

SARAH KNIGHT

ZÁZRAČNÝ



ÚKLID v životě

KOUZLO VOŠÉFOVANOSTI

jak přestat vyšilovat nad tím,
co byste měli dělat, abyste mohli dodělat,
co potřebujete, a začít dělat, co chcete



Bizbooks®

Zázračný úklid v životě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Sarah Knight
Zázračný úklid v životě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA


SARAH KNIGHT

ZÁZRAČNÝ ÚKLID *v životě*

KOUZLO VOŠÉFOVANOSTI

BizBooks
Brno
2018

Obsah

Autorská poznámka	11
Úvod	15
	
O čem mluvíme, když mluvíme o vošéfování	25
Kdo si potřebuje život vošéfovat a proč	26
<i>THEODOR: poměrně beznadějný případ</i>	27
<i>ALVIN: zvládá běžný provoz, ale neumí zabrat na vyšší obrátky</i>	28
<i>SIMON: navenek jakoby nic, sám sobě ale zasazuje kruté rány</i>	29
Já už to prokaučovala za vás, rádo se stalo	30
Život je jako omalovánky pro dospělé	34
Skutečné i příslovečné klíče, telefon a peněženka	38
Strategie od A do Z	42
Fokus pokus	44
Řekněte „ano“	46
Síla negativního myšlení	48
<i>Ke startu připravit, pozor, teď!</i>	50



DROBNOSTI: k lepší budoucnosti zvládnutím každodenností	53
Začátek pro začátečníky	55
Čas letí, když vám chybí vošéfovanost	59
Váš nejlepší přítel a největší nepřítel	64
<i>Nejlepší kámošky</i>	65
<i>Noci s nepřitelem</i>	67
Vošéfujte si to – vývojový diagram	71
Jak to, že ten čas tak letí?	73
Křehkosti, tvé jméno je rozptylování!	77
Čaroděj sebeovládání	79
<i>Střízlivé rozhodování</i>	81
Korespondenční kurz	82
<i>Na velikosti e-mailové schránky nezáleží, jde o to, co s ní uděláte</i>	83
<i>Zkroťte své odesílací návyky</i>	84
<i>Očista</i>	88
<i>Každodenní (či týdenní) provoz</i>	91
<i>E-mailová úzkost</i>	92
Čas na změnu (pokus)	94
Rada za všechny prachy	98
<i>Vy hýřilové!</i>	100
Koupili jsme si zoo	104
S pevnou vůlí do toho a půl je hotovo	107



SLOŽITOSTI: jak umět stárnout, prosadit se, dostat se do formy a celkově žít lépe	111
Povinnosti a vztahy	113
Pouze pro dospělé	113
<i>Život je ring</i>	114
Mistrovské (vz)tahy	117
<i>Porucha spojení</i>	118
<i>Míň je víc než nic</i>	121
<i>Vztahová štafeta</i>	122
<i>Strategie, soustředění a „rozvázavky“</i>	125
<i>Baby nebude sedět ve společensky přijatelném koutě</i>	126
Práce a finance	128
Další dovednosti:	128
<i>Ztělesněné sebevědomí</i>	129
<i>Žádejte a bude vám dáno</i>	131
Tady je má odpověď v nepřítomnosti, co ta vaše?	132
<i>Jak to zpívá Elsa? Nechte to být!</i>	134
<i>Delegování růže přináší</i>	135
<i>Nikdo neumře</i>	137
Zdraví, domácnost a životní styl	138
Do těla	138
<i>Alternativa je taky možnost</i>	140
<i>Skořicový šnek jo, koblihu raději ne</i>	142
Život jako ze škatulky	144
Jak vám pořady o bydlení lžou	148
Mám na to lidi (a vy můžete taky)	151

Udělat si „čas pro sebe“ je právo, ne výsada	155
<i>Vaše hobby si žádá lobby</i>	156
<i>Kreativně snadno a rychle</i>	157
<i>„Sobec“ není nadávka</i>	159

IV

ZÁVAŽNOSTI: duševní zdraví, existenciální krize a velké životní změny **163**

Vošefováním k nepřekážení	164
Ta kráva úzkost	166
<i>Ignorace není hra s nulovým součtem</i>	168
Další zapovězená slova	170
<i>Paralýzy z analýzy</i>	171
Dokonalost? Ne, díky!	174
Hledá se pomocná ruka	178
<i>Dívka, která se ztrácela před očima</i>	178
Toužíte po velkých životních změnách?	
Vezměte to kousek po kousku	181
<i>B-I-N-G-O</i>	184
Já ne, já ne, to ty, to ty!	186
Zdravím z druhého břehu	190

Doslov **193**

Poděkování **197**

O autorce **199**

Autorská poznámka

Zdravím! Vítejte u knihy *Zázračný úklid v hlavě: Kouzlo vošéfovanosti*. Dík, že jste tu se mnou! Ještě než se do toho dáme, měli bychom si ale ujasnit pár věcí.

