

SEBASTIAN
FITZEK



Ryby, které lezou na stromy

Kompas pro velké dobrodružství
jménem Život



Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Fische, die auf Bäume klettern. Ein Kompass für das große Abenteuer namens Leben.*

© Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Mnichov, Německo, 2019
Vydání knihy bylo vyjednáno prostřednictvím AVA international GmbH, Německo (www.ava-international.de)

© Sebastian Fitzek, 2019

Překlad © Martina Nováková, 2021

Ilustrace © Sebastian Iwohns

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-326-4

Každý je génius.
Ale pokud budete rybu posuzovat
podle její schopnosti vylézt na strom,
bude celý svůj život žít s vědomím, že je neschopná.

Albert Einstein

JAK TATO KNIHA VŮBEC VZNIKLA...

V lednu roku 2014 jsem seděl v pidičekárně u odletové brány 9 na letišti Tegel a chystal jsem se do Mnichova na setkání s mými editorkami ve vydavatelství. Krátce před nástupem do letadla – kdy po půl hodině zpoždění konečně náš stroj ohlásili – mi telefonovala moje žena Sandra, která mi spolu s otázkou „Sepsal jsi vlastně už poslední vůli?“ chtěla rychle říct ještě několik uklidňujících slov na rozloučenou.

Jasně že nesepsal. Vlastně by se nabízelo, že člověk, který se profesionálně zabývá smrtí (a to denně, byť jen ve fiktivní rovině), by se coby otec tří dětí měl tímto tématem zaobírat „proaktivně“, jak mívají ve zvyku říkat lidé, kteří navštěvovali laciný kurz rétoriky.

Ale nezaobíral jsem se.

Plná moc k nakládání s bankovním účtem? Dříve vyslovené přání? Návod, jak se zorientovat v džungli dokumentů zaplňujících šuplíky mého pracovního stolu podle principu chaosu? Hesla k mému počítači a ke složce s dosud nepublikovanou knihou, jejíž první verze je sice hotová, ale kterou jsem zatím neodevzdal?

Nula. Nic z toho nemám. Žádná závěť. V tomto ohledu se chovám jako lékař, který svému pacientovi radí, aby přestal kouřit, a sám si při tom zapálí.

Ve skutečnosti jsem zatím přemítal nanejvýš nad tím, co by jednou mělo stát na mém náhrobku: telefonní číslo. Bez legrace (vlastně je to vtip, v duchu mého stylu humoru) – říkal jsem si, že by bylo vtipné, kdyby lidé stojící u místa mého posledního odpočinku vytočili číslo vyryté na náhrobku a uslyšeli by následující sdělení: *„Bohužel právě nejsem pravděpodobně na velmi dlouhou dobu k zastížení. Jakmile zjistím, jak si tady můžu poslechnout zprávy*

Pokud by se vám někdy mělo stát něco podobného (a dít se to bude, budete-li žít podle svého; je to jen otázkou času), pak si vzpomeňte, prosím, na tuto větu:



Nejste mikrovlnné trouby!

Fungují kávovary, počítače, letadla (alespoň doufejme), a někdy dokonce fungují i tipy, například jak můžete v obchodě zjistit, jestli vám padnou kalhoty, aniž byste je museli vyzkoušet. (Jednoduše tak, že zapnuté kalhoty omotáte jednou kolem krku. Pokud je obtočíte, aniž by byly příliš těsné nebo volné, pak vám padnou!)

Smysl existence člověka však nikdy netkví v tom, aby plnil nějakou funkci. I vy máte žít a nikoliv fungovat, jakkoliv často se vám to někdo bude snažit namluvit. Jste lidé, ne mikrovlnky. Právě to dělá celou tu záležitost se životem tak těžkou. Nikomu z nás porodní asistentka nevtiskla do ruky příbalový leták, sotva jsme se rozkřičeli na celé kolo a začali jsme kopat nožkami pod infralam-pou. My sami musíme zjistit, co od života chceme a jaké místo si v něm máme najít.



Stanovte si své vlastní, nikoliv cizí cíle.

