

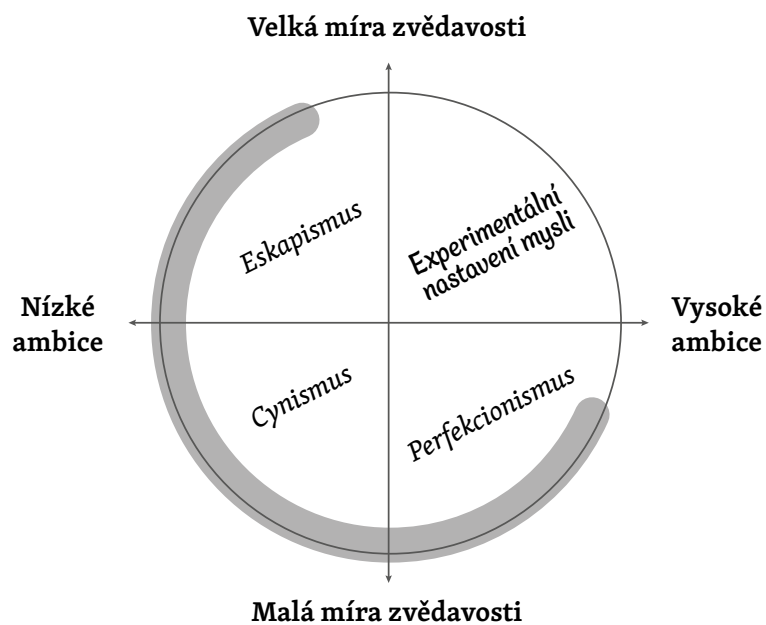
malé experimenty

**Jak nastartovat zvědavost
a nebát se žít po svém**

Anne-Laure Le Cunff

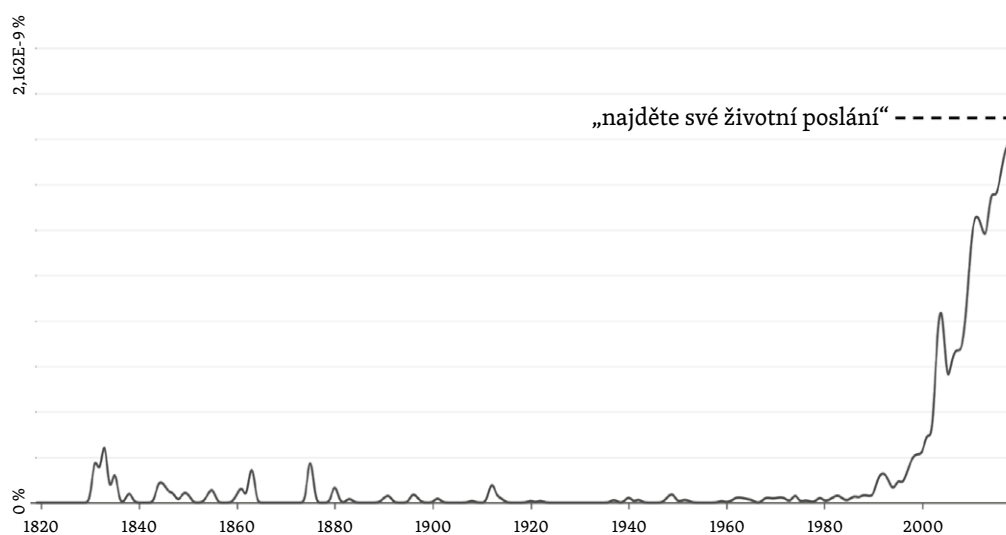
Doprovodné materiály
k audioknize

KAPITOLA 1: PROČ JSOU STANOVENÉ CÍLE NANIC



Obranné mechanismy a experimentální nastavení mysli

KAPITOLA 2: SVRHNĚTE TYRANII ÚČELOVOSTI



Zmínky o „hledání životního poslání“ v knihách vydaných mezi lety 1819 a 2019

KAPITOLA 2: SVRHNĚTE TYRANII ÚČELOVOSTI

Pozorování	Otázka	Hypotéza
Prezentování mě děsí.	Jak mohu získat větší sebevědomí?	Sebevědomí by mi mohly zvýšit hodiny improvizace.
Po ránu cítím úzkost.	Jak se mohu před odchodem do práce zklidnit?	S regulací emocí by mohla pomoci meditace.
Strašně rád mluvím o obnovitelných zdrojích energie.	Jak se o nich mohu dozvědět více?	Dveře k novým poznatkům by mi mohl otevřít networking s odborníky.
Málokdy mám čas na čtení.	Jak si každý den najít čas na čtení?	K budování čtenářských návyků by mi mohlo pomoci vyčlenění konkrétních časů na čtení.
Baví mě grafický design a dostávám na svou práci pozitivní zpětnou vazbu.	Jak se mohu své zálibě více věnovat?	Moje portfolio by pozvedla práce na volné noze.

