

MJESEC MALIH POTEZA

Trideset kava — Lucija

Za
Lucija

Dokument 5 od 5



Iz priče „Tjedan haljina" u Vašoj knjizi.

Početne prakse, trideset i šest kratkih priča — šest tjedno kroz pet tjedana, šest za policu.

Trideset priča, jedna uz svaku kavu, još šest za policu te film ili knjiga za svaki tjedan. Pročitajte jednu kad uhvatite miran trenutak. Ništa ovdje nije domaća zadaća.

3D · Divert · Discomfort → Delight

HDI počiva na jednoj jednostavnoj ideji: 3D. Tri riječi koje je lako zapamtiti i u teškom danu.

3D je krovni model nad svim ostalima i provlači se kroz svaki od njih. 3D je i povratak u tri dimenzije: gore i dolje, naprijed i natrag, lijevo i desno. Mirisi, zvukovi, boje i sloboda prostora. Ekran je ravan; svijet koji Vaše tijelo i osjetila najbolje poznaju nije.

Divert (skrenite). Kad Vas ekran povuče, sama snaga volje rijetko pobjeđuje. Skrenite prema nečemu što Vam čini više dobra. Ono prema čemu možete skrenuti zovemo coperima.

Discomfort (izdržite). Prvi dani svake promjene su nespretni. To nije znak da ne uspijeva. Kroz njih Vas nose energizeri: oni Vam daju snagu da nastavite.

Delight (uživajte). Ponavljajte novi korak, i ono što je tražilo trud postaje poznato, a zatim nešto u čemu uživate i što birate sami.

Svaki model ispod čine tri riječi: dva puta i kamo vode. Zapamtite slovo i riječi će se vratiti. Svaki je utemeljen u objavljenim istraživanjima o suočavanju i motivaciji.

Energizeri

Energizeri Vam daju snagu da izdržite (Discomfort).

3M · Meaning · Momentum → Mastery
Meaning — znajte zašto Vam je to važno; Momentum — nastavite, a nakon posrtaja blago krenite ponovo; Mastery — zastoji više ne odlučuju umjesto Vas

3E · Environment · Energize → Empower
Environment — uredite prostor tako da dobar izbor bude lak; Energize — prvo napravite; osjećaj dolazi poslije; Empower — promjena postaje Vaša

Coperi

Coperi su ono prema čemu skrećete (Divert) umjesto ekrana.

3O · Others · Outdoors → Outstanding
Others — ljudi, licem u lice; Outdoors — vrijeme vani, u prirodi; Outstanding — osjećaj da ste potpuno živi

3A · Awe · Alertness → Achievement
Awe — nešto veće od Vas; Alertness — pažnja prema van, ovdje i sada; Achievement — učiniti nešto što Vam nešto znači

3B · Basics · Body → Balance
Basics — san, obroci i odmor bez ekrana; Body — kretanje u slobodno vrijeme; Balance — tijelo koje se može isključiti i oporaviti

3S · Separation · Solitude → Success
Separation — udaljenost od mobitela; Solitude — vrijeme nasamo, bez ometanja; Success — ponovo Vi vodite svoj dan

3F · Filter · Focus → Flow
Filter — propustite samo ono što je važno; Focus — jedan zadatak odjednom; Flow — duboka zaokupljenost nečim vrijednim

Model 3D, energizeri i coperi © Udruga HDI Humana Digitalna Inteligencija. Sva prava pridržana.

MJESEC MALIH POTEZA

Trideset kava

Trideset i šest kratkih priča, jedna za svaku kavu: šest tjedno tijekom pet tjedana i još šest za policu. Namjerno su zgusnute. Svaka je jedan prizor, jedan potez i razlog zašto se drži; ništa u njima nije ukras, a za koga nisu jasno piše ispod. Zato čitajte polako i računajte s tim da ćete neke pročitati dva ili tri puta prije nego što se otvore. Treće čitanje nije neuspjeh; dio je metode. Jedna priča po kavi, zatim odložite mobitel i učinite to ili nemojte. Vraćajte se u danima kad Vam odgovara.

Priče se događaju u jednom gradu – rijeka, tramvaj broj četiri koji svi zovu četvorka, linija podzemne željeznice, tržnica subotom. Iste ćete ljude sresti više puta.

Svaka je priča o nekom drugom, a napisana je za Vas: redak iznad nje kaže zašto Vas je dosegnula, a napomena ispod nje jasno kaže koliko je dobro njezin potez proučen i za koga nije.

Riječi su naše, napisane za ovu knjigu. Potezi dolaze iz zbirke praksi, a svaka priča vlastitim glasom kaže koliko je dobro njezin potez proučen. Gdje je neko istraživanje imenovano, navedeno je na kraju ove knjige.

Što ovaj izvještaj vidi, a što ne vidi

Ovaj izvještaj čita jedno: Vaš odnos sa zaslonima. Čita ga iz Vaših odgovora, danih u jednom navratu.

Ne vidi kako ste inače. Ne zna Vašu prošlost, ne zna kakvi su Vam dani, ne zna ništa što nije u Vašim odgovorima. Ovo nije dijagnoza.

Zato, ako se u Vašem životu događa nešto teže, ovo nije mjesto na koje to treba donijeti — i ništa na ovim stranicama ne treba čitati kao poruku da je s Vama sve u redu.

Ako Vam je draže razgovarati s osobom, počnite od nekoga bliskog, svog liječnika ili linije pomoći u svojoj sredini. Pretragom ćete je u svojoj državi naći brže nego na popisu koji bismo mi mogli održavati točnim.

Nismo krizna služba i nitko ovdje ne čita Vaše odgovore dok ih pišete.

ŠEST KAVA

Tjedan 1

Ovaj tjedan: stvari kojima ništa ne treba – minuta, bez aplikacije, bez ikoga tko gleda.

TJEDAN 1 · 1

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Učitelj utječe na vječnost; nikad ne može znati gdje njegov utjecaj prestaje.

— HENRY ADAMS

Druga čarapa

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake polet iz okoline. Glavni je lik Ada, čije večeri traju i nakon točke do koje ih je itko odabrao.

Prva je čarapa dovršena još od siječnja. Leži na naslonu fotelje, siva s crvenim vrhom, i čeka drugu onako kako jedna cipela čeka kraj vrata. Unuk kojemu pripada ima devet godina i raste, a Ada točno zna koliko večeri treba za jednu čarapu: četiri, ako su večeri njezine. Nisu bile njezine. Televizor završi jednu epizodu i sam pokrene sljedeću, uz malo odbrojavanje u kutu. Dok podigne pogled s pete, broj je već tri i stvar je odlučena.

Veljača je. Svjetlost se vraća po minutu dnevno, a ona to još ne osjeća. Svjetiljka je upaljena do četiri.

Grace dolazi u srijedu prije vježbe zvonjenja u St. Anne's, na pola sata pletenja koje održavaju već dvadeset godina. Pogleda jednu čarapu, pa televizor, i kaže: „Sve si to gledala."

„Samo se gleda. Ja sam samo u sobi."

Grace, koja je bila knjižničarka i ne vjeruje u stvari koje se događaju same od sebe, uzme daljinski upravljač i palcem uđe u njega kao što ulazi u sve. Pronađe prekidač ispod tri izbornika i vrati daljinski, palcem označavajući mjesto. „Evo. Pritisni to; onda stane kad stane." Ada pritisne, a Grace ode zvoniti.

Te večeri epizoda završi. Odjavna špica teče, a kut u kojem je živjelo odbrojavanje samo je crn. Ada otkrije da joj je ruka ipak posegnula za daljinskim, palac je na tipki, spreman za nešto čemu više nije potreban. Zadrži ga ondje. Špica završi i prostorija utihne oko svjetiljke.

Uzme igle.

S tornja iznad krovova počne šest zvona — zvonjava kruži, griješi i opet kruži. Oblikuje petu dok zvona dopiru preko prozorske daske. Dok utihnu, ima palac duljine stopala koji prije nije imala, a nije pokrenula sljedeću epizodu. Palac duljine, a nema komu reći. Usporedi s prvom čarapom i podudara se, a svjetiljka je jedino svjetlo u sobi.

Ada je držala palac mirno tijekom odjavne špice i uzela igle — a dok su zvona utihnula, imala je palac duljine stopala koji prije nije imala.

NAPOMENA OD NAS –

Isključite automatsku reprodukciju na svakom računu, tako da svaka epizoda završava odjavnom špicom, a sljedeća traži namjeran pritisak. Potrebne su dvije minute.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM

Odakle ovo dolazi: kućni računi za gledanje sadržaja putem interneta. U eksperimentu sa 76 američkih korisnika Netflixa kojima je automatska reprodukcija bila isključena, dnevno gledanje i svako pojedino gledanje trajali su kraće, oko osamnaest minuta manje po gledanju, a stanke između epizoda produljile su se. Schaffner i sur., 2025.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za večer uz zaslon čijim postavkama ne upravljate niti za račun na kojem uopće nema prekidača za isključivanje. Ponovno se uključi za pet sekundi, pa to poduprite nečim čvršćim.

Nadahnuto: kućnim računima za gledanje sadržaja putem interneta, Schaffner i sur., 2025 — Schaffner B., Ulloa R., et al., “An Experimental Study of Netflix Use and the Effects of Autoplay” (2025).

TJEDAN 1 · 2

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Daješ mi novi život i snagu. Zbogom razočaranju i zlovolji. Što su ljudi prema stijenama i planinama?

— JANE AUSTEN

Ako zavibrira

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake prestati kad je planirano. Glavni je lik Mei, koja ima jedan slobodan sat tjedno, a mobitel joj ga uzme prije nego što itko drugi stigne.

Mei se jednom tjedno vozi tramvajskom četvorkom preko rijeke, sa zaštitnom kacigom još u torbi i jednim satom koji može darovati. Veći dio godine taj je sat pripadao četrnaestogodišnjem dječaku koji ga ne želi. Program spoji inženjera s djetetom iz Northsidea i nazove to mentorstvom. U rujnu je to klupa ispred kluba za mlade: dječak na jednom kraju, Mei na drugom, između ništa.

I mobitel troši taj sat. Vibrira — posao, gradilište, sestra. Mei posegne za njim. Svaki put kad joj se ruka vrati, dječak se zatvori poput trgovine.

Na mostu tramvaj dvaput zazvoni, kao i uvijek. Bernice ovog mjeseca vozi poslijepodnevnu smjenu. „Pazi na stubu, dušo”, kaže muškarcu koji izlazi. Ovaj put Mei to čuje kao inženjerka: pravilo koje se svaki put aktivira jednako, u istoj točki, a da nitko ne odlučuje.

Zato stvori vlastito pravilo, upravo ovim riječima: ako zavibrira, ide u jaknu, pod zatvarač, dok vrijeme na klupi ne završi. Okidač i ono što on pokreće.

Opet klupa. Tyler sjedi na jednom kraju. Rujanski je zrak bistar. Vrata sportske dvorane stoje otvorena i iz njih izlazi buka. Nakon devet minuta mobitel joj zavibrira u ruci — gradilište. Rekla bi da nije brojila, ali jest. Palac joj je već na zaslonu, a dječak se počeo zatvarati.

Jakna, zatvarač. Ne pogleda ga.

Zatvarač je dovoljno glasan da Tyler pogleda prema njoj. Isprva ništa ne kaže. Nakon nekog vremena kaže nešto o profesoru tjelesnog, a da ga nitko nije pitao. Nije mnogo, ali je njegovo. Prvi put od proljeća u tom su satu dvije osobe.

Leo prelazi dvorište po jednog od svojih trkača. Predaje Tyleru i podigne ruku. Mobitel još dvaput zavibrira uz njezina rebra, unutar jakne. Mei je ne otvori dok dječak ne uđe unutra.

Ne zna hoće li to opstati sljedećeg tjedna. Ali ima rečenicu, a ništa je ne košta da je opet izgovori na mostu.

Mei je postavila jedno pravilo — mobitel ide u jaknu — i dječak je počeo govoriti.

NAPOMENA OD NAS –

Prije trenutka za koji znate da dolazi jednom izgovorite plan, točnim riječima: ako ruka posegne za mobitelom, mobitel ide u jaknu, pod zatvarač. To su znak i odgovor, pa ostaje manje odluka za sam trenutak. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: eksperimenti o ostvarivanju ciljeva. U objedinjenom pregledu istraživanja s oko osam tisuća ljudi oni koji su napisali plan „ako — onda", navodeći znak i odgovor, ostvarivali su ciljeve češće od ljudi koji su cilj samo držali na umu. Gollwitzer i Sheeran, 2006.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za perfekcionista koji živi prema tuđim mjerilima: kod njega se rečenica okrene protiv sebe, a propust pogodi teže nego što bi trebao. Nije ni za tjedan u kojem radite na praznim zalihama.

Nadahnuto: eksperimentima o ostvarivanju ciljeva, Gollwitzer i Sheeran, 2006 — Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., "Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes" (2006).

TJEDAN 1 · 3

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Oni koji promatraju ljepotu zemlje pronalaze zalihe snage koje će trajati dokle god traje život.

— RACHEL CARSON

Sivi zaslon

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake poriv prema društvenim mrežama. Glavni je lik Nina, koja cijelu noć mora držati mobitel nadohvat ruke, pa on završi na samom jastuku.

Soba iznad kemijske čistionice Ninina je dva tjedna godišnje — ona dva tjedna kad je očeva kći i ničija medicinska sestra. U prosincu miriše na stroj za glačanje dolje i na hladnoću koja dođe poslije. Otac spava niz hodnik i ona čuje da ne spava, što je nešto što je naučila čuti.

U pripravnosti je. Bolnica u drugom gradu može nazvati u bilo koji sat, pa mobitel leži na jastuku kraj njezina lica, gdje kabel punjača ne doseže. Radi ono što mobitel na jastuku radi: crveno, plavo, žuta oznaka, nečije drvce sa svjetlima. Palac joj klizi niz staklo prije nego što je išta pročitala. Soba je mračna osim mobitela.

Otac zakašlje niz hodnik. Zatim se javi njegov glas, usmjeren prema stropu, kako on to radi: „Idi spavati, Nina." Ne može znati da je budna. Ipak zna.

Stavila bi mobitel na stol kad bi mogla. Ne može. Zato leži s njim, a njegovo je svjetlo jedina topla boja u sobi. Osjeća kako bi prošao sljedeći sat: drvce, oznaka, opet drvce. Kad bi poziv stigao, zatekao bi je već umornu.

Uđe u postavke, četiri dodira, i isključi boju.

Zaslon posivi. Nečije drvce postane sivo drvce, a oznaka siva oznaka. Nevjerojatno je koliko na sivom zaslonu malo toga ima za daljnje gledanje. Položi mobitel na jastuk zaslonom prema gore, još uključen, još njezin da se javi. Leži ondje poput stranice novina. Soba se vrati oko njega: košulje dolje, hladnoća, očevo disanje koje postaje ravnomjerno.

Bolnica ne zove. Ujutro stoji pod zelenom tendom dok otac odbrojava sitniš za novine. Mobitel u kaputu izvještava o noćnim minutama pred zaslonom, kao i svakog jutra. Broj je manji nego većine noći, a jedna noć je jedna noć. Pruži mu sivi zaslon.

„Izgleda kao novine", kaže.

Nina je isključila boju i zaslon koji ju je držao budnom postao je stranica sivih novina na kojoj više nema što gledati.

NAPOMENA OD NAS –

Prebacite zaslon na sive tonove — u postavkama pristupačnosti, četiri dodira — i ostavite ga tako. Ponovno uključite boju za kartu pa je opet isključite. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM

Odakle ovo dolazi: sveučilišni kampus. Studenti prijediplomskog studija koji su na osam do deset dana postavili mobitele na sive tonove provodili su manje vremena na društvenim mrežama i pregledavanju interneta, ukupno oko trideset osam minuta dnevno manje, bez promjene u gledanju videa; raspoloženje se jednako poboljšalo u objema skupinama, pa se sivim tonovima nije pripisao učinak na raspoloženje. Holte i Ferraro, 2020.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za fotografe, dizajnere ni bilo koga tko čita zaslon prema bojama. Crvene i zelene boje koje nose značenje posive sa svime ostalim i to je stvaran gubitak.

Nadahnuto: sveučilišnim kampusom, Holte i Ferraro, 2020 — Holte, A. J., Ferraro, F. R., “True colors: Grayscale setting reduces screen time in college students” (2020); Dekker, C. A., Baumgartner, S. E., “Is life brighter when your phone is not? The efficacy of a grayscale smartphone intervention addressing digital well-being” (2024).

TJEDAN 1 · 4

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Glas mora zavodljiv je; neprestan, šapuće, buči, žubori, poziva dušu da luta

— KATE CHOPIN

Prazne čaše

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake prestati kad je planirano. Glavni je lik Diego, koji voli imati plan koji mu gotovo nikad ne treba.

Kviz u Halloran'su zimski je sport, a Diego za njega trenira odmarajući: bicikl je spremljen, dostavljački mobitel utišan u kaputu, kutni stol ispod vješalica zauzet od prve pinte. Na putu niz Ferry Street iz navike je pogledao prema oluku nasuprot visokim prozorima. Ondje slavni korov stoji gol i nepobijeđen iznad nizova svjetala, noseći prosinac kao da ga je planirao.

Marcus je ove godine nov u kvizaškoj ekipi — barista, basist, doveden zbog glazbenog kruga i vrijedan toga. Između krugova uči običaje ekipe. Večeras nauči onaj glavni.

Uvijek postoji rasprava. Kviz ekipe strojevi su za raspravljanje; to je polovica razloga zbog kojeg itko dolazi. Ali negdje u jednoj davnoj zimi Diego je za to postavio jednu rečenicu, privatni zakon, i otad se drži. Ako se glasovi počnu nadglasavati, on ustane i odnese prazne čaše — one ispražnjene — na šank. To je cijeli zakon. Ne najavljuje ga, ne čeka da najprije pobijedi i nijednom mu nije smetala ta šetnja.

Večeras se dogodi jednom. Glazbeni krug, naravno: bas-dionica koju Marcus zna profesionalno, a kapetan ekipe pogrešno. Dok počinje drugi krug rasprave, Diego je već na nogama, s naslaganim čašama, provlači se kroz punu prostoriju. Sa šanka, pod svjetlima, vidi kako stol sam sebi dirigira rukama. Dok se vrati s pladnjem, na listu za odgovore piše ono što je rekao Marcus i svi vjeruju da su se srdačno složili.

„Uvijek doneseš piće u točno pravom trenutku”, kaže Marcus s divljenjem, brišući stol podloškom za pivo.

„Sreća”, kaže Diego.

Nije sreća i sviđa mu se što izgleda kao sreća. Najbolje pravilo koje ima ono je čije pridržavanje nitko ne vidi. Većinu tjedana spava cijelu večer, a on svejedno pobijedi na kvizu.

Diego je već bio na nogama s naslaganim čašama kad je počeo drugi krug rasprave, a dok se vratio s pladnjem, na listu za odgovore pisalo je ono što je rekao Marcus i svi su vjerovali da su se srdačno složili.

NAPOMENA OD NAS –

Postavite jednu rečenicu „ako — onda" za trenutak za koji znate da dolazi i zadržite je za sebe — bez najavljivanja, bez čekanja da najprije pobijedite. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: eksperimenti o ostvarivanju ciljeva. U objedinjenom pregledu istraživanja s oko osam tisuća ljudi oni koji su napisali plan „ako — onda", navodeći znak i odgovor, ostvarivali su ciljeve češće od ljudi koji su cilj samo držali na umu. Gollwitzer i Sheeran, 2006.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za perfekcionista koji živi prema tuđim mjerilima — rečenica se okrene protiv onoga tko je se drži i propust pogodi teže. Ni za tjedan u kojem radite na praznim zalihama.

Nadahnuto: eksperimentima o ostvarivanju ciljeva, Gollwitzer i Sheeran, 2006 — Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., "Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes" (2006).

TJEDAN 1 · 5

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Glazba ima čari da umiri divlje grudi, / da omekša stijene ili savije čvornati hrast.

— WILLIAM CONGREVE

Posljednja četvorka

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake prestati kad je planirano. Glavni je lik Tomas, u čijim večerima nema ničeg posljednjeg, samo sljedeće.

U studenome kuća u Northsideu jest peć, svjetiljka i malo što drugo. Mrak je u dvadeset do pet. Tomas uz večeru gleda vijesti u šest, kao još iz vremena službe. Poslije njih dojavljivač stoji na jednom naslonu fotelje, a mobitel na drugom. Njih dvoje čine neku vrstu društva kojemu čovjek ne mora polagati račune, a ne može ga napustiti.

Elena je za stolom s telefonom radnje, koji je ujedno i obiteljski telefon, i obrađuje tjedne naloge. Na prozoru je kiša. Pada od Svih svetih.

„To si već pročitao", kaže ne podižući pogled. U pravu je. On čita mobitel onako kako je nekad provjeravao ležaj, rukom, iznova i iznova, zbog utjehe koju to pruža. Dojavljivač se nije oglasio od vježbe u utorak, a on ga svejedno gleda. Peć pucketa.

Oko deset Elena ode na kat spavati. Njemu ostanu svjetiljka, one dvije stvari na naslonima fotelje i ladica stolića u hodniku otvorena jedan palac, u kojoj živi punjač. Ovdje dolje ništa ne radi — to je problem koji može imenovati. Na mobitelu nema ničega što bi bilo razlog da ugasi svjetiljku, a svjetiljka je strpljiva.

Zatim, daleko, preko krovova, posljednja noćna četvorka dvaput zazvoni na mostu.

Trideset ju je godina slušao a da je nije čuo. Dvaput, na mostu, uvijek. Druge nema do pet.

