



ANTHONY ROBBINS

MEZINÁRODNÍ BESTSELLER

PROBUĎTE SVOU SPÍCÍ SÍLU

Jednoduchý návod, jak dokonale
ovládat své **finance, emoce i zdraví**



Copyright © 1991 by Anthony Robbins

Translation © Eva Mazůrková, 2019

Copyright © ALPRESS, s. r. o.

Všechna práva vyhrazena.

Žádnou část knihy není dovoleno užít
nebo jakýmkoli způsobem reprodukovat bez písemného
souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací
nebo odkazů, které tvoří součást kritického hodnocení.

Z anglického originálu AWAKEN THE GIANT WITHIN
přeložila Eva Mazůrková

Cover photo © Tony Robbins

Redakční úprava Drahomíra Smutná

Vydalo nakladatelství Alpress, s. r. o., Frýdek-Místek, 1997

shop@alpress.cz

Vydání druhé, 2019

ISBN 978-80-7633-173-0

Poděkování

Když začnu přemítat o významu tohoto projektu, připadám si jako oslavovaný obránce, který vyběhne na hřiště v poslední čtvrtině hry, účastní se taktických porad, sebevědomě se vrhá do zápasu o míč a nakonec dá perfektní podání padesát metrů do pole, aby tak zaskóroval vítězný bod! Fanoušci provolávají slávu, koučové jsou vzrušeni a obránce je oslavován jako původce vítězství. Ale ve skutečnosti to byla týmová zásluha. Obránce je veřejným hrdinou, nicméně v jakékoli hře v životě se vyskytují masy hráčů, kteří jsou skrytými hrdiny, a v mé životní hře jich bylo mnoho.

Nemyslím, že by se mi někdy nedostávalo slov, ale když mám najednou vyjádřit, co cítím k tolika věrným a neuvěřitelně obětavým přátelům, členům rodiny a spolupracovníkům, nevím si náhle rady. Těžko bych mohl určovat nějaké pořadí jejich důležitosti, protože naše práce byla od začátku naprosto kolektivní.

Nejvíc děkuji své mamince, své ženě Becky a svým čtyřem dětem – Jairekovi, Joshovi, Jolii a Tyler. Vaše láska mi dodává sílu. Nic není pro mě důležitější! Jsem vděčný svým asistentkám, Deeně Tuttlové a Karen Rischové, dvěma okouzujícími „dynamům“, které byly v zápalu nadšení ochotné pracovat i celou noc, zanechat manžela i děti osudu, cestovat se mnou po celé zemi, a přitom dokázaly zůstat veselé a optimistické. Tuhle knihu bych nikdy nemohl dokončit bez jejich podpory a neotřesitelné důvěry.

Svým obchodním zástupcům a manažerům, kteří denně pracují v terénu na tom, aby mě dostali do přecpaných seminářových místností, svým licenčním následovníkům a osobním vývojovým konzultantům, kteří mi pomohli dokázat, že i se-

mináře nahrané na videu mají svůj význam, těm všem chci poděkovat za jejich odvalu a obětavost. Stejně vděčný jsem i zástupcům Zákaznické služby Robbins Research International, kteří pomáhají zájemcům objevovat jejich možnosti.

Zdravím také celý tým v Robbins Research International v San Diegu, který pracuje v šíleném tempu na tom, aby vypustil do oběhu obsah mých mozkových bouří a prosazuje celistvost mých představ.

Moji partneři a společníci z celé Anthony Robbins Company, obzvlášť moji drazí přátelé z Fortune managementu – vaše pochopení pro můj neuvěřitelný program zasáhlo mé srdce.

Vy všichni, kteří jste se účastnili mých seminářů – hodně jsem se od vás naučil a rád potvrzuji váš podíl na tomto díle. Především děkuji účastníkům z roku 1991, kteří mě podporovali, když jsem po více než dva týdny pracoval celé noci, protože jsem chtěl tuto knihu dokončit včas.

Děkuji Earlovi Strumpellovi, jehož láska, přátelství a čtyřicetihodinová podpora mi poskytly uklidnění, které jsem nutně potřeboval k práci.

