

Ranní káva = ranní meditace na záchodě

Představ si to:

Všude ticho, svět ještě spí,
kuchyní se line vůně kávy,
a ty víš... že za 7 minut **přijde čas
se odebrat na své královské místo.**

To není jen WC.

To je **oáza klidu**. Místo, kde můžeš
být sám sebou. Bez e-mailů, dětí,
manželky i výčitek.

Tam přicházejí ty správné návaly štěstí.



Káva jako spouštěč systému

Někomu kafe nastartuje mozek.

Tobě **spolehlivě nastartuje střeva.**

Jedno espresso a tělo ví, co dělat.

Bez debat. Bez průtahů.

Někdo potřebuje navigaci na záchod.

Ty tam trefíš i poslepu.

Proč je záchod po padesátce víc než místo:

- **Je to kancelář.** (Čteš novinky, scrolluješ, odpovídáš na zprávy – všechno z mísy)
 - **Je to relax zóna.** (Bez rušení. Jen ty, dlaždičky a echo tvých myšlenek)
 - **Je to místo, kde děláš rozhodnutí.** (Třeba co dneska nejíst, abys to nemusel zopakovat odpoledne)
- A upřímně?
Někdy tam sedíš i po tom, co už je „hotovo“.
Protože **venku je svět. A tam je chaos.**

Záchodová rutina muže 50+:

1. Vezmeš si mobil (zásadní!)
 2. Usadíš se jako zkušený pilot
 3. Otevřeš zprávy, počasí, sport, YouTube, Twitter, Facebook, zpět na sport
 4. Zapomeneš, proč jsi tam vlastně šel
 5. Vstaneš a... au. No jo, nohy znecitlivěly
Ale nelituješ.
- Byl to **kvalitní čas**. Tvůj čas.