



O hročení a nehročení

Položte si následující otázku: Jsem ve stresu, mám toho moc a/nebo mě život nebaví?

Pokud jste na kteroukoli z možností odpověděli ano, zastavte se na okamžik a zeptejte se sami sebe: *Proč?*

Klidně se vsadím, že odpověď bude znít: Protože toho příliš moc hrotím. Nebo ještě spíš, protože si *myslím*, že toho *musím* tolik hrotit.

Jsem tu, abych vám pomohla.

V rámci téhle knihy se setkáte s dvojitým použitím termínu *hrotit*:

- Je použit v obecném významu – starat se o něco, zajímat se o něco – což spadá pod první krok (rozhodnout se, co nehrotit).
- A potom v konkrétním významu, kdy hrotit znamená skutečně *někomu nebo něčemu* věnovat hrocení v podobě času, energie a/nebo peněz. To spadá pod druhý krok (skutečně přestat danou věc hrotit neboli se na ni vykašlat).

V obou případech je jediným způsobem, jak změnit svůj život k lepšímu, *přestat sakra tolik věcí hrotit*. Má metoda ToMěNetrápí minimalizuje množství času, energie a peněz, které vynakládáte na zbytečné lidi a věci. Přiznejte se: Přesně víte, o kom a o čem mluvím!

Tak to ale nemusí zůstat navždy. Tak s tím pojďme něco udělat, co říkáte?

Proč bych to měl hrotit?

To je jedna ze základních životních otázek. Nebo by alespoň měla být.

Než se bezmyšlenkovitě drát dopředu a říkat Ano, ANO, ANO!!! všem lidem a věcem, které se dožadují vašeho času, energie a/nebo peněz (koupí a přečtení této knihy nevyjímaje), měli byste si raději dřív, než to sprosté slůvko na tři vyslovíte, položit otázku: *Skutečně to chci hrotit?*

Možná se to nezdá, ale zásoba hrocení, kterou má každý z vás k dispozici, je omezená a cenná komodita. Vydejte ze sebe příliš a dojde vám – je to jako vybírat z účtu tak dlouho, až skončíte na nule – což ve vás vyvolá paniku, stres a pocit zoufalství. A to není dobře! Později si vytvoříte hrotící rozpočet, který vám pomůže své hrocení posoudit, stanovit si priority a přestat jednou provždy hrotit tolik zbytečností.

Než se ale dostaneme k nehrocení, promluvme si o tom, co byste hrotit měli.

Hrotit byste měli to – ať je to člověk, neživý předmět či koncept – co vás neštve, a naopak vám přináší radost. Někdy je snadné si to propočítat a rozhodnutí je nasnadě. Hurá! To je skvělý. Mnohem častěji – a to je taky důvod, proč potřebujete metodu ToMěNetrápí – ale na nějaké propočty vůbec nedojde nebo dojdete ke špatnému výsledku.

Spousta lidí hrotí bezmyšlenkovitě. Pocity viny, povinnosti a úzkosti je vedou k chování, které je sice nejméně nepříjemné pro ostatní, ale na jejich vlastní poměr mezi radostí a našťavaností má často neblahý vliv.

To nedává smysl a vylučuje to žít ten nejlepší možný život. (Pokud nechcete žít ten nejlepší možný život, měli byste přestat číst hned teď.)

Jste tu ještě?

Tak fajn, tak mi řekněte jedno: **Nechtěli byste raději než pocit viny, povinnosti a úzkosti, cítit sebevědomí, povznesenost a bezstarostnost?** Byli byste jako Santa Claus, jen byste si nevykračovali s pytlek plným hraček, ale plným hrocení, které byste věnovali jen těm dětem, které by si ho podle vás zasloužily.

Můžete být Santou hrocení!

Tak přestaňte na všechno říkat hned „ano“, abyste se zavděčili ostatním, a místo toho se na chvíli zastavte a zeptejte se sami sebe nejen, **jestli danou záležitost hrotit (tj. zabývat se jí)**, ale **jestli si zaslouží, abyste ji hrotili (tj. věnovali jí svůj čas, energii a/nebo peníze)** a zahrnuli do svého hroticího rozpočtu.