Nekonečně vděčný jsem doktoru Robertu Baysovi, svému drahému příteli, jehož moudrost a bezpodmínečná láska mě vedly kostrbatými uličkami života a jehož vliv byl pro mě vždy cenný. Vřelý dík i Vicki St. Georgeové, klenotu mezi přáteli.

Michaeli Hutchisone, který se důsledně držíš na vysoké úrovni, náš vztah je pro mě požehnáním. Můj nejlepší příteli, Michaeli Keyesi, díky, brácho, za tvůj humor a vtip, pochopení a podporu. Alanovi, Lindě a Joshovi Hahnovi děkuji za inspiraci a přátelství. Čeká nás dlouhá dobrodružná budoucnost.

„Hradní posádce“, zejména Therese Lannonové a Elizabeth Calfeeové, které tvoří ten nejlepší podpůrný systém na zemi. Díky, že vaší zásluhou zůstává můj dům mým hradem! Moji dobří přátelé v Guthy-Renker Corporation, Gregu Renkere, Bille Guthy, Lenny Lieberman, Jone Schulbergu a Johnu Zahody, kteří jste mi pomohli spolu s členy Cassette Productions distribuovat během posledních dvou let více než sedm milionů

audionahrávek s mými osobními posilujícími technikami lidem po celém světě. S láskou opatruji naše přátelství.

Petere Gubere, jsem ti neskonale vděčný za inspirující telefonáty a podporu.

Kene a Merge Blanchardovi, naše čtvrtletní setkávání spolu s Becky jsou vždycky zdrojem vzájemného okouzlení a stále stoupajícího respektu.

Martinovi a Janet Sheenovým děkuji za to, že jsou tak vynikajícími příklady trpělivosti, bezúhonnosti a odhodlání.

Díky vám, že jste pro mě světlem.

Všem dobrovolníkům z Nadace Anthonyho Robbinse: bezdomovci, vězni, děti i dospělí už nikdy nebudou stejní vzhledem k vašemu pevnému odhodlání pomáhat potřebným. Vy jste opravdu na svém místě! Roberte Cialdini, Stu Mittleman, Phile Maffetone, Paule Pilzere a Johna Robbinse, vaše příspěvky do této knihy ovlivní úroveň života mnoha lidí.

Velmistře taekwondo, Jhoone Rhee, vaše stálá láska, důvěra a také vaše vědomosti mě inspirují k větším výkonům. Uctivě před vámi smekám, pane.

Neuvěřitelnému štábu, osazenstvu naší pobočky v Namale Plantation Resort na Fidži, i členům sousedních vesnic ve Viville a Nadi: svým příkladem jste mě opravdu přesvědčili o tom, že život je dar a radost, že štěstí je jediný způsob, jak žít.

Jan Millerové a jejímu schopnému kolektivu, mé spolehlivé opoře v tomto excentrickém nakladatelském rumraji, i vám dík. Dicku Snyder, Bobe Asahino a Sarah Baylissová, děkuji vám ještě jednou za vaši důvěru.

Obři, na jejichž ramenou stojím, učitelé, kteří jste tak významně ovlivnili moji filozofii, strategie a postoje: ocenil jsem vaši pomoc už v *Neomezené moci* a zdravím vás ještě jednou.

A nakonec děkuji celému zástupu pomocníků v zákulisí včetně Kathy Moellerové, Suzy Gonzalesové, Joan Mengové, Nancy Minkusové, Shari Wilsonové, Mary Kentové, Valerie Feltsové, Leigh Lendzianové, Dava Polcina, Cherella Tarantina a Marka Lamma. Robertovi Mottovi za uměleckou práci a chlapcům ve Franklin Type v New Yorku.

Tito lidé se nikdy nesmířili s představou, že je něco nemožné. My všichni jsme během téhle odysey očekávali a přijímali zázraky a také jsme hodně získali. Všichni jste v mém životě nezastupitelní.

