

ZAUJALO NÁS

S MASEM SI SKVĚLE ROZUMÍ

Milujete steak? Pak by ve vaší kuchyňské výbavě neměla chybět sada čtyř prémiových

steakových nožů XinZuo z prvotřídní damaškové oceli s kryogenním tepelným zpracováním a rukojetí z olivového dřeva. S těmito noži nehrozí potrhání masového vlákna, [xinzuo.cz, 4999 Kč](#).

DOKONALÝ PODLAHOVÝ POMOCNÍK

Trášňový rotační mop Vileda H2Pro je opatřen dvoukomo-rovým systémem kbelíku, který udržuje čistou a špinavou vodu odděleně.

Tím je zajištěno, že vždy vytíráte čerstvou čistou vodou, což zajišťuje hygieničtější čištění podlah, [1554 Kč](#).

ABSOLUTNÍ PŘEVRAZ V ŽEHLENÍ

Tefal Pro Express Vision Max je první parní generátor s unikátním osvětlením Smart LED Vision pro žehlení i v místech bez přístupu světla. Žehlí rychle a bez kompromisů díky nejvýkonnějšímu tlakovému bojleru na trhu o síle 9 barů, [homeandcook.cz, 11999 Kč](#).

BURGER JAKO OD PROFÍKA

Připravit rychle domácí burgery dokonalého tvaru nemusí být fikcí, stačí k tomu forma na burgery Nava Misty BBQ Guru. Pomocí dvojdílného lisu vytvoříte burgery

o průměru 12 cm, [odkulinare.cz, 169 Kč](#).

Vypněte svět kolem vás

Vaše mysl vám poděkuje

Žijeme v době, kdy je každá minuta něčím zaplněná. Jenže možná právě prázdný prostor je to, co nám chybí nejvíc. Ticho, klid a chvíle bez notifikací z našich mobilních telefonů se stávají novým luxusem – a možná i cestou zpět k sobě. Přece nemusíme být stále dostupní, výkonní ani online.

Díář plný úkolů, telefon samá upozornění a hlava natlakovaná plány, jak být ještě zdravější, výkonnější a spokojenější. Zní vám to povědomě? Možná právě tady začíná problém. Neustále se snažíme svůj život vylepšovat, až v něm nezbývá místo na obyčejné nicnedělání. Přitom právě to může být tím, co nám zoufale chybí. Ještě nedávno byl luxus spojován s tím, co si můžeme dopřát navíc. Dnes se karta obrací. Vzácné je to, čeho máme nedostatek – čas, soukromí, soustředění a chvíle, kdy po nás nikdo nic nechce. Ticho proto není prázdností. Je prostorem, ve kterém konečně nemusíme nic dokazovat.

Během jediného dne přitom zvládáme neuvěřitelné množství rolí. Jsme kolegyně, partnerky, matky, kamarádky, organizátorky domácnosti i ženy, které by měly ještě cvičit, zdravě jíst, pečovat o sebe a pracovat na osobním rozvoji. A samozřejmě také odpočívat. Ideálně podle dokonale sestaveného plánu.

KDYŽ SE I ODPOČINEK MĚNÍ VE VÝKON

Současná doba nás naučila využít každou volnou minutu. Cestou do práce posloucháme podcast, u oběda odpovídáme na zprávy a večer hledáme návod, jak lépe zvládat stres. Dokonce i chvíle, které by dříve patřily jen našim myšlenkám, dnes automaticky zaplňujeme obsahem. Telefon vytahujeme ve frontě, při čekání na schůzku i těsně před spaním. Nejde přitom jen o počet hodin strávených na displeji. Důležité je, kolikrát denně nás zařízení vyruší a přiměje přepnout pozornost jinam. Jedna zpráva zabere pár sekund, ale naše soustředění se může rozpadnout na mnohem déle.

Řešením přitom nemusí být radikální digitální detox. Stačí začít malými kroky. Vypnout upozornění, která nepotřebujeme, nenechávat telefon během rozhovoru na stole nebo si ráno dopřát několik minut bez sociálních sítí. A hlavně dovolit některým chvílím zůstat prázdnými. Zkuste jen sedět, dívat se z okna, projít se nebo si v hlavě představovat něco, na co se těšíte. Bez focení, sdílení a vyhodnocování. Právě v takových okamžicích se pozornost vrací k nám samotným.

