



Přírodní moudrost pro každý den

IDEAIFY
idea beauty

Pavel Hrejsemnou

Přírodní moudrost pro každý den

Pavel Hrejsemnou

Název knihy: Přírodní moudrost pro každý den

Podnázev: -

Autor: Pavel Hrejsemnou

Vydavatel: IDEAIFY s.r.o. **Adresa vydavatele:** Na Studních 71, 284 01 Kutná Hora
Web: www.ideaify.cz **E-mail:** info@ideaify.cz

Rok vydání: 2025 **Vydání:** První elektronické vydání **Počet stran:** 227 A5

Autorská práva a právní doložky

© 2025 Pavel Hrejsemnou a IDEAIFY s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, ukládána v rešeršním systému, ani přenášena jakýmkoli způsobem a v jakékoli formě (elektronicky, mechanicky, nahráváním či jinak) bez předchozího písemného souhlasu autora a vydavatele.

ISBN (PDF verze): 978-80-53028-15-8

ISBN (ePuB verze): 978-80-53028-43-1

Upozornění: Informace obsažené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací a informační účely. I když bylo vynaloženo veškeré úsilí k zajištění přesnosti a aktuálnosti obsahu, vydavatel ani autoři nenesou odpovědnost za případné chyby nebo opomenutí, ani za výsledky plynoucí z použití zde uvedených informací. Čtenář by měl vždy ověřit informace z více zdrojů a přizpůsobit je svým konkrétním potřebám.

Tvorba a produkce

Jazyk: Čeština

Grafický design, návrh obálky a sazba: IDEAIFY s.r.o.

Prolog

"Naše kroky vedou často po asfaltu a betonových cestách, zatímco náš pohled bloudí po obrazovkách. Zapomínáme na tichou, prastarou moudrost, která se skrývá v každém stéblu trávy, v každé větvi stromu, v šepotu potoka i v houževnatosti bylin. Tato kniha je pozvánkou. Pozvánkou k návratu k sobě, k zemi pod našima nohama a k moudrosti, kterou nám Příroda trpělivě nabízí.

Pojďte se s dědečkem posadit pod rozložitý dub, naslouchat pampelišce, která se nikdy nevzdává, pochopit sílu jitrocelové náplasti na bolavou duši, nebo se jen nechat pohladit něžnou vůní meduňky. Každý den nám příroda nabízí lekci – o odolnosti, radosti, klidu, o léčení a o nekonečném kruhu života. Stačí jen otevřít srdce a naslouchat. V těchto příbězích naleznete klíč k prosté, ale hluboké inspiraci pro každý den, která vás povede k většímu míru a porozumění světu i sobě samým."

Medvědí spánek aneb proč by si každý korporátní manažer měl vzít příklad z baribalů

Dědeček se usmál. Vetché křeslo pod ním povrzlo, když si pohodil polštář a spokojeně se opřel. Venku za oknem už se chýlil den ke konci a do chalupy, kde se scházeli k večerním "dědovým přednáškám", pronikal jen tlumený šepot lesa. Anna a Tomáš seděli naproti němu, každý ve svém myšlenkovém světě – ona s hlavou plnou marketingových strategií a on s vidinou nového developerského projektu. Oba unavení, oba tak nějak... pořád ve střehu.

„Tak, moji milí,“ začal dědeček zvesela, „dneska se podíváme na něco, co si drtivá většina lidstva jen těžko umí představit. Na naprostý klid, odpočinek a regeneraci. Na něco, co má třeba takový **medvěd baribal** zmáknuté lépe než celá korporátní akademie dohromady.“

Anna se ušklíbla. „Dědo, zase nějaké tvé zvířecí moudrosti? My bychom spíš potřebovali poradit, jak přežít meetingy po páté odpoledne bez kofeinu.“

„Přesně to myslím, Aničko! Kofein je berlička pro ty, co zapomněli, jak se doopravdy odpočívá. Vezměte si takového baribala. Ten si na podzim s klidným srdcem nacpe břicho borůvkami a lososem, zamává packou světu a zaleze si do nory. A víte, co tam dělá?“ Dědeček si na chvíli odmlčel, aby zvýšil napětí. „Absolutně nic. Prostě spí. Neřeší kvartální

uzávěrku, nepanikaří, že mu uteče sleva na letenky do Thajska, ani nepřemýšlí, jestli mu náhodou konkurence nepřebrala tu nejlepší medovou díru. Jen dýchá, pomalu, hluboce, a spí.“

