synergie
PROFESIONÁL

BRIAN TRACY

CÍLE

Jak dosáhnout všeho,
co chcete.

CÍLE

BRIAN TRACY

Jak dosáhnout všeho,
co chcete.

synergie

Cíle
Brian Tracy

Z anglického originálu *Goals!*
přeložil Ivan Kmínek
Odpovědná redaktorka Veronika Kreslová
Produkce V Síti s.r.o.
Návrh obálky Ondřej Klouček
Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2003 by Brian Tracy
Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-250-2 (váz.)
ISBN 978-80-7370-088-1 (e-kniha)

Tuto knihu věnuji svému

drahému příteli

a obchodnímu partnerovi

Joe Trainovi,

dobrému kamarádovi, rádci, učiteli

a jednomu z nejcílevědomějších lidí,

které jsem měl tu čest poznat.

OBSAH

Úvod 9

1 Začínáme: odhalte svůj potenciál 13
2 Vezměte život do svých rukou 25
3 Vyjasněte si své hodnoty 37
4 Analyzujte své názory 47
5 Staňte se strůjci své budoucnosti 59
6 Určete své skutečné cíle 69
7 Stanovte svůj hlavní cíl 83
8 Začněte na startovní čáře 91
9 Stanovte a realizujte své finanční cíle 103
10 Staňte se expertem ve svém oboru 115
11 Uspořádejte si rodinný život a vztahy 133
12 Dbejte o své zdraví a kondici 149
13 Měřte své pokroky 161
14 Odstraňte překážky na cestě 171
15 Buďte v kontaktu se správnými lidmi 185
16 Plánujte své aktivity 197
17 Dobře hospodařte s časem 211
18 Své cíle pravidelně posuzujte 227
19 Neustále své cíle vizualizujte 241
20 Aktivujte svou nadvědomou mysl 255
21 Vytrvejte, dokud neuspějete 267

Závěr 287
O autorovi 293

ÚVOD

Podstatou úspěchu jsou cíle

Vítejte u druhého vydání knihy Goals (Cíle). Od prvního vydání v roce 2003 se jí prodaly statisíce výtisků ve více než dvaceti jazycích. Stala se tak dosud největším bestsellerem na téma životních cílů.

Nedávno jsme se knihu rozhodli přepsat a vylepšit, aby více pomohla čtenářům v období ekonomické nejistoty. Tři vynikající autorky a recenzentky ji slovo od slova pročetly a přišly se skvělými návrhy, díky kterým může dopomoci k úspěchu ještě větší skupině lidí. Katherině Armstrongové, Saře Jane Hopeové a Janice Ruthledgeové bych na tomto místě rád poděkoval za jejich postřehy a myšlenky. Výsledkem je, že u nového vydání došlo podstatnému zkvalitnění obsahu. Zvláštní poděkování patří mému příteli a kolegovi Cordu Cooperovi za to, že důkladně prošel rukopis, zrevidoval ho, přepsal, přidal do něj další materiál a dodal struktuře textu na záživnosti a čtivosti.

Tato kniha je určena cílevědomým lidem, kteří hodlají jít neustále kupředu. Pokud svým rozumem i citem směřujete po této cestě, je to kniha právě pro vás. Myšlenky uvedené na následujících stránkách vám při plnění těch nejdůležitějších životních cílů ušetří roky dřiny.

Přednášel jsem už ve více než pěti tisících sálů ve čtyřiapadesáti zemích a někde mi naslouchalo i pětadvacet tisíc lidí. Moje semináře či rozhovory trvaly někdy pouhých pět minut, jindy zase pět dní. Vždy jsem se ale soustředil na to, abych publiku předal ty nejdůležitější poznatky, kterými jsem na dané téma disponoval.

Pokud bych po tom nespočtu rozhovorů dostal pět minut na vyjádření jediné myšlenky, která má člověku pomoct k úspěchu, byla by to tato myšlenka: „Zformulujte své životní cíle, naplánujte si jejich dosažení a pracujte na tom každý den." Tato prostá idea přináší člověku, který se jí skutečně drží, větší prospěch než jakákoli jiná. Podle názoru četných absolventů univerzit má v něčem vyšší cenu než čtyři roky vysokoškolského studia. Změnila život mně a milionům dalších. Změní i váš život.

Rozhodující momenty

Skupinka velmi úspěšných mužů se před časem sešla v Chicagu a pohovořila o svých životních zkušenostech. Byli mezi nimi samí milionáři a multimilionáři. Každý z nich před mnoha lety začínal od nuly. Jako většina úspěšných lidí byli zároveň skromní, vděční za to, čeho dosáhli, i za požehnání, která jim život nadělil.

Obsáhle diskutovali o tom, jak to všechno v životě dokázali. Během diskuse ten nejmoudřejší mezi nimi promluvil k ostatním a prohlásil, že podle něj „podstatou úspěchu jsou cíle, všechno ostatní je podružné". Po chvilce váhání dali ostatní přikývnutím najevo, že s tím nezbývá než souhlasit.

Život a čas mají nesmírnou cenu. Největší ztrátou času je trávit léta nad něčím, co vám mohlo zabrat pouhých pár měsíců. Budete-li se řídit ověřenými postupy, jak určit a dosahovat

cíle, rozvedenými v této knize, dokážete v mnohem kratším čase nesrovnatelně víc, než jste si kdy dovedli představit. Tempo vašich pokroků překvapí vás i vaše blízké.

VŮDCE, NIKOLI NÁSLEDOVNÍKY

Dodržování těchto jednoduchých a snadno použitelných metod vás v následujících měsících a letech rychle dovede od chudoby k bohatství. Neúspěch a pocit marnosti vyměníte za hojnost a spokojenost. Zvládnete toho mnohem víc, než jen starat se rodinu a udržovat přátelství, a předstihnete většinu lidí, které znáte.

Zjistil jsem, že génia, který neví, co chce, strčí průměrně inteligentní osoba s jasnými cíli hravě do kapsy.

Mé osobní poslání je už dlouhá léta stále stejné: umožnit lidem dosáhnout cílů mnohem rychleji, než by to dokázali bez mojí pomoci.

Tato kniha obsahuje destilovanou esenci všeho, co jsem se o úspěchu a plnění určených cílů naučil. Když budete následovat tyto kroky, dovede vás to v životě na samý vrchol.

Pro mé děti je tato kniha míněna jako mapa, s jejíž pomocí se odkudkoliv dostanou, kam jen budou chtít. Co se týče mých přátel a čtenářů, účelem knihy je nabídnout jim ověřený systém, díky němuž pojedou po celý život jen po hlavní silnici.

Vítejte! Právě začíná nové, úžasné dobrodružství.

1

Začínáme: odhalte svůj potenciál

Na tomto světě není ani tak důležité, kde právě stojíme, ale jakým směrem se ubíráme.

Oliver Wendell Holmes

Žijeme v úžasné době. Dnešek skýtá tvořivým a odhodlaným lidem více možností k dosažení životních cílů než tomu bylo kdy předtím. Pomineme-li obvyklé krátkodobé vzestupy a pády v ekonomice i v osobním životě, vstupujeme do věku míru a blahobytu, jaký ještě lidstvo nepamatuje.

Nejde o to, kde jste začali – jde o to, jak vše završíte

Když mi bylo osmnáct, skončil jsem bez maturity se střední školou. Mojí první prací bylo mytí nádobí v malém hotelu. Poté jsem přes mytí oken přešel k mytí aut a odtud k mytí podlah v úklidové službě. Dalších několik let jsem střídal nejrůznější manuální práce a měl jsem oči věčně ulepené prachem a potem. Pracoval jsem na pilách a v továrnách, dřel

jsem na farmách a rančích. Porážel jsem stromy motorovou pilou a po těžební sezóně jsem pro změnu kopal studny.

