

[• HNUTIE GEN R] [VERZE 1.0] [ZINE 01]

TVOJ ŽIVOT JE FEED NIE JE FEED.

PREVEZMI KONTROLU

Sprievodca zmenou v reálnom svete

// SPRIEVODCA ZMENOU • PÄŤ PRAVIDIEL • ŠTYRI VÝZVY • CHECKPOINT

MANIFEST HNUTIA GEN R

Žijeme vo svete, ktorý nikdy nespí. A očakáva to aj od teba. Každý deň čelíš tlaku, ktorý predchádzajúce generácie nepoznali. Neustále pípanie notifikácií, dokonalé životy ostatných na displeji telefónu, strach, že ti niečo utečie (FOMO), a k tomu neúprosná realita školy, skúšok a ambícií.

Svet od teba chce, aby si šiel neustále na **100%**. Výsledkom je stiahnutý žalúdok, večery prezerané do stropu a hlava, ktorá odmieta vypnúť. Chemické energetické nápoje plné toxicity ponúkajú len falošný úver na energiu, ktorý splácaš ešte hlbším prepadom.

Takto to ďalej nejde. **Tvoj život nie je feed a siete nie sú realita. Odpoj sa od tlaku, nie od svojich snov.**

Nechceme, aby si sa vykašľal na školu, na šport alebo na to, čo ťa baví. Chceme ti dať skutočné, hmatateľné nástroje, aby si to všetko zvládol s čistou hlavou, v absolútnom pokoji a nezničil si pri tom zdravie. Tento sprievodca obsahuje 5 základných pravidiel, ako zmeniť pravidlá hry, ktorú s tebou hrajú algoritmy.

5 PRAVIDIEL PRE ŽIVOT V REÁLNOH SVETE

♦ 1

1. DUMBPHONE JE NOVEJ FLEX

► AKCIA: ODPOJ SA OD DIGITÁLNEHO VODIDLA

Byť neustále k dispozícii nie je evolúcia, je to pasca na tvoju pozornosť. Zaobstaraj si obyčajný starý tlačidlový telefón. Keď ideš von s priateľmi, na tréning alebo cez víkend do prírody, prendaj do neho SIM kartu. **Zistíš, aké neuveriteľne oslobodzujúce je nemať vo vrecku neustále pípanie a nekonečný nutkavý feed.** Byť občas zámerne nedostupný je dnes ten najväčší luxus a ultimátny prejav nezávislosti.

♦ 2

2. UNFOLLOW THE FAKE

► AKCIA: RADIKÁLNA ČISTOTA DIGITÁLNEHO PRIESTORU

Sleduj len to, čo ti skutočne dodáva inšpiráciu a energiu. Nie to, čo ti ju skryto berie. Každý profil, pri ktorého prezeraní cítiš úzkosť, vnútorný tlak alebo pocit, že tvoj vlastný život nestojí za nič, okamžite zmaž. **Siete sú len filtrované, umelo zostavené highlighty.** Nikto tam nezdiera svoje ranné zlyhania, strachy a pochybnosti. Prestaň hrať cudziu hru a začni tvoriť tú svoju.

5 PRAVIDIEL PRE ŽIVOT V REÁLNOH SVETE

♦ 3

3. LETOVÝ REŽIM PRE REÁLNY SVET

► AKCIA: OBNOVA PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

Keď si s ľuďmi, na ktorých ti záleží, buď s nimi na **100%**. Zavedte s kamošmi nekompromisné pravidlo: hneď ako si sadnete k stolu, všetky telefóny idú doprostred obrazovkou dole. Kto sa ako prvý pozrie na displej, platí útratu. Život sa deje v reálnom čase, tvárou v tvár. Žiadny FaceTime ani textovka nenahradí moment, kedy sa spoločne smejete tak, že nemôžete dýchať.

