samotným produktem není. Je to budova, ve které pracují zaměstnanci? Ne. Jsou to sami zaměstnanci? Ne, zaměstnanci sice pro značku pracují, ale netvoří ji. Je to logo? Ne, logo na značku odkazuje, ale také není totéž, co značka. Co je to tedy značka? Pokud se dostaneme k jádru toho, co to je, zjistíme, že je to pouze imaginární koncept. Je to jen vymyšlený příběh.

Nyní se zamyslete nad tím, co nazýváme „já“. Co je „já“? Je to mé tělo? Ne, tělo mám, ale tělem ve skutečnosti nejsem. Jsou to mé myšlenky? Ne, myšlenky mě sice napadají, ale nejsem svými myšlenkami.

Co tedy jsem? Nakonec je to, čemu říkáme „já“, jen koncept. Stejně jako vaše oblíbená značka. Je to jen příběh.

„Kým byste byli bez svého příběhu?“ — Byron Katie

Uvnitř máte světlo. Stačí ho jen
nechat prosvítat. Odhrňte tu oponu.
Sundejte tu masku, která skrývá
vaše světlo, a rozjasněte svět.

Když se lidí zeptáme, kdo jsou, obvykle začnou tím, jak se jmenují, a poté řeknou, čím se živí.

Pokud je poprosíte, aby pokračovali, možná vám řeknou něco o tom, odkud jsou a co mají rádi, možná dokonce i něco o svých zásadách a přesvědčeních. Ale nic z toho není tím, kým jsou, je to jen příběh. Člověk není svým příběhem.

Jakmile se začneme definovat, dáme si nějakou nálepku. Kdybych řekl: „Jsem spisovatel.“, dal bych si nálepku spisovatele. Nejsem spisovatel, jsem člověk, který náhodou píše. Jádrem toho, co je člověk, je samotná podstata. Ta se nedá definovat.

Všechny naše definice, myšlenky a příběhy jsou jenom oponou, která brání našemu vnitřnímu světlu prosvitnout. Naším úkolem je tuto oponu odhrnout.

Pokud dokážeme opustit vše, čím nejsme, můžeme nakonec poznat, kým jsme. Najednou si znovu můžeme vzpomenout na své pravé Já.

„Otázka ‚Kdo jsem?‘ se neklade proto, abychom ji vyřešili,
ale proto, aby se rozplynul ten, kdo ji klade.“

— **Ramana Maharshi**

5. Proměna

**Není těžké najít sám sebe,
ale postavit se sám sobě.**

Cestujeme po světě, abychom našli sami sebe, ale neutíkáme tím jen před sebou samými? Carl Jung kdysi napsal: „Člověk nedosáhne osvícení tím, že si představuje světlo, ale tím, že si uvědomí temnotu.“

Je snadné podívat se do zrcadla a uvidět svou světlou stránku. Je snadné přiznat si svůj talent a nadání. Mnohem těžší je posvítit si na věci, které nechceme vidět. Neúspěch, žárlivost, strach, nenávisť. Nebo to zraněné malé dítě, které se skrývá hluboko v nás.

Vidět sebe takové, jací jsme, je jednou z nejtěžších věcí. Vyžaduje to nekompromisní upřímnost a odvalu. Pokud jsme schopni podívat se na svou temnou stránku a neodsuzovat se, můžeme přijmout sami sebe takové, jací jsme. Pokud už nevidíme svou temnou stránku jako nepřítele, můžeme se s ní spřátelit. Když do temnoty vneseme světlo, temnota se rozplyne a naše světlo bude zářit ještě jasněji.

**Odvaha k seberealizaci spočívá
v tom, že zanecháme vše známé,
co je zároveň nesprávné.**

Abychom se mohli realizovat, musíme se nejprve naučit, jak se stát svou vlastní autoritou. To znamená umět zpochybňovat myšlenky, které nám vštěpuje naše rodina, kultura a společnost. Musíme se podle vlastní vnitřní autority naučit žít. Vyžaduje obrovskou odvahu uvědomit si, že jsme ovlivněni svou kulturou. Odvahu vyžaduje i opuštění myšlenek, které jsou nám známé. Jenže pokud se chceme realizovat, to, co je opravdové, se pro nás musí stát důležitější než to, co je nám známé.

Pokud se chceme realizovat, možná se budeme muset na chvíli odstříhnout. Je těžké poznat svůj vnitřní hlas, když nás neustále ovlivňují hlasy ostatních.

Pokud se však naučíme naslouchat svému vnitřnímu hlasu a staneme se svou vlastní autoritou, můžeme se realizovat. A teprve pak můžeme skutečně začít nanovo a zlepšovat sebe i svět kolem nás.