Tomáš si odfrkl. „No jo, dědo, ale to je medvěd. Ten si to může dovolit. Kdybychom my lidi zalezli na půl roku do jeskyně, tak bychom se probudili do exekuce a s propustkou z práce.“

„A právě v tom je ten kámen úrazu, chlapče!“ dědeček mávl rukou. „Vy si myslíte, že nemůžete. Že je potřeba být neustále online, neustále v plné permanenci. Medvěd ale ví, že **regenerace není luxus, nýbrž nezbytnost**. On ví, že aby mohl na jaře zase s plnou silou lovit a rozmnožovat se – nebo se prostě jen válet u potoka – musí se nejdříve pořádně vyspat. A tak si dopřeje klidně šest měsíců. Šest měsíců! Víte, kolik byste toho dokázali, kdybyste se po takovém odpočinku probudili svěží a plní energie? Bez těch černých kruhů pod očima a s chutí do života, ne jen do další kávy.“

Anna se zamyslela. „Takže nám radíš, abychom šli hibernovat?“

„Ne tak docela, i když občas by to asi prospělo nejednomu korporátu,“ zasmál se dědeček. „Ale radím vám, abyste se od medvěda naučili **respektu k odpočinku**. Tenhle chlupatý génius ví, že existují cykly. Čas pro honbu, čas pro jídlo a čas pro spánek. My se snažíme honit, jíst i spát najednou, ideálně s telefonem v ruce. Medvědovi je úplně jedno, kolik má na kontě lajků na Instagramu. On má na kontě spánek, a to je k nezaplacení.“

Dědeček si protáhl nohy. „Kdyby tak každý manažer před důležitým projektem si na týden zalezl do ticha a jen spal, bez emailů a prezentací, vsadím se, že výsledky by byly mnohem lepší. Místo toho, aby si lidé dávali cíle, kolik toho za den stihnou, měli by si dávat cíle, **kolik času věnují vědomému odpočinku**. Medvěd by nad naším moderním životem jen kroutil hlavou. Nebo spíš by si dal další šlofik.“

Tomáš se konečně usmál. „Takže mám teď jít šéfovi říct, že si potřebuju dát půlroční medvědí pauzu na osobní rozvoj?“

„To bych ti zrovna neradil, Tomáši,“ dědeček mrkl. „Ale můžeš si vzít příklad z jeho klidu, z jeho schopnosti se **odpojit**. Každý den si najdi svou noru. Může to být ticho v metru, patnáct minut bez mobilu, procházka lesem nebo prostě jen klidná chvilka s knihou. Udělej to s takovou oddaností, s jakou medvěd usíná v zimě. Protože víš co? Svět se nezboří. A ty budeš mít víc energie na to, abys ho měnil, až se probudíš. Záviděníhodná vlastnost, nemyslíš?“

Delfíní tanec aneb jak si užívat života i bez kariérního postupu

Dědeček si spokojeně přihnul čaje a pohled mu zabloudil k oknu, kde se v dálce rýsovaly vrcholky kopců. Anna i Tomáš vypadali po včerejší "medvědí přednášce" o něco uvolněněji, ale dědeček věděl, že k opravdovému pochopení podstaty štěstí vede dlouhá cesta.

„Víte, moji milí,“ začal s úsměvem, „když se dívám na vás, na vaši generaci, mám pocit, že jste ztratili jednu z nejdůležitějších věcí. A to je **umění si hrát**. Radovat se. Být spontánní. Vezměte si takové **delfíny**. Ti nemají hypoteční úvěry, neshánějí firemní auto, ani se nestresují, jestli jim konkurence sebere klientskou rybu. A přesto se zdá, že mají neustále úsměv na tváři.“