Ustane, stavi mobitel i dojavljivač na stolić u hodniku, zatvori ladicu s punjačem i ugasi svjetiljku.

Dojavljivač ga odande može probuditi. Već jest. U mraku na stubama kuća je mala kuća u kojoj se peć stišava, a Elena diše gore. Otad su noći onakve kakve noći jesu — neke duge, neke ne — i na ladici ne vodi evidenciju. Ali četvorka prelazi most u jedanaest i deset i dvaput zazvoni, svjetiljka se ugasi i to je posljednje.

Tomas je čuo kako posljednja noćna četvorka dvaput zvoni na mostu, stavio mobitel i dojavljivač na stolić u hodniku, a gašenje svjetiljke bilo je posljednje.

NAPOMENA OD NAS –

Odaberite jedan večernji znak izvan prostorije koji svake noći dolazi u istoj minuti — posljednji tramvaj, zvono. Kad dođe, mobitel ide u ladicu i ništa ne dolazi nakon njega. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: srednjovjekovni europski gradovi. U određeni sat svake večeri zvonilo je zvono za pokrivanje vatre, couvre-feu, da kućanstvima kaže da prekriju vatru za noć; zvona za Anđeo Gospodnji još na isti način označavaju sate. (običaj; nema jedinstvenog zapisa)

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za radnike u večernjoj smjeni, čija noć počinje kad znak dođe. Nije za roditelje dojenčadi — ondje nijedna večer nije dovoljno ustaljena.

Nadahnuto: srednjovjekovnim europskim gradovima, običajem bez jedinstvenog zapisa.

TJEDAN 1 · 6

NAČIN NOŠENJA 3F · Filter · Focus › Flow



Zauvijek je sazdano od Sada –

— EMILY DICKINSON

Pristup

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake usredotočenost i pažnja. Glavni je lik Marcus, čije noći završavaju uz još upaljeno svjetlo i koji ih plaća sljedećeg jutra, odmah na početku.

Marcus ima ključ kafića u Ferry Streetu. Iza sebe ima i lošu noć: završila je s mobitelom, a svjetlo je još dugo ostalo upaljeno. U listopadu je ugao još taman u pola sedam i lišće leži na ulazu. Prvo što dan od njega traži jest da počne, a početak mu najlošije ide. Stoji s unutarnje strane vrata uz ugašena svjetla. Šank je gdje ga je ostavio. Mlinac je samo oblik. Negdje u njemu noć još traje, uz tih zvuk poput hladnjaka.

Postoji mala stvar koju napravi prvu. Nije je izmislio; izrasla je, kao što staza izraste kroz travu. Uzme krpu i jednom obriše šank, slijeva nadesno, od ugla do blagajne. Na posudu za kapanje postavi jednu šalicu naopako — onu okrhnutu. Pokrene mlinac, pripremi prvi espresso, kuša ga iz male čaše i baci ga. Zatim se pale svjetla. Traje manje od minute i to je cijela njegova vjera.

Danas mu je mobitel u ruci prije krpe. Zasvijetlio je u džepu na dolasku — ništa važno, razgovor benda, slika bas-gitare. Palac lista. Krpa je još na kukici. Noć opet pobjeđuje, u mraku, iza zaključanih vrata.

Pogleda palac. Stavi mobitel u ladicu.

Krpa, slijeva nadesno. Šalica, naopako. Prvi espresso i njegov okus — prekiselo; zrna traže finije mljevenje. Ruka mu ode na regulator mlinca prije nego što je o tome razmislio. To je trenutak kad dan počinje: ruka koja kreće prije njega. Događa se svaki dan na istoj točki, kao da je ondje nacrtana startna crta.

Zatim svjetla.

Stražnja vrata tresnu, Jonah je u uličici s kantama. Vjetar puše s rijeke. St. Anne's zvoni nešto preko krovova — vježba ili sat; nikad ne zna što. Jonah kaže: „Izgledaš kao smrt."

„Otvoren sam", kaže Marcus i okrene natpis na vratima.

Marcus je zatvorio mobitel u ladicu, obavio svoj mali ritual i dan je počeo.

NAPOMENA OD NAS –

Držite se triju malih postupaka ustaljenim redoslijedom neposredno prije početka — brisanje, šalica, kušanje, pa krenite. Nikad ne dodajte korak i nikad ne mijenjajte redoslijed. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: sport. U 112 objedinjenih mjerenja sportaša koji su provodili ustaljenu rutinu prije servisa, udarca nogom ili završnog udarca u golfu, izvedba se poboljšala i kod početnika i kod vrhunskih sportaša, pod niskim i visokim pritiskom, neovisno o obliku rutine. Rupprecht, Tran i Gröpel, 2021.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za osobe s kompulzivnim ritualima — ustaljeni slijed prije djelovanja upravo je njihov oblik. Ako rutina počne prerastati u praznovjerje ili Vas uznemiri kad je ne možete obaviti, to je znak da stanete.

Nadahnuto: sportom, Rupprecht, Tran i Gröpel, 2021 — Rupprecht A. G. O., Tran U. S., Gröpel P., “The effectiveness of pre-performance routines in sports: a meta-analysis” (2021).

ŠEST KAVA

Tjedan 2

Ovaj tjedan: stvari kojima ništa ne treba – minuta, bez aplikacije, bez ikoga tko gleda.

TJEDAN 2 · 1

NAČIN NOŠENJA 3F · Filter · Focus › Flow



Što god ti ruka nađe da učini, čini to svom snagom.

— ECCLESIASTES 9:10 (KJV)

Tri dostave

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake pritisak stalne dostupnosti. Glavni je lik Priya, čija jutra stižu u sitnim komadima, jedan zvuk obavijesti za drugim.

Priya za život crta zgrade, za kuhinjskim stolom. U siječnju stol dobiva jedino dobro svjetlo u kući — jedan njegov niski sat, čist preko drva. Mobitel taj sat provodi govoreći. Ništa veliko: promijenjen termin dostave paketa, niz poruka iz zgrade s ateljeima, vijesti koje dvaput u deset minuta odluče da ona treba nešto znati. Svaki zvuk stoji jedan pogled. Svaki pogled stoji rečenicu koju je nosila. I opet prva prava rečenica dana ostane neotipkana.

U podne se nađe s Mayom pod satom na Unionu, koji žuri dvije minute i oduvijek je tako, pa cijeli grad urani i pretvara se da je to htio. Nose juhu na šesti kat zgrade na adresi 600 Ferry. Maya, suha kao i uvijek, kimne prema stolu dva reda dalje. Čovjek ondje u novoj je godini sve isključio, baš sve. Sada svakih nekoliko minuta izroni da provjeri nije li se što dogodilo i trzne se kad se oglasi tuđi mobitel. „Tiši je", kaže Maya. „Nije mirniji."

Hodajući prema tramvaju, Priya razmišlja o pošti. Pošta dolazi jednom. Nitko cijeli dan ne stoji na vratima za slučaj pošte.

Te večeri palac joj je već na postavkama prije nego što je dovršila odluku, po čemu zna da je odlučivanje stvarno. Namjesti ovako: sve se zadržava i dostavlja triput dnevno — sredinom jutra, nakon ručka, na kraju posla. Dostava stigne, ona je obradi i gotova je: mala omeđena stvar s krajem, poput podjele pošte.

Prvih jutara ruka joj još luta prema tamnom zaslonu i ne nalazi ništa za preuzeti. Zatim ruka prestane odlaziti. Sat dobrog svjetla u cijelosti odlazi na sjeverno pročelje, nacrt sjeverne strane zgrade. Pozornost ostaje ondje gdje je položi, a dan se više čini njezinim da njime upravlja — nešto što nikomu ne spominje. Mobitel govori u jedanaest, u dva, u pet. Između toga kuća je tiha, svjetlost prelazi stol, a rečenice stižu jedna za drugom, redom, trajući koliko traju.

Priya je postavila da sve stiže triput dnevno poput podjele pošte, a prvih je jutara ruka još lutala prema tamnom zaslonu i nije nalazila ništa za preuzeti, zatim je prestala odlaziti, a sat dobrog svjetla u cijelosti je otišao na sjeverno pročelje.

NAPOMENA OD NAS –

Postavite mobitel tako da sve zadržava i dostavlja u tri određena vremena dnevno; obradite svaku skupinu i gotovo je. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: terenski eksperiment na Dukeu. Među 237 ljudi čije su se obavijesti na mobitelu zadržavale i dostavljale triput dnevno poboljšali su se pozornost, raspoloženje i osjećaj kontrole; objedinjavanje svakog sata malo je pomoglo, a potpuno isključivanje obavijesti ostavilo je ljude tjeskobnijima. Fitz i sur., 2019.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za stvarnu pripravnost ni za osobe koje čekaju hitnu vijest o nekome.

Nadahnuto: terenskim eksperimentom na Dukeu, Fitz i sur., 2019 — Fitz N., Kushlev K., Jagannathan R., Lewis T., Paliwal D., Ariely D., “Batching smartphone notifications can improve well-being” (2019).

TJEDAN 2 · 2

NAČIN NOŠENJA 3B · Basics · Body › Balance, 3A · Awe · Alertness › Achievement



Vidjeti svijet u zrnu pijeska
I nebo u divljem cvijetu

— WILLIAM BLAKE

Prvi gutljaj

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake odmor i briga o tijelu. U njoj je Amir, osoba koja voli prvom okusu nečega posvetiti punih pola minute.

Obitelj spava u automobilu na putu prema sjeveru. Amir vozi sat vremena do državne šume uz slabo grijanje i brisače na najsporijoj postavci. Krenuo je iz Northsidea tako rano da su ulice još pripadale noćnoj smjeni. Prvi tramvaj broj četiri još nije zazvonio na mostu. Aplikacija u njegovu džepu još se nije sjetila ničega što bi od njega htjela. Aplikacija je isključena. Kad se ide u šumu, isključena je, i to je stari, ustaljeni dogovor, a ne novost od jutros.

Kiša prestaje ondje gdje počinju hrastovi. Parkira na početku šumskog puta. Dok automobil pucketa hladeći se, a obitelj i dalje spava, izlazi s termosicom u prvo sivo svjetlo. Magla stoji nad vodom u jarku poput daha nad čajem.

Tada slijedi mali obred za koji nikome nije rekao. Natoči prvu šalicu i prvom gutljaju posveti punih pola minute.

Ne šalici — gutljaju. Otvorenih očiju, s kavom u ustima, uspori pijenje dok se ne rastavi na dijelove. Stigne toplina, gorčina se preokrene, a šećer koji je umiješao kod kuće pojavi se kasno, poput sramežljiva gosta. Oko gutljaja, besplatno, stigne i ostalo. Tu su mokar hrastov list i hladan zrak s mirisom šume. Vrana negdje prema sjeveru govori ono što vrane govore u to doba. Pola minute dugo je vrijeme. Nevjerojatno je što sve stane u njega.

Kći mu je ipak budna. Kroz zamagljeno stražnje staklo gleda oca kako stoji na mokrom putu i, koliko se vidi, ne radi ništa. Sprema to uz ostale čudne stvari koje očevi rade.

Vraća čep na termosicu. Dan sada može početi. Plaćen je. Bit će piknika pod golim hrastovima, djeca će tražiti kasne gljive koje neće smjeti dirati. Zatim vožnja natrag u osvijetljeni grad. Ostatak kave popit će se na uobičajen način, uobičajenom brzinom; popit će ga čovjek koji je dobio svojih pola minute i kojemu se ništa ne duguje.

Amir je na mokrom putu natočio prvu šalicu i prvom gutljaju posvetio punih pola minute, a oko njega su besplatno stigli mokar hrastov list, hladan zrak s mirisom šume i vrana negdje prema sjeveru.

NAPOMENA OD NAS –

Jednoj običnoj stvari — prvom gutljaju, prvom zalogaju — posvetite punih pola minute, otvorenih očiju, usporeno dok se ne rastavi na dijelove. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: iz pozitivne psihologije. Bryant and Veroff izložili su namjerno uživanje, posvećivanje pažnje ugodnom iskustvu i njegovo produbljivanje dok traje, kao model i okvir za vježbe namjernog uživanja; knjiga definira tu praksu i sama ništa ne mjeri. Bryant and Veroff, 2007.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za razdoblje emocionalne ravnodušnosti — namjerno zadržavanje na doživljaju može dodatno sniziti raspoloženje kod nekoga tko već malo toga osjeća. Tada je samo popijte.

Nadahnuto: Nadahnuće: pozitivna psihologija, Bryant and Veroff, 2007.

TJEDAN 2 · 3

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



ništa na svijetu nije tako neodoljivo zarazno kao smijeh i dobro raspoloženje

— CHARLES DICKENS

Nedjelja bez interneta

Lucija, evo priče o Hani, kojoj slobodan dan također prođe u mobitelu, na kauču, pokraj nekoga tko radi isto.

Usmjerivač za internet živi na polici kraj vrata stana blizu Uniona, ispod kaputa. Njegovih pet zelenih lampica nije se ugasilo od dana kada su se Hana i Owen uselili. Radnim danom Owen preko njega radi za stolom. Vikendom jednako naporno radi ni za što. Hana je na kauču s dobavljačima glazura za keramiku, pa sa sadržajem na društvenoj mreži. Owen je za stolom s e-poštom za koju kaže da je ne čita. Rujan je došao vedar. Posljednje breskve s tržnice omekšavaju na prozorskoj dasci. U subotu navečer njih dvoje sat vremena sjede na duljinu ruke jedno od drugoga bez ijedne razmijenjene riječi, svatko u svojem malom svijetlom pravokutniku.

„Mogli bismo ga ugasiti", kaže Owen prostoriji. „Jedan dan. Sve."

„Izdržao bi do ručka", kaže Hana. Ali čula ga je.

U nedjelju ujutro njezina ruka pronađe mobitel prije nego što stopala pronađu pod. Dobavljač je možda odgovorio, a palac se već miče. Spusti mobitel zaslonom prema dolje. Podigne ga. Zatim ustane i izvuče utikač usmjerivača iz zida. Spusti ga u zdjelu s breskvama. Na oba mobitela isključe mobilne podatke. Pozivi i SMS poruke ostaju uključeni kako bi njezina majka i dalje mogla nazvati.

Stan postane drukčija prostorija. Mobitel na stolu je mobitel: težak, tih, sat s kućištem. Kuhaju kavu bez ičega za gledanje dok se voda zagrijava. Owen posegne u džep više puta nego što će priznati, drugi se put nasmije sebi, treći ne. Hana uzme svoju papirnatu knjigu o glazurama za keramiku i ostane na jednoj stranici dulje nego što je igdje ostala od proljeća. Sok breskve curi joj niz zapešće i ona ga pusti.

Poslijepodne hodaju riječnom stazom s mobitelima u džepovima, poput ključeva. Ben i njegov pas dolaze ususret u svoje uobičajeno vrijeme i Ben kimne. Kasno tijekom dana suprotna obala primi svjetlo dok je njihova već u sjeni i nitko to ne fotografira. Utikač ostaje u zdjeli s breskvama do jutra.

Hana je vedrog rujanskog jutra izvukla utikač usmjerivača i spustila ga u zdjelu s breskvama, a stan blizu Uniona na jedan je dan postao drukčija prostorija.

NAPOMENA OD NAS –

Odaberite jedan dan. Ujutro izvucite utikač usmjerivača i isključite mobilne podatke na svakom mobitelu u kući; pozive i SMS poruke ostavite uključenima. Stavite utikač negdje gdje ćete ga vidjeti i vratite ga sljedećeg jutra. Ne treba ništa osim složnih ukućana.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle to dolazi: iz arhitekture izbora. Najbliže istraživanje blokiralo je mobilni internet na mobitelima odraslih tijekom dva tjedna, uz i dalje dopuštene pozive i SMS poruke, te utvrdilo bolju održanu pozornost i dobrobit; premješteni punjač i jedan dan bez interneta naši su blaži oblici i nije nam poznato ispitivanje ijednoga od njih. Castelo et al., 2025.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za osobe koje tog dana moraju biti dostupne drugima preko interneta: nekoga u pripravnosti, kućanstvo u kojemu je nekome taj dan veza potrebna za posao ili školu ni dom u kojemu nisu svi pristali na isključivanje. Pozivi i SMS poruke ostaju uključeni; ondje gdje to nije dovoljno, ovo nije dan za to.

Nadahnuto: arhitekturom izbora, Castelo et al., 2025 — Castelo, N., Kushlev, K., Ward, A. F., Esterman, M., Reiner, P. B., “Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being” (2025); Mertens, S., Herberz, M., Hahnel, U. J. J., Brosch, T., “The effectiveness of nudging: A meta-analysis of choice architecture interventions across behavioral domains” (2022).

TJEDAN 2 · 4

NAČIN NOŠENJA 3F · Filter · Focus › Flow



Usredotočenost je tajna snage u politici, u ratu, u trgovini, ukratko, u svakom upravljanju ljudskim poslovima.

— RALPH WALDO EMERSON

Tri pogleda

Lucija, evo priče o Leu, kojega poslovna e-pošta također prati kući i sjeda s njim za stol.

Leo predaje povijest petnaestogodišnjacima i trenira one koji trče. U rujnu ga škola odjednom zaspe svime, a većina toga malen je crveni broj na ikoni pošte na njegovu telefonu. Broj je na telefonu na satu, na atletskoj stazi u četiri i za kuhinjskim stolom u deset navečer. Svejedno mu ondje odgovara. U susjednoj prostoriji Priya čita na način koji odaje njezino mišljenje.

Broj nikad nije nula. To je cijela njegova metoda.

U drugom tjednu to izgovori Sam, njegov sin. Leo stoji uz štednjak s telefonom u jednoj ruci i žlicom u drugoj. Sam prolazi po vodu i kaže: „Nama si rekao da su u tvojoj učionici telefoni ugašeni. Je li to samo za nas." Sam je već na katu prije nego što se to pretvori u svađu.

Leo stoji. Crveni broj kaže četrnaest. Šest je pročitao u četiri i nije odgovorio jer je čitao preostalih osam. Točno osjeća oblik sljedećeg sata: umak, telefon pokraj tanjura, palac, broj koji nikako ne dolazi do nule. Večer će završiti u crvenom i uz Priyino mišljenje.

Isključuje zvuk. Isključuje crveni broj na ikoni. Na poleđini suglasnosti piše tri vremena za provjeru pošte — prije prvog zvona, za ručkom, 3:30 — i stavlja papir u planer.

Prvi tjedan nije ugodan. Između provjera pošta je negdje u zgradi i raste u prostoriji u kojoj njega nema. Ne odlazi je pogledati. U 3:30 ima dvadeset dvije poruke. Odgovara na njih u praznoj učionici, a zatim odlazi na stazu bez ičega crvenog u džepu.

Ne tvrdi da ga je to promijenilo. Kad bi netko pitao, rekao bi da su večeri manje napete i ostao na tome.

U subotu njih troje odlaze na tržnicu na Union Squareu po posljednje ljetne breskve, koje Priya neće propustiti. Denise je na štandu sa sirevima, glasna na suncu, i govori prodavaču da je njezin sin istrčao utrku na 800 metara za manje od dvije minute i deset sekundi. Sam bira breskve. Leo ih nosi. Ruke su mu pune, a telefon u džepu ovaj je put samo telefon.

Leo je prestao odgovarati na poštu kad god zasvijetli i odredio joj tri stalne provjere dnevno — i večeri su prestale završavati u crvenom.

NAPOMENA OD NAS –

Potpuno zatvorite poštu — isključite zvuk i oznaku broja poruka. Otvorite je u tri stalna termina koja ste zapisali na papirić. Između tih termina ona ne postoji. Za to Vam ništa ne treba.

NIŠTA ZA KUPITI · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: iz uredske e-pošte. U istraživanju u kojem su ljudi tjedan dana otvarali poštu samo tri puta dnevno, prijavljivali su manje stresa nego tijekom tjedna neograničenog provjeravanja. Kushlev and Dunn, 2015.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za radno mjesto na kojem doista postoje obvezni rokovi odgovora — prvo za njih odredite iznimku. A osobi koja tjeskobno provjerava može biti i gore jer se hrpa umjesto toga gomila u glavi.

Nadahnuto: uredskom e-poštom, Kushlev and Dunn, 2015 — Kushlev, K., Dunn, E. W., “Checking email less frequently reduces stress” (2015).

TJEDAN 2 · 5

NAČIN NOŠENJA 3B · Basics · Body › Balance



San je onaj zlatni lanac što veže zdravlje i naša tijela.

— THOMAS DEKKER

Usporavanje prije mosta

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake odmor i briga o tijelu. U njoj je Jade, čija se cijela gornja polovica tijela savije prema telefonu prije nego što je dan pravo počeo.

Ledena kiša u ožujku udara bočno o tramvaj broj četiri. Prozori prvog jutarnjeg tramvaja zamagljeni su iznutra, a izvana se niz njih slijeva voda. Zato je rijeka na usporavanju prije mosta tek siva naznaka. Torba je Jade u krilu, a telefon na torbi. Cijela gornja polovica tijela presavila joj se nad njim, brada gotovo na ovratniku. Iza nje, kod kuće, majka je koja je bila budna u četiri. Pred njom je smjena koja počinje u sedam.

Na telefonu je popis: ljekarna, obrasci za fizioterapiju, cipele. Ne čita popis. Čita ono ispod njega — niz objava, topao i beskrajan prema dolje.

S druge strane prolaza Kasia iz laboratorija presavijena je u isti oblik nad istom vrstom stvari — vjerojatno ljudi s gljivama. Prizor Kasije to pokrene. Nije to misao. Jade vidi taj oblik na nekome drugom, a vrat joj tiho kaže da nosi glavu poput vrećice namirnica još od stajališta Riverside.

