

MICHAELA CHUNG



Introvertův  
rok

KAŽDODENNÍ INSPIRACE  
PRO LIDI UZAVŘENÉ DO SEBE



Introvertív rok





Copyright © 2018 by Michaela Chung

*Všechna práva vyhrazena.*

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Pavla Jonssonová, 2019

Cover © Daniel Pocar, 2019

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2019

ISBN 978-80-7642-348-0 (pdf)

MICHAELA CHUNG

# Introvertův rok

KAŽDODENNÍ INSPIRACE  
PRO LIDI UZAVŘENÉ DO SEBE



VIA

Tuto knihu věnuji všem introvertům, kteří zažili pocit, že nikam nepatří a nikdy patřit nebudou. Doufám, že se vás při četbě těchto stránek zmocní pocit vřelosti a přijetí. Také tuto knihu věnuji úctyhodným hlavám rodu: matce Jane Darling, a babičce Sylvii Adams.

Vaše podpora mi dala odvahu vytvořit si vlastní cestu.



# Úvod

*„Pro šťastný život je zapotřebí velmi málo: záleží jen na vás, na vašem způsobu myšlení.“*

Marcus Aurelius

Často je to spíš naše vnímání věcí než věci samotné, co nám způsobuje největší potíže. Nikdo to neví lépe než introverti, kteří tráví hodně času uvnitř své hlavy. Dlouhou dobu jsme považovali introverzi za jeden z našich největších problémů. Zvykli jsme si na to, že lidé ignorují širokou škálu našich jedinečných darů a perspektiv, a že nás zredukovali na jednorozměrné osoby – „ten tichošlápek“, „vážná holka“, „ten stoik“. Slovo *stoicismus* samo o sobě je skvělý příklad, jak vnímání mění všechno. Kdysi šlo o vznešenou filozofickou školu, ve které působili velcí myslitelé jako Marcus Aurelius a Seneca, kdežto teď termín stoicismus popisuje někoho, kdo je „bez emocí“.

Také se stále proměňuje význam slova *introverze*. Nějakou dobu to vypadalo, že se vyvíjí špatným směrem. V roce 2010 dokonce Americká psychiatrická asociace uvažovala o tom, že zahrne introverzi do svého Diagnostického a statistického manuálu a prohlásí ji za přispívající faktor v diagnostice některých poruch osobnosti. Díkybohu k tomu nedošlo a v následujících letech introverti udělali velké pokroky v odstraňování stigmatu spojeného s tímto slovem.

Jak lidé konečně začínají chápat, že introverze není ani porucha ani postižení, přijímá se zjednodušenější definice. Introverti jsou lidé, kteří získávají energii v samotě a ztrácejí energii v stimulujícím prostředí. Chápeme, že ačkoliv introverti sdílejí řadu zvláštností a vlastností, například že nenávidíme telefonní hovory a pohrdáme plytkou konverzací, každý z nás je jedinečný. Místo toho, abychom se cítili nuceni změnit se na extroverty, máme svobodu zkoumat, co pro nás introverze znamená.

Teď, když už víme, že je možné žít život po svém, lámeme si hlavu, kde začít. Přistihneme se, že si klademe ty samé otázky, nad kterými kdysi přemýšleli naši vzdálení předci, staří stoici:

Jak mám co nejlépe žít?

Jak se mám vyrovnat s těžkostmi života?

Jaká je moje povinnost k bližním?

Jak mám naložit se svou silou?

Věřím, že právě ta poslední otázka je pro introverty zvláště důležitá a že by se jí teď měli zabývat. Knihy jako *Ticho* od Susan Cain a *Síla introverta* od Laurie Helgoe ukázaly, že introverti opravdu mají sílu. Mnozí z nás ale nevědí, jak se v každodenním životě na tuto sílu napojit. Je to příliš abstraktní



koncept – přemýšlet o všech vlastnostech, za které jsme se styděli – naše tichost, pomalá mluva a to, že jsme rádi sami – že ve skutečnosti může jít o síly, které obohacují náš život.

*Rok introverta* vám pomůže přijmout introvertní síly v každodenním životě. Budete mít možnost dělat to, co vám jde nejlépe, což znamená obrátit se do svého nitra a přemýšlet. Také si položíte důležité otázky, které vedou ke šťastnému a naplňujícímu životu a najdete inspiraci v denních dávkách moudrosti, vytvořených speciálně pro vás.