*Věnováno neomezené moci,
která ve vás dřímá.
Nenechávejte ji už dál spát.*

*Ze všeho nejvíc děkuji své ženě Becky,
která je zářným příkladem
bezpodmínečné lásky a podpory.
Miluji tě.*

Předmluva

13

Část první

UVOLNĚTE SVOU SÍLU

1. Osudové touhy	19
2. Rozhodnutí: Cesta k síle	33
3. Síla, která utváří váš život	58
4. Názorové systémy: Schopnost tvořit a schopnost ničit	83
5. Můžeme se změnit okamžitě?	132
6. Jak změníte cokoli ve svém životě:	
Nauka o tvorbě nervových spojů	141
7. Jak dostanete to, co opravdu chcete	172
8. Otázky jsou cestou k informacím	204
9. Slovník konečného úspěchu	232
10. Zničte zábrany, zbořte zdi, utrhněte se ze řetězu, tančete vítězný tanec: Síla přirovnání	262
11. Deset důležitých emocí	286
12. Nádherná posedlost – tvorba neodolatelné budoucnosti	316
13. Desetidenní mentální cvičení	355

Část druhá

PŘEVZETÍ KONTROLY – MISTROVSKÝ SYSTÉM

14. Konečný vliv: Váš Mistrovský systém	369
15. Životní hodnoty: Váš osobní kompas	389

16. Normy: Nejste šťastní? Řeknu vám proč!	421
17. Reference: Látka, ze které se vyrábí život	450
18. Identita: Klíč k rozvoji	471

Část třetí

SEDM DNÍ, KTERÉ ZFORMUJÍ VÁŠ ŽIVOT

19. Emoce: Jediný skutečný úspěch – První den	497
20. Zdraví a fyzická kondice: Vězení bolesti nebo palác potěšení – Druhý den	499
21. Vztahy: Schopnost rozdělit se s někým a pečovat o druhého – Třetí den	511
22. Finance: Malými kroky k malému (nebo velkému) majetku – Čtvrtý den	516
23. Buďte bezúhonní: Zákoník vašeho chování – Pátý den	532
24. Zvládněte svůj čas a život – Šestý den	528
25. Odpočívejte a hrajte si: I Bůh jeden den odpočíval! – Sedmý den	543

Část čtvrtá

OSUDOVÝ ÚKOL

26. Závěrečný úkol: Co může jedinec sám udělat	547
--	-----

Nadace Anthonyho Robbinse 574

Předmluva

Jako hlavní psycholog v Bellevue Hospital v New York City vidím mnoho lidského utrpení, nejen u mentálně postižených pacientů, které zde léčíme, ale i u „normálních“, „zdravých“, kteří je ošetřují. Všiml jsem si toho, že neštěstí se nevyhýbá ani vysoce postaveným, relativně úspěšným lidem, kteří mě vyhledávají v mé soukromé praxi.

Člověk nemusí vždy končit v bolesti a bídě. Záleží na tom, dokáže-li se včas ujmout svých názorů, pocitů a jednání tak, aby změnil průběh svého života. Bohužel, většina lidí to nezvládne. Nejdřív dlouho čekají, potom se pokoušejí změnit špatný výsledek, nebo, častěji, si chtějí jen postěžovat na svůj strašný život, či se prostě jen na někoho upnou.

Dovést lidi k tomu, aby si uvědomili, že oni sami rozhodují o výsledku svého vlastního života, není vždy lehké. Ve skutečnosti je to téměř nadlidský úkol. Proto jsem vždy pátral po nových metodách a technologiích, které bych mohl předat nemocnicím a svým privátním pacientům. Před pěti lety jsem poprvé uslyšel o práci Tonyho Robbinse a zúčastnil se jednoho z jeho seminářů v New Yorku. Očekával jsem neobvyklý večer, což se mi také vyplnilo. Překvapilo mě Tonyho mimořádné nadání v oblasti zkoumání lidského chování a komunikace. Té noci jsem se také dozvěděl, že Tony sdílí mou víru, že kdokoli, kdo je v zásadě duševně zdravý, může zvládat a žít svůj život naplno. Krátce nato jsem se zúčastnil jeho čtrnáctidenního kurzu a nabídl jsem mnoho z toho, co jsem se tam dozvěděl, svým kolegům a pacientům.

Kurz jsem nazval Základní trénink pro život. Potom jsem začal doporučovat Tonyho sérii kazet a jeho první knihu *Neomezená moc*.

Ačkoli někteří z mých kolegů byli dotčeni nebo překvapeni tím, že propaguji práci tak mladého muže, který navíc nemá

akademické vzdělání, ti, kdo si přečetli nebo poslechli jeho názory a myšlenky, s nimi nakonec souhlasili. Tony má talent a styl, který lehce pochopíte.