Palac želi još jedan zaslon. Dobije ga. Onda tramvaj uspori prije mosta. Primijeti gdje joj je težina: naprijed, na torbi, na zapešćima. Primijeti gdje joj je glava: negdje iznad koljena.

Uspravi se.

Stopala ravno na podu. Težina natrag, dok je sjedalo ne preuzme. Glava iznad ramena, brada vodoravno, opušteno — ne poput vojnika, samo žene koja sjedi na stolcu. Gleda zamagljeno staklo umjesto telefona. Četvorka dvaput zazvoni prelazeći most i ona zadrži položaj tijekom oba zvona i još malo nakon njih.

Ništa se drugo ne mijenja. Popis je još popis. Ali vrat se prestao žaliti, a ledena kiša na udaljenom prozoru sada ima boju koja bi mogla biti suprotna obala. U to gleda kada Bernice, vozačica, zakoči na bolničkom stajalištu i kaže cijelom tramvaju: „Pazi na stepenicu, dušo.” Jade pripazi. Kasia iza nje još je presavijena, što je njezina stvar. Jade silazi u ledenu kišu s glavom još ondje gdje ju je postavila.

Jade je na nekome drugom vidjela vlastiti presavijeni položaj i uspravila se — a vrat je prestao nositi glavu poput vrećice namirnica.

NAPOMENA OD NAS –

Primijetite u kojem ste položaju — gdje je težina, gdje glava. Zatim se uspravite: stopala ravno na podu, težina natrag, glava iznad ramena, opušteno jednu minutu. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: iz laboratorija za istraživanje stresa. U pokusu u kojem su ljudi bili postavljeni u uspravan ili pogrbljen sjedeći položaj dok su držali govor pod pritiskom, oni koji su sjedili uspravno izvještavali su o boljem raspoloženju, višem samopoštovanju i manje straha. Nair et al., 2015.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za kroničnu bol u leđima ili vratu ni za hipermobilnost — za ta tijela uspravan položaj nije cilj. Pogrbljenost je položaj, a ne nedostatak karaktera.

Nadahnuto: Nadahnuće: laboratorij za istraživanje stresa, Nair et al., 2015 — Nair S., Sagar M., Sollers J., Consedine N., Broadbent E., “Do slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial” (2015).

TJEDAN 2 · 6

NAČIN NOŠENJA 3F · Filter · Focus › Flow



Moje iskustvo je ono čemu pristanem posvetiti pažnju.

— WILLIAM JAMES

Pošta može čekati

Lucija, ova je priča došla do Vas preko područja označenog kao 3F · Filter · Focus › Flow. U njoj je Ethan, koji voli točno znati kada će ga njegova e-pošta pronaći.

Rujanska jutra s druge strane željezničke pruge bistra su poput ispranog stakla. Ethan biciklom ide na gradilište skladišta duljim putem, uz vodu. Voli u zoru proći pokraj pristaništa, gdje svakog jutra stoji isti par galebova i izgleda, kao i uvijek, kao uprava.

On je električarski naučnik na novom dijelu skladišta: cijevi i kanali za kabele, beskrajni sivi špageti velike hale. Od početka mjeseca ujedno nosi gradilišni telefon. Poslovođa ga je promatrao godinu dana, a onda mu ga predao uz riječi: „Nemoj se oženiti njime."

Nije se oženio njime. Odredio mu je radno vrijeme. Otvara poštu u tri stanke koje dan već ima. Prva je nakon što prvi veliki potez kabela bude na mjestu, kad ionako svi stoje i razgibavaju šake. Druga je nakon ručka, na hrpi velikih kolutova kabela, s čizmama na suncu. Treća je na vratima, prije lokota, kad je sve što je unutra po definiciji sutrašnji posao. Između tih trenutaka telefon putuje u njegovu prsluku za alat s isključenim zvukom, a instalacije dobivaju cijelog električara umjesto većeg dijela jednoga.

Sredina jutra donosi kušnju: dobavljač je pogriješio, isporučio pogrešne kolutove s ispravnim papirima. Poruka stoji u tamnom telefonu do stanke za ručak. Pročitana je na hrpi kolutova, na nju je odgovoreno u otprilike jednom retku i sve je riješeno popodnevnim kamionom. Ništa nije izgorjelo. Nikad i nije.

„Nikad ne odgovoriš odmah", kaže vozač kamiona, koji na sve odgovara odmah, iz kabine prekrivene vlastitim obavijestima.

„Pošta može čekati", kaže Ethan potpisujući dostavnicu. „Bakar ne može." Misli na to da pošta ostaje svježa dok čeka, ali bakrena žica u njegovim rukama treba ga sada.

Na vratima posljednji put otvara poštu, stojeći u dugom zlatnom svjetlu. Šalje dnevni obračun i sprema telefon, ugašen. Na povratku kući ponovno prolazi pokraj pristaništa. I galebovi su, primjećuje s odobravanjem, završili s poslom.

Ethan je pustio da poruka o dobavljačevoj pogrešci stoji u tamnom telefonu do stanke za ručak, odgovorio je u jednom retku s hrpe kolutova i sve je riješeno popodnevnim kamionom, i ništa nije izgorjelo, i nikad i nije.

NAPOMENA OD NAS –

Otvarajte poštu u tri stalne stanke koje dan već ima, a između njih neka ostane zatvorena. Za to Vam ništa ne treba.

NIŠTA ZA KUPITI · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: iz uredske e-pošte. U istraživanju u kojem su ljudi tjedan dana otvarali poštu samo tri puta dnevno, prijavljivali su manje stresa nego tijekom tjedna neograničenog provjeravanja. Kushlev and Dunn, 2015.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za radno mjesto na kojem doista postoje obvezni rokovi odgovora — prvo odredite iznimku. A osobi koja tjeskobno provjerava može na kraju biti i gore jer se hrpa umjesto toga gomila u glavi.

Nadahnuto: uredskom e-poštom, Kushlev and Dunn, 2015 — Kushlev, K., Dunn, E. W., “Checking email less frequently reduces stress” (2015).

ŠEST KAVA

Tjedan 3

This week: six small moves — nothing to buy first. Tišina koju sami odaberete i tišina koja Vam je nametnuta različite su stvari; priče o mirovanju ovdje govore o prvoj.

TJEDAN 3 · 1

NAČIN NOŠENJA 3B · Basics · Body › Balance, 3F · Filter · Focus › Flow



Sladak je san radnika, jeo on malo ili mnogo.

— ECCLESIASTES

Najudaljenija stvar

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake odmor i briga o tijelu. U njoj je Lena, kojoj dan u glavi odbija završiti dugo nakon što je na papiru završio.

Zgrada nasuprot tone u mrak kat po kat, poput križaljke koja se privodi kraju. Lena još sjedi za stolom, visoko u zgradi na adresi 600 Ferry. Četrdeset i jedna poruka e-pošte nije pročitana, a polazak kući u šest i četrdeset već je stvar prošlosti. Veljača to radi. Vani poslijepodne završi mnogo prije nego ovdje unutra, a prozor se pretvori u ogledalo s proračunskom tablicom.

Oči se pobune prve, prije nego što ona o tome išta pomisli. Svaki treptaj počinje osjećajem pijeska, a zaslon se pri krajevima redaka malo razlijeva. Trlja oči donjim dijelom dlanova, što njezin optičar ne odobrava, i nastavlja tipkati.

Owen zastane uz njezin stol na odlasku, u kaputu, s remenom torbe koji mu krivo povlači ovratnik. Umjesto da poželi laku noć, pogleda pokraj nje prema staklu. „Dovršili su postavljanje dizalice preko rijeke", kaže. „Najudaljenije što se vidi s ovog kata. Kad sam ovdje, pogledam nju umjesto pristigle pošte."

Kad ode, ona stane uz prozor.

Odavde odozgo grad je tiskana pločica pod naponom. Ulicama teče svjetlost, most je razapet nad crnom vodom, a preko njega prolaze osvijetljeni prozori tramvajske četvorke, sitne poput igračke. Pronalazi dizalicu iza rijeke, iza prozora na drugoj obali: crvenu točku koja treperi, okružena svom tom tamom. Pušta pogled da ode do crvene točke i ondje počine. Oči više ne izoštravaju tako napeto. Ured iza nje nestane iz vidokruga, iako se nije nikamo pomaknuo.

Ostaje ondje neko vrijeme, s crvenom točkom koja treperi i uredom iza leđa.

Na krovu točno nasuprot, niže od svega toga, korov je još u oluku — sada samo suha stabljika, koja drži svoje mjesto kroz veljaču, čekajući da hladnoća prođe kao i svi ostali.

Vrati se i odgovori na tri od četrdeset i jedne poruke, one tri koje su važne, pa nad ostalima zaklopi prijenosno računalo.

Dolje na ulici pridruži se osvijetljenoj mreži, dok se iza nje jedan prozor na broju šest stotina gasi.

Lena je pustila pogled do najudaljenijeg svjetla koje je mogla pronaći — pa se vratila odgovoriti na tri od četrdeset i jedne poruke.

NAPOMENA OD NAS –

Između razdoblja rada na blizinu pronađite najudaljenije što možete vidjeti i pustite oči da na tome počinu, bez napetog izoštravanja. Točne brojke iz pravila optometrista nisu izdržale provjeru; pogled u daljinu i stanka sve su što ono sadrži. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: optometrija. Stručnjaci za oči savjetuju ljudima koji rade pred zaslonom na blizinu da u određenim razmacima nakratko pogledaju nešto udaljeno; jedino ispitivanje vremenskih odrednica toga pravila nije našlo promjenu očnih tegoba ni čitanja. Johnson i Rosenfield, 2023.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za osobe koje ne vide. Umjesto toga oslušnite najudaljeniji zvuk.

Nadahnuto: optometrijom, Johnson i Rosenfield, 2023.

TJEDAN 3 · 2

NAČIN NOŠENJA 3A · Awe · Alertness › Achievement



O, da nam neka Sila podari dar
da vidimo sebe kako nas vide drugi!

— ROBERT BURNS

Limena kutija za sjeme

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake čudesnost i ljepota. U njoj je Ivy, koja voli sačuvati djelić svakog dana ondje gdje ga može ponovno pronaći.

Na polici iznad Ivyina stola, između rječnika i šalice od kuće, stoji stara limena kutija za sjeme. Na poklopcu su naslikane velike tikve. Do kraja travnja bit će toliko puna da se poklopac neće moći sasvim zatvoriti. Svake večeri prije gašenja svjetla na papirić napiše tri stvari koje je toga dana primijetila. Presavije papirić i stavi ga u kutiju. Uglavnom su to sitnice. Točna nijansa zelene na krovnim olucima nakon kiše. Čovjek na stubama koji zviždi samo dok silazi. Riječ koju njezin predavač izgovori kad izgubi nit.

Počela je ujesen, samo zato što je kutija bila prazna, a grad nov. Potrajalo je onako kako traju samo stvari bez svrhe.

Danas je poseban događaj vrt. Mladić iz njezine zgrade nagovorio ju je da pomogne na parcelama zajedničkog vrta uz željeznički usjek. One su cijelo selo malih kraljevstava, s redom pred zajedničkom slavinom i nečijim grahom već privezanim uz uzice. To je najbolje društvo u kojemu je bila otkako je otišla od kuće. Ništa ondje ne traži njezin telefon. Sve traži kantu.

Te se večeri papirići gotovo sami ispisuju. Prekopana zemlja na njezinim rukama. Starac koji sebi u bradu blagoslivlja tačke. Cvat uz riječnu stazu, za koji su se svi u redu pred slavinom složili da neće potrajati do kraja tjedna.

U sporu nedjelju radi ono što radi nekih nedjelja. Istresa pregršt starih papirića na pokrivač i čitajući se vraća u zimu. Prvi mraz, prvi prijatelj, zvona crkve St. Anne's koja preko krovova stižu na vjetru s rijeke. To je kao kad pronađete novac u kaputu, samo što nikad nije bio novac i sama ga je ondje stavila.

Nekoliko papirića ostaje na stolu poput računa. Ostali se vraćaju u kutiju.

Kroz otvorena balkonska vrata opet dopiru zvona crkve St. Anne's, daleko, nošena preko željezničkog usjeka. Privuče novi papirić i zapiše ih za večeras, prije nego što utihnu.

Ivy zapisuje tri male stvari iz dana i sprema ih u limenu kutiju za sjeme — a ponovno ih čitati zimi nalik je pronalasku novca koji je sakrila u vlastiti kaput.

NAPOMENA OD NAS –

Ako želite pokušati: prije spavanja na papirić zapišite tri stvari koje ste danas primijetili. Potrebne su olovka i limena kutija.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: iz internetskog istraživanja u pozitivnoj psihologiji. Među 577 ljudi kojima su dodijeljene vježbe, oni koji su svake večeri zapisivali tri dobre stvari izvještavali su o više sreće i manje depresivnih simptoma nego skupina s placebom, do šest mjeseci. Seligman et al., 2005.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za tjedne sniženog raspoloženja. Tada se tri stvari mogu pretvoriti u prisilnu vedrinu ili u četvrti redak o svemu što je ostalo neprimijećeno.

Nadahnuto: Nadahnuće: internetsko istraživanje u pozitivnoj psihologiji, Seligman et al., 2005 — Seligman M.E.P., Steen T.A., Park N., Peterson C., “Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions” (2005).

TJEDAN 3 · 3

IZVOR ENERGIJE 3M · Meaning · Momentum › Mastery



Ništa ne olakšava tugu kao zaposlenost, djelatna, neizostavna zaposlenost.

— JANE AUSTEN

Dostava kruha

Lucija, evo priče o Mikolosu, koji također voli tjedan u kojem je jedno jutro već nekome obećano.

Veljača na farmi vrijeme je za okretanje i čekanje: sireve treba okretati i malo što drugo. Glasnom čovjeku samom s tihim poslom dobro dođe druga stalna točka tjedna. Utorak je dostava kruha i tako je godinama. Peć na farmi polako radi preko noći. Prije svitanja Mikolos je na cesti prema gradu, s kruhovima u sanduku na suvozačkom mjestu.

Večer prije peć je naložena, a telefon svijetli na kuhinjskom stolu, nudeći vrijeme i rođakovu prepirku. Naglas psu kaže jednu sutrašnju stvar: stubište sestara, pa kava u Kitchenu. Zatim telefon ide na komodu, a on na kat u krevet.

Prvi kruhovi već imaju vlasnice. Stare sestre žive uz stube pokraj pekarnice Northside. Stanarke su ondje još od vremena kad pekarnica ispod nije bila ni dobra. Ništa od njega ne kupuju na tržnici, a svejedno dobivaju kruh jer je njihova majka jednom nahranila njegova oca i tom računu nema dna. Penje se njihovim stubama po mraku sa sandukom pod rukom i susreće poznati miris koji ide u suprotnom smjeru. Pekarnica počinje tako rano da miris stiže do odmorišta dok ulica još spava. Njegovi kruhovi prolaze kroza nj kao ribe kroz struju.

Sestre u kućnim ogrtačima preuzimaju kruh na vratima. Prepire se s njima oko plaćanja, one izgube kao i uvijek i isprate ga sa suhim šljivama.

Zatim Kitchen, bistro. Stražnja vrata prema uličici poduprta su i otvorena čak i u veljači. Jutarnji kuhar preuzima ostatak sanduka na pultu; bistro je odlučio da kruh s farme pripada uz njegovu juhu, što svima odgovara. Dostavnica se hladnim rukama potpisuje na dovratku i dobiva kavu u kuhinjskoj čaši dok peći dišu.

Na izlasku iz grada prolazi pokraj tržnice, napola prazne, izvan službe. Osjeća malu, stabilnu težinu toga: što god tjedan sada učinio, utorak je već dobro proveden. Ustajanje jutros nikad nije bilo upitno. Kruhovi su se pobrinuli za to. Bili su obećani. Obećani kruh, otkrio je, bolji je alarm od bilo kojeg pijetla na farmi jer kruh nema odgodu alarma.

Mikolos se dovezao prije svitanja s obećanim kruhovima u sanduku na suvozačkom mjestu, ustajanje nikad nije bilo upitno, a prolazeći pokraj napola prazne tržnice osjetio je oslonac utorka koji je već dobro proveden.

NAPOMENA OD NAS –

Dajte sutrašnjem danu jednu malu stvar koju čuva za Vas i imenujte je večeras. Za to Vam ništa ne treba.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: iz svakodnevnog Japana. Ljudi ondje govore o ikigaiju, onome što dan nosi i zbog čega ga vrijedi živjeti, a knjiga Mieko Kamiya opisuje ga kao proživljen svakodnevni smisao, a ne veliku svrhu. Kamiya, 1966.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za teško razdoblje kad ništa ne pada na pamet — tada postaje dokaz protiv Vas. Kava je dopušten odgovor.

Nadahnuto: svakodnevnim Japanom, Kamiya, 1966.

TJEDAN 3 · 4

NAČIN NOŠENJA 3B · Basics · Body › Balance, 3S · Separation · Solitude › Success



Duša bira svoje društvo,
a onda zatvori vrata
— EMILY DICKINSON

Rub tanjura

Lucija, evo priče o Devu, kojemu večera također traje četrdeset minuta, dok jede brzinom onoga što se prikazuje pokraj tanjura.

Srpanjska vrućina uđe u sobu do sredine poslijepodneva i ostaje do iza ponoći. Kad Dev napokon sjedne za svoj tanjur, on se već znoji na stolu, s vilicom koja strši poput zastave. Vratio se kući iz knjižnične čitaonice kroz veliku dvoranu kolodvora Union. Prošao je ispod sata koji ide dvije minute naprijed, a kojemu je počeo vjerovati a da to nije odlučio. Ivy s kata ispod bila je na stubama s papirnatom lepezom. Pozdravila ga je, a on je uzvratio. To je sve što je danas izgovorio.

Prijenosno računalo otvoreno je na drugom kraju stola, zaustavljeno na sinoćnjoj epizodi. Čovjek na zaslonu otvorenih je usta usred riječi, usred koje je već dvadeset i dva sata. Tako sada izgleda jedenje nasamo: vilica se prestane micati kad god se zaustavi slika. Tanjur traje četrdeset minuta, a Dev poslije ne bi znao reći što je bilo na njemu.

Ruka mu sama krene prema dodirnoj pločici, kao što u mraku nalazi ogradu stubišta.

Zatvori poklopac računala. Okrene mobitel zaslonom prema dolje pokraj soli.

Onda jede. U sobi se ništa drugo ne miče osim ventilatora i vilice. Jede rižu, jaja, zeleno povrće s previše ulja, brzinom jedenja, koja se pokaže bržom od slike i sporijom od mobitela. Tanjur je prazan za jedanaest minuta. Kad se isprazni, Dev ustane jer tu njegovo pravilo završava. Pravilo je jednostavno: dok jede, samo jede. Završava na rubu tanjura.

Ne vraća se po još iz tave. Drugih večeri to učini, poslije, stojeći. Večeras druga porcija ostaje na štednjaku. Jednom to primijeti, kao običnu činjenicu o tanjuru, i na tome ostane.

Opere suđe. Niz hodnik radi Ivyin ventilator. Epizoda je ondje gdje ju je ostavio i ondje će i ostati. Gleda je na krevetu, bez ičega u rukama osim vrućine, a čovjek na zaslonu dovrši svoju riječ.

Dev je zatvorio poklopac i jeo brzinom jedenja — tanjur je bio prazan za jedanaest minuta, a on je ustao na njegovu rubu.

NAPOMENA OD NAS –

Zatvorite prijenosno računalo i okrenite mobitel zaslonom prema dolje. Jedite brzinom jedenja dok tanjur ne bude prazan, a zatim ustanite — obrok je gotov, a s njim i pravilo. Ne treba Vam ništa.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle to dolazi: iz laboratorijskih istraživanja jedenja. Objedinjeni rezultati 24 pokusa u kojima su ljudi jeli uz nešto što im je odvlačilo pozornost, najčešće zaslon, pokazali su da su tijekom tog obroka pojeli nešto više, a poslije znatno više; mjerilo se samo što su pojeli, a samo pravilo jedenja nasamo za stolom nije bilo ispitano. Robinson et al., 2013.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za osobe koje su imale teškoća s hranjenjem — umjesto toga odaberite inačicu za vožnju ili čekanje. Ne obećava ništa u vezi s tjelesnom težinom.

Nadahnuto: laboratorijskim istraživanjima jedenja, Robinson et al., 2013 — Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., Higgs, S., “Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating” (2013).

TJEDAN 3 · 5

NAČIN NOŠENJA 3A · Awe · Alertness › Achievement



Svijet nikad neće gladovati zbog nedostatka čuda; samo zbog nedostatka čuđenja.

— G. K. CHESTERTON

Plitica za kovanice

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake čudesnost i ljepota. U njoj je Ray, čija jutra počinju na kiosku koji poznaje do posljednje kovanice, ali ga nikad nije doista pogledao.

Ray već devetnaest godina vodi novinski kiosk pod zelenom tendom i broji: prodane novine, prodane olovke, dnevni utržak u odnosu na vrijeme. On je čovjek koji broji u zelenkasto osvijetljenoj kutiji. Zahvaljujući brojenju poznaje kiosk do posljednje kovanice. To ne znači da ga je ikad pogledao.

Frank stiže u 6:05, kao što uvijek stiže u 6:05. Uzima novine i zastane s ostatkom novca iznad plitice za kovanice. „Taj se kut izlizao sve do mjedi", kaže, i to je cijeli razgovor. Zatim odlazi na vlak.

Ray pogleda. Kut se izlizao sve do mjedi.