Ačkoliv se snažím popsat vlastnosti a výzvy, které sdílí řada introvertů, uvědomte si, že introverze a extroverze se objevují ve spektru. To znamená, že u introverze existují různé stupně. Žádný člověk není zcela introvertní nebo zcela extrovertní. I když sdílíme mnoho vlastností, každý introvert je jedinečný a tak se může stát, že v této knížce se vás nebude týkat všechno. To nevadí. Pokud jste na extrovertnější straně spektra, i tak se v mnoha částech této knihy můžete najít.

Nám introvertům se často říká, že jsme příliš vážní. Měsíční oslavy a odstavce se „šťěstíčkami“ vám poskytnou možnost přistupovat ke dni s lehkým srdcem a nadějí v mysli. Protože koneckonců to, co nám pomáhá ráno vstát, je naděje. Jsme poháněni nadějí, že dnešek přinese jiskru spojení, pozitivní sílu inspirace, pocit smysluplnosti. A především naše duše touží přivítat každý nový den s trocha větší moudrostí a lépe než včera. Doufám, že denní záznamy v této knize dají vaši duši to, po čem touží.

S láskou  
*Michaela*



# Leden

## INTROVERTNÍ VÝZKUMNÍK

*„Vstoupíte do lesa v nejtemnějším bodě, kde nevede žádná stezka. Tam, kde je stezka nebo cesta, je to pro někoho jiná cesta. Pokud půjdete cestou někoho jiného, nenaplníte svůj potenciál.“*

Joseph Campbell, *Cesta hrdiny:*  
*Joseph Campbell o svém životě a díle*



# 1. ledna

## OBDOBÍ STÁVÁNÍ SE

Pokud jste nějakou dobu sledovali moji práci, víte, že jsem v roce 2012 odešla ze zaměstnání, prodala jsem všechno, co by se nevešlo do kufru, a vydala jsem se na svou cestu hrdiny, abych v životě našla hlubší smysl a cíl. V průběhu dnů, kdy jsem pátrala po smyslu života, jsem navštívila dvanáct zemí na pěti kontinentech. Žila jsem v Mexiku, Austrálii a Kanadě a strávila jsem poměrně dlouhou dobu v USA, Thajsku a Kolumbii.

I když teď žiju usazenější život, má vnitřní odysea pokračuje. Vzhledem k tomu, jaký jsem intuitivní INFP introvert<sup>1</sup>, dokážu poznat, že vstupuji do nové fáze života. Cítím závan změny dřív, než barvy vyblednou a listí opadá. Prostě to cítím v kostech.

Jsem si jistá, že tohle je pro mě nové životní období. Obzor ještě stále halí mlha, ale já vím, že jsem se ocitla přesně uprostřed toho, co spisovatelka Shauna Niequist popsala ve své knize *Hořkosladké: Myšlenky o změně, důstojnosti a těžce nabytém poznání*: „Je čas žít divoce a čas se usadit – a tohle není ani jedno. Tohle je čas stávání se.“ Ano, já se stávám. Připojíte se ke mně?

# 2. ledna

## ZAČÁTEK VAŠÍ CESTY HRDINY

Na začátku mé epické odyseje směrem ke smysluplnému životu jsem narazila na známou knihu amerického antropologa

---

<sup>1</sup> Pozn. překladatele: INFP introvert – jeden z šestnácti osobnostních typů, introvertní intuitivní typ vnímající s převahou citění

Josephu Campbella *Hrdina s tisíci tvářemi*, která popisuje Cestu hrdiny, vzorec vyprávění, objevující se ve většině skvělých filmů, milovaných knih a pohádek. Dokonce i náboženské alegorie se řídí stejným vývojem příběhu jako Cesta hrdiny. Tenkrát jsem ji ještě neznala, ale moje osobní cesta hrdiny už začala a měla většinu klíčových prvků tohoto velkého příběhu:

- **Povolání k dobrodružství**, které mě katapultovalo z obyčejného života, jenž jsem tak dobře znala, na novou a nejistou stezku.
- **Mentor**, který mi poskytl rady a záchytné body, jež mi pomohly na nové stezce.
- **Zkoušky, spojenci a nepřátelé**. Mnozí lidé byli proti a od cesty mě odrazovali.
- **Konečná zkouška**, která mě donutila vybrat si, jestli se mám vrátit do starého života, nebo jestli porazím největší demony a překročím do nového života.
- **Návrat domů**. Na konci cesty jsem přišla domů proměněná a podělila jsem se o své vnitřní bohatství, které jsem objevila s ostatními introverty.