Příklady cesty od pozorování k stanovení hypotézy

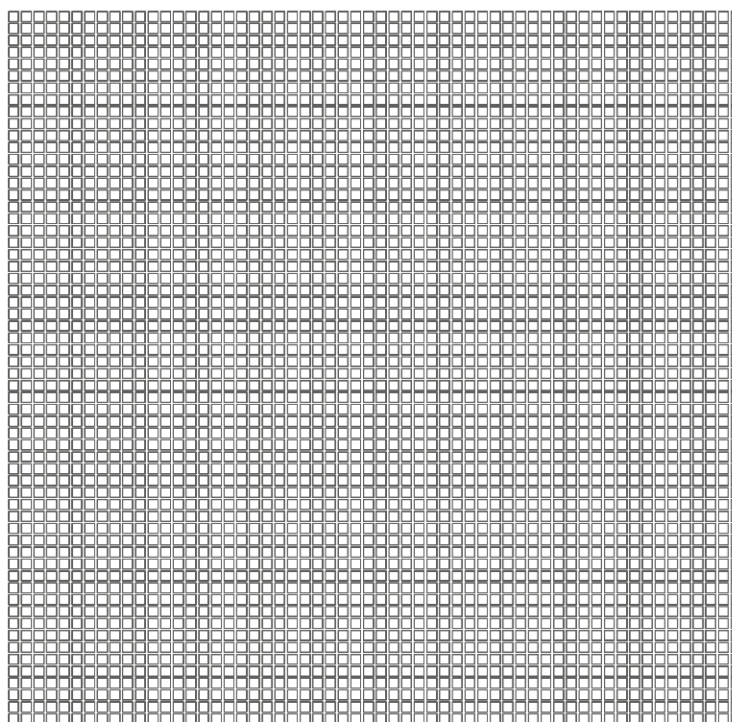
KAPITOLA 3: DOHODA O PROMĚNĚ POCHYBNOSTÍ V EXPERIMENTY

	Lineární myšlení	Experimentální myšlení
<i>Reakce na nejistotu</i>	Reakce 1: Automatická Útok / Útěk / Strnutí. Když neznám cíl, cítím úzkost.	Reakce 2: Autonomní Zapojit se / Prozkoumat / Experimentovat. Když neznám cíl, cítím zvědavost.
<i>Mentální model růstu</i>	Žebříčky Seznamy milníků s předvídatelnými výsledky.	Smyčky Koloběh experimentů s nepředvídatelnými výsledky.
<i>Definice úspěchu</i>	Na základě konečného výsledku Úspěch je předem definovaný na základě fixního cíle („Do konce roku vydat kuchařku“).	Na základě reálného výstupu Úspěch přichází postupně na základě vědomého experimentování („Napsat každý týden do konce roku jeden nový recept“).
<i>Frameworky stanovování cílů</i>	SMART Konkrétní Měřitelné Dosažitelné Relevantní Časově vymezené	DOHODA Smysluplné Realizovatelné Průběžné Sledovatelné

Rozdíly mezi lineárním a experimentálním myšlením

KAPITOLA 4: HLUBŠÍ CHÁPÁNÍ ČASU

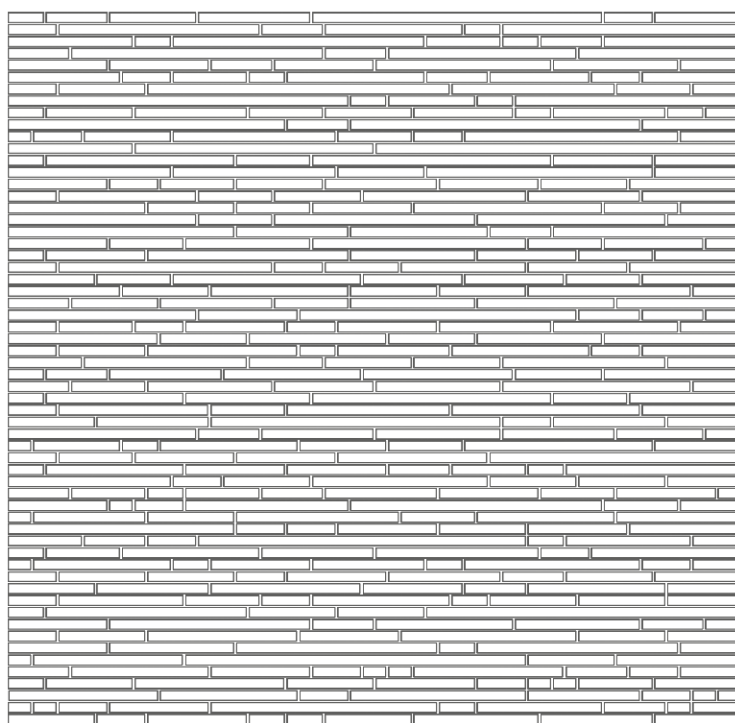
Narození →



← 80 let

„Your Life in Weeks“

Narození →



← 80 let

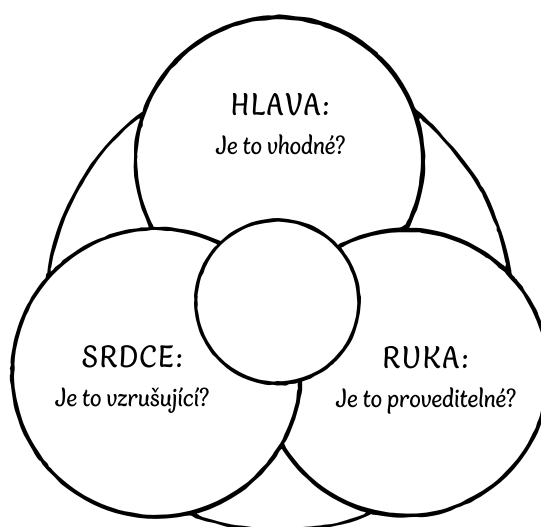
„Your Life in Weeks“, jak jej skutečně vnímáme

KAPITOLA 4: HLUBŠÍ CHÁPÁNÍ ČASU

Oblast	Princip	Praxe
Fyzická	Energie: Slad'te své úkoly s přirozenými rytmy.	Energetická synchronizace
Kognitivní	Exekutivní funkce: Vyhněte se multitaskingu.	Sekvenční soustředění
Emocionální	Emoce: Naučte se reagovat na stres.	Vědomý pohyb

