Michael Heppell

JAK OTOČIT KAŽDOU SITUACI VE SVŮJ PROSPĚCH

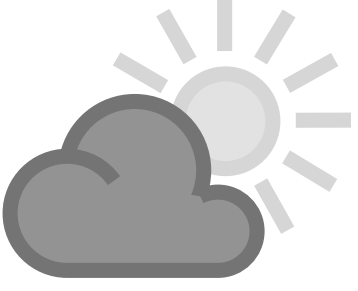


GRADA®

Věnováno Billu Heppellovi,
který mě inspiroval ke změně úhlu pohledu

Michael Heppell

JAK OTOČIT KAŽDOU SITUACI VE SVŮJ PROSPĚCH



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Michael Heppell

Jak otočit každou situaci ve svůj prospěch

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z anglického originálu knihy Michaela Heppella FLIP IT HOW TO GET THE BEST OUT OF EVERYTHING, 2. vydání, vydaného nakladatelstvím Pearson Education Limited, Velká Británie, 2012.
This translation of FLIP IT HOW TO GET THE BEST OUT OF EVERYTHING 02/E is published by arrangement with Pearson Education Limited.
© Hadrian Holdings 2009
© Gloop LLP 2012
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5357. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Mgr. Andrea Bláhová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 176
První české vydání, Praha 2013
Druhé anglické vydání, Harlow 2012
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Design © Eva Hradiláková
Illustrations © Steve Burke

ISBN 978-80-247-5050-7

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE
ISBN 978-80-247-8860-9 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8861-6 (ve formátu EPUB)

OBSAH

O autorovi 7

Poděkování 9

Úvod 11

1 Hledání jiného úhlu pohledu 13

2 Změna úhlu pohledu na sebedůvěru a štěstí 27

3 Změna úhlu pohledu na přátele, lásku a rodinu 41

4 Změna úhlu pohledu na zdraví 61

5 Změna úhlu pohledu na peníze 77

6 Změna úhlu pohledu na úspěch 87

7 Změna úhlu pohledu na tvořivost 105

8 Změna úhlu pohledu na práci a podnikání 117

9 Změna úhlu pohledu na fantastickou budoucnost 135

10 Změňte úhel pohledu, i když zrovna nemáte svůj den 147

11 Změna úhlu pohledu na všechno ostatní 157

Na závěr (nebo pro začátek, pokud jste již změnili úhel pohledu) 167

Další zdroje a organizace 169

O AUTOROVI

MICHAEL HEPPELL je jeden z nejlepších profesionálních řečníků na světě a výjimečný motivační kouč, který spolupracuje s předními společnostmi, profesionálními sportovci a výkonnými osobnostmi, tedy s lidmi, kteří ve svých životech usilují o dokonalost.

Jeho seminářů a workshopů, zaměřených na posilování motivace a výkonnosti, se účastní tisíce lidí a využívají je také společnosti z celého světa.

Michael je také autorem pěti mezinárodních bestsellerů: *How to Save an Hour Every Day, Flip It* (česky: *Jak otočit každou situaci ve svůj prospěch,* Grada 2013), *How to Be Brilliant, Five Star Service* a *How to Have a Brilliant Life.*

Jeho internetové stránky www.michaelheppell.com a s nimi spojené nástroje využívají denně tisíce lidí usilujících o zvýšení kvality života. Jeho cílem je pozitivně ovlivnit 1 000 000 lidských životů.

Michael žije v hrabství Northumberland v Anglii se svou ženou Christine a dětmi.