Byl jsem pomocným dělníkem na výškových stavbách a námořníkem na norské nákladní lodi v severním Atlantiku. Často jsem spal přímo ve svém autě nebo v levných ubytovnách. Když mi bylo třiadvacet, povedlo se mi během sklizně najít podřadné zaměstnání na další farmě, kde jsem spal na seně ve stodole a jedl, co zbylo farmářově rodině. Neměl jsem ani pořádné vzdělání, ani jsem nebyl dost zručný, a tak po sklizni přišla opět nezaměstnanost.

Když jsem už nemohl najít žádnou manuální práci, stal jsem se podomním prodejcem pracujícím za přímou provizi. Chodil jsem dům od domu a od kanceláře ke kanceláři. Často mi trvalo celý den, než jsem konečně něco prodal a mohl zaplatit ubytování, abych měl vůbec kde spát. Do života jsem zkrátka nevkročil nijak slavně.

Den, který změnil můj život

A pak jsem jednoho dne vzal list papíru a napsal na něj svůj bláhový cíl. Tím cílem bylo vydělat si za měsíc podomním prodejem 1000 dolarů. Papír jsem přehnul, někam odložil a už jsem ho pak nenašel.

Už třicet dní nato jsem ale žil úplně jinak. Během té doby jsem vymyslel techniku prodeje, která mé příjmy z provizí ztrojnásobila. Moje společnost mezitím přešla pod nového majitele, který se do města přistěhoval. A právě měsíc poté, co jsem si svůj cíl napsal na papír, si mě novopečený šéf pozval k sobě. Nabídl mi tisíc dolarů měsíčně za to, že budu ostatní prodejce učit, jak jsem vlastně dosáhl o tolik víc úspěchů než oni. Tu nabídku jsem přijal a můj život už pak nabral jiný směr.

Během osmnácti měsíců jsem od této práce přešel k jiné a od ní zase dál. Už jsem sám nechodil po zákaznících, ale působil jsem jako obchodní manažer a prodejce měl pod sebou. V nové firmě jsem sestavil tým čítající pětadevadesát podřízených. Zatímco dřív nebylo jisté, že budu vůbec mít co jíst, teď jsem měl kapsy nacpané dvacetidolarovými bankovkami.

Začal jsem své podřízené učit, jak si určovat cíle a efektivněji prodávat. Jejich příjmy skoro ihned vzrostly, u některých až desetinásobně. Dnes jsou mnozí z nich milionáři a multimilionáři.

Jednou jsi dole, jednou nahoře

Musím přiznat, že v těch časech na půli cesty mezi dvacítkou a třicítkou nebyl můj život jen plynulým vzestupem vzhůru. Patřilo k němu mnoho vrcholů i pádů vyvolaných občasnými úspěchy i dočasnými neúspěchy. Hodně jsem cestoval, žil a pracoval ve více než devadesáti zemích a během působení ve dvaadvaceti různých oborech jsem se zároveň učil francouzsky, německy a španělsky.

Několikrát se mi stalo, že jsem kvůli své nezkušenosti, někdy i čistě z hlouposti, přišel o všechno a musel jsem znovu začít skoro od nuly. Kdykoliv k tomu došlo, sedl jsem si a sepsal nové cíle způsobem, který popíšu na dalších stránkách.

Po několika letech více či méně úspěšného plnění svých záměrů jsem se rozhodl, že všechno, co jsem se naučil, shrnu do jednotného systému. Spojením svých nápadů a strategií jsem vyvinul metodiku a postup určování cílů, který měl hlavu a patu, a začal jsem se jím denně řídit.

Během toho roku se můj život opět změnil. Ještě v lednu jsem bydlel v pronajatém bytu s pronajatým nábytkem. Měl jsem dluh 35 tisíc dolarů a jezdil jsem ojetým a nesplaceným autem. V prosinci jsem už bydlel ve vlastním bytě za 100 tisíc

dolarů. Měl jsem nový mercedes, všechny dluhy splacené a 50 tisíc dolarů v bance.

Tehdy jsem cestu za úspěchem začal brát opravdu vážně. Uvědomil jsem si, že stanovení cílů má až neskutečnou moc. Četbě a bádání o tom, jak cíle určit a dosáhnout jich, jsem věnoval stovky a posléze i tisíce hodin. Nejlepší myšlenky, které mě napadly, jsem shrnul do systému, který fungoval s neuvěřitelnou účinností.

Dokáže to každý

O pár let později jsem své semináře na téma úspěchu začal natáčet na magnetofon a na video, aby k nim měli přístup i další zájemci. Uvedené principy si díky tomu k dnešku osvojily statisíce lidí po celém světě.

Přišel jsem na to, že uvedený systém může využít skutečně každý člověk, prakticky nezávisle na zemi, kde žije, a to bez ohledu na to, jaké má na počátku vzdělání, zkušenosti a zázemí. A nejlepší na tom všem je, že právě tyto myšlenky umožnily mně i tisícovkám dalších lidí dostat život plně pod kontrolu. Pravidelná a systematická práce s životními cíli mě dovedla od chudoby k hojnosti, od frustrace k seberealizaci a od neúspěchu k úspěchu. To bude platit i pro vás.

Vytvořte svůj svět

Nejdůležitějším poznatkem v historii je nejspíš to, že lidská mysl má moc tvořit samotný život, a to skoro ve všech ohledech. Původ všeho, co v našem světě jako lidském díle vidíte, spočívá v myšlence, která někoho napadla a byla pak realizována. Také všechno ve vašem životě začalo jako myšlenka, přání, naděje nebo sen, ať už byly vaše původní, nebo jste je

od někoho přejali. Myšlenky jsou tvořivé. Formují a tvarují váš svět a vše, co se v něm odehrává.

Všechna náboženství, filozofie, metafyzika, psychologie, stejně jako nauka o životním úspěchu, mají společné toto jedno velké tvrzení: Stáváte se tím, na co většinu času myslíte. Váš vnější svět je vždy nakonec odrazem toho vnitřního. A naopak svět vnější zkušenosti se promítá do toho, na co většinou myslíte. Cokoliv je ve vašem vědomí, průběžně se zhmotňuje v realitě.

Úspěšní lidé často dostávají otázku, na co obvykle myslí. Jejich odpovědí bývá, že myslí na to, co chtějí, a jak toho dosáhnout.

Neúspěšní, nešťastní lidé zase nejčastěji myslí na to, co nechtějí. Zpravidla probírají své problémy, trápení a přemýšlejí, na koho svou situaci svést. Úspěšní lidé se naopak v myšlenkách soustředí na cíle, o jejichž dosažení usilují. Předmětem jejich přemítání i rozmluv bývá to, co chtějí.

Žít bez cíle je jako řídit v husté mlze. I ve výkonném a dobře zkonstruovaném autě pak řídíte pomalu, nejistě – a i na nejrovnější silnici vám cesta ubíhá velmi pomalu. Pokud si určíte cíle, mlhu rozeženete a rázem můžete svou energii a schopnosti soustředit tam, kam opravdu chcete. Jasné cíle vám umožní šlápnout na pomyslný pedál akcelerace vašeho života a plnou rychlostí se hnát za tím, co chcete dokázat.

Váš automatický vyhledávač cílů

Představte si, že provedete následující pokus. Vezmete poštovního holuba, dáte ho do klece, klec přikryjete dekou a vložíte ji do krabice, kterou naložíte do nákladního auta. Poté pojedete tisíc mil libovolným směrem. Když pak krabici vyložíte, z ní vyndáte klec, z klece sejmete přikrývku a holuba

vypustíte. Vzlétne vysoko do vzduchu, třikrát zakrouží a nakonec se neomylně vydá zpět ke svému na tisíc mil vzdálenému bidýlku. Žádný jiný tvor na zemi takový neuvěřitelný vyhledávač cílů nemá – tedy kromě vás.

