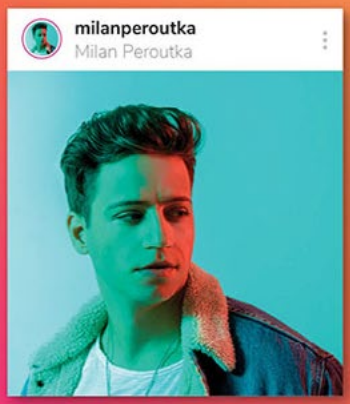
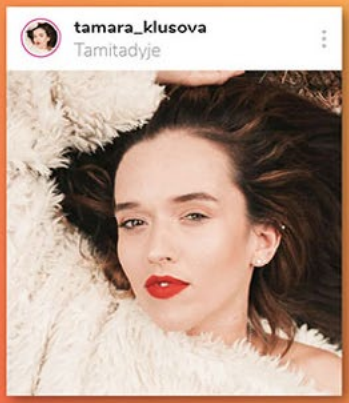
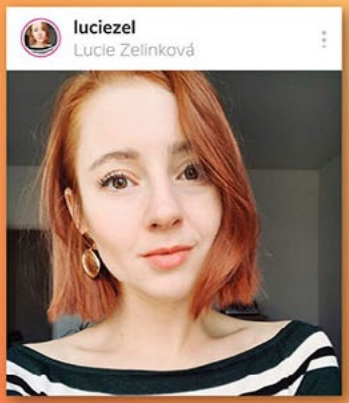
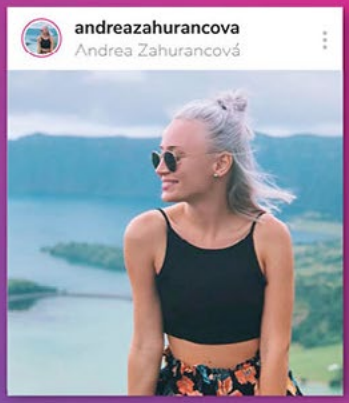


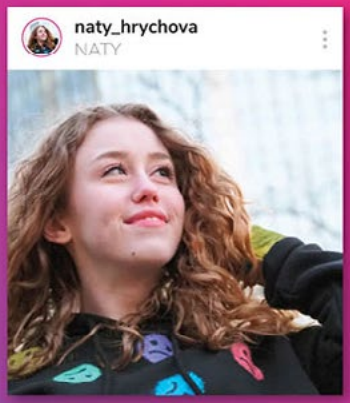


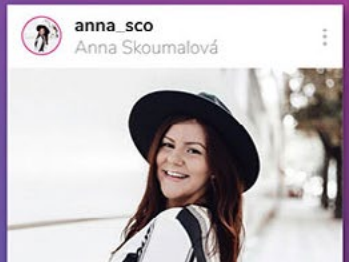


INSTALAJF

Všechno je trochu jinak







COOBOO

Instalajf

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cooboo.cz
www.albatrosmedia.cz

Marek Šarbort
Instalajf – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

ALBATROS MEDIA

OBSAH

7 # NEŽ ZAČNETE ČÍST...

8 Anna Skoumalová

22 *Proč se srovnáváme a jak s tím pracovat v náš prospěch*
PhDr. Katarína Szabados

28 Advanture_wives

42 Tamara Klusová

54 *Jak (ne)dělat influencer marketing*
Svět influencerů

60 Loudavým krokem

75 *Nástrahy fake news, hoaxů, konspiračních teorií a deepfake videí*
Mgr. Miloš Gregor, Ph.D.

80 Simona Dočkalová

92 Book's Calling

104 AMI DIGITAL
Jak používáme sociální sítě

108 NATY

120 Healthyjanka

132 *Co na to říká náš mozek?*
MUDr. Martin Jan Stránský

138 Lucie Zelinková

150 *Influencer marketing*
Tereza Salte

154 Andrea Zahurancová

164 Milan Peroutka

176 *Jak vznikají závislosti a jak se z nich vymotat*
Matěj Krejčí

182 ZÁVĚR

185 DĚKUJI <3

Nejen Facebook a YouTube. Dezinformace kvetou i na Instagramu.