Anna poznamenala: „No jo, dědo, ale ti žijí v moři, nemají žádné povinnosti.“

„A to je právě ono, Aničko! Žijí v moři, a **moře je pro ně hřiště**. Jsou neuvěřitelně inteligentní, komunikativní, ale hlavně – oni si prostě hrají. Skáčou přes vlny, prohánějí se navzájem, honí se za bublinkami, plavou se loděmi jen tak pro zábavu. Víte, kolik byste viděli delfínů, kteří by seděli u spreadsheets a počítali ROI z nejnovějšího skoku přes plachetnici?“

Tomáš se zasmál. „To by asi žádného nebylo. Ale zase by neměli co jíst, kdyby se jen bavili, ne?“

„To je sice pravda, Tomáši, ale oni si umí najít rovnováhu. Uloví si, co potřebují, a zbytek času věnují životu. Nejsou posedlí **produktivitou za každou cenu**. Nedělají si seznamy úkolů, jak si co nejefektivněji užít skákání. Prostě to dělají. A právě v tom je ta záviděníhodná svoboda. My lidé jsme si z práce udělali modlu a ze hry hřích. Když si hrajete, cítíte se provinile, protože byste přece měli něco dělat, něco tvořit, něco ‚produkovat‘.“

Dědeček se naklonil dopředu. „Delfíni nás učí, že **radost a spontánnost nejsou ztráta času, ale palivo**. Palivo pro duši. Když se smějete, když si hrajete, když si dovolíte být jen tak, bez cíle a bez hodnocení, dobíjíte se. Vracíte se k podstatě života. Kdyby si každý manažer vzal jednou denně patnáct minut na to, aby si skočil do louže, zaskotačil si se psem nebo si prostě jen tak zazpíval v autě, věřím, že by se snížila spotřeba antidepressiv a zvýšila kreativita.“

Anna se usmála. „Takže nám radíš, abychom začali skákat přes vlny ve Vltavě?“

„Přesně tak, Aničko, v přeneseném slova smyslu! Věřte mi, že kdybyste do svého pracovního dne, do svého nabitého rozvrhu, propašovali špetku delfíní radosti, váš život by byl o tolik lehčí. Naučte se **plavat s proudem, ale občas si i vyskočit pro radost**. Nechte se unést momentem, aniž byste okamžitě přemýšleli, jak to monetizovat nebo jak to zapadne do vašeho pětiletého plánu. Delfíni žijí teď a tady, s úsměvem na tváři.“

Dědeček se napil čaje. „Mám pocit, že mnoho z vás si myslí, že až dosáhnete určitého cíle – nového postavení, většího bytu, spousty peněz – teprve pak si budete moct hrát. Delfíni nám ukazují, že **štěstí není cíl, ale způsob cesty**. A na té cestě byste se měli občas i zastavit a jen tak si pro radost vyskočit z vody. Co na to říkáte, budete se učit od delfínů, nebo se budete dál trápit na suchu?“

Mravenčí burza práce aneb proč CEO nepotřebuje mít větší zadek než uklízečka

Dědeček se napil čaje, v očích mu pohrávaly jiskřičky. Anna a Tomáš už byli na jeho "přednášky" zvyklí a napjatě čekali, jaké zvíře si vezme na paškál tentokrát.

„Tak, moji milí,“ začal dědeček, „když už jsme si včera povídali o tom, jak se uvolnit jako delfín, dnes se podíváme na jiný extrém – na **efektivitu a organizaci**. Věřte mi, že kdybych měl investovat do firmy, která by fungovala jako mraveniště, už bych si dávno válel šunky na Bahamách.“

Anna se ušklíbla. „Mravenci? Dědo, ti jenom tahají drobky a běhají sem a tam. My máme sofistikované systémy řízení projektů.“

„A právě v tom je ten vtip, Aničko! Vy máte systémy, oni mají **intuici a spolupráci**. Představte si mraveniště. Stovky tisíc, někdy miliony jedinců. A teď mi řekněte – viděli jste někdy, že by tam probíhaly dvouhodinové meetingy, kde by se řešilo, kdo nese lístek a kdo stéblo? Viděli jste mravenčího CEO, který by měl kancelář s výhledem a podrízeného, co mu vaří kafe, zatímco ostatní dřou?“

Tomáš se zamyslel. „Ne, to asi ne. Ale jak to teda dělají, že to mraveniště funguje jako namazanej stroj?“