Jen když si takové otázky upřímně zodpovíme, můžeme své hrocení vynakládat právě na ty lidi a věci, úkoly a události, nápady a činnosti, které nás nejméně štvou, a naopak skýtají největší potenciál dělat nám radost.

Když se nad tím zamyslíte, je život sledem voleb mezi ano a ne, vynakládáním hrocení a odpíráním hrocení. Když budete pokračovat jako dosud, budete na konci každého dne, týdne či měsíce hrotit z posledního – a tehdy si uvědomíte, že jste všechno své hrocení vynaložili na všechny kolem, jen ne NA SEBE.

Metoda ToMěNetrápí tomu činí přítrž.

Je totiž načase obrátit list, zlomit kletbu, přestat hrotit nesprávné věci z nesprávných důvodů.

Nehrocení: úvod do tématu

Nehrotit znamená postarat se v první řadě sám o sebe – stejně jako nejdřív nandáte kyslíkovou masku sobě a až potom pomůžete ostatním.

Nehrotit znamená dovolit si říct ne. Nechci. Nemám čas. Nemůžu si to dovolit.

Nehrotit – a to především – znamená zbavit se obav, úzkosti, strachu a pocitu viny spojených s říkáním ne; dovolit si přestat trávit čas, který nemáte, s lidmi, které nemusíte, nad věcmi, které nechcete dělat.

Nehrotit znamená zbavit se mentálního harampádí, odstranit ze svého života otravné lidi a věci, a začít si skutečně vychutnávat to, co hrotit *chcete*.

Může to znít sobecky, a taky že ano. Ale také díky tomu bude pro všechny kolem vás svět lepší.

Přestanete si dělat starosti s tím, co *musíte*, a začnete se zaměřovat na to, co *chcete*. Budete šťastnější a lépe naladěni v práci a vaši kolegové a klienti na tom vydělají. Budete odpočatější a ve společnosti přátel zábavnější. Možná budete trávit víc času s rodinou – nebo možná méně a společně strávené chvíle vám tedy budou o to dražší.

A budete mít víc času, energie a/nebo peněz a díky tomu si budete moct žít ten nejlepší možný život. Lidé, kteří si do života vpustí kouzlo nehrocení, **STOJÍ NA STRANĚ VÍTĚZŮ.** A vy chcete být jedněmi z nich, nebo ne?

Kdo jsou ty tajemné bytosti, co nehrotí?

Z mé zkušenosti se lidé, co nehrotí, řadí do jedné ze tří kategorií:

děti,
kretění,
osvícení.

Děti

Děti jsou vlastně z obliga. Nehrotí, protože *nemusejí*. Jejich základní potřeby z většiny obstarají dospělí kolem nich, a i kdyby to nedělali, děti by stejně sotva poznaly rozdíl. Jen si to představte: Kdyby za vás někdo každý den, celý den pral, hrotili byste, že jste si do klína vykydli bramborovou kaši nebo na hlavu obrátili kelímek jogurtu? Nehrotili. Kdyby stačilo vyřvat si plíce, abyste dostali sklenici vody nebo novou hračku, hrotili byste, že jste zapomněli, kde jste tu původní sklenici nechali, nebo že jste plyšovou hračku se smíchem utopili v záchodě? Sotva! A kdybyste neměli plně vyvinutou jemnou motoriku, hrotili byste zavazování tkaniček? Ani náhodou.

Jedním z důvodů, proč děti nehrotí, je, že nemají žádné životní zkušenosti. V mysli jim panuje pořádek, protože život na ně hovadiny teprve naválí. Nemají *co* debordelizovat, alespoň co se myslí týče.

Klikaři mrňaví.

