



**SLOU – příběhy  
zpomalení**

3

Zpomalit se dá mnoha způsoby. Zpomalit po narození potomka, zpomalit po úrazu, zpomalit v souvislosti se syndromem vyhoření, zpomalit díky dovolené v horách.

Zpomalit můžete za život několikrát. Nastane období většího klidu a času a prostoru. Zůstaneme sami se svými myšlenkami a pocity. Začneme přehodnocovat dosavadní životní události, uvidíme souvislosti, které nám dosud unikaly, z nich vyvodíme dříve nemyslitelné závěry. Připravíme strategii i motivační nástěnky a vrátíme se do života. Ke svým starým návykům a pocitům, že musíme všechno stíhat a zvládat. Jako žába hozená do hrnce s vodou si nevšimneme, že se voda začíná pomalu vařit, a možná stejně jako ona nevyškočíme, dokud je čas. A po vlně rychlého života vždy přichází vlna zpomalení.

Většina zpomalení, která se nám přihodí, jsou nám vnucena osudem, okolnostmi, náhodami. Možná už také na náhody nevěříte a troufli byste si se mnou říct, že všechna možná zranění, propuštění z práce a zmeškaná letadla si podvědomě přivoláváme my sami. Je to nekompromisní volání něčeho uvnitř nás po jiné zkušenosti, než jakou nám mozek připravil. Je na čase udělat životní audit, revizní kontrolu celého aparátu.

Mnozí z nás v těchto okamžicích objeví hlubší pravdy. Pochopí, že štěstí na nás nečeká s povýšením ani s koupí auta, ale může být prožíváno jedině tady a teď. Dojde nám, že jsme v té rychlosti zanedbali to nejdůležitější, co máme, a naše pozornost se otočí k nám samotným. K naší odpovědnosti prožívat naplněný život ve zdravém těle a z této pozice kolem sebe vytvářet svět pro naše blízké a děti.

# Kolik času strávíte sami?

(bez telefonu, bez počítače,  
bez televize, bez hudby v uších)

Vlastní časoprostor je velký dar. Čím víc a na čím déle se od všeho odstříhnete, tím více můžete proniknout sami k sobě, pod nánosy všech informací, které jste do sebe od dětství nasákli a přijali je za své pravdy.



## Zpomalení díky samotě

---

Všichni velcí myslitelé a duchovní vůdci se vždy uchýlovali a dál uchylují do ústraní. Do hojivé náruče přírody, nebo alespoň do kotelny či jiného místa, kde by nebyli nikým rušeni ze svých myšlenek a rozjímání. Pokud totiž chcete něco předat, nejdřív to musíte někde vzít, někde to nasát. Čím čistší zdroj, tím čistší poselství.

Martina díky samotě zpomalila úplně omylem. Byl to vedlejší účinek její touhy po zahraničních zkušenostech. Rok a půl, kdy žila ve Washingtonu, kolem sebe neměla žádné přátele. Přes týden se vídala s kolegy v práci, cestou domů šla do fitcentra a dny ubíhaly. Zato víkendy neměly konce. Někdy za celý den nenašla důvod vstát z postele od sledování seriálů na počítači. Ve čtyři odpoledne se cítila z toho nicnedělání tak odporně, že upadla do lehké deprese. Byla na ni uvalena samota a ona se jí v první vlně bránila zuby nehty. Sledováním seriálů, telefonováním, studováním španělštiny. V lepším případě couráním po obchodech a buticích, kde jí společnost dělalo milion vjemů a nápisů, které přebily nepříjemné myšlenky a pocity. Sluchátka s hudbou neustále nasazená. Nepřetržitě potřebovala svou mysl něčím krmit.