♦ 4

4. GEN R CHALLENGE

► AKCIA: ZNIČ KOMFORTNÚ ZÓNU PRE SKUTOČNÝ DOPAMÍN

Dopamín zo sociálnych sietí je lacný, rýchly a vysoko návykový — ale nechá ťa prázdneho. Choď si pre ten skutočný, zaslúžený. Urob každý mesiac jednu vec, ktorá ťa vyvedie z pohodlia. Nauč sa základy na skejte, choď skúsiť bouldering, prihlás sa na bojový šport, alebo skoč s priateľmi do ľadovej rieky. Intenzívny fyzický zážitok a prirodzený adrenalín ti vyčistia hlavu a resetujú nervovú sústavu lepšie než hodiny teoretizovania.

♦ 5

5. PÁNOM SVOJEJ ENERGIE SI TY

► AKCIA: PÁNOM ENERGIE SI TY, NIE ALGORITMUS

Nauč sa vedome pracovať so svojimi biorytmami a energiou. Keď vieš, že ťa čaká extrémne náročný deň, skúška alebo dôležitý zápas, nenič svoje telo toxickými chemickými driákmi. Aktivuj čisté sústredenie. A keď naopak večer cítiš, že tlak dňa neustáva a hlava ti hučí, dopraj si právo na absolútny pokoj. Rešpektuj fázu výkonu aj fázu hlbokkej regenerácie. **To je skutočný balans.**

TVOJA VÝZVA NA TENTO MESIAC

Vedomosti bez akcie sú na nič. Hnutie Gen R nie je o teórii, je o reálnych zážitkoch v reálnom svete. Tu je tvoj osobný checklist. Vyber si z každej kategórie jednu vec, vezmi pero a choď do toho.

♦ 01

1. DIGITÁLNY DISKONEKT

Ciel: Zažiť aspoň 5 hodín v kuse, keď si absolútne offline a nedostupný.

- ☐ **ÚROVEŇ 1:** Dnes po 20:00 hodíš telefón do šuplíka a vytiahneš ho až zajtra ráno.
- ☐ **ÚROVEŇ 2:** Cez víkend necháš smartphone doma a vyrazíš von len s tlačidlovým telefónom.

♦ 02

2. SOCIÁLNE UPRATOVANIE

Ciel: Vyčistiť priestor pre vlastné myšlienky, nie konzumovať cudzie highlighty.

- ☐ **ÚROVEŇ 1:** Otvor sieť a daj okamžitý unfollow 10 účtom, ktoré v tebe vyvolávajú porovnávanie.
- ☐ **ÚROVEŇ 2:** Zmaž na celý jeden týždeň z telefónu aplikáciu, na ktorej tráviš najviac času.

♦ 03

3. RESET REÁLNEHO SVETA

Ciel: Byť stopercentne prítomný tam, kde sa práve teraz nachádza tvoje telo.

- ☐ **ÚROVEŇ 1:** Pri ďalšom stretnutí s priateľmi idú všetky telefóny doprostred stola. Kto ho zdvihne prvý, platí.
- ☐ **ÚROVEŇ 2:** Choď na hodinovú prechádzku von úplne bez slúchadiel a bez hudby. Vnímaj okolie.

♦ 04

4. ŠOK PRE KOMFORTNÚ ZÓNU

Ciel: Získať organický, tvrdo zaslúžený dopamín, ktorý ti okamžite vyčistí hlavu.

- ☐ **ÚROVEŇ 1:** Daj si zajtra ráno na konci sprchovania 60 sekúnd úplne ľadovej vody. Bez váhania.
- ☐ **ÚROVEŇ 2:** Vyskúšaj šport, ktorý si nikdy nerobil — bouldering, thajský box, alebo skejt.

■ CHECKPOINT — NÁJDI SVOJ

Ked' ťa toto všetko začne prerastať, nemusíš to riešiť sám. **CHECKPOINT je pobočka Energy** — miesto, kde ťa niekto vypočuje, urobí diagnostiku stavu nervovej sústavy a až potom ponúkne riešenie šité priamo pre teba. Bez tlaku, bez nutnosti niečo kupovať. Ľudia, nie pilulky. Diagnostika, nie marketing.

► energy.sk

Dokonalý život neexistuje. Existuje len ten, ktorý práve teraz žiješ.

Odsúhlasené dňa: _____ Podpis: _____

VITAJ V GENERÁCII V ROVNOVÁHE. VITAJ V GEN R.