Jak toho ale lze dosáhnout? Nejlépe tak, že budete následovat svůj talent. Jsem skálopevně přesvědčený, že každý člověk má nějaký talent, často je to však nadání, které jeho blízcí nijak zvlášť neocení.

Einstein jednou řekl: „Každý je génius. Ale pokud budete rybu posuzovat podle její schopnosti vylézt na strom, bude celý svůj život žít s vědomím, že je neschopná.“ A já dodávám: naopak, nenechte se odradit od lezení na strom jenom proto, že vás ostatní považují za rybu. Neposlouchejte ty, jež vám říkají: „To nejde, to nedokážeš!“



Buďte rybami, které chtějí vylézt na strom.

Pokuste se o to, ale nezlobte se, plácnete-li sebou zpátky do potoka a vaše snaha bude marná. Nebo když se vám výhled ze stromu nebude líbit tolik jako ve vašich představách.

Pokud ovšem na vaší cestě zjistíte, že vůbec nejste ryby, tak jak se vám to ostatní snažili namluvit, ale že jste ti nejlepší stromolezci na světě – pak jste objevili svou vášeň. Hýčkejte a pěstujte si ji.

Co jsem se vám tím vším snažil sdělit?

Nežijte život druhých.



Jak jste si už určitě dávno všimli, povzbuzuji vás k tomu, abyste vedli vlastní, nezávislý život, v němž budete rozhodnutí druhých neustále kriticky prověřovat. Nicméně v tuhle chvíli je důležité dodat něco, co teď asi vůbec nebudete chtít slyšet, a to že ve vašem životě bohužel existuje fáze, v níž budete mít jen málo prostoru pro samostatnost ve výše popsaném smyslu slova. Jmenuje se dětství a většinou neskončí dřív, než dosáhnete plnoletosti.

V této fázi existují jistá pravidla hry, která v zásadě nemůžete zpochybnit. Především je to povinnost školní docházky, jež je dokonce zakotvená v zákoně. Musíte chodit do školy. A celkově budete mít v mnoha a mnoha momentech pocit, že žijete v diktatuře, v níž vám vaši stalinističtí rodiče nařizují věci, které z nehlubšího srdce nenávidíte, odmítáte nebo vám prostě připadají úplně stupidní, jako třeba být doma před půlnocí, uklízet si pokoj, psát úkoly a neházet petardy do sousedovy poštovní schránky.

Sorry, ale touhle životní fází si prostě musíte projít. Příroda to bohužel zařídila tak, že my, lidé, přicházíme na svět na rozdíl od mnoha zvířat poměrně nehotoví.

Už jen naše vylučování. Věřte mi, že i nám rodičům by se víc zamlouvalo, kdybyste spolu s vaším prvním výkřikem požádali o nočník, protože takhle jsme museli do popelnice vyhazovat tuny hovínek v páchnoucích plenkách. A když jste jednu dobu čůrali do plenek všichni tři, bylo jich občas tolik, že u nás zazvonili popeláři a odmítli táhnout těžkou popelnici k autu – bez legrace!

Stejně jako jsme se starali o vaše kakání, museli jsme myslet i na rozvoj vaší řeči a ještě asi milion dalších věcí, které bylo třeba

onen jeden milion Lady Gaga, považovalo by se to za neúspěch. Laťka je nasazena různě vysoko. Připomínám – laťka těch druhých.

Důležité a nepostradatelné pro váš život je, abyste si časem našli vlastní měřítko. Když se budete podřizovat výš-rychleji-dál někomu jiného, neuspějete a budete nešťastní.

Samozřejmě si nesmíte v horlivé poslušnosti nastavit laťku příliš nízko, jak to s oblibou dělají před písemkou třídní špiti, když prohlašují, že se vůbec neučili a že mají špatný pocit. Neméně důležité ale je, abyste si nedávali příliš vysoké cíle. Americké přísloví „Když se budeš chtít dotknout hvězd, nevrátíš se s prachem na rukách“, může být pravdivé, ale možná si při pokusu dokázat něco nemožného pohmoždíte záda nebo – ještě hůř – psychiku.

Ten, kdo si klade příliš vysoké cíle, jich nikdy nedosáhne a to nakonec uškodí jeho duši.