Tři pilíře naplněného života

KAPITOLA 5: PROKRASTINACE NENÍ NEPŘÍTEL



Tři faktory prokrastinace

Zdroj	Vysvětlení	Řešení
Hlava	Myslím, že úkol není vhodný.	Změnit strategii
Srdce	Nemám pocit, že je úkol vzrušující.	Změnit přístup
Ruka	Nevěřím, že úkol zvládnu.	Požádat o pomoc nebo získat nové dovednosti

Trojí kontrola prokrastinace

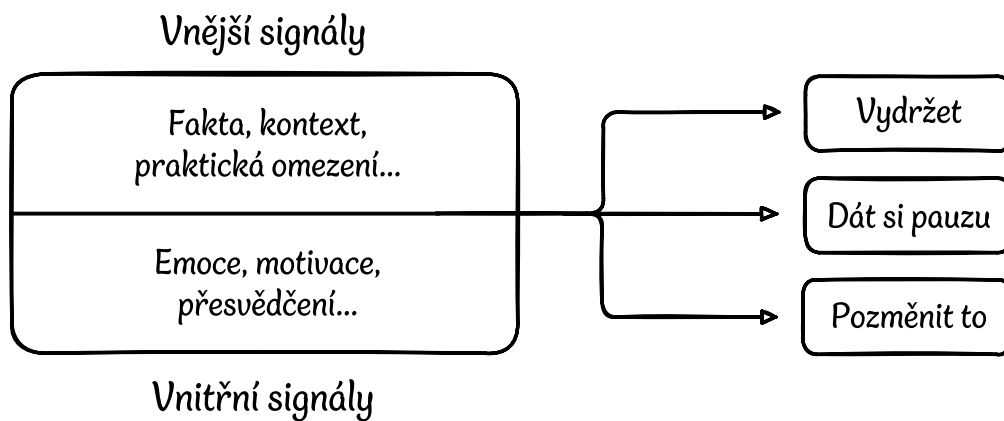
KAPITOLA 7: JAK VYTVÁŘET RŮSTOVÉ SMYČKY

+	–	→

„Plus Minus Next“

+	–	→
• Časový posun mi pomáhá udržovat si hranice / nebýt „stále na příjmu“. • Vždycky, když si vzpomenu na to, kde teď jsem, na svého partnera a na nového přítele, kterého jsem získala, pociťuji radost. • Jsem nadšená z nového projektu „Learn to Grow“ (Naučit se růst). • Manažer mi dal konstruktivní zpětnou vazbu na tu speciální nabídku pro zákazníky.	• Čtvrtek a pátek nebyly moc dobré. Často mě něco vyrušovalo z práce a moc jsem toho neudělala. • V létě, když svítilo slunce, bylo mnohem snazší ráno vstávat. • Ještě jsem nedokončila rozpočet na příští měsíc. • Kvůli špatné komunikaci jsem se pohádala s dodavatelem cateringu.	• Vyhradit si konkrétní čas na dokončení rozpočtu. • Věnovat více času studiu JavaScriptu (45 minut v úterý a ve čtvrtek). • Tento týden mám narozeniny, nicméně do pátku chci stihnout dokončit pár věcí. Těším se, že budu mít volno. • Pořád si držet v hledáčku catering pro akci; pokud by problémy přetrvávaly, zvážit změnu dodavatele.

