

DĚLEJ MÉNĚ

REVOLUČNÍ POJETÍ
ŽENSKÉHO TIME MANAGEMENTU

KATE NORTHRUP



KNIHY PRO ŽENY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována žádnou formou, elektronickým, optickým, audio, mechanickým či jiným způsobem, včetně systémů na ukládání a vyhledávání informací pro veřejné nebo privátní využití, bez písemného souhlasu vydavatele s výjimkou „férového využití“ ve formě stručných citací v člancích a recenzích.

Autorka této knihy neudílí žádné lékařské rady ani nepředepisuje žádné techniky jako formu léčení fyzických, emočních nebo zdravotních problémů bez konzultace s lékařem, ať už přímé, nebo nepřímé. Záměrem autorky je pouze nabídnout informace obecné povahy, které vám mohou pomoci při hledání vaší emoční, fyzické a duševní pohody. V případě, že pro sebe využijete jakékoli informace z této knihy, nenesou autorka ani vydavatel jakoukoli zodpovědnost za vaše činy.

Do less: A Revolutionary Approach to Time and Energy Management for Ambitious Women
Copyright © 2019 by Kate Northrup
Originally published in 2019 by Hay House, Inc. USA

Dělej méně: Revoluční pojetí ženského time managementu
Kate Northrup

České vydání UZUME s.r.o., Příkop 843/4 Zábřovice 60200 BRNO
1. vydání 2021

Překlad © Dana Lund
Obálka, grafická úprava a tisk: Amos repro, spol. s r.o.

www.knihyprozeny.cz

ISBN 978-80-11-00437-8



Obsah

Poznámka autorky k aktualizovanému vydání knihy	xv
Předmluva	xvii
Ponořte se hlouběji s <i>Dělej méně</i>	xix
Úvod	xxi

ČÁST I: Filozofie za principem děláním méně

Kapitola 1: Souhrnné důvody, proč dělat méně	3
Kapitola 2: Vaše hodnota, cykly a rychlost událostí	9
Kapitola 3: Vzestupná spirála úspěchu	27
Kapitola 4: Moudrost vajíčka	37
Kapitola 5: Úvod k technikám	45

ČÁST II: Techniky jak dělat méně

Technika #1: Sledujte svůj cyklus a Měsíc	51
Technika #2: Objevte, co je pro vás opravdu důležité	61
Technika #3: Naslouchejte svému tělu	67
Technika #4: Zkontrolujte své životně důležité funkce	77
Technika #5: Přijměte pomoc	85
Technika #6: Požádejte o pomoc	101
Technika #7: Zjednodušte	111
Technika #8: Pracujte se svojí energií	119
Technika #9: Spánek jako spirituální praxe	131
Technika #10: Ohýbejte čas	137

Technika #11: Zkraťte váš seznam úkolů.....	147
Technika #12: Komunikujte	161
Technika #13: Odevzdejte se.....	173
Technika #14: Závěrečné cvičení: Stačí to, jak to je	181
 Příloha A: Denní plánovač energie.....	189
Příloha B: Denní plánovač na opakované použití	190
 Knihy	191
Poznámky.....	193
Poděkování	199
O autorce	203



Milé čtenářky,

tato kniha vám přináší nový pohled na to, jak žít a pracovat v ženském těle. Přehnané nároky, které na sebe klademe, a tlak na výkon, kterému podléháme, nám nejsou přirozené a je na čase je odložit. Už nemusíme všechno zvládat na jedničku a bez podpory. Není třeba nosit status superženy, která sice všechno drží pohromadě, ale uvnitř je vyčerpaná, bez jiskry a bez radosti ze života.

Proč žijeme v přesvědčení, že propojit práci, partnerství a mateřství znamená nekonečný stres? Jak jsme se staly otroky nesplnitelných seznamů úkolů, které v nás vyvolávají tíživý pocit selhání, když je „nezvládáme“? Protože jsme se naučily ignorovat skutečnost, že žijeme v ženském těle. Že máme svůj rytmus, své potřeby, touhy i jedinečné talenty. Fungujeme jako roboti, což vede k vyčerpání a pocitu, že je s námi něco špatně.

Rády bychom vám ukázaly, že chyba není v nás, ale ve způsobu, jakým se jako ženy snažíme fungovat. Za poslední čtyři roky jsme v našich programech provedly tisíce žen k probuzení jejich ženství, nalezení poslání i v začátcích podnikání. Vidíme vzorce a tendence, které se stále dokola opakují. Ženám totiž nefungují známé metody řízení času a energie. Ať se snaží, jak chtějí, nevedou je k osobní pohodě ani naplnění v práci. Proto ženy v kurzech učíme fungovat jinak. Žensky. A je úžasné sledovat zázraky, které se dějí, když se ženy naladí na své tělo, svůj rytmus a vrozenou moudrost. Když začnou žít a pracovat v souladu se svými talenty a hodnotami.

Věříme tomu, že není třeba čekat na lepší podmínky, větší podporu nebo uznání. Když změníme svůj přístup a nastavení, můžeme si to dopřát samy. Proto naše nakladatelství UZUME přináší na český trh tuto skvělou knihu. Souzníme s tím, jak autorka vnímá ženské fungování a time management. Techniky a nástroje popsané v knize máme vyzkoušené a víme, že dlouhodobě skvěle fungují nám i našim klientkám. A teď mohou sloužit i vám. Nechte se inspirovat a změňte svůj život a způsob práce díky technikám a praktickým tipům, které tato kniha představuje. Naším přáním je, aby i české čtenářky začaly dělat méně toho, co je vyčerpává, a více toho, co je baví a naplňuje. Aby díky tomu byly více samy sebou a žily i pracovaly s pocitem radosti a uspokojení.

