JEDNODUCHOSŤ

Keď sme boli pre niekoľkými rokmi v Japonsku, navštívili sme aj záhrady, v ktorých boli takéto kamene - osamotené, upravené pohrabaným pieskom. Zaujalo ma to, ale nerozumela som tomu. Vnímala som to ako estetickú záležitosť. Jednoduché je pekné. Dnes viem, že tá krása nebola o jednoduchosti kameňa, ale jednoduchosti života.

Japonci sú experti na jednoduchosť. Nie preto, že robia veci jednoducho, ale preto, že sa ich snažia robiť jednoducho. Stojí ich to pomerne veľa úsilia. Nie je to vec samozrejmá. Jednoduchosť je podstatou ich zlepšovania, ich životnej filozofie. Vidíme to na mnohých miestach aj vo firme Toyota a svetoznámom systéme výroby - TPS (správa A3, 5S, 5krát prečo, odstránenie plytvania a neefektívnych činností ...). Japonci hovoria, že menej je niekedy viac. Prečo je to tak?

Menej zbytočnej práce	viac dôležitej práce
Menej slov	viac myšlienok
Menej rozptýlenia	viac sústredenia
Menej nedisciplinovaného konania	viac disciplíny
Menej zlých návykov	viac dobrých návykov
Menej naliehavých úloh	viac dôležitých úloh
Menej stresu	viac pokoja
Menej chaosu	viac poriadku
Menej závislosti	viac nezávislosti
Menej	viac .....

Aká je naša rovnováha, koľko je menej a koľko viac, je na nás. Keď na jednej strane uberieme, pribudne na druhej strane. Je to jednoduché. Menej a viac sú ako spojené nádoby.

Problémom je, že my sme naučení robiť veci zložito, veľa vecí naraz, snažíme sa vyhovieť každému, stihnúť všetko, splniť si všetky úlohy, odpovedať na všetky maily, telefonáty ... Málo myslíme na seba, svoje zdravie, svoje pocity, svoju spokojnosť. Takéto konanie však vedie k stresu a nespokojnosti.

Robiť veci tak, aby náš život smeroval k spokojnosti, znamená, robiť ich premyslene a jednoducho. Cieľom je rozpoznať dôležité a eliminovať zvyšok. Získame tým čas na veci, na ktorých nám záleží, ktoré sú pre nás dôležité, ktoré sú našou prioritou. Takto budeme spokojnejší, menej stresovaní a tiež produktívnejší.

Žiť život jednoducho je veľké umenie, podobne ako tie záhrady v Japonsku. Robiť veci jednoducho je ťažké. Mne trvalo 20 rokov, kým som jednoduchosť pochopila, prijala a niečo preto urobila. Želám vám, aby váš interval pochopenia bol kratší a zážitok z poznania a aplikovania jednoduchosti rýchlejší.

Myšlienky o jednoduchosti nájdete v mnohých knihách. Knihu o tom, čo robiť, aby bol náš život jednoduchý napísal aj Leo Babauta.

Sila jednoduchosti: minútová učebná stránka

Pekný víkend vám všetkým praje

Marta