NEMUSÍME BÝT STÁLE DOSTUPNÍ

Technologie přitom nejsou nepřítel. Mohou nám usnadňovat práci, komunikaci i každodenní život. Důležité je, aby sloužily nám, ne my jim. Nemusíme vědět o každé zprávě v oka-

Zlatá střední cesta

Vaším prostředníkem v hledání zlaté střední cesty k většímu klidu může být minimalistický mobilní telefon Mudita Kompak vytvořený pro ty, kteří chtějí zůstat dostupní, ale nechtějí být neustále přitahováni k obrazovce. Základní prostředí telefonu se soustředí na praktické funkce, jako jsou hovory, zprávy, navigace, kalendář, poznámky, hudba nebo hlasový záznamník, místo nekonečného proudu obsahu a rušivých upozornění. Koupíte na [tygotec.cz](#) za 10 990 Kč.

mžiku, kdy dorazí. Nemusíme okamžitě odpovídat. A už vůbec nemusíme vyplnit každou volnou minutu. Ticho je potřeba vytvářet vědomě. Nastavit hranice telefonu, okolí i vlastním očekáváním. Ne proto, abychom byli ještě produktivnější, ale právě naopak. Abychom mohli na chvíli přestat být výkonní, dostupní a dokonale organizovaní. Protože možná největším luxusem dneška není mít víc. Ale mít chvíli, kdy nemusíme vůbec nic.



PŘÍBĚH ČTENÁŘKY

Telefon řídil můj život

Ještě před pár měsíci by Iveta nedokázala pochopit, co by na obyčejném tichu mohlo být tak luxusního. Bylo jí sedmatřicet, měla práci, domácnost, vztah, spoustu plánů a pocit, že když na chvíli zpomalí, něco důležitého jí uteče...

Telefon měla Iveta za každou cenu neustále po ruce. Ráno po probuzení po něm sáhla dřív než po sklenici s vodou a večer býval mobil poslední věcí, kterou položila na noční stolek. „Měla jsem pocit, že musím být pořád k dispozici. Když mi někdo napsal, automaticky jsem kontrolovala displej. Nešlo ani tak o to, že bych musela odpovědět. Prostě jsem potřebovala vědět, co se děje,“ vzpomíná. Postupně si všimla, že stejný neklid cítí i ve chvílích, kdy se nic neděje. Když čekala u lékaře, v obchodě nebo na zastávce, okamžitě vytahovala telefon. Dokonce i při sledování filmu několikrát zkontrolovala zprávy. „Byla jsem fyzicky na jednom místě, ale hlavou pořád někde jinde.“

Zlom přišel jednoho víkendu. Iveta odjela na krátkou návštěvu k rodině a telefon nechala několik hodin v kabelce. Nic dramatického se nestalo. Nikdo ji nepotřeboval nutně. Svět se nezastavil. A ona si na jedinou všimla, jak zvláště ní je být chvíli bez nut-

kání něco kontrolovat.

„Pamatuju si, že jsem seděla u okna a jen se dívala ven. Nečetla jsem, neposlouchala podcast, nefotila jsem si to. Prostě jsem byla. A po dlouhé době jsem cítila klid.“

Od té doby začala experimentovat. Vypnula větší pozornost, telefon si přestala nechávat na stole při jídle a ráno si dala pravidlo, že sociální sítě otevře až později. Zpočátku jí to připadalo nepříjemné. Ticho totiž odhalilo, jak moc byla zvyklá neustále něco přijímat. „První dny jsem měla pocit, že mi něco chybí. Pak jsem pochopila, že mi nechybí informace. Chyběl mi zvyk.“

Dnes si Iveta každý den hlídá alespoň několik minut úplného klidu. Někdy si čte, jindy jde ven nebo jen sedí s kávou a nechává myšlenky volně plynout. Neříká, že se z ní stal člověk bez telefonu. Jen už nechce, aby telefon určoval, kdy má být pozorná. „Největší úleva přišla ve chvíli, kdy jsem pochopila, že nemusím reagovat okamžitě. Že můžu být chvíli nedostupná a přesto se nic špatného nestane.“ A právě to je pro Ivetu možná největší luxus, který si dnes dopřává. Ne další věc, další zážitek ani další způsob, jak se zlepšit. Jen pár obyčejných minut, kdy po ní nikdo nic nechce.