Podobným zařízením pro zaměřování cílů disponujete i vy, ovšem to vaše má ještě jedno úžasné vylepšení. Pokud jste si svým cílem naprosto jistí, nemusíte ani vědět, jak ho dosáhnout. Jakmile se pro svůj cíl jednoduše rozhodnete, začnete se neomylně pohybovat směrem k němu a stejně jistě se cíl začne přibližovat k vám. K setkání dojde přesně v ten pravý čas a na tom pravém místě.

Díky tomuto neobyčejnému kybernetickému mechanismu hluboko ve vaší mysli jste téměř vždy schopni dosáhnout svých cílů, ať už jsou jakékoli. Je-li vaším cílem přijít večer domů a sledovat televizi, dosáhnete ho téměř určitě. Je-li tím cílem vést báječný život plný zdraví, štěstí a hojnosti, dosáhnete ho také. Stejně jako váš počítač, nemá váš vyhledávač cílů schopnost samostatného úsudku. I bez zadaného programu vás ale neustále a automaticky vede za tím, čeho chcete dosáhnout.

Přírodě na velikosti vašich cílů nezáleží. Stanovíte-li si malé cíle, pomůže vám automatický mechanismus dosáhnout těchto menších cílů. Určíte-li si velké, pomůže vám je splnit zrovna tak. Rozsah, rámec i další podrobnosti vašich záměrů jsou většinou zcela na vás.

Proč si lidé neurčují cíle?

Nabízí se dobrá otázka: Pokud lze cílů dosáhnout automaticky, proč je tak málo lidí, kteří mají jasné, písemně formulované, měřitelné, časově rozvržené cíle a pracují na nich každý den? Podle mě pro to existují čtyři důvody.

Myslí si, že cíle nejsou důležité

Za prvé, většina lidí si důležitost cílů neuvědomuje. Možná vyrůstáte v domácnosti, kde nikdo žádné cíle nemá, nebo se pohybujete ve společnosti, kde je nikdo neprobírá ani neoceňuje. Pak se vám může velmi snadno stát, že dospějete, aniž byste věděli, že vaše schopnost dát si nějaké cíle má na váš život větší vliv než jakákoli jiná dovednost. Rozhlédněte se kolem sebe. Kdo z vašich přátel a rodiny má ujasněné cíle a je odhodlaný jich dosáhnout?

Nevědí jak na to

Za druhé si lidi nedávají cíle proto, že nevědí, jak se to vlastně dělá. A v těch nejhorších případech si myslí, že už cíle mají, ale běda! Ve skutečnosti mají pouze přání a sny, jako třeba „být šťastný“, „vydělat hodně peněz“ nebo „vést dobrý rodinný život“. To ovšem vůbec nejsou cíle. Jde jen o běžné fantazijní představy. Cíl se od přání výrazně liší. Je jasný, písemný a konkrétní. Lze ho rychle a snadno někomu popsat. Můžete ho nějak měřit a přesně víte, jestli jste ho dosáhli nebo ne.

Získat titul na přední univerzitě je dnes možné bez jediné lekce v oblasti motivace. Skoro to vypadá, jako by lidé sestavující školní a univerzitní osnovy důležitost cílů v praktickém životě naprosto přehlíželi. A přirozeně, pokud jste jako já až do dospělosti nic o významu cílů neslyšeli, neměli jste zdání, jak jsou důležité pro všechno, co děláte.

Mají strach z nezdaru

Třetím důvodem, proč si lidé neurčují cíle, je strach z nezdaru. Nezdar bolí. Způsobuje emocionální a často i finanční zátěž. Čas od času ho zažije každý z nás. A s každým takovým neúspěchem přijde i předsevzetí, že příště musíme být opatrnější a vyvarovat se v budoucnu dalších nezdarů. Právě tehdy hodně lidí nevědomky sabotuje své vlastní snahy tím, že si

nestanoví cíle, jejichž dosažení by se nemuselo zdařit. Výsledek je, že v životě nejsou s ohledem na své schopnosti ani zdaleka tak funkční, jak by mohli.

Mají strach ze zavržení

Čtvrtým důvodem je strach ze zavržení. Lidé se bojí, že pokud si určí cíl a neuspějí, budou je druzí kritizovat a posmívat se jim. To je jeden z důvodů, proč byste své cíle měli chovat v tajnosti. Nikomu o nich neříkejte. Ostatním pak předveďte, co jste dokázali, ale neprozrazujte jim nic předem. Cíl, o kterém nebudou vědět, vám v tomto ohledu nemůže uškodit.

Zařaďte se mezi horní tři procenta

Mark McCormack je autorem knihy What They Don't Teach You at Harvard Business School (Co vás nenaučí na Harvardu a jak úspěšně podnikat). Píše v ní o studii provedené na Harvardově univerzitě v období 1979 až 1989. Na počátku položili absolventům programu MBA tuto otázku: „Určili jste si pro svou budoucnost jasné, písemně formulované cíle a naplánovali si, jak je splnit?"

Ukázalo se, že pouhá tři procenta absolventů si své cíle i plány k jejich dosažení skutečně sepsala. Třináct procent mělo nějaké životní cíle, ale ne v písemné formě. Celých 84 procent pak nemělo vůbec žádné konkrétní cíle, když nepočítáme takové jako „dodělat školu" a „užívat si léta".

O deset let později, tedy v roce 1989, uspořádali badatelé s účastníky studie další pohovory. Zjistili, že oněch 13 procent absolventů bez písemně formulovaných cílů vydělávalo v průměru dvakrát tolik než zbylých 84 procent absolventů, kteří si nestanovili žádné cíle. Největším překvapením ale bylo zjištění, že tříprocentní skupina respondentů, kteří

měli v době dokončování Harvardu jasné, písemné cíle, vydělávala ve srovnání se zbylými 97 procenty průměrně desetkrát tolik. Jediný rozdíl mezi zkoumanými skupinami přitom spočíval právě v konkrétnosti životních cílů v době dokončení školy.

ŠTĚSTÍ POTŘEBUJE CÍLE

Autor motivačních knih Earl Nightingale napsal: „Štěstí je postupná realizace hodnotného ideálu nebo cíle." Opravdu šťastní se cítíte, jen když se krok za krokem přibližujete k něčemu, co je pro vás opravdu důležité.

Viktor Frankl, zakladatel logoterapie, zase podotkl, že nejdůležitější potřebou lidské bytosti je vnímání smyslu a účelu života, cíle, o který může usilovat.

Takové vnímání smyslu a účelu vám poskytnou právě cíle. Jak se ke svému cíli přibližujete, cítíte se šťastnější a silnější. Cítíte, že jste na tom lépe s energií a pracujete efektivněji. Máte větší důvěru v sebe a své schopnosti. S každým krokem vstříc cíli se posiluje také víra, že v budoucnu dosáhnete na ještě větší cíle.

Mnoho lidí se dnes bojí změny a budoucnost jim dělá starosti víc, než tomu bylo kdy v minulosti. Jedna z velkých výhod stanovení cílů je v tom, že vám umožní převzít nad změnami v životě kontrolu. S jejich pomocí můžete zajistit, abyste tyto změny byli schopni do značné míry předurčit a usměrnit. A také vštípit všemu, co děláte, smysl a účel.

Jedna z nejdůležitějších pouček řeckého filozofa Aristotela říká, že člověk je teleologický organismus. Slovo teleos znamená „cíl" nebo „účel". Aristotelovým závěrem bylo, že každá lidská činnost v jistém smyslu slouží nějakému účelu. Šťastný je člověk jen tehdy, kdy dělá něco, co ho posouvá

k nějaké vytčené metě. Z toho hned vyplývají tyto zásadní otázky: Jaké jsou vaše cíle? Jaký smysl má vaše snažení? Kam se chcete nakonec dostat?