Stoji ondje dok tramvaj broj četiri prelazi most i dvaput zazvoni. Prvi put u devetnaest godina doista pogleda pliticu za kovanice i prije sljedećeg kupca pronađe tri stvari. Izlizano mjesto nije u sredini, gdje bi se zakleo da jest, nego na bližem desnom kutu, gdje svojim palcem gura ostatak novca. Pod rubom filca stara je ogrebotina duga kao pola imena, koju uopće ne može objasniti. A udubina izlizanog dijela na minutu zadržava rano svjetlo, malo mjedeno jezerce. Zatim svjetlo nestaje kad se sunce podigne iznad nasuprotne zgrade.

Devetnaest godina. Njegova je žena kupila tu pliticu, prvog proljeća kioska, a ogrebotinu je možda napravio njezin prsten. Velika je to stvar koju pronađe na šest kvadratnih inča prije nego što se grad pravo razbudio. Neko vrijeme stoji s tom mišlju, a usred toga proda srećku.

Nakon toga tako otvara svakoga jutra. Podigne roletu, a zatim promatra jednu stvar — šarku, letvicu s cijenama, čvor na polici od šperploče — dok ne otkrije tri pojedinosti. Nekih su jutara pojedinosti nezanimljive, gledanje je kratko i nikomu to ne smeta.

„Ogrebotina pod filcom", kaže stropu kioska trećega jutra, za slučaj da ga žena sluša. „Tvoj prsten, mislim."

Ray je prvi put u devetnaest godina doista pogledao pliticu za kovanice i pronašao izlizano mjesto na bližem desnom kutu, staru ogrebotinu dugu kao pola imena i malo mjedeno jezerce ranog svjetla.

NAPOMENA OD NAS –

Prije nego što dan počne, odaberite jednu stvar koju nikad niste doista pogledali — šarku, izlizani kut — i gledajte dok ne budete mogli imenovati tri pojedinosti. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: iz knjige vježbi pažnje. Walker u njoj opisuje praksu odabiranja jednog zanemarenog predmeta i promatranja dok se ne otkriju njegove pojedinosti; knjiga dokumentira oblik vježbe i ništa ne mjeri. Walker, 2019.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za forsiranje — ako Vam se imenovanje pojedinosti čini smiješnim, gledajte dulje i imenujte ih manje. Ništa drugo nije potrebno.

Nadahnuto: Nadahnuće: knjiga vježbi pažnje, Walker, 2019.

TJEDAN 3 · 6

NAČIN NOŠENJA 3A · Awe · Alertness › Achievement, 3S · Separation · Solitude › Success



U življenju nalazim zanos – sam osjećaj da živim dovoljna je radost.

— EMILY DICKINSON, AS RECORDED BY T. W. HIGGINSON

Svjetiljka na prozorskoj dasci

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake čudesnost i ljepota. U njoj je Ruth, kojoj je telefon prvo svjetlo u kući u sumrak.

U studenome mrak dolazi po poslijepodne dok ga poslijepodne još koristi. Ruth i Grace hodaju riječnom stazom u satu koji je preostao, po šljunku i mokrom lišću. Udaljena obala ima posljednje svjetlo. Uvijek dobije posljednje: cijela suprotna obala zadržava sjaj koji je njihova strana već predala. Na mostu iznad njih prelazi tramvaj broj četiri i dvaput zazvoni jer ondje uvijek zazvoni dvaput. Zvuk ravno silazi kroz vlažan zrak.

„Moja je baka palila svjetiljku kad bi svjetlo otišlo", kaže Grace gledajući udaljenu obalu. „Puja. Školjka, tamjan, pola sata svega toga. Njezin zadatak, jer je bila najstarija žena u toj kući — a bilo je dana u mjesecu kad je nisu puštali u sobu."

Ruth hoda kući s tom slikom — starica u sumrak pali svjetiljku za molitvu — i s dijelom koji nema pravo smatrati svojim.

Njezini sumraci imaju oblik na koji nije ponosna. Sobe oko nje posive, a prvo što se u kući osvijetli jest telefon. Na njemu su mala srca koja šalje za svaku ljubaznost — zahvale bez tijela, nestale do jutra. Zaslon stvara vlastito hladno vrijeme u njezinoj prednjoj sobi. Nekih večeri sjedi u njemu dok se ne upale ulične svjetiljke i posrame je dovoljno da stavi vodu za čaj.

U stražnjem dijelu ormara u hodniku nalazi se majčina mjedena svjetiljka. Treba joj deset minuta da je pronađe i još dulje da pronađe fitilj.

Sljedećeg poslijepodneva, kad počne sivilo, ne sjedne. Stavi svjetiljku na prednju prozorsku dasku, zapali je i stoji minutu koliko plamenu treba da se smiri. Jedna mala topla stvar između nje i cijele plave večeri. Dan je završio. Večer je druga zemlja i osvijetljena je.

Zatim izvadi razglednice i napiše jednu, tintom, na adresu, a ne na telefonski broj. Dok to radi, svjetiljka izgori svoj inč.

S riječne staze, ako je itko na njoj u to doba, njezin je prozor jedini s plamenom. Plamen je veličine nokta palca, veličine udaljene obale.

Ruth je stavila majčinu mjedenu svjetiljku na prednju prozorsku dasku kad je počelo sivilo, stajala minutu koliko je plamenu trebalo da se smiri, a zatim tintom napisala razglednicu, na adresu, a ne na broj.

NAPOMENA OD NAS –

Kad dnevno svjetlo oslabi, stanite, zapalite jednu malu svjetiljku na istome mjestu i stojte minutu koliko joj treba da se razgori. Potrebne su svjetiljka i prozorska daska.

JEDNIM SJEDENJEM · TREBA STVAR ILI DVIJE

Odakle ovo dolazi: iz južnoazijskih kućanstava. U sumrak, kad dnevno svjetlo odlazi, mala uljna svjetiljka, diya, pali se na stalnom mjestu u domu i smatra se da je večer počela; posuđuje se samo svjetiljka, ne obred. (običaj; bez jedinstvenog zapisa)

NIJE ZA SVAKOGA

Bez otvorenog plamena ako su u sobi djeca ili mačke — tada zatvoreni fenjer ili električna svjetiljka.

Nadahnuto: Nadahnuće: južnoazijska kućanstva, običaj bez jedinstvenog zapisa.

ŠEST KAVA

Tjedan 4

This week: six small moves — nothing to buy first.

TJEDAN 4 · 1

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Drugi su ljudi leće kroz koje čitamo vlastite umove.

— RALPH WALDO EMERSON

Deset sekundi

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake poriv prema mobitelu. Glavni je lik Maya, čiji palac iznova pronalazi isti mali kvadrat i u njemu ne nalazi ništa.

Sastanak završi ranije i Maya se vrati za svoj stol na šestom katu zgrade na adresi 600 Ferry s četrdeset minuta koje nije očekivala. Veljača je i svjetlost se vraća po minutu dnevno. Ray je to rekao jutros pod tendom dok joj je pružao žvakaću gumu, kao da je svjetlost mušterija koju je očekivao. Preko puta jednaka zgrada nosi jednako sivilo. Ispisani je dnevni red na stolu, dvije su točke označene, a mobitel je na njemu, zaslonom prema gore.

Palac joj pronađe mali kvadrat aplikacije. Od ručka ga je pronašao dvaput, oba puta bez ičega u njemu, a ni sada u njemu nema ničega. To zna u onom dijelu sebe koji se bavi znanjem, ali palac taj dio ne pita.

Nitko ne gleda. Nije u tome stvar. Stvar je u tome da poslijepodne ima četrdeset minuta, a kvadrat će uzeti petnaest i vratiti sivlju verziju istih četrdeset.

Namjestila je to u nedjelju, s mačkom na stolcu uz sebe: besplatnu aplikaciju koja stoji pred dvjema drugim aplikacijama i deset sekundi drži vrata zatvorena, a zatim pita želi li još ući. Mislila je da će joj trebati za večeri.

Palac se spusti. Vrata se ne otvore. Tu su sivi zaslon i odbrojavanje: deset, devet. A nešto u ruci — mali poriv koji ju je doveo onamo prije nje — nema kamo. Sjedi ondje u odbrojavanju i netko ga promatra.

Ne čeka pitanje. Okrene mobitel zaslonom prema dolje na dnevni red i izvuče papir ispod njega.

Treća je točka usklađivanje, uspoređivanje brojki, koje od ponedjeljka ne radi. Napravi ga. Dosadno je i bude gotovo. Poslije palac iz navike ode prema mobitelu, naiđe na odbrojavanje i vrati se na četiri, bez otvaranja. To je drugi put danas da je otvaranje završilo na vratima i ostavlja ga na četiri. Dolje će Ray brojiti minute svjetla. Ovdje gore ono traje minutu duže nego jučer i gotovo je može vidjeti na zgradi preko puta.

Mayu je na vratima malog kvadrata dočekalo sivo odbrojavanje, okrenula je mobitel zaslonom prema dolje na dnevni red i usklađivanje koje je čekalo od ponedjeljka bilo je obavljeno.

NAPOMENA OD NAS –

Instalirajte besplatnu aplikaciju za stanku koja stoji ispred jedne odabrane aplikacije, deset sekundi zadržava vrata i zatim pita želite li još ući. Neka se pokrene svaki put. Potrebna je jedna instalacija.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM

Odakle ovo dolazi: aplikacija one sec. U istraživanju u kojem je stanka za disanje prethodila odabranoj aplikaciji, korisnici su je zatvarali tijekom stanke u oko trećine pokušaja, a broj otvaranja pao je za više od polovice. Grüning, Riedel i Lorenz-Spreen, 2023.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za osobe bez pametnog telefona ili one koje ne žele instalirati još jednu aplikaciju. Vrata prijenosnog računala nemaju stanku.

Nadahnuto: aplikacijom one sec, Grüning, Riedel i Lorenz-Spreen, 2023 — Grüning D.J., Riedel F., Lorenz-Spreen P., “Directing smartphone use through the self-nudge app one sec” (2023).

TJEDAN 4 · 2

NAČIN NOŠENJA 3B · Basics · Body › Balance



Rano u krevet i rano iz kreveta čini čovjeka zdravim, bogatim i mudrim.

— BENJAMIN FRANKLIN

Mjesto za stajanje

Lucija, evo priče o Claire, čiji najbolji jutarnji sat također nestane u sastanku na kojem svi sjednu.

Claireino tijelo zna za jutarnji sastanak prije njezina kalendara: donji dio leđa se namjesti, neka vrsta strpljenja unaprijed, ramena se pripreme za dugu dionicu. To je sastanak koji najduže traje na adresi 600 Ferry. Stolci se izvuku, kaputi prebace, kave odlože, a dvanaest se ljudi spusti u položaj onih koji će ovdje ostati neko vrijeme. Rujansko svjetlo ulazi čisto preko krova nasuprot, gdje korov u oluku nastavlja svoju godinu. Dok netko ustane, svjetlost je već otišla sa stola.

Onoga dana kad se sastanak otegne cijeli sat, Claire hoda natrag prema svom stolu, a presuda joj se cijelim putem vrti po glavi: trebala je skratiti točku o mirovinama, trebala je odrediti kraj i držati ga se. Presuda je stara družica i nikad nije bila korisna.

Ne šalje dopis. Dopisi o kraćim sastancima postaju točke dnevnog reda na dužim sastancima.

Umjesto toga sljedeći je put drukčija sama prostorija, jer je došla rano i promijenila je. Stolci su naslagani uz zid, a stol stoji u sredini poput splavi. Jedan stolac ostaje kraj prozora. Uz njega nema komentara. Ljudi dolaze, traže kamo bi se smjestili i nalaze samo vlastite noge. Netko se nasmije. Maya sa šestog kata zauzme kut stola i govori manje nego inače. Claire to primijeti, zabilježi u sebi i nije joj drago.

Dok stoje, sastanak ima drukčiji tempo. O točkama se odlučuje ili ih se odgodi; nitko se ne raspakira. Točka o mirovinama traje četiri minute jer svačija koljena imaju pravo glasa. Završavaju unutar pola sata. Koliko Claire može procijeniti, odluke su iste kakve bi donijeli i stolci. Jednostavno, ondje gdje je nekad bio sastanak sada stoji četrdeset slobodnih minuta.

Svoje spremi, pa ih u subotu potroši na tržnici, na štandu s posljednjim breskvama, noseći torbu kući kroz gužvu kao nešto spašeno.

Claire je došla rano i naslagala stolce uz zid, pa je točka o mirovinama trajala četiri minute jer su svačija koljena imala pravo glasa, a ona je svojih četrdeset slobodnih minuta spremila za tržnicu.

NAPOMENA OD NAS –

Maknite stolce prije nego što se sudionici sastanka okupe. Potrebna je samo prostorija i jedan stolac ostavljen uz zid, bez komentara, za onoga komu je potreban.

JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE · JEDNA DRUGA OSOBA

Odakle ovo dolazi: laboratorij za istraživanje upravljanja. U eksperimentu u kojem su peteročlane skupine rješavale zadatak odlučivanja stojeći ili sjedeći, sjedeći sastanci trajali su oko trećinu duže i nisu donijeli bolje odluke, iako su se zadovoljstvo i korištenje informacija razlikovali. Bluedorn, Turban i Love, 1999.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za prostoriju u kojoj nečije tijelo ne može stajati tijekom cijelog sastanka — to je stvarna zapreka, a ne fusnota.

Nadahnuto: laboratorijem za istraživanje upravljanja, Bluedorn, Turban i Love, 1999 — Bluedorn A. C., Turban D. B., Love M. S., “The effects of stand-up and sit-down meeting formats on meeting outcomes” (1999); Mansfield L., Hall J., Smith L., Rasch M., Reeves E., Dewitt S., Gardner B., “"Could you sit down please?" A qualitative analysis of employees' experiences of standing in normally-seated workplace meetings” (2018).

TJEDAN 4 · 3

NAČIN NOŠENJA 3F · Filter · Focus › Flow



Čovjek može pisati u bilo koje doba, ako se uporno na to prisili.

— SAMUEL JOHNSON

U zakazanom terminu

Lucija, evo priče o Jonahu, kojemu e-pošta također ne prestaje pristizati u svaki slobodan trenutak dana.

Rashladna komora u restoranu Ferry Street Kitchen najhladnija je prostorija koju Jonah ima i ona u kojoj provodi svoje najgore minute. Između popisa pripreme i prve narudžbe postoje praznine. U tim prazninama stoji među sanducima iza zatvorenih vrata i palcem prolazi telefonom: dobavljačev cjenik, rezervacija koja se preko noći smanjila, pitanje o računu, još jedan račun. Izlazi hladnih ruku, a još hladnija nit svega toga i dalje mu se vrti po glavi. Nekih se večeri završno pospremanje preskoči jer je posljednja poruka te večeri otvorila još četiri.

U ožujku nosi kutije s ručkom preko puta, u poslovnu zgradu na adresi 600 Ferry, cijelim putem na vjetru s rijeke. Pod zelenom tendom prodavač novina govori stalnoj mušteriji da je korov u krovnom žlijebu preko puta opet zazelenio — ista pukotina, treću godinu zaredom. Na katu Claire potpisuje primitak kutija jednim okom gledajući zidni sat. „Odgovaram na poštu u jedanaest i u četiri", kaže kad primijeti njegov pogled. „U pola stiže sastanak i s poštom je gotovo. Sastanak ne zanima što mi je otvoreno."

Spuštajući se dizalom, vidi rijeku između zgrada, smeđu i živu u ožujku. Shvaća da u rashladnoj komori nema sata i da ga nikada neće biti: ništa mu ondje ne govori kada da stane.

Povlači dva retka u kuhinjskom dnevniku. Pošta nakon kombija s tržnice, dok ne stigne riba. Pošta nakon večernjeg posluživanja, do kucanja na vrata iz uličice za kavu osoblja.

Prvi tjedan ruka mu na hladnoći još pronalazi telefon, iz stare navike. Vraća ga u ladicu suhog skladišta i umjesto toga dovršava brojanje sanduka. Riba stiže kad stigne. Kucanje dolazi kad dođe. Pretinac se zatvara po njihovu satu, ne njegovu. Unutar tih termina manje skače sa zadatka na zadatak nego što je ikada skakao u prazninama, a to u vlastitoj kuhinji ne govori naglas. Završno pospremanje vraća se. Rashladna komora ponovno postaje hladna prostorija puna hrane, što je jedino za što je ikad bila sagrađena.

Jonah je povukao dva retka u kuhinjskom dnevniku i prepustio ribi i kucanju da zatvore pretinac, i završno se pospremanje vratilo, a rashladna komora ponovno je postala hladna prostorija puna hrane.

NAPOMENA OD NAS –

Smjestite e-poštu u stalne termine u kalendaru; sljedeći događaj, a ne snaga volje, završava bavljenje njome. Za to Vam ništa ne treba.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: s jednog američkog radnog mjesta. Trinaest uredskih radnika provelo je pet dana bez e-pošte noseći monitore srčanog ritma; njihov se srčani ritam ustalio u prirodnijem obrascu, rjeđe su mijenjali prozore i dulje zadržavali pažnju; ograničavanje e-pošte na termine u kalendaru nije ispitano. Mark, Voida and Cardello, 2012.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za radna mjesta na kojima se doista očekuje odgovor unutar sata — prvo dogovorite očekivanja, inače granica narušava povjerenje.

Nadahnuto: jednim američkim radnim mjestom, Mark, Voida and Cardello, 2012 — Mark, G., Voida, S., Cardello, A., ""A pace not dictated by electrons": An empirical study of work without email" (2012).

TJEDAN 4 · 4

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Ako čovjek kako odmiče kroz život ne stječe nova poznanstva, uskoro će se naći sam.

— SAMUEL JOHNSON

Kabina za vrijeme ručka

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake poriv prema društvenim mrežama. Glavni je lik Theo, čiji sat za ručak odlazi na niz objava umjesto na ono čemu je bio namijenjen.

Za ručka je kabina Theova automobila — prednje sjedalo — najbolja soba koju ima. Naslon unatrag, jakna preko osunčanog prozora, najprije kava pa dvadeset minuta ležanja ravno, a skladište može nastaviti bez njega. Tako je bilo u srpnju. U rujnu, kad se rasporedi mijenjaju svaki tjedan, kava se još popije, ali zatim izlazi mobitel. Dvadeset minuta ode na tuđe ručkove, a alarm se oglasi u njegovoj ruci dok se objave još nižu.

Izađe teži nego što je ušao. Zna to i svejedno tako radi.

Diego dovede stvar do vrhunca i ne namjeravajući. Diego obavlja dostave do utovarne rampe — bicikl, bisaga, mobitel pričvršćen na upravljač. Za jednog ručka nasloni se na otvoren prozor, pogleda mobitel i nenagnuto sjedalo te kaže: „To sam ja u četiri", i ode prije nego što Theo može pitati što to znači. Theo zna.

Sjedi s tom mišlju. Palac je već otvorio aplikaciju; palac ima svoja mišljenja. Osjeća to malo toplo klizanje, a ispod njega stariji poriv, onaj iskreni, prema mraku iza očiju, prema snu.

Drži ikonu dok ne zatreperi, pusti je i aplikacija je obrisana. Zatim druga. Pa treća.

Račun je još negdje ondje; vrata nisu. Ako želi pogledati, morat će otvoriti preglednik, sjetiti se lozinke i poslije se odjaviti. To je naknada, a on je čovjek koji osjeća naknade. Položi mobitel na armaturnu ploču, spusti naslon sjedala i ne zaspi sasvim, ali dvadeset minuta pripada njemu.

U subotu na tržnici na Union Squareu mobitel mu je u džepu tijekom cijelog obilaska. Jednom, kraj Mikolosa koji prodaje sir, dok čeka, ruka mu posegne za njim, ne pronađe ništa za otvoriti i izađe prazna. Kupi posljednje breskve, dvije vrećice, za majku svoje rođakinje. Cijelog se tjedna prijavio dvaput, oba puta lozinkom, oba puta nakratko, i broji to kao dvaput pa prestane brojiti. Pojede jednu prije tramvaja, sok mu poteče niz zapešće i on ga pusti.

Theo je držao svaku ikonu dok nije zatreperila i pustio je, a na tržnici mu je ruka otišla u džep, nije pronašla ništa za otvoriti i izašla je prazna.

NAPOMENA OD NAS –

Obrišite aplikacije s nizovima objava i zadržite račune. Kad poželite posjetiti sadržaj, otvorite preglednik, prijavite se, pogledajte i odjavite se. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM

Odakle ovo dolazi: korisnici pametnih telefona u 2010-ima. Uobičajena praksa brisanja aplikacija s nizovima objava i zadržavanja samo mobilnog preglednika, uz odjavljen račun, tako da svaki posjet traži prijavu i završava zatvaranjem. (običaj; nema jedinstvenog zapisa)

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za osobe kojima kodovi i lozinke već ometaju stvarne dnevne poslove — prepreke se prelijevaju i na prijavu u banku.

Nadahnuto: korisnicima pametnih telefona u 2010-ima, običajem bez jedinstvenog zapisa.

TJEDAN 4 · 5

NAČIN NOŠENJA 3B · Basics · Body › Balance



Ako malome dodaš samo malo i to činiš često, uskoro će to malo postati veliko.

— HESIOD

Napola spušten zastor

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake odmor i briga o tijelu. Glavni je lik Rosa, čija energija splasne u isti sat svakog poslijepodneva, a taj sat provodi na kauču uz niz objava umjesto u krevetu.

Srpanj leži na Northsideu poput poklopca. Do ranog poslijepodneva kuća u nizu drži toplinu kao što lonac drži juhu. Rosino poslijepodne splasne na uobičajenom mjestu: kuhinjski stolac, ventilator, vrtna gredica iza kuće koja smeđi ondje gdje ona nije bila. Mobitel nudi drugu vrstu ležanja: ravno na kauču, dok se objave miču, a grah ostaje nezaliven. Dvadeset se minuta pretvori u pedeset i ostavi je težom i tromijom nego prije. Uglavnom je kriva njezina rođakinja, zbog videa.