Niky Melia a Lucie Harnošová

POZNÁMKA AUTORKY K PŘEPRACOVANÉMU VYDÁNÍ

Když *Dělej méně: Revoluční pojetí ženského time-managementu* vyšlo poprvé, podtitul byl kniha pro „zanepřázdňené matky“. Abych byla upřímná, už když jsme ho vybírali, cítila jsem, že to není ono. Ale při péči o batole, novorozence a manžela trpícího chronickou chorobou jsem si musela vzít k srdci vlastní radu být méně posedlá a prostě jít dál s tím, co máme.

První vydání této knihy vyšlo v dubnu 2019 a já jsem začala dostávat zprávy od spousty žen, které nebyly matkami, ale s poselstvím knihy velmi souzněly. Začala jsem přemýšlet nad tím, *kolik lidí si tuto knihu nekoupí právě kvůli zavádějícímu podtitulu, i když by jim mohla pomoci?*

A pak se stalo něco velmi silného, když jsem telefonovala se svou koučkou/terapeutkou. (Všichni potřebujeme pomoc – o tom bude řeč dále v knize.) Mluvila jsem o tom, jak nás společnost zotuzuje a obviňuje za jakékoli volby, které uděláme. Dokonce i za ty, nad nimiž nemáme kontrolu, například zda máme nebo nemáme děti. Během tohoto sdílení jsem se rozplakala. Slzy jsou u mě vždycky znamením, že jsem uhodila hřebíček na hlavičku. Věděla jsem, že nechci, aby moje kniha byla dalším místem, kde se ženy, které nemohou mít děti nebo se rozhodly je nemít, cítí jako „jiné“ nebo špatné.

Když jsem celou knihu upravovala, ukázalo se, že v ní není jediné cvičení nebo jediný návrh, který by se vztahoval pouze na matky. Proto si myslím, že tato kniha vždy chtěla být knihou pro kohokoli, kdo se považuje za ženu nebo má ženskou energii.

Mnoho příkladů, které v knize používám, vychází z mé vlastní mateřské zkušenosti, protože když jsem se stala matkou, konečně jsem se naučila dělat toho méně. Ale ta uvědomění se dají použít i v životě bez dětí.

Nezáleží na tom, jak se vnímáte/vidíte nebo na jaké jste teď životní cestě. Všichni jste zde vítáni. Zasloužíte si *dělat méně*. Děkuji, že tu jste. Pojďme na to.

Souhrnné důvody, proč dělat méně

To, že jste otevřely tuto knihu a začaly ji číst, mi napovídá, že věříte, nebo minimálně máte podezření, že by na nápadu *dělat méně* mohlo něco být. Z vlastní životní zkušenosti a ze zkušeností tisíců žen, se kterými jsem pracovala, velmi dobře vím, jak moc tato myšlenka může ovlivnit váš život a dodat mu větší význam.

Ale fakta také nejsou k zahoeení, že? Něco pro naši levou mozkovou hemisféru, co by utišilo hlad po analýzách.

A tak jsem se vydala se svojí přítelkyní, editorkou a výzkumnou asistentkou Julií Nickles na lov. Objevily jsme horu důkazů, podporujících myšlenku, že dělat méně vlastně vede k tomu, že v oblasti zdraví, produktivity, klidné mysli, naplnění a štěstí získáte více! Hurááá a sláva faktům, která nám říkají, abychom dělaly méně.

Proč dělat méně – fakta

Než se ale podíváme na fakta, která nám ukazují, jak skvělých výsledků po celém světě dosahují lidé, kteří dělají méně, pojďme se nejprve podívat na důkazy toho, že dělat více pro nás není tak dobré, jak jsme se všechny naučily věřit. Důsledkem totiž je, že naše zdraví, produktivita, kreativita, nebo dokonce naše mentální a emoční pohoda trpí.

Ve výzkumu publikovaném v časopise *The Lancet*, kterého se účastnilo 600 000 mužů a žen, bylo zjištěno, že 55hodinový pracovní týden vede k 33procentnímu nárůstu infarktu a 13procentnímu nárůstu srdečních chorob.¹ Další studie zjistila, že 49hodinový pracovní týden je spojován se zhoršeným psychickým stavem, především u žen. (Osoba zaměstnaná na plný úvazek pracuje v USA průměrně 47 hodin týdně a 4 z 10 lidí pracují 50 nebo více hodin týdně.)²

Když se nad tím zamyslíte, tyto výsledky nejsou vůbec překvapivé. Mnoho žen odchází, protože starý model, kdy všemu věnujeme ještě více hodin a ještě více úsilí, nám doslova poškozuje zdraví a dělá z nás psychicky méně odolné osoby. Stres např. z přepracování také způsobuje zmenšení šedé kůry mozkové v oblasti sebeovládání.³

Jak píše Dr. Travis Bradberry, spoluautor *Emoční inteligence 2.0*: „Prožívání stresu nám znesnadňuje jeho zvládnutí v budoucnosti. Zmenšuje totiž naši schopnost mít situaci pod kontrolou, zklidnit se, nedovolit, aby nás stres ovládl. Začarovaný kruh.“

Jak dlouho bychom tedy vlastně měly pracovat? Kdy začne platit pravidlo zmenšující se návratnosti?

