

Klára Haunerová

MÉNĚ MÍT, VÍCE ŽÍT

Najděte si vlastní cestu
k minimalismu



Věnováno všem, kteří se nebojí žít.

Klára Haunerová

MÉNĚ MÍT, VÍCE ŽÍT

Najděte si vlastní cestu
k minimalismu



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Klára Haunerová

Méně mít, více žít

Najděte si vlastní cestu k minimalismu

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7424. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Barbora Malá

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-1070-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-1198-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2562-3 (print)

Obsah

O autorce	7
Poděkování	8
Úvodem	9
Moje cesta k minimalismu	12

MÉNĚ MÍT

Co je minimalismus	21
Kde se ty věci vzaly?	26
Historické souvislosti (přehled generací)	32
Válečná generace	35
Generace baby boomu	37
Generace X, tzv. Husákovy děti	38
Mileniálové	40
Generace Z	42
Máme tolik věcí	44
Přinese mi to štěstí?	54
Udělejme změnu	58
Jak na to	68
Úklid v praxi	71
Co mi pomáhá každý den na mé minimalistické cestě	71
Koncept 1 – Dvě fáze každého vyklízení	72
Koncept 2 – Paretovo pravidlo	74
Koncept 3 – Cena za jedno použití	77
Začít v šatně	79
Knihy a dokumenty	89
A všechny ty drobnosti	92

VÍCE ŽÍT

Žijeme teď	97
Co tedy potřebujeme?	109
Všechno je možné	122
Umění říkat NE	131
Nastavení priorit	138
Je mi jedno, co si lidé myslí	141
Zahlcení informacemi	149
(Ne)žít online	152
Digitální detox / Umění se odpojit	160
Dát si pauzu a jen pozorovat	170
Zaměřeno na vztahy	178
Ve vztahu k sobě samotnému	178
Ve vztahu k ostatním	179
Ve vztahu k naší planetě	180
Ve vztahu k penězům	183
Záleží na úhlu pohledu	189
Dovolit si být šťastný	194
Změna je o tom učinit volbu	197
Závěrem	205

O autorce



Klára Haunerová se narodila roku 1986 v Praze. Vystudovala módní návrhářství a později Fashion marketing a management. O poznatky z tohoto oboru se podělila v knize *Fashion management* (Grada, 2019). Módní byznys studovala mimo jiné v Miláně a Londýně. Po škole začala radit začínajícím módním designérům, jak uspět na trhu. Následně založila vlastní školu, tedy Institut módní tvorby, který vede již desátým rokem v Praze na Vinohradech. Současně se založením Institutu strávila následující léta

cestováním po celém světě. Ostatně právě díky svým cestám zjistila, že šťastná a svobodná se cítí v horách a u oceánu. Za domov považuje místo, kde je aktuálně šťastná. Díky cestování získala patřičný náhled na život a začala se aktivně věnovat tématům ekologie a osobnímu rozvoji. Aktivní život na cestách a časté stěhování ji inspirovaly ke změně dosavadního přístupu k životu, a to ji přivedlo k minimalismu. Jak uplatňuje svůj pozitivní náhled na život, se dozvíte v knize, kterou právě držíte v ruce.

Poděkování

Předně bych ráda poděkovala všem, kteří od začátku věřili mému nápadu sepsat knihu o cestě k minimalismu, neodmítli mě a přispěli svým inspirativním příběhem do knihy. Jmenovitě Zuzaně Dutkové, Veronice Hurdové, Márii Maťkové, Lence Morongové, Matěji Pardusovi, Kláře Recmanové, Ivě Sedláčkové, Karolíně Tucker, Filipu Vaculíkovi a Kristýně Zíkové. Klaním se za to, co jste překonali a že jste našli sílu změnit své životy i přes to, že to mnohdy vůbec nebyla lehká cesta. Nevzdali jste se tam, kde by to jiní už vzdali. Bojovali jste za to, co je pro vás v životě důležité, a šli jste si za tím. Kéž budou vaše silné příběhy motivovat další v cestě za jejich štěstím.

Speciální poděkování pak patří Honzovi Kaňůrkovi za jeho rozsáhlý příspěvek v rámci digitálního detoxu a Marcele Sobotové za poskytnutí výukových materiálů z jejích přednášek o minimalistickém přístupu. Velmi si toho vážím. Bez vás všech by nemohla vzniknout tato kniha. Všichni jste nedílnou součástí tohoto příběhu.