Darem samoty je, že vás nakonec stejně dožene. Po několika měsících utíkáni sama před sebou Martina zjistila, že si neuteče. Všimla si, co jí dělá dobře a co jí dobře nedělá. Koupila si kolo a začala z jeho sedla objevovat město. Na víkendy si začala dělat předem plány na výlety do přírody nebo do muzeí. Protože nemohla pořád

s někým něco řešit, měla vedle sebe jen svůj vlastní stín. Myšlenky a bolesti, které jí opakovaně vyvstávaly na mysl, byly neodbytné. Martina byla ale sama s darem času pro sebe. Koupila si knihy, začala si psát deník a srovnávat se s vlastní minulostí.

●  
**Hodil by se vám čas pro sebe,  
ale nedokážete ho nikde najít?  
Tak to jen doopravdy nechcete.**

●  
**Když je něco důležité, tak to  
uděláte. Když to důležité není,  
najdete výmluvu.**

●

## **Pár tipů, jak najít více samoty**

---

Když se nemůžete ani na chvíli vymanit ze svého denního rytmu aneb jak být sám uprostřed civilizace:

**Vypínejte televizi** – buďte v tichu a bez vjemů blikající obrazovky. Sledujte, co s vámi tato (možná opravdu výrazná změna) udělá. Nevíte, co se sebou, když vám nedělají společnost hvězdy stříbrného plátna? Tak chvíli stůjte nebo sed'te, čekejte, co přijde. Nebo běžte luxovat, škrábat brambory a dělat s dětmi úkoly. S vypnutou televizí jste o krok blíž k samotě než s televizí zapnutou.

**Vypínejte telefon** – jak to jen jde, zbavujte se svého telefonu. Když ho máte u sebe, dávejte ho na dno batohu nebo tašky. Nenoste ho v ruce nebo v kapse, kde na něj přirozeně pokládáte ruce a impulzivně ho vytahujete a kontrolujete. „Jako blázen,“ říkám si pokaždé, když se u tohoto chování přistihnu. Nechávejte ho doma, když jdete nakoupit. Nechávejte ho v chodbě při příchodu z práce. Telefon položený na stole v nás opět vyvolává impulzivní chování šílence, který na něj kliká pokaždé, když kolem něj projde. Přepněte ho do režimu letadlo nebo ho úplně vypínejte. S vypnutým telefonem jste o krok blíže k samotě než s telefonem zapnutým.

**Setrvejte v mlčení** – mlčení je úžasný nástroj samoty v civilizaci. Dává nám dar naslouchat. Kromě hlasů a zvuků zvenku zaslechnete i vlastní myšlenky. Přistihnete se při věcech, které byste netolerovali u ostatních, přitom ve vlastní hlavě je nesete. Inspirujte se filmem

Jíst, meditovat, milovat a jednou do týdne si doma vylepte cedulku „Zachovávám mlčení“. Schválně, co na to váš partner či partnerka.

## Hodina času pro sebe

---

I za hodinu se dá zpomalit. Sedněte si někam a chyťte lelky. V tichu a klidu. S vypnutými telefony a s odstřiženým drátem od zvonku na dveřích. Vůbec nejlepší by bylo chytat lelky v lese, nebo alespoň v parku.

Nevím, co je lelek, ale ve stadiu klidu a za rychlosti nula můžete zachytit všechny možné myšlenky nebo pocity v těle. Přenést k nim svou pozornost.

Chyťte lelky, dokud na vás nepřijde silná touha něco udělat. Ne něco, co byste měli udělat, protože to máte na seznamu povinností. Něco, co možná dlouho odkládáte a co je důležité na hlubší úrovni.

„Zavolat tátovi a říct mu, že ho mám ráda.“

„Malovat, jako jsem malovala na střední.“

„Zalít květiny. Ne ve shonu, ale s láskou a vděčností za to, že je mám.“

„Spát.“

„Vypadnout.“

Chyťte lelky, dokud nepocítíte, po čem touží vaše duše.