Závislost na sociálních sítích ohrožuje stále mladší děti

ZÁVISLOST NA TELEFONU NIČÍ NAŠE ŽIVOTY. JSME OTROCI SRDÍČEK, „LAJKŮ" A NOTIFIKACÍ

Facebook nebo Instagram vás mohou dostat do léčebny? Vědci důrazně varují

Svět influencerů: Jsou jako Horst Fuchs, ti nejhorší jsou jen chodící reklamní poutač

VYDĚLÁVAJÍ NEPŘIZNANOU REKLAMOU. INFLUENCEŘI OVLIVŇUJÍ HLAVNĚ DĚTI, VARUJE EXPERTKA

Sociální sítě zkreslují realitu. Jsou nebezpečné hlavně pro děti

Dětem škodí obrazovky a displeje. Ale jinak, než si rodiče obvykle myslí

Jak mění internet náš mozek? Přicházíme o paměť i kreativitu

Média a sociální sítě nám ničí sebevědomí. Nejhůře jsou na tom dospívající dívky

Štěstí si za peníze nekoupíš? Na Instagramu ano

Instagram změnil, jak nakupujeme, a vede nás k falešnému perfekcionalismu

Úspěch dětí v kolektivu se odvíjí od jejich aktivity na sociálních sítích

ČESKÉ MATKY, KTERÉ JSOU ZÁVISLÉ NA INTERNETU. SOCIÁLNÍ SÍTĚ JIM NIČÍ RODINY

Dopamin za lajk. Sociální sítě jsou komerční veletrh a roste kvůli nim úzkost i deprese, říká neurolog

Dětské idoly šíří depresi, má to obrovský dopad, sebevražd bude přibývat, říká lovec talentů

ALGORITMY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ ZVĚTŠUJÍ POLARIZACI SPOLEČNOSTI

Terapeut: Lidé se sebepoškozují u Instagramu, srovnávat se s ostatními je nejhorší

Nabídla na Instagramu, že se zabije. Většina hlasovala pro. Tak to udělala

Bohatý Instagram, chudý život: Fenomén se zkratkou FOMO

@maruvinstag_ram

Marek Šarbort

Autor podcastu Škola průserů, zakladatel neziskové organizace Buď, z.s., inovační produkťák, taky trochu lenoch, který se zajímá o lidské sny a způsoby jak s nimi pracovat.

Jako svoje záliby uvádí pobyty v tichu přírody, psaní, četbu, sebepoznávací procesy a koketuje s herectvím, moderováním a stand-upem. 🎤

Buď.

NEŽ ZAČNETE ČÍST...

Proč máme mít z Instagramu deprese? Jak je to s dopaminem, který z nás dělá závisláky? Jsou všichni na Instagramu vážně jen ego maniaci?

Tyhle a spoustu dalších otázek jsem si pokládal, když jsem začínal psát *Instalajf*. Bylo to v době, kdy jsem si na Instagram připadal už trochu starej. Na sociálních sítích je dnes ale více než polovina světa, takže mi bylo jasné, že i na Instagramu se musí najít skupina těch, kteří ho používají k něčemu přínosnému. Začal jsem je proto hledat.

Instalajf jde oproti běžným instagramovým příspěvkům mnohem více do hloubky a vy tak můžete nakouknout pod povrch toho, co se odehrává „za displejem", a poznat známé tváře v jiném světle. Celkem 13 influencerů se podělilo o své životní příběhy, a to, co je motivuje v tom, co dělají. Dozvíte se, jaké aplikace používají na správu profilu, jak tvoří svůj feed či kdo je podle nich dobrým influencerem. Odkrývají ale i odvrácenou stranu online života a radí, jak se vypořádat s hejty, které k němu bohužel taky patří.

Když jsem psal tuto knihu, měl jsem na osobním profilu přesně 197 sledujících. Byl jsem tedy naprosto běžným uživatelem a směle jsem konzumoval to, co mi algoritmy naservírovaly. I na mě občas dopadl tlak z naleštěných feedů a sem tam mi proletělo hlavou: „Ty vole, Máro, tak co s tím svým životem budeš dělat? Vždyť se podívej, jaký jedou všichni pecky. Začni se snažit!" V tu dobu jsem nedělal zrovna málo pro to, abych si plnil své sny. I tak mě ale podobné věci napadaly. Překvapilo mě to.