V neposlední řadě děkuji těm, kteří stáli po mém boku a byli mi velikou oporou. Děkuji za dlouhé hovory s Terezkou Srbovou, jež četla mé řádky vždy jako první, a děkuji za její rady a připomínky. Byla mou spřízněnou duší, kamarádkou i konzultantem. V dobách těžších mě podporovala a motivovala. Vždy mi ukazovala tu pozitivní stránku věci a nenechala mě padnout. Speciálně jí je věnována kapitola „Zaměřeno na vztahy“.

Děkuji mámě za její podporu, bratru Michalovi, který mě stěhoval ze všech mých nepodařených vztahů. Děkuji též velkému bojovníkovi Vladimíru Mikulášovi, který mě naučil více než Pozdrav slunci a ukázal mi nové úhly pohledu na život. A děkuji za čas strávený s Františkem, který mě obohatil o zjištění, že jsem silná a umím říci NE v ten pravý čas.

Knihy je věnována mému tátovi za to, že to nevzdal a dokázal mi, že se vším se dá bojovat a nikdy není pozdě. To on mě naučil, že možné je úplně všechno.

Velká část knihy byla napsaná na ostrově Gozo, kde jsem strávila nezapomenutelný čas. Děkuji, že jsem mohla...

Úvodem

*Potřebujeme
všechny ty věci k tomu,
abychom byli šťastní?*

Méně mít a více žít. Kniha, která je příběhem dnešní doby, kdy pod nánosem věcí zapomínáme na to být opravdu šťastní a spokojení. Vzhledem k množství věcí, nadmíře informací, malicherným problémům, úkolům, které musíme denně zvládnout, a životu online přestáváme žít své životy, ubíjí nás to, dusíme se věcmi a pociťujeme jeden z největších problémů naší doby – syndrom zahlcení.

Místo toho, abychom se díky životu v nadbytku cítili více obohacováni a množství věcí a informací nám naopak pomáhalo, pociťujeme, že spíš o něco přicházíme. Ztrácíme své životy, ztrácíme se v moderním světě plném moderních technologií a vymožeností dnešní doby. Pod nánosem věcí hledáme štěstí a radost všedního dne a nevíme, jak z toho ven. A tak hledáme, jak na to, chceme více věcí, více vzrušení, ale čím více toho kolem sebe máme, tím jsme méně šťastní. Co se to děje? Proč je tak těžké najít rovnováhu v našich životech a co k tomu potřebujeme, abychom byli konečně šťastní?

Možná vás překvapí, až zjistíte, že ke spokojenému životu toho moc nepotřebujete. A o tom je celá tahle kniha. O tom, že redukcí věcí kolem vás a srovnáním si priorit můžete získat zpátky život, který chcete, a nebude vás to nic stát, kromě energie, kterou do toho vložíte. Je čas

se zastavit a najít si cestu zpět ke spokojenému životu, k životu, který opravdu chceme.

A tomu celému se říká minimalismus. Jde o životní styl, filozofii a řekněme i aktuální trend, kdy redukovate (nejen) věci na potřebné minimum. Tedy na věci kolem vás, které skutečně potřebujete. Pokud se rozhodnete redukovat a chcete tuhle změnu učinit, otevře vám to zcela jiné obzory. Pocítíte úlevu a zjistíte, co vás ve skutečnosti dělá šťastnými. Kdo jiný má takovou šanci na změnu než právě vy! Říci sbohem zbytečným věcem je mnohem více než úklid. Je to cesta ke skutečnému štěstí. Možná to zní velkolepě, ale je to opravdu jednoduché.

