

**Cassie Holmes**

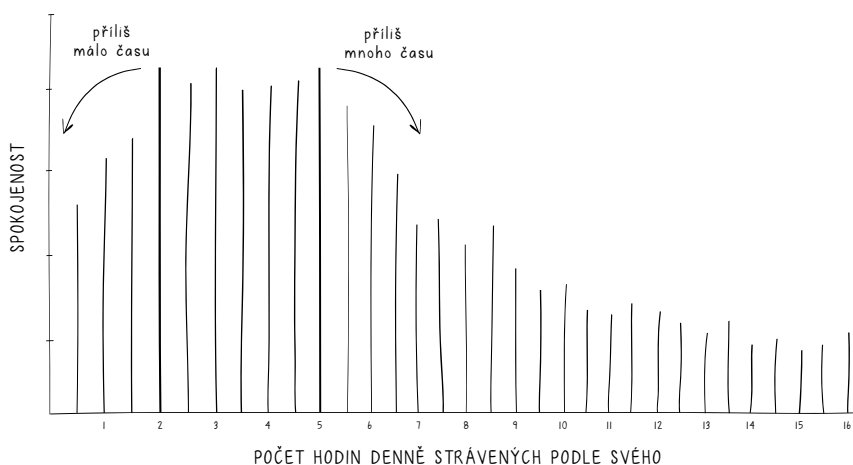
# **ŠŤASTNĚJŠÍ**

Jak se nerozptylovat,  
mít více času a věnovat se tomu,  
na čem záleží nejvíc

---

Doprovodné materiály  
k audioknize

## KAPITOLA 1: V ZAJETÍ ČASOVÉ CHUDOBY A ÚNAVY



Vztah mezi množstvím času, který trávíme podle svého, a naší celkovou spokojeností

## KAPITOLA 2: VŠECHEN ČAS SVĚTA

### CVIČENÍ: HÝBEJTE SE!



Tento týden budete každý den alespoň třicet minut provádět nějakou pohybovou aktivitu. Zapište si ji do diáře na konkrétní hodinu, abyste si na ni opravdu udělali čas.

Pozor, nemusí to být nic vysilujícího. Nestresujte se tréninkovým režimem, který odpovídá olympijské přípravě. Vždyť už víte, že touha po dokonalosti může být nepřítelem dobra. Jde zkrátka o to se hýbat. Můžete si jít zaběhat, zapsat se na hodinu spinningu nebo vyrazit na lekci jógy. Také stačí jít do práce pěšky namísto jízdy autem, anebo si doma pustit nahlas muziku a pořádně si zatancovat.

Přestože od studentů požadují pohybovou aktivitu na jeden týden, vám doporučuji pravidelné cvičení prodloužit hned na dva. Díky tomu začnete po úvodní nechuti lépe vnímat přínosy cvičení a zvýšíte tím šanci, že pohybovou aktivitu zařadíte do své rutiny. Také doporučuji, abyste si po nějakém obzvlášť povzbudivém cvičení zapsali (nebo si nahráli do telefonu) vzkaz, jak se cítíte. Pokud si pak někdy budete říkat, že nemáte na cvičení čas, takový záznam poslouží jako vhodná připomínka. Vzpomenete si, že ve skutečnosti si čas udělat můžete a že to opravdu stojí za to.

## CVIČENÍ: NÁHODNÝ ČIN LASKAVOSTI



Pokud konáte dobro, vzbuzuje to dobrý pocit i ve vás *samotných*. Někdy v průběhu tohoto týdne učiňte dvě náhodné laskavosti – jednu někomu z vašich přátel či známých a druhou cizímu člověku. Tyto laskavosti mohou být drobné nebo velké, anonymní či adresné, plánované nebo spontánní. Můžete někomu věnovat čas nebo peníze a váš čin nemusí být v obou případech stejný.

Je zcela na vás, co si vyberete, ale pro inspiraci uvedme pár možností: zaplatit za někoho v kavárně útratu, složit někomu poklonu, pomoci někomu nad rámec běžného očekávání při plnění úkolu, přinést někomu něco dobrého na zub (aniž by o to požádal), darovat někomu květinu nebo nechat na stole hezký vzkaz, uspořádat někomu párty jako překvapení...

Ať už se rozhodnete pro cokoli, měli byste to udělat s jediným cílem – potěšit druhého nebo mu pomoci. Nepřemýšlejte nad tím, co byste mohli za svou laskavost získat, například že vám druhý poděkuje, ocení váš čin nebo zda to vyvolá opětvování laskavosti v budoucnu. Věnujte tu špetku svého času nezištně, nic na oplátku neočekávejte.

### KAPITOLA 3: MOUDŘEJŠÍ UTRÁCENÍ

## CVIČENÍ SE SLEDOVÁNÍM ČASU



### Část I:

#### Zapisujte, jakými činnostmi trávíte svůj čas

Abyste získali přehled o vynakládání svého času, musíte si nejprve na papír načrtnout rozvrh, ideálně členěný na půlhodinové intervaly. Případně si vytiskněte tabulku, kterou v českém překladu najdete na <https://www.melvil.cz/kniha-stastnejsi/>. Během dne si pak do rozvrhu každou půl hodinu запиšte: 1) co jste dělali a 2) jak jste se cítili. Viz příklad na protější straně.

Má-li mít cvičení skutečný přínos, snažte se být v zápisech co nejvíc konkrétní. Pak budete mít při analýze více užitečných informací. Považuji za snadnější později podobné aktivity sdružovat, než je rozdělovat. Například místo obecné kategorie „práce“ запиšte do příslušné kolonky „vyřizování e-mailů“, „příprava prezentace“ nebo

„pracovní porada“. Poznamenejte si konkrétní pracovní úkol. Podobně místo „čas s rodinou“ запиšte, s kým z rodiny jste konkrétně byli a co jste dělali.

Kromě druhu činnosti je potřeba zaznamenávat, *jak jste se během té doby cítili*. Za tímto účelem jsem do formuláře přidala zvláštní sloupeček označený smajlíkem. U každé činnosti ohodnoťte, jak vám při ní bylo, a to na škále 1 (žádné pocity štěstí) až 10 (velmi šťastný).

Při udělování skóre uvažujte v širší perspektivě a zvažte celkový pozitivní přínos dané činnosti, včetně pocitů přívalu energie nebo naopak blaženého zklidnění. Vezměte v úvahu, do jaké míry vás činnost vnitřně zaujala nebo prohloubila váš pocit propojení – ať s druhým člověkem, s určitou komunitou nebo se světem obecně. Je také možné, že vám daná činnost přináší pocit úspěchu či sebevědomí. Podle zakladatele pozitivní psychologie Martina Seligmana se na duševní pohodě člověka neboli „vzkvétání“ podílí všech těchto pět prvků – pozitivní pocity, zaujetí, vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Při hodnocení svého „šťěstí“ u určité aktivity proto berte v potaz všechny.

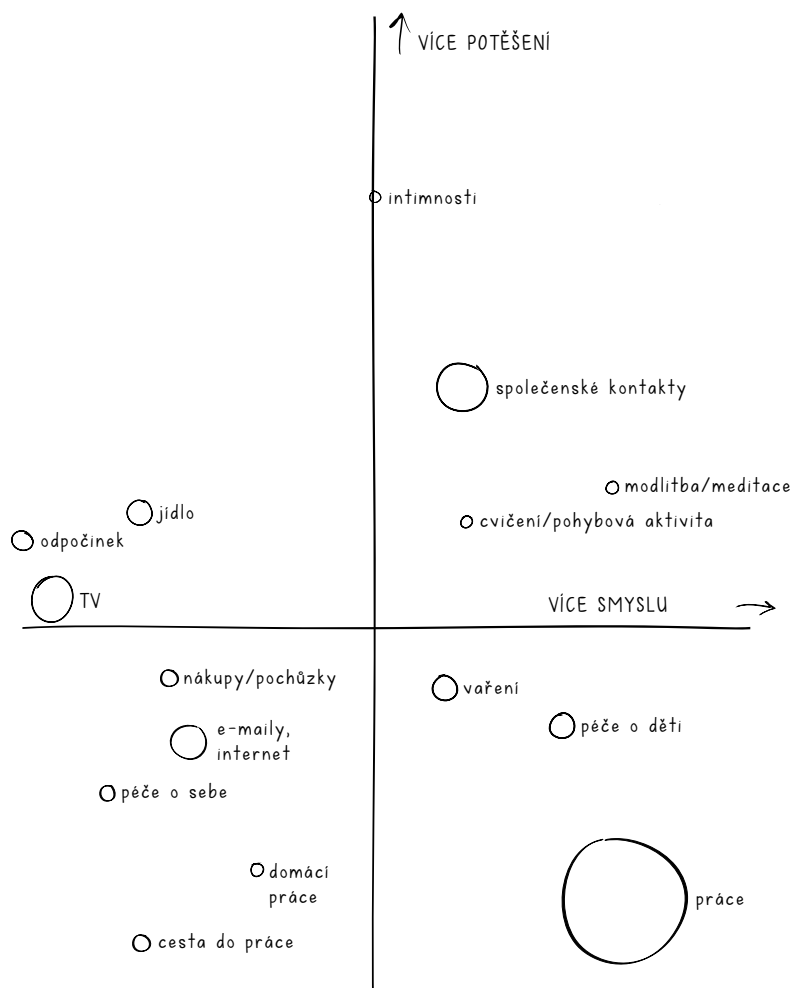
Při hodnocení budete samozřejmě sledovat i negativní část spektra, tedy činnosti s nulovým či nízkým přínosem štěstí. Negativní pocity mají také mnoho podob: úzkost, zlost, smutek, vyčerpání, sebeobviňování nebo našťvanost sám na sebe. Nebojte se přidělovat i velmi nízká skóre. Všichni se musíme zabývat nepříjemnými věcmi. Budeme-li ale vědět, které to jsou, učiníme důležitý krok na cestě k uspokojivějšímu trávení svého času. Tyto znalosti nám později umožní prozkoumat zdroje negativity a korigovat je, aby byly související činnosti příjemnější. Také nám to pomůže při budoucích rozhodnutích o investici času. Možná dokonce některé činnosti ze svého života úplně vypustíme. Abyste se dobrali ke změně, musíte být upřímní. Vaše hodnocení by mělo odrážet, jak jste danou činnost *opravdu* v daném čase prožívali, *ne* co jste od ní očekávali nebo jak ji máte obecně rádi či neradi.

V zájmu přesnosti si poznámky dělejte v reálném čase nebo bezprostředně po událostech. Netrapte se však, pokud k tomu nebudete mít pár hodin příležitost. To se stane (máte toho moc). Záznaky doplňte, jakmile si k tomu najdete volnou chvíli. Jen mějte na paměti, že čím déle budete se zápisem otálet, tím pravděpodobněji se do hodnocení promítne váš obecný názor na určitou aktivitu, nikoli skutečné pocity.

Sledujte svůj čas po dobu jednoho nebo dvou týdnů. Ne každý den a ne každý týden se odehrává podle běžného scénáře, díky delšímu časovému úseku s vyšší pravděpodobností pokryjete celé spektrum činností, které tvoří váš každodenní život.

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
	ČINNOST ☺	ČINNOST ☺	ČINNOST ☺	ČINNOST ☺	ČINNOST ☺	ČINNOST ☺	ČINNOST ☺
5:30	spánek	spánek					
6:00	ranní běh 8						
6:30	↓	↓					
7:00	příprava do práce 4	příprava do práce 2					
7:30	↓	↓					
8:00	cesta do práce 3	cesta do práce 2					
8:30	e-maily 4	e-maily 3					
9:00							
9:30	↓	schůzky s klienty 5					
10:00	práce na prezentaci 6						
10:30	↓	↓					
11:00							
11:30	↓	↓					
12:00	oběd s kolegy 6	oběd v kanceláři 4					
12:30	↓	poznámky ke strategii 3					
13:00	schůzky s kolegy 5	schůzky s kolegy 4					
13:30	↓	↓					
14:00							
14:30	↓	↓					
15:00	práce na prezentaci 6						
15:30	↓	↓					
16:00		práce na prezentaci 5					
16:30	e-maily 5						
17:00	↓	↓					
17:30	cesta z práce 3						
18:00	nákup a pochůzky 6	cesta z práce 4					
18:30	↓	TV 7					
19:00	vaření večeře 7	večeře venku s přáteli 9					
19:30	jídlo 7						
20:00	uklid po večeři 5						
20:30	TV 8	↓					
21:00	↓	TV 5					
21:30	6						
22:00	↓	↓					
22:30	večerní hygiena 4	večerní hygiena 4					
23:00	spánek	spánek					
23:30	↓	↓					
24:00							
0:30							
1:00	↓	↓					
1:30							

Jak by mohla moje tabulka vypadat



Prožívaný tok emocí během dne: Výsledky Kahnemanova výzkumu.

## CVIČENÍ SE SLEDOVÁNÍM ČASU



### Část II: Odhalte nejšťastnější a nejméně šťastné aktivity

Připravte si všechny záznamy o trávení času z minulých dnů, pustíme se do jejich analýzy.

V prvním kroku projděte záznamy a vyberte tři aktivity, u nichž jste na desetistupňové škále štěstí uvedli nejvíce bodů. Najdete-li více než tři, zahrňte do seznamu všechny. Pokuste se však uvést maximálně pět aktivit, protože jinak se vám analýza rozdrobí a bude pro vás těžší určit skutečné zdroje štěstí.

#### Nejšťastnější aktivity:

1. ....
2. ....
3. ....

V dalším kroku se do seznamu ponořte a pokuste se přijít na to, které aspekty činí danou zkušenost pozitivní. Vzpomínáte, jak vám paní učitelka na základce vysvětlovala definici podstatného jména? Osoba, místo nebo věc. Tohle vysvětlení ze třetí třídy teď využijeme jako rámec pro analýzu aktivit, které vás činí šťastnými. U každé z nich si poznamenejte následující charakteristiky:

- *Věc:* Jaký typ činnosti to je? Pracovní, nebo osobní? Aktivní, či pasivní?
- *Místo:* Kde jste byli? Událo se to venku, nebo uvnitř? Panovalo teplo, nebo chladno? Bylo to místo hlučné, nebo tiché, tmavé, nebo světlé, uspořádané, či chaotické? Odehrála se událost v přírodě?
- *Osoba:* Jakou sociální povahu daná činnost měla? Byli jste při ní sami? Kdo byl ještě přítomen? Jednalo se o jednoho člověka, dva lidi, nebo více osob? Jak dobře jste je znali? Byl váš kontakt formální, či neformální? Konverzace byla spíš informativní, nebo emočně hluboká? Jaká byla vaše role – cítili jste se jako vůdce, účastník, nebo pozorovatel?

#### **Nejšťastnější aktivita č. 1:**

Věc .....

Místo .....

Osoba .....

#### **Nejšťastnější aktivita č. 2:**

Věc .....

Místo .....

Osoba .....

#### **Nejšťastnější aktivita č. 3:**

Věc .....

Místo .....

Osoba .....



Nyní v přehledu zkuste najít podobné prvky. Které aspekty se u vašich nejšťastnějších aktivit opakují? Zapište si je:

**Společné prvky nejšťastnějších aktivit:**

.....  
.....  
.....

Po analýze nejšťastnějších aktivit prozkoumejte stejným způsobem aktivity, u nichž jste cítili nejnižší míru štěstí. Projděte si záznamy a tentokrát vyberte činnosti, které jste vyhodnotili jako nejvíce negativní. Pak si pro každou z nich zapište charakteristiky z hlediska věci, místa a osoby: O jaký typ aktivity se jednalo? Kde se odehrávala? S kým? Na závěr vyhledejte společné podobné prvky a zapište si je.

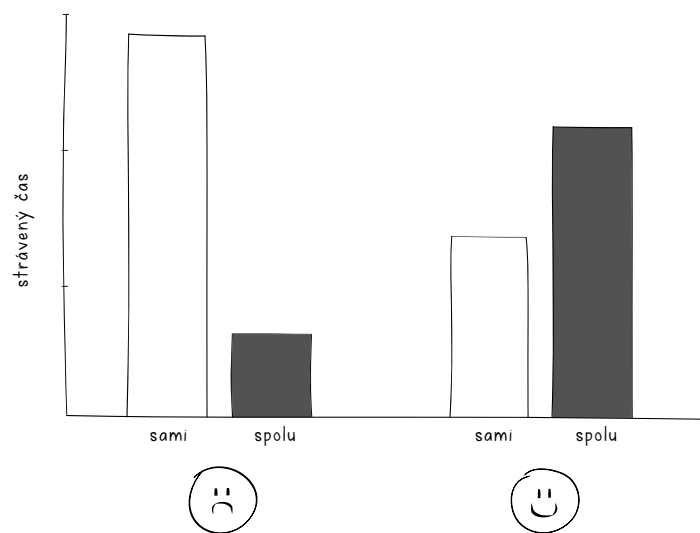
**Nejméně šťastné aktivity:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Nejméně šťastná aktivita č. 1:**

Věc .....  
Místo .....  
Osoba .....





Spolu je nám líp

## CVIČENÍ SE SLEDOVÁNÍM ČASU



### Část III:

#### Kolik času na co vynakládáte

Nyní si na základě všech zapsaných časových údajů vypočítáte množství času, které na různé činnosti vynakládáte. Nejprve si vytvořte několik kategorií činností: spánek, cesta do práce, práce, kontakt s přáteli, činnosti s rodinou, pohybové aktivity, osobní péče (například ráno vypravení se do práce, večerní hygiena před spaním), nákup potravin, příprava jídla, sledování televize, sledování sociálních médií, četba atd. Cílem je pokrýt všechny způsoby, jak trávíte čas, takže by kategorie měly odpovídat vaší situaci. Pokud je pro vás například „práce“ z hlediska využití času příliš široká kategorie, rozdělte si ji podle úloh, jimž se během dne běžně věnujete. Já jsem si práci například rozdělila na kategorie „činnosti související s výzkumem“ (včetně psaní knih), „činnosti související s výukou“ (doba, kdy přednáším nebo kdy se na přednášky připravuji), a „jiné“ (nejrůznější schůzky a vyřizování e-mailů). Díky tomuto rozlišení dokážu svůj čas lépe ohodnotit, protože každou složku prožívám jinak.

Máte-li stanovené kategorie, vraťte se k výkazům a vypočítejte, kolik času jednotlivým kategoriím věnujete. Výpočet můžete provést za jednotlivé dny nebo sečíst dobu příslušných činností rovnou za všechny dny během sledovaných týdnů. Můžete si také poznačit, v kolik hodin vstáváte a kdy jdete spát, a vypočítat průměrnou dobu, kdy jste vzhůru. Když tuto dobu použijete jako jmenovatel, vypočítáte pro každou kategorii její podíl na vašem dni.

Z výsledků získáte jasný obrázek o tom, jak aktuálně trávíte svůj čas. Díky těmto užitečným (a občas překvapivým) informacím a díky průměrnému hodnocení štěstí jednotlivých činností se budete moci rozhodnout, čemu bude v budoucnu záhodno věnovat více, nebo naopak méně času.

## CVIČENÍ: DOPŘEJTE SI POŘÁDNÝ SPÁNEK



Jedním z důvodů, proč cítíme únavu a vyhoření z moderního způsobu života, je dlouhodobá spánková deprivace. Napravte tento neblahý stav a dopřejte si během příštího týdne alespoň po čtyři dny nejméně sedm hodin spánku (osobně hlasuji pro osm). Ano, ano, vím - tento týden toho zrovna máte strašně moc: musíte stihnout spoustu termínů, zúčastnit se několika akcí, vyřídit pochůzky a tak dále. Nemyslete si, že nemám pochopení... ale prostě to udělejte!