„To je právě ta krása! Mravenci nepotřebují hierarchii v našem lidském pojetí. Mají královnu, ano, ale ta klade vajíčka, neřídí finanční toky. Každý mravenec přesně ví, co má dělat. A pokud neví, nebo je potřeba něco jiného, **okamžitě se přizpůsobí**. Když je potřeba odklidit spadané listy, jdou na to desítky mravenců. Když najdou kousek potravy, objeví se jich najednou stovka. Žádné ‚tohle není moje práce‘, žádné ‚počkám, až mi to schválí nadřízený‘. Jen čistá, nefalšovaná **spolupráce a adaptabilita**.“

Dědeček pokýval hlavou. „A to je přesně to, co bychom jim my lidé měli závidět. Tu schopnost fungovat jako jeden organismus. Kolik času se u vás v práci ztratí byrokracií? Kolik hádek vznikne kvůli tomu, kdo je důležitější? Mravenci vědí, že **celý systém je silný jen tak, jako je silný jeho nejslabší členek**. A proto si pomáhají, komunikují – ne skrze PowerPointové prezentace, ale feromony a tykadly – a jdou rovnou k věci.“

Anna se uchechtla. „Takže bychom měli místo emailů posílat feromony?“

„Kdyby to šlo, možná byste byli efektivnější, Aničko!“ zasmál se dědeček. „Ale vážně. Zamyslete se nad jejich **oddaností komunitě**. Každý mravenec pracuje pro dobro celku, ne pro svůj osobní bonus. Nemají ambice stát se ‚mravenčím ředitelem roku‘. Jejich odměnou je prosperita mraveniště. A tak se nestane, že by jeden mravenec nosil drobečky celé hodiny, zatímco deset dalších by si dělalo selfička u vchodu do nory. Všichni táhnou za jeden provaz, s obdivuhodnou precizností a bez zbytečných keců.“

Dědeček se napil. „Kdyby si tak lidé uvědomili, že v týmu by nemělo jít o to, kdo je šéf, ale o to, **kdo dokáže nejlépe pomoci dokončit úkol**. Mravenci nepotřebují motivační kouče ani teambuildingové aktivity, kde si skáčou do lan. Oni to mají v sobě. Tu přirozenou schopnost, když vidí, že je potřeba, se zapojit. Bez e-mailových výměn, bez předávání odpovědnosti. Jen se pustí do práce.“

Tomáš se zamyslel. „Takže žádný micromanagement, žádné ego, jen čistá práce.“

„Přesně tak, Tomáši. Žádný mravenec nikdy neřekne ‚Hele, Karle, já jsem dneska na Home Office, nechytám tykadlem signál.‘ Žádný se nebude tvářit, že pracuje, zatímco tajně prohlíží Instagram. A víte proč? Protože vědí, že jejich existence závisí na efektivitě celku. A to je, moji drazí, lekce, kterou by si měl vzít k srdci každý, kdo kdy vedl tým. **Mravenčí efektivita není o síle jednotlivce, ale o bezchybné symbióze mnoha.** Závíděníhodné, že?“

Holubí GPS aneb proč si vaše hodinky s kompasem berou příklad z opeřeného navigátora

Dědeček si spokojeně uhladil vousy. „Tak, moji milí. Dneska se podíváme na něco, co si většina z vás ani nedokáže představit. Na **vnitřní kompas**, na **intuitivní navigaci**. Dnes se budeme bavit o **holubech**.“

Anna se podívala na Tomáše a potichu se zasmála. „Holuby? Dědo, ti jenom sedí na parapetu a dělají nepořádek. Jak nám můžou pomoci s osobním rozvojem?“

„Ach, Aničko, to je právě ta vaše povrchnost! Holub je možná na první pohled obyčejný, ale je to mistr navigace, kterému se nemůže rovnat žádná vaše GPS! Vezměte si takového **poštovního holuba**. Vezmete ho stovky, ba i tisíce kilometrů od domova, pustíte ho a on bez map, bez mobilu a bez hlasových pokynů, za 200 metrů odbočte vlevo, najde cestu zpátky. A vy se ztratíte bez satelitu i ve vlastním městě!“ Dědeček s úsměvem pokýval hlavou.