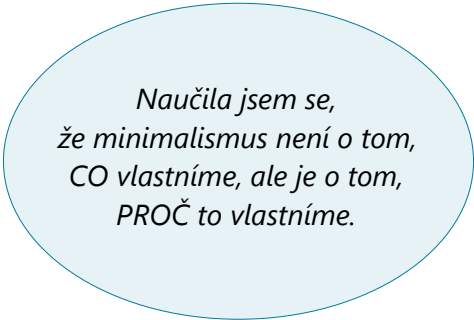
Než jsem se s tímto přístupem setkala, můj život doslova praskal množstvím věcí. Myslíme si, že čím více toho vlastníme, tím budeme šťastnější. Ale pravdou je, že je to spíše naopak. Možná věci shromažďujeme proto, že nevíme, co bude zítra, a musíme mít všechny ty věci pro případ nejistoty. Známe to: „Tohle se bude hodit.“ „To jsou vzpomínky (přece to nemůžu vyhodit).“ „Až bude příležitost.“ „Co když to bude někdo potřebovat později?“ Ve skutečnosti více jak polovinu z toho vůbec nepotřebujeme. Nakonec se z nás stanou sběratelé a otroci toho, co vlastníme. Je až neuvěřitelné, kolik toho člověk v západním světě „musí“ vlastnit, aby žil „plnohodnotný“ život. Ale zkuste se zamyslet, na čem jenom každý týden stíráte prach a co doopravdy používáte.

Celá kniha je mou životní filozofií, tak jak ji žiju, někdy více, někdy méně. Je to má cesta k minimalismu, a nejsem v tom sama. Kniha *Měně mít, více žít* dává už svým názvem jasné poselství. Nejedná se o příručku o tom, jak vést spokojený život, ale díky množství reálných příběhů vás může inspirovat ke změně vašeho přístupu a ukázat vám jiný úhel pohledu. Nikdo vás nebude nutit, abyste šli do extrému a během krátké chvíle se všeho zbavili. Je na vás, co si po přečtení odnesete a jak to reálně využijete ve svých životech. Kniha je rozdělena do dvou hlavních částí. Ta první – **Měně mít** – se věnuje tématu materiálního vlastnictví ve všech ohledech. Možná si po přečtení i vy uvědomíte, že toužíte změnit přístup k věcem, které si kupujete. Můžete se jen inspirovat nebo rovnou učinit změnu ve svém životě. Pokud se tak rozhodnete,

naleznete na konci této části řadu rad, jak naložit se všemi věcmi, které už ve svém životě nechcete. Motivovat vás budou příběhy mých přátel, kteří tak již učinili a kteří popisují, co jim taková změna přinesla.

V druhé části knihy, jež je nazvaná **Více žít**, se dostaneme o krok dále. Budeme hledat odpovědi na otázky, proč ve světě, kde máme všechno, nemůžeme najít štěstí, harmonii a klid, a jak důležité je se naučit minimalizovat v nemateriálních ohledech. Zaměříme se na trávení volného času, hledání štěstí, digitální detox a nadměru informací. Je nutné si uvědomit, že redukce se netýká jen hmatatelných věcí. Je potřeba si určit správné priority, neztratit se v online světě a vrátit se k podstatě bytí a života tady a teď. Druhou část knihy opět doplňují inspirativní a osobní příběhy z řad mých přátel a lidí, které jsem oslovila na základě silného příběhu a proměny, kterou si prošli. Díky nim zjistíte, že na změnu není nikdy pozdě a jak se jim změnily životy poté, co si určili nové priority a našli podstatu svého bytí.

Knihy přináší inspiraci, jak žít plnohodnotný život bez nadměrného množství věcí, tedy věcí, které nepotřebujete, a pomáhá vám objevit skutečný život v rámci nastavení vašich priorit a cílů. Jak už bylo zmíněno, klíčem k nalezení rovnováhy a osobního štěstí je cesta minimalismu (redukce) věcí a objevení více radosti v životě. Protože minimalizace vlastnictví vede k maximalizaci života.



*Naučila jsem se,
že minimalismus není o tom,
CO vlastníme, ale je o tom,
PROČ to vlastníme.*

Moje cesta k minimalismu

Když jsem se první prosincový den roku 2018 ze dne na den rozhodla přestěhovat z novostavby v Butovicích zpátky do svého starého bytu na nábreží, ještě jsem netušila, že to změni všechno...