Je to jedna z těch procházek po laně, které je v životě zapotřebí zvládnout. Na jedné straně musíte snít. Představovat si. Mít vize. A tyto sny by měly být smělé, protože tenhle bláznivý život vám skýtá tolik možností a vy byste neměli ani sekundu pochybovat o tom, že je všechno možné. Na druhé straně byste neměli být zklamaní, že všechno zrealizovat nelze.

Jak najít správný poměr mezi inspirativním snem a demotivujícími přemrštěnými nároky?

Mně vždycky pomáhala metafora, kterou jsem směle vyslovil na začátku kapitoly:

Sen není cíl. Je to palivo pro cesty vašeho života!



Abyste zůstali v pohybu, potřebujete palivo. Jsou to sny, které vás znovu a znovu pohání.

Určitě znáte životní moudro: „Nesni svůj život, ale žij svůj sen.“ Já však považuji tuto formulaci za ne úplně přesnou, a tedy nesprávnou – to se ve mně asi projevuje právnícký štoural... Z mého pohledu by musela být formulace takováto: „Vysni si svůj život a pak žij svůj sen.“ Protože jak můžeme žít něco, co jsme si předtím nepředstavovali?

Například se ptáte: „Proč vlastně chodíme do školy?“ Samozřejmě si lze představit svět bez školní docházky. Vygooglujte si někdy André Sterna, jenž za celý svůj život nebyl jeden jediný den ve škole, a přesto je vzdělanější, moudřejší a podle tradičních měřítek dokonce úspěšnější než většina maturantů s průměrem jedna. (Ale až s tím za mnou přijdete jako se vzorem, mějte na paměti, že každý den vstával v šest ráno, aby se dobrovolně učil.)

Vezměme si pracovní dobu. Proč osm hodin denně? Proč ne sedm nebo devět? Kdo to vymyslel?

Všechno zpochybňujte.



Pokládejte si otázky, na které se už nikdo neptá. Ptejte se *právě* na ně.

Proč vlastně platím za vodu, která teče z kohoutku? Za vzduch přece taky neplatím, že?

Co jsou doopravdy peníze? (Odpověď: Sázka. Na všechno ostatní musíte přijít sami.)

Potřebujeme dopravní značky?

Jestliže jsou největší výtobytky lidstva většinou vynikajícím výsledkem jednotlivce, není pak demokracie jako systém vlády lidu v zásadě škodlivá pro náš rozvoj? (Moje odpověď: Ne, pojem zní reprezentativní demokracie, dohleďte si to.)

Pokud všechno zpochybňujete, pak se, prosím, zamyslete nad následujícím bodem: Měly by být povoleny sňatky leváků?

Eh? Co je to za pošahanou otázku?

Nuže, vzpomeňte si na mé tvrzení v úvodu, že to nebylo vaše rozhodnutí, zda budete Němec nebo Bangladéšan? Muž či žena? Pravák nebo levák? Hetero či homosexuální?

Někdy pomáhá podívat se na věci z absurdního úhlu, abyste rozpoznali, co je „normální“.

My, lidé, jsme různí a celá tato kniha je obhajobou toho žít jinak. Muži a ženy se liší v milionech věcí, z nichž některé nebyly dodnes prozkoumány. (Například, proč si některé ženy holí obočí, aby si ho potom znovu namalovaly tužkou na obočí?)

žádný patent. Ve skutečnosti mi to právě teď způsobuje největší bolesti hlavy. Jak bych vám mohl pomoci obrnit se emocionálním ochranným štítem, jež vás ochrání před mozkomory, kteří se po celý váš život budou opakovaně pokoušet vysát z vás sebedůvěru?

Podle mého názoru je otázka, jak získat sebedůvěru, špatně položená. Dělán si spíše starosti s tím, abyste ji na svých životních cestách *neztratili*. Když jste byli malí, nebáli jste se jít za jinými dětmi, lézt na stromy nebo otevřenými okny, ačkoliv to poslední bylo často životu nebezpečné. Především Felix denně nacházel nový způsob, jak potenciálně spáchat sebevraždu. A David mě každý den nanovo překvapuje, naposledy, když se jen tak postavil na skateboard a vyrazil. Když jsem ho chtěl napodobit, okamžitě jsem ležel na chodníku. Nedostatek ochoty riskovat není tedy vašim problémem. Totéž mi o činorodosti svých dětí říkají ostatní rodiče. Ale zdá se, že se to v průběhu života změní. Někde mezi mateřskou školou a střední školou přijde mnoho lidí o sebevědomí.