**Někteří lidé se nikdy nepokusí
utéct z vězení z prostého důvodu.
Neví, že v něm vůbec jsou.**

Někdy je vězení tak zřejmé, že jej ani nevnímáme. Ať už jsme je vybudovali my, nebo někdo jiný, naše vnitřní vězení nejsou tvořena zdmi, ale myšlenkami.

Myslíme si, že jsme svobodní a že můžeme dělat, co chceme, ale naše činy jsou omezeny myšlenkami, které považujeme za pravdivé. Myšlenky, které nezpochybňujeme, se stávají našimi limity.

Teprve když si uvědomíme, že nejsme svými myšlenkami, můžeme z tohoto vězení utéct. Ve skutečnosti je vězením samotná mysl. Můžeme uniknout, když si uvědomíme, že nejsme svými myšlenkami, že nejsme tím, kdo přemýšlí. Jsme pouhými svědky. Myšlenky jsou jen listy, které plují řekou. Nejsme těmi listy, jsme řekou.

Nejsme omezeni hranicemi svého myšlení, jsme obsaženi v nekonečnosti svého bytí.

**Uprostřed krize někdy naleznete
klíč, který vám odemkne
dveře k průlomové změně.**

Největší průlomy často přicházejí po největších bitvách. Umění, které nám nejvíce rozšíří obzory, často vzniká v těch nejtěžších momentech. K nejkrásnějším místům vedou často ty nejošklivější cesty.

Dokonce i celé organizace potřebují často nejdřív projít krizí, než dosáhnou průlomu. Někdy není možné vidět světlo, dokud nenastane tma.

Takže vždy, když si procházíte těžkým obdobím a narazíte na dno, přijměte ho. Nebojujte. Místo toho dno využijte jako základ k budování lepšího života. Nikdy se nestavte do role oběti. Že jsme dosáhli dna, je jen příběh, který vyprávíme sami sobě. Takže ten příběh převyprávějte a posuňte se dál. Život není to, co se nám stalo, život je to, jak se s tím vypořádáme.

Nejkrásnější životní lekce se vždy skrývají na smetišti. Stačí se jím prohrabat.

Vaše ego chce, abyste byli
nejlepší **na světě**. Váš duch chce,
abyste byli nejlepší **pro svět**.

Než překonáme ego, vnímáme sebe jako samostatné entity odpojené od celku. Uvažujeme v pojmech „můj“ život a „tvůj“ život. Proto se soustředíme na sebe a využíváme svět a vše, co nabízí, k vylepšení vlastního života.

Poté, co své ego překonáme, začneme vnímat sami sebe jako části propojené s celkem. Už život *nemáme*, my *jsme život*. Proto se soustředíme na život jako celek a využíváme svou individualitu k obohacení života v širším smyslu.

To neznamená, že se přizpůsobujeme, znamená to, že se integrujeme. Přizpůsobit se znamená připodobnit se ostatním, což omezuje naši individualitu. Integrovat se znamená využít svou individualitu tak, aby obohatila svět.

Takhle paradoxně se odehrává tanec života. Posilujeme svou individualitu, a zároveň se více propojujeme s ostatními.

**V momentě, kdy naleznete
svůj smysl, najdete svůj
největší zdroj energie.**

Když děláme to, co jsme dělali vždycky, zdá se, že zapomínáme, proč to tak děláme. Je to zvyk. Mnoho lidí žije celý život ze zvyku.

Můžeme se zdravě stravovat, můžeme pravidelně cvičit, ale když nám uniká smysl, nežijeme naplno. Bez vzrušujícího důvodu, proč ráno vstávat, nikdy nepocítíme, kolik energie máme k dispozici. Bez jasného záměru se stáváme otroky svých zvyků.

Zeptejte se sami sebe: „Čeho se tu snažím dosáhnout?“

V okamžiku, kdy objevíme svůj smysl, se napojíme na nekonečný zdroj energie. V tom okamžiku si uvědomíme, že jsme nebyli unavení, ale chyběla nám inspirace.

Jak řekl Mark Twain: „Dva nejdůležitější dny ve vašem životě jsou den, kdy se narodíte, a den, kdy zjistíte proč.“

Nic, co byste už nevěděli

Život se má žít, ale nikoliv
pouze pro sebe.

Naše základní potřeby, jako je pocit bezpečí, přijetí a uznání, nás pohánějí, dokud nejsou uspokojeny. Strach z toho, že nebudeme moct platit účty, bude ovlivňovat naše rozhodnutí, dokud se tohoto strachu nezbavíme. Strach z toho, že nezískáme uznání, nás žene ke snaze, aby si nás druzí všimli.