Ve výzkumu, který uveřejnil *Harvard Business Review*, se uvádí, že jen velmi málo lidí se dokáže hluboce soustředit na důležité věci, jako např. popisování nových nápadů, déle než čtyři nebo pět hodin denně. A to platí dokonce i pro lidi s nejvyšším výkonem, včetně atletů, spisovatelů a hudebníků. Upřímně řečeno, čtyři nebo pět hodin denně věnovaných těmto náročným aktivitám je úžasné – a je to o dvě hodiny denně více, než kolik stráví průměrný manažer zlepšováním svých dovedností.⁴

David Rock, autor knihy *Jak pracuje váš mozek*, píše, že doopravdy se na svou práci soustředíme pouhých šest hodin týdně a že průměrný člověk se nejlépe soustředí brzy ráno nebo pozdě večer, což standardní pracovní doba absolutně nepodporuje. Pracovník v kanceláři je průměrně vyrušován každých 3 až 10 minut a může trvat 5 až 25 minut, aby se opět začal soustředit na to, co dělal předtím.⁵

Když se tedy přinutíme zůstat v energii směřující ven, kterou podporují folikulární a ovulační fáze našeho cyklu, a ignorujeme luteální a menstruační fázi, nepřicházíme pouze o polovinu šťavnatého prožitku toho, co znamená být ženou. Přicházíme o celou polovinu našeho kreativního potenciálu.

Já jsem obrovský extrovert. Přítomnost lidí mě dostává do vyšších obrátek. Čím víc času s nimi strávím, tím jsem šťastnější. Dejte mě do místnosti s lidmi, které miluji, a já budu několik hodin ve svém živlu. Na konci se budu cítit více sama sebou, blíže k bohu a budu vědět, že svět je v pořádku. A nebudu mít problém okamžitě vyrazit na další společenskou akci.

Obracet se dovnitř a uctívat ty části cyklu, jejichž podstatou není vyrazit ven a všechno vyřešit, je pro mě historicky velikou výzvou. V podstatě se mi dařilo je více méně úspěšně ignorovat až do svých čtyřiceti let, kdy jsem otěhotněla a moje tělo zatáhlo za záchrannou brzdu. Promlouvalo nějak takhle: „Hele, krásko, byla jsi silná a pořádně jsi makala celých třicet dva let. Je čas se zastavit. Doplnit palivo. Odpočívat. Přestat pořád něco dělat a podívat se na to, kde jsi pod celou touhle akční slupkou ty.“

Toto je otázka, u které bych vás ráda vybídla, abyste si ji položili i vy, ať už jste žena, nebo muž: *Kdo jsem, když nic nedělám? Kdo jsem, když nic neprodukuji? Kdo jsem, když nevyvívám žádnou aktivitu?*

Mnoho z nás bylo vychováno ve víře, že naše hodnota se odvíjí od našich úspěchů. Že si musíme život a všechny dobré věci v něm zasloužit skrze produktivitu. Ale to nemůže být vůbec pravda, pokud jako já věříte, že naše hodnota je nám vrozená, že žádný člověk se nenarodí s větší nebo menší hodnotou. Všichni jsme boží děti a zasluhujeme si být tady bez ohledu na to, jak vysoko vylezeme po žebříku úspěchu.

Bronnie Ware napsala knihu *The Top Five Regrets of the Dying* (Pět věcí, kterých lidé před smrtí litují), jde o rozhovory s umírajícími, jimž Bronnie poskytovala paliativní péči. Většina lidí na smrtelné posteli nelituje, že nebyli dost úspěšní. Nelitují, že nedosáhli lepších výsledků. Nejčastějších pět věcí, kterých litují:

DĚLEJ MÉNĚ

- Že neměli odvahu žít svůj život víc podle sebe, a ne podle očekávání druhých.
- Že příliš pracovali.
- Že neměli odvahu projevit své city.
- Že nezůstali v kontaktu s přáteli.
- Že si nedovolili být šťastnějšími.

Přestože jsem tyto věty četla již mnohokrát předtím, zasahují mě i teď, při psaní této knihy, tak silně, jako dům tety Em, který zachvátilo tornádo a mrštilo s ním z nebes přímo po Zlé čarodějnici z Východu. A moje vyčnívající nožky v punčoškách se stále zmenšují pod tíhou uvědomění, jak HLUBOKÉ je naše naprogramování.

Jsme vychováni ve víře, že nejdůležitější je:

- Žít podle očekávání našich rodičů, přátel, společnosti.
- Pracovat tvrdě a co nejvíc.
- Nebýt tak emocionální.
- Být první.
- Dosahovat cíle a věřit, že nás jejich dosažení učiní šťastnými (přestože čím víc hromadíme dosažených cílů, tím jsme si jistější, že toto není pravda, ale i tak v tom pokračujeme).

Pět nejčastějších věcí, kterých umírající litují, je v *přímém rozporu* s našimi nejsilnějšími vnitřními přesvědčeními, ve kterých jsme vychováni. Možná ne zcela explicitně, ale rozhodně je to krev, která proudí tepnami našeho školského systému, organizovaného sportu a téměř jakéhokoli odvětví, které znám.

A teď poslouchejte, na druhé straně toho všeho je jeden z mých oblíbených citátů, který je přisuzován Albertu Einsteinovi: „Nic se nestane, dokud se něco nepohne.“

To je tak pravdivé. Když na ničem nepracujeme, staneme se trochu lhostejnými, možná dokonce depresivními. Ale děláme z komára velblouda, protože zapomínáme, že štěstí pochází z *procesu* pokroku a růstu, ne z *výsledku* pokroku a růstu.

přímku způsobí, že se vaše tělo uvolní a najednou cítíte, že času je dostatek.