U stražnjoj je sobi zastor napola spušten, a budilica na prozorskoj dasci nije navijena od posljednjeg nestanka struje. Kupio ju je njezin muž. Na vrhu ima zvono poput biciklističkoga.

Već tjedan dana odlazi prileći i tijelo joj zna taj sat prije nje. Stopala počinju gledati prema stražnjoj sobi. Ali mobitel joj je u ruci, kauč je baš tu, a videi su otvoreni — rođakinjini unuci u bazenu. Grah bi joj oprostio; uvijek oprosti.

Stavi mobitel na kuhinjski stol, zaslonom prema gore, gdje može vikati koliko želi.

Zastor spusti do kraja. Budilicu navije i postavi na dvadeset minuta. Legne ravno na krevet, skine cipele, ruke položi na trbuh poput žene na odru. To sebi kaže svaki dan i svaki joj je dan smiješno. Zaspi ili ne zaspi; pravilo za to ne mari. Danas ne zaspi — ventilator, autobus, neko dijete koje negdje nešto odbija. Zatim zvono. Ustaje na prvi zvuk jer je i to pravilo, a budilica se vraća na prozorsku dasku za sutra.

Nakon četiri vrućina malo popusti. Ona je na gredici s kantom za zalijevanje i grah dobije svoju vodu. Srijeda je, pa šest zvona crkve St. Anne's dopire preko željezničkog usjeka — vježba zvonjenja, kruženje i pogreške. Ben prolazi sa psom, a pas se napinje prema ogradi da ga se pozdravi.

„Uhvatila si sunca”, kaže Ben.

„Dvadeset minuta”, kaže Rosa. Pas dobije njezinu ruku kroz žicu, zbog čega je i došao.

Rosa je zamijenila kauč i videe pravim ležanjem uz namještenu budilicu — a poslije toga grah je dobio svoju vodu.

NAPOMENA OD NAS –

Držite se istog ranog poslijepodnevnog sata svaki dan. Zastor spušten, budilica namještena na dvadeset minuta, mobitel u drugoj sobi. Legnite ravno i ustanite na prvi zvuk. Potrebna Vam je tamna soba s vratima.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE · TREBA BLOK VREMENA · TREBA PRIVATAN TRENUTAK

Odakle ovo dolazi: Grčka. Ondje je većina odraslih navela naviku lijeganja u podne, gotovo četiri od pet muškaraca i dvije od tri žene u jednoj velikoj nacionalnoj kohorti, s danom koji drijemanje dijeli na dva dijela. Naska i sur., 2007.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za osobe s nesanicom — drijemanje se oduzima od noćnog sna. A potrebna je i privatna tamna soba u rano poslijepodne, čega na većini poslova nema.

Nadahnuto: Grčkom, Naska i sur., 2007.

TJEDAN 4 · 6

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Ljudi postoje radi jedni drugih.

— MARCUS AURELIUS

Prazno polje

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake uspoređivanje s drugima. U njoj je Walt, čiji dan počinje vijestima, pa opet vijestima, prije nego što je počeo ičim drugim.

Walt je trideset i četiri godine prolazio svakom ulicom sjeverno od rijeke, dostavljajući poštu. Sada jednom tjedno odlazi do kraja linije podzemne željeznice, s manjom torbom i termosicom. U ožujku prve ptice stižu na Heron Flats nošene vjetrom. Prije svitanja već je u promatračnici od šperploče, s prozorskom letvicom zakvačenom u podignutom položaju. To mu je najbolji sat u tjednu. Ima suparnika: pet sati u kuhinji s mobitelom. Vijesti stižu nepozvane i nastavljaju stizati. Palcem okreće njihov kotač i okreće ga, a onda je šest i svjetlo je stiglo bez njega.

Amirova je poruka ispod vijesti: čaplja se vratila pod most, stoji kao čovjek koji je odlučio propustiti autobus. Zbog toga stalno otvara mobitel: zbog Amira i starog prijatelja iz pošte. A niz objava svaki put dolazi ispod, nepozvan, poput čovjeka koji Vas iz gostionice slijedi kući.

Iz promatračnice močvara izgleda sivo, a onda više ne. Prvo jato ptica dolazi nisko s istoka. U dnevnik upiše svoja dva retka, datum i broj, i posegne za mobitelom. Palac mu okreće kotač prije nego što se zaslon uopće upalio. Gleda kako to radi, njegov vlastiti palac, u sedamdeset i sedmoj, i ne misli o tome ništa dobro.

Uđe u račun i počne prestajati pratiti sve. Stranicu po stranicu, u promatračnici, dok ptice dolaze.

Za to mu treba veći dio termosice. Kad završi, jednom okrene kotač i ništa ne dođe. Polje u kojemu su živjele vijesti prazno je bijelo polje. Amirova je poruka još ondje, i prijateljeva, i to je sve što stroj sada sadrži. Nedostaje mu i ne pretvara se da nije tako.

U posljednjem vlaku natrag mobitel cijelu liniju ostaje u torbi. To se nije dogodilo godinu dana. Jednom to primijeti i pusti. Na Northsideu još ima svjetla. Kući ide duljim putem, kraj mosta, da pogleda čaplju.

Walt je u promatračnici, dok su ptice dolazile, stranicu po stranicu prestao pratiti sve, a u posljednjem vlaku natrag mobitel je cijelu liniju ostao u torbi.

NAPOMENA OD NAS –

Ispraznite niz objava i zadržite ljude — proširenjem koje skriva objave ili prestankom praćenja dok polje ne ostane prazno; poruke i dalje rade. Potrebno je dvadeset minuta.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM

Odakle to dolazi: iz preglednika. Od 2012. proširenje News Feed Eradicator skriva niz objava na društvenoj mreži, dok poruke nastavljaju raditi. Purohit i kolege 2023. ispitali su tu strogu dijetu, prestanak praćenja svega, u dvotjednom terenskom istraživanju sa 138 korisnika Facebooka: vrijeme provedeno na Facebooku smanjilo se za oko dvije trećine u odnosu na kontrolnu skupinu. Purohit et al., 2023.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za one kojima je posao pratiti niz objava. Isprva je teško onima koji se boje da će nešto propustiti — prazno polje pokazuje cijenu.

Nadahnuto: preglednikom, Purohit et al., 2023 — Purohit, A. K., Bergram, K., Barclay, L., Bezençon, V., Holzer, A., “Starving the Newsfeed for Social Media Detox: Effects of Strict and Self-regulated Facebook Newsfeed Diets” (2023).

ŠEST KAVA

Tjedan 5

Ovaj tjedan: i dalje malo, i korak dalje od stola – šetnja, zid, vrata.

TJEDAN 5 · 1

NAČIN NOŠENJA 3B · Basics · Body › Balance



Treba moliti za zdrav duh u zdravom tijelu.

— JUVENAL

Tjedan haljina

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake odmor i briga o tijelu. Glavni je lik Hallida, koja svoj najzaposleniji tjedan u godini plaća vlastitim noćima.

Lipanj je vrijeme kad mladenke pronalaze Hallidu. Knjiga narudžbi na kuhinjskoj polici prijeđe sa stranice tjedno na stranicu dnevno: tri vjenčanice za sužavanje, sako s perlicama na manšetama, porubi, veo koji je nečija baka nosila u drugoj zemlji. Sve je potrebno za posljednji vikend u mjesecu. Već je prolazila kroz ovu sezonu. Zna njezin oblik: četiri dana šivanja koji ne stanu u četiri dana.

Na subotnjoj tržnici kupuje konac i malo što drugo kad Ada okrene jedan njezin šav, odobri ga i pogleda je kako krojačice gledaju tkaninu od koje se traži previše. „Planiraš taj tjedan šivati bez sna", kaže Ada. „Ja sam to radila trideset godina. Najprije kupi san, kao gumbe. To je jedino što možeš nabaviti unaprijed."

Večeri su problem jer su večeri njezine. Narudžbe stižu u deset, a palac na njih odgovara iz kreveta. Mali svijetli pravokutnik vraća joj onaj jedan sat kad nitko u kući ništa ne traži. To je cijena i uvijek ju je plaćala.

Tog tjedna odlazi na kat u krevet u devet.

Amir odvede djecu i njihovu buku u udaljenu sobu. Mobitel spava u kuhinjskoj ladici s računima. Kroz otvoren prozor topla večer nastavlja bez nje. Prve dvije noći leži u mraku i osjeća se blesavo, poput žene koja gomila vodu na kiši.

Zatim stigne tjedan haljina i traje točno onoliko dugo koliko se bojala. Ali ruke joj ostaju ispred igle i kroz četvrtu kratku noć, onako kako prošle godine nisu. Tek pred kraj osjeti kako zajam sna istječe, kako posuđeni sati odlaze kući da ih se kako treba odspava. Neki se dugovi ne mogu zauvijek plaćati unaprijed.

Veo odlazi u subotu ujutro, a ona polako hoda natrag kroz tržnicu, pokraj cvijeća, ništa ne kupuje i nikomu ništa ne duguje.

Hallida je otišla na kat u devet dok je topla večer nastavljala bez nje, osjećajući se poput žene koja gomila vodu na kiši, a tijekom tjedna haljina ruke su joj ostale ispred igle, pa je polako prošla natrag kroz tržnicu ne dugujući nikomu ništa.

NAPOMENA OD NAS –

Prije tjedna u kojem će nedostajati sna odlazite rano u krevet nekoliko noći i stvorite zalihu, umjesto da poslije nadoknađujete. Potrebne su mirne večeri.

TREBA BLOK VREMENA

Odakle ovo dolazi: vojni laboratorij za istraživanje spavanja. U istraživanju u kojem su ljudi nekoliko noći provodili dodatne sate u krevetu prije razdoblja kratkog sna mjerilo se kako ih je zaliha sna nosila kroz to razdoblje i oporavak nakon njega. Rupp i sur., 2009.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za one koji ne mogu unaprijed više spavati — smjenske radnike, osobe koje ne mogu spavati, one koji skrbe o dojenčadi — a njima je to najpotrebnije.

Nadahnuto: vojnim laboratorijem za istraživanje spavanja, Rupp i sur., 2009 — Rupp T. L., Wesensten N. J., Bliese P. D., Balkin T. J., “Banking sleep: Realization of benefits during subsequent sleep restriction and recovery” (2009).

TJEDAN 5 · 2

NAČIN NOŠENJA 3A · Awe · Alertness › Achievement, 3B · Basics · Body › Balance



Važno je ne prestati postavljati pitanja.

— ALBERT EINSTEIN

Dvadeset minuta kiše

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake čudesnost i ljepota. U njoj je Beatriz, o čijoj večeri kiša odluči prije nego što ona sama išta odluči.

Beatriz se vratila iz jutarnje smjene dok je još ostalo nešto dana, a u studenome to nije mnogo. Kiša je na prozoru još od ručka. Kaput visi na kuki kraj vrata, a čizme su ispod njega. Postojao je plan za večer — nešto na otvorenome, uz rijeku. Plan tiho zamjenjuju kauč, mali zaslon i svjetiljka.

Sjedne s telefonom da provjeri jednu stvar. Ta je stvar poruka kćeri njezina rođaka — da se uskoro nađemo — koju je pročitala četiri puta, a nikad nije odgovorila. Ispod nje je niz objava, a ispod objava mrak koji se spušta u dvadeset do pet.

Palac ima vlastite zamisli. Ide niz zaslon i svaki put kauč malo više preuzima njezinu težinu. Čizme ispod kaputa posljednje su što želi pogledati pa ih pogleda.

Rosa je na svojoj vrtnoj parceli po vremenu koje bi i psa zadržalo unutra. Ima običaj reći da je kiša samo voda. Beatriz je može čuti i bez telefona.

Odjene kaput, obuje čizme i izađe.

Dvadeset minuta, bez odredišta. Oko bloka, pokraj vrtnih vrata s lokotom i Rosina graha koji je pocrnio na kolcima, pa niz stube do riječne staze. Kiša je ona sitna, koja više stiže nego što pada. Stane pod stablo na zavoju staze. Preko vode udaljena je obala preuzela ono malo svjetla što ga ima — nizak sivi sjaj na skladištima, dok je njezina strana već mračna. Gleda kako odlazi.

Kiša joj ulazi u ovratnik. Dvadeset minuta je dvadeset minuta.

U stanu objesi kaput na kuku, a čizme stavi ispod. Odreže komad Mikolosova sira od subote, pojede ga stojeći uz kuhinjski pult i ostavi koru ondje. Telefon je na kauču gdje je pao. Ostaje ondje cijelu večeru.

Beatriz je odjenula kaput i obula čizme koje je zamjenjivao kauč, stala pod stablo na zavoju staze dok je udaljena obala zadržavala ono malo svjetla što ga je bilo i vratila se komadu sira uz kuhinjski pult.

NAPOMENA OD NAS –

Odjenite kaput, obujte čizme i izađite na dvadeset minuta, što god nebo radilo, bez odredišta. Potreban je kaput koji štiti od kiše.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE · NA OTVORENOM · TREBA STVAR ILI DVIJE

Odakle ovo dolazi: iz Skandinavije. Friluftsliv, život na otvorenome, navika je izlaska po vremenu kakvo jest, prikladno odjeven i bez odredišta; Gelter opisuje tu filozofiju i upozorava da je komercijalna inačica usmjerena na opremu izvrće. Gelter, 2000.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za nekoga tko nema odjeću koja štiti od vremenskih uvjeta ili sigurno područje za šetnju, niti za tijelo kojemu će dvadeset mokrih minuta naškoditi. Oprema nije sama praksa.

Nadahnuto: Nadahnuće: Skandinavija, Gelter, 2000.

TJEDAN 5 · 3

IZVOR ENERGIJE 3M · Meaning · Momentum › Mastery



Ne brinem se što nemam mjesto, brinem se kako da se osposobim za njega.

— CONFUCIUS

Povodac na kuki

Lucija, ova je priča došla do Vas preko područja označenog kao što daje snagu za dalje. U njoj je Nate, kojemu telefon subotom ujutro služi kao društvo.

Nateova susjeda preko hodnika drži vrata malo odškrinuta za poštu. Iza procijepa u svibnju je pas. Gleda svoj povodac na kuki s unutarnje strane vrata nepomičnom pažnjom bića koje je shvatilo situaciju. Susjeda je na štakama od utorka. Nate to zna jer joj je ponio namirnice gore i dobio više zahvala nego što su namirnice zaslužile.

Za svojim je stolom s kavom i telefonom, a jutro nema oblik. Novine dolaze poslije, od Raya. Utorak u Halloran'su daleko je. U međuvremenu su tu objave, neka vrsta društva, ona koja nikad ne pita kako ste. Preko hodnika pseći nokti jednom zatapšu po podu i stanu.

Pomoli glavu kroz njezina vrata. „Treba ti nešto."

Kaže da psa treba prošetati i da je obilazila kvart na štakama. Čuje sebe kako govori da će vidjeti što može i vraća se svojem stolu. Telefon mu je u ruci prije nego što je sjeo, a pas još gleda povodac.

Vraća se i skida povodac s kuke. „Subotom. Osam. Pola sata. Ovako, svaki tjedan."

U to je doba riječna staza sivozelena i ravna, a svjetlo na vodi još nije odlučilo. Čaplja stoji u plićaku sa sklopljenim vratom, kao nešto ostavljeno vani preko noći što još nitko nije pokupio. Ben dolazi ususret svojim uobičajenim korakom s vlastitim psom. Pogleda Nateova psa, pogleda Natea i kaže: „Posuđen", kao što bi mogao reći kiša, a Nate kaže da jest. Preko mosta prolazi tramvajska četvorka i zvoni dvaput.

Pola sata, pa natrag, i povodac na kuku. Prošetao je prije devet u subotu, što se nije dogodilo od razvoda; ne razmišlja dalje o tome.

Na kiosku Ray mu pruža novine, gleda pseće dlake na hlačama i ništa ne kaže, što je kod Raya primjedba.

Nate je skinuo povodac s kuke i rekao subotom, osam, pola sata, i prvi put od razvoda prošetao prije devet u subotu.

NAPOMENA OD NAS –

Preuzmite jedan stalni termin za tuđeg psa — isti dan, isto vrijeme, povodac s kuke. Za to trebaju pola sata vani i vlasnikov pristanak.

NIŠTA ZA KUPITI · VRAĆA SE · JEDNA DRUGA OSOBA · NA OTVORENOM

Odakle ovo dolazi: iz skloništa za životinje i od obiteljskog psa. Skloništa vode rasporede šetnji u kojima volonter ima jedan stalni termin, a u domovima sa psom jedna osoba preuzima dnevnu šetnju jer je životinji potrebna. (običaj; nema jedinstvenog zapisa)

NIJE ZA SVAKOGA

Nemojte zbog ovoga nabaviti psa — to su godine troškova, ne taktika. Nije za alergije ili strah od pasa, a nepouzdan šetač šteti psu.

Nadahnuto: skloništima za životinje i obiteljskim psom, običajem bez jedinstvenog zapisa.

TJEDAN 5 · 4

NAČIN NOŠENJA 3B · Basics · Body › Balance, 3O · Others · Outdoors › Outstanding



Želja za prijateljstvom može se roditi brzo, ali prijateljstvo ne.

— ARISTOTLE

Četvrt sata

Lucija, evo priče o Denise, kojoj grupni razgovor također zvoni u džepu i nikada s njom nije sasvim završio.

Uredska kuhinja na šestom katu zgrade na adresi 600 Ferry ne pripada nikome, zato je i postala takva. U mikrovalnoj je pećnici prsten stare juhe s unutarnje strane vrata. Postoji kut s pisačem kamo pogrešni ispisi odlaze leći i ostati. Denise ovdje radi devet godina. Više je puta rekla da bi netko trebao nešto poduzeti s tom kuhinjom nego što je oprala šalicu koja nije njezina.

Onda jednog rujanskog jutra dođe rano i zatekne Beatriz za pultom sa strugalicom kako struže nečiju eksplodiranu juhu sa stropa mikrovalne, tiho pjevajući dok radi. Beatriz živi od čišćenja ove zgrade. Zgrada je njezin posao. Juha je vlastiti nered šestog kata.

Denise je glasna kad je u nešto sigurna. Do kraja tjedna postoji novih četvrt sata, posljednja stvar prije nego što se ured zatvori za tjedan. Na pisaču je postavljen mjerač vremena. Svi su stolovi prazni i svatko ima površinu koju treba očistiti: šalice, policu hladnjaka, kut u kojem leže pogrešni ispisi. Pravilo za koje se najviše bori ono je o Beatriz. Ovo nije vrijeme za pomaganje Beatriz. Beatriz tada uzima stanku, sjedeći, uz kavu. Red je na svima ostalima.

Prvi put, nakon dvije minute, telefon joj se oglasi u džepu. To je obiteljski razgovor, u kojem su već tri fotografije pratete, a palac već zna oblik odgovora. Ruke su joj u sudoperu. Nastavljaju raditi. Brisanje ima svoj ritam. Ritam dođe do njezinih ramena prije ijedne odluke, a telefon ostane gdje jest.

Mjerač označi kraj dok je hladnjak napola očišćen. Napola očišćen upravo je ono što pravilo kaže: kad vrijeme istekne, staješ. Ostavlja policu na kojoj je radila i suši ruke.

Maya je uz prozor s krpom i šalicom, gledajući prema krovu preko puta. „Korov je još gore”, kaže. „Procvjetat će u listopadu, vidjet ćeš.” Kuhinja ne miriše ni na što, što je na šestom katu miris koji ima ime.

Denise je zadržala ruke u sudoperu kad se obiteljski razgovor oglasio nakon već tri fotografije pratete, a mjerač je završio četvrt sata s napola očišćenim hladnjakom, kako pravilo i nalaže.

NAPOMENA OD NAS –

Jednom tjedno odredite četvrt sata da svi zajedno čiste zajednički prostor — uključite mjerač vremena i pustite da on označi kraj, bilo gotovo ili ne. Potrebni su samo mjerač vremena i dogovor.

JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: japanske škole. U praksi souji učenici svakog dana zastanu u određeno vrijeme i provedu četvrt sata čisteći učionice i hodnike kojima se svi koriste, a zvono označava kraj bez obzira na to jesu li završili. (običaj; nema jedinstvenog zapisa)

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za onoga tko već čisti, na poslu ili kod kuće — red je na svima ostalima. I pustite da mjerač označi kraj čak i usred posla, inače se posao širi. Školska verzija iz koje ovo preuzimamo svakodnevna je i obvezna za svakog učenika; tjedno i dobrovoljno naša je promjena, a ne njihova.

Nadahnuto: Nadahnuće: japanske škole, običaj bez jedinstvenog zapisa.

TJEDAN 5 · 5

NAČIN NOŠENJA 3A · Awe · Alertness › Achievement



Ljude ne uznemiruju stvari, nego načela i predodžbe koje o stvarima stvaraju.

— EPICTETUS

Prazna kuka

Lucija, ova je priča došla do Vas preko oznake život izvan ekrana. U njoj je Ben, koji šeta uz glas u svakom uhu što govori kako biti bolji na poslu.

Ben šeće psa Biscuita jer Lily još ne može. Vikendom je šetnja uvijek ista: dolje do riječne staze, pokraj zgrade s ateljeima, gore do pekarnice u Northsideu po kruh pa kući. U listopadu stazu prekriva lišće, a do četiri prvi je mraz već došao i prošao. Ben hoda brzo. Podcast o tome kako biti bolji na poslu već je spreman, palac iznad gumba za reprodukciju, a pas poznaje put dovoljno dobro da zapravo on vodi Bena.