Potom jsem s manželkou absolvoval seminář Schůzka s osudem, který obsahuje mnoho z představ zahrnutých v Tonyho poslední práci *Probudte svou spící sílu*. Ten víkend nám poskytl prostředky ke změně vlastních hodnot, norem a postojů. Na základě toho se náš život stal během posledních dvou let produktivnějším a plnějším.

Vidím Tonyho jako velkého poradce ve hře života. Jeho přesné pronikavé vidění, inteligence, nadšení a odhodlanost vás dokáže inspirovat. Při četbě této knihy si budete připadat, jako byste seděli naproti Tonymu a byli s ním zabraní do hloubavé a vzrušující diskuze. Měli byste se k ní vracet stále znovu a znovu, jako k návodu k použití, kdykoli vám život předloží nový problém nebo vyžaduje změnu kurzu.

Poskytne vám celý arzenál návodů na trvalé změny právě tak jako i úkoly k obohacení vašeho života. Pokud si tuhle knihu přečte co nejvíc lidí a veškeré uvedené návody důsledně uplatní ve svém životě, může se stát, že já i mnoho mých kolegů budeme bez zaměstnání.

FREDERICK L. COVAN, PH.D.

**„Hluboko v člověku dřímou skryté síly.
Takové síly, o nichž se mu nikdy ani nesnilo.
Schopnosti, které by provedly revoluční změny v jeho životě,
pokud by se mu podařilo je probudit ze spánku a přimět k akci.“**

Orison Swett Marden

ČÁST PRVNÍ

Uvolněte svou sílu



I

Osudové touhy

„Zásadový člověk věří v osud, vrtkavý v náhodu.“

Benjamin Disraeli

Všichni máme sny... Všichni hluboko v duši věříme, že v sobě máme zvláštní dar, že jsme důležití, že můžeme na ostatní nějak působit a dokážeme zlepšit svět. Jistě jsme si alespoň jednou představovali život, po kterém toužíme a který si zasluhujeme. Ale u mnohých z nás jsou tyto sny tak silně zahaleny frustrací, zklamáním a rutinou každodenního života, že už se ani nesnaží, aby je úspěšně realizovali. Sen se rozplynul – a s ním i vůle ovlivňovat svůj osud. Někteří už ani neznají ten báječný pocit, který zažívá úspěšný člověk. Mojí životní touhou je obnovit tento sen a uskutečnit jej. Připomenout všem, že mohou probudit a využít svou neomezenou sílu, která dříme uvnitř každého z nás.

Nikdy nezapomenu na ten den, kdy jsem si poprvé uvědomil, že můj sen je reálný. Přemísťoval jsem se helikoptérou z obchodní schůzky v Los Angeles do Orange County na jeden ze svých seminářů. Když jsem se ocitl nad Glandalem, zaujala mě jedna rozlehlá budova. Jak jsem se tak díval dolů, vzpomněl jsem si, že právě tady jsem ve svých dvaceti letech pracoval jako domovník! Tehdy pro mě bylo nejdůležitější, jestli můj volkswagen z roku 1960 přežije půlhodinovou cestu do práce. Veškeré moje zájmy byly zaměřeny na to, abych pře-

žil. Byl jsem ustrašený a osamělý. Ale když jsem se pak vznášel tam na obloze, napadlo mě: Co všechno se může změnit za pár let! I dřív jsem měl své sny, ale připadalo mi, že moje představy se nikdy nemohou splnit. Dnes jsem přesvědčený o tom, že všechny mé minulé chyby a frustrace se ve skutečnosti staly odrazovým můstkem pro novou úroveň mého života.

Jak jsem pokračoval v letu na jih podél pobřeží, zahlédl jsem dole delfíny, hrající si se surfaři na vlnách. Tenhle obrázek považuji za velice cenný – jako nějaký poklad, jako jeden ze zvláštních darů života. Konečně jsem doletěl do Irvinu. Když jsem se blížil k přistávací ploše, překvapilo mě, že příjezdová cesta je ucpaná auty v délce téměř dvou kilometrů. Doufám, že se ta silnice rychle uvolní, aby lidé, kteří se chystají na můj seminář, dorazili včas, pomyslel jsem si.