Naše těla už dávno vědí, že všechno je kruh, že se sem vracíme zpátky, že neexistuje něco, jako že vám vyprší čas, že vesmír je nekonečně hojný a že všechno je předvídatelně rytmické. Ale již tak dlouho na tuto pravdu zapomínáme, že stále běháme „závod nikam“, jako to popisuje mezi jinými i Dr. Shefali Tsabary, autorka bestselleru *Otevřená rodina*.

Když začneme naše těla, energii a čas vnímat jako cyklické namísto lineární, nejen že se cítíme uvolněně na buněčné úrovni takovým způsobem, jaký jsme do té doby vůbec nezažily, ale také začínáme nabírat rychlost bez toho, abychom se musely přemáhat.

Alisa Vitti k tomu vymyslela skvělé přirovnání. Představte si, že máte hokejový puk a pneumatiku na rovném povrchu, třeba velké ploše betonu. Do puku strčíte, on trochu poposkočí a pak se zastaví. Když popostrčíte pneumatiku, bude se točit, dokud bude moci stát rovně nebo dokud nenarazí na překážku. V mnoha případech bude během toho navíc nabírat rychlost.

Puk je placatý, ale pneumatika je kulatá. To placaté se zastaví. To kulaté pokračuje dál.

Tohle je síla cyklické rychlosti.

Když uctíváme rozdílné fáze našeho těla, Měsíce a naší kreativity, kdy každá fáze přináší své unikátní dary, dostaneme se dále a rychleji bez toho, aniž bychom musely tlačit na pilu. Je to, jako kdybyste celý život strávily pádlováním proti velmi silnému proudu a najednou zjistily, že jediné, co musíte udělat, abyste ujely delší vzdálenost, je nasměrovat kanoi po proudu a sem tam použít pádlo k řízení.

Proud matky Země a vesmíru už plyne tímto směrem. Musíme se jen přidat.

Je důležité pochopit, že tolik věcí z našeho světa, našich těl a naší ženské přirozenosti je cyklických, a ne lineárních. A teď, když to víme, vás v další kapitole naučím, jak prakticky aplikovat

z vaječníku (při ovulaci) a několik dní je připravené k oplodnění.

Vajíčko zůstává tam, kde je. Neběhá vejcovodem sem a tam, aby se podívalo, jestli ho nějaké spermie přijdou oplodnit. Nenakoukne dolů do dělohy, aby zjistilo, jestli někdo přijde, ani nepřeslápkuje u děložního čípku. Nekontroluje posedle telefon a nepřemýšlí, jestli mu má napsat, nebo ne, i když on jí neodpověděl na zprávu (nebo na posledních deset zpráv). Nevolá svým kamarádkám, aby mu řekly, co má dělat.

Ne, ono tam prostě jen sedí ve své plodné vajíčkovatosti a prostě je vajíčkem.

Ale jak tam tak sedí, vydává signál, kterým informuje spermie, že je připravené a dostupné. Folikulární buňky kolem vajíčka vylučují progesteron, který v podstatě dodává elektrický proud a zvyšuje tak rychlost spermií. Tím, jak se zvyšuje dávka proudu, zvyšuje se i rychlost pohybu ocásků spermií.¹

Dá se říct, že „vajíčkovatost“ vajíčka umožňuje spermiím být rychlejší a silnější. Jak říká moje matka, vajíčko má schopnost podporovat a vylepšovat všechno kolem sebe.

Podobně, když k vajíčku spermie dorazí, snaží se ve stejný okamžik miliony z nich proniknout dovnitř. Ale nevybírání si spermie; to vajíčko si vybírá, kterou spermii (nebo spermie v případě vícečetného těhotenství) vpustí dovnitř. A když je něco špatně s její DNA, dokonce ji dokáže opravit. Všechno zkrátka vylepší. Také má dostatek živin pro sebe a tuto spermii na to, aby zvládlo tří- až čtyřdenní cestu vejcovodem dolů do dělohy, než se dostanou k dalšímu zdroji živin, kterým je děložní stěna. Tady se potom usídí v děložní sliznici.

Nejenom tedy že má schopnost dávat signál a posilovat spermie, vybrat si, která z nich ho může oplodnit, a opravit její DNA, ale dokonce s sebou vezme i piknik.

Tohle je ženský způsob. Ženská energie vyživuje, léčí, zkrásňuje a zdokonaluje všechno kolem. A navíc s sebou bere svačinky, protože na cestě bude mít vždycky někdo hlad.

Část II.



**Techniky jak
dělat méně**

ženy. Naštěstí se díky historii odhalování sexuálního harašení a napadení ze strany veřejně známých osobností, jako jsou Harvey Weinstein, Kevin Spacey, Mario Batali, Matt Lauer, Charlie Rose, Bill Cosby, Donald Trump a Louis C.K., tato kultura mění. Zmínila jsem alespoň pár případů, které byly odhaleny a často vedly k trestnímu stíhání.