Klíč máte v rukou

Stanovit si cíle, pracovat na jejich dosažení den po dni a nakonec uspět, to je klíč ke štěstí v životě. Stanovení cílů má takovou moc, že samotný proces jejich promýšlení ve vás vzbuzuje kladné pocity, a to ještě než k nim učiníte první krok.

Chcete-li zcela odhalit a využít vlastní potenciál, měli byste si po zbytek života z určování cílů i směřování k nim udělat každodenní zvyk. Vypracovat si přímo laserově přesné „vidění“, díky němuž budete vždy myslet na to, co chcete – a nikoliv na věci nežádoucí. Musíte si usmyslet, že se od této chvíle stanete jakýmsi živým vyhledávačem cílů a jako řízená střela nebo poštovní holub se budete neustále a neomylně přibližovat k důležitému cíli.

Není lepší záruka dlouhého, šťastného, zdravého a úspěšného života, než si nepřetržitě určovat stále nové životní mety a snažit se jich také dosáhnout. Jasné cíle vám umožní proměnit vlastní potenciál v osobní i profesionální úspěchy. S jejich pomocí překonáte každou překážku a vaše možnosti budou vlastně neomezené.

Začínáme: Odhalte svůj potenciál

1. Uvědomte si, že máte vrozenou schopnost dosáhnout jakéhokoli cíle, který si určíte. Kým byste opravdu chtěli být? Co byste chtěli mít? A co byste chtěli dělat?
2. Zkuste určit aktivity, které vašemu životu dávají smysl a účel. Jak by se dalo zařídit, abyste je mohli vykonávat častěji?
3. Podívejte se na svůj současný soukromý a pracovní život a zjistěte, jak se vaše myšlení podílelo na tvorbě světa kolem vás. Co byste měli nebo mohli změnit?
4. Rozhodněte se už dnes, že budete přemýšlet a mluvit jen o tom, co chcete. Zakažte si mluvit nebo přemýšlet o věcech, o které nestojíte.
5. Určete si cenu, kterou bude k dosažení těch nejdůležitějších cílů třeba zaplatit, a už dnes se rozhodněte začít s jejím splácením.
6. Představte, že byste při dosahování cílů měli naprosto zaručený úspěch a nemuseli mít vůbec z ničeho strach. Jaké cíle byste si stanovili?
7. Co bude vaše vůbec první akce poté, kdy jste odpověděli na uvedené otázky?

2

Vezměte život do svých rukou

Člověk obecně vděčí jen za málo tomu, jak se narodil – je především tím, co ze sebe sám vytvoří.

Alexander Graham Bell

Když mi bylo jednadvacet, byl jsem bez peněz a uprostřed kruté zimy jsem bydlel v malé garsonce. Ve dne jsem dřel na stavbě. Po večerech jsem si nemohl dovolit nikam vyrazit, tak jsem býval doma, kde bylo alespoň teplo. Měl jsem tedy spoustu času na přemýšlení.

Jednou večer, když jsem tak seděl u kuchyňského stolu, jsem měl jasnou chvilku. Změnila mi život. Došlo mi, že všechno, co se v mém životě odehraje, bude na mně. Nikdo jiný mi s tím nepomůže. Nikdo mě nezachrání.

Byl jsem tisíce mil od domova a neměl jsem sebemenší zájem se vracet. Poznal jsem v té chvíli naprosto jasně, že pokud se v té chvíli má něco změnit, musí to začít u mě. Pokud se nezměním já, nezmění se nic jiného. Já jsem za to zodpovědný.

Můj velký objev

Ten moment si stále vybavuju. Bylo to jako první skok padákem – děsivé a zároveň úžasné. Stál jsem na kraji útesu života a rozhodl se skočit. Od té chvíle jsem byl srozuměn s tím, že mám svůj život plně na starost. Věděl jsem, že jestliže chci, aby se změnila moje situace, musím se změnit já. Všechno bylo jen na mně.

Později jsem se dozvěděl, že obrovský krok z dětství do dospělosti vykonáme právě tehdy, kdy přijmeme za svůj život odpovědnost. Většina lidí to bohužel neudělá nikdy. Potkal jsem nespočet mužů a žen po čtyřicítce nebo po padesátce, kteří jednoduše zůstali u reptání, stěžovali si na neblahé zkušenosti z minulosti a sváděli své problémy na jiné lidi a okolnosti. Mnoho lidí se ještě stále nemůže smířit s tím, co jim před dvaceti, třiceti či dokonce čtyřiceti lety jeden z jejich rodičů udělal nebo neudělal. Jsou uvězněni v minulosti a nemohou se z ní vymanit.

Vaši nejhorší nepřátelé

Úhlavními nepřáteli úspěchu a štěstí jsou negativní emoce všeho druhu. Negativní emoce vás drží u země, utahají vás a zbaví veškeré radosti ze života. Od počátku věků způsobily jednotlivcům i společnosti víc škody než všechny morové rány.

Chcete-li být opravdu šťastní a úspěšní, je jedním z vašich nejdůležitějších cílů zbavit se negativních emocí. Naštěstí se dá naučit jak.

Negativní emoce jako strach, sebelítost, závist, žárlivost, pocity méněcennosti a především zloba jsou z velké části způsobeny čtyřmi faktory. Jakmile je identifikujete a odstraníte

ze své mysli, negativní emoce zmizí automaticky. Jejich místo pak zaujmou pozitivní emoce jako láska, vyrovnanost, radost a nadšení. Celý život se vám tak změní k lepšímu, často během pouhých minut nebo dokonce i vteřin.

Přestaňte se ospravedlňovat

První ze čtyř základních příčin negativních emocí je ospravedlňování. Negativní můžete být tím, že sobě a druhým zdůvodňujete, že máte na zlost a rozčarování právo. Přesně z toho důvodu negativně naladění lidé neustále vysvětlují a rozebírají kořeny svých pocitů. Kdyby to nedělali, nemohli by se tak zlobit.

Vezměte si například člověka, kterého kvůli problémům v ekonomice a poklesu firemních prodejů propustili z práce. K tomu dochází neustále a dříve nebo později se to stane skoro každému. Onen člověk se ovšem na svého bývalého šéfa nemálo zlobí a svůj hněv odůvodňuje tím, že rozebírá nespravedlivost okolností, které k jeho propuštění vedly. Může být i tak rozladěný, že svého bývalého zaměstnavatele zažaluje nebo se s ním pokouší nějakým jiným způsobem „vypořádat“. Dokud tak pokračuje v ospravedlňování negativních pocitů vůči bývalému nadřízenému i celé společnosti, tyto emoce ho ovládají a opanují velkou část jeho života a myšlení.

Jakmile si ovšem řekne: „No tak mě propustili, to se stává; není v tom nic osobního, propouští se pořád a všude; měl bych si raději začít hledat novou práci“, jeho negativní emoce zmizí. Uklidní se a soustředí se na svůj další cíl, tedy na to, co může udělat pro získání dalšího zaměstnání. Když se přestane ospravedlňovat, je z něj rázem pozitivní osobnost, schopná efektivně jednat.

Nepoužívejte racionalizaci a výmluvy

Druhou příčinou je racionalizace. K té dochází, když se pokoušíte hledat „společensky přijatelné vysvětlení pro jinak nepřijatelný čin“.

Racionalizace se obvykle dopouštíte, abyste něco zamluvili nebo vrhli lepší světlo na skutek, jehož jste se dopustili a z nějž nemáte dobrý pocit. I když víte, že v tom máte prsty, svou činnost hodnotíte dobře znějící výmluvou. Často své jednání velmi vynalézavým způsobem vysvětlujete tak, aby bylo při zvážení všech okolností ještě nějak přijatelné. Taková racionalizace udržuje vaše negativní emoce při životě.

Racionalizace a vysvětlování jsou podmíněny tím, že jako zdroj problému označíte něco nebo někoho jiného. Sami se ujmete role oběti a dané osobě nebo i celé organizaci přiřknete roli utlačovatele.