Postupem času jsem zjistil, že jsou na tom podobně i lidé z mého okolí, a proto jsem si řekl, že *Instalajf* musí být více než „jen" příběhy. Musím zjistit, co za tím vězí. Proč máme neustále tendenci se s někým srovnávat a kde je zdravá hranice? Proč už neumíme jít na záchod bez telefonu? Jak to, že je pro nás důležité sbírat lajky? Jak fungujou algoritmy, které určují, co se nám ukáže na displeji? A v neposlední řadě, co máme kterému influencerovi věřit a co je jen zaplacená, ale nepřiznaná reklama? Setkal jsem se s influencery, psychology, sociology, ale taky s odborníky na marketing, neurologii nebo digitální minimalismus a hodlal získat jasné odpovědi.

Tato kniha ukazuje, jak k Instagramu přistupují influenceři a jak ho vidí odborníci, kteří mají poznatky podloženy studiemi a letitou praxí. Samotného mě překvapilo, jak často se nezávisle na sobě jejich výpovědi doplňují nebo i shodují. Kniha se ale snaží ukázat Instagram i v tom lepším světle. Za zmínku určitě stojí okamžik, kdy se po vypuknutí koronavirové pandemie sociální sítě zaplnily solidaritou. Přes šití roušek až po pomoc důchodcům.

Všichni influenceři, o kterých se tu dočtete, mají něco společného. Jdou si v životě za svým, aniž by přehnaně řešili, co si o nich myslí ostatní. To je mi sympatické, a proto je podle mě tahle kniha zdrojem naděje a síly pro každou duši, která si hodlá plnit své životní sny. O své dojmy z četby se můžete podělit s ostatními na Instagramu pod hashtagy #instalajf a #vsechnojetrochujinak. Kniha se vás ale taky pokusí vyprovokovat, abyste o online světě přemýšleli jinak než dosud. Nemusíte se vším souhlasit. Naopak, nechte se vést vlastním úsudkem. Vaše mysl je jako padák a nejlíp funguje, když je otevřená. Vytvářejte si vlastní názory a možná zjistíte, že „všechno je trochu jinak".

Váš Mára ✌

11 tis. followerů

@anna_sco

Anna Skoumalová

Její témata jsou lifestyle, osobní rozvoj, fitness, jídlo, veganství a minimalismus
S Instagramem začala v roce 2015
Fotí na iPhone 8 Plus & Olympus PEN E-PL7

Narodila se v srpnu 1996 v Mladé Boleslavi
Má starší sestru Šárku
Jako svoje záliby uvádí osobní rozvoj, tanec, psaní, hudbu, seriály a jízdu autem.

Každý den se snaž být tou nejlepší verzí sebe sama.

Lidé na Instagramu často působí mnohem otevřeněji, než ve skutečnosti jsou. Setkala jsem se s mnoha influencery, kteří mají desetitisíce sledujících, a přesto o sobě tvrdí, že jsou introverti. Tohle škatulkování nemusím a myslím si, že každý máme z něčeho trochu. Tuším, že takhle mohu někdy působit i já. Když se s někým seznámím osobně, tak si držím odstup a trvá mi, než si člověk získá mou důvěru. Jsem velmi upřímná, ale než s někým začnu sdílet svoje myšlenky a pocity, tak buď musíme mít vybudovanou důvěru, anebo si opravdu sednout. Každopádně se mi v poslední době stává čím dál častěji, že do svého života přitahuju lidi, se kterými si rozumíme na první dobrou. Dávám si pozor a celkově na Instagramu sdílím jen to, co chci. Podle mě bychom si všichni měli určit hranici, kolik toho o sobě chceme sdílet a jak moc pustíme ostatní do našeho soukromí. A to ať už se jedná o profil s pár stovkami nebo s desítkami tisíc sledujících. Věci, které tam jednou přidáme, už na internetu zůstanou.

Ačkoli jsem měla Instagram nějaký ten pátek, až v roce 2015 jsem začala nějak pravidelněji přispívat. Všechno odstartovalo pár fotkami mého talíře. V té době jsem absolutně neměla představu, jak bych měla „správně“ jíst, ale zrovna jsem se dostala do fáze, kdy jsem chtěla hubnout, začala jsem zkoušet všemožné diety a druhy cvičení a přivedlo mě to právě i k tématu jídla. Postupem času se staly food Instagramy hodně trendy a i já jsem na tuhle vlnu trochu naskočila. Najednou jsem zpozorovala, že mi začíná růst počet lajků i přibývat followers. Měla jsem z toho radost, ale stále jsem to dělala hlavně pro sebe a chtěla lidi inspirovat. Dnes už vím, že zrovna u jídla to není úplně ideální, ale o tom až později. Fotkám a receptům se moc dařilo a můj Instagram byl najednou celý o jídle. Chtěla jsem to být ale trochu více já. A asi

i ukázat, že za těmi pětipatrovými horami lívanců a mrkvovými muffiny stojí reálný člověk. Většina lidí na můj profil ale chodila primárně kvůli jídlu. Když jsem přidala nějakou fotku, na které jsem byla já, rozhodně neměla takový úspěch jako recept na proteinovou bábovku. V tu dobu jsem si to brala i trochu osobně a neoplývala jsem největším sebevědomím. I přesto jsem to nechtěla úplně zahodit a tu a tam se nějaká moje fotka mezi nazdobenýma talířema objevila.