Samozřejmě zcela souhlasím s tím, že muži musí nést zodpovědnost za svoje chování, musíme chlapce vychovávat k úctě k ženám a učit dívky i chlapce, co znamená souhlas. Ale změnit se také musíme my, dospělé ženy. Jak můžeme od mužů očekávat, že budou poslouchat, co říkáme, a respektovat naše těla, když my samy každodenně nenasloucháme vlastním potřebám? Jak můžeme učit naše dcery, jak se o sebe mají starat, jak být v bezpečí a jak se napojit na svoji sílu, když samy trávíme celé dny ignorováním svých těl, která nám říkají ano a ne? Jedna z nejmocnějších feministek v dějinách, Audre Lorde, to shrnula následovně: „Pečovat o sebe není požitkářství, to je uchování si sebe sama, a to je čin politické války.“

Kultura není „někde tam venku“; skládá se z každého z *nás*. Pokud tedy chceme změnit kulturu, musíme změnit samy sebe. Uctít svá těla a respektovat je, když říkají ano nebo ne, je velmi silný způsob jak na to. Pokud chceme ukončit celosvětové násilí na ženách a dívkách, musíme začít samy u sebe.

Další technikou, jak dělat méně, je tedy naslouchat svému tělu. Co tím myslím? Můžete to hned teď vyzkoušet. Zavřete oči a jednoduše se nalaďte na to, jak se vaše tělo cítí. Vnímáte nějakou bolest, pocit nepohodlí nebo napětí? Kde přesně je? Jak silný je to pocit? Kdyby měl barvu, jaká by byla? Kdyby vám měl předat nějakou zprávu, co by v ní stálo? Klíčem tady není přemýšlet, ale cítit a poslouchat. Informace, kterou dostanete, možná může působit nelogicky, ale to se jen váš analytický mozek snaží udržet u moci. Někteří lidé dostanou zprávu ve formě pocitů. Někteří ve formě jasných slov, skoro jako by je někde slyšeli (někteří dokonce opravdu slyší hlasy). A někteří dostanou zprávu v obrazech, které mohou mít jasný nebo symbolický význam. Někdy je ta zpráva úplně jasná

tak efektivní, jako když vyhodnocují, jak se pacientovi daří na základě několika základních údajů.

Koncept pojmenování „životních funkcí“ v podnikání jsem se naučila od Darrena Hardyho, vydavatele časopisu *Success*. Od té doby, co tuto filozofii aplikuji, se úplně změnil můj způsob práce. Vlastně jsem přesvědčená, že z velké části díky tomu, že jsem pojmenovala a soustředila se na tyto životně důležité funkce, zůstalo naše podnikání stabilní i v době mého těhotenství a prvního roku Penelopina života (tehdy jsme byli vyčerpaní a pouze se snažili udržet hlavu nad vodou).

Pokud jste už někdy slyšeli o Paretově pravidle nebo pravidle 80/20, pak pro vás nebude těžké pochopit tento koncept životně důležitých bodů. Oba tyto přístupy se dají použít kombinovaně, takže udržíte směr a budete se v těch pár cenných hodinách, které máte, soustředit na to, co je opravdu důležité.

Pravidlo 80/20 říká, že 80 procent vašich výsledků pochází z 20 procent vašich činů. Trochu otrava a osvobození zároveň, protože zjistíte, kolik času promrháte a kolik ho stačí pro to, abyste dosáhly požadovaných výsledků.

Podobně fungují životně důležité funkce (jsou celkem tři), které musíte udělat vy a *pouze* vy, abyste se v pracovním životě přiblížily svým cílům, stoupaly vám tržby nebo se zvyšovalo cokoli jiného, co máte jako měřítko úspěchu.

Já jsem svoje životně důležité funkce identifikovala jako tvorbu obsahu a smysluplné propojování s lidmi (například na akcích naživo nebo se svou online komunitou na Facebooku). Doopravdy mám tedy jen *dva* životně důležité body.

Samozřejmě existují další věci, které potřebujete, aby se vašemu podnikání dařilo, ale ty dvě věci, které mohu udělat jen já a které mají obrovský dopad na finanční a jiné výsledky naší firmy, jsou tvorba obsahu a propojování se s lidmi.

Někdo jiný může odpovídat zákazníkům na e-maily, nahrávat blogové články na web a do e-mailové rozesílky, upravovat videa a audia, zadávat reklamy na Facebooku, navrhovat grafiku,

plánovat sociální síť, vést náš tým, dohlížet na každodenní úkoly, vést účetnictví, a občas dokonce i napsat nějaký článek. Ale nikdo jiný nemůže předat esenci toho, co chci sdělit, když tvořím nový obsah, a nikdo jiný nemůže být na akcích naživo nebo online, když se propojuji s ostatními lidmi, což je navíc také věc, která mě nejvíc nabíjí!

Také jako já zjistíte, že tyto životně důležité funkce budou zahrnovat věci, které děláte nejraději. Vesmír má božský plán, který spočívá v tom, že věci, které vás nejvíce těší, jsou věci, se kterými můžete ve světě zanechat největší stopu. Není to úžasné?

Když se cítím zahlcená a mám nekonečně dlouhý seznam úkolů (to se stává dost často), utnu to v zárodku tím, že se soustředím na své dvě životně důležité funkce. Když je moje dítě nemocné, nejde nám elektřina a já se musím připojovat někde v kavárně nebo mám z nějakého jiného důvodu ten den nebo týden méně času, soustředím se na dvě životně důležité funkce a zbytek nechám plavat. Ty dvě životně důležité věci jsou stejné jako 20 procent mých činů, které tvoří 80 procent výsledků, za něž jsem výlučně já zodpovědná v našem podnikání.

Pokud nejste schopny okamžitě určit těch pár věcí, které můžete ve své kariéře udělat jen a jen vy a které vás posouvají dál, vyzkoušejte následující cvičení, abyste identifikovaly položky vašich 20 procent. Když jsem ho dělala já, byla jsem výsledky docela dost překvapená a dokázala jsem pustit pocit viny sesbíraný asi za celé desetiletí, že jsem „promarnila svůj čas“, když mi bylo mezi dvaceti a třiceti lety a žila jsem v New Yorku.

