

ADVICE FOR MY FUTURE SELF

by Daniel Fehrens



As a young person slowly entering full adult life, I am aware of many pitfalls. Soon, I will be 25 years old. Statistically I am slowly on the cusp of 1/3 of my life. I am of a generation that grew up in the social networking era, and I am witnessing the effects it has on me and society as a whole. However, today, I don't want to argue about the impact of social media. I would like to hit the pause button on my life journey and reflect on future steps and on my life philosophy.

The older I get, the more I realize the value of life. Yet, I often deal with irrelevant things. I know I'm not the only one. I don't want to speak for our entire generation, because each person has a different experience and life history. However, we agree that sometimes it is hard to live life. On the other hand, I try to remember that no one said it would be easy.

I'm at a stage in my life where I'm feeling social pressure to grow up. I am slowly finishing my studies and should be deciding what to do next with my life. Many young people find this idea frightening. I have the impression that most of my peers don't realize that the period between 20-30 is, by nature, quite turbulent. For some of us, it is the period when we meet the love of our life and are start a family. It is also the period when we are just finishing our studies and are setting out on a career path. Everyone is on a slightly different path. We enter this period with great expectations. Ideally, we feel that everything has to be sorted out and perfect by the

time we are 30, so that the people around us can be proud. This creates even more pressure. On the other hand, we still want to “live the good life.”

For me personally, this period is about self-discovery. I'm still figuring out who I am, what fulfills me, and makes me happy. Yet, I feel the need to take responsibility for my life and to finally grow up. On the other hand, I am in a period of life where some uncertainty gives more room for freedom. But in doing so, I am also putting a lot of pressure on myself, as finding harmony requires a lot of effort. I have an incredible range of possibilities for what I can do. At the same time, there are the expectations of others for what I should be doing. Paradoxically, the need for harmony creates room for anxiety. And in all this, I try to remember that the only certainty in life is change.

I have often asked myself what advice I would give to my younger self. It's a difficult question, because I can no longer change the past. But, I can still influence my future. So, I will attempt to rather have a “conversation” with my future self. But before I do so, I would like to reflect on the things that have strongly defined me in the last five years. First and foremost, it was my studies at the university. It provided me with a powerful, liberating experience, through which I discovered what thinking is really about. I met interesting people and made new friendships. I got to listen to people who are experts in their field. I realized what a privilege it is to be able to educate myself - to begin to understand things in a context and to connect knowledge with experience, and to identify the aspects of life that make me happy.

The other significant factor in my coming of age was the Covid pandemic. In 2020, the world stopped. I, too, had time to stop, for once. To reflect. To discover and build healthy habits. And to re-evaluate my overall worldview. For many people, this period was quite negative and difficult. I set a rigid regiment for myself based on the idea that discipline = freedom. I didn't want to waste my time. That's why I got up at the same time every day. Thanks to our dog, I also went on three walks a day, where I had time to think and be in touch with nature. I also started to keep a regular journal. Each day, I jotted down three things I was grateful for in my life. I had space to read and the opportunity to pull wisdom from books. I began painting pictures, and experimented with trying out new things. At the same time, this period was strange, since no one really knew what was coming. I tried to be consistent and efficient, but I often lost track of time. It was a little bit like living in a sort of a fluid time bubble, where I stopped distinguishing between days and felt that the months were blending together.

During the Covid pandemic, I gained a new perspective on the world and stopped sweating the small stuff. But I also became obsessed with efficiency and productivity. I was faced with difficult decisions about what to prioritize and what to spend my time on. I had to admit to myself that I was not in full control of my time.

Striving for high efficiency is a great source of anxiety.

Living life is a complex business. I am trying to accept that life has its limitations. I am aware of my own mortality and that of my loved ones. When I moved away from my parents' house, I found that daily contact with them was rapidly reduced, which made me value the time we get to spend together even more. I'm gradually coming to understand the importance of interpersonal relationships. I'm learning to invest in quality relationships, both friendships and partnerships.

So what are my goals for the future? I would like to lead a life of quality and spirit, and for that, I believe I first need some stability and peace. I would like to focus on acting and reacting calmly and logically, and on thinking clearly. I would like to learn to make difficult decisions and to tame my emotions. I would like to get a handle on dealing with pressure. I would like to continue to acquire good habits, and a life-work balance. My other goals include: maintain relationships with others, reaching optimal physical performance, achieving fulfillment, and enjoying moments of laughter and joy. These are the challenges of the upcoming years.

