



Nejčastější dotazy k mé knize

Jak se bude jmenovat a kde vyjde?

Obojí je **tajné**. :)

O čem bude?

Kdybych řekl, co bude jádrem a největším přínosem knihy, tak napovím i její název. Takže to musím vzít oklikou: bude to kniha **o výkonnosti**.

Konkrétně posbírám hlavní témata zdraví i osobního rozvoje a pak kouknu na to, jak ovlivňují náš výkon. Nakonec z toho odvodím návod, jak to vše vyladit, propojit a **jak zdravou cestou směřovat k optimálnímu výkonu**.

Zase nějaká produktivita?!

Nebojte, bude to jiné. Klasická produktivita **nebaví ani mě**.

Nebaví mě, že **autoři dělají z produktivity cíl**, přitom je to jen cesta, která pomáhá naplnit jiné cíle.

Nebaví mě, že **autoři nabízejí individuální techniky namísto univerzálních principů**, ze kterých by člověk mohl odvozovat vlastní techniky až do konce života.

Nebaví mě ani to, že autoři **zdůrazňují jedno téma jako nejdůležitější**. Je to ekosystém. Nic není nejdůležitější. Lépe řečeno: nejdůležitější je umět propojit **všechno**.

Nejvíce mě ale nebaví, že autoři **řeší povrchnosti**. Aplikace, hacky, pracovní nástroje či time management. Tím lidem zdůrazňuji, že právě na to se mají soustředit.

Jenže to je jen špička ledovce. Lidé se pak snaží zvýšit produktivitu pomocí nástrojů, ale často **nebývají ve stavu, aby vůbec byli schopni pracovat produktivně**. A dokud v něm nebudou, nástroje jim sice pomohou, ale nespasí je.

Já se tedy **zaměřím na hlubší a velká témata**, jejichž vyladění přinese velké výsledky. U mě stoupla produktivita na dvojnásobek, i když pracuji tak s polovičním úsilím.

Přestože ale **zažívám 2 dny v jednom**, vnímám to jen jako bonus. Mnohem důležitější jsou jiné benefity, které díky vyladění těch témat přišly a které by měl získat každý.

Takže osobní zkušenosti?

Kombinuji fakta a praxi. Každé téma napojím na výkonnost. A pak přijde teorie v podobě vědy, která vybuduje základnu pro spoustu praktických tipů.

Věda, jasně.. američtí vědci zjistili..

Zapravě – **budu pečlivě zdrojovat**. Třeba sekce o výživě má 264 zdrojů na 100 stranách, spánek bude mít tak 300 na 70 stranách atd. Čtenář si může cokoli ověřit a přečíst si o tom více. Zdroje plánuju sdílet i veřejně. Tahle otevřenost mi zabraňuje zkreslovat fakta a šířit nesmysly.

Zadruhé – **prošel jsem přes 4.000 studií**. Z biochemie, neurobiologie, fyziologie, epigenetiky, sportovní a vojenské medicíny, neurovědy, pozitivní psychologie atd. Často odkazují na metastudie a metastudie metastudií (analýza třeba 500+ studií). Informace tedy budou objektivní.

Takže biohacking?

Jen okrajově. Spíše to bude o návratu k udržitelné přirozenosti, která vám zajistí standardních 100 %, než o speciálních nástrojích, drahých doplncích či bylinách z druhého konce světa, abyste dosáhli na 110 %.

A jaká témata v ní tedy budou?

Konkrétní obsah ladím, ale budou tam zhruba tyto sekce:

- **Tělo** – práce s energií: jídlo, pohyb, spánek, pauzy..
- **Hlava** – práce se stavem mysli: růstový mindset, flow, čistá hlava, smysl, přijetí a využití stresu..
- **Prostředí** – úprava okolí: aby podpořilo výkon, nerušilo, omezilo špatné volby, bylo ergonomické..

Ta bude mít tak tisíc stran, ne?

Plán byl 300, ale vypadá to spíš na **400 stran**.

Proč ji vůbec píšeš?

Protože taková kniha **musí vzniknout**. To, o čem píšu, mi změnilo život a jsem si jist, že to změní život i ostatním. A jelikož tu knihu nikdo jiný **nenapíše, mám povinnost ji napsat já**.

Čím bude jedinečná?

U formy vypíchnu, že ji **píšu tak, aby se dobře četla**. Čtenář se u knih často musí snažit, aby text vůbec rozluštil, vytáhl pointu a pak našel pojitka se svým životem. To má dělat autor. Proto vysekám pointu, zjednoduším ji, umístím ji do širšího kontextu a pak nasměřuju k akci.

U obsahu vypíchnu, že neznám jinou knihu, která by **kombinovala tolik témat na tak hluboké úrovni**. Natož aby je **vysvětlila tak jednoduše, přehledně a krátce**. Kdo čte pomaleji, může mít problém se v některých knihách zorientovat a uvidět **velký obrázek**. Tady ho uvidí.

Jak dlouho ji tvoříš?

Už **přes 3.500 hodin** (k 1. 5. 2020). Začal jsem koncem března 2018. Měl to být krátký článek. :)

Proč to trvá tak dlouho?

Protože ta **témata sám objevuju**. A abych vše dokázal jednoduše vysvětlit, musím to nejprve hluboce pochopit.

Třeba **řešerše** k výživě zabrala půl roku. Až pak jsem měl pocit, že do sebe vše zacvaklo a že už chápu podstatu. Porozumění trvá.

To je ale jen začátek. Pak vše **zkracuju a zjednodušuju**. Když zůstanu u výživy, první poznámky měly 421.457 slov. Trvalo 8 měsíců to zkrátit na 31.260 slov.

A mezitím jsem i **experimentoval** a sledoval, co je dlouhodobě udržitelné a dostatečně univerzální, aby to fungovalo pokud možno všem.

Těž jsem mezitím prošel asi **50 knih** z různých oborů, abych uviděl co nejširší kontext a našel další pojitka.

Kdy bude hotová?

To bych také rád věděl. :) Ta kniha si žije vlastním životem. Snažím se ji usměřňovat, ale pochopil jsem, že aby byla kvalitní, tak **ona** musí vést mě, ne naopak.

Mohu jen odhadnout, že ji **snad** dopíšu **koncem léta 2020**, ale pokud kniha bude mít jiné plány, nic s tím nezmůžu.

Jak zjistím, že už je venku?

Můžu vám dát vědět soukromě. Ozvěte se mi na: t.vachuda@seznam.cz

Nebo sledujte mé síť. Až vyjde, tak ji tam nepřehlédnete.

[facebook.com/logotvurce/](https://www.facebook.com/logotvurce/)

[instagram.com/vachudatomas/](https://www.instagram.com/vachudatomas/)

[linkedin.com/in/vachudatomas/](https://www.linkedin.com/in/vachudatomas/)