Tak předně, i když jste tuhle knížku zřejmě našli ve skutečném či virtuálním oddělení self-help či svépomocné literatury, není to tradiční zástupce žánru.

Mnohem spíš je to pomůžu-vám-pomocť-si-sami-pomocná kniha, což znamená, že já jsem tu od toho, abych vám pomohla, až budete sami sobě překážet v rozletu. Nalijme si koneckonců čistého vína – kdybyste si uměli pomoci sami, tak už jste to nejspíš dávno udělali, ne? Kromě toho použiju na rozdíl od ostatních autorů self-help literatury na následujících stranách celou řadu sprostých slov a nespisovných výrazů (včetně spousty *zhovadilostí* vlastní výroby), tak prosím nepište na Amazonu do recenzí, že jste čekali sluníčko a koťátka a dostali svinskou zimu a sviňátka. Moje máma všechny ty recenze čte a vždycky hrozně špatně nese, když mě lidi nechápu.

Zadruhé, i když máte možná v životě totální maglajz – a já slibuju, že vám ho pomůžu vyřešit –, tahle kniha rozhodně není typický „návod na úklid“.

Smyslem následujících 200 stránek není snést všechny vaše hmotné statky na jednu hromadu a se slovy díky je odlifrovat na charitu. My se zaměříme na váš *mentální* bordel a *metaforické* krámy, jako jsou kariéra, finance, kreativní činnosti, vztahy a zdravotní stav, a to

vše se zcela obejde bez tahání odpadkových pytlů a sebezpytujících rozhovorů se zimním kabátem.

A konečně, jen aby bylo mezi námi zcela jasno – pokud jste hledali knihu o sexu na pracovišti, tak to jste sáhli vedle.

Já to jako nijak nekritizuju! Jen chci nastavit správná očekávání. Od toho snad autorské poznámky jsou.

Co jste si to teda vlastně pořídili za knihu? Já bych řekla, že je to tak trochu všechno v jednom, takový rozkošně přisprostlý všeobjímající návod na úklid v hlavě, který vám celkově zlepší a zjednoduší život.

A když říkám zlepší a zjednoduší, tak myslím *pořádně*, nehledě na vaši výchozí pozici.

Ve skutečnosti se teď možná rozvalujete na gauči, sedíte na autobusové zastávce nebo si hovíte v nóbl kožené židli za nablýskaným pracovním stolem, něco mi ale říká, že jste po téhle knize sáhli, protože v přeneseném slova smyslu trčíte ve vyjetých kolejích. A to není žádná ostuda. Ve vyjetých kolejích (i těch opravdových) člověk uvízne raz dva. To se prostě stává.

Vaše vyjeté koleje mohou mít podobu pohodlných tepláků a teče tam zvětralý Budvar. Nebo je lemují blyštivé akciové opce, které inkasujete, když vydržíte ve své ubíjející práci ještě pět let. Nebo, a to je asi nejpravděpodobnější, jste uvízli v zajetí každodenní rutiny – práce, finance, rodina, kamarádi a spousta dalších věcí, které potřebujete pomoci zvládnout, k tomu zanedbané zdraví (a ještě zanedbanější koničky) a navrch sny, co se i kamarádům odvažujete přiznat až po několika rundách... nebo je pro samý strach, úzkost a zahlcenost nezvládnete přiznat ani sami sobě.

Zní vám to povědomě? Tak si držte klobouky! Protože tenhle pomůžu-vám-pomocť-si-sami-pomocný manuálek pro úklid v hlavě vás dostane z vašich vyjetých kolejí přesně tam, kde v životě chcete

a zasloužíte si být. (A v nejhorším případě ho můžete hodit na dno skutečné strouhy a přejít po něm na druhou stranu, abyste si nezadělali boty. S tím ale možná počkejte, až si ho přečtete.)