Jakmile tyto potřeby uspokojíme nebo překonáme, naše vědomí se rozšíří. Uvědomíme si, kým opravdu jsme, a pocítíme touhu se realizovat. Když osobnostně rosteme, brzy zjistíme, jak naše jedinečné talenty přispívají k potřebám toho, co svět potřebuje, a tak nacházíme smysl a účel. Uvědomujeme si, že život, který žijeme pouze pro sebe, nemůže mít smysl. Naše vědomí se teď méně věnuje našim vlastním zájmům a více obecnému dobru.

Za hranicemi našeho strachu a ega si uvědomíme, že vše, co jsme kdy chtěli, je měnit svět k lepšímu. Najednou si vzpomene na to, co naše duše věděla vždy – cesta životem není jen pro potěšení, je určena k tomu, abychom svět obohatili svou přítomností.

Na vaší životní pohodě má
svět kolem jen malý podíl.
Skutečně důležité je, jaký
k němu máte vztah.

Svět je pro naši životní pohodu v podstatě neutrální. Životní pohodu určuje způsob, jakým se vztahujeme ke světu a ke všemu v něm.

Mnoho lidí si myslí, že nás sociální sítě deprimují nebo že peníze jsou kořenem všeho zla. Také máme sklon si myslet, že někteří lidé nás činí šťastnými a jiní nešťastnými.

Ve skutečnosti však záleží na tom, jak se k věcem stavíme. Nejsme nešťastní ze sociálních sítí, ale ze svého vztahu k nim. Nedeprimují nás peníze, ale náš vztah k penězům. Nejsme šťastní díky partnerovi, ale díky vztahu s ním. Místo toho, abychom měnili svět kolem sebe, může být lepší změnit způsob, jak se k němu stavíme.

Investujte do svých vztahů. Začněte vztahem k sobě samému, protože ten se odrazí ve všech ostatních vztazích, které máte.

Věčné napětí mezi tím,
co je a co by mělo být,
způsobuje buď frustraci, nebo
proměnu. Volba je na vás.

V životě jsou dva problémy, buď je tu něco, co nechceme, nebo chceme něco, co tu není. První problém vyvolává odpor. Druhý problém vyvolává touhu. Většinou obě situace spouští frustraci.

Abychom se zbavili frustrace, musíme se naučit přijímat realitu takovou, jaká je. Nic není samo o sobě správné, nebo špatné. Vidět svět přesně takový, jaký je – dokonale nedokonalý.

Přijmout to neznamená být pasivní. Znamená to pouze, že nebojujeme se skutečností, nebráníme se pravdě. Jakmile přijmeme, že věci jsou přesně takové, jaké jsou, je možné soustředit svou pozornost na to, co chceme, aby se ve světě odehrálo. Je zajímavé, že proměna obvykle nastává v důsledku toho, že něco přijmeme v úplné celistvosti.

6. Změňte svět k lepšímu

Ten, koho považujeme za slepého,
je někdy tím, kdo vidí nejlépe.

Jak často nám lidé říkají, abychom byli realističtější? A co vlastně znamená „být realistický“? Historie je plná lidí, jejichž uvažování druzí označovali za nerealistické, protože věřili, že dokážou sestrojít letadlo nebo letět na Měsíc. Nyní víme, kdo byl doopravdy nerealistický. Být realistický je pouze perspektiva, úhel pohledu.

Někdy jsou nejrealističtější právě ti lidé, které považujeme za nerealistické. Označujeme je za slepé. Zdá se nám, že nevidí překážky na cestě, že nevidí realitu.

„Překážky jsou ony obávané věci, které spatříte, když odvrátíte pohled od svého cíle.“ — Henry Ford

Někdy se najdou vzácní lidé, kteří se nezaměřují na realitu, ale na svou vizi. Dokážou vidět to, co je pro druhé neviditelné. A právě o to jde, nejen jasně vidět to, co tady už máme, ale spíše jasně vidět to, co všechno je možné.

**Bud'te dostatečně odvážní na to,
abyste si uvědomili, že můžete
změnit věci k lepšímu.**

**Bud'te dostatečně pokorní
na to, abyste si uvědomili,
že jste bytostí s limity.**

Abychom mohli něco změnit, musíme být dostatečně sebevědomí, abychom věřili, že máme co nabídnout. Jsme mnohem schopnější, než si myslíme, ale musíme se nejdříve odvážit si to uvědomit. Bez odvahy si můžeme myslet, že nemáme co nabídnout, a tak se ani nesnažíme.