Dizalica nad gradilištem kraj ateljea ondje je od kolovoza. Nitko je ne gleda. Drži praznu kuku iznad četiri ulice, a Ben je ispod nje prošao četrdeset puta.

Na vratima Lily drži povodac u šaci jer je ona ta koja ga predaje. Kaže: „Biscuitu je dosadila rijeka. Odvedi ga nekamo gdje još nije bio." On kaže da je pekarnica kod rijeke. Ona kaže da to nije smisao i zatvori vrata.

Palac mu je na gumbu. Prve su mu riječi u uhu — muškarac govori da je razlika između dobrog i izvrsnog — a kuka stoji iznad njega, nepomična. Iza nje nebo nad krovovima radi nešto veliko, sivo i zlatno, a nitko ga nije pitao za mišljenje.

Izvadi slušalicu. Šetnji zada drukčiji zadatak.

Petnaest minuta traži ono što je veće od njega ili što ne razumije. Dizalicu i kako ostaje uspravna. Riječni zid, stariji od grada koji misli da ga posjeduje. Vrijeme koje u jednom komadu dolazi preko krovova sa zapada. Kad mu nešto privuče pogled, zastane i dopusti mu to, a Biscuit zastane s njim, zbunjen, ali voljan.

Kod zgrade s ateljeima Hana je na utovarnoj rampi, s glinom do lakta, i gleda isto nebo. Podigne jednu sivu ruku.

Dok stigne do Northsidea, manji je, onako kako se čovjek osjeća malenim pred velikim stvarima. Tako bi to rekao kad bi ga netko uporno pitao, a nitko ne pita. Miris pekarnice dolazi mu ususret niz ulicu jedan blok ranije. Kupi kruh. Na putu kući Biscuit povuče prema rijeci i dobije svoje.

Ben je izvadio slušalicu ispod prazne kuke i šetnji zadao drukčiji zadatak, a dok je stigao do Northsidea, osjećao se manjim.

NAPOMENA OD NAS –

Petnaestominutnoj šetnji u koju biste ionako otišli zadajte drukčiji zadatak: tražite ono što je golemo ili što ne razumijete — dizalicu, vrijeme, stari zid — i zastanite kad Vam nešto privuče pažnju. Potrebna je šetnja u koju već idete.

JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE · NA OTVORENOM · TREBA BLOK VREMENA

Odakle ovo dolazi: iz tjednih šetnji starijih odraslih osoba. U pokusu sa 60 ljudi tijekom osam petnaestominutnih šetnji, oni kojima je rečeno da traže ono što je golemo izvještavali su o više radosti i manje svakodnevne uznemirenosti od onih koji su šetali na uobičajen način; zabrinutost i sniženo raspoloženje ostali su nepromijenjeni. Sturm et al., 2022.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za noge koje ne mogu izdržati petnaest minuta ni za vrijeme nakon mraka. Ne radi se o veličini kakvu imaju oluje i litice.

Nadahnuto: Nadahnuće: tjedne šetnje starijih odraslih osoba, Sturm et al., 2022 — Sturm V.E., Datta S., Roy A.R.K., Sible I.J., Kosik E.L., Veziris C.R., Chow T.E., Morris N.A., Neuhaus J., Kramer J.H., Miller B.L., Holley S.R., Keltner D., “Big smile, small self: Awe walks promote prosocial positive emotions in older adults” (2022).

TJEDAN 5 · 6

NAČIN NOŠENJA 3B · Basics · Body › Balance, 3O · Others · Outdoors › Outstanding



Kap kiše probija rupu u kamenu, ne silom, nego čestim padanjem.

— HUGH LATIMER

Večer kupanja

Lucija, evo priče o Dariju, čiji radni dani također prolaze u toploj kutiji uz osvijetljen zaslon kao društvo.

Na pločnicima je sol, uz rub rijeke led, a Darijev kombi zna put preko grada prije njega. Vodoinstalater je i današnja je intervencija u Finnish Hallu: ventil tuša koji curi iza šezdeset godina starih pločica. Većinu dana radi sam. Radio govori, mobitel zasvijetli u držaču za čaše na svakom crvenom svjetlu, a on prolazi hladnim gradom u toploj kutiji i ni s kim ne govori do večere.

Tomas mu drži svjetlo dok lemi spoj. Tomas loži peć za večer kupanja, a para već klizi ispod vrata poput duha. Kad ventil zadrži vodu, Tomas gleda kako se ključ vraća u smotuljak za alat i kaže: „Ostani na kupanju. Zaslužio si vrućinu koju bi mi inače naplatio."

„Ja ne..." počne Dario i tu stane, što je za Darija pola govora.

„Nitko ne. Svejedno dođi", kaže Tomas.

U svlačionici odjeća ide u ormarić, a s njom i mobitel. Ruka mu jednom kratko prođe naprazno uz bok gdje je bio džep. Zatim nema što nositi ni na što odgovarati, pa ulazi praznih ruku kao i svi ostali.

Na klupi su isti muškarci kao svaki tjedan. Peru se polako, brzinom koju nijedan posao ne bi platio, i razgovaraju o ledu na rijeci, nečijem dimnjaku, ni o čemu. Nitko ne pita što vozi ni koliko naplaćuje. To nije isto kao da prostorija ikoga čini jednakim; samo u njoj nema džepova. Tomas ga bez komentara smjesti na nisku klupu, gdje je vrućina kaput, a ne zid. Darijeva se ramena spuste od ušiju prije nego što je išta odlučio o njima.

Ostaje i na drugom krugu.

Poslije stoje na trijemu u ručnicima, četiri muškarca s kojih se u mraku diže para. Snijeg pada u njihovu paru i nestaje stopu iznad njihovih glava. Preko krovova, slabo na riječnom vjetru, jedno od šest zvona crkve St. Anne's govori koliko je sati svakomu tko je vani.

„Sljedeći tjedan u isto vrijeme", kaže Dario snijegu, prije nego što ga itko može pitati.

Dario je stavio mobitel u ormarić s odjećom i ušao praznih ruku, a poslije je na trijemu, dok se s njega u mraku dizala para, rekao sljedeći tjedan u isto vrijeme prije nego što ga je itko mogao pitati.

NAPOMENA OD NAS –

Idite na zajedničko kupanje u isti sat svakog tjedna, s istim ljudima, i perite se dovoljno polako da možete razgovarati; odjeća i mobitel ostaju u ormariću. Potreban je novac.

JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE · JEDNA DRUGA OSOBA · STOJI MALO NOVCA · TREBA BLOK VREMENA

Odakle ovo dolazi: javno kupalište, hamam, banja i jjimjilbang. Ljudi odlaze u određeno vrijeme u istom društvu, peru se vrlo polako tijekom nekoliko sati i razgovaraju; odjeća ostaje u ormariću. (običaj; nema jedinstvenog zapisa)

NIJE ZA SVAKOGA

Ne u prostoriju koja prije svega nije sigurna. Ta mjesta nisu otvorena svima: ovdje navedene kupališne tradicije u pravilu razdvajaju ljude po spolu, a mnoga mjesta isključuju trans osobe. Traži novac i privatnost, vrućina je stvarna i nitko prostoriji ne duguje svoju kožu.

Nadahnuto: javnim kupalištem, hamamom, banjom i jjimjilbangom, običajem bez jedinstvenog zapisa.

ŠEST KAVA

Polica

Za dane kad želite nešto drugo: šest priča koje grade na onome što već funkcionira – ne potreba, nego ponuda.

POLICA · 1

IZVOR ENERGIJE 3M · Meaning · Momentum › Mastery



Rastuće dobro svijeta djelomično ovisi o nepovijesnim činima.

— GEORGE ELIOT

Staklenka na polici

Lucija, evo priče o Kasiji, koja također primjećuje da joj se energija vraća tek kada nekome nešto duguje.

Kasia čuva datume kao što drugi čuvaju ključeve. Drugi studenoga dan je njezine majke, dan koji čuva za nju, i to je sutra. Na polici iznad štednjaka je staklenka. U njoj su gljive koje je osušila u listopadu, iz državne šume i šetnje s bratom po kiši. Majčino jelo treba te gljive. Staklenka je na polici tri tjedna, čeka i u nju se gleda.

Smjena u laboratoriju završava u četiri. Do pet je na kauču s telefonom, a telefon je grupni razgovor. Razgovor je mjesto gdje gljive sada žive: tko je što pronašao i gdje; fotografije košara; rasprava o onoj koja je ili jestiva ili priča. Objavila je svoju košaru. Prolistala je sve tuđe. Kiša je na prozoru, a mrak je od dvadeset do pet. Razgovor još traje i ondje je toplo na način na koji u kuhinji nije.

Sutra nitko ne dolazi. Brat je uz šumu sa svojom obitelji. Nekada je jelo bilo za cijeli stol, a stol je sada jedan tanjur. Telefon je dobro mjesto da se o tome ne razmišlja.

Staklenka je gleda s police. To je smiješna rečenica i ona je svejedno misli.

Ustaje. Skida brašno.

Radi to onako kako se radilo. Tijesto ide na stol. Gljive se namoče i sitno nasjeckaju, zatim luk. Svaki mali punjeni jastučić od tijesta zatvara se palcem, cijeli nespretni sat toga. Postavlja dva tanjura jer se tako postavljalo i jednom naglas izgovara datum kuhinji, na poljskom. Jede s jednog tanjura, a drugi stavlja pod krpu. Razgovor se nastavlja bez nje.

U tramvaju u šest Jade iz bolnice dobiva drugi tanjur u kutiji na krilu, još hladan od prozorske klupčice. „Za što je ovo."

„Drugi je", kaže Kasia, kao da je to datum koji bi svatko znao. Jade pojede jedan jastučić prije svoje postaje. Kod kuće je staklenka na polici napola lakša i u sebi ima sljedeću godinu.

Kasia je na majčin dan skuhala majčino jelo i postavila dva tanjura — i staklenka na polici postala je lakša, sa sljedećom godinom u sebi.

NAPOMENA OD NAS –

Na njihov dan skuhajte jelo nekoga tko je otišao, onako kako se pripremalo, za onoga tko jede. Jednom naglas izgovorite datum. Za to trebaju kupnja namirnica i jedna večer.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE · TREBA BLOK VREMENA

Odakle ovo dolazi: iz autohtonih zajednica Meksika. Svake godine krajem listopada i početkom studenoga obitelji pripremaju omiljena jela svojih pokojnika i postavljaju ih na kućni oltar i grob. UNESCO Intangible Cultural Heritage, 2008.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za dan kad bi miris bio previše. Tuga koju jelo može potaknuti stvarna je i dobro je to znati prije nego što se tava stavi na štednjak.

Nadahnuto: autohtonim zajednicama Meksika, UNESCO Intangible Cultural Heritage, 2008.

POLICA · 2

IZVOR ENERGIJE 3M · Meaning · Momentum › Mastery



Jer to je tvoj posao – dobro odigrati dodijeljenu ulogu, a njezin izbor pripada drugome.

— EPICTETUS

Crveno staklo

Lucija, evo priče o Grace, čije noći također završavaju vijestima triput pročitanima na tabletu.

Pekarnica ispod Graceine zgrade počinje prije svitanja. Miris dolazi kroz podne daske dok je ulica još tamna i jednom mjesečno njezin je alarm. Prve subote. Na polici kraj vrata crvena staklena posuda za svijeću stoji prazna, kao od posljednje. Kiša je padala cijeli tjedan. Jutros je, za promjenu, nebo iznad Northsidea isprano i obješeno da se suši, a svjetlo na mokrim krovovima tvrdo je, studenačko. Šest godina ovog mjeseca.

Tablet je na naslonu stolice, gdje je proveo noć. Čitala je vijesti u deset, u jedanaest i u deset do jedan. Sada opet želi da ga se uzme i ona ga uzima. Iste su vijesti ondje četvrti put i ona ih čita stojeći, u kaputu.

Preko odmorišta Frankova su vrata otvorena radi kante. Pogleda njezin kaput i kaže: „Prošli si mjesec kasno otišla gore", pa odnese kantu dolje. Frank obično ne uspije toliko riječi.

Uzima krpu iz ladice, svijeću iz kutije od šest i crveno staklo te odlazi.

Podzemnom željeznicom ide do posljednje postaje i penje se kroz Hillcrest, s mokrim lišćem spljoštenim na pločniku, do reda i njegova nadgrobnog kamena, trećeg od javora. Grace briše kamen. Čupa travu uz rub. Stavlja novu svijeću u crveno staklo i pali je, a plamen stoji uspravno jer ovaj put nema vjetra. Zatim stoji minutu s rukama u džepovima i ništa mu ne kaže jer nije ni za života.

Ispod nje cijeli je grad razastrt u tvrdom svjetlu: rijeka, most, krovovi Northsidea. Među njima je toranj crkve St. Anne's, s prozorima s lamelama i šest zvona unutra, tihima do srijede.

Vraća se pješice duljim putem i ne vadi tablet u vlaku.

U srijedu na pletenju Ada pita je li otišla gore.

„Prva subota", kaže Grace i time je stvar riješena.

Crveno staklo ponovno je na polici, prazno mjesec dana, a kutija svijeća spala je na pet.

Grace je odnijela krpu i crveno staklo do kamena trećeg od javora, a plamen je stajao uspravno jer ovaj put nije bilo vjetra.

NAPOMENA OD NAS –

Uzmite krpu i novu svijeću istog dana svakog mjeseca. Obrišite kamen, počupajte travu uz rub, postavite i zapalite svijeću, stanite minutu i vratite se pješice duljim putem. Za to trebaju novac za svijeću, sat vremena i vozna karta.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE · NA OTVORENOM

Odakle ovo dolazi: s obiteljskih grobova u Japanu i Slovačkoj. Žene u Japanu održavaju obiteljski grob kao stalnu kućansku dužnost, a u Slovačkoj obitelji svake godine odlaze na grobove na Sve svete i Dušni dan. Nakamatsu, 2009; Uhrin, 2026.

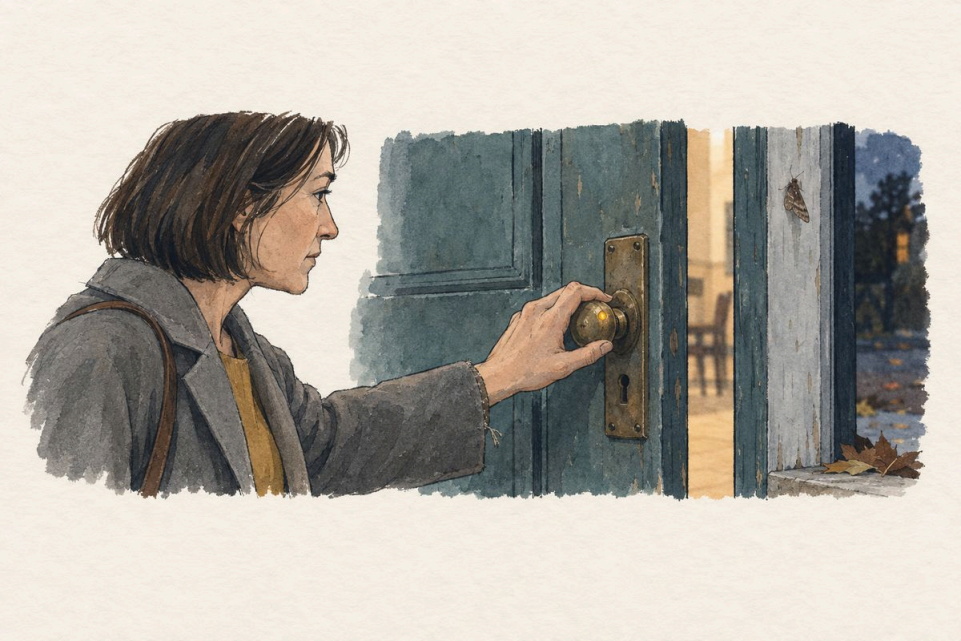
NIJE ZA SVAKOGA

Nije za prvu godinu nakon gubitka — ovo je ustaljeno sjećanje, ne svježa žalost. Ako posjeti postanu prisilni ili ih počnete doživljavati sa strepnjom, prestanite.

Nadahnuto: obiteljskim grobovima u Japanu i Slovačkoj, Nakamatsu, 2009; Uhrin, 2026.

POLICA · 3

IZVOR ENERGIJE 3M · Meaning · Momentum › Mastery



A koja je tvoja dužnost? Zahtjevi dana.

— JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Traže se altovi

Lucija, evo priče o Eleni, čiji jedini telefon također zvoni za radnju i obitelj, a nikada za nju.

U listopadu Elena navečer zaključava čistionicu i ide kući duljim putem, pokraj crkve St. Anne's, zbog zvuka lišća. Telefon u kaputu telefon je radnje i obiteljski telefon, jedan telefon: žena zbog vjenčanice, Tomas zbog saune, sako koji se nikako ne da očistiti. Zvoni za sve. Za nju nije zazvonio godinama.

Prozor župne dvorane otvoren je dok ona prolazi. Unutra zbor prolazi skladbu. U sredini akorda je rupa, dionica niskih glasova koja bi trebala biti ondje, a nije. Dirigent ih zaustavlja, krenu opet, a rupa je još tu. Na vratima dvorane je list: TRAŽE SE ALTOVI. UTORKOM 7:30.

Telefon zasvijetli u njezinoj ruci. Žena zbog kaputa. Elena odgovara hodajući, a iza nje zbor opet kreće i opet staje.

Nije pjevala od škole. Cijeli tjedan list ostaje gdje je bio, a telefon gdje jest. Do sljedećeg utorka dvaput si je rekla da ona nije taj tip: radnja, Tomas, glasan glas koji se prenosi preko pulta. U sedam i dvadeset pred vratima je dvorane s telefonom u ruci, čitajući poruku o porubu.

Ulazi.

Grace silazi stubama s tornja sa smotanim užetom zvona preko ruke, suha poput lista s himnom. „Altovi su na drugoj strani. Ne daj mu da te stavi sa sopranima, dovoljno su glasni." Elena preuzima nisku dionicu, bez sola. Drugi put rupa u akordu više nije rupa i dirigent kimne i nastavi. Iznad njih šest zvona visi vezano i tiho, kao utorkom.

To je jedna večer i samo niska dionica, a svidjela joj se više od svega od ljeta. To je njezino vlastito izvješće, vrijedno koliko takva izvješća vrijede. Na stubama čita dvije poruke koje su stigle dok je pjevala.

Tomas za stolom s vijestima podiže pogled. „Kasniš."

„Ja sam alt", kaže Elena.

Elena je ušla u sedam i dvadeset i preuzela nisku dionicu bez sola, a drugi put rupa u akordu više nije bila rupa.

NAPOMENA OD NAS –

Pridružite se jednom zboru ili bendu i držite jednu dionicu — niski alt, basovsku liniju — svakog tjedna. Bez sola i bez odbora. Za to trebaju jedna večer tjedno i glas koji može držati ton.

NIŠTA ZA KUPITI · VRAĆA SE · JEDNA DRUGA OSOBA · TREBA BLOK VREMENA

Odakle ovo dolazi: iz engleskih zborova. Više od šeststo zborskih pjevača ispunilo je upitnik dobrobiti i postiglo visoke rezultate na svim njegovim ljestvicama, a većina se složila da im pjevanje čini dobro; anketa među ljudima koji već pjevaju, bez usporedne skupine. Clift and colleagues, 2010.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za one kojima audicija zatvara vrata ili čiji glas ili sluh ne mogu držati dionicu. Koncerti dodaju obveze; ako niste sigurni, prvo prisustvujte jednoj probi.

Nadahnuto: engleskim zborovima, Clift and colleagues, 2010 — Clift S., Hancox G., Morrison I., Hess B., Kreutz G., Stewart D., "Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey" (2010).

POLICA · 4

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Dragi stari svijete, vrlo si lijep i drago mi je što sam živa u tebi.

— L. M. MONTGOMERY, ANNE OF GREEN GABLES

Boja na zahtjev

Lucija, evo priče o Owenu, koji također više voli boju kad je mora zatražiti.

Zaslon Owenova mobitela siv je od proljeća; postavio ga je tako da ne prikazuje boje. To nije poruka i ne spominje to, osim kad mu netko vrati uređaj zabrinuta lica. Sivo je jednostavno mjesto gdje mobitel sada živi. Boju uključuje samo kad postoji razlog, kao što čovjek upali svjetiljku da pronađe jednu staklenku u ormariću.

Srpanj je stigao odjednom, kao i obično, a poslovna zgrada u Ferry Streetu pušta klimatizaciju uz bučno negodovanje. Dvaput tjedno putuje vlakom u sedam i četrdeset osam i bira posljednji vagon, onaj tihi. Po ovoj je vrućini to vagon papirnatih lepeza i bez razgovora. U predvorju Owen s kolegom čeka dizalo koje je zapelo na šestom katu. Kolega posudi njegov mobitel da provjeri vlakove i stigne do pola voznog reda prije nego što podigne pogled.

„Nešto nije u redu s tvojim zaslonom."

„To je postavka", kaže Owen. Pruži ruku i uključi mu boju, pa vozni red opet postane zelen, crven i koristan. Vrati ga na sivo kad dobije mobitel natrag.

To je cijeli dogovor. Boja za vozni red i boja za fotografije koje majka šalje iz svojeg vrta, a koje su je zaslužile. Sivo za ostalo. Neobičan dio, koji ne bi spominjao za večerom, jest ono što sivo radi nizu objava. Ništa ne zabranjuje. Jednostavno zaustavi način na koji sadržaji dolaze poput vremena. Češće odlaže mobitel, kao što čovjek odloži knjigu koja je tiho prestala govoriti o ičemu.