Tohle byl jeden z nejtěžších momentů v mém životě, ale nemuselo to tak být. Byla mi nabídnuta pomoc, ale já se rozhodla zvládnout to sama a důsledkem toho trpět víc, než bylo třeba.

Jak se naučit přijímat pomoc

Ano, moderní feminismus nás učí, že tajemstvím toho, jak získat, co chceme, je zabrat, být agresivnější, být asertivnější, být schopná, neukazovat tolik emoce, nedat znát ostatním, že dostáváme zabrat, nikdy neukazovat svoje slabiny a všem dokázat, že v podstatě to všechno zvládneme úplně samy. A že fakt, že náhodou máme vaječníky a naše tělo je navrženo tak, aby zalidnilo celou planetu, žádným způsobem neovlivňuje naši schopnost ztělesnit všechny mužské kvality, zatímco žijeme v ženském těle (i když často předstíráme, že tomu tak není).

Je to totální nesmysl.

Pravda je taková: pokud si stoupnete do své ženskosti, neznamená to, že jste slabá. Být ženská neznamená odevzdat svou sílu. Být otevřená přijímání pomoci neznamená, že nejste dost silná.

Je čas přeprogramovat se na to, že existuje i jiný způsob, a to je feminismus, který ztělesňuje naše ženství jako zdroj síly, ne jako slabost.

Ženy se naučily, že aby byly rovny mužům, musí být jako muži. A muži se naučili, že být dobrým mužem znamená být stoický, schopný čehokoli, být vynikající živitel rodiny, nemít emoce a být jako stroj. Nikdy nepřiznat svoji slabost a udělat cokoli, aby dosahovali cílů sami, protože život je soutěž a dokazování, že máte větší hodnotu než ostatní lidé. Když zvládnete všechno a dobře, nikdy nepožádáte o pomoc a uděláte to lépe než ostatní lidé, vyhráli jste.

Když se tedy muži naučili, že toto znamená „být mužem“, a ženy se naučily, že rovnoprávnost získají tehdy, když také „budou mužem“, není divu, že máme problém si vůbec přiznat, že pomoc potřebujeme, nebo dokonce nabízenou pomoc přijmout!

DĚLEJ MÉNĚ

Žádný muž to nezvládne sám.

Žádná žena to nezvládne sama.

A ti, co se pokoušejí to zvládnout sami, úplně míjejí celý smysl toho všeho, kterým je podle mě *propojení*.

Chcete být samy a vyčerpané, nebo propojené a plné energie? Záleží na vás.

Jak poznat, kdy máte přijmout pomoc

Někdy nevíme, že potřebujeme pomoc, dokud není pozdě. A to je v pořádku, protože příště už se budeme moci zeptat včas.

Ted' si vzpomeňte, nebo ještě lépe napište do deníku, situace dávné nebo nedávné, kdy jste byly opravdu ve stresu, naložily jste si toho hodně a měly jste říci ano nabídnuté pomoci, ale neudělaly jste to.

Ted' se zamyslete nad tím, jaký druh situací to byl a jestli se tam neopakuje stejné téma.

Já a Mike jsme například před několika lety spouštěli obří kampaň. Znamenalo to několik týdnů, kdy jsme posílali spoustu e-mailů naší databázi, realizovali několik živých vysílání a webinářů. Tehdy jsme si většinu věcí dělali sami. Jen na pár věcí, kterým jsme vůbec nerozuměli, jsme měli pomoc. A tehdy jsme jeden e-mail rozeslali ve špatný čas, protože neumím převádět časová pásma. Takže jsme ho poslali znovu, ale protože jsme už byli na pokraji sil a dělali toho moc, bylo to znovu špatně. A tak jsme museli k tomuhle šílenému vysílání poslat třetí e-mail, abychom konečně sdělili správnou informaci.

Bylo to nepříjemné. Bylo to také drahé (protože náš automatický systém účtuje každý zaslaný e-mail). Byla to poslední kapka.

Takovéto situace už se nám stávaly předtím, úprava prodejních stránek pár minut před rozesláním e-mailu či opakované e-maily kvůli nefunkčnímu odkazu nebo nepřesné informaci. Strávili jsme spoustu nocí úpravou videí, programováním webových stránek

Když investujete do vlastního štěstí, místo abyste lily životní sílu pouze do vašeho partnera, získáte elán k tomu, pustit se do románu, který jste vždycky chtěly napsat.

A víte co? Investovat energii do oblastí, které vás povznesou, místo vycucnou, vás nabije ještě větší energií. Když se naučíte vnímat svoji energii jako vzácný zdroj, jakým je, zvládnete toho více za méně času. Bude vám jasnější, co má prioritu, a řeknete ne tomu, co ji nemá. A tím se dostanete do této krásné vzhůru stoupající spirály, kde získání více energie vede jednoduše k tomu, že se cítíte energičtější – a tak dál!

Propojení s cykly

Také jsem zjistila, že úplně zázračně působí, když přizpůsobím své aktivity a témata jednotlivých týdnů fázím svého cyklu (nebo cyklu Měsíce, pokud zrovna nemenstruji). Dává mi to pak dostatek energie na všechno důležité. Jak už jsme zmiňovaly, ženy jsou cyklické bytosti, a když začneme pracovat v souladu se svými cykly, místo abychom s nimi bojovaly, napojíme se na svoji superschopnost zhmotnění a tvoření.