Když chci vidět černě, a profesně to dělám permanentně, myslím na nenávistné komentáře na internetu, poštuchování na školním dvoře, bitku v metru, ponižující známky od učitele, který vás nesnáší, či na tisíc malých a velkých porážek, které vás ještě čekají.

Bez emocionálního brnění utrží vaše citlivá duše při každém boji malou ranku, která se pak jednou zvětší natolik, že už nepůjde zacetit.

Jak už jsem uvedl, nemám žádný recept, ale možná vám ve chvíli, kdy budete mít pocit, že byste si v životě nejraději zalezli pod peřinu a schovali se, pomohou následující úvahy.

Mnoho lidí se dnes už nepídí po tom, co chtějí oni sami, ale místo toho se snaží vypátrat, co se líbí ostatním. A – aby byli co možná nejoblíbenější anebo vydělávali hodně peněz – podle toho se chovají.

Na druhé straně existuje kritická skupina, která se po celou dobu ptá, jak to že něco, co se jim vůbec nelíbí (určitá kniha, značka auta, jídlo, tvář nějakého prominenta), má u druhých takový ohlas.



Najděte své silné stránky.

muzikanta a jste natolik okouzleni, že se sami chcete naučit hře na nějaký hudební nástroj. Vedle stojanu na čerpací stanici člověk možná zjistí, že chce opravovat auta, v předsáli kina si uvědomíte, že byste nejraději do konce svého života vdechovali vůni popcornu.

Hloupé na tomto zrcadle je to, že se skutečně ukáže jen těm, kteří hledají. Spatří ho jen ten, kdo je na cestách, často na těch nejširnějších místech, na kterých by ho nikdy neočekával. Avšak ten, kdo se nehne z místa a nepodnikne žádné nové cesty, ho nikdy nenajde.



Poznejte své slabiny.

Cesta k plné truhle vzpomínek, tedy hledání toho, co vás v životě naplňuje, je vydlážděna negativními zkušenostmi. Promrháte spoustu času objeováním něčeho, co vám vůbec neseďí. V mém případě je to například malování a vaření. Ani jedno neumím. Kutilství také není mým koníčkem.

Nejsem dobrý ani ve vyjednávání. Prodejci to se mnou mají snadné. Prostě jim všechno věřím a většinou slepě podepíšu i proto, že je mi to handrkování okolo trapné. Naštěstí má vaše matka více rozumu a asertivity, jinak by se nám v předzahrádce vršily konzervy jako u Loriota, protože mi lstivý prodavač v supermarketu vnutil europaletu za zvýhodněnou cenu. Důkaz toho, že ve vyjednávání nejsem navzdory svému právníckému vzdělání dobrý.

Zato vyprávění příběhů mi jde. Miluji, když bavím lidi vymyšlenými příběhy, jak jste si už sami mohli všimnout během té či oné hodinky povídání.

Moje sebevědomí bývalo velmi nízké, protože jsem se v myšlenkách příliš soustředil na své slabiny. Dnes je tomu jinak. Díky svým slabinám si uvědomuji své silné stránky. Na svých cestách se znovu a znovu dívám do zrcadla sebepoznání a v průběhu let v něm spatřuji svůj stále jasnější obraz. A čím jasnější představu o sobě mám, tím větší je má odvaha vydat se na základě vlastních schopností a zkušeností na nové cesty.

Tím jsme dospěli k paradoxu, k začarovanému kruhu: Sebedůvěra, které je zapotřebí k tomu, aby se člověk vydal na cestu, roste

Většina lidí, které znám, nosí před svým životním partnerem nasazenou masku a doufá, že jim nikdy nebude stržena. Skrývají své sny a touhy a někdy si je tiše a tajně plní bez vědomí svého partnera. Takže podvádějí.