Už odmalička si dělám vše podle sebe a podle toho, jak chci. Když jsem něčeho chtěla dosáhnout, vynaložila jsem veškerou energii na to, aby se mi to povedlo. V překážkách k dosažení cíle jsem hledala výzvy. Problémy a chyby mě motivovaly k tomu se poučit, abych příště obstála. Někdy jsem na sebe byla až moc tvrdá, ale život mě postupně naučil, že nemusím být vždy stoprocentní. Pouštěla jsem se do věcí po hlavě a s vidinou toho, že možné je úplně vše. Ke všemu jsem přistupovala s pozitivním přístupem a odmala jsem věděla, co chci ve svém životě dělat a jakým směrem se dát. Měla jsem jasno a oproti jiným dětem jsem až nadměrně přemýšlela o budoucnosti a jak svých cílů dosáhnout. A tak jsem si za tím vždy šla a vynaložila na to veškeré úsilí. Možná to bylo dáno i tím, že jsem už jako malá holka byla velmi samostatná a kvůli problémům v rodině jsem na sebe přebírala starosti dospělých. Vytvořila jsem si tedy svou vlastní disciplínu a životní plán jako vidinu lepší/své budoucnosti.

Dneska to vidím trochu jinak. I když se mi nepovedlo vždycky všechno, co jsem si naplánovala, považuji za své největší vítězství, že i přes nástrahy osudu a komplikované dětství jsem si zachovala svůj pozitivní přístup ke všemu a snad i nadhled, jakým nahlížím na všechny překážky v životě. Nikdy jsem se nepotřebovala obklopovat věcmi kolem sebe.

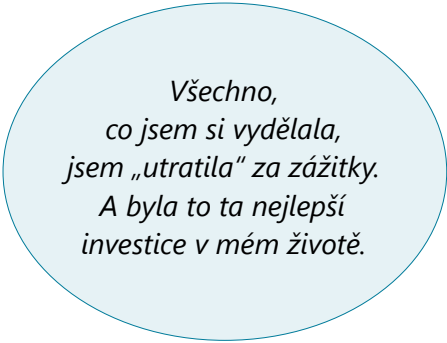
Naopak. Chtěla jsem jen žít bez starostí, být veselá, žít v lásce a užívat si všeho, co život přináší, a především cestovat. Pro mě byly vždy na prvním místě zážitky jako podstata spokojeného bytí.

Vyrůstala jsem v době, kdy sociální sítě ještě neexistovaly, hrála fotbal s klukama, sledovala seriál *Dawsonův svět*, bruslila na rybníku, zpívala u táboráku, stavěla si bunkry v lese, založila klub Nebojácných a snila o tom, že jednou uvidím celý svět. Teda až řádně dostuduju, vystavím si fotku s červeným diplomem a naučím se pořádně anglicky. A to mi šlo. Umět se rozhodnout, zvednout zadek a jít do toho. Ať to stojí co to stojí. Někdy má ukvapená rozhodnutí znamenala pořádný průšvih, ale to by se člověk mohl bát udělat cokoliv. V konečném důsledku jsem nikdy nelitovala, do čeho bláznivého jsem se to „opět pustila“.

A tak jsem se vydala na cesty. Trhala maliny ve Skotsku, kde jsem poznala snad všechny druhy deště a viděla tu nejzelenější barvu trávy, pařila v Miami, kde jsem snad nikdy nešla spát, vystřídala osmnáctero šatů na zaoceánské plavbě, viděla ty největší vlny v Portugalsku, přespala uprostřed pouště, zasnoubila se na Madeiře a o tři měsíce později v Jihoafrické republice (o tomhle tématu někdy jindy), studovala v Miláně a Londýně, plavala s delfíny na Zanzibaru, jedla ty nejlepší tacos v Méridě v Mexiku u stánku se strašně usměvavým pánem, pila nejlepší margaritu na ostrově Holbox (kde mě poštípali komáři tak, že jsem skončila na infekčním), vyšplhala na Grimming¹, poznala ty nejšťastnější lidi na Kapverdách... Posledních osm let jsem trávila na cestách po místech, které jsem si přála navštívit. Zažila jsem toho spoustu a viděla vše – od extrémního bohatství až po ty nejchudší části země. Jedla jsem nejvybranější lahůdky v top restauracích i vařila v kotlíku s domorodci. Cestovala jsem, protože jsem chtěla.