Zázračný úklid v hlavě: Kouzlo vošéřovanosti vám ukáže, jak si stanovovat cíle a jak jich dosáhnout navzdory drobným mrzutostem i zapeklitým překážkám, a jak si pak vymyslet a splnit ještě větší cíle, které vám dosud přišly nesplnitelné. Pomůže vám přestat si jednou provždy překážet v rozletu a osvobodí vás od věcí, které byste podle svého mínění *měli* dělat, abyste si mohli odbýt, co *potřebujete*, a začít dělat, co *chcete*.

Tak co vy na takhle nastavená očekávání?

Tahle knížka v zásadě udělá s vaším životem to samé, co Tim Ferriss s pracovním týdnem – rozseká ho na malé zvládnutelné kousky, takže vám zbude ještě spousta volného času splnit si svůj sen stát se samolibým podnikatelem/řečníkem/sociopatem.

Ne, dělám si srandu. Ta první část ale fakt platí, stačí číst dál.

Úvod

A sakra. Tenhle pocit zažíváme čas od času všichni.

Třeba když si porovnáme zůstatek na účtu s útratou na kreditce a dojde nám, od čeho je kontokorent. Nebo se soukáme do oblíbených džínů a zjistíme, že nesedí o dvě velikosti. Nebo se probudíme vedle svého někdejšího životního oblíbence a zjistíme, že nám nesedí už dva roky.

A jéje.

Mně takhle naposled konečně došlo, že jsem věčně tak nenaložená, protože už nemám ráda svou práci – a ne jen na té *konkrétní* pozici v té *konkrétní* firmě, ale že jsem zralá pověsit na hřebík celou svou profesi. To nebylo nic moc. A čekalo mě ještě pár dalších takových momentů, kdy jsem si říkala „Co budu sakra dělat?“ nebo „Jak to sakra udělám?“, než se mi povedlo uniknout ze zajetí křeččího kolečka a přikročit k několika velkým životním změnám.

A teď jsem tu, abych vám ukázala, jak můžete k takovým velkým životním změnám dospět taky. Nebo pro mě za mě malým. Hlavně že *vám* to bude dělat radost.

A víte vy co? Úplně k tomu stačí se vošéfovat.

A zase, JÁ VÁS NIJAK NEKRITIZUJU. Je zcela pochopitelné, proč se u vás změny (jakékoli velikosti) zatím nikdy nedostaly na pořad dne. Říct si nad něčím *a sakra* je totiž jedna věc a *něco s tím udělat* je věc druhá. Zvláště jestli jste ten typ, co neví, kde začít.

Nebo sice nemáte problém začít, ale nakonec vám vždycky dojde dech – máte toho hrozně moc a času málo, a i kdybyste to nakrásně

všechno nějak zvládli, tak jak to sakra udělat, aby vám z toho úplně nehráblo?!

Můžu vás ujistit, že to jde.

Dosažení a udržení životní vošéfovosti vám pomůže přijít na věci, které vám mohou od základů změnit život, a následně i „něco s nimi udělat“, a dokonce i zařídit, „aby vám z toho nehráblo“. Je to fakt bomba. A není to zdaleka tak těžké, jak by se mohlo na první pohled zdát – stačí jen začít přemýšlet a dělat věci jinak, než jste byli možná doposud zvyklí.

Lépe. *Jednodušeji.*

A funguje to, ať jste přetížený popleta nebo megavýkonný magor. Věřte mi, dobře vím, o čem mluvím.



Před pár lety jsem byla tak zdeptaná, že jsem ráno sotva zvládla vstát z postele. Děsila mě představa, že budu muset jít na metro, protože to mě odveze na místo určení, které mi spíš než kancelář začalo připomínat Chrám zkázy. Takhle jsem to měla už *minimálně rok* a výsledkem byl každodenní ukázkový hysterák. Vždyť mi trvalo patnáct let vydrápat se po korporátním žebříčku nahoru. Přece zas nesekočím dolů jen proto, že si přijdu kapánek nenaložená? Musím si přece dál jít za svým, to je fuk, že už z toho nemám radost, vždyť jsem tomu obětovala tolik času a energie... nemám pravdu? (Nápověda: NO, NE.)

Trvalo mi hrozně dlouho, než jsem si uvědomila, **co všechno bych mohla se svým životem dělat, kdybych přestala řešit, co bych dělat měla.**

A bylo by mi ctí ušetřit teď fůru času i VÁM, abyste ho nemuseli strávit dohadováním sami se sebou, jestli radši nezůstat v posteli

(nebo v dluzích, mizerném vztahu či kalhotách na gumu), než čelit realitě. Protože jakmile se skutečnosti jednou postavíte, můžete si ji začít přetvářet k obrazu svému.