Horoskop

na období od 10. 9. do 7. 10. 2026

BERAN (21. 3. – 20. 4.) Do práce se pustíte s novou energií a dotáhnete věci, které dlouho odkládáte. Ve vztazích budete potřebovat víc něhy než vítězství. Dopřejte si také chvíle bez povinností. Právě v klidu uslyšíte, co vám srdce už nějakou dobu říká a kam se máte vydat dál.

BÝK (21. 4. – 20. 5.) Přichází období, kdy si ujasníte, co opravdu stojí za vaší energií. V práci se objeví příležitost, ale nebudete chtít riskovat. Láska vám nabídne blízkost. Uděláte dobře, když přestanete všechno kontrolovat a dovolíte si spontánnost. Nic nemusíte uspěchat.

BLÍŽENCI (21. 5. – 21. 6.) Čeká vás měsíc plný zpráv, setkání a nových nápadů. Některé vás nadchnou, jiné rychle vyšumí. V práci si hlídejte termíny, protože vaše hlava bude uhánět rychleji než kalendář. V lásce se vyplatí mluvit otevřeně. Jedna upřímná věta může vše změnit.

RAK (22. 6. – 22. 7.) Po hektickém období zatoužíte po bezpečí, klidu a lidech, kterým věříte. V práci se nebudete chtít přetahovat o pozornost, přesto si druzí vašich výsledků všimnou. Nechte druhé nahlédnout pod svou krustu a řekněte, co potřebujete.

LEV (23. 7. – 23. 8.) Budete zářit, ale nemusíte být středem všeho dění. V práci získáte respekt, protože dokážete podržet ostatní a zároveň si stát za svým. Vztahy ožijí zážitkem. Pokud jste sami, zajímavé setkání může přijít tam, kde byste ho nečekali. Buďte otevření.

PANNA (24. 8. – 23. 9.) Získáte pocit, že se věci skládají na místa. Vaše kroky vám přinesou jistotu v práci i penězích. V lásce nechte prostor emocím, které nejdou naplánovat. Přestaňte hledat chyby v sobě i v druhých a užijte si chvíle, kdy nemusíte nic řešit.

VÁHY (24. 9. – 23. 10.) Budete řešit rovnováhu mezi tím, co chtějí druzí, a tím, co potřebujete vy. V práci si jasně nastavte hranice a uleví se vám. Ve vztazích se může otevřít téma, které jste obcházeli. Pravda pomůže. Přinese vám víc klidu než kompromisů, které vás vyčerpávají.

ŠTÍR (24. 10. – 22. 11.) Intuice vás povede přesněji než analýzy. V práci odhalíte něco, co ostatní přehlédli, a získáte tím výhodu. V lásce budete intenzivní, ale pozor na žárlivost a domněnky. Pokud něco nevíte, zeptejte se. Upřímnost vám otevře dveře k větší důvěře a něžným chvílím.

STŘELEK (23. 11. – 21. 12.) Touha po změně bude silná. Zatoužíte vyrazit někam, kde jste ještě nebyli, nebo uděláte krok, který odkládáte. V práci vás čeká více svobody. V lásce se nenechte svazovat představami o tom, jak by věci měly vypadat. Důležitá je lehkost a humor. Udělá vám to dobře.

KOZOROH (22. 12. – 20. 1.) Budete mít konečně chuť vzít život do vlastních rukou a udělat ve všem pořádek. Práce vám přinese uznání, ale také nároky. Nezapomínejte odpočívat. Ve vztazích pomůže méně plánování a více blízkosti. Hezké okamžiky vzniknou, když nic nebudete organizovat.

VODNÁŘ (21. 1. – 19. 2.) Přijdou nápady, které vás pozitivně naladí. Některé budou odvážné, ale mezi nimi se může skrývat šance na zajímavý posun. V lásce potřebujete prostor, přesto nezapomínejte dávat najevo city. Někdo blízký čeká na vaše slova víc, než si připouštíte.

RYBY (20. 2. – 20. 3.) Citlivost bude vaší největší výhodou. V práci poznáte, komu můžete věřit, a nastavíte si spolupráci. V lásce se objeví okamžiky, ale také potřeba něco si konečně vyjasnit. Poslouchejte intuici, ale nenechávejte důležité věci bez odpovědi.