Nikdy jsem toho moc nevlastnila a mé bohatství spočívá v prožitcích, které si nosím ve své hlavě a na fotografiích. Nemám hypotéku, nemám půjčky ani žádné spoření, zásoby a hodnotné starožitnosti. To vše

1 Grimming – vápencová hora v Rakousku, výška 2351 m. n. m., výchozím bodem k výstupu na severu je zimní středisko Tauplitz.



*Všechno,
co jsem si vydělala,
jsem „utrátila“ za zážitky.
A byla to ta nejlepší
investice v mém životě.*

důležité si nosím s sebou ve své hlavě. Teď mi to připadá přirozené, ale byly doby, kdy jsem to tak nevnímala. Mé kamarádky bydlely v nádherných, útulně zařízených bytech, jezdily v pěkných autech, kdy se nemusely obávat, zda dojedou k první křižovatce, aby jim auto nechcíplo tak jako mně, a krásně se oblékaly. Zatímco mě po návratu z cest doma nic pěkného nečekalo. Výbava byla ještě po babičce, nebo co vytrídily mé kamarádky, případně co se vyřadilo v Institutu módní tvorby, kde pracuji. Trochu jsem se za to styděla a měla jsem pocit, že jsem to já, kdo nic nemá a nežije podle pravidel, tedy tak, jak se podle společnosti očekává. Doma mi vlastně ani nefungovala trouba, myčku ani sušičku jsem neměla, a zatímco ostatní vlastnili indukční desky, já škrtala na popáté sirkou. Pohovku mám podloženou knihami (zvolila jsem na tuto funkci vybrané autory antického Říma) a kuchyň pamatuje ještě moje babi, protože je v bytě původní ze šedesátých let (a je tu doposud).

Pak jsem potkala kluka a jezdili jsme spolu na Šumavu. O to více jsem byla pryč, běhala po lesích a užívala svobody. V chalupě, kam jsme jezdili, netekla voda, vše bylo staré a omšelé, ale my byli šťastní. Buď jsme byli na cestách, anebo v horách, kde jsme si hospodařili a užívali klidu bez signálu a moderních technologií. Tehdy jsem si neuvědomovala, že bohatství mám veliké, jen není viditelné očima. V tomhle životním období jsem byla opravdu šťastná, řekla bych možná i nejšťastnější. To se změnilo s rozchodem, kdy jsem se vrátila zpátky do města (ano, jedno z mých méně šťastných rozhodnutí).

+

Vše se změnilo. Chodila jsem denně do práce, domů se vracela unavená, o víkendu nějaký ten sport a rutinní činnosti, které se opakovaly. Přestala jsem v tu dobu zářit. V tomhle období, kdy jsem šla s davem a opustila svůj autentický život, jsem propadla úzkostem a začala jako řada lidí v podobném stavu užívat antidepresiva. Chodila jsem od jednoho specialisty k druhému, a nic nepomáhalo.

Jednoho dne jsem se už nedokázala zvednout z postele a jen ustavičně plakala. Nemohla jsem vydržet sama se sebou, nenáviděla jsem svůj život a zcela jsem vyhasla. Nepomohl mi ani nový vztah. Přítel mě překračoval plačící v chodbě, přátelé se mi vyhýbali, protože jsem neustále řešila nějaké problémy a mluvila o tom, jak špatně se cítím. I přes to, že už jsem nebyla sama a budovala si budoucnost s někým, koho jsem měla opravdu ráda, propadala jsem se čím dál více a má hlava byla plná démonů. Stav se zhoršoval a ke konci vztahu, kdy už nebyl šťastný ani jeden z nás, jsem už jen přežívala ve stavech depresí a obcházela psychoterapie, které v té době znamenaly jedinou útěchu a pomoc. V té době jsem se též odstěhovala ze svého bytu, kde jsem deset let bydlela, rozprodala svůj majetek a zbylé rozdala bližnímu svému. Říkala jsem si, že já už ty věci nepotřebuji, mám novou budoucnost s partnerem, a tak jsem rozdávala vše, co jsem doma měla. Pak jsem zabouchla dveře a odešla jen s málem. Se vzpomínkami, oblečením a kosmetikou. Vše ostatní jsem opustila.

Jednoho dne v novém bytě jsem se sesypala na zem, brečela celou noc a vnímala, že nejsem šťastná ani trochu. Ještě pár týdnů jsem se trápila a vážně uvažovala, že tady na tom světě být nechci. To krásné už jsem prožila a neviděla jsem světlé body v budoucnosti. Propadla jsem se zcela do temnoty.