PODĚKOVÁNÍ

Pro mnoho autorů je tato část knihy velmi náročná. Já si myslím, že nejtěžší je napsat bez hrubky slovo „poděkování"! Jediné, co je potřeba udělat, je sestavit seznam lidí, kteří mi umožnili vydat tuto knihu. Musím přitom být velice pečlivý, abych na nikoho nezapomněl a nepopletl žádná jména. Také bych se měl snažit, aby to nebyla moc velká nuda pro nejdůležitějšího člověka, kterému nesmím zapomenout poděkovat, tedy pro čtenáře! Začněme tedy u vás, protože jste nejdůležitější člověk, kterého bych měl zmínit. Bez vás bych totiž neměl důvod knihu *Jak otočit každou situaci ve svůj prospěch* napsat. Milý čtenáři, děkuji! Snem každého autora je vydat svou knihu a jeho nejhorší obavou je, že ji nikdo nebude číst. Děkuji, že jste si přečetli moji knížku a umožnili mi splnit si sen. Fajn, to bychom měli.

Další jméno na seznamu bude snadné – má úžasná žena Christine. Prozradím vám malé tajemství. Christine se mnou píše knihy, vede naši firmu a stará se o má veřejná vystoupení (včetně audio- a videopříslušenství na všech akcích). Připravuje skripta, která používáme na kurzech, nosí ty nejlepší nápady, hravě zvládá péči o chod domácnosti a všechny rodinné záležitosti a k tomu stále vypadá naprosto úžasně, jako když jsme se seznámili. Tohle všechno dělá a já si slíznu všechnu slávu. Christine, omlouvám se, že to tak je. Ale moc ti za to děkuji. A mohlo by to tak zůstat? Prosím!

Jsem velice hrdý na svého syna Michaela, který pilně pracuje, žije našimi metodami a vždy je ochotný pomoci.

Inspiruje mě má dcera Sarah, která mě dokáže báječně rozesmát a také mě drží při zemi, abych si plnil svůj cíl – být skvělým tátou.

Mám velké štěstí, že mě po celém světě zastupuje nakladatelství Pearson, nejlepší vydavatelství na světě. Moje editorka, vydavatelka a kamarádka Rachael Strocková, i tentokrát vyřešila všechny překážky, které knize stály v cestě. Děkuji jí za důvěru, s jakou k mé knize přistupovala od samého počátku. Děkuji za přípravu druhého vydání, které je svěží, zábavné a senzační.

Rovněž velice děkuji skvělému marketingovému a prodejnímu týmu v Pearsonu. Vydání knihy je snadné, ale zajistit, aby ji chtělo mít v nabídce každé knihkupectví, aby byla správně distribuována a aby se dobře prodávala, to není lehký úkol. Jste nejlepší ve svém oboru.

Ilustrace do knihy vytvořil úžasný Steve Burke z Design Group v Newcastlu.

I můj osobní tým je úžasný. Díky Vanesse Thompsonové, Ruth Thomsonové, Lauře Scottové, Alastairu Walkerovi a Sheile Storeyové je vše snadnější a zábavnější. Děkuji jim za skvělou práci, kreativitu a trpělivost.

Podporuje nás také několik skvělých organizací, které nám usnadňují a zpříjemňují život. Rád bych zvláště zmínil: Red Carnation Hotel Group, která nám poskytuje „domov na cestách" v úžasném stylu; Datawright Computer Services a Carrot Media, prvotřídní dodavatele IT a správce webu; a dále desítky osob či organizací z řad našich dodavatelů a partnerů. Všem děkuji.

A teď bych měl začít psát seznam stovek skvělých lidí, díky nimž je můj život lepší. V duchu stručnosti ale řeknu jen „Děkuji vám" a vy už budete vědět komu.

ÚVOD

Posledních patnáct let svého života jsem se zabýval studiem rozličných přístupů, které by nám všem pomohly odnést si z každé situace jen to nejlepší. Z podstatných závěrů svého bádání jsem vytvořil techniku nazvanou „Jak změnit úhel pohledu" a své zkušenosti jsem přetavil do podoby této jednoduché, ale neuvěřitelně účinné knihy.

Pravděpodobně to bude nejjednodušší kniha, jakou jste kdy četli. Každou radu, techniku a metodu může uplatnit skutečně kdokoli, bez ohledu na prostředí, v němž působí, a to v každé situaci a kdykoliv, jak se sami přesvědčíte prostřednictvím mnoha inspirativních příběhů.