Ale když jsem sestoupil nad přistávací plochu, uviděl jsem nový obrázek: tisíce lidí se tlačily právě tam, kde jsem chtěl přistát. Rázem jsem pochopil. Dopravní zácpa způsobili ti, kteří jeli na můj seminář! I když jsme očekávali kolem dvou tisíc posluchačů, stál jsem teď tvář v tvář asi sedmitisícovému davu – přitom hlediště bylo schopno pojmut pouze pět tisíc lidí! Když jsem kráčel směrem k hale, obklopile mě stovky nadšenců, kteří mi chtěli potřást rukou a sdělit mi, jak moje práce pozitivně ovlivnila jejich život.

Některé historky byly neuvěřitelné. Jedna žena mi představila svého syna, kterého ve škole označili jako „hyperaktivního“ a „neschopného učení“. Při použití **zásad vnitřního sebeovládání** se nejen zbavil léků, ale dokonce potom, co se přestěhovali do Kalifornie, kde dělal nové testy, byl vyhodnocen jako génius! Jiný muž mi vyprávěl, jak se sám zbavil závislosti na kokainu použitím některých **technik formování úspěchu**, které poznáte v této knize.

Dvojice středního věku mi líčila, jak se po patnácti letech manželství ocitli na pokraji rozvodu, dokud se nedozvěděli o **osobních normách**. Někaký obchodník se chlubil, že jeho měsíční obrat skočil během půl roku z dvou tisíc dolarů na víc než dvanáct tisíc, a jiný podnikatel nadšeně vyprávěl, že se mu

podařilo zvýšit příjmy společnosti o více než tři miliony dolarů za osmnáct měsíců pomocí **otázek a odpovědí a zvládnutí emocí**. Půvabná mladá žena mi ukazovala svou fotografii před tím, než zhubla dvacet šest kil pomocí techniky, která je také podrobně popsána v dalších kapitolách.

Byl jsem tak dojatý všemi těmi nadšenými reakcemi, že jsem zpočátku nebyl schopný vůbec odpovídat. Když jsem pohlédl na své obecenstvo a viděl pět tisíc radostných, povzbudivých, milujících a usmívajících se tváří, uvědomil jsem si, že takhle vypadá můj splněný sen! Je to neuvěřitelně skvělý pocit, vědět, že kdykoli by mě přepadl jen stín pochybností, mám k dispozici informace, strategie, filozofie a dovednosti, které mohou pomoci komukoli z těchto lidí provést změny, po kterých nejvíc touží! Zaplavil mě příliv nádherných představ a pocitů. Vzpomněl jsem si na zážitek, který jsem prožil před několika málo lety, kdy jsem seděl ve svém dvanáctimetrovém mládeneckém pokoji ve Venice v Kalifornii, osamělý a tesknící při poslechu písně Neila Diamonda: *Tady jsem, říkám, ale nikdo mě nechce. Nikdo mě neslyší, ani ta židle. Tady jsem, pláču, tady jsem, volám. Smutek na mě padá a ani nevím, proč jsem stále tak sám...* Pamatuji si, že jsem měl tehdy stejný pocit, že ani můj život nemá žádný smysl. Také si vzpomínám na okamžik, kdy se můj život změnil, kdy jsem si konečně uvědomil: Mám to! Víím, že mám na mnohem víc, než jak se momentálně ve svém životě prezentuju duševně, citově a fyzicky! Rozhodl jsem se v tu chvíli, která měla navždy změnit můj život. Rozhodl jsem se změnit skutečně každou stránku svého života. Rozhodl jsem se, že se už nikdy nespokojím s ničím menším, než na co mám schopnosti. Kdo by to byl řekl, že mě toto rozhodnutí dovede až k takhle neuvěřitelným okamžikům? Ten večer jsem ze sebe vydal všechno, a když jsem opouštěl sál, davy lidí mě doprovázely k helikoptěře, aby se se mnou rozloučily. Kdybych řekl, že mě tenhle zážitek hluboce dojal, zdaleka bych tím nevystihl své pocity. Slza mi sklouzla po tváři, když jsem děkoval Stvořiteli za tento nádherný dar. Když jsem odstartoval a stoupal do měsíčního svitu, musel

jsem se štípnout. Je tohle vůbec pravda? Kam se poděl ten mladík, který byl ještě před pár lety tak frustrovaný, osamělý a agresivní a domníval se, že v životě nic nedokáže? Tlustý, bez halře, pochybující o tom, že vůbec přežije? Jak mohlo takové mládě jako já, jen s maturitou, dosáhnout takové dramatické změny?