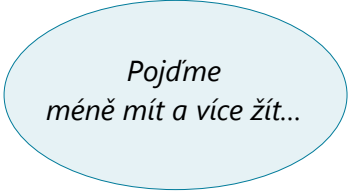
A pak mi to celé došlo. Ten první prosincový den roku 2018 jsem si uvědomila, že nežiju svůj život a že jsem odbočila ze své cesty. Začala jsem vzpomínat, kdy jsem byla naposledy šťastná. Uvědomila jsem si, že nic není ztraceno. K takovému životu se můžu zase vrátit. Jen ukončit to, co je teď, a žít zase podle sebe. Vždyť je to jenom v mých rukou a nikdo to za mě neudělá.

A tak jsem se rozešla. Rozešla jsem se nejen ve vztahu, který nefungoval a kde jsme se vzájemně překračovali a o věcech nemluvili, ale především jsem se rozloučila se všemi úzkostmi a strachy. Nechala jsem je v Butovicích a vrátila jsem se domů. Veškeré neštěstí, obavy a strachy měly reálné opodstatnění a pramenily ze ztráty identity, kterou jsem ztratila někde na cestě. Zapomněla jsem, jaké to je být šťastná a veselá. Nežila jsem život podle sebe, tak jak jsem to dříve uměla. A chtěla jsem to zase zpátky, abych mohla zářit pro sebe i pro ostatní.

Někde mezi těmi taškami ve svém holobytě jsem našla svůj ztracený stín, našla jsem to, co jsem hledala – našla jsem sama sebe. To nejdůležitější, co s sebou nosím a co jsem si zapomněla doma. Ačkoliv bylo zrovna před Vánoci a já zůstala sama, cítila jsem se po dlouhé době vyrovnaná, šťastná a ukotvená. Zjistila jsem, že je mi skutečně dobře a nic mi nechybí. Našla jsem lásku sama k sobě. Konečně jsem mohla začít žít tak, jak jsem chtěla, a být šťastná. Celé Vánoce jsem trávila s rodinou a bylo to nádherné. Nikdo asi nedokáže pochopit, jaké štěstí člověk prožívá, když najde svou podstatu a zjistí, co je pro něj nejdůležitější. Vše, co jsem si přinesla zpátky domů, bylo šest Ikea tašek, které představovaly můj život. A já bych už nikdy nechtěla víc. S vlnou energie, kterou jsem v té době cítila, jsem dělala opět bláznivé věci a plánovala si opět cestovat, pořídila jsem si základní vybavení do svého bytu během jednoho jediného dne. Lidé tráví takového času vybíráním, já si dala skvělou výzvu. Nic víc jsem nepotřebovala.

Od té chvíle vnímám věci jinak. Víím, že důležité je umět ŽÍT podle sebe, a k tomu opravdu nejsou potřeba všechny ty krámy v našich domech. A někdy přece člověk nemusí padnout až úplně na dno, aby si uvědomil podstatu a učinil změnu ve svém životě. Volba je na nás. Změny jsou možné, kdykoliv je budeme chtít udělat. Jen se rozhodnout. A nikdy není pozdě. Já zjistila, že moje bohatství je obrovské díky zážitkům a místům, která jsem navštívila, a je úplně jedno, kolik toho vlastním materiálního. Mám jen to, co opravdu potřebuji a co používám. Ostatní věci vážně nepotřebuji.

A tak více žiju a méně vlastním. Samozřejmě že i dnes jsou dny, kdy mi není vždy do zpěvu a necítím se dobře, tak jako každý. Ale snažím se vstát a jít dál. A ano, stále mám to auto, které se zadrhne na křižovatce, nemám myčku, vařím v té kuchyni po babičce a stále nevlastním víc, než používám. Ale cítím se svobodná a dýchám. Díky tomu, že neutrácím za všechny ty věci a energii dávám do života, se můžu věnovat tomu, co miluji, a více času trávit s těmi, které miluji. A když mám chuť, můžu se sbalit a odletět na druhý konec světa, vždyť je to jedno. Můžu cokoliv.



*Pojďme
méně mít a více žít...*