Pokud to však s odvahou přeženeme, změní se v aroganci. A pokud to přeženeme ještě více, budeme za blázny. Abychom se nedostali do tohoto bodu, potřebujeme pokoru. Musíme pochopit, že bez ohledu na to, jak silní jsme, nejsme všemocní. Bez ohledu na to, kolik toho víme, nemůžeme vědět všechno. Jsme nedokonalé a smrtelné bytosti, a když přiznáme svou zranitelnost, zůstáváme pokorní. Pokud svou zranitelnost nepřiznáme, život nás dříve či později uzemní.

Poznejte svou sílu, ale poznejte také své limity. Pokračujte vpřed. Držte se správné cesty, tam vyniknete.

Spokojenost tkví v tom, že jsme
v něčem dobří.

Životní naplnění tkví v tom,
že jsme **pro** něco dobří.

Být v něčem mistrem je klíčem ke spokojenosti. Když něco umíme dobře, znamená to, že si to užíváme. Je příjemné být v něčem dobrý.

To může vysvětlovat radost z videoher. Čím lepší v nich jsme, tím více nás baví. Hrát hry je zábava, a je ještě zábavnější být dobrým hráčem. Někteří lidé mohou hrát videohry celý den. Po chvíli se však obvykle objeví otázka: „Jaký má smysl takhle neustále hrát?“

Je skvělé rozvíjet svůj talent a být v něčem opravdu dobrý, ale pokud tento talent nedokážeme využít k něčemu smysluplnému, nezažijeme pocit trvalého životního naplnění. Cítíme smysl, když děláme něco, co je prospěšné pro náš vlastní život, ale je to ještě smysluplnější, když je to prospěšné i pro životy jiných lidí.

Nejde jen o to, být **v** něčem dobrý, ale být dobrý **pro** něco.

Rozptýlení vede k nečinnosti.
Nenechte dnešní potěšení
pokazit zítřejší posvácení.

Žijeme v době okamžitého uspokojení. Neustále ztrácíme pozornost, protože se pořád díváme na své smartphony a toužíme si dopřát svou dávku dopaminu, kdykoli je to možné. Jsme moderní narkomani, kteří jsou závislí na svých obrazovkách.

Vzpomínáte si, kdy jste naposledy strávili hodiny nicneděláním, aniž byste cítili nutkání něco dělat? Zkuste se stát tímto člověkem znovu. Vypínejte častěji telefon, nebo ještě lépe, udělejte si na pár dní úplný detox a uvidíte, jak vás to změni k lepšímu.

Rozvíjejte svou trpělivost. Naučte se pracovat na projektech, které vám přinesou dlouhodobé uspokojení namísto okamžitého. Můžete začít dnes tím, že se sami sebe zeptáte:

„Jak nejlépe můžu využít svůj čas právě teď?“

**Tím, že spěcháte, brzdíte
svůj pokrok.**

Jedním z nejčastějších způsobů, jak zpomalit svůj pokrok, je věci uspěchat. Chceme všechno teď hned. Máme pocit, že jsme ztratili sebekázeň, ale co jsme ztratili doopravdy, je trpělivost.

Tráva neporoste rychleji, když za ni budeme tahat. To nejlepší v životě se neprojeví okamžitě. Zdá se, že přeceňujeme, co můžeme dokázat za měsíc, a podceňujeme, čeho můžeme dosáhnout za několik let. Máme rádi výsledky, ale nikoliv práci – nevíme, že nám přináší uspokojení právě práce, a nikoliv výsledek.

Nespěchejte. Zasaďte semínka. Dejte věcem šanci růst. Pokračujte vpřed, ale nestresujte se. Zastavit se je někdy tím nejlepším způsobem, jak dorazit včas.

Čím více se soustředíte na
výsledky, tím pomalejší je proces.
Čím více se soustředíte na proces,
tím jsou výsledky rychlejší.

Když se budeme jen dívat na pořadí v tabulce, samotných výsledků nedosáhneme. Výsledků dosáhneme tak, že vynaložíme úsilí tam, kde to má největší smysl.

Chceme-li například zhubnout, nezhubneme tím, že se budeme neustále vážit, nebo tím, že budeme snít o dokonalém těle. Výsledků dosáhneme důsledným zlepšováním svého životního stylu.

Pokud se zajímáme jen o ovoce, nestaráme se o strom, ale když se zajímáme o strom, ovoce jistě sklídíme.

Výsledky, kterých chceme dosáhnout zítra, se projeví díky rituálům, které si osvojíme už dnes. Zaměřte se na rituály. Soustřeďte se na proces. Pokračujte malými krůčky a výsledky se nakonec dostaví.

Když bojujeme proti tomu,
co nenávidíme, zahyneme.
Když bojujeme za to, co
milujeme, rozkveteme.