Povzneste se nad názory druhých

Třetí příčinou jsou přehnané obavy nebo přecitlivělost na způsob, jakým se k vám chovají ostatní. Pro některé lidi je sebehodnocení založené na tom, jak s nimi nebo o nich lidé mluví, nebo jak se na ně dívají. Především názory druhých jsou pro ně zdrojem sebehodnocení, a pokud jsou ty názory z jakéhokoli důvodu negativní, ať už oprávněně nebo ne, jako „oběti“ hned pocítí zlost, rozpaky, hanbu, méněcennost a někdy dokonce i depresi, sebelítost a zoufalství. Tím se vysvětluje, proč psychologové říkají, že skoro všechno děláme proto, abychom si získali uznání druhých, případně abychom ho neztratili. Klíčem k vyřešení problému je uvědomit si, že nikdo z těch lidí na vás ve skutečnosti moc nemyslí. Většina z nich je natolik zaměstnána sama sebou a vlastními záležitostmi, že má

jen málo času se příliš zabývat ostatními. Říká se: „Kdybyste věděli, jak málo na vás ostatní lidé opravdu myslí, urazilo by vás to."

Uvědomte si, že odpovědnost nenese nikdo jiný

Čtvrtá a nejhorší příčina negativních emocí je svalování viny. Když na přednáškách kreslím „strom negativních emocí", úlohu kmene v něm hraje sklon svádět problémy na lidi kolem nás. Jakmile porazíte kmen stromu, všechny plody – ostatní negativní emoce – okamžitě odumřou, stejně jako zhasnou všechna světélka na vánočním stromku, když jeho elektrickou šňůru vytáhnete ze zásuvky.

Protijedem je zodpovědnost

Lékem na negativní emoce všeho druhu je přijetí odpovědnosti za danou situaci. Nestává se, že byste si řekli „já jsem za to odpovědný" a stále cítili zlobu. Samotný akt přijetí odpovědnosti jakoby vyzkratuje a zruší jakékoli negativní emoce, které vás v tu chvíli pronásledují.

Odhalení moci prostého, ale účinného prohlášení „jsem za to odpovědný" a jeho schopnosti zcela eliminovat negativní emoce bylo přelomem v mém životě, stejně jako v životech stovek tisíců mých studentů.

Jen si to představte! Abyste se oprostili od negativních emocí a začali se ujímat kontroly nad svým životem, stačí říct „je to na mně", kdykoli z nějakého důvodu pocítíte zlost nebo rozčilení.

Začít se stanovením i plněním osobních cílů ve všech oblastech života můžete až tehdy, když se přijetím své bezvýhradné zodpovědnosti zbavíte negativních emocí. Jen pokud jste emocionálně i mentálně svobodní, můžete svou energii a nadšení

začít směrovat dopředu. Bez uznání úplné záruky za sebe sama není žádný pokrok možný. Jakmile však odpovědnost za svůj život přijmete, nebudou už pro vás existovat žádná omezení pro to, kým jednou můžete být, co můžete udělat a mít.

Přestaňte svalovat vinu na druhé

Od nynějška byste si měli zakázat obviňování ostatních z čehokoliv – ať už se to týká minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Jak říkala Eleanor Rooseveltová, „nikdo ve vás nemůže vyvolat pocit méněcennosti bez vašeho přičinění". Komik Buddy Hackett zase prohlásil: „Nikdy se dlouho na někoho nezlobím. Když to děláte, zloba se pak utrhne ze řetězu."

Počínaje tímto momentem se snažte přestat s výmluvami a ospravedlňováním svého jednání. Pokud uděláte chybu, řekněte „omlouvám se" a dejte se do vyhodnocení situace. S každou výmluvou nebo obviněním někoho jiného se vzdáváte své moci. Cítíte se pak slabí a v horší pozici. Uvnitř cítíte negativitu a hněv. Zavrhněte je.

Ovládejte své emoce

Abyste udrželi pozitivní stav mysli, je třeba přestat kritizovat, odsuzovat a stěžovat si na druhé, a to kvůli čemukoliv. Pokaždé, když někoho zkritizujete, postěžujete si na něco či někoho přímo odsoudíte za to, co udělal nebo neudělal, dáváte průchod své negativitě a zlobě. A jste to vy, kdo trpí.

Váš záporný postoj přitom druhou osobu nijak neovlivní. Naopak: zlobit se na někoho znamená propůjčit mu jistou kontrolu nad vašimi emocemi a často i nad vaším životem. Je to zkrátka naprostá hloupost.

Duchovní učitel Gary Zukav ve své knize The Seat of Soul (Sídlo duše) říká jednoduše: „Pozitivní emoce posilují.

A negativní emoce oslabují.“ Kladné pocity jako štěstí, láska a nadšení vám dodávají sílu a sebevědomí. Záporné emoce – zloba, zármutek nebo pocit viny – vás oslabují a činí z vás osobu nepřátelsky naladěnou, popudlivou a vůbec nepříjemnou.

Jakmile se rozhodnete přijmout úplnou odpovědnost za sebe, za svou situaci a za všechno, co se vám přihodí, můžete se s jistotou věnovat své práci a dalším podstatným záležitostem. Stanete se „pány svého osudu a kapitány své duše“.

Považujte se za vlastního zaměstnance

Od této chvíle se začněte pokládat za ředitele společnosti v oblasti personalistiky, u které jste zároveň zaměstnáni. Představujte si, že máte plnou kontrolu nad každou částí svého života a kariéry. Připomínejte si, že jste tam, kde jste, protože jste v určitých věcech uspěli či neuspěli. Jste v podstatě architekti svého vlastního osudu.

Vaše volba, vaše rozhodnutí

Obecně vzato, v současné době vyděláváte tolik, kolik jste se rozhodli vydělávat – ani méně, ani víc. Pokud se svými aktuálními příjmy nejste spokojeni, zkrátka se rozhodněte vydělávat víc. Určete si to jako cíl, sestavte si plán a začněte pracovat na tom, co je k takovému příjmu potřeba.

Jako ředitel své vlastní kariéry a života a architekt vlastního osudu máte naprostou svobodu rozhodovat se podle sebe. Vy jste šéf. Vy jste u válu.

Rozviňte svou vlastní strategii

Stejně jako je ředitel společnosti zodpovědný za její strategii a aktivity, jste ve vlastním životě a kariéře zodpovědní za osobní strategické plánování. Jste zodpovědní za celkový

postup – určování cílů, plánování, stanovení kontrolních parametrů a samozřejmě také za vlastní výkon.

Jste zodpovědní za dosažení určitého objemu výroby – za kvalitu a kvantitu práce, kterou vykonáváte, a za výsledky, které se od vás čekají.

Ve vedení společnosti jste zodpovědní i za marketingovou strategii – rozvoj vlastní propagace, tvorbu image a co nejlepšího „balení" sama sebe, umožňujícího prodej za nejvyšší cenu na trhu.

Jste také zodpovědní za finanční strategii – rozhodování, kolik přesně služeb chcete prodávat, kolik chcete vydělávat, jak rychle chcete zvyšovat své roční příjmy, kolik chcete ušetřit a investovat a jaký příjem chcete mít v důchodu. Tato čísla jsou zcela na vás.

Mimo jiné jste zodpovědní i za personální strategii a vztahy, jak doma, tak v práci. Svým studentům radím, aby si „svého šéfa vybírali opatrně". Jeho volba bude mít značný vliv na vaše výdělky, rychlost postupu a spokojenost v daném zaměstnání. I za tento výběr ručíte vy sami. Nikdo jiný to za vás neudělá.

Nové volby, nová rozhodnutí

A ještě jednou ze stejného soudku: výběr partnerů a přátel bude na váš úspěch mít větší dopad než jakékoli jiné rozhodnutí. Pokud teď vašim představám někdo nevyhovuje, je načase, abyste začali pracovat na patřičných změnách, nebo si vybrali nanovo.