Tak už to holt chodí, když máte život vošéfovaný.

Jakmile jsem si ujasnila, co vlastně chci – pracovat na volné noze a nemuset denně absolvovat jedinou poradou – všechno šlo jak na drátkách. Nejen že jsem opustila teplé místočko v korporátu a dala se na nejistou dráhu volnonožce, ale uvědomila jsem si ještě jednu důležitou věc: že na volné noze můžu „dojízdit“ odkudkoli. Nejen z gauče v Brooklynu, ale klidně i od bazénu v Karibiku.

A když tak o tom přemýšlím, co kdybych se do Karibiku přestěhovala nastálo? To taky nezní špatně, ne?

Tak jsem to udělala – a v první části vám řeknu, jak to šlo.

Ale nemyslete, tím vás nechci odstrašit. U mě to fakt byly zaručeně stoprocentně mega životní změny. Jak už jsem ale řekla, *Zázračný úklid v hlavě: Kouzlo vošéfovanosti* vám může pomoci změnit i spoustu maličkostí.

Stává se vám třeba někdy, že zůstane trčet v práci – nebo vytuhnete na gauči – byť byste vlastně nejradši (taky jednou) vypadli ven, (konečně) zašli do posilky nebo se pustili do projektu, který „jednou“ zrealizujete, ale na seznamu úkolů už vám visí... no už snad od počátku věků?

Známe to všichni. Všichni jsme někdy dospěli do stavu, kdy je naše síly udělat ještě něco do práce, čelit další samolibé instruktorce Pilates nebo i jen pomyslet na to, že si jediné volné odpoledne za poslední měsíc zaplácneme lekcí portugalštiny pro začátečníky.

Všichni taky samozřejmě známe lidi, kteří jako by životem proploovali bez sebemenší námahy a ještě se jim daří, na co sáhnou, vždycky mají plán, soustředí se na každíčký detail a jejich seznamy úkolů jsou permanentně ve stavu *hotovosti*. Devět z nich jsou zřejmě

roboti s nadlidskými schopnostmi vyrobení vládou, vsadím se ale, že ti zbylí by trochu vošéfovavací pomoci taky nepohrdli.

Koneckonců možná zrovna vy jste z těch, na něž tenhle popis přesně sedí, včetně rozvrhu nabitého k prasknutí obědy s hlavounama. A možná vám začíná docházet, že ta spousta času, kterou v práci trávíte, za ty nóbl vizitky na vysokogramážním papíře nestojí. Že firemní softballové zápasy a desetakilometrové charitativní běhy, kterými poslední rok trávíte víkendy, jsou přesně ten důvod, proč jste nebyli s kamarády na večeri asi tak stejně dlouho, jako jim visí na seznamu úkolů „naučit se portugalsky“. (Všichni vás tak trochu nesnášejí, netuší ale, že i vy máte co dělat.)

Co kdybych vám řekla, že **pro nás pro všechny existuje cesta ven**, která nás dovede přesně tam, kde chceme v životě být? Je to tak! Mám tu něco pro každého:

Tipy, jak se lépe zorganizovat, namotivovat a dělat věci včas? **Mám.**

Triky, jak na spoření, nastavování hranic a nepříjemné rozhovory s kamarády, příbuznými a kolegy? **Mám a mám.**

A co třeba rady, jak se povznést nad každodenní krávkoviny, abyste se konečně mohli soustředit na své životní sny, jako třeba změnit práci, koupit dům nebo se odstěhovat od maminky? **Tomu říkám klika. To všechno tu mám.**

Je mi jasné, co si teď asi říkáte. *Jak je možné, že se tolik znamenitosti vejde do tak malé knížky?*

To je dobrá otázka. Odpověď zní: Nejsem tu od toho, abych vás naučila milion různých věcí. Na takové vodění za ručičku by padl všechen antibakteriální gel světa. Já vám chci ukázat, **jak ke všem**

možným životním záležitostem přistupovat, abyste si je uměli vyřešit po svém svým vlastním tempem. Mé metody fungují na všechny možné životní situace. A náhodou, s napomáháním k životním změnám s použitím jednoduchých rad, kupy sprostřáren a sem tam nějakého vývojového diagramu mám už poměrně dobrou praxi.