Naštěstí to netrvalo moc dlouho a došlo mi, že to je přeci můj Instagram, můj prostor, kde tvořím, a za tím vším jsem já a můj život

Naštěstí to netrvalo moc dlouho a došlo mi, že to je přeci můj Instagram, můj prostor, kde tvořím, a za tím vším jsem já a můj život. Čili tam budu sdílet, co chci, i kdyby mi přes noc měla ubýt polovina followerů. Ty správné lidi si to stejně najde. Tečka. Navíc jsem si uvědomila, že pokud to mám být já, 100% autentická, je třeba sdílet věci tak, jak je cítím já, a ne se držet toho, co chtějí ostatní. Tohle prozření přišlo zhruba po roce, kdy jsem kromě Instagramu začala psát i svůj blog For Better Me.

Byl to další velký krok, při kterém jsem se musela naučit předávat svoje myšlenky a pocity. Samozřejmě bez přetvářky. Původně jsem si myslela, že blog bude především o věcech ze života, ale zabřednu i do módy, beauty světa a podobných povrchnějších věcí (nic ve zlém). Nicméně i tím, jak se člověk vyvíjí, jsem nakonec skončila u toho, že moje nejoblíbenější téma je osobní rozvoj. Jednoduše hledat cesty a učit se jak být nejlepší verzí sama sebe.

Dříve jsem slovo sebeláska nedokázala skoro ani vyslovit, dnes najdete na mém profilu například i fotky z pole dance. A jelikož musíte na tyči za něco držet, moc toho na sobě ve finále nemáte. Je to zvláštní, ale vnímám to jinak, než kdybych přidala fotku v plavkách. Nejspíš to bude tím, že je to sport a jak říkám, jinak by to moc nešlo. Byl to právě pole dance, který mě sebelásce naučil a pomohl mi přijmout mé tělo takové, jaké je. Vždyť je úžasné, co všechno lidské tělo dokáže, tak proč bychom ho měli hodnotit stále jenom zvenku.

Asi mě k tomu všemu dostala moje celoživotní vnitřní touha někomu pomáhat. Pokud bych si mohla vybrat jakoukoli superschopnost, chtěla bych umět pomoct každému, u koho by mi to dávalo smysl. Pozoruju, že právě i díky Instagramu se mi to začalo dařit. Jasně, měla jsem období, kdy jsem chtěla mít vymazlenej lifestylovej blogerskej profil. To se ale zcela změnilo, jelikož jsem si našla svůj osobitej styl. Hodně tomu přispělo i to, že jsem si založila blog a skrze články chtěla něco předávat. Chtěla jsem lidi nabádat, aby vystupovali z komfortních zón a pracovali na sobě po všech stránkách. Protože právě u nás samotných to všechno začíná. Se změnou musíte začít nejdřív sami u sebe. Uvnitř.

Nechtěla jsem svoji tvorbu orientovat třeba jen na jídlo, fitness nebo spiritualitu. Snažila jsem se, aby šlo o holistický přístup. Momentálně se nejvíce věnuji tématům osobního rozvoje, od sebelásky po kariéru, taky fitness, jídlu, veganství, minimalismu a celkově Instagram odráží obraz mýho života tak, jak ho žiju. Snažím se ukazovat to, že bez propojení těla a mysli, čili bez práce na všech aspektech, to nepůjde. Veškerou inspiraci předávám na základě vlastních zkušeností a každý den dělám malé krůčky, abych se posouvala. Snažím se být lepší člověk než včera, dělat to, co mě baví, radovat se z maličkostí a zkrátka na sobě neustále pracovat. Vším, o čem píšu nebo mluvím, jsem si sama prošla. Krásný na tom je, když zjistíte, že v tom nejste sami. A že si podobnými věcmi procházíme společně. Ať už se jedná o problémy se sebevědomím, bolavý rozchody, problémy v rodině nebo třeba poruchy příjmu potravy. Právě přes tyhle osobní zkušenosti a věci z každodenního života se snažím předávat hlavní myšlenku For Better Me – Za lepší já.