Zatímco otevřenost a upřímnost jsou základem každé lásky, podvod je jedem, který všechno zničí.

Nepodvádějte sami sebe, ale nepodvádějte ani lidi, na kterých vám záleží.



Nemluvím zde ovšem o jediném uklouznutí v opilosti po večírku na konci semestru. V tomto případě se musíte sami rozhodnout, jestli se chcete někomu svěřit. Existuje nespočet argumentů pro a proti, s nimiž se musíte sami vypořádat.

Mě zajímá hranice mezi láskou a zamilovaností. Položte si existenciální otázku: Jak to bude dál? Mám pokračovat po známé cestě lásky, nebo se mám vydat na novou? Existuje možnost, abych původní cestu přerušil a dočasně z ní odbočil? Pokud to s těmito otázkami myslíte vážně a nejsou jen nějakým rozmarem, musíte do svých úvah zahrnout i svého partnera.

To vyžaduje odvahu, to je pravda. Většina mých přátel ji nesebere. Když se mimo svůj pevný vztah zamilují do někoho jiného, jdou snazší cestou – podvádí svého partnera nebo se rozcházejí. Taková cesta je nejen snadná, ale také sobecká a nespravedlivá, protože tomu, kdo tímto rozhodnutím nejvíc trpí, nedává žádnou možnost jednat.

Zapojte své partnery do svých úvah. Pouze budete-li v tomto ohledu otevření, dáte mu šanci být také aktivní.

Zatímco většina lidí si v případě přátelství a lásky vybírá svůj doprovod intuitivně a nikoliv podle aspektu prospěšnosti (ačkoliv počet sňatků pro peníze v naší společnosti asi není malý), u výběru profesních společníků je tomu, jak se zdá, přesně naopak.

Spolupracovníky a kolegy si zpravidla vybíráte podle toho, zda vás na pracovní cestě posunou kupředu. Na tom není nic špatného.

Na to řekl šéf: „Fajn, týme 1. Už nebudete dostávat pět set, ale oba týmy dostanou stejně, tedy dvě stě padesát eur!“

A představte si, že většina lidí z týmu 1 s tím souhlasila. Akceptovali ztrátu dvou set padesáti eur, jen aby nevydělávali méně než ti druzí.

Ačkoliv se vzdali padesáti procent navýšení své mzdy, byli mnohem spokojenější. Taková hloupost!

Prosím vás, pracujte na tom, abyste se nesrovnávali. Sami zjistěte, co od života chcete, co vás uspokojuje, oprostěte se od toho, co mají, chtějí nebo od vás očekávají ostatní. A vezměte raději těch pět set eur. Protože za závist si nic nekoupíte.

Jak už jsem zmínil, mnoho lidí se neodvází následovat volání dobrodružství a vydat se na své životní cesty. Nicméně ne vždy se svobodně rozhodují pro život, který určují jiní. Někteří jsou nemocní, mají strach, stahují je jiní závistivci. Nikdy je nesudte přísně, protože sami trpí (často bez vlastního zavinění) jednostranným nezáživným životem. Je tak přirozené, že si někteří z nich vybudují pocit závisti a nepřejí druhým zážitky, jež jsou jim samotným odepřením.

Do jisté míry byste pro ně měli mít pochopení. Ale když se vám postaví do cesty a pokusí se vás od ní odradit, pak existuje jediná strategie na to, abyste tyto strážce prahu překonali (mohou to být nejbližší příbuzní, ano, dokonce i váš životní partner):

Držte se dál od závistivých lidí.



A nezapomínejte, že i vy můžete pro ostatní lidi představovat potenciální strážce prahu. Každá rada, kterou dáte, každá kritika, kterou vyslovíte, má potenciál zabránit jinému člověku v uskutečnění jeho cílů. Může to být i negativní emoji pod kamarádčíným či kamarádovým příspěvkem na sociálních sítích. Pokud hrdě postují taneční video a vy se mu budete posmívat, může to zanechat neviditelné jizvy. Nemluvě o otevřeně urážlivých a zraňujících komentářích, jaké v současné době pozorujeme dokonce i ze strany státních představitelů.