A pak už jsem žila šťastně až do smrti. Konec.

Dělám si legraci. Opravdová cesta hrdiny nikdy opravdu nekončí. Budete dál pokračovat v dobrodružstvích, stát tvář v tvář zkouškám a budete nacházet poklady. Záznamy z tohoto měsíce vám dají inspiraci, jak se vydat na svou vlastní cestu hrdiny.



## 3. ledna

### POVOLÁNÍ

Slyšeli jste už výzvu k dobrodružství? Nejdřív přichází jako zašeptání a jemně vás postrkuje od života, který znáte. Žádá vás, abyste opustili vztah ve slepé uličce, vyčerpávající práci, rodné město, které se vám stalo těsné. Hlas volá: „Vstávej, vstávej!, je čas na nové dobrodružství.“ Ale vy neposloucháte.

Zapřete se do země a vymlouváte se. Hlas je stále hlasitější a hlasitější – vlastně tak hlasitý, že začne přehlušovat vaše výmluvy. Vztah se rozbije, povýšení se nekoná a město na vás křičí: „Už sem nepatříš!“ A teď už poslechnete?

## 4. ledna

### LEDNOVÝ KNIŽNÍ KOUTEK

Zde je seznam knih, které vám tento měsíc pomohou při výzkumu nitra.

- *Hrdina s tisíci tvářemi* – Joseph Campbell
- *Divočina: Od ztracenosti k nalezení se na pacifické hřebcové stezce* – Cheryl Strayed
- *Směle do toho: Jak odvaha být zranitelný přeměňuje náš život, lásku, výchovu dětí a vedení* – Brené Brown
- *Alchymista* – Paulo Coelho
- *Čtyři dohody: Praktický průvodce osobní svobodou* – Don Miguel Ruiz

## 5. ledna

### DOBRODRUŽSTVÍ

Cesta vpřed není přímá a hladká. Zažijete zkoušky, zmatek a nejistotu. Možná budete mít mentora, který vás povede, ale váš základní průvodce se objeví z vnitřku. Budete se muset naučit používat vlastní vnitřní kompas, chodit podle světla hvězd a věřit krokům, které ujdete v temnotě. Zemřete a zrodíte se znovu... a znovu. Bedlivě strážte poklady, které objevíte, i když vaše staré já zaniká. Jednoho dne předáte toto zlato dalšímu hrdinovi, který začíná svou cestu.

## 6. ledna

### CESTA DOMŮ

Vracíte se zpátky do země, kterou jste kdysi tak dobře znali, ale teď je všechno jiné. Jste na druhé straně velké proměny a svět kolem se přetváří. Podělte se o poklady z cesty se svými blízkými. Můžete si na chvíli odpočinout, ale neusněte. Budete potřebovat načerpat sílu na další dobrodružství.

## 7. ledna

### OBNOVA ZTRACENÉHO

Zachytili jste někdy závan známé vůně nebo porozuměli okrajům vzpomínky, na kterou jste před dlouhou dobou zapomněli? Najednou se necháte unést touhou vrátit se na to



místo nebo k té osobě. Může vás překvapit, že toto nečekané volání minulosti je pozvánkou k jejímu prozkoumání. Víte, cesta výzkumníka není ani tak o mapování nového území, jako o znovuobjevení toho, co bylo ztraceno, pohřbeno a zapomenuto. S odkrýváním můžete začít prohlížením starých fotografií (s facebookem je to snadné), e-mailů a deníků.

## 8. ledna

### OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ

Ve které fázi Cesty hrdiny myslíte, že jste právě teď?  
Kterou část sebe sama jste ztratili nebo zapomněli na cestě k dospělosti?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 9. ledna

### NÁVRAT DOMŮ K SOBĚ

Cílem duše introvertního výzkumníka je vrátit se domů k sobě. Touží se vrátit k té osobě, kterou jste byli před lety,

kdy jste byli možná méně obratní, ale zato hravější; naivnější, ale zároveň otevřenější a optimističtější. Možná, že když jste opustili svou lásku nebo město nebo tu dobu, že jste tenkrát také ztratili svůj smysl pro údiv. Domov. Je čas znovu získat to, co bylo ztraceno. Volání výzkumníka vás vábí vší silou. *Vrať se domů, vrať se domů.* Je čas získat zpátky to, co bylo ztraceno.