Kniha *Jak otočit každou situaci ve svůj prospěch* nabízí odlišný a lepší způsob myšlení a jednání, který vám, pokud ho uplatníte správně, přinese více štěstí, větší sebedůvěru, kreativitu a úspěch. Jinými slovy, pomocí změny myšlení a úhlu pohledu se dá zlepšit vše. Zde je pár odvážných tvrzení:

Po přečtení této knihy
se stanete **lepším člověkem**.

Uplatníte-li své oblíbené tipy na změnu úhlu pohledu v praxi, stanete se **naprosto úžasným člověkem**.

Přizpůsobte své myšlení situaci

Kniha *Jak otočit každou situaci ve svůj prospěch* je rozdělena do několika částí a každá z nich se podrobně věnuje jedné oblasti života – práci, zdraví, rodině, úspěchu, tvořivosti atd. Nenechte se ovšem zmást. Neplatí totiž, že by se vám

některé kapitoly hodily více než jiné. Vaše první lekce změny úhlu pohledu začíná právě teď: přizpůsobte si rady na míru své konkrétní situaci. Jakmile si přečtete název kapitoly, pravděpodobně hned podlehnete pokušení odhadovat, co bude jejím obsahem a zda by pro vás mohla být užitečná. A já si říkám, kolik úžasných příležitostí vám v minulosti kvůli takovému způsobu uvažování uniklo.

Je **načase** to **změnit**.

Až budete číst každou z následujících kapitol, možná si budete v duchu říkat: „Tohle já nedělám," nebo: „Já to takhle v životě nemám." Jestliže k tomu dojde, změňte úhel pohledu, přizpůsobte předkládané rady své konkrétní situaci a ptejte se: „Jak bych mohl(a) tuto techniku upravit a uplatnit ve svém současném životě?" Podaří-li se vám jednoduchá změna úhlu pohledu, najdete na každé stránce malý poklad.

Knihu *Jak otočit každou situaci ve svůj prospěch* klidně čtěte v libovolném pořadí a zanořte se do ní, kdekoliv se vám to bude líbit. Velmi rychle se naučíte, jak si z každé pasáže odnést maximum. Dalším krokem je přechod od vědomostí k činům. Pochopit, jak změnit úhel pohledu na intelektuální úrovni, je skvělé, ale skutečný přínos pocítíte teprve tehdy, uplatníte-li techniky v konkrétních situacích ve vlastním životě.

Tajemstvím úspěchu nejsou **vědomosti**, ale **činy**.

Proto se čiňte už teď – a přečtete-li si o novém nástroji na změnu úhlu pohledu, hned si ho vyzkoušejte. Výsledky vás překvapí a brzy i vy dokážete získat z každé situace maximum.

KRŮČEK KE ZMĚNĚ

Obvykle litujete, že jste něco neudělali – proto to udělejte.

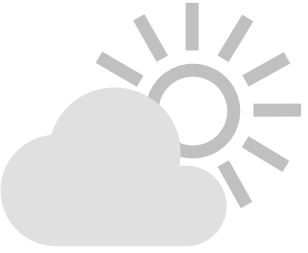


1

HLEDÁNÍ JINÉHO ÚHLU POHLEDU

Pojďme tedy začít. Se změnou úhlu pohledu a uvažováním v tomto duchu se setkáte všude. Občas ho používáte, aniž o tom dlouze přemýšlíte. Někdy ho nepoužijete, přestože byste měli.

Prohlédnete-li si obálku této knihy, najdete na ní následující symbol.



Co si pod ním představíte?

Někdo vidí jen mrak a hned si pomyslí, že bude hrozně ošklivé počasí a pravděpodobně bude i pršet. Někdo jiný si pomyslí, že bude sice zataženo, ale občas vykoukne i sluníčko. Pak jsou zde lidé, kteří se budou spoléhat na to, že bude svítit slunce a jen tu a tam se objeví bílé načechrané mráčky. A nakonec se najdou i superpozitivní lidé, kteří uvidí jen slunce a zcela pominou existenci mraků.