Když jsem najela na tenhle svůj směr, vše mi postupně začalo dávat větší a větší smysl. A tak i přes to, že Instagram je moje nejoblíbenější sociální platforma a blog mám taky moc ráda, vytvořila jsem si k tomu ještě vlastní podcast. Ačkoli jsem dlouho přemýšlela, jaký inovativní a super název mu dám, všechny mé návrhy skončily u názvu, který mě provází od začátku blogování. For Better Me. Začala jsem s ním v dubnu 2019 a upřímně, nebylo to nic, co bych plánovala. Šlo o naprosto spontánní nápad. Vznikl v době, kdy jsem se učila na státnice, a během toho, jak pravděpodobně hodně z vás ví, myslíte na všechno ostatní, jen ne na školu. Jedno odpoledne jsem seděla nad hromadou papírů, myšlenkami se dostala jinam a v tu chvíli mě napadlo: „Ty jo, já chci svůj vlastní podcast.“ Za týden jsem si koupila mikrofon

a o měsíc později začala nahrávat. Jsem ten typ člověka, kterej v těchhle situacích často razí styl všechno, nebo nic. Proto jsem se rozhodla rovnou investovat do poměrně profesionálního studiového mikrofonu. Věřila jsem, že se to vyplatí. Myslím si totiž, že podcasty jsou ještě dost čerstvý formát, který se u nás teprve rozjíždí. V porovnání s blogem mi přijde, že je to rozhodně osobnější a přímější forma předávání svých myšlenek. Původně, stejně jako u blogu, měl být podcast o životě, fitness, jídle a osobním rozvoji. Nakonec to ale na plné čáře vyhrála práce na sobě jak po osobní, tak duchovní stránce. V epizodách mluvím například o tom, jak objevit, co nás baví, jak udělat ze svého života prioritu nebo zmiňuju každodenní tipy pro zdravější život. Mluvím tam taky o věcech, o kterých se normálně tolik nemluví. Jako třeba proč je fajn být single, jak se potýkám s úzkostmi anebo o kouzlu neúspěchu. V jednom rozhovoru se mě totiž někdo zeptal, čeho v životě nejvíc lituju. Odpověděla jsem, že věřím, že všechno se děje tak, jak má, a nemá cenu ničeho litovat. A tak to cítím. Ono nás zpravidla totiž právě ty negativní zkušenosti nejvíc naučí a posilní. Litování čehokoli stejně většinou znamená zabřednout do minulosti, a to mi nesedí zrovna tak jako něco přehnaně plánovat do budoucna. Samozřejmě mám své sny, ale je pro mě nejdůležitější žít v přítomnosti, dělat věci, které dávají smysl mně samotné, a být při tom jednoduše šťastná.

Sociální platformy se mění ze dne na den a žádná jistota na nich neexistuje. Proto jsem ráda, že si takhle žongluju mezi Instagramem, blogem a podcastem. Vždycky jsem chtěla mít místo, kde budu moct sdílet své myšlenky, zkušenosti a pocity. Takový virtuální deníček, který může ve finále třeba i někoho inspirovat. Řekla bych, že se mi teď daří, a nejvíc mě baví právě to, že můžu svoje myšlenky a pocity sdílet otevřeně. Představa, že to, co dělám, se dostane třeba i jen k jednomu člověku, který to zrovna

v tu chvíli potřebuje, je pro mě naprosto úžasná. Nechci, aby to znělo egoisticky, ale věřím, že i tímhle se člověk podílí na tom, že je svět lepším místem.

Instagram je na to úplně ideální nástroj. Zároveň si myslím, že ti, co mají velký vliv, by s ním měli pracovat o to zodpovědněji a nesdílet věci, který by mohly někomu ublížit. Samozřejmě ale nelze nést odpovědnost za každého. Jen sám za sebe. Taky bych si přála, aby se lidi na Instagramu více podporovali a míň na sebe házeli špínu.

Osobně s tímhle druhem negativity nemám tolik zkušeností, ale i tak jsem měla období, kdy se mnou ten takzvaný instalajf dost mával. Bylo to v době, kdy jsem se hledala a asi jako každý jsem si prošla tím, že jsem viděla jen to, jak ostatní mají to, co já ne. Naštěstí to netrvalo tak dlouho a já si uvědomila, že to nemá cenu.