„Plus Minus Next“ v příkladech z komunity Ness Labs



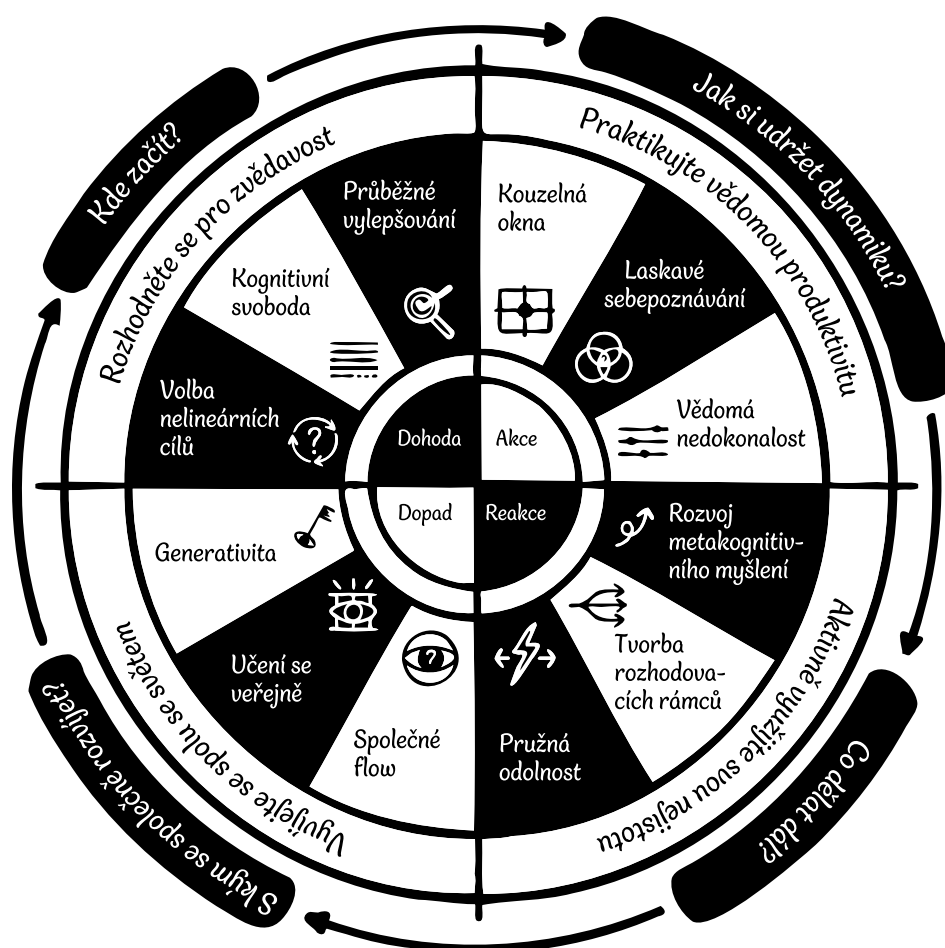
Vnitřní a vnější signály našeho jednání

KAPITOLA 11: UČTE SE VEŘEJNĚ



Tři pilíře učení se na veřejnosti

Experimentátorská sada nástrojů



Tato sada nástrojů vám poslouží jako praktický průvodce řešením jakýchkoli potíží se zvědavostí a hledáním úspěchu bez předem daného plánu. Přistupujte k ní jako skuteční vědci, ptejte se sami sebe, jak by se dal každý z uvedených nástrojů využít ve vašem životě, a neváhejte je přizpůsobit svým specifickým potřebám. Nejprve vyberte otázku, která nejlépe vystihuje vaši současnou situaci, a přejděte do příslušného kvadrantu v průvodci.

- **Kde** začít?
- **Jak** si udržet dynamiku?
- **Co** dělat dál?
- **S kým** se společně rozvíjet?

Jakmile si vyberete správnou otázku, použijte nástroje z této knihy, které vám pomohou situaci vyřešit:

Dohoda: Rozhodněte se pro zvědavost

-  S pomocí tří myšlenkových posunů přepněte do experimentálního nastavení mysli (str. 33).
-  S využitím terénních poznámek odhalte své kognitivní skripty (str. 46).
-  Na základě malých iterativních experimentů uzavřete dohodu (str. 51).

Akce: Trénujte vědomou produktivitu

-  Pomocí rituálu kairos otvírejte kouzelná okna (str. 73).
-  S využitím trojí kontroly naslouchejte své prokrastinaci (str. 94).
-  Pomocí tří aspektů nastavení svých ambicí využijte nedokonalost ve svém prospěchu (str. 112).

Reakce: Spolupracujte s nejistotou



S pomocí techniky Plus Minus Next tvořte metakognitivní růstové smyčky (str. 123).



Rozšiřte svůj rozhodovací rámec pomocí tří alternativních cest (str. 133).



Využijte dvoufázový restart a poradte si s nenadálými problémy (str. 149).

Dopad: Vyrůst spolu se světem



Spolu s kroužkem zvědavců se ponořte do společného flow (str. 168).



Opřete se o tři pilíře a sdílejte proces svého učení s veřejností (str. 178).



Pomocí pěti klíčů si odemkněte přístup ke generativní práci (str. 200).

Chcete-li si průvodce vytisknout, najdete jej na adrese www.melvil.cz/kniha-male-experimenty

Průvodce reflexí

Následující body představují jednoduchou pomůcku k sebepoznání. Zodpovězení každé otázky prohloubí vaše porozumění tématům probíraným v jednotlivých kapitolách. Můžete se nad nimi zamyslet vždy na konci příslušné kapitoly nebo si je projít všechny najednou, v rámci komplexněji pojaté reflexe.

1. Vzpomeňte si na situaci, kdy jste si měli stanovit nějaký cíl, ale cítili jste, že vás to spíš omezuje, než motivuje. Jaké výhody by vám tehdy mohl přinést méně striktní, otevřenější přístup?
2. Zamyslete se, zda ve svém profesním či osobním životě necítíte tlak, že byste měli najít svůj jedinečný smysl života. Jak to ovlivňuje vaše rozhodování?
3. Vzpomeňte si na něco, co ve vás v poslední době vzbudilo pochybnosti nebo obavy. Jak byste mohli tuto překážku proměnit v malý iterativní experiment, který vám umožní učit se a růst?
4. Jak v současné době hospodaříte se svým časem? Zamyslete se nad tím, jak by mohlo váš život ovlivnit, kdybyste se

ve svém každodenním životě místo na efektivitu zaměřili na kvalitu prožitků.

5. Vzpomeňte si, kdy jste v poslední době prokrastinovali. Co vám v tu chvíli vaše prokrastinace signalizovala a jak byste se mohli konstruktivně postavit skutečnému problému, který se za ní skrývá?
6. Identifikujte ve svém životě jednu oblast, kde vás brzdí perfekcionismus. Jak by vám mohlo přijetí vědomé nedokonalosti pomoci, abyste se posunuli vpřed a zároveň byli se svou prací spokojeni?
7. Uvažujte, kdy jste se učili díky pokusům a omylům. Jak tento metakognitivní proces přispěl k vašemu růstu a jak byste ho mohli v budoucnu uplatňovat vědoměji?
8. Zamyslete se nad nějakým významným rozhodnutím, které jste v minulosti učinili. Rozhodli jste se tehdy pokračovat, dát si pauzu, nebo něco pozměnit? Co jste se z výsledku tohoto rozhodnutí naučili?
9. Připomeňte si, na jakou neočekávanou událost jste byli v poslední době nuceni reagovat. Jaká byla vaše reakce a co byste mohli udělat pro to, abyste podobnou situaci příště zvládli lépe a něco se přitom naučili?
10. Zamyslete se nad komunitami, do nichž patříte, a nad tím, zda odpovídají vašim zájmům. Podporují vás v růstu? Pokud ne, jak byste to mohli změnit?
11. Vzpomeňte si na situaci, kdy jste se naučili něco nového na veřejnosti. Jak se tato otevřenost projevila na vašem procesu učení a jaké podpory se vám dostalo?
12. Zaměřte se teď spíše na to, jak chcete své okolí ovlivnit v tuto chvíli, než na odkaz, který byste po sobě chtěli v dlouhodobém horizontu zanechat. Jaké malé, smysluplné kroky byste mohli podniknout právě dnes, abyste generativním způsobem pomohli své komunitě?

