

Nebud' otrokem systému



aneb
jak přežít život bez systému

Michaela Kandráčová

1. Na Českém
trhu



NEBUŽ OTROKEM SYSTEMU

[ANEB]
[JAK PŘEŽÍT ŽIVOT BEZ
SYSTEMU]

[MICHAELA KANDRÁČOVÁ]

Úvod:

Proč vznikla tahle kniha. Kdo jsem. Pro koho je určena.

Krátce o systému - co to vlastně je a proč nám nemusí vždy sloužit.

1. KAPITOLA – PROBUĎ SE

JAK POZNAT, ŽE ŽIJEŠ VE VLEKU SYSTÉMU.

SYNDROM PŘEŽÍVÁNÍ MÍSTO ŽITÍ.

VZORCE CHOVÁNÍ, KTERÉ NÁS DRŽÍ „V KLECI“.

PRAKTICKÝ ÚKOL: VYTVOŘ SI MAPU SVÉHO KAŽDODENNÍHO DNE.

2. KAPITOLA – ZAČNI PŘEMÝŠLET JINAK

JAK SE MĚNÍ MYŠLENÍ, KDYŽ PŘEVEZMEŠ ZODPOVĚDNOST.

KRITICKÉ MYŠLENÍ VS. SLEPÉ NÁSLEDOVÁNÍ.

MÝTY O PENĚZÍCH, ŠKOLE, PRÁCI, DŮCHODU.

ÚKOL: SEZNAM 5 VĚCÍ, KTERÉ DĚLÁŠ „PROTOŽE SE TO TAK MÁ“.

3. KAPITOLA – SEBEDŮVĚRA JE ZÁKLAD

VNITŘNÍ HLAS VS. HLAS SPOLEČNOSTI.
JAK PŘEKONAT STRACH Z ODLIŠNOSTI.
JAK TRÉNOVAT ODVAHU DĚLAT VĚCI PO SVÉM.

PRAKTICKÁ CVIČENÍ NA BUDOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY.

+ BONUS: VEZMI SVOU ODPOVĚDNOST DO VLASTNÍCH RUKOU.

4. KAPITOLA – JAK ZMĚNIT ŽIVOTNÍ STYL

MINIMALISMUS VS. KONZUMNÍ PAST.
DENNÍ NÁVYKY ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ, KTERÍ NEJSOU OTROKY SYSTÉMU.

TIME MANAGEMENT „PODLE SEBE“.

ÚKOL: VYTVOŘ SI VLASTNÍ VERZI IDEÁLNÍHO DNE.

**5. KAPITOLA – FINANČNÍ
NEZÁVISLOST NENÍ JEN SEN
CO TO ZNAMENÁ BÝT FINANČNĚ
NEZÁVISLÝ (A CO NE).**

**3 CESTY K NEZÁVISLOSTI: PODNIKÁNÍ,
INVESTOVÁNÍ, SNIŽOVÁNÍ VÝDAJŮ.**

MÝTY O BOHATSTVÍ A CHUDOBE.

**PRAKTICKÁ TABULKA: TVOJE PŘÍJMY A
VÝDAJE, REÁLNĚ.**

**TVOŘ, NEČEKEJ. JAK ZAČÍT PODNIKAT
BEZ PENĚZ A ZKUŠENOSTÍ.**

**JAK SI VYBUDOVAT PŘÍJEM Z VÍCE
ZDROJŮ, I KDYŽ ZAČÍNÁŠ Z NULY.**

**6. KAPITOLA – UČ SE. NE PRO
ZNÁMKY, ALE PRO ŽIVOT**

JAK SE VZDĚLÁVAT BEZ SYSTÉMU.

**SAMOSTUDIUM, PRAXE, UČENÍ SE Z
CHYB.**

TIPY NA KNIHY, ZDROJE, KURZY.

**ÚKOL: NAJDI A NAPLÁNUJ JEDEN NOVÝ
SMĚR, KTERÝ TĚ LÁKÁ.**

7. KAPITOLA – BUĎ TVŮRCEM, NE SPOTŘEBITELEM

VYTVÁŘEJ HODNOTY, I KDYŽ NEJSI PODNIKATEL.

SDÍLENÍ, VÝMĚNA, KOMUNITNÍ PRINCIPY.

JAK BÝT SOBĚSTAČNÝ ALESPON ČÁSTEČNĚ.

ÚKOL: ZKUS JEDEN TÝDEN NIC NEKUPOVAT – CO SE NAUČÍŠ?

8. KAPITOLA – CO KDYŽ TO NEZVLÁDNU?

KRIZE, VYČERPÁNÍ, NÁVRAT ZPÁTKY DO SYSTÉMU?

JAK SE NEZTRATIT, KDYŽ JSI „MIMO VĚTŠINU“.

PŘÍBĚHY LIDÍ, CO TO ZKUSILI + MŮJ VLASTNÍ PŘÍBĚH.

PRAKTICKÝ PLÁN B: JAK USTÁT PÁD A ZNOVU SE ZVEDNOUT.

+ BONUS: KRIZOVÁ MAPA – JEN PRO TEBE

Závěr - Tvůj nový život začíná

Shrnutí hlavních
myšlenek.

Manifest nezávislého
člověka.

Prostor na poznámky,
vlastní plán,
sebereflexe.



ÚVOD:

PROČ VZNIKLA TAHLE
KNIHA. KDO JSEM. PRO
KOHO JE URČENA.

KRÁTCE O SYSTÉMU -
CO TO VLASTNĚ JE A
PROČ NÁM NEMUSÍ
VŽDY SLOUŽIT.



**1. KAPITOLA – PROBUĎ SE
JAK POZNAT, ŽE ŽIJEŠ VE VLEKU
SYSTÉMU.**

**SYNDROM PŘEŽÍVÁNÍ MÍSTO
ŽITÍ.**

**VZORCE CHOVÁNÍ, KTERÉ NÁS
DRŽÍ „V KLECI“.**

**PRAKTICKÝ ÚKOL: VYTVOŘ SI
MAPU SVÉHO KAŽDODENNÍHO
DNE.**

**2. KAPITOLA – ZAČNI
PŘEMÝŠLET JINAK
JAK SE MĚNÍ MYŠLENÍ, KDYŽ
PŘEVEZMEŠ ZODPOVĚDNOST.
KRITICKÉ MYŠLENÍ VS. SLEPÉ
NÁSLEDOVÁNÍ.
MÝTY O PENĚZÍCH, ŠKOLE,
PRÁCI, DŮCHODU.
ÚKOL: SEZNAM 5 VĚCÍ, KTERÉ
DĚLÁŠ „PROTOŽE SE TO TAK MÁ“.**

**3. KAPITOLA – SEBEDŮVĚRA
JE ZÁKLAD
VNITŘNÍ HLAS VS. HLAS
SPOLEČNOSTI.
JAK PŘEKONAT STRACH Z
ODLIŠNOSTI.
JAK TRÉNOVAT ODVAHU DĚLAT
VĚCI PO SVÉM.
PRAKTICKÁ CVIČENÍ NA
BUDOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY.
+ BONUS: VEZMI SVOU
ODPOVĚDNOST DO VLASTNÍCH
RUKOU.**

**4. KAPITOLA – JAK ZMĚNIT
ŽIVOTNÍ STYL
MINIMALISMUS VS. KONZUMNÍ
PAST.**

**DENNÍ NÁVYKY ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ,
KTEŘÍ NEJSOU OTROKY
SYSTÉMU.**

**TIME MANAGEMENT „PODLE
SEBE“.**

**ÚKOL: VYTVOŘ SI VLASTNÍ
VERZI IDEÁLNÍHO DNE.**

**5. KAPITOLA – FINANČNÍ
NEZÁVISLOST NENÍ JEN SEN
CO TO ZNAMENÁ BÝT FINANČNĚ
NEZÁVISLÝ (A CO NE).**

**3 CESTY K NEZÁVISLOSTI:
PODNIKÁNÍ, INVESTOVÁNÍ,
SNIŽOVÁNÍ VÝDAJŮ.**

MÝTY O BOHATSTVÍ A CHUDOBE.

**PRAKTICKÁ TABULKA: TVOJE
PŘÍJMY A VÝDAJE, REÁLNĚ.**

**TVOŘ, NEČEKEJ. JAK ZAČÍT
PODNIKAT BEZ PENĚZ A
ZKUŠENOSTÍ.**

**JAK SI VYBUDOVAT PŘÍJEM Z
VÍCE ZDROJŮ, I KDYŽ ZAČÍNÁŠ Z
NULY.**

**6. KAPITOLA – UČ SE. NE
PRO ZNÁMKY, ALE PRO ŽIVOT
JAK SE VZDĚLÁVAT BEZ
SYSTÉMU.**

**SAMOSTUDIUM, PRAXE, UČENÍ SE
Z CHYB.**

**TIPY NA KNIHY, ZDROJE, KURZY.
ÚKOL: NAJDI A NAPLÁNUJ JEDEN
NOVÝ SMĚR, KTERÝ TĚ LÁKÁ.**

**7. KAPITOLA – BUĎ
TVŮRCEM, NE SPOTŘEBITELEM
VYTVÁŘEJ HODNOTY, I KDYŽ
NEJSI PODNIKATEL.
SDÍLENÍ, VÝMĚNA, KOMUNITNÍ
PRINCIPY.
JAK BÝT SOBĚSTAČNÝ ALESPON
ČÁSTEČNĚ.
ÚKOL: ZKUS JEDEN TÝDEN NIC
NEKUPOVAT – CO SE NAUČÍŠ?**

8. KAPITOLA – CO KDYŽ TO NEZVLÁDNU?

**KRIZE, VYČERPÁNÍ, NÁVRAT
ZPÁTKY DO SYSTÉMU?**

**JAK SE NEZTRATIT, KDYŽ JSI
„MIMO VĚTŠINU“.**

**PŘÍBĚHY LIDÍ, CO TO ZKUSILI +
MŮJ VLASTNÍ PŘÍBĚH.**

**PRAKTICKÝ PLÁN B: JAK USTÁT
PÁD A ZNOVU SE ZVEDNOUT.**

**+ BONUS: KRIZOVÁ MAPA – JEN
PRO TEBE**



**Závěr – Tvůj
nový život začíná**

**Shrnutí hlavních
myšlenek.**

**Manifest
nezávislého
člověka.**

**Prostor na
poznámky,
vlastní plán,
sebereflexe.**



Úvod

Probuzení ze systému

Zamysli se na chvíli. Proč děláš to, co děláš? Proč ráno vstáváš, běžíš do práce, večer padneš na gauč, vyčerpaný z „normálního“ dne... a druhý den znovu? Proč žiješ podle pravidel, která sis neurčil ty?

Možná sis už někdy položil otázku: „Tohle je všechno?“

Možná ti systém – ať už tím myslíš stát, školu, zaměstnání, sociální normy nebo i vlastní rodinu – opakuje, co se má a co nemá. Co je správné. Co je bezpečné. A co je nezodpovědné. Jenže co když je nezodpovědné spíš slepě poslouchat?





Tato kniha není pro ty, kdo chtějí žít pohodlně. Je pro ty, kdo chtějí žít vědomě.

Je pro každého, kdo cítí, že jeho život nepatří systému, ale jemu samotnému.

Je pro lidi, kteří se chtějí učit, růst, získat kontrolu nad svým časem, penězi i energií. Nečekej fráze typu „všechno je jednoduché“ nebo „stačí pozitivně myslet“.

Čekej pravdu. Praktické kroky. Reálné úkoly.

A hlavně – čekej, že budeš přemýšlet jinak.



Můj příběh

Než se pustíme dál, chci ti v kostce říct svůj příběh. Ten „před“ a ten „po“.

Začalo to už brzy – první a druhá práce, makat od osmnácti. Je to náročné, ale zároveň ti to dá něco, co se nedá koupit: zkušenost. A právě tahle zkušenost se později stane základem pro změnu.

Chceš-li opravdu vybočit ze systému, musíš mít příběh, který chceš změnit.

Pokud jsi nezažil/a špatnou zkušenost, těžko si později uvědomíš, co je ta dobrá.

Chtěla jsem mít víc času, nehonit se za něčím, co mi nic nedává. Začala jsem věci dělat jinak – pomalu, s rozmyslem, vědomě. A zjistila jsem, že všechno jde, když se chce.

A kam mě to dovedlo? Až sem – k tobě. K této knize. Proto můžeš dnes v klidu domova číst právě tyto řádky. A možná právě dnes bude tvůj zlomový den.



CO TAHLE KNIHA NENÍ:

**NENÍ TO NÁVOD, JAK ŽÍT V LESE
A IGNOROVAT DANĚ.**

**NENÍ TO KONSPIRACE PROTI
STÁTU.**

**NENÍ TO RECEPT NA RYCHLÉ
ZBOHATNUTÍ.**

CO TAHLE KNIHA JE:

**JE TO PRŮVODCE K OSOBNÍ
SVOBODĚ.**

**JE TO NÁSTROJ K PŘEVZETÍ
ZODPOVĚDNOSTI ZA SVŮJ
ŽIVOT.**

**JE TO VÝZVA PŘESTAT BÝT
OTROKEM SYSTÉMU, KTERÝ TI
NESLOUŽÍ – A MÍSTO TOHO SI
POSTAVIT VLASTNÍ SYSTÉM,
KTERÝ TI DÁVÁ SMYSL.**

Nepotřebuješ být multimilionář.
Nepotřebuješ být dokonalý.
Stačí chtít být svobodný –
myšlením,
rozhodováním,
životem.
Pokud máš odvahu vykročit, vezmu tě za ruku.
Začneme od úplného začátku – a skončíme tam, kde už žádný systém nebude diktovat tvůj den.
Tak jdeme na to.





1. Kapitola

Probud' se!

Možná si to ještě neuvědomuješ, ale žiješ v kruhu. A víš, že to tak vlastně nechceš. Ráno vstaneš, rychle do práce, odpoledne nákup, večer domácnost, chvíli mobil, zprávy, únava, spánek... a znovu. Pět dní v týdnu. Roky. Celý život. A když přijdou děti, honem do školky, honem úkoly a honem ještě si aspoň chvíli pohrát s dětmi, a to vše vtlačit do jednoho dne. Tomuhle říkáme život podle systému. Zvenčí vypadá normálně. Uvnitř ale často dusí. Neptej se teď, co všechno „musíš“. Zeptej se: proč to vlastně děláš?

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Nebud' otrokem systému.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.