Má první kniha *Zázračný úklid v hlavě: Kouzlo nehrocení* pojednávala o tom, **jak přestat trávit čas, který nemáte, s lidmi, které nemusíte, nad věcmi, které nechcete dělat.** Deník *New York Times* ji nazval „self-help ekvivalentem hudebních parodií Weird Ala“ a časopis *Observer* mě pasoval na „antiguru“. Ani jedno moji rodiče nejspíš nezamýšleli, když mě poslali na Harvard, ale tak už to holt je. Lidé po celém světě trpěli pod jhem zbytečného hrocení a já jim ho pomohla seřást, když jsem jim ukázala, jak hrotit méně a lépe.

Tak jistě, taky jsem se vyjádřila, že „někdy je na místě ranit něčí city“ a že přijít na hodnotící pohovor v latexovém oblečku s flitrovými botami na podpatku z vás udělá „krále nehrocení“. Takže *antiguru* na mě vlastně asi docela sedí. Možná si to nechám dát na vizitky.

Každopádně jestli jste *Zázračný úklid v hlavě: Kouzlo nehrocení* četli, víte o mém tažení za **mentální debordelizaci**. (A jestli ne, tak nechci nic říkat, ale je docela snadno k sehnání.)

Úvod do mentální debordelizace

Stejně jako debordelizace reálných prostor vyžaduje i mentální debordelizace dvě věci – **zbavit se nepotřebností a udělat si pořádek v tom zbytku.** Aby mohl člověk hrotit méně a lépe, tj. vytěžít z omezeného množství času, energie a peněz, které má, co nejvíc, musí se nejdřív **zbavit** povinností (věcí, akcí, lidí atd.), které ho štvou, aby měl prostor pro

ty, kterým veškerý svůj čas, energii a peníze rád věnuje. Tomu se říká „**vytvořit si hrotící rozpočet**“ a věre vám to doporučuji.

Vošéfování pak spočívá v tom **udělat si pořádek** v tom, co vám zbylo (kolik času, energie a peněz), a **s rozmyslem to použít** – nejen na věci, které dělat *potřebujete*, ale i na ty nadstavbové, které dělat *chcete*, ale nějak si na ně ne a ne najít čas či prostředky. Mohou to být velké změny, malé změny, co já vím. Prvním krokem totiž není uklidit si na půdě.

Prvním krokem ke změně je uklidit si v hlavě.

Naštěstí je **úklid v hlavě sólo akce**. Když sdílíte domácnost s rodinou nebo spolubydlicími, nemůžete dost dobře dělat, že se vás jejich fyzický bordel netýká. Není jen na vás kolik limitovaných figurek od dražé PEZ vystavit na krbové římse a které ošuntělé hotelové trepy se počítají jako „památka“ na svatební cestu. Musíte dělat kompromisy. Zato při mentální debordelizaci nemusíte řešit a zakopávat o nic jiného, než o své vlastní krámy. I kdybyste bydleli na výletní lodi ve stylu disneyovek s dalšími sedmi tisíci lidmi (což upřímně doufám nebydlíte), pořád máte absolutní a nezpochybnitelnou vládu nad svou myslí. Jste soudcem, porotou i kat... em... no prostě tam tomu všemu šéfuje. **Jste tam větší šéf než Jean-Paul Belmondo.***

Zkrátka a dobře, *potřebovat* či *chtít* něco hrotit a *skutečně si to moct dovolit* jsou dvě různé věci. Abyste si to mohli dovolit, potřebujete se totiž taky vošéfovat.

Řekněme třeba, že hrotíte lyžovačku a jste ochotni vyčlenit si na ni v hrotícím rozpočtu čas a energii, když si to ale pořádně nevošéfujete, může se vám stát, že na ni nebudete mít prostředky ve *skutečném* rozpočtu. A pak je úplně fuk, kolik méně lákavých povinností si vyškrtnete z diáře (Hrotí snad někdo „dětský den v práci“? Vy teda ani náhodou!), protože bez peněz budete o dovolené tak maximálně sedět doma na zadku a hrát na televizi prastarý *Slalom* od Nintenda.

* Nebo hrál Velkého šéfa David Niven? Vlastně si nepamatuju, který z nich to byl.