Moje odpověď je jednoduchá: Naučil jsem se používat zásadu, kterou nazývám **koncentrace síly**. Většina lidí nemá tušení o obrovské kapacitě, kterou můžeme ihned disponovat, když zaměříme veškerou snahu na ovládnutí jednotlivých oblastí svého života. Kontrolované soustředění je jako laserový paprsek, který odřízne všechno, co nás brzdí. Když se důsledně zaměříme na zlepšení jakékoli oblasti, objevíme jedinečné možnosti. Jeden z důvodů, proč tak málo z nás dosáhne toho, co skutečně chce, je, že nenasměrujeme správně své snažení, dostatečně nekoncentrujeme svoji sílu. Většina lidí diletantsky odbývá svůj život a nesnaží se cokoli zvládnout. Nepochybují o tom, že ve skutečnosti mnoho lidí neuspěje jednoduše proto, že přikládají důležitost nepodstatným záležitostem. Jsem si jistý, že jedním z největších životních úkolů je pochopit, co nás nutí dělat to, co děláme. *Co ovlivňuje lidské chování?* Odpověď na tuto otázku vám poskytne klíč k tomu, abyste mohli vzít vlastní osud do svých rukou.

Celý život jsem hledal odpověď na otázku: *Jak vznikají rozdíly v kvalitě lidských osudů?* Jak je možné, že často lidé ze skromných začátků a nepříznivého prostředí dokážou navzdory tomu všemu žít životem, který nás nadchne? Naproti tomu, proč mnozí z těch, kteří se narodili do privilegovaného prostředí se všemi předpoklady k úspěchu, končí jako tlustí, frustrovaní a mnohdy pod vlivem léků a drog? Proč jsou životy některých lidí příkladem a jiných varováním? V čem spočívá to tajemství, které umožní mnohým šťastný a naplněný život, zatímco druhým zbývá refrén „Všechno vzala voda“?

Moje vlastní posedlost začala několika jednoduchými otázkami: Jak mohu okamžitě ovlivnit svůj život? Co bych měl vlastně udělat, aby to mělo smysl – aby to pomohlo mně

i ostatním? Jak mohu získat potřebné znalosti, rozšířit je a podělit se o ně s ostatními smysluplným a záživným způsobem? Ve velmi raném věku jsem dospěl k názoru, že všichni jsme tady proto, abychom přispěli k něčemu jedinečnému, co dříme hluboko v každém z nás jako zvláštní dar. Jak vidíte, opravdu věřím tomu, že v sobě všichni máme spící sílu. Každý z nás má talent, dar, svůj vlastní kousek génia, který čeká jen na to, až ho probudíme. Může to být nadání pro umění nebo hudbu. Může to být zvláštní způsob chování k těm, které milujeme. Může to být talent pro obchod, úspěch v zaměstnání nebo kariéru. Věřím, že náš Stvořitel nemá své favority, že jsme byli všichni stvořeni jako jedinečné bytosti, že každý má stejnou příležitost získat co nejvíc zkušeností. Před mnoha lety jsem se rozhodl, že chci věnovat svůj život něčemu, co by mě přežilo. *Rozhodl jsem se, že musím nějak přispět k něčemu, co by přetrvávalo ještě dlouho potom, kdy už tady nebudu.*

Dnes mám neuvěřitelnou možnost podělit se o své myšlenky a pocity doslova s miliony lidí prostřednictvím svých knih, magnetofonových kazet a televizních pořadů. Já sám jsem osobně pracoval během posledních několika let s téměř čtvrt milionem zájemců. Spolupracoval jsem s členy Kongresu, představiteli společností a států, obchodníky, účetními, právníky, doktory, psychiatry, poradci, profesionálními sportovci, manažery i matkami. Pracoval jsem s duševně narušenými, s lidmi v depresi, s těmi, kteří se domnívali, že mají rozpolcenou osobnost, i s těmi, kteří si mysleli, že nemají osobnost žádnou. Teď mám jedinečné štěstí, že se s vámi mohu podělit o to nejlepší, co znám, a za tu příležitost jsem skutečně vděčný.