Vyberte konkrétní čtyři noci, poznačte si je do kalendáře a užijte si tak potřebný spánek. Dbejte také na správnou spánkovou hygienu: žádná televize, počítač nebo mobil těsně před spaním, odpoledne se už snažte vyhýbat kofeinu a večer alkoholu, ať si zajistíte skutečně klidnou noc.

## CVIČENÍ: PĚT PROČ



Chcete-li identifikovat smysl své práce *pro vás* a zjistit, co konkrétně vás motivuje, položte si otázku: „Proč dělám svou práci?“ Jako první odpověď vás možná napadne, že pro peníze, nebo začnete odříkávat slovníkovou definici své profese. Ale buďte k sobě upřímní: *to není* důvod, proč každé ráno vstáváte z postele. *To není* důvod, proč každé ráno přicházíte do zaměstnání nadšení. *To není* důvod, proč cítíte uspokojení, když v práci dosáhnete nějakého úspěchu či pokroku. Zamyslete se proto nad svou první odpovědí a ponořte se o úroveň hlouběji. Opět se zeptejte: „Proč?“ Proč vám na tom vlastně záleží? A postupujte dál k jádru věci a na svou druhou odpověď se zeptejte: „Proč mi na tom záleží?“ Když si zodpovíte pět úrovní „proč“, zřejmě dospějete ke skutečnému důvodu, proč děláte svou práci. To je váš osobní smysl.

1. Proč?

.....

2. Proč je pro mě důležité právě *toto*?

.....

3: Proč mi právě *na tom* záleží?

.....

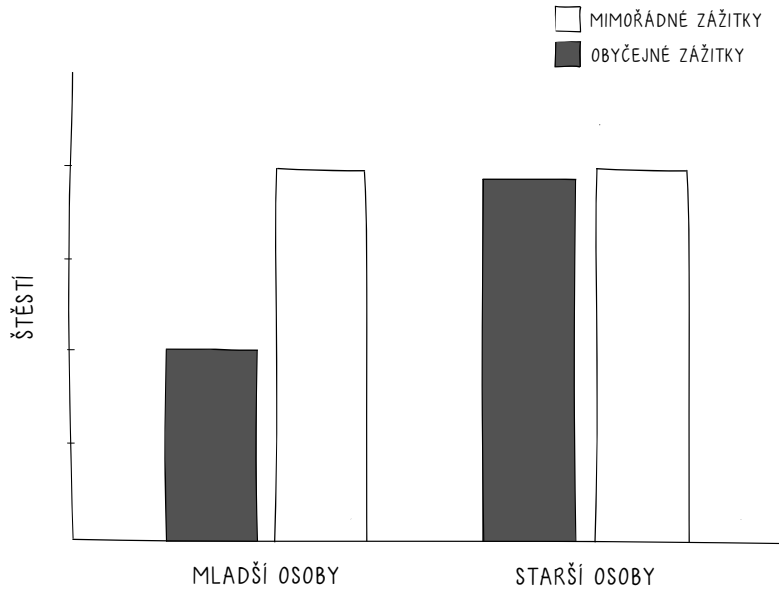
4. Proč právě *tohle*?

.....

5. Konečně, co je *moje proč*?

.....

## KAPITOLA 5: ZASTAVTE SE A PŘIVOŇTE K RŮŽI



Výsledky průzkumu: prožívání zážitků v závislosti na věku

### VÁŠ DEVADESÁTILETÝ ŽIVOT V MĚSÍCÍCH

A large grid of 1000 small circles arranged in 20 rows and 50 columns, intended for marking the months of a 90-year life span.

## CVIČENÍ: „KOLIKRÁT JEŠTĚ?“



Chcete-li potlačit hédonickou adaptaci a přirozený lidský sklon přestat vidět dobré věci, vypočtete si, jaký podíl nějaké obzvlášť příjemné činnosti vám v životě ještě zbývá.

1. Určete si činnost, kterou máte skutečně rádi. Může to být cokoli: něco, co děláte s konkrétní osobou, něco, co odkládáte... Každopádně by to mělo být něco, na čem vám záleží (např. že si zavoláte s nejlepší kamarádkou, přečtete si dobrou knížku, povečíte s rodiči).

**Příklad: 29letá postgraduální studentka vypočítává, kolik jí ještě zbývá společných večeří s rodiči.**

2. Vypočítejte, kolikrát už jste tuto činnost prováděli v minulosti.

**Společně večeře před odchodem na vysokou:**

**18 let \* 365 dnů = 6 570**

**Je však nutno odečíst večeře za dva měsíce, kdy studovala v zahraničí (60), a večeře, kdy přespávala u kamarádů (20):  
6 490 večeří před započítáním vysokoškolského studia.**

**Společné večeře během vysoké:**

**4 roky: 3 týdny kolem Vánoc (4 \* 21 = 84),**

**4 roky: 3 týdny během léta (4 \* 21 = 84),**



**4 roky: 3 návštěvy rodičů o víkendech u ní na škole ( $4 \times 9 = 36$ ).  
204 večeří během vysoké.**

**Společné večeře během let života v New Yorku:**

**6 let: 1 týden během Vánoc ( $6 \times 7 = 42$ ),**

**6 let: 1 týden návštěva v létě ( $6 \times 7 = 42$ ).**

**84 večeří během práce v New Yorku.**

**Společné večeře po přestěhování zpátky do Kalifornie:**

**1 rok: nedělní večeře (52).**

**Musíme odečíst zrušené večeře kvůli jinému programu (6).**

**46 večeří za poslední rok.**

**V minulosti proběhlo celkem 6 824 ( $6490 + 204 + 84 + 46$ )  
společných večeří s rodiči.**

3. Spočítejte, kolikrát ještě máte možnost tuto činnost prožít v budoucnu – způsobem, jaký máte rádi, a případně s tou osobou, jíž se činnost týká. Při výpočtu budoucích možností berte v úvahu omezující faktory a možné měnící se okolnosti. Týká-li se například činnost určité osoby, vezměte v úvahu, kde bydlí a zda bude i nadále bydlet blízko vás. Také jak může změna situace v její rodině a práci nebo ve vaší rodině a práci ovlivnit váš a její zájem o danou činnost či její dostupnost. Jak je stará a jak staří jste vy?

**Rodičům je 65. Za předpokladu, že se dožijí devadesátky, je čeká 25 let dalších společných večeří, to je  $25 \times 52$ , tedy celkem 1 300.**

**Možná by ale měla být trochu realističtější a pro výpočet použít střední délku života (76 let u mužů, 81 u žen).**

**Tím se dostává k výsledku 11 let večeří s oběma rodiči (11 × 52), realisticky tedy zbývá 572 večeří s rodiči za předpokladu, že nikdo z nich nezemře dříve.**

4. Spočítejte podíl z celkového počtu, který vám ještě pro tuto činnost zbývá. Je zbývající podíl menší, než jste si mysleli?

**Z celkového počtu večeří (6 824 + 572 = 7 396) jich zbývá jen asi 8 procent:  $572 / 7 396 \times 100 = 7,7$**

Vědomí, že to, co považujete za samozřejmé, nebude trvat věčně, vás přiměje dívat se na věci jinak. Výpočet vám pomůže stanovit priority, najít si na ně čas a více si takových chvil užít a vážit.

## KAPITOLA 6: NENECHTE SE ROZPTYLOVAT

### CVIČENÍ: MEDITACE S PĚTI SMYSLY



Soustředte pozornost na bezprostřední okolí a postupně zapojujte každý ze svých pěti smyslů. Rozpoznejte ve svém okolí:

- ▶ 5 věcí, které vidíte
- ▶ 4 věci, kterých se můžete dotknout
- ▶ 3 věci, které slyšíte
- ▶ 2 věci, které cítíte
- ▶ 1 věc, kterou lze ochutnat

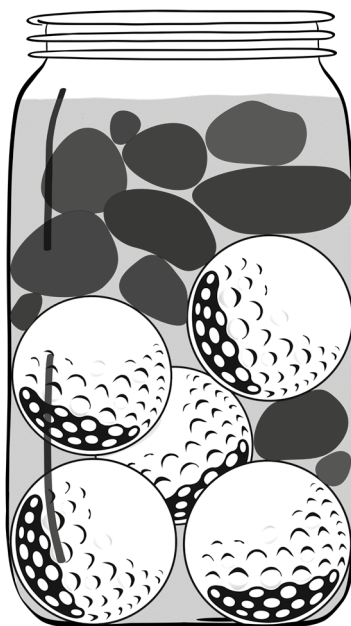
Tuto meditaci můžete provádět buď sami nebo s dalšími lidmi. Pojmete-li to jako skupinovou aktivitu, vyjmenovávejte věci, kterým věnujete svou plnou pozornost jednotlivými smysly, nahlas.

## CVIČENÍ: DIGITÁLNÍ DETOX



V rámci doby strávené vzhůru si vyčleňte šest hodin, kdy budete „offline“ – to znamená žádný mobil, e-mail, sociální sítě, televize nebo jakákoli forma internetu. (Streamování hudby nebo četba na Kindlu je v pořádku, protože digitální složka je režimem, nikoli aktivitou samotnou). Následně sepište krátkou úvahu o tom, jaký měl digitální detox vliv na vaše emoce, myšlenky a jednání.

### KAPITOLA 7: NÁDOBA ČASU



Nádoba času

## CVIČENÍ: KTERÉ ČINNOSTI VE MNĚ VZBUZUJÍ RADOST?



Projděte si v duchu, co všechno jste během uplynulých dvou týdnů dělali, a určete, které činnosti vám přinesly opravdovou radost.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

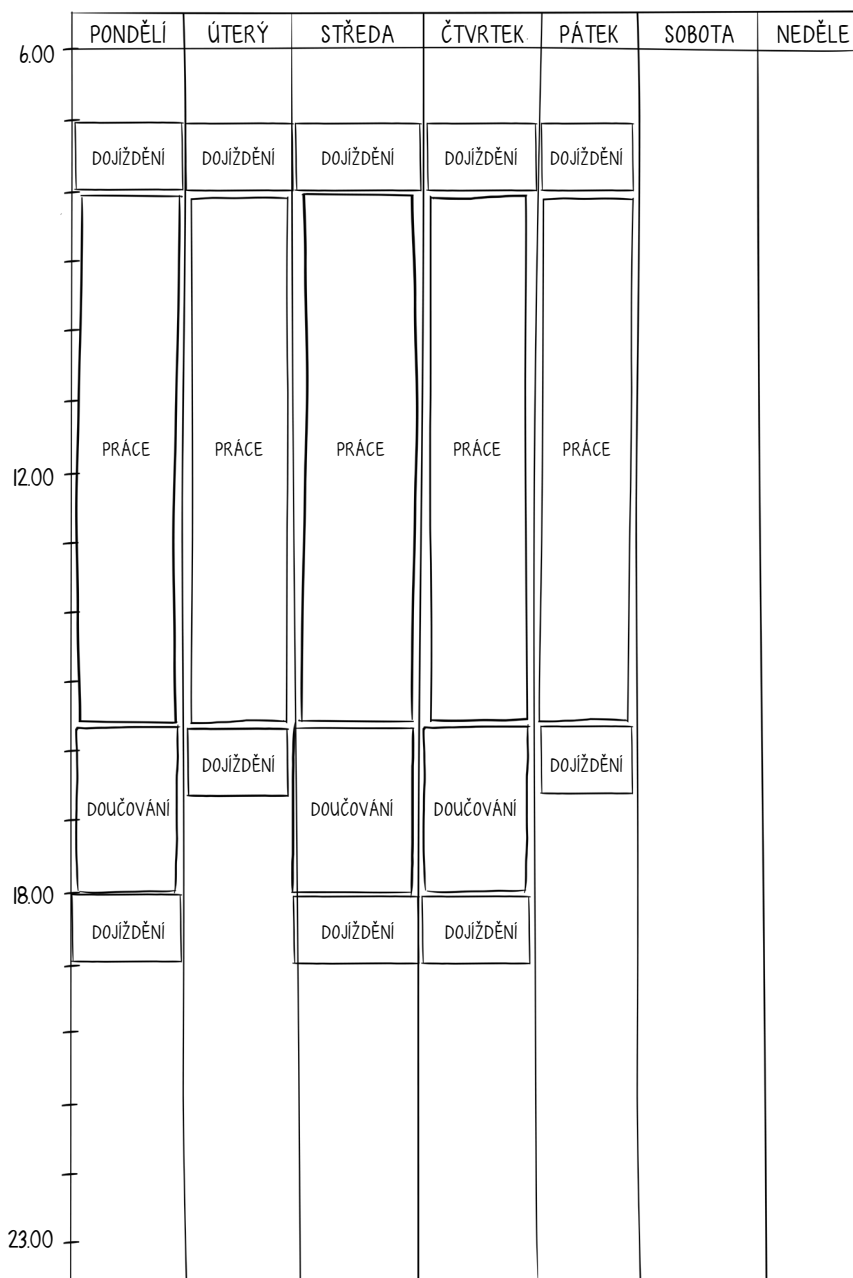
## KAPITOLA 8: UMĚNÍ PRÁCE S ČASEM

Týdenní rozvrh

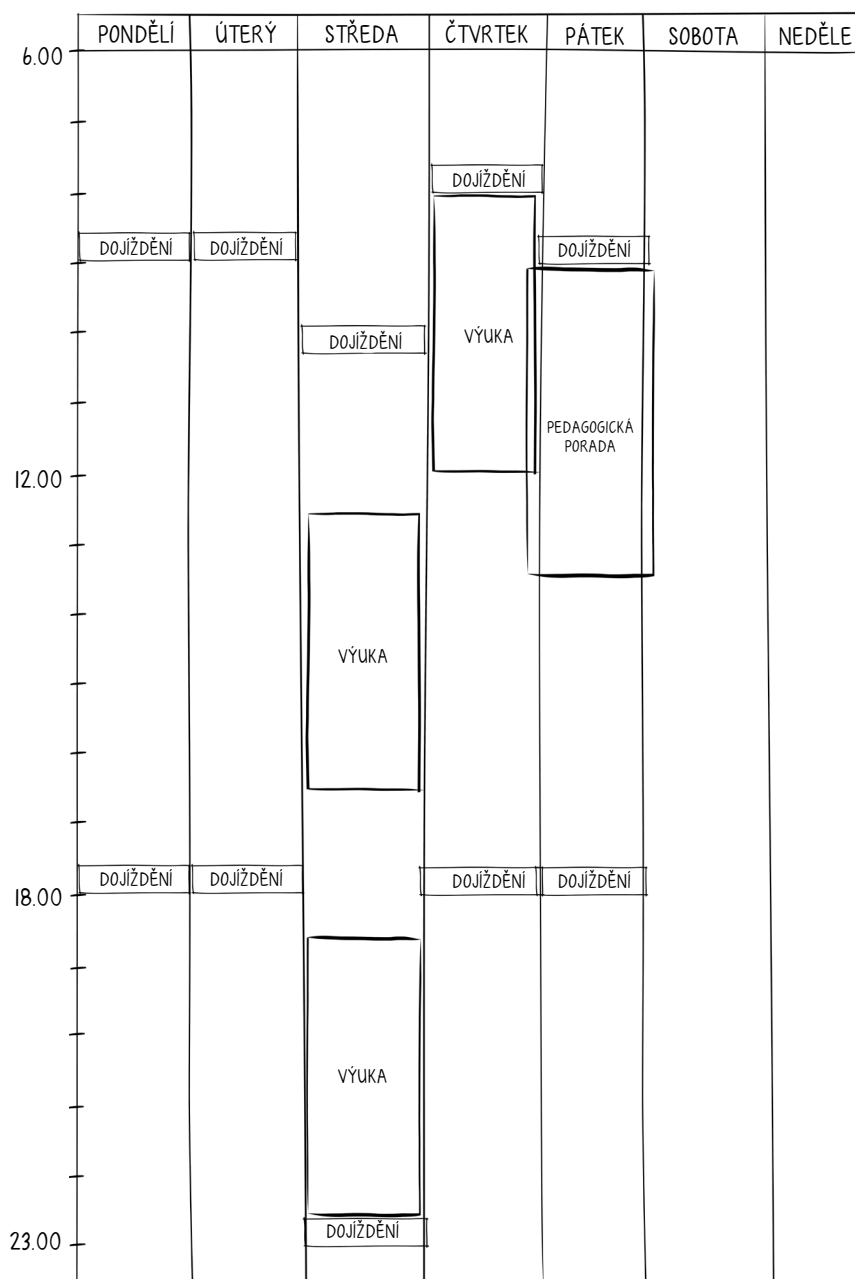
Vaše malířské plátno

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
600							
1200							
1800							
2300							

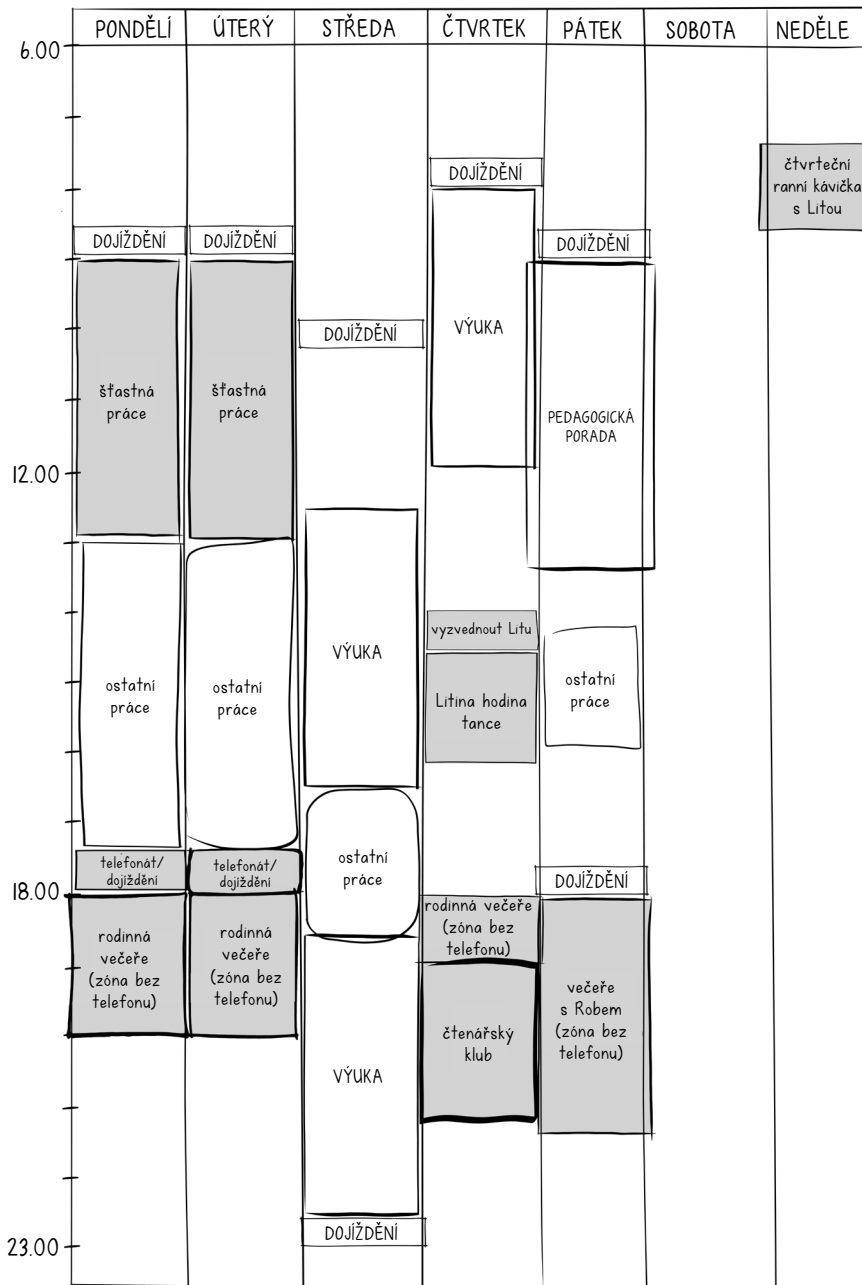
### Christinina časová mozaika: pevně dané činnosti