Když proti něčemu neustále bojujeme, více se na to soustředíme. Tak posilujeme to, co nenávidíme. To vede ke hněvu, frustraci, a někdy dokonce k nemoci a smrti.

Když bojujeme za něco, soustředíme se spíše na řešení. Tím posílíme to, co milujeme. Přivádí nás to k vášni, kreativitě a rozvoji. Můžeme se pak nad vše povznést.

Vezměte si například takového Martina Luthera Kinga. Nebojoval **proti noční můře**, ale bojoval **za sen**.

Jak řekl renesanční člověk Richard Buckminster Fuller: „Nic nezměníte tak, že budete bojovat proti současné realitě. Chcete-li něco změnit, vytvořte nový model, a stávající model se tak stane zastaralým.“

Klíčem k tomu, abychom byli
v souladu se sebou, je udělat to,
o čem víme, že to udělat musíme.

Duševní stav si utváříme tím, co děláme a jak si naše činy vysvětlujeme. Pokud vždy jednáme čestně, budeme sami se sebou srovnání. Je jednoduché být srovnaný sám se sebou, ale není snadné být jednoduchým.

Pokud neděláme to, o čem víme, že je to potřeba, narušujeme vlastní duševní klid. Pokud tak jednáme často, můžeme narušit své sebevědomí. Každý dělá chyby a každý si vymýšlí výmluvy. To už je součástí lidské povahy. Klíčem je vše co nejrychleji napravit. Není to snadné, ale může se to naučit každý.

Musíme být moudří, abychom věděli, co musíme udělat, a často potřebujeme odvalu a sebeovládání, abychom to pak také udělali. Jediný způsob, jak toho dosáhnout, je praxe. Čím více se snažíme jednat poctivě, tím lepšími se stáváme. Integrita je výsledkem neustálého jednání v souladu s našimi opravdovými hodnotami.

Nehoňte se za štěstím nebo
úspěchy. Ty přijdou přirozeně,
když začneme využívat příležitostí
k tomu, abychom změnili
životy druhých k lepšímu.

Pokud chceme dosáhnout štěstí a úspěchu, musíme nejprve pochopit, že to není cílem. Je to pouze vedlejším produktem něčeho jiného.

Pokud přímo usilujeme o štěstí a úspěch, jen se honíme za stíny. Ale pokud zasvětime život zlepšování svého života i životů ostatních, můžeme jako výsledek získat pocit štěstí a úspěchu.

Buďte přínosem pro vše, do čeho se zapojíte, a pro každého, s kým se setkáte. Obohaťte svět svou přítomností. Vlastní hodnotu posuzujte podle toho, co jste světu dali, nikoliv podle toho, co jste si od něj vzali. Světu nezáleží na výši vašeho příjmu, ale na dopadu, který svým jednáním zanecháte.

Klíčem k bohatému životu je obohatit životy dalších lidí.

Když jsem šel za svým snem,
uvědomil jsem si, že jsem
nenaplnil jen svůj sen – naplnění
jsem dosáhl i já sám.

Plnit si sny není nikdy snadné. Je to cesta plná překážek a lidí, kteří se nás snaží přesvědčit, že jdeme špatným směrem. A přesto pokračujeme, protože někde hluboko v nás je hlásek, který nám našeptává, abychom pokračovali.

Budeme čelit neúspěchům, zklamáním, pochybnostem a překážkám, ale s každou další překážkou budeme silnější a sebevědomější. Rozhodnutí je překonat nás posílí.

Na této cestě si uvědomíme, že nerealizujeme jen svůj sen, ale realizujeme také sebe. To, co jsme vybudovali, zformovalo také nás.

Možná nejde o sen, jde o to, kým se staneme, když ho následujeme.

Nebojte se selhat ve věcech, které mají smysl. Obávejte se, že budete dobří v něčem, co smysl nemá.

Co je to úspěch? Co když jsme úspěšní v práci, ale v osobním životě selháváme? Co když máme skvělý rodinný život, ale ze vztahu se nám pomalu vytrácí jiskra, protože se bojíme jít za svými sny? Co když vyděláváme hodně peněz, ale nenávidíme svou práci?

Dobrý život spočívá v nalezení správné rovnováhy. Spočívá v tom, že víme, co je v životě opravdu důležité, a podle toho žijeme. Nikdy neobětujte úspěchu vše.

Nejde o to *být úspěšný*. Jde o to *úspěšně žít*.

Zjistěte, co ve vás probouzí zápal pro věc, a držte se toho. Vytyčte si cíle, které vás budou motivovat. Věnujte čas rodině. Pomáhejte přátelům. Pečujte o sebe. Vytvořte něco, co tu ještě nebylo. Užijte si tu cestu. Zjistíte, že štěstí přijde jako vedlejší efekt. A když jste skutečně šťastní, automaticky podnítlíte pocit štěstí i v lidech kolem sebe.