Ať už si píšete osobní deník, spolupracujete s koučem, nebo diskutujete v rámci knižního klubu, těchto dvanáct otázek vám

může pomoci uspořádat si myšlenky a podívat se novým pohledem na to, o čem jste dosud byli pevně přesvědčeni, což jsou východiska pro experimentální nastavení mysli.

Tyto body vám poslouží nejlépe, když dodržíte následující rady:

- **Nespěchejte:** Dopřejte si dost času a každou otázku si opravdu důkladně promyslete. Neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi – pouze vaše osobní zkušenost.
- **Buďte upřímní:** Užitečné poznatky vám přinese pouze poctivá sebereflexe. Zaznamenejte si to, co vás skutečně napadlo, i když je to nečekané nebo nepříjemné.
- **Věnujte se reflexi pravidelně:** Důsledná a pravidelná reflexe vám pomůže vnímat, jak a díky čemu se v průběhu času rozvíjíte. Zkuste tyto body k přemýšlení zařadit do své pravidelné metakognitivní praxe.
- **Otevřeně diskutujte:** Pokud jste členy nějakého čtenářského klubu nebo pracujete s koučem, sdílejte své reflexe s ostatními. Radikální transparentnost dokáže obohatit vaše hlubší porozumění a pomůže vytvořit pevnější a trvalejší vztahy.

Bonus

Pečujte o zahradu své duše

Přesně v duchu experimentálního přístupu prošla tato kniha mnoha iteracemi a proměnami. Třikrát se změnil její název a asi desetkrát její struktura. A kolikrát se změnil obsah, to už ani nespočítám.

Jedna z kapitol si během procesu psaní začala žít vlastním životem. Stále se rozrůstala a zpracovávala myšlenky přesahující rámec této knihy. Chtěla jsem se hlouběji ponořit do možnosti používat experimentální nastavení mysli při práci s vlastními znalostmi, ale po dohodě s redaktorem jsme se rozhodli, že vtěsnat to všechno do jedné kapitoly by zkrátka nefungovalo.

Tento materiál si zaslouží svůj vlastní prostor, takže jsme jej zpracovali jako samostatný dokument. Díky tomu můžete myšlenky ke zmíněnému tématu objevovat svým vlastním tempem a nenechat se rušit ve flow při čtení knihy.

Ke stažení je najdete zde: www.melvil.cz/kniha-male-experimenty

Slovník

ADAPTABILITA: Schopnost přizpůsobit se novým podmínkám a upravit podle nich zvolené strategie.

ARCHITEKT KOMUNITY: Jednotlivec, který utváří a buduje komunity, podporuje generativní prostředí pro smysluplné propojení lidí, jejich společné učení a kolektivní růst.

AUTOANTROPOLOGIE: Praxe pozorování a analýzy vlastního chování, návyků a vzorců s cílem získat nadhled a navrhovat lepší experimenty.

CYKLUS PERCEPCE/AKCE: Neustálá interakce mezi smyslovým vnímáním okolního prostředí a následným jednáním, která na základě stálé a často podvědomé zpětné vazby ovlivňuje naše rozhodování.

DOBŘÉ CHYBY: Chyby nebo nežádoucí výsledky podněcující k zamyšlení a vedoucí k růstu a učení.

DOHODA: Závazek věnovat se určité činnosti po předem stanovenou dobu, který je motivován spíše zvědavostí než očekáváním konkrétního výsledku.

DOMINOVÝ EFEKT: Dopad, který může mít jediná akce nebo událost na rozsáhlejší systém, když se rozšíří mimo původně plánovaný okruh a ovlivní i oblasti za jeho hranicemi.

DRUHÁ REAKCE: Autonomní reakce charakterizovaná radostí, klidem a zvědavostí tváří v tvář nejistotě vedoucí k zapojení, zkoumání a experimentování.

DŮKAZ PRÁCE: Prokázání vlastních schopností pomocí konkrétních praktických výstupů, a nikoli odkazem na získané tituly či dosaženou kvalifikaci.

EMOČNÍ AGILITA: Schopnost plynule se přizpůsobovat a reagovat na emoční prožitky, která vede k vyšší míře wellbeingu a větší výkonnosti.

EUSTRES: Pozitivní stres, který nás motivuje a zvyšuje naši výkonnost, na rozdíl od negativního a paralyzujícího distresu.

EXEKUTIVNÍ FUNKCE MOZKU: Kognitivní procesy, které umožňují plánovat, soustředit se, zapamatovat si instrukce a úspěšně zvládnout více úkolů.

EXPERIMENTÁLNÍ NASTAVENÍ MYSLI: Postoj otevřenosti a zvědavosti, který se zaměřuje na příležitost poučit se z každé zkušenosti, namísto dosahování konkrétních, předem daných výsledků.

GENERATIVITA: Využití osobního růstu k pozitivnímu působení na okolní svět, přičemž spíše než na trvalý odkaz je zaměřená na smysluplný přínos v přítomnosti.

HARMONICKÁ ČINORODOST: Vyrovnaný stav, kdy jsou myšlenky, emoce a činy v souladu, díky čemuž se úkoly zdají být přiměřené, vzrušující a proveditelné.

ITERATIVNÍ PROCES: Metoda opakovaných cyklů pokusů, zpětné vazby a zdokonalování.

KARIÉRNÍ ŽEBŘÍČEK: Tradiční lineární průběh kariérního postupu v rámci organizace nebo oboru, často kontrastující s nelineární portfoliovou kariérou.

KASKÁDA DŮSLEDKŮ: Řada důsledků, jež jsou výsledkem jediné akce nebo rozhodnutí.

KLAM PLÁNOVÁNÍ: Tendence podceňovat časový odhad, náklady a rizika budoucích akcí a zároveň přeceňovat jejich přínosy, což často vede k přehnaně optimistickým plánům.

KLAM UTOPENÝCH NÁKLADŮ: Kognitivní zkreslení, které vede člověka k tomu, aby pokračoval v závazku, do něj dříve investoval své zdroje (čas, peníze, úsilí), i když by bylo rozumnější od něj upustit.

KOGNITIVNÍ SKRIPTY: Podvědomé mentální rámce řídící vnímání a jednání jednotlivců na základě minulých zkušeností a společenských norem.

KOLEKTIVNÍ INTELIGENCE: Skupinová inteligence vznikající spoluprací mnoha jednotlivců a umožňující lépe řešit problémy i zavádět inovace.

KOUZELNÁ OKNA: Okamžiky maximální kreativity a produktivity nastávající, když se zcela ponoříte do činnosti a věnujete jí plnou pozornost.

KREATIVNÍ VÝZVY: Omezení nebo výzvy podporující inovativní řešení problémů.

KROUŽEK ZVĚDAVCŮ: Komunita orientovaná na skutečné partnerství a vzájemné učení, kde předpokladem zapojení do společné činnosti nejsou odborné znalosti, ale zvědavost.

KUŽEL NEJISTOTY: Vizuální a mentální model, který znázorňuje vzrůstající rozsah možných výsledků v čase a je obrazem nevyhnutelné nejistoty při předvídání budoucích událostí.

KVALITA PROŽITKU: Subjektivně vnímaná hodnota a uspokojení plynoucí ze způsobu využití času, nikoli z množství splněných úkolů.

LATERÁLNÍ DOVEDNOSTI: Rozmanité dovednosti získané napříč různými obory, které usnadňují inovativní řešení problémů a interdisciplinární působení.

LIMINALITA: Přechodná fáze mezi dvěma etapami nebo stavy, často charakterizovaná nejednoznačností a nejistotou.

LINEÁRNÍ CÍLE: Cíle, k jejichž dosažení vede nějaký předem stanovený a naplánovaný postup.

MAXIMALISTICKÝ POSTOJ: Tendence vybírat si vždy tu náročnější variantu nebo se věnovat příliš mnoha činnostem současně; většinou vede k potížím s určováním priorit a dokončováním úkolů.

METAKOGNICE: Zvědavost zaměřená na vlastní vnitřní svět – myšlenky, emoce a přesvědčení – s cílem lépe porozumět sám sobě a zlepšit svoje rozhodování a svou emoční regulaci.

MULTIPOTENCIÁL: Jedinec s různorodými zájmy a schopnostmi, který často vyniká ve více oblastech.

NAVIGAČNÍ NÁSTROJ: Pomůcka pro rozhodování, která rozšiřuje rozhodovací rámec a bere v úvahu jak vnitřní, tak vnější faktory.

NELINEÁRNÍ CESTA: Cesta, jež nevede po přímé, předvídatelné trajektorii, ale zahrnuje nečekané změny, odbočky a zkušenosti.

NEPŘEDVÍATELNÁ UDÁLOST: Významná změna nebo narušení ohrožující status quo.

ODOLNOST: Schopnost rychle se vypořádat s problémy a přizpůsobit se změnám.

OSOBNÍ EXPERIMENT: Časově ohraničený závazek k určité opakuující se činnosti, který si člověk stanoví sám pro sebe s cílem učit se a růst. Jeho základem je dohoda.

OTEVŘENÁ VĚDA: Praxe otevřeného dokumentování výzkumného procesu, včetně chybných kroků a výzkumných metod, jež umožňuje spolupráci a vede k dřívějším objevům.

PLUS MINUS NEXT: Metakognitivní nástroj, který pomáhá uvědomit si dosažené úspěchy, vyhodnotit výsledky a přizpůsobit další rozhodnutí, a jehož cílem je neustálé zlepšování.

POCIT BEZPEČÍ: Komunitou poskytovaná emocionální a praktická podpora, která zvyšuje odolnost a stabilitu jednotlivce.

PORTFOLIOVÁ KARIÉRA: Profesní dráha, která se nezaměřuje na jedno dlouhodobé zaměstnání, ale zahrnuje více paralelních pracovních pozic nebo projektů.

PROKRASTINACE: Odkládání úkolů nebo jejich odsouvání na později, což může být projevem hlubších potřeb nebo vnitřních konfliktů.

PROVENIENCE: Kontext a historie spojené s uměleckým dílem, včetně okolností jeho vzniku a vlastnictví.

PRVNÍ REAKCE: Automatická reakce vedoucí k pocitu nepohody, strachu a úzkosti tváří v tvář nejistotě, která vede k útoku, útěku či ustrnutí.

PŘEDPOJATÁ SETRVAČNOST: Mylné přesvědčení, že člověk by měl vždy jednat v souladu se svým dřívějším chováním nebo rozhodnutími, což potenciálně omezuje jeho růst a schopnost adaptability.

RADIKÁLNÍ OTEVŘENOST: Praxe spočívající v otevřeném zveřejňování postupů, rozhodnutí a chyb, která umožňuje spolupráci a přispívá k budování důvěry.

RITUÁL KAIROS: Drobný, opakovatelný úkon, který člověku pomůže rychle změnit své rozpoložení, znovu se napojit na vlastní tělo nebo získat příležitost k naladění se na sebe sama.

ROZHODOVACÍ PARALÝZA: Přehnané přemýšlení o situaci, které ve výsledku člověku brání odhodlat se k rozhodnutí nebo činu.

ROZHODOVACÍ RÁMEC: Kontext a perspektiva potřebné pro posouzení jednotlivých možností, včetně předpokladů, cílů a hranic ovlivňujících rozhodovací procesy.

RŮSTOVÉ SMYČKY: Cykly pokusů, omylů a učení, které přispívají k neustálému zlepšování a rozvoji.

SALON: Setkání skupiny podobně smýšlejících jedinců zaměřené na sdílení myšlenek, které často vede ke značnému tvůrčímu a intelektuálnímu růstu.

SEKVENČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ: Přístup, kdy se soustředíme vždy na jeden úkol, přičemž na další se zaměříme až po dokončení předchozího úkolu.

SELFKOMPLEXITA: Míra, do jaké je identita jedince diferencovaná a rozdělená do jednotlivých rolí; ovlivňuje odolnost a emoční stabilitu.

SÍLA SDÍLENÍ: Výhoda spočívající v přístupu ke kolektivním znalostem, dovednostem a zdrojům komunity umožňující dosáhnout významného pokroku přesahujícího možnosti jednotlivce.

SKRIPT VELKÝCH IDEÁLŮ: Kognitivní skript způsobující, že naše jednání řídí touha po dosažení velkých, nebo přímo grandiózních úspěchů.

SKRIPT ZAJETÝCH KOLEJÍ: Kognitivní skript způsobující, že naše jednání řídí minulé události a jejich výsledky.

SKRIPT ZAVDĚČIT SE VŠEM: Kognitivní skript způsobující, že naše jednání řídí touha zalíbit se druhým nebo získat jejich uznání.

SOUSTAVNÁ ZVĚDAVOST: Přístup k životu založený na zvědavosti, který pozitivně přijímá nejistotu vnějšího prostředí a vnitřní odpor vnímá jako užitečný zdroj informací.

SPOLEČNÉ FLOW: Intenzivnější kolektivní prožitek a vědomá produktivita dosažená díky skupinové spolupráci.

STAV FLOW: Mentální stav hlubokého ponoření a zapojení do činnosti, který často vede k vysoké míře kreativity a produktivity.

TOXICKÁ PRODUKTIVITA: Posedlost výkonností, která vede k vyhoření, stresu a zanedbávání wellbeingu i osobního naplnění.

TRANSAKTIVNÍ PAMĚŤ: Sdílený systém kódování, ukládání a vyhledávání informací v rámci dané skupiny, kde se v různých oblastech odbornosti jednotlivci spoléhají jeden na druhého.

TROJÍ KONTROLA: Nástroj pro naslouchání signálům prokrastinace s ohledem na souhru tří faktorů: racionálního (hlava), afektivního (srdce) a praktického (ruka).

TYRANIE ÚČELOVOSTI: Tlak na nalezení jediného a všeobjímajícího smyslu života či kariéry.

UČENÍ SE NA VEŘEJNOSTI: Proces získávání znalostí a dovedností v komunitě nebo veřejném prostředí, kdy se dělíme o získané poznatky, zkušenosti a poučení z chyb.

VĚDOMÁ PRODUKTIVITA: Praxe spočívající v soustředěné pozornosti a plném zaujetí pro daný úkol, nikoli v pouhém zaměření na efektivitu.

VOLNĚ PLYNOUCÍ ÚZKOST: Trvalá obava, která není vázaná na žádnou konkrétní hrozbu nebo situaci.

ZÁKLADNÍ POTŘEBY: Základní psychologické nebo emocionální pohnutky, které ovlivňují chování a rozhodování.

ZÁMĚRNÁ NEDOKONALOST: Záměrné rozhodnutí být v některých oblastech života dočasně průměrnými a pracovat na tom, abyste excelovali v jiných, čímž upřednostníte dlouhodobé mistrovství před krátkodobou touhou po naprosté dokonalosti.

ZÁVAZKOVÝ MECHANISMUS: Metoda, jež slouží k tomu, aby se člověk zavázal k plnění nějakého plánu nebo k jiné činnosti, kterou je pro něj jinak obtížné udělat.

Poděkování

Tato kniha se sice jmenuje *Malé experimenty*, ale představuje ten nejdůležitější a nejvíce transformativní experiment v mém životě. Při psaní děkovných slov si uvědomuji, kolik vynikajících lidí se na vzniku této knihy podílelo. Od první jiskřičky inspirace až po poslední stránky jsem měla to štěstí, že jsem byla obklopena komunitou, která přede mne stavěla výzvy, podporovala mě a pomáhala mi těmito neznámými oblastmi proplouvat. Všem, kteří jakkoli přispěli ke vzniku této knihy: vězte, že jste v mém životě zanechali trvalou stopu. Bez vás by tato kniha neexistovala.

Můj nejhlubší dík patří Megan Newman a neuvěřitelnému týmu nakladatelství Avery/Penguin Random House za to, že mi jako začínající autorce věřili. Jsem zavázána svému redaktorovi Jacobu Surpinovi, jehož pečlivé připomínky a podnětné návrhy pozvedly úroveň mého díla. Zvláštní poděkování patří Saře Grace za to, že mi byla mimořádnou intelektuální partnerkou a pomohla mi jasně formulovat mé myšlenky. Jsem také hluboce vděčná své agentce Lise DiMona, která mi poskytovala vytrvalou podporu a poradenství, když jsem objevovala úskalí nakladatelského světa.