### Cassina časová mozaika: pevně dané činnosti

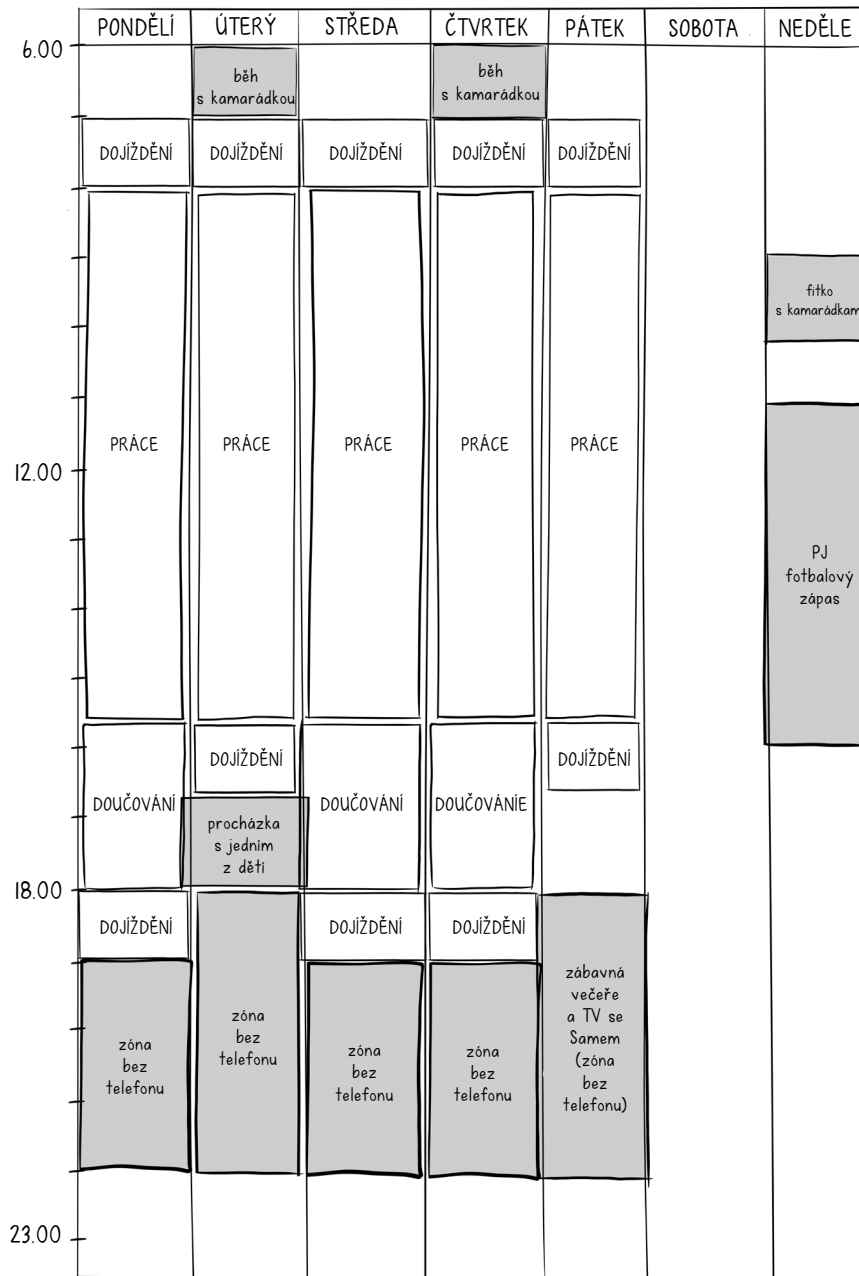


### Cassina časová mozaika: činnosti přinášející radost

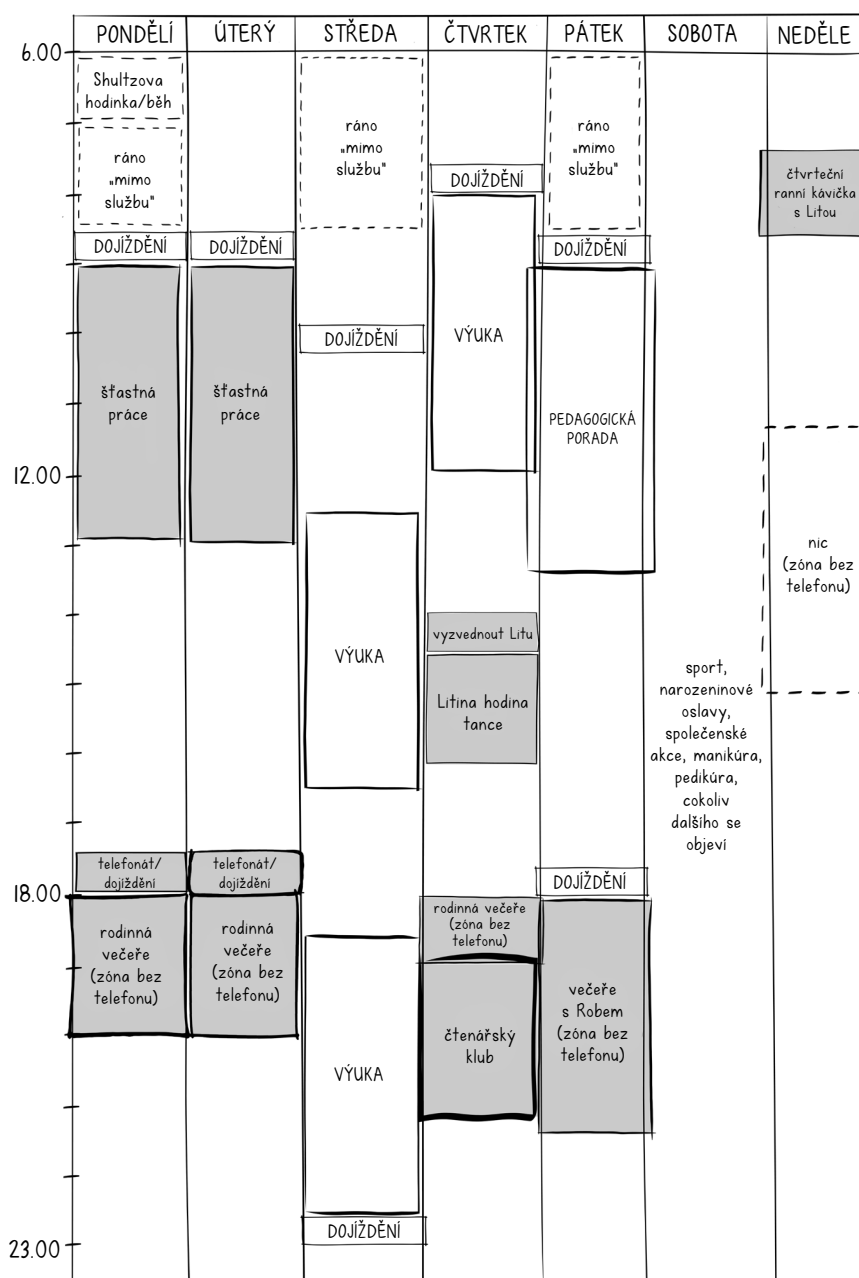




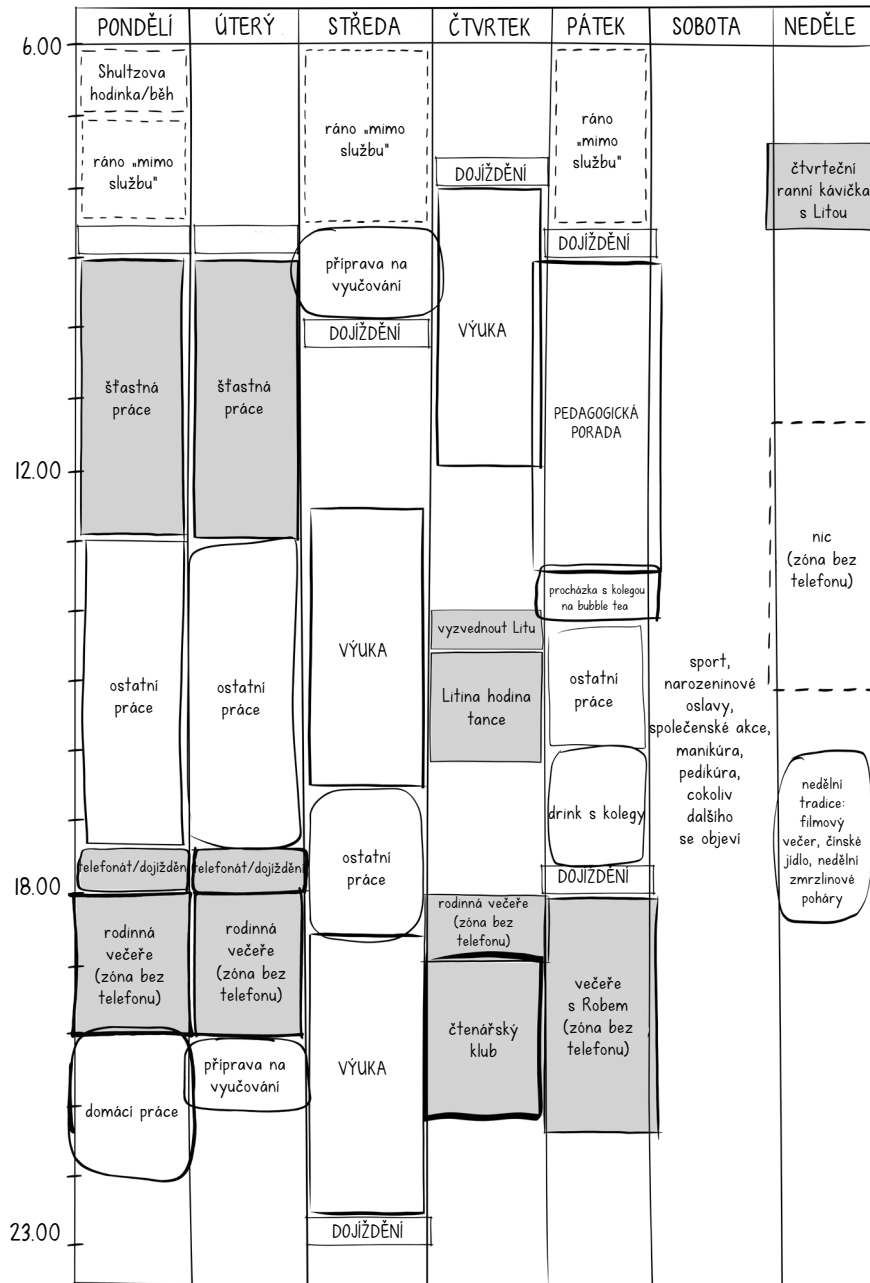
### Christinina časová mozaika: činnosti přinášející radost



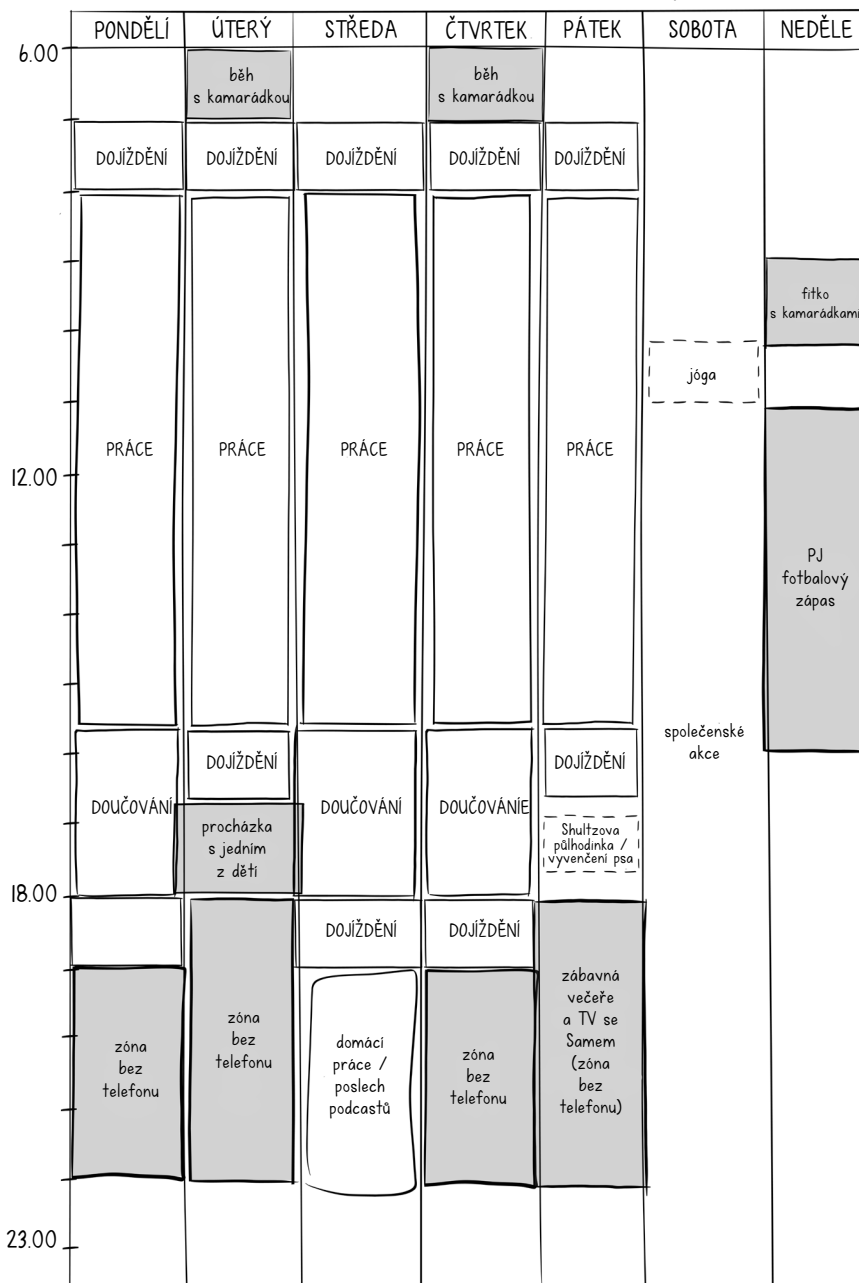
## Cassiina časová mozaika: vyhrazený čas



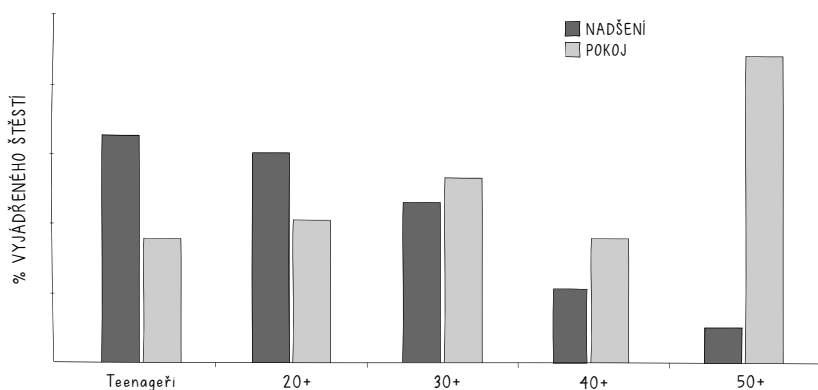
## Cassiina časová mozaika: ideální týden



## Christinina časová mozaika: ideální týden



## KAPITOLA 9: ČAS VAŠEHO ŽIVOTA



Jak prožíváme štěstí v různém věku

### CVIČENÍ: SMUTEČNÍ ŘEČ NA POHŘBU



*Jak na vás budou lidé vzpomínat? Co jste zde po sobě zanechali, jaký vliv mělo vaše konání na svět a na ty, které jste milovali? Jakých cílů jste dosáhli? Co jste vytvořili? Jak a čemu jste přispěli? Jakými slovy vás jednou budou druzí popisovat?*

Po vaší smrti pronese na pohřbu někdo z pozůstalých pohřební řeč, v níž na vás zavzpomíná. V tomto cvičení napíšete pohřební řeč sami sobě. Pište ji z pohledu někoho ze svých blízkých (můžete si vybrat, koho zvolíte: své dítě, partnera, kamaráda, obchodního partnera) a předpokládejte, že se dožijete alespoň devadesátky.

## CVIČENÍ: POUČENÍ OD STARŠÍCH A MOUDŘEJŠÍCH



Vyberte si někoho staršího ze svého okolí, koho obdivujete, a popovídejte si s ním. Požádejte ho, aby se zamyslel nad svými úspěchy, omyly a životními rozhodnutími. Bude to poučné na vašich vlastních budoucích životních křižovatkách. Především se ho zeptejte, na co je ve svém životě hrdý a čeho lituje, protože tyto věci vám napoví, jak trávit svůj čas, abyste se jednou mohli za svým životem ohlédnout s uspokojením.

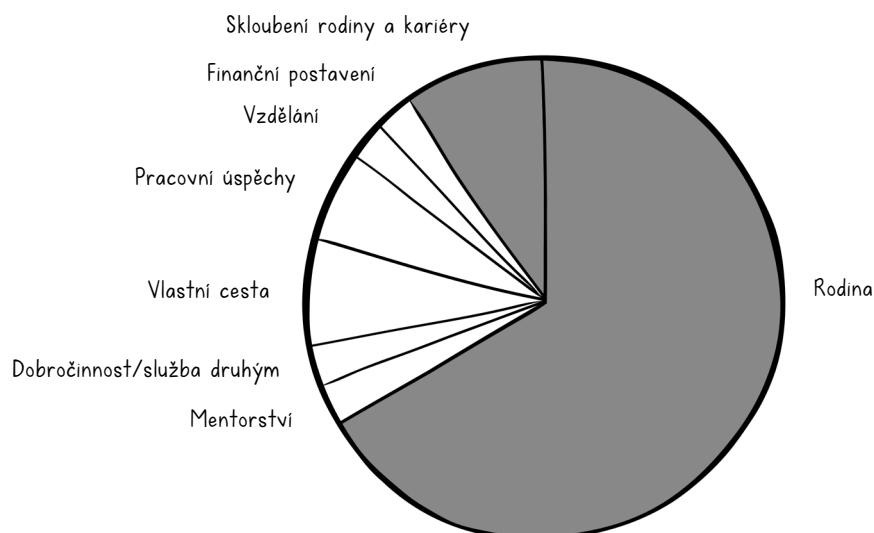
Určitě položte dvě otázky:

- ▶ Když se ohlédnete za svým životem, na co jste nejvíce hrdý?
- ▶ A čeho naopak nejvíce litujete?