**Vše, co se v životě děje, vás
vybízí k tomu, abyste rozvíjeli
svou schopnost milovat.**

Jednou z nejtěžších věcí v životě je umět bezpodmínečně milovat. Milovat život bez ohledu na to, co se děje, je totiž nesmírně obtížné.

Nejlepšími učiteli bezpodmínečné lásky jsou lidé a situace, které nám ubližují. Nejhůře se vyrovnáváme s lidmi, kteří se chovají zle, sobecky, chamtivě nebo prostě jen krutě. Je snazší je soudit než je umět přijmout. Ale pokud se naučíme prokouknout jejich zraňující chování, zjistíme, že to oni jsou ti zranění.

Namísto obviňování lidí za jejich chování je mnohem lepší zkusit pochopit jejich skryté potřeby. Opravdovým porozuměním se zbavíme obviňování.

Vnímejte vše, co se děje, jako možnost rozvinout svou schopnost milovat a zjistíte, že máte v tomto ohledu neomezený potenciál.

7. Inspirujte druhé

Opravdové či velké osobnosti
vás neovlivňují tak, abyste
byli jako ony, ale inspirují vás
tak, abyste byli sami sebou.

Příliš často se snažíme měnit lidi podle svých představ. Chceme je změnit tak, aby odpovídali našim představám. Inspirativní lidé tohle nedělají. Neformují nás k obrazu svému. Místo toho nás povzbuzují k tomu, abychom se rozvíjeli tak, jak je to pro nás nejlepší.

Ať už jsou to učitelé, mentoři, nebo rodiče – osobnosti inspirují ostatní, aby se dále rozvíjeli v tom, kým už jsou.

Není na nás, abychom měnili lidi. Lidé nejsou náš majetek. Lidé se nemohou realizovat, pokud se nemohou vyjádřit. Můžeme ostatní podporovat a povzbuzovat, ale je na nich, aby si našli svou vlastní cestu.

Nemůžeme inspirovat lidi tak,
že jim budeme předvádět své
výjimečné schopnosti. Inspirujeme
je tak, že jim pomůžeme odhalit
jejich vlastní potenciál.

Pokud řešíme problémy druhých, vytváříme si následovníky. Pokud lidi povzbuzujeme, aby si své problémy řešili sami, vytváříme vůdčí osobnosti.

Když neustále řešíme problémy lidí, nakonec se na nás stanou závislí. Pro naše ego to může být skvělé, ale jim to ve skutečnosti nepomáhá. Je pro ně mnohem lepší, když se můžou spolehnout sami na sebe.

Mnoho lidí se obává, že se ostatní naučí dělat věci lépe než oni. Obávají se proto, že si nejsou jistí sami sebou. Skutečně sebevědomí lidé jsou ti nejvíce inspirativní. Uznávají svou jedinečnou hodnotu, a proto snadno poznají a ocení hodnotu ostatních. Tito lidé mají jeden z největších darů – schopnost inspirovat ostatní, aby našli svůj vlastní dar.

Někteří z vás vidí limity druhých,
zatímco jiní vidí jejich potenciál.

Ať už vidíte jedno, či druhé,
vypovídá to více o vás než o nich.

Inspirativní lidé nám nikdy neřeknou, že nemůžeme realizovat svůj potenciál. To říkají jen ti, kdo se svého vlastního potenciálu vzdali. Lidé vidí v ostatních odraz toho, co existuje v nich samých.

Inspirativní lidé nevidí v ostatních to, čím nemohou být, vidí to, čím jsou **schopni** být. Dívají se na věci z hlediska potenciálu. Jsou přesvědčeni, že všichni můžeme růst, pokud se na to zaměříme. Pravdou je, že pokud se rozhodneme hledat limity, uvidíme je všude. A pokud se rozhodneme hledat potenciál, uvidíme ho všude rovněž. Je to jen otázka toho, na co se soustředíme.

Obklopte se lidmi, kteří uznají, že máte neomezený potenciál, těmi vzácnými lidmi, kteří s radostí pozorují, jak se měníte v toho, kým jste **schopni** být. A nestačí jen takové lidi vyhledávat, buďte takovým člověkem. Pomůže vám to inspirovat ostatní a zjistíte, že váš přístup přitahuje přesně ty lidi, které jste hledali.

**Nejradostnějším stavem
bytí je moci pomoci.**

Aristoteles pravil: „Váš smysl je tam, kde se protíná váš talent a potřeby světa.“

Když přijdeme na to, jak využít své jedinečné dary pro účel vyššího dobra, můžeme zažít tu nejvíce naplňující činnost na světě – službu.