A konečně máte jako ředitel společnosti na starost výzkum a vývoj sama sebe, svůj osobní trénink a průběžné vzdělávání. Je na vás vymezit talenty, dovednosti, schopnosti a zásadní způsobilosti, které budete potřebovat, abyste si v nastávajících měsících a letech vydělali tolik, kolik zamýšlíte. A poté je opět na vás investovat čas a peníze na to, abyste tyto

dovednosti získali a zdokonalovali. Znovu platí, že nikdo jiný to za vás neudělá. Neoddiskutovatelná pravda je, že nikoho jiného to ani zdaleka nezajímá tak, jako právě vás.

Staňte se „rostoucí akcií“

Když naše přirovnání ještě trochu prohloubíme, můžete si sebe představit jako společnost, s jejímiž akciemi se obchoduje na trhu. Mohli by do vás lidé investovat s jistotou, že v následujících měsících a letech vaše hodnota a ziskovost poroste? Dá se říct, že vaše „akcie stoupají“, nebo se vaše hodnota na trhu ustálila?

Pokud jste se rozhodli stát se rostoucí akciovou společností, jakou máte strategii pro zvýšení příjmů o 25 nebo 30 procent ročně? Jako ředitel svého života, ale třeba i jako hlava rodiny máte povinnost udržovat si v průběhu let určitou křivku růstu, zvyšovat svou hodnotu, příjmy a ziskovost.

Určete těžiště kontroly

Takzvaným těžištěm kontroly se zabývá velká část psychologické literatury. Odborníci se po nějakých padesáti letech výzkumu shodli na tom, že právě těžiště kontroly má rozhodující vliv na spokojenost člověka v životě. Hned uvedu proč a jak.

Lidé s vnitřním těžištěm kontroly žijí s tím, že jsou svými vlastními pány a mají svůj život zcela v moci. Cítí být se jako silné, sebevědomé a vlivné osobnosti. Jsou zpravidla optimističtí a pozitivní, váží si sami sebe a jsou pány svého osudu.

Lidé s vnějším těžištěm kontroly se naproti tomu cítí být ovládáni vnějšími faktory, například svým šéfem, stavem účtů, manželstvím, traumaty z dětství nebo aktuální situací. Připadají si, že nic nekontrolují, a jako důsledek cítí, že jsou slabí, věčně nazlobení, vystrašení, negativní, nevraživí a bezmocní.

Dobrá zpráva je, že míra kontroly, jakou cítíte, je přímo úměrná odpovědnosti, kterou přijmete. Čím víc si říkáte: „Je to jen na mně!“, tím víc rozvíjíte vnitřní těžiště kontroly a tím silnější a sebevědomější se cítíte.

Zlatý trojúhelník

Přímá úměrnost platí také mezi odpovědností a štěstím. Čím více odpovědnosti přijmete, tím jste šťastnější. Tyto tři prvky – zodpovědnost, pocit kontroly a spokojenost – do sebe očividně nějak zapadají.

S měrou přijaté zodpovědnosti sílí i váš pocit kontroly nad životem. Čím je zřetelnější, tím jste šťastnější a sebevědomější. Posíleni pozitivními pocity a mocí nad svým životem si začnete určovat větší a náročnější cíle. Získáte také průbojnost a odhodlání potřebné k jejich dosažení. Budete mít zkrátka pocit, že svůj život máte pod kontrolou a můžete s ním naložit přesně tak, jak se rozhodnete.

Je to ve vašich rukou

Výchozím bodem určování cílů je uvědomit si, že máte v podstatě neomezený potenciál k tomu být, mít a dělat cokoli, a to za jednoduchého předpokladu, že to skutečně chcete a jste ochotni na tom dostatečně tvrdě a dlouho pracovat.

Další krok spočívá v přijetí úplné zodpovědnosti za svůj život a za vše, co se v něm odehraje, bez toho, abyste ukazovali prstem na druhé a vymlouvali se.

Jakmile si vyjasníte tyto dva koncepty – tedy svůj neomezený potenciál a svou naprostou zodpovědnost –, můžete pokračovat krokem třetím, a sice plánováním své finanční budoucnosti.

Vezměte život do svých rukou

1. Identifikujte ve svém současném životě nejzávažnější problém nebo zdroj negativity. V jakém ohledu jste za ně zodpovědní?
2. Představte si, že jste ředitelem vlastní společnosti. Kdybyste vlastnili 100 procent akcií firmy, ve které pracujete, v čem byste se chovali jinak?
3. Pevně se rozhodněte přestat se svalováním viny na jiné a místo toho přijměte úplnou zodpovědnost za všechny oblasti svého života.
4. Přestaňte s výmluvami a rázně vykročte dopředu. Uvědomte si, že vaše oblíbené výmluvy ve skutečnosti nemají reálný základ, a chovejte se podle toho.
5. Považujte se ve svém životě za primární tvořivou sílu. Kvůli svým volbám a rozhodnutím jste takoví, jací jste, a dostali jste se tam, kde jste. Co byste měli změnit?
6. Slibte si, že odpustíte každému, kdo vám kdy ublížil. Nechte to plavat. Odmítejte se k tomu vracet. Abyste na to už neměli čas myslet, pracujte na něčem opravdu důležitém.
7. Rozhodněte se pro jednu konkrétní akci, díky níž můžete hned začít s převzetím kontroly nad svým životem.

3

Vyjasněte si své hodnoty

Neboť jest jeden Vesmír vše zahrnující a jeden Bůh vším pronikající a jedna Pralátka a jeden zákonitý řád: Rozum, společný všem myslícím tvorům, a jediná Pravda

Marcus Aurelius

Jednou z nejdůležitějších vlastností vůdců a lidí, kteří dosáhli největších úspěchů, je jejich naprosté přesvědčení o tom, kdo jsou, v co věří a za čím si stojí. Většina lidí má ve svých záměrech, hodnotách a myšlenkách zmatek. Kvůli tomu těkají sem a tam a moc toho nedokážou. Rození vůdci mezi muži a ženami naproti tomu dovedou veliké věci v čemkoli, do čeho se pustí, i když třeba nemají takové příležitosti ani schopnosti.

Dá se říct, že život se žije směrem z nitra k vnějšku. Samotným jádrem vaší osobnosti jsou *hodnoty*. Ty vás dělají tím, čím jste. Všechno konání v okolním světě vychází z toho, co vám z nitra napovídají jisté hodnoty, ať už zcela jasně či, jen mlhavě. Čím zřetelněji tyto niterné hodnoty vnímáte, tím přiměřenější a účinnější bude vaše snažení.

Pět úrovní osobnosti

Osobnost si můžete představit jako terč s pěti soustřednými kruhy. Ústřední kruh tvoří vaše *hodnoty*, které potom směrem ven přecházejí do dalšího kruhu, představujícího vaše *přesvědčení*.

Hodnoty určují vaše přesvědčení o sobě i o okolním světu. Pokud disponujete pozitivními hodnotami, jako jsou láska, soucit a štědrost, jste přesvědčeni o tom, že lidé ve vašem světě si je zaslouží, a podle toho se k nim i chováte.

Přesvědčení dále přechází do třetího kruhu vaší osobnosti, kterým jsou vaše *očekávání*. Máte-li pozitivní hodnoty, pokládáte se za dobrého člověka. Na základě toho ve svém životě očekáváte spíš šťastné události. Jste kladně naladění, spokojení a váš pohled je upřený do budoucnosti. Na lidi i na situace, které život přinesl, se díváte z lepší stránky.