## 10. ledna

### PŘÍTEL NA CESTU

*„Všichni se jen vzájemně doprovázíme na cestě domů.“*

Ram Dass

Vzdálili jste se někdy milovanému příteli a po letech dumali proč? Jako dospívající dívka jsem měla nejlepší kamarádku, která bydlela poblíž. Každý den jsme spolu chodily po škole domů. Protože žila v naší čtvrti déle než já, ukazovala mi všechny různé stezky domů. Nevím, jak a kdy naše přátelství skončilo, ale určitě mělo smysl. Pomohla mi najít cestu domů v době, kdy všechno bylo nové a matoucí. Od ní jsem se naučila, že nemusím procházet životem sama. Ani vy nemusíte.

## 11. ledna

### VÝBĚR TÉMATU PRO TENTO ROK

Posledních několik let jsem pustila k vodě novoroční předsevzetí a radši si stanovuju roční téma. Vyberu si jeden spojující cíl na celý rok a nechám ho pronikat rozhodnutími na

nejbližší měsíce. Téma, které jsem si vybrala loni, bylo Vede mě Umělec. Slíbila jsem si, že vzdám čest svému vnitřnímu umělci tím, že si zvolím kreativitu místo strachu a nedělat věci místo „měla bych“. Zkuste si vybrat motiv na tento rok. Doporučuji široký námět, týkající se takových témat jako je láska, přátelství, statečnost, sebeláska nebo sebevědomí.

## 12. ledna

### LEDNOVÝ KOLÁČEK ŠTĚSTÍ

Nechte na koláčku štěstí, ať rozhodne váš osud. Potřebujete k tomu kostku. Hodte kostkou a zjistíte svůj osud, který patří k číslu, co vám padne.

1. Čeká na vás radostné překvapení.
2. Předtucha je tvořivost, která se vám snaží něco napovědět.
3. Dobré přátelství je často důležitější než vášnivá romance.
4. Brzy získáte životního přítele.
5. Čeká na vás snadná, šťastná cesta!
6. Přijměte to, co nemůžete změnit, a život se stane snadnější.

## 13. ledna

### ROZHODNĚTE O ZÍTRKU DNES

Většina autentického života začne rozhodnutím autenticky žít. Když jsem se poprvé rozhodla změnit svůj blog *Ľaro*

*introverta* na internetovou záležitost, strávila jsem několik hodin uvažováním o ideálním podnikání a životním stylu. Hlavně jsem přemýšlela nad tím, jaké pocity by ve mně měla práce vzbuzovat, jak by měly vypadat mé dny, kolik hodin denně budu pracovat a kde budu žít. Dnes můj život a práce „kouzelně“ nabyly toho tvaru, který jsem si představovala. Tajemstvím je, že jsem si nepřála jen splnit si sen. Vytyčila jsem si záměr a byla jsem odhodlaná podpořit svou vizi činy. Nenechávejte svou budoucnost náhodě. Stanovte si cíl a vše kolem toho, kým chcete být a jak chcete žít.

## 14. ledna

### NAVIGACE CHAOSEM ZMĚNY

Mým cílem bývalo žít úspěšný a pozoruhodný život, takový, který sledoval přímku k logickým závěrům. Nyní mě víc zajímá krásný život. Chci obtížné konverzace a momenty rozcestí, protože vím, že otevřou mé srdce lásce. Chci půvab jednoduchosti – přispat si, odpoledne se projít, číst dobré knihy. Ale také chci chaos změny a nejistotu transformace. Víím, že přesun na nové jeviště v životě je jako přestěhovat se. Při nové organizaci života nastane zmatek a je potřeba vyrovnat se s nepořádkem a uklidit haraburdí. Ale nakonec se usadíte v nové existenci ve světě. Zjistíte, že krok po kroku, byť každý z nich je komplikovaný, nacházíte cestu domů.



# 15. ledna

## UMĚNÍ SEBEZKOUMÁNÍ

Sebezkoumání je individuální úsilí. Tak jako neexistuje jediná stezka k nalezení sama sebe, neexistuje žádná daná cesta, jak poznat své já. Můžete se mu podívat zpřímá do obličej a vytrást z něj jeho tajemství jako při vyšetřování. Nebo si můžete sednout vedle něj, položit mu smysluplnou otázku nebo dvě a tiše čekat na odpověď. Nezáleží na tom, jak k němu budete přistupovat, důležité je dát svému já vědět, že tady jste a že tu zůstanete. Neopustíte jej, podíváte se mu do tváře a budete tam pro něj na každém kroku cesty.

# 16. ledna

## OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ

Udělejte si seznam lidí, kteří vám pomohli „jít domů“ ve všech fázích života.