Nebo jste třeba uznali, že je pro vás životně důležité mít v koupelně pořádnou vanu, a jste připraveni zvolat: „Do háje s tím mrňavým sprchovým koutem, kde se musím při holení nohou svíjet jak hadí žena křížená s plameňákem!“ Řekněme, že i máte dost peněz, abyste si svůj pěnivý sen splnili, ale chybí vám kuráž. Na jednu stranu říkáte, že vám fakt záleží na vlastním pohodlí, jednoduchosti používání a pěnových koupelích, operace vana si ale vyžádá kompletní rekonstrukci koupelny a vy na takhle velký projekt (zavolat instalatéra, vybrat vanu, vymyslet, kam chodit v průběhu rekonstrukce dva týdny čurat) prostě nemáte. Místo toho se prostě dál mlátíte do brňavky pokaždé, když při mytí hlavy zvednete ruku.

S tím vším se ale dá něco dělat. *Zázračný úklid v hlavě: Kouzlo vošéfovanosti* vás naučí:

- kdo si potřebuje život vošéfovat a proč,
- jaké tři běžné věcičky vám v dosažení a udržení vošéfovanosti pomohou,
- jak využít sílu negativního myšlení,
- jak chodit z práce včas a taky ušetřit,
- jak zvládat úzkost, ignorovat ignorování a překonat strach z neúspěchu,
- jak udělat velké (i malé) životní změny,
- a spoustu dalších věcí.

A i když vám řeknu, jak jsem na to šla já (protože je to dobrý příklad, jak si život vošéfovat), slibuju, že tahle kniha není jen špatně maskovaný návod, jak seknout s prací a odstěhovat se do Karibiku. Jsem snad nějaký zpropadený vegan, abych vám vnucovala svá životní rozhodnutí? Vás třeba vyloženě těší „pravidelný příjem“, „šustění podzimního listí“ a tak. Nebo usilujete o menší životní změny nebo ty

hůře uchopitelné. To je v pohodě. Já jsem tu od toho, abych vás zasvětila do prosté a všeobecně platné moudrosti životní vošéfovanosti, jíž jsem shodou okolností vhodnou a ochotnou zprostředkovatelkou.

Na mého muže to fungovalo. Nevidím důvod, proč by nemělo i na širší veřejnost.



Jo a ještě jedna věc:

Když budu v rámci téhle knihy nějak poukazovat na nedostatky vošéfovanosti (třeba „Tak si to sakra nějak vošéfuj!“), není to myšleno jako výtka.

Je to bojový pokřik.

Připouštím, že sem tam se přistihnu, že si to tak nějak, řekněme, rozladěně mumlám pod vousy. Sami to asi znáte. V mém případě je to většinou, když má někdo zpoždění a vytasí se s děsně průhlednou výmlouvou, když si kamarádi stěžují na naprosto předvídatelné důsledky svých příšerných životních rozhodnutí nebo když si spolucestující myslí, že *tak si sednu, kde bude zrovna volno* je vhodná strategie pro plánování cest letadlem.

Tahle kniha se hlásí k tomu, že většina z nás to má *stejně*. Jestli ne pořád, tak minimálně čas od času. Měli jste mě vidět, když jsem se loni pokoušela vyplnit daňové přiznání. Jako když slepý vede slepého, co vede sjeté nemluvně. No řekněme, že se to neobešlo bez chyb.

V konečném důsledku mám ale svůj život asi tak z devadesáti pěti procent vošéfovaný (navzdory neschopnosti zorientovat se v daňových zákonech) a vy můžete taky. Zatím jste možná sami sobě jen

překáželi, věřte mi ale, potenciál a prostředky vám nechybí. Já vám ukážu, kde ho hledat a jak je použít.

Až tu skončíme, budete mít *svůj* život vošéfovaný taky. A pak můžete třeba napsat knihu o tom, jak vyplnit to pitomý daňový přiznání jako normální člověk, a já budu první, kdo si ji koupí.

Platí?

Super. **Tak si to pojďme vošéfovat!**



O čem mluvíme,
když mluvíme o vošéfování

Na začátek to nebudeme nepřehánět a probereme si úplné základy.

Začnu tím, **kdo si potřebuje život vošéfovat a proč**, a přidám vtipnou historku, jak jsem jednou v nákupním centru v Nové Anglii přišla o celý svůj majetek. Pak vysvětlím svou filosofii „**vyhrávání ve hře života**“ (Ne, není to ta samá, co o ní mluvil Charlie Sheen. Ten vyhrávání úplně zprofanoval a ještě se při tom nechal vyhodit z tehdy nejlépe hodnoceného televizního sitcomu *Dva a půl chlapa*.) Následně si společně projdeme **první z mnoha podrobných příkladů, jak se vošéfovat**, a ukážeme si, že **život je jako omalovánky pro dospělé**. A když se zadaří, možná z toho pro vás koukají i OPRAVDOVÉ omalovánky, kdo ví?