Ale je rád, že se ve svém životě vydal na vzrušující cestu, která ho přivedla k cílům, jež si tehdy, jako snaživý právník, ani nedokázal představit.

Máte-li se tedy u každého rozcestníku ptát, kdo a s jakým úmyslem ho postavil, zjistíte při bližším pohledu, že často nebývá jasně rozpoznatelný směr, jelikož na každou chytrou radu existuje stejně chytrá protirada. Říkám tomu paradox principů.

Příklad: Motivační kouči člověku radí, aby měl co nejmělejší sny. Jiní doporučují žít tady a teď a vychutnávat si přítomný okamžik.

Zní to jako protiklad. Mám si klást velkolepé cíle a v radostném očekávání budoucnosti si plánovat svůj den? Nebo mám žít přítomným okamžikem, aniž bych měl pochybnosti a obavy, zda někdy dosáhnu svých životních cílů?

Zde je třeba podotknout, že právě tyto „protichůdné pravdy“ nám život tak ztěžují.

**V životě často neexistuje jednoznačné ANO nebo NE,
nic není jen černé nebo bílé.**



A bohužel není vždy jasné, kdy se máme pro kterou možnost rozhodnout.

Pro objasnění uvedu několik příkladů protiřečících si směrůvek, se kterými – jak už jsem zmínil – se často setkáváme jako s výroky chytrolínů, třeba: Pořádek je půl života.

Pravda. Není na škodu, když člověk ví, kam založil podklady pro daňové priznání, nebo když při výpadku proudu najde na první pokus svíčky.

Ale toto pravidlo odporuje ukazateli: „Chaos podporuje kreativitu.“ Ve skutečnosti odpovídá spíše přírodnímu zákonu entropie (viz Úvod). Všechno ve vesmíru spěje ke stavu nejmenší hustoty energie, tedy ke stavu největší neuspořádanosti: auta se rozpadají, lidé stárnou a umírají, slunce vyhasíná.

Pokud je tedy chaos nevyhnutelným konečným stádiem, proč by se měl člověk vlastně vzpírat přírodním zákonům?

zlepšením vašeho talentu roste také vaše sebeúcta – nejdůležitější předpoklad pro to, abyste našli odvahu vydat se na cestu a abyste na ní zvládli překonat nesnáze. To je niterný a mnohem důležitější „úspěch“, který nelze vyjádřit čísly ani cenami.

Hledáte-li ale rady pro vnější úspěch (to, co se obvykle označuje jako úspěch, což já ovšem nepovažuji za příliš usilovánímhodné, protože jde spíše o „fungování podle měřítek druhých“), měli byste si vzít k srdci především tento tip:



Buďte odlišní!

Nepoužívejte svou sílu ani zdroje pouze k tomu, abyste se den ode dne zlepšovali. Snažte se také být jiní!

Většina lidí, která usiluje pouze o vnější úspěch, jedná na základě mylného předpokladu, že snad existuje jeden všeobecně platný vzorec na to, aby se dostavil, a sice takzvané myšlení „outside-in“. Analyzují „trh“, často dokonce za pomoci průzkumů, a ptají se: „Co by mi tak mohli lidé zbaštit, abych byl úspěšný a zbohatl?“

Tomu už jsem se důkladně věnoval výše, kdy jsem se snažil ukázat, že takový postoj, aplikovaný na vlastní způsob života, z mého pohledu značně škodí duševní i fyzické pohodě. Na tomto místě bych rád doplnil, že tato outside-in metoda je nebezpečná, ne-li dokonce zcela nevhodná i pro úspěch dosažený běžnou cestou.

Můj dobrý známý pracuje v teleshoppingu. Jednoho dne mu nabídl k přeprodání zpívající umělohmotnou rybu, která, když kolem ní člověk prošel, lapala po vzduchu na písničku *Take me to the water*. To je ale kravina, pomyslel si můj známý a odmítl produkt objednat. Krátce nato si reportéři všimli takové ryby nad krbem britské královny. Stal se z ní obchodní hit.

Naštvaný, že propásl obchod století, přísahal můj známý, že takovou chybu už neudělá. Když mu byla posléze nabídnuta zpívající a tančící plechovka od Coca-Coly, objednal jich rovnou dvacet tisíc. Dodnes má ještě osmnáct tisíc ve skladu.