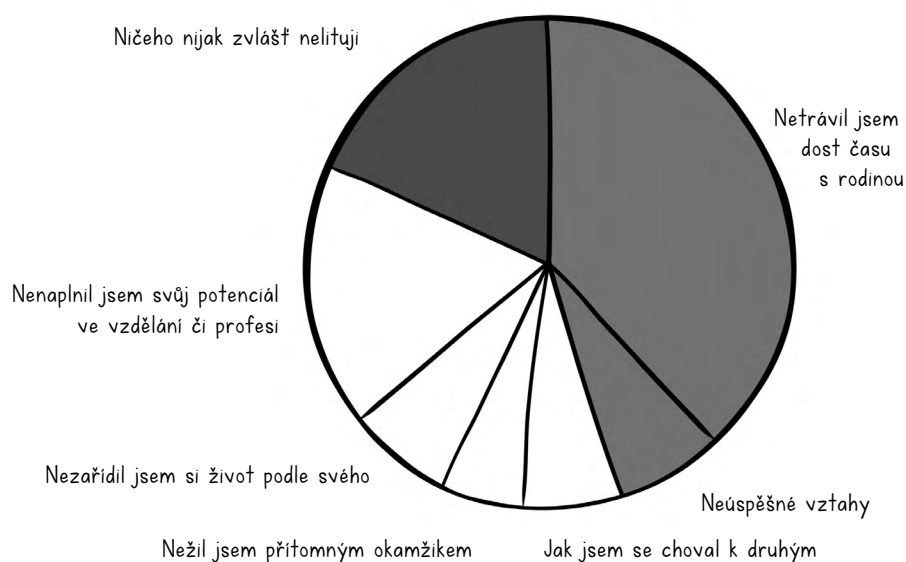
Pokud zbude čas čas (samozřejmě s ohledem na dotyčného), můžete se ještě případně zeptat:

- ▶ Co považujete za nejdůležitější rozhodnutí svého života?
- ▶ Nastala ve vašem životě někdy situace, kdy bylo třeba rozhodnout se mezi osobním životem a kariérou?
- ▶ Co se ukázalo být ve vašem životě důležitější, než jste očekával?
- ▶ Co se ukázalo být ve vašem životě méně důležité, než jste očekával?

## NA CO JSEM NEJVÍC HRDÝ



## ČEHO NEJVÍC LITUJI



## CVIČENÍ: DĚKOVNÝ DOPIS



Napište děkovný dopis osobě, které jste svou vděčnost pořádně nevyjádřili. Je jen na vás, jakým způsobem pak dopis doručíte. Můžete ho přečíst nahlas osobně či do telefonu nebo jej pošlete e-mailem či starou dobrou poštou.

# POZNÁMKY

Poznámky, zdroje a odkazy navazující na konkrétní zmínky v knize. Pokud Vás v audioknize zajímá více informací k nějakému prohlášení či výsledkům výzkumu, je pravděpodobné, že je najdete zde.

## KAPITOLA 1

- kvalita naší spokojenosti s věkem mění: Cassie Mogilner, Sepandar D. Kamvar, Jennifer Aaker, „The Shifting Meaning of Happiness“, *Social Psychological and Personality Science* 2, č. 4 (červenec 2011), s. 395–402, DOI: 10.1177/1948550610393987.

- zaneprázdněnost stala symbolem: Silvia Bellezza, Neeru Paharia, Anat Keinan, „Conspicuous Consumption of Time: When Busyness and Lack of Leisure Time Become a Status Symbol“, *Journal of Consumer Research* 44, č. 1 (prosinec 2016), s. 118–138, DOI: 10.1093/jcr/ucwo76; Anat Keinan, Silvia Bellezza, Neeru Paharia, „The Symbolic Value of Time“, *Current Opinion in Psychology* 26 (duben 2019), s. 58–61, DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.05.001.

- pocit pohody nepřináší: Maria Trupia, Cassie Mogilner, Isabelle Engeler, „What’s Meant vs. Heard When Communicating Busyness“ (pracovní dokument, 2021).

- průzkumu o využití času (American Time Use Survey): Uvedený průzkum provádí americký Úřad pro pracovní statistiky, data jsou k dispozici zde: [www.bls.gov/tus/#database](http://www.bls.gov/tus/#database).

- množstvím času, který trávíme podle svého, a naší celkovou spokojeností: Marissa A. Sharif, Cassie Mogilner, and Hal E. Hershfield, „Having Too Little or Too Much Time Is Linked to Lower Subjective Well-Being“, *Journal of Personality and Social Psychology* 121, č. 4 (září 2021), s. 933–47, DOI: 10.1037/pspp0000391.

Analyzovali jsme data 21 736 Američanů, kteří se zúčastnili průzkumu American Time Use Survey v letech 2012 až 2013; za dané časové období byly zpracovány naše klíčové ukazatele o účastnících (průměrný věk 47,92 let; 44,5 % mužů; 79,3 % bělochů; 47,7 % ženatých/vdaných; 43,5 % mělo děti; 33,5 % minimálně bakalářský titul; 57,8 % zaměstnáno na plný úvazek; průměrný roční příjem 52 597,74 USD). V rámci průzkumu American Time Use Survey uváděli respondenti podrobný přehled svých činností za posledních dvacet čtyři hodin, přičemž u každé činnosti uvedli přesnou dobu jejího trvání. „Čas strávený podle svého“ jsme vypočítali tak, že jsme sečetli dobu věnovanou takto charakterizovaným aktivitám.

- záležitosti, jimž se *chtějí věnovat*: Požádali jsme samostatnou skupinu pěti set Američanů o stanovení typu činností, o jejichž vykonání si rozhodují sami. Připravili jsme pro ně seznam 139 aktivit s pokynem, aby u každé určili, zda jde o čas trávený podle svého. Charakterizovali jsme ho následovně: „Čas věnovaný volnočasovým aktivitám nebo jiným činnostem, kde je primárním účelem využít danou dobu pro radost nebo k jinému účelu, který vám připadá užitečný.“ Do takových aktivit jsme pak započítávali ty, které takto označila převážná většina respondentů v tomto průzkumu (přes 90 %). Výsledný graf analýzy měl ovšem stejný tvar, i když jsme použili méně náročnou hranici, tedy pracovali jsme s aktivitami, které takto určilo „pouze“ přes 75 % respondentů.

Kategorie aktivit, které alespoň 90 % vzorku považovalo za „čas strávený podle svého“, byly následující: odpočinek a volnočasové aktivity (např. nicnedělání, sledování televize, poslouchání rádia, hraní her); společenské aktivity a komunikace s druhými (např. trávení času s rodinou, trávení času s přáteli); umění a zábava kromě sportu (např. návštěva zábavního klubu, umělecké galerie, kina); cestování související se společenskými aktivitami, relaxací a volnočasovými aktivitami; intimní aktivity; návštěva sportovních či zábavních akcí (např. sledování sportovního utkání); sportování s vlastními či cizími dětmi (např. projížďka s dětmi na kolech, procházka s dětmi); a provozování sportovní, pohybové či rekreační aktivity (např. jízda na kole, basketbal, rybaření, běhání, golf, jóga, posilování). Ačkoliv se v mnoha případech při výzkumu spokojenosti (či nespokojenosti) rodičovství spojuje do kategorie „péče o děti“, naše výsledky přesněji vypovídají o tom, že to, zda dobu trávenou s dětmi člověk považuje za zábavnou a naplňující, závisí na konkrétním způsobu trávení takového času. Zatímco sportování s dětmi považují lidé za „dobu trávenou podle svého“, jejich hlídání už nikoli. A oblékat děti nebo je ukládat do postele se považuje za povinnost téměř stejně zábavnou, jako stát ve frontě před dopravním inspektorem!

- se potýká řada lidí: Daniel S. Hamermesh, Jungmin Lee, „Stressed Out on Four Continents: Time Crunch or Yuppie Kvetch?“, *Review of Economics and Statistics* 89, č. 2 (květen 2007), s. 374–383, DOI: 10.1162/rest.89.2.374.



- nemají dost času na věci, jimž by se chtěli věnovat: Frank Newport, ed., *The Gallup Poll: Public Opinion 2015* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2017).
- neustále nebo někdy cítí ve spěchu: John P. Robinson, „Americans Less Rushed but No Happier: 1965–2010 Trends in Subjective Time and Happiness“, *Social Indicators Research* 113, č. 3 (září 2013), s. 1091–1104, DOI: 10.1007/s11205-012-0133-6.
- nedostatek času trápí prakticky všechny skupiny respondentů: Hielke Buddelmeyer, Daniel S. Hamermesh, Mark Wooden, „The Stress Cost of Children on Moms and Dads“, *European Economic Review* 109 (říjen 2018), s. 148–161, DOI: 10.1016/j.euroecorev.2016.12.012; Daniel S. Hamermesh, „Time Use–Economic Approaches“, *Current Opinion in Psychology* 26 (duben 2019), s. 1–4, DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.03.010; Melanie Rudd, „Feeling Short on Time: Trends, Consequences, and Possible Remedies“, *Current Opinion in Psychology* 26 (duben 2019), s. 5–10, DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.04.007.
- příliš malým množství času: Hamermesh, „Time Use“, s. 1–4; Hamermesh, Lee, „Stressed Out on Four Continents“, s. 374–383; Grant Bailey, „Millions of Brits Feel Overwhelmed by Life Pressures, Study Finds“, *Independent*, 19. ledna 2018, Indy/Life, [www.independent.co.uk/life-style/stress-work-pressures-busy-social-calenders-financial-worries-survey-a8167446.html](http://www.independent.co.uk/life-style/stress-work-pressures-busy-social-calenders-financial-worries-survey-a8167446.html); Lilian Ribeiro, Emerson Marinho, „Time Poverty in Brazil: Measurement and Analysis of its Determinants“, *Estudos Econômicos* 42, č. 2 (červen 2012), s. 285–306, DOI: 10.1590/S0101-41612012000200003; Elena Bardasi, Quentin Wodon, „Working Long Hours and Having No Choice: Time Poverty in Guinea“, *Feminist Economics* 16, č. 3 (září 2010), s. 45–78, DOI: 10.1080/13545701.2010.508574; Liangshu Qi, Xiao-yuan Dong, „Gender, Low-Paid Status, and Time Poverty in Urban China“, *Feminist Economics* 24, č. 2 (prosinec 2017), s. 171–193, DOI: 10.1080/13545701.2017.1404621.
- emoční vyčerpání: Trupia, Mogilner, Engeler, „What’s Meant vs. Heard“; Tim Kasser, Kennon M. Sheldon, „Time Affluence as a Path toward Personal Happiness and Ethical Business Practice: Empirical Evidence from Four Studies“, *Journal of Business Ethics* 84, č. 2 (leden 2009), s. 243–255, DOI: 10.1007/s10551-008-9696-1; Susan Roxburgh, „‘There Just Aren’t Enough Hours in the Day’: The Mental Health Consequences of Time Pressure“, *Journal of Health and Social Behavior* 45, č. 2 (červen 2004), s. 115–131, DOI: 10.1177/002214650404500201; Katja Teuchmann, Peter Totterdell, Sharon K. Parker, „Rushed, Unhappy, and Drained: An Experience Sampling Study of Relations between Time Pressure, Perceived Control, Mood, and Emotional Exhaustion in a Group of Accountants“, *Journal of Occupational Health Psychology* 4, č. 1 (leden 1999), s. 37–54, DOI: 10.1037/1076-8998.4.1.37.
- nižší míru spokojenosti: Z dodatečné analýzy vyplynulo, že pokles spokojenosti, který jsme zaznamenali při větším množství času tráveného podle svého, závisel na tom, zda činnosti prováděné v tomto čase považoval daný jedinec za smysluplné. Naše výsledky naznačují, že pokud lidé věnují tyto činnosti rozvíjení sociálních vztahů (např. čas trávený s rodinou nebo přáteli) nebo jej používají užitečně (např. koníčky, cvičení), pak u nich ani při větším množství času tráveného podle svého ke snížení spokojenosti nedochází.
- pocítují nespokojenost se životem: V této studii jsme účastníkům náhodně přidělili úkol představit si v duchu, že mají po určité období svého života každý den buď velmi malé množství (15 minut), nebo střední množství (3,5 hodiny), anebo nadměrně velké množství (7,5 hodiny) času, který mohou trávit podle svého. Pak měli uvést, jak spokojení a jak produktivní by se za takové situace cítili. Výsledky replikovaly tvar grafu (obrácené U), který jsme zjistili dříve, takže potvrdily, že má-li člověk příliš málo nebo příliš mnoho času, vede to k nižší spokojenosti, než když má čas střední množství.
- averzi k nečinnosti: Christopher K. Hsee, Adelle X. Yang, Liao-yuan Wang, „Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness“, *Psychological Science* 21, č. 7 (červenec 2010), s. 926–930, DOI: 10.1177/0956797610374738; Adelle X. Yang, Christopher K. Hsee, „Idleness versus Busyness“, *Current Opinion in Psychology* 26 (duben 2019), s. 15–18, DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.04.015.
- orientuje se na produktivitu: Anat Keinan, Ran Kivetz, „Productivity Orientation and the Consumption of Collectable Experiences“, *Journal of Consumer Research* 37, č. 6 (duben 2011), s. 935–950, DOI: 10.1086/657163.
- v každodenním životě dává pocit smysluplnosti: Mihaly Csikszentmihalyi, „The Costs and Benefits of Consuming“, *Journal of Consumer Research* 27, č. 2 (září 2000), s. 267–272, DOI: 10.1086/314324.
- pro dosažení tohoto pocitu: Toto zřejmě vysvětluje výzkumy uvádějící, že lidé v důchodu, kteří tráví čas dobrovolnictvím, jsou šťastnější než ti, kteří se do takových aktivit nezapojují. Nancy Morrow-Howell, „Volunteering in Later Life: Research Frontiers“, *Journals of Gerontology: Series B* 65, č. 4 (červenec 2010), s. 461–469, DOI: 10.1093/geronb/gbq024.
- nepobírá plat: Indira Hirway, *Mainstreaming Unpaid Work: Time-Use Data in Developing Policies* (New Delhi: Oxford University Press, 2017); Eve Rodsky, *Fair Play* (New York: G. P. Putnam’s Sons, 2019); Christine Alksnis,

Serge Desmarais, James Curtis, „Workforce Segregation and the Gender Wage Gap: Is ‘Women’s’ Work Valued as Highly as ‘Men’s’?“, *Journal of Applied Social Psychology* 38, č. 6 (květen 2008), s. 1416–1441, DOI: 10.1111/j.15591816.2008.00354.x.

- produktivní a současně užitečné: V další samostatné studii jsme požádali skupinu pěti set Američanů, aby ve skupině činností označených v předchozí studii jako dobu trávenou podle svého, označili ty, které považují za produktivní – tedy ty, které jim připadají užitečné, smysluplné či uspokojivé, něčeho při dané činnosti dosáhli nebo někomu pomohli. Za produktivní označilo více než 90 % respondentů tyto činnosti: koníčky, tělesné cvičení (např. běh, aerobik, posilování) a individuální sporty nebo sportování s dětmi (např. hokej, fotbal, baseball, tenis/raketbal, bowling, volejbal, ragby, jízda na koni, bojové sporty, jízda na kole nebo na kolečkových bruslích, zápas, šerm a golf).

- Většina zvolila peníze: Hal Hershfield, Cassie Mogilner, Uri Barnea, „People Who Choose Time over Money Are Happier“, *Social Psychological and Personality Science* 7, č. 7 (září 2016), s. 697–706, DOI: 10.1177/1948550616649239. V tomto projektu jsme položili tisícům dospělých osob otázku: „Co byste chtěli víc – čas, nebo peníze?“ Účastníci ankety se pohybovali ve věkovém rozmezí 18 až 82 let, spadali do různých příjmových kategorií a měli různá zaměstnání, šlo o svobodné i ženaté/vdané osoby, s dětmi i bezdětné. Ze zhruba pěti tisíců respondentů dala většina (64 %) přednost penězům před časem. Upřednostnění peněz se netýká jen našeho vzorku. Jasně se projevuje ve vyhledávacích vzorcích na Googlu i ve vyjádření aspirací mých studentů. V rámci průzkumu jsme však položili ještě další otázku týkající se osobní spokojenosti. Výsledky nás překvapily. Bez ohledu na výdělek nebo počet hodin týdně strávený v práci byli ti účastníci, kteří upřednostnili čas, podstatně šťastnější. Konkrétně: ti, z jejichž odpovědí vyplynulo, že si více cení času než peněz, se cítili šťastnější v každodenním životě a byli spokojenější i se svým životem celkově. Respondentům, kteří zvolili čas, nešlo pouze o to, aby ho měli více; šlo jim o to, aby ho mohli trávit zážitky a s lidmi, na nichž jim záleží.

- čas vs. peníze: Cassie Mogilner, „The Pursuit of Happiness: Time, Money, and Social Connection“, *Psychological Science* 21, č. 9 (srpen 2010), s. 1348–1354, DOI: 10.1177/0956797610380696; Cassie Mogilner, Jennifer Aaker, „The ‘Time vs. Money Effect’: Shifting Product Attitudes and Decisions through Personal Connection“, *Journal of Consumer Research* 36, č. 2 (srpen 2009), s. 277–291, DOI: 10.1086/597161; Francesca Gino, Cassie Mogilner, „Time, Money, and Morality“, *Psychological Science* 25, č. 2 (únor 2014), s. 414–421, DOI: 10.1177/0956797613506438; Cassie Mogilner, „It’s Time for Happiness“, *Current Opinion in Psychology* 26 (duben 2019), s. 80–84, DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.07.002.

- tento cíl neustále hodnotí jako ten nejdůležitější: Ed Diener a kol., „National Differences in Reported Well-Being: Why Do They Occur?“ *Social Indicators Research* 34 (leden 1995), s. 7–32, DOI: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x.

- „směřují k tomuto jedinému cíli“: Blaise Pascal, *Pascal’s Pensées* (New York: E. P. Dutton, 1958), s. 113 (v českém překladu *Myšlenky*, Mladá fronta, 2000).

- celkově spokojeni se svým životem: Ed Diener a kol., „Findings All Psychologists Should Know from the New Science on Subjective Well-Being“, *Canadian Psychology* 58, č. 2 (květen 2017), s. 87–104, DOI: 10.1037/cap0000063.

- tak ve vztazích: Sonja Lyubomirsky, Laura King, Ed Diener, „The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?“ *Psychological Bulletin* 131, č. 6 (listopad 2005), s. 803–855, DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.

- v náročných situacích mimo kancelář: Cassie Mogilner, „Staying Happy in Unhappy Times“, *UCLA Anderson Blog*, 24. března 2020, [www.anderson.ucla.edu/news-and-events/staying-happy-in-unhappy-times](http://www.anderson.ucla.edu/news-and-events/staying-happy-in-unhappy-times).

- Laurie Santos z Yaleovy univerzity: *Psychology and the Good Life* (Psychologie a dobrý život) je nejoblíbenějším předmětem bakalářského studia, který kdy byl na Yale vyučován.

- Designérem vlastního života: Bill Burnett a Dave Evans vyučovali tento kurz na Stanfordském institutu designu (Stanford d.school) a napsali knihu *Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life* (New York: Alfred A. Knopf, 2016, česky vyšlo pod názvem *Designérem vlastního života*, Melvil Publishing, 2016.)

- stejně jako mí studenti: Pokaždé, když tento kurz vyučuji, požádám studenty na první a na závěrečné hodině, aby ohodnotili míru své osobní pohody (well-being). Doposud jsem u každé studijní skupiny zaznamenala statisticky významný nárůst pocitu štěstí, smysluplnosti a kvality mezilidských vztahů.

## KAPITOLA 2

- z výzkumů: Ullrich Wagner a kol., „Sleep Inspires Insight“, *Nature* 427, č. 6972 (leden 2004), s. 352–355, DOI: 10.1038/nature02223.
- nemáme dost a nepřipadáme si dost dobří: Brené Brown, *The Power of Vulnerability: Teachings of Authenticity, Connection, and Courage*, (Louisville, CO: Sounds True, 2012), audiokniha, čte autorka.
- s omezenými zdroji celou knihu: Sendhil Mullainathan, Eldar Shafir, *Scarcity: Why Having Too Little Means So Much* (New York: Times Books, 2013).
- méně šťastní: Marissa A. Sharif, Cassie Mogilner, Hal E. Hershfield, „Having Too Little or Too Much Time Is Linked to Lower Subjective Well-Being“, *Journal of Personality and Social Psychology* 121, č. 4 (září 2021), s. 933–947, DOI: 10.1037/pspp0000391.
- tělesnou i duševní pohodu: Patrick Callaghan, „Exercise: A Neglected Intervention in Mental Health Care?“, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 11, č. 4 (srpen 2004), s. 476–483, DOI: 10.1111/j.1365-2850.2004.00751.x; Michael Babyak a kol., „Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at Ten Months“, *Psychosomatic Medicine* 62, č. 5 (2000), s. 633–638, DOI: 10.1097/00006842-200009000-00006; Justy Reed, Deniz S. Ones, „The Effect of Acute Aerobic Exercise on Positive Activated Affect: A Meta-Analysis“, *Psychology of Sport and Exercise* 7, č. 5 (září 2006), s. 477–514, DOI: 10.1016/j.psychsport.2005.11.003; Lyndall Strazdins a kol., „Time Scarcity: Another Health Inequality?“, *Environment and Planning A: Economy and Space* 43, č. 3 (březen 2011), s. 545–559, DOI: 10.1068/a4360.
- trpět nadváhou: Cathy Banwell a kol., „Reflections on Expert Consensus: A Case Study of the Social Trends Contributing to Obesity“, *European Journal of Public Health* 15, č. 6 (září 2005), s. 564–568, DOI: 10.1093/eurpub/ckio34.
- vysokým tlakem: Lijing L. Yan a kol., „Psychosocial Factors and Risk of Hypertension: The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study“, *JAMA* 290, č. 16 (říjen 2003), s. 2138–2148, DOI: 10.1001/jama.290.16.2138.
- horším zdravím vůbec: Strazdins a kol., „Time Scarcity“, s. 545–559.
- se k pomoci odhodlávali podstatně méně: John M. Darley, C. Daniel Batson, „From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior“, *Journal of Personality and Social Psychology* 27, č. 1 (červenec 1973), s. 100–108, DOI: 10.1037/H0034449.
- mnohem menší ochotu: Z těch, u nichž jsem navodila pocit nedostatku času, souhlasilo s pomocí přibližně 55 %, kdežto z těch, u nichž jsem vyvolala pocit dostatku času, souhlasilo 83 %. Zoë Chance, Cassie Mogilner, Michael I. Norton, „Giving Time Gives You More Time“, *Advances in Consumer Research* 39 (2011), s. 263–264.
- víc sebevědomí než krátce před zkouškou: Tom Gilovich, Margaret Kerr, Victoria Medvec, „Effect of Temporal Perspective on Subjective Confidence“, *Journal of Personality and Social Psychology* 64, č. 4 (1993), s. 552–560, DOI: 10.1037/0022-3514.64.4.552.
- teorie sociálního psychologa Toryho Higginsa: E. Tory Higgins, „Beyond Pleasure and Pain“, *American Psychologist* 52, č. 12 (prosinec 1997), s. 1280–1300, DOI: 10.1037/0003-066X.52.12.1280; Joel Brockner, E. Tory Higgins, „Regulatory Focus Theory: Implications for the Study of Emotions at Work“, *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 86, č. 1 (září 2001), s. 35–66, DOI: 10.1006/obhd.2001.2972.
- zaměření na prevenci: Cassie Mogilner, Jennifer Aaker, Ginger Pennington, „Time Will Tell: The Distant Appeal of Promotion and Imminent Appeal of Prevention“, *Journal of Consumer Research* 34, č. 5 (únor 2008), s. 670–681, DOI: 10.1086/521901; Ginger Pennington, Neal Roese, „Regulatory Focus and Temporal Distance“, *Journal of Experimental Social Psychology* 39 (březen 2003), s. 563–576, DOI: 10.1016/S0022-1031(03)00058-1.
- potvrzuje to i vědecká studie: Aaron M. Sackettetal, „You’re Having Fun When Time Flies: The Hedonic Consequences of Subjective Time Progression“, *Psychological Science* 21, č. 1 (leden 2010), s. 111–117, DOI: 10.1177/0956797609354832.
- strachu, že o něco přijdeme: Erin Vogel a kol., „Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem“, *Psychology of Popular Media Culture* 3, č. 4 (říjen 2014), s. 206–222, DOI: 10.1037/ppm0000047; Jenna L. Clark, Sara B. Algoe, Melanie C. Green, „Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection“, *Current Directions in Psychological Science* 27, č. 1 (únor 2018), s. 32–37, DOI: 10.1177/0963721417730833; Hunt Allcott a kol., „The Welfare Effects of Social Media“, *American Economic Review* 110, č. 3 (březen 2020), s. 629–676, DOI: 10.1257/aer.20190658.
- větší míru časové chudoby než tátové: Hielke Buddelmeyer, Daniel S. Hamermesh, Mark Wooden, „The Stress Cost of Children on Moms and Dads“, *European Economic Review* 109 (říjen 2018), s. 148–161, DOI: 10.1016/j.euroecorev.2016.12.012.

- *self-efficiency* (vnímaná osobní efektivita): Albert Bandura, „Self-Efficiency: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change“, *Psychological Review* 84, č. 2 (březen 1977), s. 191, DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191.
- že mají více času: Cassie Mogilner, Zoë Chance, Michael I. Norton, „Giving Time Gives You Time“, *Psychological Science* 23, č. 10 (říjen 2012), s. 1233–1238, DOI: 10.1177/0956797612442551.
- pozitivní vliv na naši sebedůvěru: Callaghan, „Exercise“, s. 476–483.
- vlivu laskavého konání na pocit štěstí: Sonja Lyubomirsky, Kristin Layous, „How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?“, *Current Directions in Psychological Science* 22, č. 1 (2013), s. 57–62, DOI: 10.1177/0963721412469809.
- „ztráceli čas“: Mogilner, Chance, Norton, „Giving Time Gives You Time“, s. 1233–1238.
- nepřetržitou povinnost: Richard Schulz, Paul Visintainer, Gail M. Williamson, „Psychiatric and Physical Morbidity Effects of Caregiving“, *Journal of Gerontology* 45, č. 5 (září 1990), s. 181–191, DOI: 10.1093/geronj/45.5.P181; Richard Schulz, Connie A. Tompkins, Marie T. Rau, „A Longitudinal Study of the Psychosocial Impact of Stroke on Primary Support Persons“, *Psychology and Aging* 3, č. 2 (červen 1988), s. 131, DOI: 10.1037/0882-7974.3.2.131; Richard Schulz, Gail M. Williamson, „A Two-Year Longitudinal Study of Depression among Alzheimer’s Caregivers“, *Psychology and Aging* 6, č. 4 (1991), s. 569–578, DOI: 10.1037/0882-7974.6.4.569.
- ovlivnit časový blahobyt: Melanie Rudd, Kathleen Vohs, Jennifer Aaker, „Awe Expands People’s Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being“, *Psychological Science* 23, č. 10 (2012), s. 1130–1136, DOI: 10.1177/0956797612438731.
- změnit vaše chápání světa: Dacher Keltner, Jonathan Haidt, „Approaching Awe, a Moral, Spiritual, and Aesthetic Emotion“, *Cognition & Emotion* 17, č. 2 (březen 2003), s. 297–314, DOI: 10.1080/02699930302297.
- v přírodě nás dělá šťastnější: George MacKerron, Susana Mourato, „Happiness Is Greater in Natural Environments“, *Global Environmental Change* 23, č. 5 (říjen 2013), s. 992–1000, DOI: 10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010.

### KAPITOLA 3

- kolik štěstí člověk prožívá: Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin Press, 2007).
- s jistou mírou positivity: Důkazy o vlivu vrozené osobnosti na prožívání štěstí pocházejí ze studií dvojčat, v nichž se srovnávala jednovaječná dvojčata (100 % genů společných) a dvojvaječná dvojčata (50 % genů společných). Studie ukázaly, že míra štěstí jednovaječného dvojčete významně predikovala míru štěstí druhého z dvojčat, a to i když dvojčata nevyrostala spolu. U dvojvaječných dvojčat tento vztah neplatil. David Lykken, Auke Tellegen, „Happiness Is a Stochastic Phenomenon“, *Psychological Science* 7, č. 3 (květen 1996), s. 186–189, DOI: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x; Auke Tellegen a kol., „Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together“, *Journal of Personality and Social Psychology* 54, č. 6 (červen 1988), s. 1031, DOI: 10.1037/0022-3514.54.6.1031.
- na následné štěstí daného jedince překvapivě malý vliv: Lara B. Aknin, Michael I. Norton, Elizabeth W. Dunn, „From Wealth to Well-Being? Money Matters, but Less than People Think“, *Journal of Positive Psychology* 4, č. 6 (listopad 2009), s. 523–527, DOI: 10.1080/17439760903271421; Daniel Kahneman, Angus Deaton, „High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being“, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107, č. 38 (září 2010), s. 16489–16493, DOI: 10.1073/pnas.1011492107; Ed Diener, Brian Wolsic, Frank Fujita, „Physical Attractiveness and Subjective Well-Being“, *Journal of Personality and Social Psychology* 69, č. 1 (1995), s. 120–129, DOI: 10.1037/0022-3514.69.1.120; Richard E. Lucas a kol., „Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status“, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, č. 3 (březen 2003), s. 527–539, DOI: 10.1037/0022-3514.84.3.527; Maïke Luhmann a kol., „Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis on Differences between Cognitive and Affective Well-Being“, *Journal of Personality and Social Psychology* 102, č. 3 (březen 2012), s. 592–615, DOI: 10.1037/a0025948; S. K. Nelson-Coffey, „Married . . . with Children: The Science of Well-Being in Marriage and Family Life“, in *Handbook of Well-Being*, eds. E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Salt Lake City: DEF Publishers, 2018), [www.nobascholar.com/chapters/26](http://www.nobascholar.com/chapters/26).
- než lidé očekávají: Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness* (New York: Vintage Books, 2007), v českém překladu Škobrtnout o štěstí, Dokořán, 2007; Daniel T. Gilbert a kol., „Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting“, *Journal of Personality and Social Psychology* 75, č. 3 (1998), s. 617–638, DOI: 10.1037/0022-3514.75.3.617.
- záměrným myšlením a chováním: Lyubomirsky, *The How of Happiness*.

• devět set pracujících žen: Daniel Kahneman a kol., „A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method“, *Science* 306, č. 5702 (prosinec 2004), s. 1776–1780, DOI: 10.1126/science.1103572.

• přívalu energie nebo naopak blaženého zklidnění: Z mého výzkumu vyplývá, že štěstí lze prožívat dvěma způsoby – jako vzrušení a jako zklidnění. Cassie Mogilner, Jennifer Aaker, Sepandar D. Kamvar, „How Happiness Affects Choice“, *Journal of Consumer Research* 39, č. 2 (srpen 2012), s. 429–443, DOI: 10.1086/663774; Cassie Mogilner, Sepandar D. Kamvar, Jennifer Aaker, „The Shifting Meaning of Happiness“, *Social Psychological and Personality Science* 2, č. 4 (červenec 2011), s. 395–402, DOI: 10.1177/1948550610393987.

• „vzkvétání“: Zakladatel pozitivní psychologie Martin Seligman vysvětluje, že prvky skutečného štěstí tvoří pozitivní emoce, vnitřní zaujetí, vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (New York: Atria Books, 2002); v českém překladu *Opravdové štěstí*, Ikar, 2003. Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (New York: Simon & Schuster, 2011; v českém překladu *Vzkvétání*, Jan Melvil Publishing, 2014).

• včetně mužů a nepracujících osob: Richard E. Lucas a kol., „A Direct Comparison of the Day Reconstruction Method (DRM) and the Experience Sampling Method (ESM)“, *Journal of Personality and Social Psychology* 120, č. 3 (březen 2021), s. 816–835, DOI: 10.1177/23780231211064009.

• dosáhnout vrcholku hory: George Loewenstein, „Because It Is There: The Challenge of Mountaineering . . . for Utility Theory“, *KYKLOS* 52, č. 3 (srpen 1999), s. 315–344, DOI: 10.1111/j.1467-6435.1999.tb00221.x.

• uspokojení získáváme i z dosažení výsledků: Podle teorie sebedeterminace vyžaduje duševní pohoda splnění tří základních psychologických potřeb: potřeby autonomie, vztahu s druhými lidmi a kompetence. Snaha být produktivní a úspěšný přispívá k pocitu kompetence. Kennon M. Sheldon, Robert Cummins, Shanmukh Kamble, „Life Balance and Well-Being: Testing a Novel Conceptual and Measurement Approach“, *Journal of Personality* 78, č. 4 (srpen 2010), s. 1093–1134, DOI: 10.1111/j.1467-6494.2010.00644.x; Kennon M. Sheldon, Christopher P. Niemiec, „It’s Not Just the Amount that Counts: Balanced Need Satisfaction Also Affects Well-Being“, *Journal of Personality and Social Psychology* 91, č. 2 (srpen 2006), s. 331–341, DOI: 10.1037/0022-3514.91.2.331.

• úzce pojí se štěstím: Můj tým analyzoval štěstí a smysluplnost na základě průzkumu, do něhož byly zapojeny desítky tisíc jedinců po celém světě. Z analýzy vyplynula silná korelace mezi oběma faktory. Rhia Catapano a kol., „Financial Resources Impact the Relationship between Meaning and Happiness“, *Emotion* 22 (duben 2022), doi: 10.1037/em0001090.

Existuje i výzkumný směr, který se naopak zaměřuje na oddělenost smysluplnosti a štěstí. Ale i když procházíme prožitky, které nám dávají pocit smysluplnosti, ale nikoli štěstí, a prožitky, které přinášejí pocit štěstí, ale nikoliv smysluplnost, většinu prožitků, které přinášejí štěstí, vnímáme i jako smysluplné. Roy F. Baumeister a kol., „Some Key Differences between a Happy Life and a Meaningful Life“, *Journal of Positive Psychology* 8, č. 6 (srpen 2013), s. 505–516, DOI: 10.1080/17439760.2013.830764; Ryan Dwyer, Elizabeth Dunn, Hal Hershfield, „Cousins or Conjoined Twins: How Different Are Meaning and Happiness in Everyday Life?“ *Comprehensive Results in Social Psychology* 2, č. 2–3 (říjen 2017), s. 199–215, DOI: 10.1080/23743603.2017.1376580; Laura A. King, Samantha J. Heintzelman, Sarah J. Ward, „Beyond the Search for Meaning: A Contemporary Science of the Experience of Meaning in Life“, *Current Directions in Psychological Science* 25, č. 4 (srpen 2016), s. 211–216, DOI: 10.1177/0963721416656354.

• míru naplnění: Potěšení se hodnotilo tak, že se od průměru negativních emocí (úzkost, smutek, zlost a netrpezlivost) odečetl průměr pozitivních emocí (štěstí, uvolnění). Smysluplnost se hodnotila jako průměr šesti položek: pocit soustředění, zaujetí a kompetence (schopnosti) a souhlas s výroky „Cítím, že aktivita v tomto časovém úseku byla užitečná a smysluplná / přínosná pro ostatní / pomohla mi dosáhnout důležitého cíle“. Mathew P. White, Paul Dolan, „Accounting for the Richness of Daily Activities“, *Psychological Science* 20, č. 8 (srpen 2009), s. 1000–1008, DOI: 10.1111/j.1467-9280.2009.02392.x.

• horší pocit a celkově se cítí hůř: Erin Vogel a kol., „Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem“, *Psychology of Popular Media Culture* 3, č. 4 (říjen 2014), s. 206–222, DOI: 10.1037/ppm000047; Jenna L. Clark, Sara B. Algoe, Melanie C. Green, „Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection“, *Current Directions in Psychological Science* 27, č. 1 (únor 2018), s. 32–37, DOI: 10.1177/0963721417730833; Hunt Allcott a kol., „The Welfare Effects of Social Media“, *American Economic Review* 110, č. 3 (březen 2020), s. 629–676, DOI: 10.1257/aer.20190658.

• variabilita našich osobností a vnějších faktorů: Lucas a kol., „Direct Comparison“, s. 816–835.

• vykazujícími nejnižší míru štěstí: Ed Diener, Martin E. P. Seligman, „Very Happy People“ *Psychological Science* 13, č. 1 (leden 2002), s. 81–84, DOI: 10.1111/1467-9280.00415.

• pro přežití důležitější: Abraham H. Maslow, „A Theory of Human Motivation“, *Psychological Review* 50, č. 4 (1943), s. 370–396, DOI: 10.1037/h0054346. Na základě mnoha let terapeutické práce s pacienty vyvinul Abraham Maslow teorii o motivátorech lidského jednání, která vychází z potřeb, jež je nutno splnit, aby se člověk cítil šťastný a naplněný. Základnu pyramidu tvoří fyziologické potřeby (potrava, voda, teplo, odpočinek), na dalším stupni se nacházejí základní bezpečnostní potřeby (životní bezpečí a jistota), dále směrem vzhůru je potřeba sounáležitosti a lásky (milostné vztahy, přátelství), potřeba uznání (prestiž, pocit úspěchu) a konečně potřeba seberealizace (naplnění svého plného potenciálu a smyslu) – takto znázornil hierarchii potřeb. Tvrdil, že před naplněním potřeb vyšší úrovně je potřeba mít splněny potřeby nižších stupňů. Jeho model nám může posloužit jako základní teorie pro studium osobní pohody (well-being), protože jasně ukazuje priority mezi různými vstupy nutnými k dosažení štěstí. Jakmile jsou splněny základní potřeby (potrava, voda, zdraví – tady vstupuje do hry i spánek, přístřeší), stávají se zásadní potřebou vztahy a pocit sounáležitosti. A teprve když máme zajištěny silné sociální vazby, mezi něž patří i milovat a být milovaný, nastupují v hierarchii potřeb snahy o individuální úspěch a následně seberealizaci. Všimněte si, že láska nemusí mít jen podobu milostného vztahu. Tuto potřebu může naplnit i vřelé přátelství nebo rodinné vazby.

• lépe se vyrovnávají se silnými fyziologickými i finančními stresory: David G. Myers, „The Funds, Friends, and Faith of Happy People“, *American Psychologist* 55, č. 1 (leden 2000), s. 56, DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.56; Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, J. Bradley Layton, „Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review“, *PLoS Medicine* 7, č. 7 (červenec 2010): DOI: 10.1371/journal.pmed.1000316; James S. House, Karl R. Landis, Debra Umberson, „Social Relationships and Health“, *Science* 24, č. 4865 (červenec 1988), s. 540–545, DOI: 10.1126/science.3399889; Gregor Gonzales, Anže Burger, „Subjective Well-Being during the 2008 Economic Crisis: Identification of Mediating and Moderating Factors“, *Journal of Happiness Studies* 18, č. 6 (prosinec 2017), s. 1763–1797, DOI: 10.1007/s10902-016-9797-y.

• stejně jako bolest fyzická: Matthew Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect* (New York: Crown, 2013).

• prožíváním životní spokojenosti: B. Bradford Brown, „A Life-Span Approach to Friendship: Age-Related Dimensions of an Ageless Relationship“, *Research in the Interweave of Social Roles* 2 (1981), s. 23–50, DOI: 10.15288/jrsad.2012.73.99; Vasudha Gupta, Charles Korte, „The Effects of a Confidant and a Peer Group on the Well-Being of Single Elders“, *International Journal of Aging and Human Development* 39, č. 4 (prosinec 1994), s. 293–302, DOI: 10.2190/4YYH-9XAU-WQF9-APVT; Reed Larson, „Thirty Years of Research on the Subjective Well-Being of Older Americans“, *Journals of Gerontology* 33, č. 1 (leden 1978), s. 109–125, DOI: 10.1093/geronj/33.1.109; Catherine L. Bagwell, Andrew F. Newcomb, William M. Bukowski, „Preadolescent Friendship and Peer Rejection as Predictors of Adult Adjustment“, *Child Development* 69, č. 1 (únor 1998), s. 140–153, DOI: 10.1111/j.1467-8624.1998.tb06139.x.

• sdílíme se svými milovanými: Kahneman a kol., „Survey Method“, s. 1776–1780.

• připadají mnohem bližší: Constantine Sedikides a kol., „The Relationship Closeness Induction Task“, *Representative Research in Social Psychology* 23 (leden 1999): s. 1–4.

• být venku: George Mac Kerron, Susana Mourato, „Happiness Is Greater in Natural Environments“, *Global Environmental Change* 23, č. 5 (říjen 2013), s. 992–1000, DOI: 10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010.

• se budete cítit mizerně: Teorie sebedeterminace (*self-determination theory*, SDT) patří k základním teoriím lidské motivace a osobnosti, kterou formulovali Edward Deci a Richard Ryan. Pracuje zejména s vnitřními sklony jedince a jeho vrozenými psychologickými potřebami. Součástí teorie jsou tři psychologické potřeby, jež je nutno uspokojit pro udržení osobní pohody a zdraví a které platí univerzálně, tedy pro různé jedince i různé situace:

– autonomie – pocit celkové svobody a volnosti projevit vlastní vůli. Má-li člověk motivaci ve věci autonomie, jeho výkon, osobní pohoda i zaujetí pro věc se zvyšují, na rozdíl od situace, kdy mu někdo jiný říká, co má dělat (neboli motivace daná kontrolou).

– kompetence – schopnost ovlivnit výsledek a prožívat mistrovství. Lidé mají rádi pozitivní zpětnou vazbu ke svým činnostem.

– vztahovost – pocit přináležetosti a spojení s druhými, možnost péče o druhé.

Richard M. Ryan, Edward L. Deci, „Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being“, *American Psychologist* 55, č. 1 (leden 2000), s. 68–78, DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68; Maarten Vansteenkiste, Richard M. Ryan, Bart Soenens, „Basic Psychological Need Theory: Advancements, Critical Themes, and Future Directions“, *Motivation and Emotion* 44, č. 1 (leden 2020), s. 1–31, DOI: 10.1007/s11031-019-09818-1; Kennon M. Sheldon, „Integrating Behavioral-Motive and Experiential-Requirement Perspectives on Psychological Needs: A Two Process Model“, *Psychological Review* 118, č. 4 (říjen 2011), s. 552–569, DOI: 10.1037/a0024758.

● řadíme mezi méně šťastné: Při výčtu svých nejméně šťastných aktivit v rámci cvičení sledování času jedna má studentka konstatovat: „Mé nejvíce negativní činnosti byly: 1. Nudné administrativní úkoly v práci, které musím dělat sama, 2. příprava do školy (ne na tento kurz); 3. vyřizování pochůzek. Při všech těch činnostech jsem byla sama.“

● přímou cestou k depresi: John T. Cacioppo, William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (New York: W. W. Norton, 2008).

● budete cítit mnohem lépe: Nicholas Epley, Juliana Schroeder, „Mistakenly Seeking Solitude“, *Journal of Experimental Psychology* 143, č. 5 (říjen 2014), s. 1980–1999, DOI: 10.1037/a0037323.

● výzkumu využití času: Kahneman a kol., „Survey Method“, s. 1776–1780.

● ještě víc než plýtvání penězi: France Leclerc, Bernd H. Schmitt, Laurette Dube, „Waiting Time and Decision Making: Is Time Like Money?“, *Journal of Consumer Research* 22, č. 1 (červen 1995), s. 110–119, DOI: 10.1086/209439.

● zvyšuje sebedůvěru: Justy Reed, Deniz S. Ones, „The Effect of Acute Aerobic Exercise on Positive Activated Affect: A Meta-Analysis“, *Psychology of Sport and Exercise* 7, č. 5 (září 2006), s. 477–514, DOI: 10.1016/j.psychsport.2005.11.003; Patrick Callaghan, „Exercise: A Neglected Intervention in Mental Health Care?“ *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 11, č. 4 (červenec 2004), s. 476–483, DOI: 10.1111/j.1365-2850.2004.00751.x.

● při léčbě deprese medikací: Michael Babyak a kol., „Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at Ten Months“, *Psychosomatic Medicine* 62, č. 5 (září 2000), s. 633–638, DOI: 10.1097/00006842-200009000-00006. Výzkumníci sledovali účinky cvičení při léčení deprese. Účastníci s klinickou depresí rozdělili do tří léčebných režimů (cvičení: třikrát týdně třicet minut; léky: antidepresivum Zoloft; nebo cvičení + léky). Program trval čtyři měsíce, pak o šest měsíců později změřili výzkumníci úroveň deprese znovu. Po čtyřech měsících (bezprostředně po programu) byl podíl účastníků, kterým se stav výrazně zlepšil (zmírnily se příznaky, takže již nesplňovali diagnostická kritéria klinické deprese) ve všech třech skupinách zhruba srovnatelný. Avšak po deseti měsících měli účastníci ze skupiny s cvičením výrazně nižší míru recidivy než účastníci ve skupině s medikací. Účastníci ze skupiny s cvičením vykázali nižší míru deprese (30 %) než účastníci ve skupině medikace (52 %) a v kombinované skupině (55 %). Výzkumníci konstatovali: „Jedním z pozitivních psychologických přínosů systematického cvičení je rozvoj pocitu osobního mistrovství a pozitivního pohledu na sebe sama. To podle našeho názoru hraje značnou roli v účincích cvičení na snížení deprese. Je také možné, že současné nasazení léků tento přínos podkopává, neboť pacient vnitřně připisuje zlepšení svého stavu spíš lékům a výše popsaný psychologický účinek se neprojeví. Místo aby si zafixoval přesvědčení ‚Snažil jsem se, makal jsem na cvičení, nebylo to snadné, ale porazil jsem depresi,‘ tak si zafixuje ‚Bral jsem antidepresiva a zlepšil jsem se.‘“

● u dětí školního věku: Charles Hillman, Kirk I. Erickson, Arthur F. Kramer, „Be Smart, Exercise Your Heart: Exercise Effects on Brain and Cognition“, *Nature Reviews Neuroscience* 9, č. 1 (leden 2008), s. 58–65, DOI: 10.1038/nrn2298.

● spánkové deprivace: David F. Dinges a kol., „Cumulative Sleepiness, Mood Disturbance, and Psychomotor Vigilance Performance Decrements during a Week of Sleep Restricted to 4–5 Hours per Night“, *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine* 20, č. 4 (duben 1997), s. 267–277, DOI: 10.1093/sleep/20.4.267.

● dostatečného pravidelného spánku: Matthew P. Walker a kol., „Practice with Sleep Makes Perfect: Sleep-Dependent Motor Skill Learning“, *Neuron* 35, č. 1 (červenec 2002), s. 205–211, DOI: 10.1016/S0896-6273(02)00746-8; Ulrich Wagner a kol., „Sleep Inspires Insight“, *Nature* 427, č. 6972 (leden 2004), s. 352–355, DOI: 10.1038/nature02223.

● na svůj primární zdroj: Cassie Mogilner, „The Pursuit of Happiness: Time, Money, and Social Connection“, *Psychological Science* 21, č. 9 (srpen 2010), s. 1348–1354, DOI: 10.1177/0956797610380696.

#### KAPITOLA 4

● odpověďel záporně: Ashley Whillans a kol., „Buying Time Promotes Happiness“, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 114, č. 32 (srpen 2017), s. 8523–8527, DOI: 10.1073/pnas.1706541114.

● nákupy zážitkové: Leaf Van Boven, Thomas Gilovich, „To Do or to Have? That Is the Question“, *Journal of Personality and Social Psychology* 85, č. 6 (leden 2004), s. 1193–1202, DOI: 10.1037/0022-3514.85.6.1193; Thomas Gilovich, Amit Kumar, Lily Jampol, „A Wonderful Life: Experiential Consumption and the Pursuit of Happiness“, *Journal of Consumer Psychology* 25, č. 1 (září 2014), s. 152–165, DOI: 10.1016/j.jcps.2014.08.004.

● nepatří k nejšťastnějším: Marissa A. Sharif, Cassie Mogilner, Hal Hershfield, „Having Too Little or Too Much Time Is Linked to Lower Subjective Well-Being“, *Journal of Personality and Social Psychology* 121, č. 4 (září 2021), s. 933–947, DOI: 10.1037/pspp0000391.

- spokojenost vzroste ještě výrazněji: Elizabeth Dunn a kol., „Prosocial Spending and Buying Time: Money as a Tool for Increasing Subjective Well-Being“, *Advances in Experimental Social Psychology* 61 (2020), s. 67–126, DOI: 10.1016/bs.aesp.2019.09.001.
- spokojenosti ve vztahu: Ashley V. Whillans, Elizabeth W. Dunn, Michael I. Norton, „Overcoming Barriers to Time-Saving: Reminders of Future Busyness Encourage Consumers to Buy Time“, *Social Influence* 13, č. 2 (březen 2018), s. 117–124, DOI: 10.1080/15534510.2018.1453866.
- konceptu „temptation bundling“: Katherine Milkman, Julia Minson, Kevin Volpp, „Holding the Hunger Games Hostage at the Gym: An Evaluation of Temptation Bundling“, *Management Science* 60, č. 2 (únor 2014), s. 283–299, DOI: 10.1287/mnsc.2013.1784.
- nejméně šťastné hodiny strávené v zaměstnání: Daniel Kahneman a kol., „A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method“, *Science* 306, č. 5702 (prosinec 2004), s. 1776–1780, DOI: 10.1126/science.1103572.
- jejich práce opravdu zajímá: Gallup, „State of the American Workplace“, 2017, [www.gallup.com/workplace/238085/state-american-workplace-report-2017.aspx](http://www.gallup.com/workplace/238085/state-american-workplace-report-2017.aspx).
- velká část života na to, abychom ji jen pročekali: Kahneman a kol., „Survey Method“, 1776–1780; Gallup, „State of the American Workplace“.
- celkové životní spokojenosti: Karyn Loscocco, Annie R. Roschelle, „Influences on the Quality of Work and Nonwork Life: Two Decades in Review“, *Journal of Vocational Behavior* 39, č. 2 (říjen 1991), s. 182–225, DOI: 10.1016/0001-8791(91)90009-B; Amy Wrzesniewski a kol., „Jobs, Careers, and Callings: People’s Relations to Their Work“, *Journal of Research in Personality* 31, č. 1 (březen 1997), s. 21–33, DOI: 10.1006/jrpe.1997.2162.
- ve své práci smysl: Amy Wrzesniewski, Jane Dutton, „Having a Calling and Crafting a Job: The Case of Candice Billups“, WDI Publishing, 20. dubna 2012, výukové video, 11:48, [www.tinyurl.com/CandiceBillups](http://www.tinyurl.com/CandiceBillups).
- spokojenější jak s prací, tak celkově se svým životem: Amy Wrzesniewski, Justin M. Berg, Jane E. Dutton, „Managing Yourself: Turn the Job You Have into the Job You Want“, *Harvard Business Review* 88, č. 6 (červen 2010), s. 114–117; Justin M. Berg, Adam M. Grant, Victoria Johnson, „When Callings Are Calling: Crafting Work and Leisure in Pursuit of Unanswered Occupational Callings“, *Organization Science* 21, č. 5 (říjen 2010), s. 973–994, DOI: 10.1287/orsc.1090.0497.
- *job crafting* neboli ladění práce: Justin M. Berg, Jane E. Dutton, Amy Wrzesniewski, „Job Crafting Exercise“, Center for Positive Organizations, 29. dubna 2014, [positiveorgs.bus.umich.edu/cpo-tools/job-crafting-exercise/](http://positiveorgs.bus.umich.edu/cpo-tools/job-crafting-exercise/); Justin M. Berg, Jane E. Dutton, Amy Wrzesniewski, *What Is Job Crafting and Why Does It Matter?* (Ann Arbor: Regents of the University of Michigan, 2008).
- obecně se životem: Wrzesniewski a kol., „Jobs, Careers, and Callings“, s. 21–33.
- motivaci, zaujetí, pocit naplnění i uspokojení: Adam Grant a kol., „Impact and the Art of Motivation Maintenance: The Effects of Contact with Beneficiaries on Persistence Behavior“, *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 103, č. 1 (květen 2007), s. 53–67, DOI: 10.1016/j.obhdp.2006.05.004; Adam Grant, „Leading with Meaning: Beneficiary Contact, Prosocial Impact, and the Performance Effects of Transformational Leadership“, *Academy of Management Journal* 55, č. 2 (září 2012), DOI: 10.5465/amj.2010.0588; Christopher Michaelson a kol., „Meaningful Work: Connecting Business Ethics and Organizational Studies“, *Journal of Business Ethics* 121 (březen 2013), s. 77–90, DOI: 10.1007/s10551-013-1675-5.
- v práci dobrého kamaráda: Tom Rath, Jim Harter, „Your Friends and Your Social Well-Being“, Gallup, 19. srpna 2010, [news.gallup.com/businessjournal/127043/friends-social-wellbeing.aspx](http://news.gallup.com/businessjournal/127043/friends-social-wellbeing.aspx); Annamarie Mann, „Why We Need Best Friends at Work“, Gallup, 15. ledna 2018, [www.gallup.com/workplace/236213/why-need-best-friends-work.aspx](http://www.gallup.com/workplace/236213/why-need-best-friends-work.aspx).
- vztahy s druhými: Jennifer Aaker, Naomi Bagdonas, *Humor, Seriously: Why Humor Is a Secret Weapon in Business and Life* (New York: Currency, 2021); v českém překladu *Humor seriózně: Proč je humor tajnou zbraní v profesním a osobním životě* (Zoner Press, 2022).
- skončila na seznamu *nejníže*: Kahneman a kol., „Survey Method“, s. 1776–1780.
- nejsou o nic lépe: Gabriela Saldivia, „Stuck in Traffic? You’re Not Alone. New Data Show American Commute Times Are Longer“, NPR, 20. září 2018, [www.npr.org/2018/09/20/650061560/stuck-in-traffic-youre-not-alone-new-data-show-american-commute-times-are-longer](http://www.npr.org/2018/09/20/650061560/stuck-in-traffic-youre-not-alone-new-data-show-american-commute-times-are-longer); Felix Richter, „Cars Still Dominate the American Commute“, *Statista*, 29. května 2019, [www.statista.com/chart/18208/means-of-transportation-used-by-us-commuters/](http://www.statista.com/chart/18208/means-of-transportation-used-by-us-commuters/).
- nemuselo trávit čas dojížděním do práce: „Statistics on Remote Workers that Will Surprise You (2021)“, Apollo Technical LLC, 4. ledna 2021, [www.apollotechnical.com/statistics-on-remote-workers/](http://www.apollotechnical.com/statistics-on-remote-workers/). Z průzkumu Owl



Labs vyplynulo, že během pandemie covidu-19 pracovalo téměř 70 % zaměstnanců na plný úvazek z domova. Vzdáleně pracující zaměstnanci ušetřili na dojíždění v průměru čtyřicet minut denně.

- odmítli do kanceláře vrátit: Courtney Conley, „Why Many Employees Are Hoping to Work from Home Even after the Pandemic Is Over“, CNBC, 4. května 2020, [www.cnn.com/2020/05/04/why-many-employees-are-hoping-to-work-from-home-even-after-the-pandemic-is-over.html](http://www.cnn.com/2020/05/04/why-many-employees-are-hoping-to-work-from-home-even-after-the-pandemic-is-over.html).

## KAPITOLA 5

- obtěžuje stále méně: Leif D. Nelson, Tom Meyvis, „Interrupted Consumption: Adaptation and the Disruption of Hedonic Experience“, *Journal of Marketing Research* 45, č. 6 (prosinec 2008), s. 654–664.

- s izolací na samotkách: Peter Suedfeld a kol., „Reactions and Attributes of Prisoners in Solitary Confinement“, *Criminal Justice and Behavior* 9, č. 3 (září 1982), s. 303–340, DOI: 10.1177/0093854882009003004.

- nebyli o moc šťastnější: Philip Brickman, Dan Coates, Ronnie Janoff-Bulman, „Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?“, *Journal of Personality and Social Psychology* 36, č. 8 (září 1978), s. 917–927, DOI: 10.1037/0022-3514.36.8.917.

- vrátila na základní hladinu: Rafael Di Tella, John H. New, Robert MacCulloch, „Happiness Adaptation to Income and to Status in an Individual Panel“, *Journal of Economic Behavior & Organization* 76, č. 3 (prosinec 2010), s. 834–852, DOI: 10.1016/j.jebo.2010.09.016.

- „Vzali jsme se“: Richard E. Lucas a kol., „Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status“, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, č. 3 (březen 2003), s. 527–539, DOI: 10.1037/0022-3514.84.3.527; Maïke Luhmann a kol., „Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis on Differences between Cognitive and Affective Well-Being“, *Journal of Personality and Social Psychology* 102, č. 3 (březen 2012), s. 592–615, DOI: 10.1037/a0025948.

- *impact bias* (kognitivní zkreslení týkající se trvání důsledků události): Daniel T. Gilbert a kol., „Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting“, *Journal of Personality and Social Psychology* 75, č. 3 (září 1998), s. 617–638, DOI: 10.1037/0022-3514.75.3.617.

- empirickou otázku prozkoumat: Amit Bhattacharjee, Cassie Mo-gilner, „Happiness from Ordinary and Extraordinary Experiences“, *Journal of Consumer Research* 41, č. 1 (červenec 2014), s. 1–17, DOI: 10.1086/674724.

- blízké a smysluplné: Helene Fung, Laura Carstensen, „Goals Change When Life’s Fragility Is Primed: Lessons Learned from Older Adults, the September 11 Attacks, and SARS“, *Social Cognition* 24, č. 3 (červen 2006), s. 248–278, DOI: 10.1521/soco.2006.24.3.248.

- oblíbená místa v kampusu: Jaime Kurtz, „Looking to the Future to Appreciate the Present: The Benefits of Perceived Temporal Scarcity“, *Psychological Science* 19, č. 12 (prosinec 2008), s. 1238–1241, DOI: 10.1111/j.1467-9280.2008.02231.x.

- versus „další vzorek“: Ed O’Brien, Phoebe Ellsworth, „Saving the Last for Best: A Positivity Bias for End Experiences“, *Psychological Science* 23, č. 2 (leden 2012), s. 163–165, DOI: 10.1177/0956797611427408.

- a užívat si je: Tim Urban, „The Tail End“, *Wait but Why* (blog), 11. prosince 2015, [waitbutwhy.com/2015/12/the-tail-end.html](http://waitbutwhy.com/2015/12/the-tail-end.html).

- a celkově si ji více užili: Ed O’Brien, Robert W. Smith, „Unconventional Consumption Methods and Enjoying Things Consumed: Recapturing the ‘First-Time’ Experience“, *Personality and Social Psychology Bulletin* 45, č. 1 (leden 2019), s. 67–80, DOI: 10.1177/0146167218779823.

- spokojenost se vztahem a vzájemnou oddanost: Ximena Garcia-Rada, Ovul Sezer, Michael I. Norton, „Rituals and Nuptials: The Emotional and Relational Consequences of Relationship Rituals“, *Journal of the Association for Consumer Research* 4, č. 2 (duben 2019), s. 185–197, DOI: 10.1086/702761.

- pohřby: Michael I. Norton, Francesca Gino, „Rituals Alleviate Grieving for Loved Ones, Lovers, and Lotteries“, *Journal of Experimental Psychology: General* 143, č. 1 (únor 2014), s. 266–272, DOI: 10.1037/a0031772.

126–127/ více si společná setkání užívají: Ovul Sezer a kol., „Family Rituals Improve the Holidays“, *Journal of the Association for Consumer Research* 1, č. 4 (září 2016), s. 509–526, DOI: 10.1086/699674.

- nebo konzumaci čokolády: Nelson, Meyvis, „Interrupted Consumption“, s. 654–664; Leif D. Nelson, Tom Meyvis, Jeff Galak, „Enhancing the Television-Viewing Experience through Commercial Interruptions“, *Journal of Consumer Research* 36, č. 2 (srpen 2009), s. 160–172, DOI: 10.1086/597030.

- Vychutnávali si ji víc: Jordi Quoidbach, Elizabeth W. Dunn, „Give It Up: A Strategy for Combating Hedonic Adaptation“, *Social Psychological and Personality Science* 4, č. 5 (září 2013), s. 563–568, DOI: 10.1177/1948550612473489.

- byli šťastnější a spokojenější: Jordan Etkin, Cassie Mogilner, „Does Variety among Activities Increase Happiness?“, *Journal of Consumer Research* 43, č. 2 (srpen 2016), s. 210–229, DOI: 10.1093/jcr/ucwo21.
- se svými partnery šťastnější: Arthur Aron a kol., „Couples' Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality“, *Journal of Personality and Social Psychology* 78, č. 2 (březen 2000), s. 273–284, DOI: 10.1037/0022-3514.78.2.273.

## KAPITOLA 6

- než opilí řidiči: Paul Atchley, „Fooling Ourselves: Why Do We Drive Distracted Even Though We Know It's Dangerous?“ (vědecký seminář pořádaný Behavioral Decision Making Group, UCLA Anderson School of Management, Los Angeles, USA, 7. dubna 2017).
  - orientují na produktivitu: Anat Keinan, Ran Kivetz, „Productivity Orientation and the Consumption of Collectable Experiences“, *Journal of Consumer Research* 37, č. 6 (duben 2011), s. 935–950, DOI: 10.1086/657163.
  - v dané chvíli cítí: Matthew A. Killingsworth, Daniel T. Gilbert, „A Wandering Mind Is an Unhappy Mind“, *Science* 330, č. 6006 (listopad 2010), s. 932, DOI: 10.1126/science.1192439.
  - následný pracovní výkon: Jessica de Bloom, „Making Holidays Work“, *Psychologist* 28, č. 8 (srpen 2015), s. 632–636; Jessica de Bloom a kol., „Do We Recover from Vacation? Meta-Analysis of Vacation Effects on Health and Well-Being“, *Journal of Occupational Health* 51, č. 1 (leden 2009), s. 13–25, DOI: 10.1539/joh.K8004; Jessica de Bloom a kol., „Vacation from Work: A 'Ticket to Creativity'? The Effects of Recreational Travel on Cognitive Flexibility and Originality“, *Tourism Management* 44 (říjen 2014), s. 164–171, DOI: 10.1016/j.tourman.2014.03.013.
  - se svým životem celkově spokojenější: Colin West, Cassie Mogilner, Sanford DeVoe, „Happiness from Treating the Weekend Like a Vacation“, *Social Psychology and Personality Science* 12, č. 3 (duben 2021), s. 346–356, DOI: 10.1177/2F1948550620916080.
  - si neužije ani jediný: Alexander E. M. Hess, „On Holiday: Countries with the Most Vacation Days“, *USA Today*, 8. června 2013, [www.usatoday.com/story/money/business/2013/06/08/countries-most-vacation-days/2400193/](http://www.usatoday.com/story/money/business/2013/06/08/countries-most-vacation-days/2400193/).
  - Američanů si ji nevybere: Abigail Johnson Hess, „Here's How Many Paid Vacation Days the Typical American Worker Gets“, CNBC, 6. července 2018, [www.cnbc.com/2018/07/05/heres-how-many-paid-vacation-days-the-typical-american-worker-gets-.html](http://www.cnbc.com/2018/07/05/heres-how-many-paid-vacation-days-the-typical-american-worker-gets-.html); US Travel Association, „State of American Vacation 2018“, 8. května 2018, [projecttimeoff.com/reports/state-of-american-vacation-2018/](http://projecttimeoff.com/reports/state-of-american-vacation-2018/).
  - důvodem je však čas: NPR, Robert Wood Johnson Foundation, Harvard T. H. Chan School of Public Health, „The Workplace and Health“, RWJF, 11. července 2016, [www.rwjf.org/content/dam/farm/reports/surveys\\_and\\_polls/2016/rwjf430330](http://www.rwjf.org/content/dam/farm/reports/surveys_and_polls/2016/rwjf430330).
  - jsme hypotézu otestovali: West, Mogilner, DeVoe, „Happiness from Treating the Weekend“, s. 346–356.
  - Pojměte víkend, jako by to byla dovolená: Všimla jsem si, že rada „Chovejte se o víkendu jako na dovolené“ patřila během covidové pandemie k nejužitečnějším z těch, které pomáhaly lidem zachovat si alespoň nějakou míru pohody. V té době se dny, týdny a měsíce slévaly jeden do druhého, všechno do práce, do školy a všech dalších oblastí života se muselo dělat doma. Více než kdy jindy bylo důležité si udělat pauzu. Abych si udržela dobrou náladu, zavedla jsem tuto strategii i u nás doma.
- Rada „Chovejte se o víkendu jako na dovolené“ nám připomněla, abychom v pátek odpoledne vypnuli počítač, a tak jsme lépe odlišili víkend od pracovního týdne. Co je ale důležitější, mohli jsme bez výčitek těch pár dnů relaxovat. Na chvíli jsme mohli přestat usilovně pracovat ve jménu toho, abychom „to zvládli“. Mohli jsme se zastavit, nadechnout a být v přítomném okamžiku – užívat si palačinky na nedělní snídani i sebe navzájem. I se zrušenými lety, zavřenými muzei a zábavními parky jsme si mohli tehdejší letní „dovolenou“ užít: děti spaly ve stanu, který jsme postavili na zahradě, na grilu jsme opékali sladké marshmallow, pouštěli jsme si písničky, hráli karty a popíjeli i přes den růžové víno – prostě jako o dovolené.
- plně prožívá přítomnost: Kirk W. Brown, Richard M. Ryan, „The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being“, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, č. 4 (duben 2003), s. 822, DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
  - i mezilidské vztahy: Kirk W. Brown, Richard M. Ryan, J. David Creswell, „Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects“, *Psychological Inquiry* 18, č. 4 (prosinec 2007), s. 211–237, DOI: 10.1080/10478400701598298.
  - posiluje se pocit propojení s druhými: Hedy Kober, „How Can Mindfulness Help Us“, TEDx Talk, 13. května 2017, video YouTube, 17:48, [www.youtube.com/watch?v=4hKfXyZGeJY](http://www.youtube.com/watch?v=4hKfXyZGeJY); Judson A. Brewer a kol., „Meditation

Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity“, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108, č. 50 (říjen 2011), s. 20254–20259, DOI: 10.1073/pnas.1112029108; Barbara L. Fredrickson a kol., „Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources“, *Journal of Personality and Social Psychology* 95, č. 5 (listopad 2008), s. 1045–1062, DOI: 10.1037/a0013262; Michael D. Mrazek a kol., „Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance while Reducing Mind Wandering“, *Psychological Science* 24, č. 5 (květen 2013), s. 776–781, DOI: 10.1177/0956797612459659; Britta K. Hölzel a kol., „Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density“, *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, č. 1 (leden 2011), s. 36–43, DOI: 10.1016/j.psychres.2010.08.006; Cendri A. Hutcherson, Emma M. Seppala, James J. Gross, „Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness“, *Emotion* 8, č. 5 (listopad 2008), s. 720, DOI: 10.1037/a0013237; Brown, Ryan, Creswell, „Mindfulness“, s. 211–237.

- úzkosti: Úzkost je silný pocit strachu či nervozity z budoucnosti a toho, jak věci dopadnou.

- Ve Spojených státech: National Alliance on Mental Illness, „Mental Health by the Numbers“, září 2019, [www.nami.org/mhstats](http://www.nami.org/mhstats).

- jinde ve světě: Hannah Ritchie, Max Roser, „Mental Health“, Our World in Data, duben 2018, [ourworldindata.org/mental-health](http://ourworldindata.org/mental-health).

- úzkostné poruchy: Stav, kdy člověk pocity úzkosti prožívá neustále, tyto pocity ho oslabují a zabraňují mu v provádění běžných činností.

- než muž: Olivia Remes a kol., „A Systematic Review of Reviews on the Prevalence of Anxiety Disorders in Adult Populations“, *Brain and Behavior* 6, č. 7 (červen 2016), s. 1–33, DOI: 10.1002/brb3.497.

- během pandemie covidu-19: Jean M. Twenge, Thomas E. Joiner, „US Census Bureau–Assessed Prevalence of Anxiety and Depressive Symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 Pandemic“, *Depression and Anxiety* 37, č. 10 (říjen 2020), s. 954–956, DOI: 10.1002/da.23077; Min Luo a kol., „The Psychological and Mental Impact of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) on Medical Staff and General Public: A Systematic Review and Meta-Analysis“, *Psychiatry Research* 291, č. 113190 (září 2020): DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113190.

- v několika jazycích: UCLA Mindful Awareness Research Center, „Free Guided Meditations“, UCLA Health, [www.uclahealth.org/marc/audio](http://www.uclahealth.org/marc/audio). Ředitelka centra Diana Winston vysvětluje princip *mindfulness* a poskytuje řízenou meditaci ve videu na adrese: [www.uclahealth.org/marc/getting-started](http://www.uclahealth.org/marc/getting-started).

- vyvolává práce: Mihaly Csikszentmihalyi, Judith LeFevre, „Optimal Experience in Work and Leisure“, *Journal of Personality and Social Psychology* 56, č. 5 (červen 1989), s. 815–822, DOI: 10.1037/0022-3514.56.5.815. V článku je doloženo, že většina lidí stav *flow* prožívá během práce, nikoli během volnočasových aktivit.

- avšak nedůležitými věcmi: Meng Zhu, Yang Yang, Christopher Hsee, „The Mere Urgency Effect“, *Journal of Consumer Research* 45, č. 3 (říjen 2018), s. 673–690, DOI: 10.1093/jcr/ucy008.

- ani jednomu z nich: Bradley R. Staats, Francesca Gino, „Specialization and Variety in Repetitive Tasks: Evidence from a Japanese Bank“, *Management Science* 58, č. 6 (červen 2012), s. 1141–1159, DOI: 10.1287/mnsc.1110.1482.

- ostatní dávno v posteli: V kapitole 3 jsou uvedeny další poznatky a doporučení ohledně spánku od dr. Alona Y. Avidana, ředitele Centra pro spánkové poruchy na UCLA.

- v daný okamžik zvládají vždy jen jeden: Shalena Srna, Rom Y. Schrift, Gal Zauberman, „The Illusion of Multitasking and Its Positive Effect on Performance“, *Psychological Science* 29, č. 12 (říjen 2018), s. 1942 až 1955, DOI: 10.1177/0956797618801013.

- otevřené počítače: Helene Hembrooke, Geri Gay, „The Laptop and the Lecture: The Effects of Multitasking in Learning Environments“, *Journal of Computing in Higher Education* 15, č. 1 (září 2003), s. 46–64, DOI: 10.1007/BF02940852; Laura L. Bowman a kol., „Can Students Really Multitask? An Experimental Study of Instant Messaging while Reading“, *Computers & Education* 54, č. 4 (2010), s. 927–931, DOI: 10.1016/j.compedu.2009.09.024.

- dokonce dvakrát častěji: Asurion, „Americans Check Their Phones 96 Times a Day“, 21. listopadu 2019, [www.asurion.com/about/press-releases/americans-check-their-phones-96-times-a-day/](http://www.asurion.com/about/press-releases/americans-check-their-phones-96-times-a-day/).

- návštěva kostela: Harris Interactive, „2013 Mobile Consumer Habits Study“, Jumio, 2013, [pages.jumio.com/rs/jumio/images/Jumio%20-%20Mobile%20Consumer%20Habits%20Study-2.pdf](http://pages.jumio.com/rs/jumio/images/Jumio%20-%20Mobile%20Consumer%20Habits%20Study-2.pdf).

- byli více rozptylováni: Ryan Dwyer, Kostadin Kushlev, Elizabeth Dunn, „Smartphone Use Undermines Enjoyment of Face-to-Face Social Interaction“, *Journal of Experimental Social Psychology* 78 (září 2018), s. 233 až 239, DOI: 10.1016/j.jesp.2017.10.007.

- příjemné a inspirující: Nicholas Epley, Juliana Schroeder, „Mistakenly Seeking Solitude“, *Journal of Experimental Psychology* 143, č. 5 (říjen 2014), s. 1980–1999, DOI: 10.1037/a0037323.

- v dobách ekonomického poklesu: Hal E. Hershfield, Adam L. Alter, „On the Naturalistic Relationship between Mood and Entertainment Choice“, *Journal of Experimental Psychology: Applied* 25, č. 3 (květen 2019), s. 458–476, DOI: 10.1037/xap0000220.

- míra deprese a domácího násilí: Catherine K. Ettman a kol., „Prevalence of Depression Symptoms in US Adults before and during the COVID-19 Pandemic“, *JAMA Network Open* 3, č. 9 (září 2020): DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.19686; Stacy Francis, „Op-Ed: Uptick in Domestic Violence amid COVID-19 Isolation“, CNBC, 30. října 2020, [www.cnn.com/2020/10/30/uptick-in-domestic-violence-amid-covid-19-isolation.html](http://www.cnn.com/2020/10/30/uptick-in-domestic-violence-amid-covid-19-isolation.html).

## KAPITOLA 7

- krátké video internetového influencera Meira Kaye: Meir Kalmanson, „A Valuable Lesson for a Happier Life“, 4. května 2016, video, YouTube, 3:05, [youtu.be/SqGRnlXplxo](https://youtu.be/SqGRnlXplxo).

- do svých chytrých přístrojů: Sherin Shibu, „Which Generation Is Most Dependent on Smartphones? (Hint: They're Young.)“, *News and Trends* (blog), 20. listopadu 2020, [www.entrepreneur.com/article/360098](http://www.entrepreneur.com/article/360098).

- každý den asi pět hodin na televizi: Nielsen Media Research, „Nielsen Total Audience Report: September 2019“, září 2019, [www.nielsen.com/us/en/insights/report/2019/the-nielsen-total-audience-report-september-2019/](http://www.nielsen.com/us/en/insights/report/2019/the-nielsen-total-audience-report-september-2019/).

- sklonu k přehnaným závazkům: Gal Zauberman, John G. Lynch Jr., „Resource Slack and Propensity to Discount Delayed Investments of Time versus Money“, *Journal of Experimental Psychology* 134, č. 1 (březen 2005), s. 23–37, DOI: 10.1037/0096-3445.134.1.23.

- ženy jsou v tom ještě horší než muži: Alia E. Dastagir, „The One Word Women Need to Be Saying More Often“, *USA Today*, 25. dubna 2021, [www.usatoday.com/story/life/health-wellness/2021/04/20/why-its-so-hard-for-women-to-say-no/7302181002/](http://www.usatoday.com/story/life/health-wellness/2021/04/20/why-its-so-hard-for-women-to-say-no/7302181002/).

- častěji řeknou ano: Sara McLaughlin Mitchell, Vicki L. Hesli, „Women Don't Ask? Women Don't Say No? Bargaining and Service in the Political Science Profession“, *PS: Political Science & Politics* 46, č. 2 (duben 2013), s. 355–369, DOI: 10.1017/S1049096513000073. Členky univerzitních pedagogických sborů jsou v porovnání s jejich mužskými kolegy mnohem častěji žádány, aby působily v komisích a výborech kateder, fakult či univerzity nebo v příslušných oborových komisích, podstatně méně často však dostávají nabídku na předsednictví v těchto komisích. Naopak muži akademikové dostávají častěji nabídku působit (a častěji působí) jako vedoucí kateder nebo ředitelé akademických programů.

- domov zbavit nepořádku: Marie Kondo, *The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing* (Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2014). V českém překladu *Zázračný úklid: Pořádek jednou provždy*, Knížní klub, 2015.

- problém nadměrné sebekontroly: Ran Kivetz, Anat Keinan, „Repenting Hyperopia: An Analysis of Self-Control Regrets“, *Journal of Consumer Research* 33, č. 2 (září 2006), s. 273–282, DOI: 10.1086/506308.

## KAPITOLA 8

- rodinné večere jako svůj záchranný kruh: Barack Obama, Bruce Springsteen, „Fatherhood“, 29. března 2021, *Renegades: Born in the USA*, Spotify, podcast, [open.spotify.com/episode/6yFtWJDdwZdUDrH5MolVZf](https://open.spotify.com/episode/6yFtWJDdwZdUDrH5MolVZf).

- šťastnější bezprostředně i celkově: Martin Seligman a kol., „Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions“, *American Psychologist* 60, č. 5 (červenec 2005), s. 410–421, DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410; Robert A. Emmons, Michael E. McCullough, „Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life“, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, č. 2 (únor 2003), s. 377, DOI:10.1037/0022-3514.84.2.377.

- na mámy ještě víc než na táty: Hielke Buddelmeyer, Daniel S. Hamermesh, Mark Wooden, „The Stress Cost of Children on Moms and Dads“, *European Economic Review* 109 (říjen 2018), s. 148–161, DOI: 10.1016/j.euroecorev.2016.12.012.

- než otcové: Laura M. Giurge, Ashley V. Whillans, Colin West, „Why Time Poverty Matters for Individuals, Organisations and Nations“, *Nature Human Behaviour* 4, č. 10 (říjen 2020), s. 993–1003, DOI: 10.1038/s41562-020-0920-z; Jerry A. Jacobs, Kathleen Gerson, *The Time Divide: Work, Family, and Gender Inequality* (Cambridge: Harvard University Press, 2004); Marybeth J. Mattingly, Liana C. Sayer, „Under Pressure: Gender Differences in the Relationship between Free Time and Feeling Rushed“, *Journal of Marriage and Family* 68, č. 1 (únor 2006), s. 205–221, DOI: 10.1111/j.1741-3737.2006.00242.x; Daniel S. Hamermesh, Jungmin Lee, „Stressed Out on Four Continents: Time Crunch or Yuppie Kvetch?“ *Review of Economics and Statistics* 89, č. 2 (květen 2007), s. 374–383, DOI: 10.1162/rest.89.2.374.

- děti nemohly chodit do školy: David Leonhardt, „Not Enough to Sort of Open“, *New York Times*, 3. května 2021.
  - podstatně nižší úroveň štěstí: Laura M. Giurge, Ashley V. Whillans, Ayse Yemiscigil, „A Multicountry Perspective on Gender Differences in Time Use during COVID-19“, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 118, č. 12 (březen 2021): DOI: 10.1073/pnas.2018494118.
  - Sheryl Sandberg nazývá *maternal gatekeeping*: Sheryl Sandberg, *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead* (New York: Alfred A. Knopf, 2013). V českém překladu *Opřete se do toho: Ženy, práce a vůle uspět*, Dokořán, 2013.
  - rozdělování domácích prací a povinností mezi partnery: Eve Rodsky, *Fair Play: A Game-Changing Solution for When You Have Too Much to Do (and More Life to Live)* (New York: G. P. Putnam's Sons, 2019). Autorka poskytuje přesvědčivé rady pro nás všechny, kteří toho mají moc, ale přitom toho chtějí od života více. Dokládá, že jsou-li v páru jasně rozdělené domácí povinnosti, snižuje se vzájemná nevraživost partnerů a zvyšuje se jejich spokojenost ve vztahu i celková spokojenost. S Robem jsme zjistili, že toho pomocí chytrého rozvrhu lze dosáhnout.
  - více užívají: Leif D. Nelson, Tom Meyvis, Jeff Galak, „Enhancing the Television-Viewing Experience through Commercial Interruptions“, *Journal of Consumer Research* 36, č. 2 (srpen 2009), s. 160–172, DOI: 10.1086/597030.
  - ve výsledku jsou méně šťastní: Jordan Etkin, Cassie Mogilner, „Does Variety among Activities Increase Happiness?“, *Journal of Consumer Research* 43, č. 2 (srpen 2016), s. 210–229, DOI: 10.1093/jcr/ucwo21.
  - počet nepříjemných začátků: Jak jsem zmínila v kapitole 7, odpovídání na e-maily je pro mě nepříjemnou povinností. Děsím se toho, jak otevřu e-mailovou schránku a jaké požadavky se na mě vyhrnou, vím, že do jejich vyřizování zabřednu a ztratím hodiny, které bych mohla trávit mnohem lépe. Kdybych měla průběžně e-mail kontrolovat během dne, zahalilo by mi to celý týden úzkostí. Raději si proto vyhradím každý den koncem pracovní doby dvě hodiny, během nichž se vypořádám s e-maily a vyplývajícími administrativní úkoly naráz.
- Schůzky si zase konsoliduji na určitá odpoledne. Ne že by mi schůzky vadily, ale vyžadují odlišný typ mentální energie. Zjistila jsem, že mi zabere určitý čas přecházet mezi tichým uvažováním a sociálními interakcemi; když si schůzky naplánuji za sebou, tento čas zredukuji a také si tím ochráním svůj individuální pracovní čas, takže jsem produktivnější. Snažím se konsolidovat i dobu vyučování do delších bloků, a to nikoliv proto, že bych vyučování neměla ráda, ale protože přednášení vyžaduje značný čas na přípravu (nemluvě o vyfoukání vlasů a výběru vhodného oblečení). Takto mohu čas věnovaný přípravě i nával adrenalinu, který se nevyhnutelně dostaví, když vystoupím před studenty, efektivně využít na více přednášek.
- pokaždé si je „prožijeme“ znovu: Leaf Van Boven, Thomas Gilovich, „To Do or to Have? That Is the Question“, *Journal of Personality and Social Psychology* 85, č. 6 (leden 2004), s. 1193–1202, DOI: 10.1037/0022-3514.85.6.1193; Thomas Gilovich, Amit Kumar, Lily Jampol, „A Wonderful Life: Experiential Consumption and the Pursuit of Happiness“, *Journal of Consumer Psychology* 25, č. 1 (září 2014), s. 152–165, DOI: 10.1016/j.jcps.2014.08.004; Cindy Chan, Cassie Mogilner, „Experiential Gifts Foster Stronger Social Relationships than Material Gifts“, *Journal of Consumer Research* 43, č. 6 (duben 2017), s. 913–931, DOI: 10.1093/jcr/ucwo67.

## KAPITOLA 9

- báseň Henry van Dyke: Henry van Dyke, „Katrina's Sundial“, in *Music and Other Poems* (New York: Charles Scribner's Sons, 1904), s. 105.
- jakým způsobem nad svým časem přemýšlejí: Cassie Mogilner, Hal Hershfield, Jennifer Aaker, „Rethinking Time: Implications for Well-Being“, *Consumer Psychology Review* 1, č. 1 (leden 2018), s. 41–53, DOI: 10.1002/arcp.1003; Tayler Bergstrom a kol. (pracovní dokument, 2021). Souhlas s uvedenými čtyřmi tvrzeními je spojen s vyšší mírou životního úspěchu, pocitu smysluplnosti, pozitivních emocí a nižší mírou negativních emocí. Výsledky platí i při eliminaci demografických faktorů, jako je věk nebo rodičovský stav.
- „denících digitálního věku“: Jennifer Aaker, „Jennifer Aaker: The Happiness Narrative“, *Future of StoryTelling*, 31. srpna 2015, video na webu Vimeo, 4:59, [vimeo.com/137841197](https://vimeo.com/137841197).
- v reálném čase identifikovat, jak se cítil: Sep Kamvar, Jonathan Harris, *We Feel Fine: An Almanac of Human Emotion* (New York: Scribner, 2009), [www.wefeelfine.org/](http://www.wefeelfine.org/).
- se s věkem mění: Cassie Mogilner, Sepandar D. Kamvar, Jennifer Aaker, „The Shifting Meaning of Happiness“, *Social Psychological and Personality Science* 2, č. 4 (červenec 2011), s. 395–402, DOI: 10.1177/1948550610393987; Cassie Mogilner, Jennifer Aaker, Sepandar D. Kamvar, „How Happiness Affects Choice“, *Journal of Consumer Research* 39, č. 2 (srpen 2012), s. 429–443, DOI: 10.1086/663774.
- obyčejné a mimořádné zážitky: Amit Bhattacharjee, Cassie Mogilner, „Happiness from Ordinary and Extraordinary Experiences“, *Journal of Consumer Research* 41, č. 1 (červen 2014), s. 1–17, DOI: 10.1086/674724.

● důležité, a nikoli „pouze“ naléhavé: Bergstrom a kol. (pracovní dokument). Účastníkům jsme vysvětlili: „Někdy děláme věci proto, že jsou pro nás důležité (mají významné důsledky), a jindy děláme věci proto, že jsou naléhavé (musí se udělat brzy). Úkoly mohou být důležité a naléhavé, nebo nedůležité a nenaléhavé, ale jsou také úkoly naléhavé, ale nedůležité, nebo úkoly důležité, ale nenaléhavé.“ Pak měli na stupnici od 1 (ani minutu) do 7 (většinu času) ohodnotit dvě tvrzení: „V jaké míře jste v minulém týdnu věnovali svůj čas úkolům, které jsou důležité?“ a „Jaké množství času jste věnovali úkolům, které jsou naléhavé?“ Zjistili jsme, že při stejném čase věnovaném naléhavým úkolům predikoval souhlas se čtyřmi tvrzeními (vyjadřujícími pohled na život z ptačí perspektivy) čas strávený důležitými úkoly. Při stejném čase věnovaném důležitým úkolům nepredikovala hodnocení čas věnovaný naléhavým úkolům. Z toho plyne, že lidé s pohledem na život z ptačí perspektivy tráví více času důležitými, ale nenaléhavými úkoly.

● bez ohledu na jejich důležitost: Meng Zhu, Yang Yang, Christopher Hsee, „The Mere Urgency Effect“, *Journal of Consumer Research* 45, č. 3 (říjen 2018), s. 673–690, DOI: 10.1093/jcr/ucy008.

● nejobsáhlejší dlouhodobé studie v dějinách: Robert Waldinger, „What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness“, TEDxBeaconStreet, listopad 2015, video TED, 12:38, [www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness?language=en](http://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=en).

● důvody dvojího typu: Mike Morrison, Neale Roese, „Regrets of the Typical American: Findings from a Nationally Representative Sample“, *Social Psychological and Personality Science* 2, č. 6 (listopad 2011), s. 576–583, DOI: 10.1177/1948550611401756.

● které neudělali, a které podle nich udělat měli: Thomas Gilovich, Victoria Husted Medvec, „The Experience of Regret: What, When, and Why“, *Psychological Review* 102, č. 2 (květen 1995), s. 379–395, DOI:10.1037/0033-295X.102.2.379.

● štěstí a smysluplnost v životě spolu silně korelují: Rhia Catapano a kol., „Financial Resources Impact the Relationship between Meaning and Happiness“, *Emotion* 22 (duben 2022), doi: 10.1037/em0001090.

● není nutné být neustále šťastný: Laura A. King, Samantha J. Heintzelman, Sarah J. Ward, „Beyond the Search for Meaning: A Contemporary Science of the Experience of Meaning in Life“, *Current Directions in Psychological Science* 25, č. 4 (srpen 2016), s. 211–216, DOI: 10.1177/0963721416656354.

● že je na tom lépe než předtím: Kathleen Vohs, Jennifer Aaker, Rhia Catapano, „It’s Not Going to Be that Fun: Negative Experiences Can Add Meaning to Life“, *Current Opinion in Psychology* 26 (duben 2019), s. 11–14, DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.04.014.

● v jednom mém experimentu: Cassie Mogilner, Michael Norton, „Preferences for Experienced versus Remembered Happiness“, *Journal of Positive Psychology* 14, č. 2 (duben 2018), s. 244–251, DOI: 10.1080/17439760.2018.1460688.

V rámci tohoto projektu jsem uskutečnila studii, kdy jsem položila šesti stům dospělých otázku: „Kdybyste měli za cíl prožít štěstí, anebo pociťovat štěstí při ohlédnutí zpět (za rok / za deset let), jak byste strávili následující hodinu?“ Dostali seznam 22 činností z Kahnemanova výzkumu využití času (Kahneman a kol., Day Reconstruction Survey) a měli na sedmistupňové škále ohodnotit, s jakou pravděpodobností by se této činnosti věnovali (vzhledem k jednomu, či druhému cíli). Faktorová analýza pak odhalila šest faktorů pro šťastné způsoby trávení času: pasivní volnočasové aktivity (TV, internet, četba), aktivní volnočasové aktivity (cvičení, sport, pobyt venku), sociální aktivity s přáteli nebo rodinou, být s partnerem, trávit čas s rodinou, práce versus odpočinek (dvoupólová dimenze faktoru). Prožívané versus pamatované štěstí ovlivnilo pouze tendenci pracovat versus odpočívat. Všechny ostatní faktory měly z hlediska dopadu na prožívané versus pamatované štěstí stejnou pravděpodobnost. Jediný zjištěný rozdíl spočíval v tom, že maximalizátory paměti byly pravděpodobnější než maximalizátory vzpomínek pro uvedení práce, kdežto jako uvedené maximalizátory vzpomínek byl pravděpodobnější odpočinek.

● vrcholný okamžik a dále její konec: Ed Diener, Derrick Wirtz, Shigehiro Oishi, „End Effects of Rated Life Quality: The James Dean Effect“, *American Psychological Society* 12, č. 2 (březen 2001), s. 124–148, DOI: 10.1111/1467-9280.00321; Barbara L. Fredrickson, Daniel Kahneman, „Duration Neglect in Retrospective Evaluations of Affective Episodes“, *Journal of Personality and Social Psychology* 65, č. 1 (červenec 1993), s. 45–55, DOI: 10.1037/0022-3514.65.1.45; Daniel Kahneman a kol., „When More Pain Is Preferred to Less: Adding a Better End“, *Psychological Science* 4, č. 6 (listopad 1993), s. 401–405, DOI: 10.1111/j.1467-9280.1993.tb00589.x; Donald A. Redelmeier, Daniel Kahneman, „Patients’ Memories of Painful Medical Treatments: Real-Time and Retrospective Evaluations of Two Minimally Invasive Procedures“, *Pain* 66, č. 1 (červenec 1996), s. 3–8, DOI: 10.1016/0304-3959(96)02994-6; Derrick Wirtz a kol., „What to Do on Spring Break?: The Role of Predicted, On-Line, and Remembered Experience in Future Choice“, *Psychological Science* 14, č. 5 (září 2003), s. 520–524, DOI: 10.1111/1467-9280.03455.

# PODĚKOVÁNÍ

Velké díky patří vydavatelskému týmu a dalším lidem, bez nichž by kniha *Šťastnější* nikdy nevznikla. Nemohla bych si přát lepšího literárního agenta než Margo Fleming. Přes mé pochybnosti mě povzbudila k napsání knihy a během práce mi rovněž s neutuchající horlivostí dodávala odvalu. Děkuji za pochopení a za pomoc při šíření štěstí. Editorce Karyn Marcus děkuji, že se mnou sdílela mou vizi a svým moudrým přístupem přispěla k jejímu naplnění. Jane Isay mi pomáhala s procesem tvorby, díky ní jsem si psaní velmi užívala a její role pro mě byla naprosto klíčová. Poučila jsem se nejen o důvtipném psaní příběhů, ale i o tom, jak žít dobrý život. Jane je inspirací pro všechny pracující mámy. Děkuji za tvé mentorství a přátelství. Dále děkuji vždy pečlivým a profesionálním pracovním vydavatelství Aileen Boyle, Jill Siegel a Sally Marvin, které napomohly tomu, aby se kniha *Šťastnější* dostala k co nejvíce lidem... a přitom mě nenutily trávit čas na sociálních sítích. Své grafické guru a chůvě v jedné osobě Hannah Sanders děkuji za vytvoření skvělé grafiky, která dokonale ilustruje poznatky knihy, a také za báječnou péči o Lea a Litu, jež mi umožnila v klidu na knize pracovat. Díky tobě jsem se nerozpakovala zavřít se v pracovně, protože jsem zpovzdálí slyšela spokojený smích. Své precizní výzkumné asistentce Joanně Zobak děkuji za pečlivou četbu a shromáždění všech referencí.

Jsem velmi vděčná všem svým vědeckým spolupracovníkům. Díky vám byl pro mě celý proces tvorby odborných poznatků o štěstí mnohem radostnější. Obdivuji váš intelekt i nasazení a děkuji vám, že jste mi mou práci tak zpřijemnil. Upřímně děkuji všem kolegům, které uvádím v pořadí podle výzkumných projektů zmiňovaných v knize: Jennifer Aaker, Sep Kamvar, Hal Hershfield, Marissa Sharif, Maria Trupia, Isabelle Engeler, Uri Barnea, Francesca Gino, Zoë Chance, Mike Norton, Rhia Catapano, Jordi Quoidbach, Cindy Chan, Amit Bhattacharjee, Jordan Etkin, Colin West, Sanford DeVoe, Tayler Bergstrom a Joey Reiff.

Děkuji rovněž všem studentům Kalifornské univerzity v Los Angeles (UCLA), kteří v rámci studia MBA absolvovali můj kurz. Jsem vám vděčná, že jste se podělili o svou osobní cestu k větší spokojenosti. Zvláštní dík patří těm, kteří přispěli svým osobním příběhem do knihy – Justin Sternberg, Nicole Schwartz a Gaby Koenig – a dále těm, jejichž zkušenosti mi uvízly v paměti a mohla jsem je v knize uvést. Děkuji i hostujícím přednášejícím: dr. Alon Avidan a Sara Tucker poskytli zajímavé poznatky o důležitosti kvalitního spánku a praktikování meditace, Jeff Buenrostro nás poučil o tom, jak kultivovat štěstí uvnitř organizací.

Poděkování patří rovněž mnoha mým skvělým přátelům, kteří mě inspirují a podporují – potvrzujete vědecké výzkumy o tom, že mít dobré kamarády má klíčový význam jak pro okamžité, tak pro trvalé štěstí. Vnášíte do mého života radost, smích, dobrodružství i pochopení. Obzvláště děkuji vám, kteří jste do knihy přispěli osobní zkušeností. Ráda bych poděkovala těmto osobám: Ashley Kaper, Shaolee Sen, Colette Bernard, Katy Milkman, Ian McGuire, Julie McGuire, Alison Mackenzie, Ali Weinberger, Alana Kagan, Sue Tran, Kim Tripp, Owen Tripp, Kristy Friedrichs, Matt Spetzler, Jackie Spetzler, Deanna Kehoe a Dianna Sternberg. O vyšší smysl své práce se podělili Matt Sayles, Alex Weinberger a Riley Ehrlich. Děkuji vám. Každý z vás našel poslání, což je pro nás všechny inspirací. A děkuji Scottu Fitzwaterovi, že mi vysvětlil umění tvorby mozaiky.

Své rodině děkuji za všechnen čas, který jsme spolu během let strávili, a obzvláště za ten, jehož jste se za posledních pár let vzdali, abych mohla dokončit tuto knihu. Děkuji svému bratrovi a zároveň nejlepšímu kamarádovi Samovi Mogilnerovi, že mě už od dětství dokáže vždy rozesmát. Děkuji své švagrové Christině Gould, že se k našemu smíchu vždy připojila a podporovala nás. Děkuji své mámě Vickie Mogilner, že nás naučila proměňovat každičký okamžik, bez ohledu na to, jak obyčejný, v okamžik slavnostní. Děkuji rodičům mého muže Irene a Lockovi Holmesovým a švagrovým Ann Holmes, Amelii Luna a švagrovi Aaronu Luna za neutuchající podporu. Děkuji své neteři Lolly Mogilner a synovcům P. J. Mogilnerovi a Renzovi Luna, že si dokážou dělat z věcí legraci.

Nejvíce však chci poděkovat svému manželovi Robovi a dětem, Leovi a Litě. Díky vám je můj život zábavný i smysluplný. Robe, děkuji ti, že ses rozhodl být se mnou každý den šťastný, že mi

přinášíš inspiraci do všeho mého konání a také mě ve všem podporuješ. Leo, tvůj široký úsměv, humor a hurónský smích mi neustále vnášejí do života radost. Děkuji ti, že mi připomínáš, abych se každý den zastavila a přivoněla k různým. Lito, tvé potěšení ze světa kolem rozzáří i každý můj den. Naše „čtvrteční ranní kávičky“ si budu navždy s láskou chránit, bez ohledu na to, který den v týdnu se na ně vydáme.