## Den pro sebe

---

Dopřát si 24 hodin o samotě je dnes opravdový luxus zejména pro ty z nás, kteří mají rodinu s malými dětmi. Žonglujeme s prací, domácností, péčí o děti a na sebe často nemáme čas. To platí zejména pro maminky a často tento stav vyplývá z jejich vlastního pocitu, že by se bez nich zbořil svět, domácnost by lehla popelem a děti by rostly jako dříví v lese. Nebo z pocitu, že manžel dře mnohem víc, a tak by si čas pro sebe zasloužil spíš on. I to může být pravda. Sami potřebujeme být občas všichni. Jedeme daleko za svými limity, ale jednou to budeme muset splatit i s úroky. Nacházíme se často mimo svou komfortní zónu a to může způsobit i různé třenice v rodině, ale doporučuji dělat si čas pro sebe raději jako prevenci než jako následek vyhoření.

Pokud máte den pro sebe, zkuste překonat pokušení a vykašlat se i na všechny kamarády a kamarádky. Buďte prostě sami. Bez telefonu, bez televize, bez jiné lidské bytosti. Já se občas zdekuju ke kamarádce, která hodně cestuje a jejíž dům i kočka jsou na víkend k dispozici. Pokud nemáte podobný luxus po ruce, zkuste jít do přírody. Sami.

Kniha může být dobrým společníkem. Ještě lepší společnost vám udělá deník, nebo alespoň list papíru a pero. Můžete také mluvit do zdi nebo se stromem. Udělat si trochu pořádek v tom, jak nakládáte s touto jedinečnou příležitostí prožít život.

## Týden pro sebe

---

Vypadnout. Vzdálit se. Odstříhnout se od všeho a všech. Být sám se sebou v klidu a tichu. Možná už jste po tom někdy zatoužili, na druhou stranu se bojíte, že by vám o samotě po pár hodinách hráblo.

Nemusíte možná být úplně sami. Stačí, když pojedete sami na dovolenou s batůžkem na zádech. Martina byla také sama uprostřed civilizace. Vytrhnutí ze známého prostředí vám otevře nové obzory a pomůže odhalit, kdo vlastně jste a po čem vaše srdce prahne.

Zpomalení je prvním předpokladem k nalezení hlubšího smyslu života. Zpomalení je prvním předpokladem pro péči o naše okolí. Ve shonu a pod tlakem všeho, co musíme stihnout, zařídit, nakoupit, co všechno bychom jako schopní a úspěšší jedinci měli zvládnout, často volíme rychlá řešení na úkor vlastního zdraví a za cenu ruinování životního prostředí. Dokud běžíme vymletým korytem, nemáme čas si to ani uvědomit, ani to změnit.

Samota je ověřeným způsobem, jak na zpomalení. Ať už se vám do života vnutí skrze okolnosti, nebo si ji sami vědomě vytvoříte, se samotou vzniká bublina prázdnoty, která vám dá prostor uvědomit si vlastní přání, priority, hodnoty a důvod, proč žijete.

Kdybyste se někdy dostali do patové situace, kdy nechápete důvod své existence, kdy ani nevíte, proč ráno vstát a jít do práce, obraťte se k lásce.

## Cvičení

### Čtyři scénáře budoucnosti

Naučila jsem se to na obchodní škole. Tento nástroj se používá k předpovídání dalšího vývoje situace.

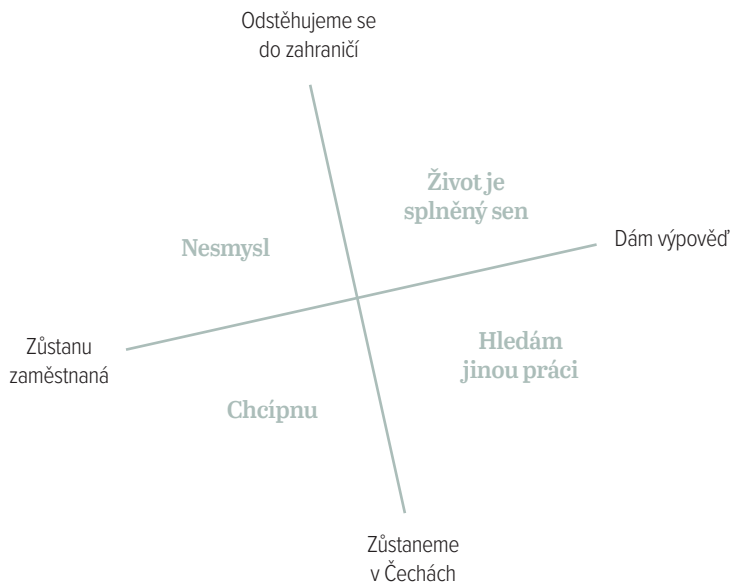
Dva hlavní vlivy na budoucí vývoj světového trhu vynesete na dvě osy:

- jestli se svět bude zrychlovat, nebo zpomalovat *a*
- jestli bude mezi státy narůstat konkurence, nebo budou navázány úzké vazby a synergie.

V každém kvadrantu vám tak vznikne jeden scénář budoucnosti. Každému můžete dát jméno a dál rozpracovat, jak se bude vyvíjet.

Mnohem zábavnější je pro mě aplikovat tento princip na osobní život. Ať už řešíte práci, partnerské vztahy, stěhování, či nestěhování, můžete si pohrát s vynalézáním všemožných scénářů budoucnosti. Pro vaši psychiku bude nejlepší, když žádané aspekty vývoje napíšete nahoru a doprava – váš vítězný scénář se pak objeví v pravém horním poli.





## **Cvičení**

Za pět let...

Když máte jasno v tom, jaké možnosti máte před sebou, můžete si napsat, jak bude váš život vypadat za pět let. Napište si tu nejhorší i tu nejlepší možnost. Lidé totiž vynaloží mnohem víc úsilí, aby se vyhnuli bolesti, než aby dosáhli štěstí. Vyděsit se vlastní představou budoucnosti je tedy skvělý trik, jak se vyhecovat k akci.

Svou zářivou budoucnost můžete napsat formou rozhovoru pro nějaký časopis. Určete titul, ve kterém článek vyjde, připravte si na sebe otázky a odpovězte pomyslné redaktorce. Přiložte fotografie, uložte a za pět let se na to podívejte.

### **Praktický tip**

Takový zprofanovaný čas na životní audit je samozřejmě kolem Nového roku nebo životních jubileí. Dopřejte si dar samoty a věnujte čas určení svých přání a priorit. Může vám s tím pomoci nástroj Year Compass (<https://yearcompass.com/>).



## Svět chce být sám! Fenomén retreatu

Už jste byli na retreatu? V angličtině retreat znamená vzdálit se, stáhnout se, ukryt se před něčím nebezpečným nebo strašným.

Stejný výraz se v posledních letech ujal pro pobyty mimo civilizaci s programem věnovaným osobnímu rozvoji. Můžete vyjet na jógový retreat, retreat věnovaný vztahům a sexualitě, retreat pro ženy...

Retreat má daný koncept a program, který vás odstříhne od každodenního shonu, starostí i myšlenek a otevře vám nové možnosti, jak přistupovat k životu, naučí vás techniky, které si s sebou odnesete zpět do civilizace.

Pro odvážné jsou k mání i pobyty ve tmě. Do tmy se čas od času na týden rád zavírá třeba zpěvák Tomáš Klus. Ve tmě vypnete smysl, který vám do života přináší nejvíc vjemů – svůj zrak –, a všechno, co se děje uvnitř vás, tak najednou uvidíte jasně.

Co na světě milujete nejvíc? Pro to žijte. Abyste to mohli milovat. Možná i nějak rozvíjet a konkrétně podporovat, ať už to jsou vaše děti, děti celého světa, čolci, vlci, nebo stromy. Vstávejte ráno z postele a dovoluťe si pocítit lásku k životu a všemu, co ho naplňuje. Protože jedině, co si odsud odneseťe, je naše schopnost milovat.



●  
**Dejte světu ten největší dar,  
jaký můžete: buďte inspirací  
pro naplněný život.**  
●