To achieve all this in the future, I have come to understand that it is extremely important to have mental as well as physical health, and to live in the present moment. I know that I have to limit the stimuli and the information that I am exposed to, and avoid cheap dopamine kicks. I know I need to learn to mute some thoughts and to analyze less. I need to seek silence and to be in touch with myself. I have to allow myself to experience boredom in life. I have to take care of myself and get enough sleep. And, perhaps above all, I need to cultivate gratitude.

In closing, I would like to give myself three pieces of advice:

- Don't be afraid. You have a chance to do something great, and if you're afraid to make a mistake, it's hard to accomplish anything meaningful. So just don't be afraid!
- Slow down. I think a lot of the mistakes of my youth were mistakes of ambition, not mistakes of laziness!
- Discover. Keep an open mind. Don't get nervous! Eventually, it will all be fine.

Thank you for letting me share my thoughts with you, Daniel Fehrens.

RADY MÉMU BUDOUCÍMU JÁ

Jako mladý člověk vstupující pomalu do plnohodnotného dospělého života si uvědomuji mnoho nástrah. Brzy mi bude 25. Jsem si zároveň vědom toho, že statisticky se pomalu nacházím na prahu druhé třetiny života. Pocházím z generace, která vyrostla v éře sociálních sítí, a jsem svědkem toho, jaké to má dopady na mě, ale i na celou společnost. Dnes ale nechci polemizovat o sociálních sítích a jejich vlivu. Chci se zastavit u mé dosavadní životní cesty a uvažovat o budoucích krocích v rámci mé životní filozofie.

Čím jsem starší, tím více si uvědomuji hodnotu života. Přesto často řeším nepodstatné věci. Víím, že nejsem jediný. Nechci mluvit za naši celou generaci, protože každý člověk má odlišnou životní zkušenost. Nicméně se shodneme na tom, že občas je těžké žít. Na druhou stranu se snažím mít na paměti, že nikdo netvrdil, že to bude jednoduché.

Nacházím se v životní fázi, kdy pociťuji společenský tlak dospět. Pomalu dokončuji studium a měl bych se rozhodovat, jaké budou mé další kroky. Pro mnoho mladých lidí je tato představa děsivá. Mám dojem, že většina mých vrstevníků si neuvědomuje, že období mezi 20-30 lety je poměrně turbulentní. Někteří z nás v něm potkají svou životní lásku a zakládají rodinu. Pro jiné je to perioda, kdy dokončují studium a začínají budovat svoji kariéru. Každý se nachází na trochu jiné cestě. Mladí lidé na ni vstupují s velkými očekáváními. V ideálním případě máme pocit, že do třicítky musí být všechno vyřešené a dokonalé, aby na nás okolí mohlo být pyšné. To vytváří ještě větší tlak. Přitom většině jde o to vést dobrý život.

Pro mě osobně je toto období o sebepoznání. Stále zjišťuji, kdo jsem, co mě naplňuje a dělá šťastným. Přesto cítím potřebu převzít odpovědnost za svůj život a konečně dospět. Na druhou stranu se nacházím v životním období, kdy určitá nejistota dává větší prostor svobodě. Ale tím na sebe také vyvíjím velký tlak, protože nalezení harmonie vyžaduje velké úsilí. Mám neuvěřitelnou škálu možností, co mohu dělat. Pak jsou tu ale také očekávání druhých, čím bych se měl zabývat. Paradoxně potřeba harmonie vytváří prostor pro úzkost. Snažím se mít tak na paměti, že jediná jistota v životě je změna.

Často jsem si kladl otázku, jakou radu bych dal svému mladšímu já. Je to těžká otázka, protože svou minulost už změnit nemohu. Ale stále mohu ovlivnit svou budoucnost. Pokusím se tedy vést dialog se svým budoucím já. Než tak ale učiním, rád bych se zamyslel nad věcmi, které mě v posledních pěti letech silně determinovaly. V první řadě to bylo mé studium na univerzitě. Poskytlo mi silnou osvobozující zkušenost, jejímž prostřednictvím jsem objevil, o čem myšlení doopravdy je. Poznal jsem zajímavé lidi a navázal nová přátelství. Mohl jsem naslouchat osobnostem, které jsou odborníky ve svém oboru. Uvědomil jsem si, jaká je to výsada, když se mohu vzdělávat - začít chápat věci v souvislostech, propojovat znalosti se zkušenostmi a identifikovat aspekty života, které mě činí šťastným.