Během času jsem pokračoval v objevování schopností, díky nimž dokážou jednotlivci změnit skutečně cokoli a všechno v jejich životě okamžitě. Pochopil jsem, že zdroje, které potřebujeme k tomu, abychom proměnili své sny v realitu, jsou v nás, pouze čekají na den, kdy se rozhodneme probudit a vyžádat si naše právo. Napsal jsem tuto knihu z jednoho důvodu: Chci se stát voláním, které osloví ty, kteří jsou rozhodnutí žít a získat od života to, co jim patří, aby využili schopnosti dané

jim Stvořitelem. Nabízím vám myšlenky a strategie, s jejichž pomocí byste měli zvládnout typické, charakteristické, měřitelné a dlouhotrvající změny vás samotných a následně i ostatních kolem vás.

Myslím, že vím, kdo skutečně jsme. Věřím tomu, že všichni jsme spřízněné duše. K této knize vás přivedlo přání mít víc. Neviditelná ruka vás vedla. Víím, že ať jste ve svém životě kdekoli, chcete víc! Ať už jste si vedli dobře nebo máte pochybnosti, hluboko v sobě věříte, že vaše životní zkušenosti mohou být a budou větší, než jsou teď. Jste předurčení k své vlastní jedinečné velikosti, ať už jako vynikající zaměstnanec, učitel, obchodník, matka nebo otec.

Co je však nejdůležitější: Vy tomu nejen věříte, ale začali jste již jednat. Nejen že jste si zakoupili tuto knihu, ale děláte teď i něco skvělého – čtete ji! Statistika dokazují, že téměř deset procent lidí, kteří si koupí knížku, se nedostane přes první kapitolu. Jaké neuvěřitelné mrhání! Tohle je kniha, s jejíž pomocí můžete dosáhnout závratných výsledků. Vy jste člověk, který se neošidí. Důsledným využitím každé kapitoly podpoříte svou schopnost neustále zvyšovat své kvality.

Vyzývám vás, abyste tuto knihu nejen přečetli celou (na rozdíl od těch plýtvajících, kteří ji nedočetou), ale také každý den využili všechno, co se dozvíte. To je ten nejdůležitější krok, který je nezbytný pro to, abyste docílili výsledku, pro který jste se rozhodli.

Jak dosáhnout trvalé změny

Aby změna měla skutečnou hodnotu, je třeba, aby byla trvalá a důsledná. Každý z nás se už o nějakou změnu snažil, jenže nakonec často přišlo zklamání. Většina lidí se totiž změn bojí, protože se podvědomě obávají, že budou jen dočasné.

Typickým příkladem je člověk, který by rád držel dietu, ale vzdá to, protože má strach, že mu jeho hladovění přinese jen

krátkodobý výsledek. Po většinu svého života jsem sestavoval zásady trvalých změn a vy máte možnost se na následujících stránkách s řadou z nich seznámit. Pro začátek bych se s vámi rád podělil o tři základní zásady, které můžete ihned využít. Přestože tyto principy jsou velmi jednoduché, jsou nesmírně účinné, dokážeme-li je kvalifikovaně použít. Jde o takové změny, o které by měl usilovat každý jednotlivec, má-li zájem o zkvalitnění svého života, každá společnost, která by chtěla maximálně využít svůj potenciál, a každá země hledající své místo ve světě. Vlastně by se o ně měli snažit všichni bez rozdílu už jen z toho důvodu, abychom uchovali a pokud možno i zvyšovali kvalitu života na Zemi.

PRVNÍ KROK

Zvyšujte svou úroveň

Jakmile se upřímně rozhodnete, že se chcete změnit, v první řadě musíte usilovat o zvýšení své úrovně. Když se mě lidé ptají, co vlastně způsobilo změnu mého života v tak krátkém čase, odpovídám jim, že absolutně nejdůležitější bylo zvýšit nároky, které jsem měl sám na sebe. Sepsal jsem si všechno, co už dál nejsem ochotný akceptovat, všechno, co už nechci tolerovat, a všechno, o co chci nadále usilovat.