Tomáš se zamyslel. „No jo, mají nějaký vnitřní magnetický smysl, ne? Něco, co my nemáme.“

„A to je ten vtip, chlapče! Mají. Ale co brání nám, abychom rozvíjeli náš **vnitřní smysl pro směr**? Holubi nám ukazují, že **nemusíte mít všechny informace externě**, abyste se dostali tam, kam potřebujete. Oni se

spoléhají na svoje smysly – na geomagnetické pole Země, na slunce, na pachy, na infra-zvuky a na ty nejjemnější detaily krajiny, které si pamatují. Zatímco vy potřebujete, aby vám chytrý telefon řekl, kam máte jít, holub ví. On **cítí směr**.“

Dědeček se napil. „Kolikrát v životě se spoléháte na externí zdroje, na rady druhých, na ‚expertizy‘, aniž byste se zastavili a zeptali se sami sebe: ‚Co cítím? Kam mě to táhne?‘ Holubi nám ukazují, že existuje **vnitřní navigace**, intuice, která je mnohem spolehlivější než sto rad od kamarádů nebo tisíc článků na internetu. Jenže vy jste tu intuici zakopali pod hromady dat a názorů.“

Anna se usmála. „Takže bychom měli v práci přestat poslouchat šéfa a začít se řídit pocity?“

„Zase jdete do extrémů, Aničko! Ale zamyslete se. Kolikrát jste se cítili, že jdete špatným směrem, i když vám všichni říkali, že je to ta správná cesta? Kolikrát jste ignorovali ten ‚pocit v břiše‘, jen proto, že ‚data ukazovala něco jiného‘? Holub by tohle nikdy neudělal. On věří svému vnitřnímu kompasu. A i když ho to zavede o kousek dál, vždycky nakonec najde cestu domů. Ke svému cíli.“

Dědeček se naklonil. „A to je ta největší lekce. **Schopnost vrátit se k sobě**. V životě se občas ztratíme, zajdeme do slepé uličky. Ale stejně jako holub, i my máme v sobě mechanismus, který nám ukáže cestu zpátky k našim hodnotám, k našim cílům, k našemu opravdovému ‚domovu‘. Jen musíme umět **naslouchat tomu tichému hlasu**, co nám říká: ‚Tudy ne, tudy jo.‘ A nenechat se zmást všemi těmi ‚špatnými signály‘ z okolí.“

Tomáš přikývl. „Takže důvěřovat intuici.“

„Přesně tak, Tomáši. Důvěřovat své **vnitřní mapě**.

Přestat se bát, že se ztratíte, když na chvíli vypnete GPS. Protože pravá navigace se neděje na obrazovce, ale uvnitř vás. A to je něco, co nám holubi připomínají pokaždé, když si bezstarostně letí nad městem a míří přímo tam, kam chtějí. Bez zaváhání, bez stresu, bez nutnosti aktualizace firmwaru. Záviděníhodná vlastnost, nemyslíte?“

Kočičí elegance aneb proč by si měl každý influencer vzít příklad z lenošícího tygra z obýváku

Dědeček se s úsměvem opřel v křesle a prohmatával si hrnek s čajem. Venku za okny se ozývalo tiché mňoukání sousedovy kočky, která se vyhřívala na slunci a zjevně se nenechala rušit žádnými pozemskými starostmi.

„Tak, moji milí,“ začal dědeček, „dneska se podíváme na stvoření, které je s námi v domácnostech, ale jehož moudrost často přehlízíme. Mluvím o **kočkách**. Tyhle chlupaté bytosti jsou mistry v tom, co my lidé nazýváme ‚život v přítomnosti‘ a ‚sebeláska‘. A to bez jediné návštěvy motivačního semináře nebo terapie.“

Anna se podívala na kočku za oknem. „Kočky? Ty jenom spí a chtějí jíst. Co se od nich můžeme naučit, dědo?“

„Ach, Aničko, to je taková zjednodušená představa! Kočka je ztělesněním **klidu a sebevědomí**. Všimněte si, jak si kočka protahuje záda po probuzení. Každý sval, pomalu, s plným soustředěním. A pak si hupsne na gauč a spí dál, aniž by se trápila, jestli by neměla být na Instagramu, nebo jestli náhodou nepropásala nějakou slevu na žrádlo. Kočka se netrápí minulostí, ani se nestresuje budoucností. **Žije teď a tady, s plnou intenzitou.**“