Čtvrtou úrovní osobnosti je váš *přístup*. Jde o vnější projev či průmět vašich hodnot, přesvědčení a očekávání. Pokud vás například vnitřní hodnoty nabádají k pozitivnímu pohledu na svět a jste hluboce přesvědčeni o svém úspěchu v životě, očekáváte, že všechno, co se vám přihodí, vám bude nějak prospěšné. Díky tomu je váš přístup k ostatním lidem také pozitivní a stejně jsou kladné i jejich reakce. To z vás dělá spokojeného a veselého člověka. Lidé jsou rádi vašimi spolupracovníky i zaměstnanci, rádi s vámi obchodují a obecně vám pomáhají. To je důvod, proč jde na každé cestě životem pozitivní přístup ruku v ruce s úspěchem.

Pátým kruhem a pátou úrovní vaší osobnosti je *jednání*. Je to konečný vnější odraz vašich nejniternějších hodnot, přesvědčení a očekávání. Proto platí, že vaše úspěchy v práci a v životě jsou dány spíš tím, co se děje ve vás, než děním v okolním světě.

Jak uvnitř, tak navenek

Většinou lze způsob myšlení jiných lidí odhadnout zhodnocením jejich životní situace tak, jak se jeví navenek. Lidé uvnitř pozitivní, optimističtí, soustředění na cíle a budoucnost se ve většině případů těší ze šťastného, úspěšného a vzkvétajícího života.

Podle Aristotela je konečným účelem lidského života dosáhnout vlastního štěstí. Nejšťastnější se cítíte, když to, co děláte v okolním světě, odpovídá vašim vnitřním hodnotám. Pokud žijete v naprostém souladu s tím, co považujete za správné a pravdivé, automaticky máte ze světa a života dobrý pocit.

Je tedy třeba, aby vaše cíle odpovídaly vnitřním hodnotám, a totéž musí platit i naopak. Proto je vyjasnění hodnot tak často výchozím bodem pro mimořádné úspěchy a vrcholové výkony. Vyžaduje od vás, abyste si promysleli, co je ve vašem životě opravdu důležité. Podle těchto hodnot si pak zorganizujete celý život.

Pokud se v okolním světě pokusíte vést život v rozporu s hodnotami ve vašem nitru, povede to ke stresu, negativitě, nespokojenosti, pesimismu nebo až ke zlobě a frustraci. Vaší nejdůležitější odpovědností při budování kvalitního života je tedy ve všem, co děláte, jasně spatřovat své hodnoty.

Uvědomujte si, co chcete

Lektor Stephen Covey jednou řekl: „Když šplháš po žebříku úspěchu, ujisti se, že se opírá o správnou budovu.“ Mnoho lidí na svých cílech velmi tvrdě pracuje a nakonec zjistí, že je konečný úspěch netěší ani nenaplňuje. „A to je všechno?“ říkají si. Dojde k tomu v případě, že daný úspěch v okolním světě není v souladu s jejich vnitřními hodnotami. Nedopusťte, aby se to stalo vám.

Sokrates prohlásil: „Život nepodrobený zkoumání nemá cenu žít." To platí pro vaše hodnoty stejně jako pro všechny ostatní oblasti života. Vyjasňování hodnot je činnost prováděná „za pochodu". Průběžně zastavujete čas, podobně jako se přerušuje fotbalový zápas, a pokaždé se sami sebe zeptáte: „Jaké jsou v této oblasti života mé hodnoty?" A pak teprve pokračujete dál.

Biblický verš 12:26 Knihy Matoušovy praví: „Vždyť co prospěje člověku, kdyby získal celý svět, ale uškodil své duši?" Nejšťastnějšími lidmi jsou právě ti, kdo v životě našli harmonii se svým vnitřním přesvědčením a hodnotami. Nejméně spokojení jsou naopak lidé, kteří se snaží jednat proti tomu, čeho si cení a v co věří.

Důvěřujte své intuici

Sebedůvěra je základem velkých skutků. Abyste ji mohli budovat, je třeba naslouchat intuici, svému vnitřnímu „tichému hlasu". Z mužů a žen se stávají velcí lidé právě ve chvíli, kdy tomu hlasu dopřejí sluch a naprosto uvěří tomu, že jsou na každém kroku své cesty vedeni vyšší mocí.

Život v souladu se skutečnými hodnotami je vaší královskou cestou, vedoucí k sebevědomí, sebeúctě a osobní hrdosti. Návratem k vlastním hodnotám může člověk ve skutečnosti vyřešit všechny své problémy. Kdykoli pocítíte stres v jakékoli formě, nahlédněte do svého nitra a položte si otázku: „Jak a proč v této situaci ustupuju od svých nejvnitřnějších hodnot?"

Kontrolujte své jednání

Podle čeho poznáte, jaké máte hodnoty? Jednoduchá odpověď: reálné hodnoty se vždy projeví ve vašem *jednání*, hlavně

když jednáte pod tlakem. Kdykoli jste nuceni vybrat si, jak se zachováte, vyberete si podle toho, co je pro vás v tu chvíli nejdůležitější a nejcennější.

Hodnoty mají ve skutečnosti určitou hierarchii. Z vaší množiny hodnot jsou některé velmi výrazné a důležité, jiné méně. Jednou z nejzásadnějších praktik, pomocí kterých můžete zjistit, co jste opravdu zač a co opravdu chcete, je seřazení hodnot podle *priority*. Jakmile vám bude jasná relativní důležitost vašich hodnot, můžete podobným způsobem uspořádat svůj život tak, aby nastal soulad.

Proberte své minulé chování

Skutečné osobní hodnoty lze důmyslnými cestami určit. Nejprve se můžete podívat na svou minulost. Jak jste se v minulosti chovali, *když jste byli pod tlakem*? Jak jste nakládali se svým časem a penězi, jestliže jste byli donuceni k volbě? Odpověď ukazuje na hodnoty, které ve vás tehdy převládaly.

Kolega Dale Carnegie kdysi napsal: „Řekni mi, v čem určitý člověk vidí svůj význam pro druhé, a já ti řeknu, jakou má životní filozofii."

V čem vy se cítíte důležití pro druhé? Co vám zvedne sebevědomí? Co posiluje vaši sebeúctu a osobní hrdost? Jaký úspěch vás v dosavadním životě naplnil nejsilnějším pocitem hrdosti a uspokojení? Odpověď na tyto otázky je další indicií vašich skutečných hodnot.

Uvědomte si, po čem touží vaše srdce

Duchovní učitel Emmet Fox napsal hodně o tom, jak je důležité objevit „touhy svého srdce". Po čem vaše srdce prahne? Čím byste hluboko ve svém nitru chtěli být, co byste chtěli

dokázat víc než co jiného? Nebo, slovy jednoho z mých přátel, „čím byste rádi prosluli“?

Co byste chtěli, aby o vás lidi říkali ve vaší nepřítomnosti? Jak by o vás měli mluvit na vašem pohřbu? Jak chcete, aby si vás pamatovala rodina, přátelé a děti? Co chcete, aby se o vás dozvídali od ostatních lidí?

Jaká je vaše současná reputace? Jakou byste ji chtěli mít v budoucnosti? Jak byste měli začít pracovat na pověsti, po které toužíte?

Vaše minulost není budoucnost

Dospívání bylo pro mnohé těžkou zkouškou. Zažili velmi tvrdé pády a připletli se mezi nesprávné lidi. Dopouštěli se nezákonného nebo společensky nepřijatelného jednání. Někteří za to byli dokonce souzeni a trestáni. V určité chvíli se ale rozhodli pro změnu. Pečlivě si promysleli, jak je by ostatní lidé měli v budoucnu znát a vnímat.

Rozhodli se dát životu jiný směr tím, že změní své hodnoty. A díky tomu, že se pevně rozhodli a svých rozhodnutí se i drželi, se jim to podařilo. Co dokázali oni, dokážete i vy.

Pamatujte si: nezáleží na tom, odkud jste přišli; záleží jen na tom, kam jdete.