Sljedećeg je jutra kraj prozora s kavom, stigao rano, prije ostalih. Gleda prema jednakoj zgradi nasuprot i primijeti da je korov u njezinu krovnom oluku procvao.

Malen je i žut, potpuno nezainteresiran za obje zgrade, i to je, zaključi on, boja koja ne traži baš nikakvu postavku.

Owen je držao mobitel sivim i uključivao boju za kolegin vozni red i majčin vrt, pa je niz objava prestao dolaziti poput vremena, a procvjetali korov u oluku nasuprot nije tražio baš nikakvu postavku.

NAPOMENA OD NAS –

Postavite mobitel na sivo kao zadano i uključite boju kad postoji razlog — vozni red, fotografije koje su je zaslužile — pa vratite. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM

Odakle ovo dolazi: sveučilišni kampus. Studenti prijediplomskog studija koji su na osam do deset dana postavili mobitele na sive tonove provodili su manje vremena na društvenim mrežama i pregledavanju interneta, ukupno oko trideset osam minuta dnevno manje, bez promjene u gledanju videa; raspoloženje se jednako poboljšalo u objema skupinama, pa se sivim tonovima nije pripisao učinak na raspoloženje. Holte i Ferraro, 2020.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za fotografe, dizajnere ni bilo koga tko čita zaslon prema bojama — crvene i zelene oznake također posive, što je stvaran gubitak.

Nadahnuto: sveučilišnim kampusom, Holte i Ferraro, 2020 — Holte, A. J., Ferraro, F. R., “True colors: Grayscale setting reduces screen time in college students” (2020); Dekker, C. A., Baumgartner, S. E., “Is life brighter when your phone is not? The efficacy of a grayscale smartphone intervention addressing digital well-being” (2024).

POLICA · 5

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



U svakoj šetnji s prirodom čovjek dobije mnogo više nego što traži.

— JOHN MUIR

Ladica

Lucija, evo priče o Sofiji, čiji stol također dvaput u minuti zazuji zbog stvari koje nisu posao.

Sofijin stol gleda prema prozoru, a prozor prema zgradi na adresi 600 Ferry. U prizemlju zgrade na adresi 600 Ferry zelena je tenda kioska s novinama. U siječnju ljudi stoje pod njom, sklonjeni od snijega, podignutih ovratnika, čekajući semafor. Promatra ih više nego što bi trebala. Njezino je ime najnovije na vratima. Popis na bloku ima četrnaest redaka, a mobitel leži zaslonom prema dolje kraj tipkovnice, kao da to išta rješava.

Jednom zavibrira uz drvo. Drvo prenese vibraciju u njezino zapešće. Okrene ga — partner, ne; trgovina, da, četrdeset popusta — pa ga vrati. Pronađe rečenicu u kojoj je bila onako kako čovjek pronađe stubu u mraku: potkoljenicom.

Ranije joj je u podzemnoj željeznici žena sa šestog kata preko puta kimnula, kao što to rade. Sofia je kimnula natrag s mobitelom u ruci, promašila svoju stanicu za jednu i hodala natrag kroz sol.

Prazan bijeli kalendar za veljaču otvoren je u drugom prozoru na zaslonu. Boji ga se na način koji ne bi izgovorila naglas u ovoj zgradi.

Mobitel opet zavibrira. Ruka joj je već ondje. Stvar je u tome da je ruka ne pita; ide prema drvu kao što bi išla prema prekidaču za svjetlo. Pod stolom je ladica sa spajalicama za papir i punjačem za mobitel koji više nema.

Otvori ladicu, stavi mobitel u nju, zaslonom prema gore, zvuk uključen, i zatvori ladicu.

Drvo je tiho. Sljedeća je vibracija mala daleka stvar u ladici. Da bi ga uzela, morala bi ustati, a ona ne ustaje. Rečenica o najmu ide dalje do kraja, pa i ona nakon nje. Preko puta snijeg posivi, a ljudi pod tendom se promijene, pa opet promijene. U četiri ladica zavibrira i ona ustane zbog nje, jednom, namjerno — majka je. Javi se uz prozor gledajući dolje prema zelenoj tendi, pa ponovno sjedne i zatvori ladicu.

Sofia je stavila mobitel koji vibrira u ladicu i zatvorila je — a rečenica o najmu nastavila je do kraja, pa i ona nakon nje.

NAPOMENA OD NAS –

Stavite mobitel u zatvorenu ladicu, sa zvukom uključenim ako poziv mora doprijeti do Vas. Položen zaslonom prema dolje na stol ne računa se. Potrebno je deset sekundi.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: psihologijski laboratorij. U eksperimentima u kojima su ljudi ostavljali mobitel u drugoj prostoriji umjesto na stolu, postizali su bolje rezultate na testovima zadržavanja sadržaja na umu, tim više što su više ovisili o mobitelu; kasniji pregledi osporavaju veličinu učinka. Ward i sur., 2017.

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za osobe koje skrbe o drugima, osoblje u pripravnosti ni bilo koga s ranjivom osobom koja o njemu ovisi. Ondje mobitel ostaje nadohvat ruke, sa zvukom uključenim, bez srama.

Nadahnuto: psihologijskim laboratorijem, Ward i sur., 2017 — Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., Bos, M. W., “Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity” (2017); Ruiz Pardo A.C., Minda J.P., “Reexamining the 'brain drain' effect: A replication of Ward et al. (2017)” (2022).

POLICA · 6

IZVOR ENERGIJE 3E · Environment · Energize › Empower



Ako sam vidio dalje, to je zato što sam stajao na ramenima divova.

— ISAAC NEWTON

Jedna riječ dnevno

Lucija, evo priče o Franku, čiji je mobitel također ušao u kuću kao usluga i koji prepoznaje lanac kad ga vidi.

Frankov sin postavio mu je mobitel za Božić, za kuhinjskim stolom, sa strpljenjem čovjeka koji konju objašnjava željeznički prijelaz. Otad je dvaput zasvijetlio, a Frank ga je oba puta pogledao onako kako gleda vrijeme. Živi u unutarnjem džepu njegova kaputa, s naočalama za čitanje, i ni zbog čega ne izlazi.

Zatim je u veljači sin, dok je bio u posjetu, na njega stavio igru. „Jedna dnevno, tata. Riječ. Svi dobiju istu, a kad je riješiš, to je to do sutra. Kao križaljka." Frank nije rekao da već ima križaljku. Rekao je „Dobro" i vratio mobitel u kaput.

Otapa se pa smrzava. Pod zelenom tendom u šest i pet pločnik je ledena ploha. Ray slaže svežnjeve novina skinutih rukavica. Novine su tople od svežnja, na način koji Frank voli i ne bi spomenuo. Stoji s njima pod tendom.

Izvadi mobitel — nešto što još nikad nije učinio stojeći — pronađe igru gdje ju je dečko ostavio i riješi riječ. Trebaju mu četiri pokušaja. Slova pozelene. Zaslon kaže da je sljedeća sutra. Tu je mali brojač dana i on ga namjerno ne gleda, jer prepoznaje lanac kad ga vidi: niz dana koji traži da ga se ne prekine.

Vrati mobitel u kaput.

To je sve i u tome je cijela stvar: nešto je završilo i on je pustio da završi. Čita novine pod tendom dok se svjetlost vraća — minutu više nego jučer, kaže Ray, koji broji takve stvari. U 7:48 u posljednjem je vagonu vlaka iz Uniona, s novinama presavijenima na križaljci. Mobitel je u kaputu, taman, gotov za danas, poput peći prigušene za noć.

Sljedećeg jutra led je postao voda, a do mraka će opet biti led. Ray mu pruži novine. „Jesi li već riješio svoju riječ?"

„Ne prije nego što dobijem novine", kaže Frank.

Frank je riješio riječ pod tendom i pustio da se igra zaključa do sutra — a mobitel se vratio u kaput, taman, gotov za danas.

NAPOMENA OD NAS –

Obrišite igru koja nema posljednju razinu. Zadržite jednu zagonetku koja dolazi jednom dnevno i zaključava se do sutra — zaključavanje je završetak. Ništa Vam nije potrebno.

NIŠTA ZA KUPITI · JEDNIM SJEDENJEM · VRAĆA SE

Odakle ovo dolazi: novinske zagonetke i Wordle. Josh Wardle osmislio je Wordle 2021. tako da daje jednu zagonetku dnevno i zaključa se do sutra, pravilo koje je namjerno preuzeo iz igre New York Times Spelling Bee. (običaj; nema jedinstvenog zapisa)

NIJE ZA SVAKOGA

Nije za osobe koje strahuju od prekida niza, kojima brojač dana postaje vlastiti lanac, upravo ono što treba izbjeći. Nije za one koji bi jednostavno dodali još pet dnevnih igara.

Nadahnuto: novinskim zagonetkama i igrom Wordle, običajem bez jedinstvenog zapisa.

KAZALO PRIČA

trideset i šest na prvi pogled

Tjedan 1

☐	Druga čarapa	5
☐	Ako zavibrira	7
☐	Sivi zaslon	9
☐	Prazne čaše	11
☐	Posljednja četvorka	13
☐	Pristup	15

Tjedan 2

☐	Tri dostave	17
☐	Prvi gutljaj	19
☐	Nedjelja bez interneta	21
☐	Tri pogleda	23
☐	Usporavanje prije mosta	25
☐	Pošta može čekati	27

Tjedan 3

☐	Najudaljenija stvar	29
☐	Limena kutija za sjeme	31
☐	Dostava kruha	33
☐	Rub tanjura	35
☐	Plitica za kovanice	37
☐	Svjetiljka na prozorskoj dasci	39

Tjedan 4

☐	Deset sekundi	41
☐	Mjesto za stajanje	43
☐	U zakazanom terminu	45
☐	Kabina za vrijeme ručka	47
☐	Napola spušten zastor	49
☐	Prazno polje	51

Tjedan 5

- ☐ Tjedan haljina 53
- ☐ Dvadeset minuta kiše 55
- ☐ Povodac na kuki 57
- ☐ Četvrt sata 59
- ☐ Prazna kuka 61
- ☐ Večer kupanja 63

Polica

- ☐ Staklenka na polici 65
- ☐ Crveno staklo 67
- ☐ Traže se altovi 68
- ☐ Boja na zahtjev 70
- ☐ Ladica 72
- ☐ Jedna riječ dnevno 74

Trideset i šest naslova, tjedan po tjedan – označite ih kvačicom ili nemojte. Brojevi stranica odnose se na tiskano izdanje; na mobitelu svaka priča počinje na vlastitom zaslonu.

KOGA STE UPOZNALI

Ljudi u ovim pričama

Grad u ovim pričama (trideset i šest) jedan je grad – četvorka dvaput zazvoni na mostu u svakoj priči koja ga prelazi. Ovo su ljudi koje ste upoznali i kako se međusobno poznaju. Nijedan od njih nije stvaran; svi su napisani za Vas.

Ada, 61 – krojačica u mirovini; plete u fotelji kraj svjetiljke. Grace — prijateljica; Elena — godinama je radila prepravke za radnju; Hallida — pita je o šavovima

Grace, 72 – knjižničarka u mirovini; voditeljica zvonara u St. Anne's. Frank — susjed preko stubišnog odmorišta; redovit putnik tihog vagona; Dev — još poznaje osoblje čitaonice; primijetila ga je; Ada — stara prijateljica; plete s njom

Mei, 44 – inženjerka; mentorica u programu za mlade. Tyler — mladić kojem je mentorica; Dev — bila mu je mentorica prije mnogo godina; Leo — Tylerov profesor

Tyler, 14 – osmi razred; klupa kod kluba za mlade. Mei — mentorica; Leo — profesor; Sam — škola

Leo, 41 – srednjoškolski profesor povijesti, trenira atletičare. Priya — supruga; Sam — sin; Maya — sestra; Denise — njezin sin za njega trči 800; Tyler — u njegovu razredu

Nina, 29 – medicinska sestra u drugom gradu; zove nedjeljom kad smjena dopušta. Ray — otac; Jade — prijateljica iz medicinske škole — veza natrag s gradom

Ray, 58 – devetnaest godina vodi kiosk s novinama ispod zgrade na adresi 600 Ferry. Nina — kći, u drugom gradu; Elena — najmodavka i prijateljica; nedjeljni stol; Maya — stalna mušterija; korov; Frank — kupuje novine u 6:05, svaki dan

Elena, 52 – vlasnica čistionice Elena's Cleaners. Tomas — suprug; Ray — najmoprimac, prijatelj, nedjeljni stol; Beatriz — šogorica; Rosa — kupuje njezin grah; Hallida — zahtjevni sakoi

Diego, 30 – biciklistički dostavljač; cijeli grad u jednom danu. Amir — prtljažnik; Ruth — torbe; Jonah — dostavlja u Kitchen

Marcus, 26 – barista u Ferry Street Caféu; svira bas u bendu. Jonah — dijele uličicu; mijenja kavu za obrok za osoblje; Ivy — stalna mušterija; razgovaraju o nebu; Maya — zna njezinu narudžbu; Ethan — prijatelj iz škole

Tomas, 63 – strojar u mirovini; dobrovoljac u Engine Company 9; sauna u Finnish Hallu četvrtkom. Elena — supruga; Frank — klupa u sauni; Walt — stari prijatelj iz službe; Ethan — mladi dobrovoljac; kartica za provjeru vatrogasnog vozila

Jonah, 33 – glavni kuhar u Ferry Street Kitchenu. Marcus — uličica; Kasia — u listopadu kupuje njezine gljive; Dario — Kasijin brat; gljive dolaze preko Kasije

Priya, 38 – arhitektica, radi za kuhinjskim stolom. Leo — suprug; Sam — sin; Hana — prijateljica iz zgrade s ateljeima; kava petkom

Maya, 34 – financijska analitičarka, šesti kat, 600 Ferry. Ray — svakog jutra kupuje istu žvakaću gumu; kratak razgovor o korovu; Denise — kolegica, stol preko puta; Leo — brat; Priya — šogorica; Sofia — isti vagon podzemne željeznice, poznanstvo uz kimanje

Amir, 40 – vozač prijevoza putem aplikacije; peca na Pieru 6 u zoru. Ben — kimanje u zoru; Walt — čaplja; Diego — jednom ga je povezao s biciklom u prtljažniku; Hallida — supruga; sat koji navede zapisan je na hladnjaku

Hana, 36 – keramičarka; radno vrijeme u ateljeu uz rijeku. Owen — partnerica; Priya — kava petkom

Owen, 45 – voditelj razvoja softvera; radi od kuće; dvaput tjedno putuje vlakom u 7:48. Hana — partnerica; Frank — tihi vagon; Sofia — nekih dana isti vlak

Ben, 50 – računovođa; šeće psa jer njegova kći još ne može. Lily — kći; Rosa — ograda; Amir — kimanje u zoru na stazi; Walt — ptice koje Walt pokazuje

Sam, 15 – deseti razred. Leo — otac; Priya — majka; Tyler — ista škola, drugi svijet

Denise, 47 – analitičarka, šesti kat; dvoje tinejdžera. Maya — kolegica; ona koja govori stvari naglas; Leo — njezin je sin u Leovoj ekipi; Mikolos — njezin uobičajeni štand

Jade, 31 – medicinska sestra u noćnoj smjeni u Riversideu; skrbi o majci. Nina — prijateljica; Kasia — bolnica; tramvaj u 6 ujutro; Theo — od njega je došla ideja drijemanja na parkiralištu

Kasia, 45 – bolnička laboratorijska tehničarka; rođena u Poljskoj; u listopadu bere šumske plodove; toga dana kuha majčino jelo. Jade — tramvaj u 6 ujutro; Jonah — prodaje mu gljive; Dario — brat; bere šumske plodove s njom; živi kraj državne šume

Ethan, 24 – mladi dobrovoljac u Engine Company 9; naučnik za električara. Tomas — kartica za provjeru vatrogasnog vozila; Marcus — prijatelj iz škole

Lena, 42 – voditeljica ureda; samohrana majka dvoje djece; kuhinjski stolac kraj vrata. Denise — školski ulaz; Claire — ljudski resursi kod njezina poslodavca

Ivy, 19 – studentica prve godine; balkon studentskog doma iznad željezničkog usjeka. Marcus — kafić; Dev — ista zgrada

Mikolos, 60 – Mikolos, prodavač sira — štand sa sirom na tržnici, samo subotom; farma sat vremena daleko. Rosa — grah za sir; Denise — njezin uobičajeni štand; Beatriz — mjesto susreta u deset sati

Dev, 22 – student diplomskog studija; stol uz prozor u knjižnici; uči portugalski. Grace — primijetila ga je; Ivy — ista zgrada; različite godine studija; Mei — nekad mu je bila mentorica

Frank, 70 – željezničar u mirovini; tihi vagon iz navike; kupuje novine u 6:05. Grace — susjeda; Ray — 6:05; Tomas — sauna; Owen — tihi vagon

Ruth, 66 – učiteljica u mirovini; redovita putnica tramvaja; ladica s razglednicama. Grace — knjižnički dani; Leo — predavala mu je; Diego — jednom joj je nosio torbe

Claire, 55 – direktorica ljudskih resursa; veliki sastanci; hoda kući četrdeset minuta. Maya — ista zgrada, drugi kat; Nate — bivši kolega; stol utorkom

Theo, 35 – voditelj smjene u skladištu; drijema u automobilu za ručak. Jade — rođakinja; Diego — dostave

Rosa, 68 – zajednički vrt, gredica s grahom; hrani sve. Beatriz — rođakinja; Elena — grah; Ben — njegov pas posjećuje ogradu gredice; Mikolos — grah za sir

Walt, 77 – poštar u mirovini; promatrač ptica; promatračnica u Heron Flatsu. Tomas — stari prijatelj; Amir — čaplja; Ben — ptice na stazi

Hallida, 38 – Amirova supruga; od kuće vodi kućanstvo i malu knjigu krojačkih narudžbi. Amir — suprug; Ada — pita je o šavovima; Elena — donosi zahtjevne sakoe

Beatriz, 58 – čisti zgradu na adresi 600 Ferry, rana smjena; nedjeljom postavlja drugi tanjur. Rosa — rođakinja; Elena — šogorica; Maya — 6:30, šesti kat, kimnu jedna drugoj; Mikolos — mjesto susreta u deset sati

Nate, 39 – građevinski inženjer; razveden; kutni stol u Halloran'su. Claire — bivša kolegica; Ray — kupuje novine; Marcus — bend svira u Halloran'su jednom mjesečno

Lily, 9 – treći razred; pas je Biscuit. Ben — otac

Dario, 49 – Kasijin brat; živi kraj državne šume; bere šumske plodove s njom; vozi vodoinstalaterski kombi. Kasia — sestra; Jonah — gljive dolaze u Kitchen preko Kasije

Sofia, 27 – mlađa odvjetnica; podzemna željeznica; ladica. Maya — kimanje u podzemnoj željeznici; Owen — vlak u 7:48; Claire — ljudski resursi u tvrtki preko puta

Jedan film ili jedna knjiga za svaki tjedan

Vrijedi ga gledati s nekim, ako želite.

Tjedan 1 · Film · Chef (Jon Favreau, 2014)

Kuhar koji je izgubio kuhinju restorana kupuje stari kamion s hranom, kuha rukama preko cijele zemlje sa sinom uz sebe i drži se sati koje posao traži.

Kuhanje je snimljeno kao fizički rad – vrućina, nož, tijesto – a ne kao poslovni potez.

Tjedan 2 · Knjiga · Cranford (Elizabeth Gaskell, 1853)

U malom engleskom gradu dame žive po pravilima elegantne štedljivosti, svakog novog došljaka rangiraju prema vezama i prihodima i okupe se oko jedne od svojih kad joj propadne banka.

Ugled je lokalna valuta, otvoreno se broji, a od tog je brojanja knjiga i sazdana.

Tjedan 3 · Film · My Neighbor Totoro (Hayao Miyazaki, 1988)

Dvije se sestre sele u kuću na selu i provode dane među kamforovcima, rižinim poljima i kišom, susrećući veliko stvorenje koje živi u šumi.

Dugi dijelovi filma samo su vrijeme, drveće i dvoje djece koja ih gledaju.

Tjedan 4 · Knjiga · The Loneliness of the Long-Distance Runner (Alan Sillitoe, 1959)

Mladić iz popravnog doma trenira kao ravnateljev trkač na duge staze, a onda, daleko ispred ostalih i nadomak cilja, staje i pušta ostale da prođu.

Ciljna je vrpca nekoliko koraka dalje, a on stoji mirno, jer je kraj jedino što je njegovo.

Tjedan 5 · Film · Cool Runnings (Jon Turteltaub, 1993)

Četvorica jamajčanskih sprintera koji nikad nisu vidjeli snijeg prijavljuju se u olimpijski bob, posuđuju saonice i osramoćenog trenera i drže se rasporeda u zemlji bez staze.

Momčad se drži trenerova rasporeda i posuđene naprave za vježbanje zaleta mnogo prije nego što ijedan od četvorice povjeruje u vožnju.

Tjedan 6 · Knjiga · The Old Man and the Sea (Ernest Hemingway, 1952)

Stari ribar danima sam čeka na mirnoj vodi, drži udicu preko leđa kad je riba zagrize i vesla kući s kosturom privezanim uz čamac.

Veći dio knjige čine jedan čovjek, jedna udica i mnogo čekanja.

POKRIĆE

Zašto ovome možete vjerovati

Istraživanja na kojima se temelje ove priče

Ovo su objavljeni radovi koje priče imenuju i izvori redaka kojima priče počinju.