Který typ jste vy?

V knize *Jak otočit každou situaci ve svůj prospěch* prověříme váš způsob uvažování, zaměříme se na vše, co kolem sebe vidíte, čemu věříte a co si myslíte, přičemž konečným cílem je naučit vás odnést si z každé situace to nejlepší.

Ať už jste člověk, který má tendenci utápět se v problémech, a chcete objevit nový životní styl, nebo jste přirozený optimista, který chce posílit své schopnosti, nabídne vám tato kniha mnoho nástrojů, technik a rad navržených tak, aby fungovaly rychle a efektivně. A právě teď nastala nejvhodnější doba naučit se, jak být kreativnější, jak naplno využít sílu mysli a jak získat od života maximum.

Začneme jednoduchou změnou úhlu pohledu a posléze, až pokročíte, si představíme nové nástroje a techniky v několika úrovních obtížnosti.

Síla otázek

Jedním z nejúčinnějších nástrojů, který technika „Jak změnit úhel pohledu“ nabízí, je síla inteligentních otázek. Pomocí správných otázek dokážeme

zvrátit každou negativní situaci. Zásadní otázka je: Jaké otázky byste asi měli klást?

Proč versus Jak

Vžijte se teď na chvíli do role hlasatele v boxerském ringu a při čtení následující pasáže se pokuste co nejvěrněji parodovat jeho hlas:

> *Dámy a pánové, vítejte na velkolepém souboji. V červeném rohu máme borce těžké váhy! Neuvěřitelných devadesát kilogramů váží nejpoužívanější slovo v arzenálu otázek. Prosím potlesk pro: prince lítosti, matku smůly, anděla smutku a nesporného šampiona negativních otázek – „PROČ".*
>
> *A v modrém rohu už se chystá štíhlý borec o váze šedesát tři a půl kilogramu, hrdina naděje, šampion rozhovorů, tajemství řešení. Je rychlý, je nepředvídatelný (a rád si trošku zalaškuje). Prosím potlesk pro našeho borce – „JAK".*



HOW – JAK, WHY – PROČ

Nestál by takový zápas za zhlédnutí?

Slovo **proč** bývá často spojováno s negativním významem. Proč já? Proč teď? Proč bych měl? Zatímco **jak** je běžně spojováno s řešením. Jak to mohu udělat? Jak to udělám? Jak bychom to měli udělat?

Zde je typický příklad rozdílu mezi **proč** a **jak**.

Spěcháte. Máte jen pár minut a potřebujete se dostat na důležitou schůzku. A věřili byste tomu? Právě jste zabloudili. V záchvatu paniky se vám v hlavě

honí spousta otázek začínajících slovem **proč**. Proč vždycky zabloudím? Proč se to pořád stává zrovna mně? Proč zrovna dnes? Čím více se ptáte „**Proč?**“, tím spíše vymyslí váš geniální mozek, pověstný svou neutuchající schopností chrlit odpovědi, nejmíň tucet důvodů proč.

Pojďme teď změnit úhel pohledu a začněme se ptát „**Jak?**“. Jak jsem se sem dostal? Jak se můžu rychle dostat tam, kam potřebuji? Jak nejlépe vysvětlit vzniklou situaci lidem, kteří na mě čekají? Jak si zachovat chladnou hlavu?

Všimněte si, že tohle nejsou žádné slaboduché, avšak pozitivní bláboly typu „všechno je tak úžasné“. Víte, co myslím: „Hurá, zabloudil jsem! Možná to tak chtěla energie matky země a měl bych tuto situaci přijmout.“ Ne, ne. Já vám nabízím velmi účinný způsob myšlení neocenitelný v situacích, kdy potřebujete rychlá racionální rozhodnutí, kterými se následně můžete řídit.

Proč si dělám tolik starostí?

Kolik z nás se v podobných typických situacích zbytečně znervózňuje? Pravda je, že příliš časté používání otázek typu „**Proč?“** přispívá ke vzniku obav. Ptáme-li se „**Proč?**“, jen málokdy tím zmírníme své starosti. Často spíše vyvoláme beznaděj: Proč nemůžu? Proč mi to ti lidé dělají? Proč to musím být vždycky já?