Kdybyste už byli lepší v každém ohledu, jak byste se k druhým chovali? Jaký dojem byste v nich při setkání a rozhovorech zanechávali? Představte si teď, že už jste naprosto dokonalý člověk. Čím byste se od vaší dnešní verze lišili?

Jak moc se máte rádi?

V psychologii je míra pocitu štěstí dána mírou sebeúcty. Ta je definována jako „láska jedince k sobě samotnému“.

Sebevědomí je naproti tomu určeno sebehodnocením, tedy tím, jak se vidíte a přemýšlíte o sobě při každodenní interakci s lidmi. Sebehodnocení vychází z vašeho osobního ideálu. Ten je tvořen ctnostmi, které uznáváte, hodnotami, cíli, nadějemi, sny a snahami.

Psychologové přišli s následujícím tvrzením: čím víc se vaše jednání shoduje s osobním ideálem, tím víc se respektujete a máte se raději.

Kdykoli je naopak jednání v rozporu s tímto ideálem, vaše sebehodnocení je negativní. S tím přichází pocit, že ze sebe dostáváte méně, než byste mohli a než je potřeba k dosažení určitého cíle. V důsledku klesne vaše sebevědomí i pocit štěstí.

Snažte se ze všech sil

Ve chvíli, kdy se začnete chovat, jednat a mluvit v souladu se svými nejvyššími ideály, se zlepší vaše sebehodnocení, sebevědomí a budete mít ze sebe i z okolního světa větší radost.

Pokud vám například někdo polichotí nebo vás pochválí, případně ocení či vyznamená za něco, co jste dokázali, vaše sebevědomí stoupne, někdy i dramaticky. Jste se sebou spokojeni. Máte pocit, že celý váš život je v harmonii a probíhá přesně podle vašich ideálů. Cítíte svoji důležitost a hodnotu.

Ve všem, co děláte, byste se měli vědomě a systematicky snažit o vytvoření podmínek, které zvýší vaše sebevědomí. Měli byste žít, jako byste už byli onou výjimečnou osobností, kterou se v budoucnu chcete stát.

Uvědomujte si, v co věříte

Co se vaší *práce a kariéry* týče, jaké máte současné hodnoty? Věříte v mravní integritu, pracovitost, spolehlivost, tvořivost,

spolupráci, cílevědomost a dobré vycházení s lidmi? Komu se tyto hodnoty podaří zapracovat do svého snažení, ten se těší mnohem větším úspěchům a úctě.

Jaké jsou vaše hodnoty s ohledem na *rodinu*? Věříte v důležitost bezvýhradné lásky, v průběžné povzbuzování a podporu, trpělivost, velkomyslnost, vřelost a pozornost? Když člověk přistupuje ke vztahům v rodině s těmito hodnotami na paměti, bude v životě vždy šťastnější.

Dále musíme zmínit hodnoty v souvislosti s *penězi a* s *finančním úspěchem*. Je pro vás důležitá poctivost, podnikavost, šetrnost, střídmost, plánovitost a vytrvalost? Lidé s těmito hodnotami jsou ve finančním životě ve srovnání s ostatními úspěšnější a svých finančních cílů dosahují rychleji.

A co vaše *zdraví*? Máte na paměti důležitost vnitřní disciplíny, sebeovládání a zdrženlivosti, když dojde na stravu, cvičení a odpočinek? Nastavujete si vysoké normy zdraví a tělesné kondice a pracujete na nich každý den? Kdo je dodržuje, žije zdravěji a déle, než ten, kdo na ně nehledí.

Myslete jen na to, co chcete

Pamatujte, že se stáváte tím, na co převážně myslíte. Úspěšní, šťastní lidé myslí na své pozitivní hodnoty a na způsob, jak je zapojit ve všech aspektech každodenního života. Budete-li žít v souladu se svými hodnotami, čeká vás odměna v podobě spokojenosti, zdraví, dobré nálady a spousty energie.

Buďte k sobě upřímní

Nejdůležitější hodnotou ze všech je pravděpodobně *integrita*. Jeden miliardář mi řekl: „Integrita sama o sobě vlastně není zase taková hodnota. Jejím účelem je spíše *garantovat* ostatní hodnoty."

Tento poznatek měl pro mě velkou cenu! Jakmile se rozhodnete žít podle určitých hodnot, míra integrity závisí na tom, jestli svému závazku dostojíte. Čím víc se v tom smyslu dokážete ukáznit, tím vyšší je vaše osobní integrita. Její vysoká úroveň vám dodává pocit spokojenosti a sílu ve všem, do čeho se pustíte.

O velkých ženách a mužích se vždy mluví jako o lidech s vysokou integritou. Svůj život žijí i sami před sebou v souladu s nejvyššími hodnotami. Průměrní lidé naopak neustále kličkují a od své integrity ustupují, a to zejména, když se „nikdo nedívá".

Buďte pravdiví vůči sobě i druhým

Už dnes se odhodlejte být čestným člověkem. Zkuste si předsevzít, že budete mluvit pravdu a žít v pravdě, co se týče vás i ostatních. Ve všech oblastech života nechte vykrystalizovat své hodnoty. Zapište si je. Promyslete si, jak byste se při jejich dodržování měli chovat, a pak si zakažte od nich z jakéhokoli důvodu ustupovat.

Jakmile přijmete úplnou odpovědnost za svůj život a vše, co vás potká, poté si vytvoříte ideální obraz dokonalé budoucnosti a vyjasníte si své hodnoty, jste připraveni začít s určováním jasných, konkrétních cílů v jakékoli oblasti života. Jste na odpalovací rampě připraveni vzlétnout ke hvězdám.

Vyjasněte si své hodnoty

1. Napište si seznam tří až pěti nejdůležitějších hodnot ve svém životě. V co opravdu věříte a za čím si stojíte?
2. Jakými kvalitami a hodnotami jste známí mezi lidmi, kteří vás znají?
3. Kterou hodnotu v životě považujete za nejdůležitější ve vztazích s ostatními lidmi?
4. Jaké máte hodnoty související s penězi a finančním úspěchem? Uplatňujete tyto hodnoty každý den?
5. Popište, jak si představujete ideální osobnost, jakou byste se stali, kdyby vás nic neomezovalo.
6. Napište si vlastní nekrolog – projev, který se čte rodině a přátelům zesnulého. A to přesně tak, jak chcete, aby na vás vzpomínali.
7. Co byste už dnes změnili, abyste žili v dokonalejším souladu se svými hodnotami?

4

Analyzujte své názory

Jediná věc, která stojí mezi člověkem a tím, co chce, je často vůle se o to pokusit a víra, že je to možné.

Richard M. Devos

Zřejmě nejdůležitějším ze všech zákonů lidské psychiky je „zákon víry". Ten praví, že čemukoli bezvýhradně věříte, to se stane skutečností. Autor motivačních knih Wayne Dyer nám říká: „Není to tak, že věříte tomu, co vidíte. Ve skutečnosti vidíte to, čemu už věříte." Svět vlastně vidíte skrze optiku osobních přesvědčení, přístupů, předsudků a utkvělých představ. Nejste to, co si myslíte, že jste. Jste to, co si myslíte.

Ve verši 23:7 Knihy přísloví stojí: „Jak člověk přemýšlí ve svém srdci, takový je." Znamená to, že i navenek vždy jednáte na základě svých nejniternějších přesvědčení a soudů.

V Knize Matoušově ve verši 9:29 Ježíš říká: „Podle vaší víry staň se vám." To jinými slovy znamená, že to, v co pevně věříte, se stane realitou. Tím je určeno, co se vám přihodí.

Doktor William James z Harvardovy univerzity v roce 1905 řekl, že „sama víra vytváří fakta". Dále podotkl: „Největším pokrokem mojí generace ve vývoji lidstva je zjištění, že člověk může změnou svých myšlenkových pochodů změnit aspekty života kolem sebe."