No neříkala jsem to – vše v jednom.

Nakonec vás seznámím s jednou hrozně důležitou věcí, kterou je **síla negativního myšlení**, a prozradím vám, jak si život vošéfovat za pomoci **tří běžných každodenních věcíček**.

Ke svému překvapení možná zjistíte, že jste je měli celou dobu u sebe.

Kdo si potřebuje život vošéfovat a proč

Naštěstí pro mou maličkost potřebuje tuhle knížku spousta lidí. Běžně se vyskytují mezi námi – mobil jim padá do záchodu, zapomínají platit účty a na pracovní pohovory chodí oblečení jako Courtney Love na páteční pařbu. Řadí se k nim mimo jiné vaši kamarádi, příbuzní, spolužáci a spolupracovníci, úplně cizí lidi a taky jeden týpek, co po mně chtěl zadarmo poslat podepsaný výtisk mé první knihy do Maroka, protože ji tam nemohl sehnat a neměl na zaplacení zpátečního poštovního. Ten by potřeboval rovnou soukromou lekci.

Ať jste ale kdokoli, **na vědomost se dává, že nemít svůj život vošéfovaný automaticky neznamená být špatný člověk**.

Jasně, Justin Bieber má k vošéfovosti daleko a nejspíš je to břídil par excellence, to je ale zvláštní případ (Justine, zavolej!). Pro většinu z nás je absence vošéfovosti jen **nevyhovující životní stav**, ne přímo charakterová vada. A dobrou zprávou je, že na rozdíl od spousty dalších nepříjemných životních stavů, jako je být „moc malý“ nebo „z Texasu“, se s tímhle dá něco udělat i bez ocelových implantátů či padělání rodného listu.

Co jste tedy zač a kde vám v životě chybí vošéfovost? Pojďme si tu škálu možností probrat s pomocí tří dobře známých kulturních archetypů zvaných Alvin a Chipmunkové*.

THEODOR: poměrně beznadějný případ

Nejmladší ze zpívajících veverčích bratrů, Theodor, je hodný, milý a naivní. S ostatními drží basu, ale nikdy neudává tempo. Stejně jako Theodor i někteří lidé prostě ne a ne dostat svůj život pod kontrolu. Tak to holt je. Ustavičně po sobě (i ostatních) bryndají, něco (někomu) ztrácejí a zbytečně **sobě (i všem ostatním) komplikují život**.

Je to ten typ lidí, co sice možná mají srdce na pravém místě a myslí to dobře, ale věčně chodí pozdě, odfláknou přípravu a obecně

Co nejspíš potřebuji Theodorové pomoci vošéfovat

- Chodit včas
- Řídit se instrukcemi
- Pamatovat si, kam co dali
- Průběžně si zapisovat věci do diáře
- Mít vůbec diář

* Tihle rozkošní zpívající hlodavci se prvně objevili na amerických obrazovkách v roce 1961 v pořadu *The Alvin Show*. Na popularitě získali díky kreslenému seriálu *Alvin a Chipmunkové*, který se v Americe vysílal mezi lety 1983 a 1990, a následně díky celosvětově uvedeným hraným filmům, k nimž se stále ještě dotácejí pokračování. Tomu tedy říkám brand.

nezvládají. Na letišti musejí u odbavovací přepážky otevřít kufr a vyndat z něj dva páry bot, krabici suvenýrů a pikslu s pískem, protože překročili váhový limit, a pak nahonem vyřešit, jak to všechno dostat do letadla, než začne zbytek fronty osnovat vzpouru. Jste-li Theodor, nemějte strach, každý den nemusí být takový boj. Jen čtete hezky dál.

ALVIN: zvládá běžný provoz, ale neumí zabrat na vyšší obrátky

S nejstarším z chipmunků je sranda a jdou mu silácké řeči. Na dlouhodobé plánování ho ale moc neužije, a tak se často dostává do úzkých.

Alvin je z těch, co se řídí rčením „fake it until you make it“ – předstírej, že zvládáš, dokud to nebude pravda –, přičemž u něj převažují spíš případy, kdy *nezvládá*. Začne-li jít do tuhého, je to většinou jen a jen jeho chyba, a to pak práskne do bot, za což si od svého adoptivního lidského táty/manažera Dava (je to kreslená rodina, tak nad tím moc nezádejte) vyslouží obligátně nakvašený pokřik „Aaaalviii-neeee!!!“.