Je tedy načase změnit úhel pohledu a začít se ptát „**Jak?**“.

Jak bych to mohl(a) udělat? Jak mohu změnit názory lidí? Jak zabráním tomu, aby se to příště neopakovalo?

Už při pouhém čtení otázek uvozených slovem **jak** se můžete začít cítit lépe. Není to úžasné? Vítejte ve světě změny úhlu pohledu.

KRŮČEK KE ZMĚNĚ

Slůvko **jak** bude ještě účinnější, pokud zapojíte i psychologii a řeč těla. Když si položíte otázku uvozenou slovem **jak**, dívejte se směrem nahoru a pokud možno se usmějte a zvedněte obočí. Otázka tak bude intenzivnější a mozek začne na vyřešení pracovat rychleji.

Síla mozku

Není náš mozek úžasný? Obsahuje sto miliard neuronů a je schopen řešit biliony myšlenek. Většinou však jen „sedí se založenýma rukama“ a čeká, až mu přijde nějaká práce. Což takhle mozek zaměstnat a dát mu pořádně zabrat?

Začnete-li si klást otázky místo toho, abyste brali situaci jako neměnnou skutečnost, dopřejete své staré makovici pěkný zápřah. Podívejte se na několik

příkladů konkrétních situací a všimněte si, jak můžete pomocí otázek dospět k lepšímu řešení.

Nemám čas.	**Změňte úhel pohledu**	Jak bych si mohl(a) najít více času?
Je to nuda.	**Změňte úhel pohledu**	Co můžu udělat, aby to nebyla taková nuda?
Nevím.	**Změňte úhel pohledu**	Kdo by to mohl vědět?
Je to moc drahé.	**Změňte úhel pohledu**	Jak to zařídit, abych si to mohl(a) dovolit?

Využijete-li takto svůj geniální mozek, podaří se vám nejen vyřešit aktuální situaci s lepšími výsledky, ale zároveň si procvičíte i ty části mozku, které obvykle zahálejí. Díky tomu oprášíte pavučiny z neuronových spojení a v budoucnosti budete moci bez větší námahy využívat i méně vytížené části mozku.

Síla pozitivních slov

Často bývám označován za „pozitivně smýšlejícího člověka". Na tom není nic špatného. Nicméně pozitivní myšlení samo o sobě bývá sice příjemné, ale neúčinné. A proto rád změním úhel pohledu a k myšlení přidám navíc i pozitivní aktivitu.

Teď nabídnu vašemu nově probuzenému a zvídavému mozku jednu otázku: Jakou aktivitou se zaobíráte nejčastěji? Jsem přesvědčen, že nejčastější činností je **volba** slov. Ať už se jedná o vaši řeč (to, co říkáte ostatním), nebo o vnitřní dialog (to, co v duchu říkáte sobě), stále volíte a používáte slova, kterými se vyjadřujete.

KRŮČEK KE ZMĚNĚ

Příruční slovník jazyka českého obsahuje přes 200 000 hesel. Aktivní slovní zásoba průměrného člověka se pohybuje kolem 6 000 slov, což znamená, že si můžeme vybírat z dalších 194 000 nových slov (a významů). Kdybyste chtěli vyzkoušet jen dvě až tři nová slova každý den, potřebovali byste celé tisíce let.

Co kdybyste se tedy pokusili o **změnu úhlu pohledu** na svou řeč?

Změňte negativní na pozitivní

Změny úhlu pohledu v této oblasti miluji. Rada je velmi prostá: stačí zaměnit negativní slova a fráze za pozitivní. Uplatníte kreativitu, důvtip a moudrost, plus si jako bonus zázračně vylepšíte skóre ve Scrabblu. Začněte tím, že si napíšete seznam negativních slov a frází, které pravidelně používáte. Pak si položte otázku: „Jak mohu totéž vyjádřit pomocí silnějších, pozitivnějších a povzbudivějších slov?"