Existuje takový aspekt života, který je bez souvislosti s vaším autentickým já? Může to být vztah, který není zcela vhodný, kariéra, která neodpovídá vaší osobnosti, nebo koníčky, které nemají souvislost s vašimi potřebami.

---

---

---

---

---

## 17. ledna

### NESPRÁVNÁ SROVNÁNÍ

Na vyretušovaných obrázcích se lidé usmívají a my je obdivujeme a věříme, že jejich cesta byla hladká a přímá. Předpokládáme, že se nikdy nemuseli potýkat s pochybnostmi a prohrami, které jsme na cestě zažili my. Věřte mi, i oni si zažili svůj díl problémů. Jejich život byl také zmatený a cesta před nimi nejistá, ale rozhodli se pokračovat tak jako tak. Doufám, že vy uděláte to samé.

## 18. ledna

### JAK SE VYROVNAT S POCHYBNOSTMI O SOBĚ

Když o sobě začnete pochybovat, což se děje na každé cestě hrdiny, udělejte krok zpátky a sledujte své obavy a sebekritiku tak, jako byste pozorovali hrající si štěňata. Uvidíte myšlenky, které mohou být hladové, tklivé, veselé nebo divné a všechny budou sentimentálně lichotit vašemu smyslu pro logiku. Ale určitě jsou zábavné.

## 19. ledna

### TRANSFORMACE STRACHU

Strach je očekávaný společník na výzkumníkově cestě. Ale vaše obavy nejsou tak děsivé a nepřekonatelné jak vypadají. Stejně jako zlobivé děčko, strach jednoduše chce vaši

pozornost. Pokud nepohlédnete strachu do tváře, bude do vás rýt tak dlouho, dokud se nebudete cítit totálně poraženi. Tajemství přeměny strachu na odvahu je stát se rodičem. Postavte se k němu jako k dítěti, které trpí. Sedněte si s ním a podívejte se na něj se soucitem. Přijměte ho jako část vlastní rodiny, část sebe sama.

## 20. ledna

### CHVÍLE MĚSÍČNÍ VDĚČNOSTI

*„Cítit vděčnost a nevyjádřit ji je jako zabalit dárek a nikomu ho nedat.“*

William Arthur Ward

Za co jste tento měsíc nejvíc vděční? Udělejte si skvělý, velký seznam, nebo napište jednu či dvě věci, za které jste nejvíc vděční.

## 21. ledna

### TICHÁ ODVAHA

Spousta lidí si myslí, že jsem statečná, protože jsem odešla z práce a cestovala po světě sama a pátrala po smyslu života. Ano, učinit to vyžadovalo hodně statečnosti, ale pro introverty, jako jsem já, existují věci, které nás děsí dokonce víc než vystoupit před lidmi nebo cestovat sólo. Nejvýše na seznamu může být poprvé vyslovit slova „miluji tě“, nebo otevřít se někomu novému. Pamatujte si, že nejodvážnější činy se dějí v tichých chvílích, když máte obavu promluvit nebo zkusit

něco nového, ale stejně to uděláte a tak se stanete definicí odvahy.

## 22. ledna

### ZAPOMÍNEJTE

Nejlepší způsob, jak získat zpátky život a učinit ho opravdu svým, je zapomenout. Zapomeňte na to, jak jste se měli chovat. Zapomeňte na pohanu, kterou jste nesli, jako by to byla skrytá zbraň proti vám. Zapomeňte na osobu, kterou jste se snažili být, abyste potěšili ostatní. Zapomeňte na odpovědi, které jste slepě přijímali, a začněte klást otázky. Zpochybněte svoje názory na sebe sama – na vaše omezení stejně jako na očekávání vaší budoucnosti. Zpochybněte svoji víru nebo její nepřítomnost. Zpochybněte své velké plány a úzkoprse názory. Doba na spaní je pryč.

## 23. ledna

### NIKDY NENÍ POZDĚ

Naše niterná pozorování nás mohou omladit. Dveře, které otevřete starým vzpomínkám, pustí dovnitř závan nových možností. Nejlepší na tom je, že naše vnitřní poklady nemají datum spotřeby. Získají zpět původní lesk v momentě, kdy je odkryjeme a znovu si je přivlastníme. Jednou jsem četla o druhu krevet, které žijí v západní Africe. Tyto drobné krevety mohou ztratit až 92 procent své tělesné vlhkosti – v zásadě tím, že se z nich stanou mikroskopická krevetí