Tomáš přikývl. „To je pravda. Když leží, tak leží. Když si hraje, tak si hraje.“

„Přesně tak, Tomáši! Kočka **neřeší, co si o ní myslí ostatní**. Je jí úplně jedno, jestli má ploché břicho do plavek, jestli jí sedí barva obojku k očím, nebo jestli má dostatek followerů na Facebooku. Ona prostě je. Je si vědoma své hodnoty, své elegance, i když se zrovna válí břichem vzhůru a vypadá jako rozpláclá palačinka. Nikdy nevidíte kočku, jak si stěžuje na svůj vzhled, nebo se snaží vypadat, že dělá něco, co nedělá. Je **autentická**.“

Dědeček se naklonil. „A to je ta největší lekce pro nás, moderní lidi, kteří se neustále porovnávají a snaží se zapadnout. Kočky nám ukazují, že **nemusíte být ‚produktivní‘ každou minutu, abyste měli hodnotu**. Jejich existence je hodnota sama o sobě. Oni prostě jsou, a už to je dost. Kolik z vás si dovolí jen tak sedět a ‚nic nedělat‘, aniž byste cítili vinu? Kolik z vás dokáže přijmout své tělo, své momentální pocity, aniž byste se za ně styděli nebo se je snažili změnit?“

Anna se usmála. „Takže bychom se měli méně stresovat a víc spát?“

„To je začátek, Aničko! Ale hlavně: naučte se od koček **sebepřijetí**. Když se kočka myje, dělá to s takovou pečlivostí, s takovým důrazem na každý detail, jako by to byl nejdůležitější úkon dne. To je **péče o sebe**, ne z povinnosti, ale z potěšení. A když se pak slastně protáhne a završí, dává najevo naprostou spokojenost. Nic víc nepotřebuje.“

Dědeček si povzdechl. „Kdybychom tak my lidé dokázali žít s takovou lehkostí a bezstarostností, s jakou kočka skočí na parapet a zkoumá svět za oknem. Bez předsudků, bez předem daných očekávání. Jen pozoruje, existuje, a když se jí něco nelíbí, prostě odejde. Nemá potřebu nikoho přesvědčovat, ani se nikomu vnucovat. Její hodnota je nepopíratelná, ať už dělá cokoli.“

Tomáš přikývl. „Takže být víc v klidu sám se sebou.“

„Přesně tak, Tomáši. Být v klidu s tím, kdo jste, co cítíte, co děláte. Bez potřeby to neustále analyzovat, kritizovat nebo porovnávat s ostatními. Buďte jako kočka: elegantní, tajemná, svá a dokonale spokojená se svým místem na slunci. A to je, moji drazí, vlastnost, kterou by vám mohl závidět kdekdo, a kterou si můžete osvojit. Nemyslíte?“

Soví zrak aneb proč by si měl každý, kdo nosí brýle, vzít příklad z nočního lovce

Dědeček si nasadil své staré brýle a s úsměvem se podíval na Annu s Tomášem. Venku už byla tma jako v pytli, jen občas prosvítla měsíční záře. V dálce se ozvalo tlumené zahoukání.

„Tak, moji milí,“ začal dědeček zvesela, „dneska se podíváme na stvoření, které vidí věci jinak. Nebo spíš – vidí je, i když je nevidíte vy. Mluvím o **sově**. To je takový létající detektiv, který i v nejhlubší tmě přesně ví, co se kde šustne. A to je něco, co by nám, lidem s věčně přivřenýma očima, mohla závidět celá vaše generace.“

Anna se podívala. „Sovy? Dědo, my máme přece noční vidění a termokamery. Vidíme víc než sovy, ne?“

„Kdepak, Aničko! Vy máte technologie, sova má **instinkt a vyvinuté smysly**. Vy potřebujete drahé přístroje, abyste viděli ve tmě, ale sova prostě *vidí*. Její obrovské oči sbírají každý zbytek světla, její sluch je tak citlivý, že slyší myš pod vrstvou sněhu. Ona je ztělesněním toho, co my lidé často ztrácíme – **schopnosti plně vnímat svět kolem sebe, všemi smysly, a důvěřovat jim.**“