Dalším významným faktorem mého dospívání byla pandemie covidu. V roce 2020 se svět zastavil. I já jsem měl najednou čas se zastavit. Zamyslet se. Objevit a vybudovat si zdravé návyky a především přehodnotit svůj celkový pohled na věci kolem sebe. Pro mnoho lidí bylo toto období poměrně negativní a náročné. Nastavil jsem si pevný režim

založený na myšlence, že disciplína rovná se svoboda. Nechtěl jsem marnit svůj čas. Proto jsem každý den vstával ve stejnou dobu. Díky našemu psovi jsem chodil třikrát denně na procházky, kde jsem měl čas přemýšlet a být v kontaktu s přírodou. Začal jsem si také pravidelně psát deník. Každý den jsem si zapsal tři věci, za které jsem v životě vděčný. Měl jsem prostor pro čtení a možnost čerpat moudrost z knih. Začal jsem malovat obrazy a experimentovat se zkoušením nových věcí. Byla to zvláštní doba, protože nikdo pořádně nevěděl, co přijde. Snažil jsem se být důsledný a efektivní, ale často jsem ztrácel pojem o čase. Bylo to trochu jako žít v tekuté době, jelikož člověk přestal rozlišovat dny a měl pocit, že měsíce mu splývají dohromady.

Během pandemie covidu jsem získal nový pohled na svět a přestal jsem řešit maličkosti. Ale při návratu do běžného života jsem se dostával do pasti efektivity. Stál jsem před těžkým rozhodováním, čemu dát přednost a čemu se věnovat. Musel jsem si přiznat, že nemám svůj čas plně pod kontrolou. Snaha o nejvyšší efektivitu je zdrojem úzkostí, ne jejich řešením.

Žít život je komplexní záležitost. Snažím se přijmout, že život má své limity. Jsem si vědom smrtelnosti své i svých blízkých. Když se člověk odstěhuje od svých rodičů, zjistí, že se mu rapidně omezil jeho kontakt s nimi. O to víc si vážím času, který můžeme trávit spolu. Postupně začínám chápat důležitost mezilidských vztahů. Učím se investovat do těch kvalitních, a to jak přátelských, tak partnerských.

Jaké jsou tedy mé cíle do budoucna? Rád bych vedl kvalitní a duchaplný život. K tomu, jak věřím, potřebuji především stabilitu a klid. Umět jednat uvážlivě a logicky. Vypořádat se s velkým tlakem a zkrotit své emoce. Chtěl bych pokračovat v získávání správných návyků a budování rovnováhy mezi osobním životem a prací. Mým úmyslem je také udržovat vztahy s druhými lidmi, dosáhnout optimální fyzické výkonnosti a naplnění a užívat si okamžiky smíchu a radosti. To jsou výzvy pro nadcházející roky.

Pochopil jsem, že abych toho všeho v budoucnu dosáhl, je nesmírně důležité mít v pořádku mentální i fyzické zdraví a žít v přítomném okamžiku. Zbytečně se nevystavovat nadměrným podnětům informací a dát si pozor na levný dopamin. Vím, že se musím naučit ztlumit některé myšlenky a méně analyzovat. Vyhledávat ticho a být v kontaktu sám se sebou. Je potřeba si v životě dovolit zažívat nudu, protože člověk před sebou samým neuteče. Musím o sebe pečovat a dostatečně spát. A v neposlední řadě si pěstovat vděčnost.

Na závěr bych si dovolil dát tři rady:

- Neboj se. Máš šanci dosáhnout něčeho velkého, a pokud se bojíš udělat chybu, těžko vytvoříš něco smysluplného.
- Zpomal. Myslím si, že hodně omylů mého mládí souviselo s ambicemi, nikoli s leností.
- Objevuj. Měj otevřenou mysl. Nenervuj se, nakonec to všechno bude v pohodě.

Děkuji, že jsem se s vámi mohl podělit o své myšlenky,

Daniel Fehrens