Naše těla jsou tak moudrá. Jakýkoli druh úkolu, který potřebujete udělat, se bude hodit do jedné ze čtyř fází vašeho menstruačního cyklu nebo shodného měsíčního cyklu. A když začnete svůj program upravovat podle svého cyklu, zjistíte, že máte na každý úkol k dispozici mnohem více energie, když ho děláte ve správném období.

To samozřejmě neznamená, že máte 100 procent svých aktivit plánovat na odpovídající fázi. Takto život nefunguje. Existuje příliš mnoho proměnných, neznámých a objevují se neočekávané věci.

Ale když se pokusíte naplánovat si alespoň 10 až 20 procent všech ideálních aktivit do fáze, která je pro ně optimální, budete překvapené, jak rychle je zvládnete i jak naplněně, místo vyštaveně, se budete cítit.

DĚLEJ MÉNĚ

Tady je rychlé shrnutí fází menstruačního cyklu s odpovídajícími měsíčními fázemi, které můžete použít, pokud nemenstruujete, a typy aktivit, které se pro tyto fáze hodí:

- Folikulární fáze / dorůstající Měsíc: začínat nové věci, brainstormovat, plánovat
- Ovulace / úplňk: propojovat se, být vidět, spolupracovat, komunikovat
- Luteální fáze / ubývající Měsíc: zaměřit se na detail, dokončovat projekty, dotahovat věci
- Menstruace/nov: odpočívat, vyhodnocovat a zkoumat

Už pouhé sledování vašeho cyklu a měsíčního cyklu tak jako v technice #1 zázračně zvýší vaši schopnost mít více energie. Nebudete totiž plýtvat energií na sebemrskáčství za to, že se cítíte nějakým způsobem, když je úplně přirozené se takto v dané fázi cyklu cítit.

Nepřestává mě šokovat, kolik času tráví ženy sebekritikou za to, že se polovinu měsíce cítí více ponořené do sebe. Naše kultura nás naučila, že bychom měly být celý měsíc zaměřené ven, protože oslavuje spíše mužské rysy než ženské, a být více zaměřený směrem ven je mužský rys. (Nezapomeňte, že toto není jen o mužích a ženách. Například já jsem ženou, která má tendenci být zaměřená směrem ven. Tento konkrétní mužský rys mám velice silný.)

Ale luteální a menstruační fáze vašeho cyklu (nebo ubývající Měsíc lunárního cyklu mezi úplňkem a novem), tedy celá polovina měsíce, je období většího ponoření se do sebe. A tento čas pro náš vnitřní svět je nesmírně cenný! Je to období, kdy můžeme velmi dobře dokončovat projekty a získat důležité vhledy z kombinace naší logiky a intuice. V období menstruace náš mozek nejlépe propojuje obě hemisféry.

Představte si, že máte v práci projekt, který bude vyžadovat nějaký brainstorming a plánování, spolupráci s ostatními členy týmu. Naplánujete nápady na papír, dáte jim formu, která bude pro vaši

se vyspala, ale kazí vám to ten malý človíček (nebo človícci) tím, že křičí, štouchá do vás nebo vám jiným způsobem brání ve spánku, dávám vám povolení tuto kapitolu přeskočit. Rozhodně tady nechci přilévat olej do ohně.

(Ale než přejdete k další technice, přečtěte si tu odstavec o józe nidra, protože ta je tajemstvím, jak získat přínosy spánku za 20 minut. Je to návod jak „hacknout“ spánek, a pokud trpíte nevyspáním, může vám zachránit život.)

Pokud ale cítíte, že máte alespoň trochu pod kontrolou to, kolik spánku si denně dopřejete, pak je tato technika pro vás. A pokud jste někdo, kdo teď nebo někdy v minulosti využíval svoji schopnost fungovat na méně než sedmi hodinách spánku za jednu noc nebo byl pyšný na svůj nedostatek spánku, pak si určitě tuto techniku musíte přečíst. Mohla by být pro vás tou nejdůležitější z celé knihy.

Spánek není ztráta času

Když jsme se sestrou byly v pubertě, vstávala o víkendu často až kolem poledne nebo i později. Můj otec měl kvůli tomu obavy a mluvil o tom, jak „promrhává den“. Poselství bylo: spánek nemá hodnotu. Pouze děláné věcí má hodnotu. Ve spánku nic neděláte. Měli byste se cítit provinile za to, že spíte.

Ale pravdou je, že byla dívkou v pubertě, která má dokonce i teď tendenci být noční sova a potřebuje odpočívat. A tehdy se v jejím těle odehrávalo tolik hormonálních změn a emocionálních posunů a veliký růst a obecně přeskládávání všeho možného. Spánek pro ni byl velmi posilující a produktivní pro její systém. (Průměrně potřebují dospívající 9 hodin a 15 minut spánku denně a mají v tomto období života tendenci chodit později spát a později se probouzet.)¹

Když spíme, probíhají některé klíčové procesy, které nemohou probíhat, když jsme vzhůru. Je to nejzákladnější praktika, jak dělat

méně a mít více. Je to podobné, jako když těhotné tělo umí vytvořit celého nového člověka bez návodu. Vaše tělo provádí důležité opravy a revitalizace bez toho, aby o tom přemýšlelo, zatímco vy jste v bezvědomí.