Jsem vděčná Tiagu Fortemu, jenž mě nejen povzbudil, abych se na tuto cestu vydala, ale také se se mnou velkoryse podělil

o své zkušenosti a znalosti. Jamesi Clearovi děkuji, že mě přesvědčil, abych tuto knihu napsala v angličtině, i když to není můj rodný jazyk. Dodal jsi mi potřebnou odvahu, abych vytrvale hledala ideálního nakladatele, který by ji vydal v angličtině. Jsem zavázána také své báječné síti internetových přátel a kolegů spisovatelů za jejich podporu a zpětnou vazbu. Jsou to Ali Abdaal, Alyssa X, Amanda Natividad, Ana Lorena Fábrega, Ankit Shah, Arvid Kahl, Ben Meer, Ben Mercer, Charlotte Crowther, Dan Shipper, David Hoang, Duke Stump, Gemma Milner, Izzy Sealey, Jay Clouse, Jenny Wood, Jo Franco, Jonny Miller, Khe Hy, Lawrence Yeo, Marie Poulin, Nat Eliason, Nick Gray, Nick Milo, Nir Eyal, Noah Kagan, Oliver Sauter, Paul Millerd, Polina Pompliano, Rand Fishkin, Ryder Carroll, Sarah Stockdale, Simone Stolzoff, Steph Smith, Ryan Mayer a Yina Huang – ať už jsme spolu vedli dlouhé otevřené rozhovory, posílali jste mi krátké hlasové vzkazy plné dobrých rad, nebo jste mě seznámili s někým, kdo mi pomohl posunout tento projekt dál, každý z vás sehrál důležitou roli při zrodu této knihy.

Nekonečným zdrojem inspirace a motivace na mé cestě byla komunita Ness Labs. Podnětné rozhovory, které jsme zde vedli, a vaše příběhy o tom, jak myšlenky, o nichž píšete, ovlivnily vaše životy, mě poháněly kupředu. Zvláště jsem vděčná členům komunity, kteří se dobrovolně zapojili jako beta čtenáři – byli to Bronagh Mallon, Ida Josefiina, Madi Taskett, Monica Lim, Nivi Achanta, Olivia Patterson, Oran Kangas, Sarah Toner, Susan Tian a Visakan Veerasamy –, za to, že si našli čas na přečtení prvních verzí rukopisu a poskytli mi detailní zpětnou vazbu, která napomohla výsledné podobě knihy. Velmi děkuji všem velkorysým respondentům, kteří si na mě udělali čas a na mé otázky odpovídali upřímně, otevřeně a s odvahou ukázat svou pravou tvář. Váš přínos pro tuto knihu je neocenitelný a já jen doufám, že jsem vaše zkušenosti na těchto stránkách dostatečně zhodnotila.

Svému týmu v Ness Labs, který tvoří Maame Yaa Serwaa Bona-Mensa, Farah Guzman, Haikal Kushahrin a Joseph Opoku, jsem vděčná za výjimečnou práci a obětavost, s níž mi pomáhají

rozvíjet a podporovat komunitu Ness Labs. Děkuji také Stephanii Lee a Stevenu Alexandru Youngovi za strategické poradenství, díky němuž se tato kniha dostala k těm, kteří ji nejvíce potřebují.

Zvláštní poděkování chci vyjádřit svým školitelům z doktorského studia profesorce Eleanor Dommett a doktoru Vincentu Giampietrovi za to, že podporovali mou mimořádně zvědavou mysl a umožnili mi, abych se věnovala svým nejrozumnějším zájmům. Vaše důvěra mi umožnila napsat tuto knihu během doktorského studia na King's College v Londýně. Těším se na společný výzkum v dalších letech.

Děkuji mentorům, kteří formovali mou profesní cestu ve společnosti Google i jinde: jsou to Lorraine Twohill, Amy Brown, Nishma Patel Robb, Feng Xu, Matt Waddell, Torsten Schuppe, James Elias, Yonca Dervisoglu, Steve Vranakis a Peter Vesterbacka, ale také asistenti a produktoví/marketingoví manažeři, s nimiž jsem měla tu čest zahájit svou kariéru.

Svým přátelům – jsou to Charis, Anaïs, Cannelle, Corin, Tobi, Paco, Inès, Jem, Brian, Luke, Sam, Ed, Paraskevĭ, Seetha, Valou, Hugo, Lilou, Matt, Lucho, Elyass, Loulou, Niko, Niri, Thomas, Agathe, Gastón, Krzysztof, Pedro, Juliette, Grace, Ann a Henri – děkuji, že jste se mnou sdíleli mé radosti i pochybnosti. Vaše přátelství je pro mě vším. Zvláštní poděkování patří mému chlupatému kamarádovi, panu Veverkovi, který vždycky ví, kdy mi má tlapkami zaťukat na okno a připomenout, abych si udělala přestávku a podělila se s ním o mandle. Jeho nečekané návštěvy mi během dlouhých dnů strávených psaním přinášely tolik potřebné okamžiky radosti.

Jsem neskonale vděčná svým rodičům Sandře a Sergovi, kteří ve mně vždy dokázali vzbudit pocit, že možné je úplně všechno. Děkuji, že jste po mém boku ochotně přijímali můj vývoj a proměny a ukázali mi, že člověk se nikdy nepřestane rozvíjet. Těším se na další společné cesty, tetování a osobní transformace. Mým sourozencům Morgane, Xavierovi a Samirovi, s nimiž jsem prožívala veselé i vážné chvíle, tajemství a dobrodružství – vidět, jak úžasní lidé se z vás stali, mě naplňuje radostí.

Mému partneru Paulovi, který mi dává absolutní svobodu prozkoumávat a růst: děkuji ti za tvou neochvějnou víru ve mne a za tvou bezpodmínečnou lásku. Jsem nadšená, že mohu po této objevitelské cestě kráčet po tvém boku a sdílet s tebou všechna mezidobí našeho experimentálního života.

Tuto knihu věnuji své babičce Omě, která nikdy neměla možnost naučit se číst a psát a byla by na mě velmi pyšná.