[1] Schaffner B., Ulloa R., et al. (2025). An Experimental Study of Netflix Use and the Effects of Autoplay. PACM HCI / CSCW
doi:10.1145/3710928

[2] Gollwitzer, P. M., Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology
doi:10.1016/S0065-2601(06)38002-1

[3] Holte, A. J., Ferraro, F. R. (2020). True colors: Grayscale setting reduces screen time in college students. The Social Science Journal
doi:10.1080/03623319.2020.1737461

[4] Dekker, C. A., Baumgartner, S. E. (2024). Is life brighter when your phone is not? The efficacy of a grayscale smartphone intervention addressing digital well-being. Mobile Media & Communication
doi:10.1177/20501579231212062

[5] Rupprecht A. G. O., Tran U. S., Gröpel P. (2021). The effectiveness of pre-performance routines in sports: a meta-analysis. International Review of Sport and Exercise Psychology
doi:10.1080/1750984x.2021.1944271

[6] Fitz N., Kushlev K., Jagannathan R., Lewis T., Paliwal D., Ariely D. (2019). Batching smartphone notifications can improve well-being. Computers in Human Behavior
doi:10.1016/j.chb.2019.07.016

[7] Castelo, N., Kushlev, K., Ward, A. F., Esterman, M., Reiner, P. B. (2025). Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. PNAS Nexus
Temelj: Promijenite prostoriju prije nego što promijenite mišljenje (t7)
doi:10.1093/pnasnexus/pgaf017

[8] Mertens, S., Herberz, M., Hahnel, U. J. J., Brosch, T. (2022). The effectiveness of nudging: A meta-analysis of choice architecture interventions across behavioral domains. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)
Temelj: Promijenite prostoriju prije nego što promijenite mišljenje (t7)
doi:10.1073/pnas.2107346118

[9] Kushlev, K., Dunn, E. W. (2015). Checking email less frequently reduces stress. Computers in Human Behavior
doi:10.1016/j.chb.2014.11.005

[10] Nair S., Sagar M., Sollers J., Consedine N., Broadbent E. (2015). Do slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial. Health Psychology
Temelj: Izdignite se iz pogrbljenosti (t3)
doi:10.1037/hea0000146

[11] Seligman M.E.P., Steen T.A., Park N., Peterson C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist
Temelj: Tri stvari koje ste danas primijetili (t4)
doi:10.1037/0003-066x.60.5.410

[12] Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., Higgs, S. (2013). Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. The American Journal of Clinical Nutrition
doi:10.3945/ajcn.112.045245

[13] Grüning D.J., Riedel F., Lorenz-Spreen P. (2023). Directing smartphone use through the self-nudge app one sec. Proceedings of the National Academy of Sciences
doi:10.1073/pnas.2213114120

[14] Bluedorn A. C., Turban D. B., Love M. S. (1999). The effects of stand-up and sit-down meeting formats on meeting outcomes. Journal of Applied Psychology
doi:10.1037/0021-9010.84.2.277

[15] Mansfield L., Hall J., Smith L., Rasch M., Reeves E., Dewitt S., Gardner B. (2018). "Could you sit down please?" A qualitative analysis of employees' experiences of standing in normally-seated workplace meetings. PLOS ONE
doi:10.1371/journal.pone.0198483

[16] Mark, G., Voida, S., Cardello, A. (2012). "A pace not dictated by electrons": An empirical study of work without email. Proceedings of CHI 2012
doi:10.1145/2207676.2207754

[17] Purohit, A. K., Bergram, K., Barclay, L., Bezençon, V., Holzer, A. (2023). Starving the Newsfeed for Social Media Detox: Effects of Strict and Self-regulated Facebook Newsfeed Diets. Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '23), Hamburg
doi:10.1145/3544548.3581187

[18] Rupp T. L., Wesensten N. J., Bliese P. D., Balkin T. J. (2009). Banking sleep: Realization of benefits during subsequent sleep restriction and recovery. Sleep
doi:10.1093/sleep/32.3.311

[19] Sturm V.E., Datta S., Roy A.R.K., Sible I.J., Kosik E.L., Veziris C.R., Chow T.E., Morris N.A., Neuhaus J., Kramer J.H., Miller B.L., Holley S.R., Keltner D. (2022). Big smile, small self: Awe walks promote prosocial positive emotions in older adults. Emotion
doi:10.1037/emo0000876

[20] Clift S., Hancox G., Morrison I., Hess B., Kreutz G., Stewart D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. Journal of Applied Arts & Health
doi:10.1386/jaah.1.1.19/1

[21] Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. Journal of the Association for Consumer Research
doi:10.1086/691462

[22] Ruiz Pardo A.C., Minda J.P. (2022). Reexamining the 'brain drain' effect: A replication of Ward et al. (2017). Acta Psychologica
doi:10.1016/j.actpsy.2022.103717

[23] Exelmans, L., Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine
doi:10.1016/j.socscimed.2015.11.037

[24] Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., Paradkar, M. S. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatrics
doi:10.1001/jamapediatrics.2016.2341

[25] Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. Frontiers in Psychology
doi:10.3389/fpsyg.2014.00611

[26] Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. Journal of Health Psychology
doi:10.1177/1359105314540014

[27] Sonnentag, S., Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. Journal of Organizational Behavior
Temelj: Trošite energiju, a ne sate (t1)
doi:10.1002/job.1924

[28] Barber, L. K., Santuzzi, A. M. (2015). Please respond ASAP: Workplace telepressure and employee recovery. Journal of Occupational Health Psychology
doi:10.1037/a0038278

[29] Wendsche, J., Lohmann-Haislah, A. (2017). A Meta-Analysis on Antecedents and Outcomes of Detachment from Work. Frontiers in Psychology
doi:10.3389/fpsyg.2016.02072

[30] Palmer, C. A., Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. Sleep Medicine Reviews
doi:10.1016/j.smrv.2015.12.006

[31] Barnes, C. M. (2012). Working in our sleep: Sleep and self-regulation in organizations. Organizational Psychology Review
doi:10.1177/2041386612450181

[32] Teresa E. Seeman, Bruce S. McEwen, John W. Rowe, Burton H. Singer (2001). Allostatic load as a marker of cumulative biological risk: MacArthur studies of successful aging. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)
doi:10.1073/pnas.081072698

[33] Julian F. Thayer, Richard D. Lane (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. Journal of Affective Disorders
doi:10.1016/S0165-0327(00)00338-4

[34] Julian F. Thayer, Richard D. Lane (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. Neuroscience & Biobehavioral Reviews
doi:10.1016/j.neubiorev.2008.08.004

[35] Julian F. Thayer, Fredrik Åhs, Mats Fredrikson, John J. Sollers III, Tor D. Wager (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health. Neuroscience & Biobehavioral Reviews
doi:10.1016/j.neubiorev.2011.11.009

[36] Wolf E. Mehling, Michael Acree, Anita Stewart, Jonathan Silas, Alexander Jones (2018). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2). PLOS ONE
doi:10.1371/journal.pone.0208034

[37] Johnson, Sarah C., Cavallaro, Francesca L., Leon, David A. (2017). A systematic review of allostatic load in relation to socioeconomic position: Poor fidelity and major inconsistencies in biomarkers employed. Social Science & Medicine
doi:10.1016/j.socscimed.2017.09.025

[38] Ryan, R. M., Frederick, C. M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of Personality
doi:10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x

[39] Sabine Sonnentag, Charlotte Fritz (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology
doi:10.1037/1076-8998.12.3.204

[40] Griffiths M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use
doi:10.1080/14659890500114359

[41] Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni E., Pallesen S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study.. Psychology of Addictive Behaviors
doi:10.1037/adb0000160

[42] Billieux J., Schimmenti A., Khazaal Y., Maurage P., Heeren A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. Journal of Behavioral Addictions
doi:10.1556/2006.4.2015.009

[43] Ciudad-Fernández V., Fournier L., Escrivá-Martínez T., Baños R., Zarco-Alpuente A., Billieux J. (2025). Salience and tolerance are not indicators of problematic social media use: Evidence from the Social Media Disorder Scale and the Bergen Social Media Addiction Scale. Journal of Behavioral Addictions
doi:10.1556/2006.2025.00073

[44] Graf B., Antoni C. H. (2021). The relationship between information characteristics and information overload at the workplace — a meta-analysis. European Journal of Work and Organizational Psychology
doi:10.1080/1359432x.2020.1813111

[45] Roetzel P. G. (2019). Information overload in the information age: a review of the literature from business administration, business psychology, and related disciplines with a bibliometric approach and framework development. Business Research
doi:10.1007/s40685-018-0069-z

[46] Kushlev, K., Proulx, J., Dunn, E. W. (2016). "Silence Your Phones": Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms. Proceedings of CHI 2016
doi:10.1145/2858036.2858359

[47] Tams, S., Legoux, R., Léger, P.-M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. Computers in Human Behavior
doi:10.1016/j.chb.2017.11.026

[48] Stevens M. W., Dorstyn D., Delfabbro P. H., King D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry
doi:10.1177/0004867420962851

[49] Przybylski A. K., Weinstein N., Murayama K. (2017). Internet Gaming Disorder: Investigating the Clinical Relevance of a New Phenomenon. American Journal of Psychiatry
doi:10.1176/appi.ajp.2016.16020224

[50] Ghelfi M., Scattola P., Giudici G., Velasco V. (2023). Online Gambling: A Systematic Review of Risk and Protective Factors in the Adult Population. Journal of Gambling Studies
doi:10.1007/s10899-023-10258-3

[51] Garea S. S., Drummond A., Sauer J. D., Hall L. C., Williams M. N. (2021). Meta-analysis of the relationship between problem gambling, excessive gaming and loot box spending. International Gambling Studies
doi:10.1080/14459795.2021.1914705

[52] Kardefelt-Winther D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Computers in Human Behavior
doi:10.1016/j.chb.2013.10.059

[53] Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. Social Science Computer Review
doi:10.1177/0894439317741087

[54] Oulasvirta A., Rattenbury T., Ma L., Raita E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. Personal and Ubiquitous Computing
doi:10.1007/s00779-011-0412-2

[55] van Deursen A. J. A. M., Bolle C. L., Hegner S. M., Kommers P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior. Computers in Human Behavior
doi:10.1016/j.chb.2014.12.039

[56] Parry, D. A., le Roux, D. B. (2021). Cognitive control in media multitaskers ten years on: A meta-analysis. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace
doi:10.5817/CP2021-2-7

[57] Stothart C., Mitchum A., Yehnert C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance
doi:10.1037/xhp0000100

[58] Madore K. P., Khazenzon A. M., Backes C. W., Jiang J., Uncapher M. R., Norcia A. M., Wagner A. D. (2020). Memory failure predicted by attention lapsing and media multitasking. Nature
doi:10.1038/s41586-020-2870-z

[59] Hofmann W., Baumeister R. F., Förster G., Vohs K. D. (2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control.. Journal of Personality and Social Psychology
doi:10.1037/a0026545

[60] Lyngs, U., Lukoff, K., Slovak, P., Binns, R., Slack, A., Inzlicht, M., Van Kleek, M., Shadbolt, N. (2019). Self-Control in Cyberspace: Applying Dual Systems Theory to a Review of Digital Self-Control Tools. Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems
doi:10.1145/3290605.3300361

[61] Roffarello, A. M., De Russis, L. (2023). Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis. ACM Transactions on Computer-Human Interaction
doi:10.1145/3571810

[62] Baughan A., Zhang M. R., Rao R., Lukoff K., Schaadhardt A., Butler L. D., Hiniker A. (2022). “I Don’t Even Remember What I Read”: How Design Influences Dissociation on Social Media. CHI Conference on Human Factors in Computing Systems
doi:10.1145/3491102.3501899

[63] McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions. Media Psychology
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

[64] Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. Current Opinion in Psychology
doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

[65] Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture
doi:10.1037/ppm0000047

[66] Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. Current Opinion in Psychology
doi:10.1016/j.copsyc.2022.101302

[67] Stevens F., Nurse J. R., Arief B. (2021). Cyber Stalking, Cyber Harassment, and Adult Mental Health: A Systematic Review. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking
doi:10.1089/cyber.2020.0253

[68] Park Y., Fritz C., Jex S. M. (2018). Daily Cyber Incivility and Distress: The Moderating Roles of Resources at Work and Home. Journal of Management
doi:10.1177/0149206315576796

[69] Celuch M., Oksa R., Savela N., Oksanen A. (2024). Longitudinal effects of cyberbullying at work on well-being and strain: A five-wave survey study. New Media & Society
doi:10.1177/14614448221100782

[70] Schodt K. B., Quiroz S. I., Wheeler B., Hall D. L., Silva Y. N. (2021). Cyberbullying and Mental Health in Adults: The Moderating Role of Social Media Use and Gender. Frontiers in Psychiatry
doi:10.3389/fpsyt.2021.674298

[71] Nuñez T. R., Radtke T. (2024). Is socially disruptive smartphone use detrimental to well-being? A systematic meta-analytic review on being phubbed. Behaviour & Information Technology
doi:10.1080/0144929x.2023.2209213

[72] Dwyer R. J., Kushlev K., Dunn E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. Journal of Experimental Social Psychology
doi:10.1016/j.jesp.2017.10.007

[73] Hall J. A., Johnson R. M., Ross E. M. (2019). Where does the time go? An experimental test of what social media displaces and displaced activities' associations with affective well-being and quality of day. New Media & Society
doi:10.1177/1461444818804775

[74] Dienlin T., Masur P. K., Trepte S. (2017). Reinforcement or Displacement? The Reciprocity of FtF, IM, and SNS Communication and Their Effects on Loneliness and Life Satisfaction. Journal of Computer-Mediated Communication
doi:10.1111/jcc4.12183

[75] Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology
doi:10.1037/0022-0167.53.1.80

[76] Zhao, et al. (2023). The reciprocal relationships between meaning in life and smartphone addiction among Chinese college students: evidence from a three-wave cross-lagged panel model. Frontiers in Public Health
doi:10.3389/fpubh.2023.1202741

[77] Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. Self and Identity
doi:10.1080/15298860309027

[78] Uniyal, R., Shahnawaz, M. G. (2024). Wellbeing and Problematic Smartphone Use: Serial Mediation of Mindfulness and Self-Compassion. Psychological Reports
doi:10.1177/00332941221141311

[79] Mark, G., Gudith, D., Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. Proceedings of CHI 2008
doi:10.1145/1357054.1357072

[80] Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. Organizational Behavior and Human Decision Processes
doi:10.1016/j.obhdp.2009.04.002

[81] Baethge, A., Rigotti, T. (2013). Interruptions to workflow: Their relationship with irritation and satisfaction with performance, and the mediating roles of time pressure and mental demands. Work & Stress
doi:10.1080/02678373.2013.761783

[82] Duke É., Montag C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. Addictive Behaviors Reports
doi:10.1016/j.abrep.2017.07.002

[83] Santos A., Roberto M. S., Camilo C., Chambel M. J. (2023). Information and communication technologies-assisted after-hours work: A systematic literature review and meta-analysis of the relationships with work–family/life management variables. Frontiers in Psychology
doi:10.3389/fpsyg.2023.1101191

[84] Albulescu P., Macsinga I., Rusu A., Sulea C., Bodnaru A., Tulbure B.T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. PLOS ONE
Temelj: Ustanite jednom (t2)
doi:10.1371/journal.pone.0272460

[85] Lee M.-S., Lee J., Park B.-J., Miyazaki Y. (2015). Interaction with indoor plants may reduce psychological and physiological stress by suppressing autonomic nervous system activity in young adults: a randomized crossover study. Journal of Physiological Anthropology
Temelj: Brinite se za jednu biljku na dohvat ruke (t5)
doi:10.1186/s40101-015-0060-8

[86] Lee K.E., Williams K.J.H., Sargent L.D., Williams N.S.G., Johnson K.A. (2015). 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. Journal of Environmental Psychology
Temelj: Četrdeset sekundi pogleda na zelenilo (t6)
doi:10.1016/j.jenvp.2015.04.003

[87] Isabel Schöllhorn, Oliver Stefani, et al. (2023). Melanopic irradiance defines the impact of evening display light on sleep latency, melatonin and alertness. Communications Biology
doi:10.1038/s42003-023-04598-4

Odakle dolaze Vaše prakse

Posljednja četvorka — srednjovjekovnim europskim gradovima, običajem bez jedinstvenog zapisa.

Prvi gutljaj — Nadahnuće: pozitivna psihologija, Bryant and Veroff, 2007.

Najudaljenija stvar — optometrijom, Johnson i Rosenfield, 2023.

Dostava kruha — svakodnevnim Japanom, Kamiya, 1966.

Plitica za kovanice — Nadahnuće: knjiga vježbi pažnje, Walker, 2019.

Svjetiljka na prozorskoj dasci — Nadahnuće: južnoazijska kućanstva, običaj bez jedinstvenog zapisa.

Kabina za vrijeme ručka — korisnicima pametnih telefona u 2010-ima, običajem bez jedinstvenog zapisa.

Napola spušten zastor — Grčkom, Naska i sur., 2007.

Dvadeset minuta kiše — Nadahnuće: Skandinavija, Gelter, 2000.

Povodac na kuki — skloništima za životinje i obiteljskim psom, običajem bez jedinstvenog zapisa.

Četvrt sata — Nadahnuće: japanske škole, običaj bez jedinstvenog zapisa.

Večer kupanja — javnim kupalištem, hamamom, banjom i jjimjilbangom, običajem bez jedinstvenog zapisa.

Staklenka na polici — autohtonim zajednicama Meksika, UNESCO Intangible Cultural Heritage, 2008.

Crveno staklo — obiteljskim grobovima u Japanu i Slovačkoj, Nakamatsu, 2009; Uhrin, 2026.

Jedna riječ dnevno — novinskim zagonetkama i igrom Wordle, običajem bez jedinstvenog zapisa.

Priče na ovim stranicama napisane su za ovu knjigu. Potezi u njima dolaze iz zbirke praksi; ondje gdje priča imenuje istraživanje, ono je navedeno gore, a ondje gdje imenuje tradiciju, to je sve što tvrdi.

Slike u ovoj knjizi izrađene su generiranjem slika umjetnom inteligencijom (OpenAI) kao pratnja pričama. Ljudi na njima nisu stvarni.

Henry Adams — *The Education of Henry Adams* (1907)

Jane Austen — *Pride and Prejudice* (1813)

Rachel Carson — *The Sense of Wonder* (1965 (text 1956))

Kate Chopin — *The Awakening* (1899)

William Congreve — *The Mourning Bride* (1697)

Emily Dickinson — *"Forever is composed of Nows" (Fr690 / J624)* (written c. 1863; first published 1929)

Ecclesiastes 9:10 (KJV) — *Ecclesiastes, King James Version* (1611) ; King James Version translators (1611)

William Blake — *Auguries of Innocence (Pickering Manuscript)* (c. 1803 (pub. 1863))

Charles Dickens — *A Christmas Carol* (1843)

Ralph Waldo Emerson — *The Conduct of Life, "Power"* (1860)

Thomas Dekker — *The Gull's Hornbook* (1609)

William James — *The Principles of Psychology* (1890)

Ecclesiastes — *Bible, King James Version* (1611) ; King James Version translators (1611)

Robert Burns — *"To a Louse"* (1786)

Jane Austen — *Mansfield Park* (1814)

Emily Dickinson — *Poems (1890), "Exclusion"* (written c. 1862; published 1890)

G. K. Chesterton — *Tremendous Trifles* (1909)

Emily Dickinson, as recorded by T. W. Higginson — *Remark in conversation, recorded in T. W. Higginson's letter to his wife, 16 August 1870; pub. Letters of Emily Dickinson (1894) and Atlantic Monthly (Oct 1891)* (1870)

Ralph Waldo Emerson — *Representative Men, "Uses of Great Men"* (1850)

Benjamin Franklin — *Poor Richard's Almanack (1735); The Way to Wealth* (1735 / 1758)

Samuel Johnson — *James Boswell, The Journal of a Tour to the Hebrides* (1785 (remark of 16 August 1773))

Samuel Johnson — *James Boswell, The Life of Samuel Johnson* (1791 (remark of 1755))

Hesiod — *Works and Days* (c. 700 BC) ; Hugh G. Evelyn-White (Loeb, 1914)

Marcus Aurelius — *Meditations* (c. 170 AD) ; George Long (1862)

Juvenal — *Satires* (c. 100 AD) ; W. F. H. King

Albert Einstein — *LIFE magazine, "Old Man's Advice to Youth: 'Never Lose a Holy Curiosity'" (William Miller)* (1955)

Confucius — *Analects (Lun Yu)* (c. 5th c. BCE) ; James Legge (The Chinese Classics vol. 1, 1861; ctext.org)

Aristotle — *Nicomachean Ethics* (c. 340 BC) ; W. D. Ross (1925)

Epictetus — *Enchiridion* (c. 125 AD) ; Elizabeth Carter (1758)

Hugh Latimer — *Seventh Sermon before Edward VI* (1549)

George Eliot — *Middlemarch* (1871-72)

Epictetus — *Enchiridion* (c. 125 CE) ; Thomas Wentworth Higginson (Enchiridion, Project Gutenberg #45109; 1865/1890 text)

Johann Wolfgang von Goethe — *Maxims and Reflections* (1833 (posth.)) ; T. Bailey Saunders (Macmillan, 1906 ed.; Project Gutenberg #33670)

L. M. Montgomery, Anne of Green Gables — *Anne of Green Gables* (1908)

John Muir — *"Mormon Lilies", San Francisco Daily Evening Bulletin; reprinted in Steep Trails* (1877 / 1918)

Isaac Newton — *Letter to Robert Hooke* (1675/6)

Ove su stranice napisane iz Vaših odgovora. Na njima je Vaše ime jer su napisane za Vas. Vaši neobrađeni odgovori nisu u njima.

HDI.Vision — Trideset kava — Lucija — 2026-11-09