Samozřejmě, je tu i druhá strana mince: To, když má něco super ohlas a já z toho mám radost. Nebo třeba když jsem přesáhla hranici 10 000 followers a otevřel se mi swipe up, haha. Nebo když čas od času zjistím, že někomu (většinou slečnám) moje slova reálně pomohla. Tyhle reakce se ke mně dostávají už nějaké dva, tři roky a je pro mě naprosto fascinující, když mi přijde zpráva, že dotyčnému pomohlo něco, co jsem řekla, a třeba mu to i změnilo život. To je sice ve finále jejho zásluha, ale být tím impulsem je krásný. Dospěla jsem k tomu, že to, co se děje mezi čtyřmi stěnami instagramového světa, není vždy realita. Jako na všech sociálních sítích. Pokud byste cítili, že to na vás má negativní vliv nebo jste přehlceni rádoby dokonalými životy ostatních, doporučuji dát si na pár dní odstup. Jednoduše Instagram na chvíli vypnout a věnovat se jen reálnému životu. Věřte mi, že uvidíte, jak je ten váš život vlastně fajn.

Když jsem si uvědomila, že mě tolik neovlivní, co dělají ostatní, začala jsem se víc soustředit na svůj život a vážit si svého času. Mnohem víc než kdy předtím teď tvořím, píšu, nahrávám podcast, miluju poslouchat hudbu, medituju, cvičím… S hrůzou vzpomínám na dobu, kdy jsem dělala zákaznickou podporu a spravovala sociální sítě jedné značce. Půl roku jsem byla online 12 hodin denně. To už bylo moc. Teď mám denní průměr strávený na Instagramu pod jednu hodinu a úplně to stačí. Jak už jsem zmínila, na Instagramu se neodehrává reálný život a všechny tyhle věci jednou odezní. A kdo ví, třeba za 5 let žádný Instagram nebude. Čas, který tam trávíme, můžeme trávit úplně jinak. Osobně si myslím, že bychom každý měli mít v životě nějakou věc, činnost nebo zálibu, která nás naplňuje a dává nám smysl. A věnovat se právě tomu, namísto sledování toho, jak žijou životy ostatní. Inspirujte se, ale žijte svůj život, teď a tady.

Sociální platformy se mění ze dne na den a žádná jistota na nich neexistuje

ZEPTEJTE SE MĚ

V čem je tvůj profil jiný, než ostatní?

Řekla bych, že je dost autentický. Občas sdílím věci, které by každý nesdílel. Pouštím do světa i to špatný a snažím se, aby si z toho lidé něco vzali. Že i když máte den blbec nebo vám přijde, že je všechno špatný, vždy to má i svá pozitiva. Ponaučení nebo novou zkušenost.

Kdybys mohla na tomhle světě cokoli změnit, co by to bylo?

Mávla bych kouzelným proutkem a lidi by byli víc vědomí. Každý by si nejprve zametl před svým prahem a uvědomil si, že každá změna začíná u něj samotného. Taky by si lidi víc připustili, že vše kolem nás se děje v jistém sledu událostí a má to svůj důvod. Přestali bychom se vymlouvat na věci, jako je náhoda (která podle mě stejně neexistuje), a házet vinu na druhé nebo na okolnosti. Vzali bychom své životy víc do vlastních rukou a přijali za ně plnou zodpovědnost.

Záviděla jsi někdy ostatním jejich životy, které jsi na Instagramu viděla?

Určitě jsem takový období taky měla. Srovnávala jsem se s blogerkama, které se tím už dlouho živily. Nebo těmi, které měly peníze na vše, co chtěly, a stále někde cestovaly. Dneska už přijímám život takový, jaký je. Každý máme svoji cestu a každý jsme unikát.

Jaké bylo tvé dětství a co ti dalo?