Zde je několik příkladů pro inspiraci.

Jsem unavený(á).	**Změňte úhel pohledu**	Potřeboval(a) bych trošku víc energie.
Je zima.	**Změňte úhel pohledu**	Potřebuji se zahřát.
Trvá mu to strašně dlouho.	**Změňte úhel pohledu**	Mohl by být rychlejší.
Jsem tlustý(á).	**Změňte úhel pohledu**	Mohl(a) bych být štíhlejší.

Náš jazyk nabízí nespočet slov (a významů), přemýšlejte tedy, jak byste mohli změnit úhel pohledu a jaká nová nebo lepší slova byste mohli použít.

Čas na oddech

Máte za sebou prvních pár stránek a já odhaduji, že byste se mohli zařadit do jedné ze čtyř skupin čtenářů. Určitě má smysl ověřit si, do které z nich patříte, a zjistit, zda budete potřebovat změnit své uvažování, aby pro vás byla kniha co nejpřínosnější.

Skupina 1: To všechno už vím

Nedozvěděli jste se zatím nic nového? Výborně! Kdykoliv mi někdo řekne, že už něco ví, vždy odpovídám: „Ale děláte to?" Tajemstvím úspěchu totiž nejsou vědomosti, ale činy.

Patříte-li do první skupiny, buďte bez obav, v knize najdete spoustu rad a způsobů myšlení (i nových), díky nimž navždy změníte úhel pohledu i své myšlení.

Skupina 2: Je to opravdu tak snadné?

Otázka, která svádí odpovědět ano i ne. Teoreticky ano, je to snadné, ale musíte si techniku vyzkoušet a zjistit, co na vás působí nejlépe. A pokud něco nezabere hned, je to vlastně dobrá zpráva, jak uvidíte později.

Skupina 3: Ještě, ještě, ještě!

Už máte oči otevřené a uši nastražené. Výborně! Má rada pro vás zní: Snažte se s každou přečtenou kapitolou posunout o kousek dál.

Skupina 4: Prosím?

Nezapadáte do žádné skupiny? Perfektní! Techniku „Jak změnit úhel pohledu" máte přirozeně v sobě. Čtěte dál, mám pro vás nachystané překvapení.

Co se stane, když omezíte výmluvy?

KRŮČEK KE ZMĚNĚ

Výmluvy vás brzdí, jsou překážkou tvořivosti a narušují důvěru.

Když jste byli ještě hodně malí a váš chytrý malý mozeček si začal vymýšlet, zjistili jste, že když si vymyslíte důvod, proč něco nemůžete udělat, pravděpodobně vám to projde. Dokud vám bylo pět, bylo to v pořádku. Teď jste dospělí, ale možná stále používáte výmluvy, kterými ospravedlňujete, proč jste něco neudělali, nemůžete udělat ani neuděláte, nebo myriády dalších negativních výmyslů, pomocí kterých se snažíte se něčemu vyhnout.

Jsou-li výmluvy natolik destruktivní, proč je vůbec používáme? Abyste odhalili odpověď na tuto otázku, musíte se vrátit o pár kroků zpátky.

Pojďme zatnout zuby a řekněme si to na rovinu: výmluva je často čistá lež. „Nemohl jsem to dnes udělat, měl jsem toho neskutečně moc."

Což bychom mohli volně přeložit jako: „Á, sakra! Půl dne jsem proseděl a proflákal, místo abych dělal něco důležitého. Rychle musím vymyslet nějakou výmluvu, ale nějakou věrohodnou. Už vím, řeknu, že jsem měl moc práce. Ne, ještě něco lepšího, musím zdůraznit, že jsem měl neskutečně moc práce, a třeba mě pak i politují."

Možná si vůbec neuvědomujete, že uvažujete podobným způsobem. Vymlouvání je natolik hluboce vryto do vašeho povědomí, že výmluvy vysypete z rukávu během pikosekundy. Skvělá práce!