Když sloužíme celku, ztrácíme pocit sebe samých a žijeme přesně v přítomném okamžiku. Je to stav, ve kterém se tanečník nechá plně unášet rytmem. Tohoto stavu bytí dosáhneme, jen pokud se zcela odevzdáme práci, kterou děláme.

Pokud pomáháme druhým pouze z povinnosti, může nás to vyčerpat, ale pokud druhým pomáháme z lásky, může nás to naopak probudit. Pokud očekáváme něco na oplátku, nepomáháme doopravdy. Služba druhým není účelová, neděláme ji s úmyslem něco získat. Opravdová služba druhým je nesobecká. Je to jeden z největších darů, které můžeme dát druhým, ale i sobě samým.

**Zajímaví lidé sice mohou
upoutat pozornost, ale lidé,
kteří se zajímají, jsou ti, na
které nezapomeneme.**

Inspirující lidé jsou ti, kteří nikdy neztratili dětskou zvědavost. Je příjemné potkat lidi, kteří jsou upřímně zvědaví a mají zájem. Být takovým člověkem je však ještě příjemnější.

Naučte se soustředit se na druhé. Chvilku jim naslouchejte. Buďte otevření tomu, co říkají.

Otevřenost vůči druhým spočívá v ochotě nechat se ovlivnit tím, co mají na srdci. Otevřete se a plně naslouchejte. Dávejte pozor. Opravdové spojení vyžaduje vaši plnou přítomnost.

Pokud vše plně vnímáte, motivujete druhou osobu k tomu, aby také vnímala. Hledejte příležitosti k tomu, spojit se s druhými. Někdy to nejlepší, co můžete pro lidi udělat, je být s nimi doopravdy přítomní.

Není drahocennějšího daru než vaše přítomnost.

Hrdinové, kteří vás inspirují,
jsou ti, kteří vám ukazují
váš vlastní potenciál.

Michael Jackson kdysi řekl: „Nejlepší školou je sledovat mistry při práci.“ Sledovat své hrdiny, když předvádějí řemeslo, může být nesmírně inspirující.

Nezáleží na tom, kdo tito hrdinové jsou nebo co dělají. Důležité je, že díky nim vidíme něco dokonalého. Jejich přítomnost má sílu v nás probudit části naší osobnosti, které zatím ležely ladem. Ukazují nám, čím můžeme být, pokud se každý den budeme snažit vydat ze sebe to nejlepší.

Umožňují nám snít ve velkém, mířit výš a snažit se víc. A nejde ani tak o ně jako o část nás samých, kterou díky nim poznáváme. Hrdina je někdo, kdo ztělesňuje řadu univerzálních ctností. Nejde o to, dělat z někoho modlu, ale naučit se tyto vlastnosti ztělesňovat.

Najděte si nějaké vzory, lidi, ke kterým můžete vzhlížet. Lidi, od kterých se můžete učit. To je jeden z nejrychlejších způsobů, jak odemknout svůj potenciál.

Není sobecké žít podle svých
hodnot, ale požadovat po
druhých, aby podle nich žili.

Je na nás, abychom se rozhodli žít svůj život tak, jak považujeme za nejlepší. Nemůžeme ale chtít po ostatních, aby žili svůj život podle našich hodnot. Než budeme něco požadovat od ostatních, musíme se hluboce zamyslet nad svými vlastními motivy.

Než se vydáme změnit svět, možná si budeme muset položit otázku, proč ho vlastně změnit chceme.

Abychom byli šťastní? Proč se musí svět změnit, abychom byli šťastní? Co nás vede k přesvědčení, že víme, co je pro svět nejlepší?

„Včera jsem byl chytrý. Proto jsem chtěl změnit svět. Dnes jsem moudrý. Proto měním sám sebe.“ — Růmí

Buďte moudří a soustřeďte se na to, jak žijete svůj vlastní život, a nechte ostatní, aby svobodně objevovali ten svůj. Udělejte ze svého života umělecké dílo. Vaše vlastní sebe-realizace může být tím nejlepším způsobem, jak inspirovat svět.

**Nepracujte, abyste přežili –
pracujte, abyste vytvořili
něco, co přežije vás.**

Čas je naše nejcennější vlastnictví. Čas si člověk nekoupí. Ztracený čas nemůžeme vrátit. Nemůžeme ani rozhodovat o tom, kolik nám jej zbývá, můžeme pouze rozhodovat o tom, co uděláme s časem, který máme. Čas utíká rychle, a je na každém z nás, aby se rozhodl, jak ho co nejlépe využít.