Bylo velmi hezké. Rodinný domek se zahradou a pejskem, spousta přátel a všemožné kroužky. Byla jsem v hasičském klubu, hrála divadlo nebo zpívala ve sboru. Ve škole to bylo trochu náročnější, jelikož jsem ne vždy zapadala do kolektivu. Vždycky jsem se bavila spíš s klukama, a to mě hodně naučilo. Do dneška mi přijde kouzelné, že oni si v jednu chvíli nadávají, aby si vyříkali, co je štve, ale potom jsou stále nejlepší kamarádi. Holky si tuhle zášť často drží v sobě a ventilují ji za zády té druhé. Pak vznikají zbytečné pomluvy a nesrovnalosti. Tenhle klučičí přístup se mi jednoduše

zamlouvá víc. Mám pocit, že pubertou jsem nějak proletěla a držela se mě asi jen mezi 13–15 lety. Pak jsem najednou skočila do dlouhodobého vztahu, rodiče se tenkrát rozváděli a zřejmě i díky tomu jsem dospěla velmi rychle.

Kdybys mohla dát na Instagram poslední příspěvek, jak by vypadal?

Tak v první řadě by tam byla vysmátá Anička, pak poděkování za všechen čas a za možnost sdílet svůj život a svoje myšlenky. Pak určitě nějaký ponouknutí pro lidi, aby to vypli a šli žít svůj život. Aby dělali, co je baví a co jim dává smysl. Aby se nenechali zablokovat svým strachem a vystoupili ze svý komfortní zóny. Prostě, aby jenom nepřežívali, ale žili. Protože všechno, co máme, je teď a tady. No, anebo by to bylo nějaký klasický vtipný meme.

Co bys dělala, kdybys nemusela vůbec řešit peníze?

Dělala bych přesně to, co dělám teď.

Máš někdy chuť se na Instagram vykašlat a seknout s tím?

Občas takový dny mívám. Ale jsou to spíš dny, kdy se mi nechce vůbec nic. Tak ani nic nepostuju. Když to tak cítím, klidně celý týden nic nepřidám a třeba až v neděli dám nějaký shrnutí. Nemusí to být tím, že bych měla špatnou náladu nebo tak, prostě se mi nechce a necejtím to. Když to necejtím, tak to nedělám, protože lidi pak poznají, když je něco na sílu nebo nucený. Můj názor je, že když si někdo jasně naplánuje, že bude postovat pětkrát týdně, a bude se toho držet zuby nehty, tak je sice skvělý, že má disciplínu a je v tom pravidelnost, ale ve finále se do toho může nutit, a to je prostě vidět.

Jsi veganka. Jaký byl tvůj přechod na veganství?

Ze dne na den, jako v poslední době u mě skoro všechno, haha. Byla jsem s kamarádkou v Praze na Veggie Vánocích, procházely jsme se tam, daly si nějaký jídlo, pak tam seděly, nic neříkaly, nasávaly tu atmosféru, která byla fakt skvělá, a já najednou dostala pocit, že se na tom, co se ve světě díky produkci živočišných výrobků děje, už podílet nechci. Nebyl to teda přechod na základě zhlédnutí dokumentu nebo doporučení od někoho jiného. Jednoduše to byla intuice. Jinak všem můžu návštěvu těchhle akcí doporučit, Veggie Vánoce pořádá Česká veganská asociace Vegan Fighter a kromě Vánoc můžete zajít i na Veggie náplavku, která bývá víckrát do roka. A s jistotou můžu říct, že si na tom skvělým jídle pochutnají nejenom vegani.

Byla pro tebe změna stravy na začátku těžká?

Upřímně ani ne. Už předtím jsem se díky zaměření na zdravý životní styl zajímala o různé způsoby, jak nějaké suroviny nahradit a udělat celé jídlo zdravější. Pak bylo jednodušší se do toho dostat. Znala jsem konkrétní alternativy, co čím nahradit, i jak si sestavit jídelníček, což je na začátku dost důležitý. Dneska existuje spousta zdrojů, kde čerpat inspiraci, a jsem za to ráda. Z tvůrců mě napadá například Dewii. Sdílí na Instagramu, má i blog, natáčí videa, a má dokonce sérii videí čistě na téma veganství. Její obsah je vážně obohacující a to, že je vegankou už několik let, přidává na legitimitě informací.

Hlavní poslání tvého účtu?

Cokoli si vysníš, je možný. Nevzdávej to.

Dostáváš nabídky na placené spolupráce?

Určitě ano a nějaké už i proběhly. Aktuálně jsem ale spolupráce omezila na minimum. Mám za sebou i nějaké

negativní zkušenosti a dávám si pozor. Většinou spolupracuji se svými ověřenými stálicemi, za kterými si stojím na 120 %. Například už nedělám spolupráce, kde je vše předem daný a nadiktovaný. Mám ráda, když můžu být kreativní. Celkově ale musím říct, že mě nabídky spolupráce těší a jistým způsobem to považuju i za jakési ovoce, které sklízím za energii a čas, které jsem vložila do své tvorby.