Život ale není fér a ani ony, ani vy, nemůžete zůstat dětmi napořád. Jednoho krásného dne se musíme všichni kousnout a přestat nosit boty na suchý zip. Do tohohle kouzelného stavu pohody, kde z vás spadne břímě dospělosti, si ale *můžete* najít cestu zpět, pokud znovunaleznete dětské nadšení pro nehrocení.

Kretění

Jako další jsou tu kretění. Kretění nic nehrotí, protože jsou geneticky předurčení dostat, co chtějí, bez ohledu na to, koho kvůli tomu musí urazit, ponížit nebo podrazit. (Pozn.: Některé děti jsou taky kretění, ale to můžeme pro naše účely pominout.) Na rozdíl od mého kamaráda Jeffa nejsou kretění většinou ani oblíbení, ani uznávaní. Obávaní možná, ale rozhodně neoblíbení.

Pokud vám záleží na tom, aby vás lidi měli rádi, pak se nechcete stát kretěnem. Jasně, možná že by se vám v díáři uvolnilo pár večerů týdně. Ne ale proto, že byste dostali své hrocení pod kontrolu a vydávali ho s rozmyslem jen na akce, kterých se skutečně chcete účastnit, a lidi, se kterými se skutečně chcete vidět. Jen by vás všichni přestali kamkoli zvat.

Ne. Cílem mé metody je ukázat vám, jak mít všechno, co chcete – a nic, co nechcete – a zároveň si uchovat pověst dobrého chlapa nebo ženské. A to mě přivádí k poslední kategorii...

10 věcí, který jsou kretěnum ukradený

1. Jestli narušují osobní prostor ostatních.
2. Jestli vás nechávají čekat.
3. Jestli mluví v tichém kupé.
4. Jestli odhazují odpadky.
5. Jestli dávají dost vysoké spropitné.
6. Jestli zasmraďují uzavřené prostory.
7. Jestli správně dávají blinkr.
8. Jestli blokují jezdicí schody.
9. Jestli uklízejí po svých mazlíčcích.
10. Jestli si o nich ostatní myslí, že jsou kretění.

Osvícení

Přesně tak. Můžete dosáhnout osvícení, aniž by se z vás stal kretén. Lze se navrátit do dětského stavu nehrocení, ale zachovat si sebeuvědomění, kterého děti prostě nedosahují. Koukněte, i já mám dlouhý seznam věcí, které dál hrotím (chodit včas, spát aspoň osm hodin denně, pravá italská pizza), a na předních místech je být zdvořilá. Upřímná, ale zdvořilá.

Jste-li tedy například ten typ člověka, který pošle kamarádům rukou psaný děkovný dopis za víkend strávený na jejich chatě u jezera, ti samí kamarádi se s největší pravděpodobností neurazí, když příště odmítnete jejich pozvání... na jejich oblíbený středověký jarmark.

Dává to přece rozum. Máte rádi chaty u jezera a nesnášíte středověké jarmarky? Tak s díky odmítněte, nebudte za kreténa. A všichni budou spokojeni!

Jak se můžu stát jedním z nich?

*Zázračný úklid v hlavě: Kouzlo nehrocení vzniklo s cílem pomoci vám dosáhnout osvíceného stavu, kdy budete vynakládat pouze nezbytné minimum hrocení, **aniž byste museli dělat stejné chyby jako já.***

Provedu vás všemi kroky, pomohu vám zmapovat, co všechno hrotíte, a naučím vás rozpoznat, zda je danou věc nutné hrotit, a pokud není, jak s tím přestat, aniž byste byli za kreténa.

Moje cesta k výrazně hroceníprostému životu se totiž neobešla bez karambolů. Na samém začátku jsem přestávala hrotit nahodile, pokusila jsem se v několika případech o velmi pokročilou úroveň To-MěNetrápí ve vztahu k rodině a kamarádům – jako třeba když jsem preventivně odmítla pozvání na křtiny ještě dřív, než přišlo. Byla jsem tak natěšená přestat hrotit náboženské rituály, že jsem při tom zapoměla, že mi *záleží* na kamarádových citech. Přesně v okamžiku, kdy