Tomáš přikývl. „To je pravda, my se spoléháme na obrazovky.“

„Přesně tak, Tomáši! Vy se díváte na svět skrze filtr mobilů, monitorů a virtuálních realit. Sova se dívá na svět **přímo**. Nejen zrakem, ale i sluchem, a dokonce i těmi nejjemnějšími vibracemi. Kolikrát jste šli lesem a nic jste neslyšeli, protože jste poslouchali podcast? Kolikrát jste minuli krásu západu slunce, protože jste koukali do mapy v telefonu? Sova by nad tím kroutila hlavou. Ona je **plně ponořená do přítomného okamžiku** a vnímá každý detail svého okolí, protože ví, že na tom závisí její přežití.“

Dědeček si povzdechl. „A to je ta největší lekce. Tu **schopnost být si plně vědomý**. Sova nepotřebuje mindfulness aplikaci, aby se soustředila. Ona *je* soustředění. Každý její pohyb, každý pohled je promyšlený a přesný. Netápá, neváhá. Zatímco my se snažíme vidět ‚velký obrázek‘ a často nám unikají ty nejdůležitější detaily, sova se soustředí na ten jeden malý pohyb v trávě, na ten jeden tichý zvuk. A díky tomu uspěje.“

Anna se zamyslela. „Takže bychom měli být víc všímaví?“

„Přesně tak, Aničko! Měli bychom si vzít příklad z téhle moudré sovy a **otevřít své smysly**. Zaposlouchejte se, dívejte se, číchejte. Nejen očima, ale celou svou bytostí. Místo abyste se snažili vidět za roh ve své kariéře, zkuste vidět ten jeden list, který se právě utrhł ze stromu. Místo abyste poslouchali drby, zkuste slyšet šumění větru. Uvidíte, jak se váš svět stane bohatším, detailnějším a plnějším.“

Dědeček se napil čaje. „Mnoho z vás žije v neustálém rozmazaném režimu, honíte se za něčím, co ani pořádně nevidíte. Sova nám ukazuje, že když se naučíme opravdu **vidět a slyšet**, dokážeme se lépe orientovat nejen ve tmě

lesa, ale i v temnotě vlastního života. Najdeme cestu k tomu, co je pro nás skutečně důležité, a to bez navigace, jen s čistou silou našich smyslů. Záviděníhodná vlastnost, nemyslíte?“

Hlemýždí klid aneb proč je spěch největší nepřítel vašeho štěstí (a zdraví)

Dědeček se s úsměvem podíval na Annu a Tomáše. V ruce si pohrával s malou ulitou, kterou kdysi našel v lese. „Tak, moji milí,“ začal. „Dneska se budeme bavit o bytosti, která by pro vás, věčně spěchající a uhoněné duše, měla být největším životním koučem. Mluvím o **hlemýždi**.“

Anna se ušklíbala. „Hlemýžd’? Dědo, ten se sotva hýbe. Co se od něj můžeme naučit, kromě toho, jak být nejpomalejší na světě?“

„A právě v tom je ta krása, Aničko! Hlemýžd’ je mistrem **trpělivosti a vytrvalosti**. Pro něj neexistuje pojem ‚zpoždění‘, ‚deadlajn‘ ani ‚urgentní‘. On se prostě plazí. Pomalu, klidně, krok za krokem, centimetry za centimetry. A víte co? On se vždycky dostane tam, kam potřebuje. Bez stresu, bez infarktu, bez toho, aby si musel brát půjčku na dálniční známku.“ Dědeček se zasmál.

Tomáš přikývl. „No jo, ale my nemůžeme jít pomalu. Nás by předběhla konkurence.“

„A to je ten váš omyl, chlapče! Vy si myslíte, že rychlost rovná se úspěch. Ale hlemýžd’ vám ukazuje, že **vytrvalost a klidná síla dokážou víc než zběsilý sprint**. Kolikrát jste se honili za něčím, jen abyste zjistili, že jste minuli to nejdůležitější po cestě? Kolikrát jste se vyčerpali, jen abyste