Jaké máš negativní zkušenosti se spolupracemi?

Často mi chodí nabídky, které začínají třeba: „Už tě nějakou dobu sledujeme a baví nás, co předáváš ostatním." A pak sjedu o pár vět níž a zjistím, že se jedná o produkt z masa, zatímco už jen mé bio na Instagramu říká, že jsem vegan, haha. Snažím se zachovat si chladnou hlavu a i tak odpovídám slušně. Mrzí mě ale, že se tohle děje poměrně často a nejenom mně. Méně hrozné je třeba to, když vám v oslovení řeknou jiným jménem. Firmy navíc často očekávají, že jim za jeden produkt zdarma snesete modré z nebe a vidí vás jenom jako marketingový nástroj. Díky bohu už se ale i tento postoj mění.

Co podle tebe dělá dobrého influencera?

Podle mě by měl mít (aspoň trochu) srovnané vlastní hodnoty. Měl by být autentický, upřímný a měl by si stát za tím, co říká. Nekázat vodu a pít víno. Určitě by si měl uvědomit a přijmout odpovědnost, kterou za svoje působení má.

Jaký je podle tebe klíč k úspěšnému profilu?

Nejdůležitější je, aby měl nějaký ten spirit, vlastní duši. A za tím přidanou hodnotu. Dneska už je obsahu na Instagramu tolik, že člověka lidi nebudou sledovat jen kvůli krásným fotkám. Jasně, vizuální stránka věci je důležitá, ale mít k tomu přesah a něco předávat, tomu říkám umění.

Co bys dnes poradila svému mladšímu já z doby, když jsi začínala na Instagramu?

Řekla bych jí: „Aničko, buď svá a neboj se toho."

Co by ti na to asi řekla ona?

„To si děláš srandu?"

Co pro tebe bylo na začátku působení na Instagramu nejtěžší?

Být spokojená s fotkama. To bylo ještě v době, kdy jsem neměla plánovač, a tudíž jsem nevěděla, jak to bude ve feedu vypadat. Takže jsem nechtěla postnout něco, co bude vypadat blbě a budu to muset hned smazat. Pak mi došlo, že autentičnost je vlastně nejvíc.

V čem vidíš zápory Instagramu?

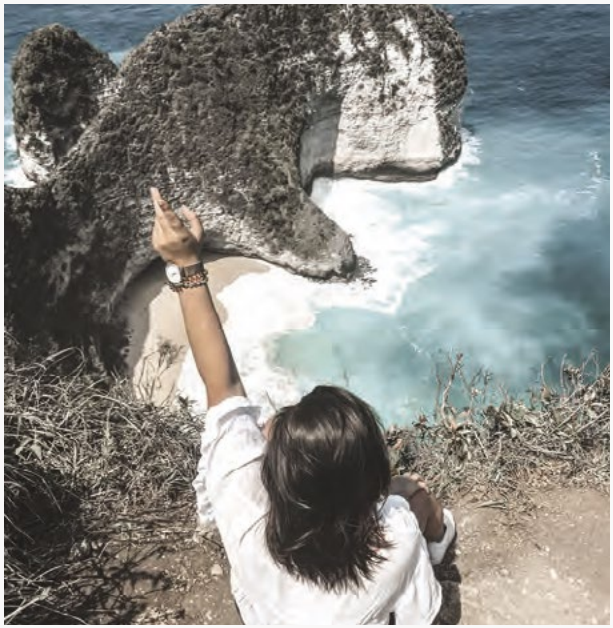
Myslím si, že Instagram, stejně jako každá jiná sociální platforma, je takový, jaký si ho my, lidé, uděláme.

Jak vnímáš to, že na Instagramu přibývá příspěvků, které jsou hodně o textu?

Líbí se mi to. Podle mě se to děje proto, že lidem došlo, že je třeba nějaká myšlenka navíc a že jen hezký fotky z pláže už nestačí.

Tvůj největší průser?

Když jsem kvůli práci odkládala napsání bakalářky a pak jsem ji musela napsat za jeden týden. Ale dala jsem to!

Je něco, o čem dlouhodobě sníš, ale ještě jsi to nerealizovala?

Chci zkusit CrossFit a vyjet někdy sama autem na roadtrip. Jen tak, někam do neznáma.