Pokud jste to zapoměli, pro jistotu připomínám, že naše těla jsou zázračná. Tady je jenom pár příkladů toho, co podle howsleepworks.com probíhá, když spíme:

- Organizuje se naše dlouhodobá paměť.
- Vstřebáváme nové informace.
- Neutralizují se neurotoxiny.
- Opravují se buňky.
- Hojí se fyzické rány (spánek proces hojení urychluje).
- Posiluje se imunitní systém.
- Zvyšuje se hladina růstového hormonu, což je důležité pro regeneraci a obnovu tkání.
- Rostou svaly.
- Slučují se hormony.

Kvůli nedostatku spánku se můžete stát psychotickými² a může vás to v podstatě zabít.³ To je důvod, proč se nedostatek spánku používá jako forma mučení. (Ahoj, zdravím první rok svého mateřství! Není divu, že je to pro mnoho z nás takový záprüh!)

Předpokládejme, že nejste tak nevyspalé, že byste byly psychotické, a čtete tyto řádky, takže nedostatek spánku vás nezabil. Ale možná vás bude zajímat, že nedostatek spánku je spojován s následujícími, ne tak úžasnými výsledky:

- vyšší riziko obezity
- přejídání
- zvýšené riziko některých typů rakoviny, jako je rakovina tlustého střeva a rakovina prsu
- zvýšené riziko cukrovky
- zvýšená pravděpodobnost nehody

Závěrečný úkol: Stačí to, jak to je

Mé podnikání je skoro výlučně postavené na internetu a jeho možnostech jednoduchého předávání informací. Já informace vnímám jako úžasnou příležitost na jedné straně i velikou výzvu na straně druhé.

Zprvė, na internetu jsou lidé. Lidé, kteří upravují svoje fotografie, aby jejich životy (a těla a obličeje) vypadaly prostě „tip top“. Aby ukázali verzi svojí reality, která ve skutečnosti realitou vůbec není. Jsou tam matky, které vaří výborné, zdravé a luxusně vypadající jídlo pro své děti. A k tomu mají dokonalý make-up. A skvěle tvarovaný zadek. A skvěle udělané vlasy. A uklizenou domácnost. S okouzujícími polštářky.

Nebo matky, jejichž břicha jsou pár týdnů po porodu naprosto plochá. Nebo rodiny, které mají dokonale nablýskaný kuchyňský povrch a ve všední den na něm vůbec nic není. Ty, které to tak mají doopravdy, protože vy jste se u nich náhodou zastavily u bez ohlášení a viděly to na vlastní oči. Nebo páry, které mají neustále sex, i když jsou spolu už dvanáct a více let. Nebo kamarádka, co vypadá vždy absolutně upraveně bez ohledu na denní nebo noční dobu, bez ohledu na to, co dělá, bez ohledu na to, jak dlouhý let letadlem má právě za sebou.

Je na čase přestat se porovnávat s lidmi z internetu a zjišťovat naše nedostatky, číst všechny možné studie a rozhodovat se, že budeme dělat víc pro naši práci, partnera, děti, pro náš domov, společnost nebo pro naši širší rodinu. Je na čase přestat se řídit svépomocnými radami a zahlcovat si životy všemi těmi zlepšováky tak, že vlastně vůbec nemáme čas si ten „zlepšený“ život užít. Je na čase si říct, že *tak jak to je, to stačí*.

Naše posedlost tím, že musíme dělat víc a být víc, se z mé zkušenosti nejvíce projevuje v práci a mateřství.

Společnost nám doslova vypláchla mozek, abychom věřily tomu, že mít nějakou hodnotu znamená, že musíme vždycky usilovat o něco víc, pracovat víc hodin, víc se snažit, víc toho v práci dělat. Ale doufám, že teď už jste pochopily, že více neznamená vždycky lépe a že vědomé využívání odpočinku, našich cyklů a stažení se do sebe může vést ke stejným, ne-li lepším výsledkům (a to se ani nezmiňuji o zachování vašeho pocitu pohody).

A tlak být víc a víc k dispozici jako rodič a utopit naše děti v lásce, pozornosti a aktivitách může srazit i tu nejsilnější matku na kolena pocitem nedostatečnosti a přemýšlením, jestli toho opravdu dělá dost. Zjistila jsem, nejprve náhodou a potom záměrně, že dělat méně opravdu je cesta k lepším výsledkům a větší pohodě v mém pracovním životě. Všechna ta data, která jsem s vámi sdílela v 1. kapitole, a úkoly, jak dělat méně, kterými je prošípana tato kniha, vám dají docela dost důkazů.

Když začneme efektivněji řídit svoji energii, dávat si přestávky a uvolníme se do přirozeného přílivu a odlivu kreativního cyklu a bude nám odměnou uznání v práci, více zákazníků, lepší reference, větší efektivita nebo finanční výsledky, bude jednodušší adaptovat strategii méně je více jako způsob pracovního života (i když je stále potřeba se mít na pozoru, abychom zbořily naprogramování, které se stále promítá do velké většiny naší pracovní kultury: že více je vždy lepší).

Ale co když přijde na to, být ženou – sestrou, přítelkyní, dcerou, partnerkou, matkou? To není jako podnikání, kde výsledky jako



O autorce

Kate Northrup je podnikatelka, která podporuje ambiciózní ženy, aby rozsvítily svět bez toho, aby samy vyhořely. Je zakladatelkou a výkonnou ředitelkou komunity Origin® Collective, kde se setkávají ženy z celého světa, aby dosáhly více tím, že budou dělat méně. Její první kniha *Peníze: Milostný příběh* vyšla v pěti jazycích. Kate žije se svým manželem a obchodním partnerem Mikem a dvěma dcerami v Maine.