V životě dosáhneme naplnění, pokud ho využijeme pro něco, co nás přežije. Je úžasné být součástí něčeho většího, než jsme my sami, vytvořit něco, co bude žít dlouho po tom, co odejdeme.

Využijte svůj čas k tomu, abyste po sobě zanechali něco nadčasového. Zanechte odkaz. Ne proto, aby se na vás vzpomínalo, ale proto, abyste zanechali svět o něco lepším.

**Vítězové nepřijdou proto, aby
si vzali vše, co chtějí, přijdou
proto, aby dali vše, co mají.**

Chcete-li žít naplno, nesnažte se získat všechno, co od života chcete. Místo toho dejte životu vše, co máte. Získat vše, co chcete, může přinést uspokojivý pocit úspěchu, ale dát vše, co máte, přináší trvalý a inspirující pocit naplnění.

A víte co? Nemůžeme kontrolovat, co všechno od života dostaneme, můžeme ovlivnit pouze to, kolik dáváme. Hodnoťte svůj den podle toho, co jste do něj vložili, nikoliv podle toho, co jste si z něj odnesli.

Dejte životu vše, co máte, a nikdy neselžete, protože neúspěch neznamená, že jste nedostali odměnu a že nemáte úspěch. Neúspěch znamená, že někde chybí upřímné úsilí.

Koneckonců se neptáme na to, „**kolik jsem si z toho všeho odnesl**“, ale spíše „**kolik jsem ze sebe vydal**“.

Lidé, kteří mě inspirují svou prací

Alan Watts

Carl Gustav Jung

Eckhart Tolle

Erich Fromm

Jan Bommerez

Jordan B. Peterson

Ken Wilber

Lao-c'

Marja de Vries

Meister Eckhart

Richard Barrett

Rúmí

Simon Sinek

S. N. Goenka

Ulisse di Corpo

Viktor Frankl

O autorovi

Alexandera den Heijera od malička fascinovaly existenciální otázky typu „Co je to já?“ a „Jak žít dobře?“. Tyto otázky jej přivedly na duchovní cestu, která stále trvá, aby pochopil sebe samého a svět, ve kterém žije. Zkoumal filozofii a učení mnoha duchovních tradic. Rád se dělí o své poznatky prostřednictvím psaní a veřejného vystupování a často si ho najímají organizace, aby prozkoumal, jak lze tyto poznatky aplikovat v rámci jejich rozvoje.



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Alexander den Heijer

Nic, co byste už nevěděli:

Úvahy o smyslu bytí a seberealizaci

Přeloženo z anglického originálu *Nothing you don't already know: Remarkable reminders about meaning, purpose, and self-realization* vydaného nakladatelstvím CreateSpace Independent Publishing Platform.

Překlad Michael Johan Ventura

Obálka a sazba Robert Prokopec

Jazyková redakce Zuzana Vaňková

Korektura Anna Mrzílková

Odpovědná redaktorka Lenka Záthurecká

Počet stran 144

První vydání, Praha 2025

Vydal Nakladatelský dům Grada

pod značkou Alferia

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 10 347. publikaci.

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

ISBN 978-80-271-8348-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-8347-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-5960-4 (print)



Alferia



@alferia_cz



@nakladatelstviaferia



www.alferia.cz

Strach z toho, že uděláme chybu, škodí víc než chyba samotná.

Název knihy *Nic, co byste už nevěděli* odkazuje k myšlence, že pokud vstřebáte něco hlubokého, není to, jako byste se naučili něco zcela nového. Spíš se jedná o pocit uvědomění si něčeho, co jste věděli v podstatě vždycky.

Tato kniha je malá a jednoduchá, ale přitom překvapivě silná. Jde o kapesního průvodce na cestě ke změně, po níž v dnešním světě touží stále více lidí. Je určen všem, kteří se chtějí vydat za naplněním vlastního potenciálu, vnitřním poznáním a touží žít smysluplný život.

Mezi citovanými osobnostmi najdeme Ramanu Maharšiho, Alana Wattse, Carla Gustava Junga, Eckharta Tolleho, Ericha Fromma nebo S. N. Goenku.



Alexander den Heijer začal v roce 2015 sdílet své úvahy o životě na sociálních sítích a jeho příspěvky si rychle získaly přes 180 000 sledujících. Tato kniha přináší výběr jeho nejoblíbenějších citátů a textů, které již pozitivně ovlivnily tisíce čtenářů po celém světě. Jeho myšlenky se mimo jiné týkají překonávání strachu, konfrontace se sebou samým a snahy o změnu k lepšímu.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Nic, co byste už nevěděli. Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.