Alvinové – lidi, ne chipmunkové – zvládají každodenní provoz, když ale dojde na větší věci, znejistí. Po vcelku úspěšném dni v práci přijdou domů a udělají si večeři v mikrovlnce, protože dvířka od trouby mají už tři měsíce rozbitá a ještě si neudělali čas to řešit. Kromě toho nás ostatní, šéfy, kolegy, kamarády, doprovodné zpěváky atd., kapku znervózňují. „Přijde mi fajn,“ říkáme si, „je na něj ale spoleh?“

Co nejspíš potřebují Alvinové pomoc vošéfovat

- Stíhat deadliny vlastním přičiněním a ne jen náhodou
- Dodržovat rozpočet
- Dodržovat životosprávu
- Organizovat akce
- Plánovat na déle než týden dopředu

Jednoho dne se potenciál vyčerpá, příležitosti dojdou a z vás bude jen další rychlokvaška na ústupu ze slávy.

Nikdo ale neříká, že to tak musí být navždy. Když už máte jako Alvinové něco málo vošéfováno, můžete si vošéfovat i větší věci, na mou čest. Od síně slávy vás dělí jen kapka disciplíny a špetka pevné vůle.

SIMON: navenek jakoby nic, sám sobě ale zasazuje kruté rány

A pak je tu Simon. Prostřední sourozenec, geniální šachista, švihák v brýlích a modrém roláku. V jednom kuse pobízí Theodora, hasí Alvinovy průšvihy a celkově dělá pro rodinu víc než Michael Corleone.

Simonové jsou objektivně vzato úspěšní a pracovití a vědí, jak se zachází s kufrem. Ve své plně funkční troubě hodné profesionálního šéfkuchaře pravidelně připravují

pečená kuřata. Pořádají vybrané večírky, nikdy neodmítnou kamaráda v nouzi a fakt skvěle si rozumí s excelovými tabulkami. Pro ostatní je Simon hotovým zjevením – elegantně proplouvá krizovými situacemi, a ještě má u toho pásek dokonale sladěný s botami a kabelkou.

Jo, jo, Simoni *vypadají*, že mají všechno vošéfovaný... ve skutečnosti ale možná ne tak úplně.

Všichni známe spoustu Alvinů a Theodorů. Ty není těžké poznat, když mají čtvrt hodinové zpoždění nebo zoufale volají za dalších pět minut, protože jim právě došlo, že nemají páru, kde se vlastně máte sejít.

Co nejspíš potřebují Simonové pomoci vošéfovat

- Stanovovat si priority
- Nastavovat si hranice
- Ukončovat vztahy
- Přesedlat na jinou kariéru
- Udržet si duševní zdraví

Se Simony je to těžší. Dovedli totiž k dokonalosti *zdání* vošéfovanosti v mylném přesvědčení, že **být žádaný, plně vytížený a neustále v časovém presu** je „životní výhra“. Berou na sebe podobu pilných včelíček a veleproduktivních premiantů, ale vlastně se ve spoustě věcí pěkně plácají, i když vám to nepřijde.

Vím to, protože jednoho takového Simona jsem kdysi moc dobře znala.

Sebe.

Já už to prokaučovala za vás, rádo se stalo

Dřív jsem vyvolávala tak dokonalé zdání vošéfovanosti, že by si jen těžko někdo všiml, ba i jen pomyslel, jaký uragán zmítá mým tělem a myslí. Měla jsem toho tolik, že můj přístup ke každodenním povinnostem připomínal rychlé třídění raněných po vlakové nehodě spíš než preciznost chirurga. Takže jo, měla jsem život vošéfovaný v tom smyslu, že zadaný úkol jsem zvládla splnit, projekt zrealizovat a ožehavou filosofickou otázku stran vašeho milostného života přesvědčivě okomentovat. Byla jsem dcera, kamarádka, studentka, zaměstnankyně, šéfka, manželka, redaktorka, „povzbuzovačka“, psycholožka, konzultantka a všestranná **mistryně vošéfovanosti**.

Před nějakými sedmi osmi lety jsem ale narazila na problém, který se ukázal být nad mé síly.

Skoro celý týden mi nebylo dobře. Bolelo mě břicho. Pobolívala mě hlava. Tak nějak jsem se nemohla pořádně nadechnout a každou chvíli zvažovala, jestli za to náhodou nemůže nová podprsenka. (Pozor, spoiler: nemohla.) Když jsem se takhle jednou vypravovala do práce, řekla jsem manželovi, že je mi divně od žaludku.