Můj přítel se mýlil v tom, že chtěl na trh předhodit takzvaný „me-too produkt“. Snažil se z jednoho úspěchu (zpívající ryba)

Vaše tělo je váš motor. Nekrmte ho laciným svinstvem, po kterém budete tlustí a líní a jež znamená nesnesitelné utrpení pro zvířata, která budou zpracována na tuto levnou potravu.

Někdo bude namítat: „Bio je taky nezdravé, maso od Neulandu mělo taky svůj skandál.“ To je pravda. Lidé jsou prostě zkažení. Ne všichni, ale někteří ano.

Zabití zvířete je však vždycky ošklivé. Ale v této souvislosti souhlasím s Dieterem Nuhrem, který jednou řekl něco v tom smyslu: „Když se v Bangladéši zhroutí textilní továrna, taky nebudu druhý den běhat po ulici nahý, ale pokusím se najít oblečení, které bylo vyrobeno za férových podmínek.“

Snažím se jíst potraviny, které byly vyrobeny fair, s co možná nejmenší mírou utrpení pro živé bytosti.

Ani to nejlepší jídlo a nejpravidelnější sportování vám nemohou zaručit dlouhý život bez obtíží. Ovšem pravděpodobnost, že na svých životních cestách naleznete víc naplnění, znatelně stoupne.

Vaše duševní zdraví je samozřejmě stejně důležité jako to fyzické. Zvláště pokud se jedná o psychiku, měl by si člověk všimát prvních varovných signálů a nečekat až na reálné duševní onemocnění, než zareaguje. Proto:

Starejte se o svou duševní kondici.



Každý člověk má kupříkladu v životě určité fáze, kdy mu temné myšlenky nedají spát. I já jsem často kvůli starostem nedokázal usnout. Stále si dobře vzpomínám na nepříjemnou situaci, kdy jsem své dlouholeté přítelkyni musel říct, že už ji nemiluji. Báł jsem se, tak jsem hledal snadnou cestu, která však v případě bolestivých pravd zkrátka neexistuje.

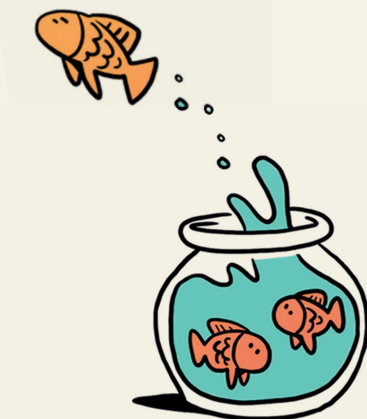
Noční hloubání, v němž jsem si opakovaně v duchu přehrával plánovaný „rozchodový“ rozhovor, nebralo konce. Jako šroub se zavrtávalo do mého mozku, byl jsem stále nervóznější, aniž bych se někam posunul. Ani jsem s ní ten důležitý rozhovor neuskutečnil, ani jsem tu záležitost nedokázal potlačit.

Štěstí? Úspěch? Velké cíle?

Které věci jsou v životě podstatné?

Einstein jednou řekl: „Každý je génius. Ale pokud budete rybu posuzovat podle její schopnosti vylézt na strom, bude celý svůj život žít s vědomím, že je neschopná.“ A já dodávám: naopak, nenechte se odradit od lezení na strom jenom proto, že vás ostatní považují za rybu. Neposlouchejte ty, jež vám říkají: „To nejde, to nedokážeš!“

„Co bych dnes chtěl říct svým dětem, kdybych věděl, že k tomu zítra už nebudu mít příležitost?“ zeptal se jednoho dne sám sebe autor psychothrillerů Sebastian Fitzek a rozhodl se, že se vyjádří k existenčním tématům. Na poutavých osobních historkách ukazuje, co je v životě důležité a jak může být cesta životem šťastná. Kniha *Ryby, které lezou na stromy* je velmi osobním odkazem otce jeho malým dětem, ale také poselstvím pro každého, kdo hledá oporu a chce se ujistit o hodnotách, jež jsou pro něj důležité.



Doporučená cena 299 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY