

JAN TOMÁNEK



ZAČÍT U SEBE

Jan Tománek (1978) je absolventem Akademie výtvarných umění v Praze. Kromě filmové a umělecké práce se v mládí věnoval psaní do herních a filmových časopisů a založil počítačový magazín *Level*, ve kterém působil jako šéfredaktor. Je znám jako režisér a scenárista divácky úspěšných animovaných filmů *Kozí příběh* a *Kozí příběh se sýrem*, za které získal řadu mezinárodních filmových cen a byl nominován i na Českého lva.

V roce 2018 vydal svůj první román *Motýlí křik* – konspirační thriller z českého prostředí. Druhá kniha – *Lustr pro papeže* – syrově drsný příběh z pekla normalizačních lágrů, vyšla na podzim roku 2019, následoval dystopický román *Archa knih* a v roce 2022 trpce úsměvná a společensky kritická *Válka se stromy*.

Kniha, kterou držíte v ruce, volně navazuje na jeho úspěšnou knihu *Průvodce králiči norou* (2023).

Se svou ženou a dvěma dětmi žije na okraji Prahy.

www.tomanek.com



ART
AND
ANIMATION STUDIO

ZAČÍT U SEBE

Jan Tománek

JAN TOMÁNEK



ZAČÍT U SEBE

„Žádný člověk nesmí požívat větší úcty než pravda.“

Platón

PROLOG

„Příčinou krize je morální bída.“

*To řekl Tomáš Baťa už před sto lety a od té doby se
vše pouze zhoršilo a problém se prohloubil – zmizela
totiž i víra, kterou lidé tenkrát ještě měli.*

*Téměř na každé besedě, kde se setkávám s lidmi,
padne nakonec dotaz:*

„...vidím, co se děje, ale co s tím můžu udělat?“

Krátká odpověď zní: Začít u sebe.

Delší odpověď je, pevně věřím, tato kniha...

***„Pravda vždy prochází třemi stádii.
Nejprve je zesměšňována.
V druhém je agresivně vyvracena.
Ve třetím je přijata jako samozřejmost...“***

Arthur Schopenhauer

KDE JE Tedy PROBLÉM?

PROČ ZAČÍT U SEBE?

Minimálně od roku 2018 se snažím upozorňovat na to, co se kolem nás děje, a svým psaním se pokouším probouzet další a další lidi.

Ve svém konspiračním thrilleru *Motýlí křik* – i když v roce 2018 mělo slovo „konspirace“ ještě zcela jiný význam – jsem se dotkl mocenských struktur, o kterých jsem stále více přesvědčen, že stojí v pozadí veškerého světového dění. To dění se ovšem přesunulo z „tajemných“ organizací typu Trilaterální komise a Bilderberg všem přímo na oči do Světového ekonomického fóra (WEF) a stovek přidružených a nikým nevolených neziskových organizací, které svými zákulisními praktikami doslova ovlivňují celou naši euroamerickou společnost a její politiku. Je to takový zvláštní paradox všednosti (*salience paradox*), že to, co máme nejvíce na očích, nám je přesto neviditelné a dokonce si o tom většina myslí (je jim chytře podsunuto), že je to pouze hloupá konspirace.

Ale ani tito lidé nejsou ti skuteční vládcí – jsou to pouze výše postavení vykonavatelé těch, kteří jsou skutečně skryti za oponou...

V době, kdy jsem psal *Motýlí křik*, se však ještě smělo o všem veřejně mluvit a dokonce i psát, ale s příchodem roku 2020 přišlo období temna, a pokud jste nedrželi jednu prosystémovou linku, stali jste se okamžitě vyvrheli té „správné“ společnosti. A na to bohužel spousta lidí nemá sílu, a tak raději mlčí a opět si myslí své – v tichosti za zdmi svého domu...

To je ale samozřejmě ohromně naivní přístup, čekat, že se NĚCO stane a něco SE SAMO změní – že to za vás vyřeší někdo jiný.

Z bodu, kam se naše společnost dostala, nás nedostane žádný politik ani mesiáš, na kterého lidé stále naivně čekají. Nepřijde NIKDO, kdo by společnost zachránil. Dokonce ani nepomůže, kdyby byli ti staří politici odstraněni – na jejich místo čeká stovka jiných, kteří je okamžitě nahradí. Problém totiž není v politikovi, ale problém je v celé společnosti, v celém systému – v nás všech a v tom, kam jsme zlo svou lhostejností nechali dojít.

Jediná naděje je obrodit společnost odspodu – přesto ale patrně musí přijít neodvratný náraz a pád, aby

probudil i zbytek lidí, kteří žijí v syndromu plného nákupního košíku a nechtějí nic vidět. Stačí se projít v centrech velkých měst – lesk, světla, zábava a plné obchody.

Pokud ovšem tak jako já cítíte, že se jedná jen o pozlátko – doslova o Titanic, na kterém plujeme, kdy na horních palubách vyhrává kapela a zábava je v plném proudu, ale podpalubí se pomalu zaplavuje a zkáza je neodvratná – je tato kniha pravděpodobně pro vás.

Píšu knihy, blogy a založil jsem platformu Zdravé fórum, která za covidového období sdružovala stejně smýšlející lidi. Byla to taková vztyčená vlajka, pod níž se mohly scházet osamělé duše a svobodně se spolu bavit. Je to zdánlivě málo, ale velkému množství lidí to pomohlo a zjistili, že „na to“ nejsou sami.

Od té doby se snažím dívat okolo sebe, ptát se a hledat.

Střípky z toho hledání – tedy to, co přesně je se světem špatně – jsem popsal ve své knize *Průvodce králičí norou* a tato kniha je jakousi snahou o uzavření položených otázek.

Říká se, že koně také můžete přivést k vodě, ale pít už musí sám, a s poznáním světa je to zcela stejné.

Za poslední roky jsem bezpečně pochopil jedno jediné – a to, že NIKOHO NEPŘESVĚDČÍTE a že KAŽDÝ MUSÍ PROHLÉDNOUT SÁM. Ale nejprve ze všeho to musí CHTÍT udělat...

Každý má své vlastní tempo a bohužel i důvody toho, že otevře oči a začne se ptát. Pro někoho to bylo zavření jeho podnikání, pro jiného těžké onemocnění nebo úmrtí blízkého člověka po očkování, pro dalšího čistě ekonomický důvod a někdo se jen začne ptát, protože jednoduše vyhoří a svět mu přestane dávat smysl...

Každý se ale na tu cestu musí vydat sám a dobrovolně – a pak může hledat pomoc a rady od ostatních a sám si skládat svůj pravdivý obraz o světě.

Ovšem to vydání se na cestu poznání a pochopení je POUZE začátek. Pokud prohlédnete tu neviditelnou oponu světa, musíte změnit i své uvažování a způsob života, jestliže se zase brzy nechcete vrátit zpět ke svému bývalému životu, což se bohužel po covidovém období většině lidí přihodilo.

Tehdy se ohromné množství lidí ptalo a zajímalo – byli doslova lační po každé nové informaci, která se k nim z mainstreamu nedostávala.

Na Zdravém fóru byly vždy nejčtenější návody – na to, jak se vyhnout trestnímu oznámení, jak nenosit

roušky, jak cestovat mezi okresy – zkrátka jak švejkovat a systém přechytračit...

A co myslíte, když covidová nařízení zmizela? NAPROSTÁ VĚTŠINA lidí se vrátila ke svým starým životům a nefunkčnímu systému, který chtěli ve skutečnosti zpátky. Oni totiž nechtěli změnu...

Změnit sebe dá ohromné množství práce, bolí to a není to rozhodně zadarmo. Je to o komplexní změně uvažování a přístupu k životu.

Někdy budu v knize patrně kousavý – možná ji po několika kapitolách odložíte, protože se v ní poznáte a zjistíte, že o sobě nechcete číst. Možná se budu někdy opět vracet ke stejným myšlenkám, ale ona se ta témata vlastně překrývají a stále opakují – vše je propojené, jako ve vašem těle, životě, jako v přírodě. Vše souvisí se vším a jednu věc nelze oddělit od druhé, i když se vám zdá, že spolu zdánlivě nemají vůbec nic společného.

Jsem si vědom, že vy, kteří tuto knihu čtete, se tak, jak píšu, většinou už chováte, nebo o tom alespoň přemýšlíte, ale tam, kam by se to, co píšu, mělo dostat, tam je zatím bohužel zavřeno...

Spousta věcí, které v knize zmiňuji, se může jevit jako určitý idealistický návod, který není aplikovatelný

univerzálně a pro každého. Ale věřím, že každý si v jednotlivých kapitolách dokáže najít to své – a zcela rozumím tomu, že teprve až člověk naplní své základní potřeby, pak teprve může hledat smysl života...

Neberte prosím tedy knihu jako absolutní a univerzální návod nebo „pravdu“, ale něco, k čemu jsem dospěl, co jsem prožil, čím se řídím a co mi celý život funguje, abych byl spokojený a šťastný. Je to má cesta a vaše může být nakonec jiná.

Ale nezapomeňte, že už jen tím, že problém pojmenujete, se stává napůl vyřešeným.

Nelíbí se vám svět, ve kterém žijete? Chcete ho změnit?

MUSÍTE ZMĚNIT SEBE – a to bolí a není to snadné, ale věřím, že trocha anarchie vám v tom pomůže...

KAM KRÁČÍM?

Tím, jak každý den žijeme stejné stereotypní životy a za něčím se ženeme, stane se člověku lehce, že zcela zapomene na to, proč vše dělá, a hlavně, jestli to jemu samotnému dává nějaký smysl.

Zapomene na své dětské sny – na Tracyho tygra v sobě – na toho Malého prince plného ideálů.

Není to myslím vůbec o složitých filosofických otázkách, jaký je smysl bytí člověka a jeho existence – ono se stačí zaměřit pouze na sebe samotného. Jen se na moment zastavit a zeptat se sám sebe na zcela základní otázky.

Kde zrovna jsem? Dělán opravdu to, co mě baví? Dělán to, o čem jsem snil, když jsem byl malý? Jsem vůbec šťastný? Jsem s tím, s kým bych chtěl být? Chtěl bych ve svém životě něco změnit? A pokud ano, proč to proboha neudělám?!

Zažil jsem ten pocit ve svém životě několikrát.

O svém prvním filmu (*Kozí příběh*) jsem věděl, že ho musím udělat – doslova jsem ho vydupal ze země a šel

za ním jako buldok – strávil jsem na jeho tvorbě více než šest let života, a protože jsem vybudoval i úspěšné studio, bylo „logické“, abych v animovaném filmu pokračoval. Další čtyři roky jsem tedy pracoval na jeho pokračování, které jsem také dokončil. Ale po deseti letech a dvou úspěšných filmech jsem se najednou zastavil a přemýšlel, co dál.

Doslova jsem si sedl a počkal, až moje uhoněné tělo dožene duše, které jsem tím pracovním tempem utekl. Vlastně jsem to podvědomě věděl už v průběhu prací na pokračování, že mi už tvorba dalších filmů nedává smysl.

A toto vše byl přitom můj dětský sen – věnovat se počítačové grafice, mít své studio a točit filmy.

A najednou jsem si říkal, proč? Nedokázal jsem si přestavit, že bych se doslova honil dalších pět let za nějakým novým filmem – zažil bych si dalších patnáct minut slávy na slavnostní premiéře, za čtrnáct dní by film prosvištěl kiny a pak rozšířil nekonečné řady tisíců jiných zbytečných filmů na internetu. Dalších pět let bych se pořádně nevěnoval ženě a dětem, které mezitím rostly.

A tak jsem začal psát knihy – na jednu stranu pro daleko menší publikum, ale zase daleko klidněji a ještě svobodněji.

Tou dobou jsme se také přestěhovali z centra Prahy na její okraj do přírody. Neplánovali jsme ten krok, ale něco mě k tomu podvědomě táhlo a dnes už bezpečně vím, že kdybychom tento krok neudělali – v malém bytě bez přírody a s dorůstajícími dětmi – těžko bychom covidové období zvládli.

Vystoupil jsem ze své bubliny a konformní zóny a během covidu potkal stovky nových a neuvěřitelně zajímavých lidí, z nichž mě každý posunul o maličký, ale přitom neuvěřitelně důležitý kousíček na mé cestě.

Ale jsem přesvědčený, že na tu cestu bych se nikdy nevydal, kdybych zůstal ve svém starém životě a začal točit další film. Je dost pravděpodobné, že bych podlehl stereotypu a možná i ješitnosti na své vydobyté postavení a společenskou „prestiž“, že bych musel kvůli filmu, se kterým jsem strávil roky života a který stál desítky milionů korun, začít „prodávat“ a obelhávat svou duši, jen abych si to postavení v dnešní zvrácené společnosti udržel. Že bych byl nucen mlčet, nebo ještě

hůř říkat něco, o čem vím, že není pravda – přesně tak, jak se to bohužel mnohým stalo...

Jsem opravdu přesvědčený o tom, že je velice důležité se občas v životě zastavit, počkat na svou duši (vnitřní hlas, nebo podvědomí, chcete-li) a skutečně jí naslouchat. Protože myslím, že vlastní vnitřní hlas se nikdy nemýlí – nemůžete udělat chybu a jedině tak může mít vaše cesta a život smysl. To jen dnešní materiální společnost se nás snaží přesvědčit, že intuice je sprosté slovo.

Na jedné své besedě jsem se potkal s velice inteligentním klukem, který vystudoval ČVUT FEL – byl zarytý matematik a materialista. Vyprávěl mi, že si dal za osobní projekt, že zkusí na základě důkazů vyvrátit existenci Boha. Věnoval se tomu s matematickou přesností několik let a skončil jako silně věřící člověk...

To mi jen potvrdilo, jak velký smysl pro humor Bůh má.

Vím, že některé věci, které zde v knize píšu, mohou být pro řadu lidí příliš „ezo“, ale dospěl jsem k přesvědčení, že různí lidé komunikují na různých

úrovních či snad frekvencích. A co jednomu přijde šílené, tomu druhý dokonale rozumí a souzní s tím, protože prožil něco podobného. Dokonce já sám bych nad spoustou věcí, které zde píšu, ještě před několika lety pozvedl obočí, a přitom se stále považuji za poměrně racionálního, oběma nohama za Zemi (kulaté) stojícího člověka.

ZASE TEN SEBEROZVOJ?

Vzpomínám si, jak jsem jako student hltal nejrůznější knihy o seberozvoji, které jsou mezi lidmi tak oblíbené a téměř ve všech případech se jedná o světové bestsellery.

Ovšem když se na ty knihy podíváte pořádně, zjistíte, že jejich texty nejsou vůbec o nějakém sebepoznání a rozvoji, ale jsou to jen doslova falešné návody na život – jak doskočit dál, jak být do třiceti miliardář, jak nejlépe prodávat akcie nebo nemovitosti, jak se co nejzářivěji prezentovat, jak co nejlépe působit na lidi, jak nezahálet a neprokrastinovat a být ještě produktivnější křeček v tom šíleném soukolí...

Všechny mají jedno společné – JÁ a případně majetek, jako vrcholný stav, kterého byste – podle nich – měli v životě dosáhnout. Jsou to vlastně dokonalé knihy psychopatů pro jiné psychopaty – návody na čiré sobectví, které se často maskuje jako „úspěch“, dobro a duchovno. Vše je ve své podstatě skryté sobectví – vlastně jen dokonalá nástraha ďábla, aby vás svedl od toho podstatného.

Nebo si opravdu myslíte, že když si přečtete knihu s návodem, jak působit na lidi a dělat si tak „lepší“ přátele, že ti lidé jsou pak vaši skuteční přátelé?

Vzpomeňte si, kolik znáte případů celebrit, které měly zdánlivě všechno, ale přesto byly vrcholně nešťastné a nakonec třeba samy svůj život raději ukončily, nebo je zničil alkohol a drogy, ve kterých svou prázdnotu utápěly. A přesto jsou na světě miliony a miliony lidí, kteří si myslí, že by s nimi rádi okamžitě měnili a jak je takový život v pozlátku luxusu jejich snem. Je to ale bláhové – vždyť to říkáme i svým dětem, že žádné peníze nikdy nikoho neudělaly šťastným. Tak jednoduchá a banální pravda, ale přesto na ni téměř každý v dospělosti zapomene a peníze a majetek se stanou hybnou silou celého jeho života. Je to ovšem zcela falešný a dokonale pošetilý cíl.

Pokud se honíte za penězi a majetkem, vede to zákonitě jen ke zklamání a frustraci. Ta prázdnota nemusí přijít hned, ale věřte, že tam je a čeká na svou příležitost a nakonec se vždy dostaví. Je jedno, jestli to nazvete depresí, druhou mízou, nespokojeností – ale nakonec se do toho stádia vždy dostanete.

To prázdno, které ve vašem životě zákonitě sobectvím vzniká, se nejprve snažíte něčím zaplnovat a je jedno, jestli je to nakupování a touha po luxusu, falešný pocit moci nad jinými, prestiž, krása těla, nebo zdánlivý facebookový úspěch pro jiné falešně „úspěšné“. Ale vlastně jde stále pouze o to naplnění prázdnoty, kterou ve svém srdci podvědomě cítíte.

Je to zcela stejné jako s drogou. Stále větší dávky nakupování a falešného sebeuspokojování už nikam nevedou a ten pomíjivý pocit štěstí přinášejí stále méně a méně a vy nakonec vyhoříte, protože to falešné štěstí přestanou přinášet zcela. A to se často stane uprostřed života, kdy vám už pomalu ubývá mladický elán a nadšení, ale to opravdové štěstí se stále ne a ne dostavit a vy začínáte chápat, že nejste nesmrtelní a máte jen ten čas, který vám byl vyměřen.

Ta smlouva s Mamonem je strašlivá a on si vždy nakonec přijde pro svou odměnu a není divu, že někteří lidé pak skutečně končí z té vnitřní prázdnoty na alkoholu a drogách.

Samozřejmě, že to není o tom, aby se všichni naráz zrekli svých životů a přestěhovali se jako poustevníci do

jeskyní, ale je to o nastavení si vlastních hodnot a priorit. Je to o rozumné míře.

O tom, kolik toho k životu skutečně potřebujete a co už je zbytečné honění se za falešnou chimérou mamonu, která vás pouze těsněji připoutává k systému a nedovolí vám být svobodní, protože se o své postavení a majetek bojíte. Bojíte se, že byste svým činem, nebo třeba jen názorem, který by se systému nelíbil, mohli přijít o vše, co máte, a tak raději žijete v nesvobodě a obelháváte svou duši. A ta duše, stejně jako vy, to podvědomě moc dobře ví.

Opravdu si myslíte, že někdo, kdo sám sebe obelhává, může být šťastný a spokojený? Že člověk, který je povrchní, umělý a falešný, může mít vztah založený na hloubce, důvěře a pravdě?

Že je jeho tělo v dobré kondici a že nakonec není dokonalou branou pro všemožné nemoci a neduhy? Vždyť ty nemoci to mají přímo v názvu – „civilizační“. Stačí se na moment zastavit a přemýšlet – odpovědi jsou přímo v těch slovech a otázkách.

Už starověcí Římané věděli, že „*Mens sana in corpore sano*“, tedy že „*Ve zdravém těle je zdravý duch*“, ale jsem

si čím dál jistější, že daleko platnější je i opačné „*Zdravý duch je podmínkou zdravého těla*“.

Být sám se sebou spokojený a v harmonii, neobe-
lhávat se.

Začít u sebe – to je hlavně o změně myšlení.

Celou knihu lze koupit na e-shopu autora

<https://eshop.tomanek.com/>

OBSAH

Prolog	9
Kde je tedy problém?	13
Proč začít u sebe?	15
Kam kráčím?	21
Zase ten seberozvoj?	26
Proč se to děje?	31
Radost z práce	36
Jsmo jeden celek	42
Proč dělat, co vás nebaví?	47
Jak funguje systém	52
Jak se systém týká mě?	57
Vědomá kolaborace	63
Umět říct NE!	68
NE přímo systému!	75
Ďábla také musíte pustit	81
Osobní štěstí	86
Sami si vytváříme realitu	90

...a zase ty peníze	95
Rozdělování lidí – jedni proti druhým	102
Co je kontroverzní?	106
Falešná morálka	111
Normy a zákazy	115
Jak z toho tedy ven?	119
Zodpovědnost za své zdraví	120
Ze vzduchu se ještě nikdo nevykrmil	127
Já nic nezmůžu – jsem jen malé kolečko	134
Vzory pro naše děti	142
Udržitelnost – lokální za globální	149
Nic není zadarmo	155
Svoboda a vlastní zodpovědnost	159
Jít za pravdou	164
Všeho s mírou	170
Láska, víra v lidi a optimismus	174
Opakování je matkou moudrosti	179
Poděkování	185

JAN TOMÁNEK



ZAČÍT U SEBE

Jazyková redakce Ivan Beránek
Grafická úprava a sazba Jan Tománek
Obálka Jan a Honza Tománkovi
Tisk FINIDR, s.r.o., Český Těšín
Vydalo Art And Animation studio
jako svoji pátou publikaci

1. vydání, 2025



www.aaa-studio.cz

www.tomanek.com

Další knihy Jana Tománka

Motýlí křik (2018)

Lustr pro papeže (2019)

Archa knih (2021)

Válka se stromy (2022)

Průvodce králičí norou (2023)

K dostání na e-shopu autora

eshop.tomanek.com