

že na ně zaútočí jiné, ještě silnější zvíře, a přesto znovu a znovu bezpečný úkryt opouští.

Na tom chci ukázat, že jak vstup do komfortní zóny po práci, tak výstup z ní jsou záležitosti zcela normální, jenže my na to už pozapomněli. Podobně jako na to, že v přírodě jablka nečešeme dvanáct měsíců v roce. Pulzace mezi komfortní a nekomfortní zónou – tedy opouštět ji, vracet se a znovu z ní vycházet – je nám ale přirozená.

### *Proč nás taková lenost přemohla?*

Přinesla ji éra blahobytu a hédonismu. Blahobyť je už ve vyspělých zemích k máni téměř neustále, aniž kvůli němu musíme vystoupit do nepohodlí. Stal se normou. Zatímco naše komfortní zóna se dál a dál roztahuje, nutnost vystoupení z ní se naopak snižuje. Už nemusíme, už jenom můžeme. Vždyť ani děti nemusí dnes čekat na Ježíška, aby dostaly dárek, protože věci se jim kupují průběžně, stačí si na něco, když míjejí s maminkou nebo babičkou hračkárnu či papírnickví, ukázat. Mají Ježíška 365 dní v roce. Už jim nesvítí oči vzrušením, když dostanou kolo, na které jsme se ještě v mé generaci chodili tři měsíce dívat do výlohy, než nám ho táta pořídil. Teď ho mají hned, je to přece sportovní pomůcka, ne sen.

Většina z nich už vyrůstá v sólo pokojíčkách, nemusí se tedy s nikým dělit o prostor, nemusí se věčně dohadovat: „Já si chci číst, a ty si spi...“ – „Nemůžu spát, když svítíš.“ Vzpomínám si, že i když maminka donesla z nákupu tři banány, s bráchou jsme dostávali jeden napůl. Nechci, proboha, aby se to vrátilo, ale říkám to jako příklad toho, že kdysi jsme si museli sáhnout na komfortní zónu automaticky i v běžných situacích. Byla to prostě nutnost. To vůbec neznamená, že ta doba byla lepší, nicméně sama dávala lidem limity, které nedovolily, aby se komfortní zóna moc roztáhla.

Pohled na ni se přitom s dobou mění. Představte si, že byste například za první republiky, kdy ještě platila zásada „když nelovíš, odpočívej“, někomu předvedli jako podnikatelský

záměr posilovnu. „My se dřeme osm hodin denně, a vy chcete vydělat peníze na tom, že sem někdo bude chodit zvedat kusy železa, a ještě vám za to zaplatí?!“ žasla by většina lidí. A co teprve kdybyste jim nabídla jako odreagování od stresu skok na gumě, co se zastaví až těsně nad hladinou rybníka?! To by vás nejspíš už zavřeli do blázince. To ještě naši předci neměli ponětí o tom, že zanedlouho přijde doba, kdy navzdory omezenému lovu budeme při nepoměrně méně namáhavém způsobu života odpočívat nesrovnatelně víc než oni.

Rozhodně nechci vzbudit dojem, že jen co se ocitneme v komfortní zóně, už bychom si měli v duchu rázně přikázat: honem jdi něco dělat! Nene, přirozený a blahodárný stav je pulzace. Už u vnuček, kterým nejsou ani dva roky, pozorují, že často pár minut nečinně sedí a jen pokukují kolem. Ten klid, mír a odpočinek jsou totiž pro tělo důležité: je to zastavení, zklidnění, bez nichž se v životě neobejdeme.

### *Co nám hrozí, když se v blahobytu příliš uvelebíme?*

Pokud budu jen sedět v pohodlném křesle a přemýšlet, jestli bych se neměl projet na kole, učit anglická slovíčka nebo jít vyčistit kus lesa za vsí od plastů, pravděpodobně se z něj nezvednu nikdy a nevystoupím nikam. S mým duševním světem ani s mým tělem se tedy nestane vůbec nic. Vlastně stane: půjde to s nimi z kopce. V zóně komfortu totiž nikdy nic nevyrostlo, nic nového se pozitivním směrem nerozvíjí, nevzniká. Tak příjemně je nám tu právě proto, že nás k ničemu nenutí. Pouze v případě, kdy pobytu v komfortní zóně předchází tvrdá práce, například v posilovně, po níž se do ní opět vrátíme, něco vyroste.

Ze zóny komfortu máme vystupovat do zóny učení, kde se sebezoboznáváme a učíme se pracovat se svými limity. Jak na věci, děje a lidi kolem sebe zareaguju, je totiž pouze na mně – v tom je má svoboda. Odkud a za kolik se k nám dovezou roušky nebo vakcíny, neovlivním, zato se můžu rozhodnout, že si v době koronakrizy odřeknu lyžování v Itálii