Uvědomte si, co všechno mohou ovlivnit lidé, kteří se rozhodnou zvýšit svou úroveň, a podle toho také jednat! Historie nám může poskytnout řadu inspirujících příkladů významných lidí, jako byli třeba Leonardo da Vinci, Abraham Lincoln, Helen Kellerová, Mahátma Gándhí, Martin Luther King, Rosa Parksová, Albert Einstein, César Chávez, Soichiro Honda a mnoho dalších, kteří dokázali dosáhnout takové úrovně, která odpovídala jejich představám a kvalitám. Stejnou sílu, která byla k dispozici jim, máte na dosah i vy, pokud máte odvahu ji použít. Kdo chce změnit společnost, svou zemi nebo dokonce celý svět, musí začít jednoduchým krokem. Změnit nejdřív sám sebe.

DRUHÝ KROK

Změňte názory, které vás omezují

Jestliže chcete zvýšit svou úroveň, ale nejste o tom plně přesvědčení, sami svůj úspěch sabotujete. Postrádáte nezbytnou jistotu, která by vám umožnila uplatnit vaše nejskrytější schopnosti. Naše názory v podstatě fungují jako příkazy, o kterých se nepochybuje a které nás informují o tom, co je možné a nemožné, co můžeme dělat a co ne.

Rozhodují o všem, co uděláme, o každé naší myšlence a každém pocitu, který zažijeme. Z toho vyplývá, že chceme-li docílit skutečné a trvalé změny v našem životě, musíme nejdříve změnit své názory. Je třeba, abychom byli naprosto přesvědčeni o tom, že můžeme dosáhnout požadované úrovně ještě předtím, než se tak stane.

Pokud nebudete mít své názory pevně pod kontrolou, vždycky vám bude chybět potřebná jistota, která by vás podpořela. Co myslíte, že by dokázal Gándhí, kdyby nebyl každou buňkou svého těla přesvědčený o síle pasivní rezistence? Tato nezlomná víra mu umožnila řešit krok za krokem takové problémy, které by méně odhodlaného člověka zdolaly. Jistota o naprosté oprávněnosti našich požadavků, to je síla, která stojí za každým velkým úspěchem v historii.

TŘETÍ KROK

Změňte svou strategii

K tomu, abyste dosáhli co nejlepších výsledků, potřebujete ty nejlepší strategie. Rozhodnu-li se usilovat o zvýšení své úrovně, musím si také stanovit patřičný postup. Jednoduše si určíte, jak na to. Koneckonců o tom je tahle kniha. Chce vám poradit, jak uspět. Podle mého názoru je nejlepší najít si nejdříve někoho, kdo by nám sloužil jako vzor, model, někoho,

kdo už je úspěšný v oblasti, o kterou máme zájem, a pak uplatnit jeho postup. Zjistit si, jaké jsou jeho názory, jak přemýšlí a uvažuje, jak jedná. To vám ušetří obrovskou spoustu času, protože nebudete muset „objevovat Ameriku“. Můžete pouze začišťovat, znovu tvarovat a možná dokonce vymýšlet i lepší postup.

Tato kniha vás bude zásobovat informacemi a podněty tak, abyste dokázali použít všechny tři uvedené základní zásady kvalitativní změny. Pomůže vám zvýšit úroveň tím, že si uvědomíte, co chcete, změní vaše základní přístupy, které vám brání jít tam, kam chcete, a naopak posílí ty, které vám už slouží. Vytvoříte si řadu strategií, které budou nezbytné pro elegantnější, rychlejší a ekonomičtější realizaci výsledku, jaký si přejete.

Mnoho lidí ví, co dělat, ale jen málokdo skutečně dělá to, co umí. Vědět nestačí! Je třeba jednat! Když mi dáte příležitost, budu prostřednictvím této knihy vaším osobním koučem, trenérem, učitelem. Co dělají trenéři? Nejdřív se o vás postarají. Strávili roky tím, že se zaměřili na konkrétní specializaci a pokračovali zdokonalováním postupů tak, aby se došlo k co nejlepším výsledkům co nejrychleji.

Váš trenér se s vámi podělí o svou strategii a vy můžete okamžitě a výrazně zlepšit svůj výkon. Někdy máte pocit, že vám neříká nic nového, ale už jen tím, že vám připomene to, co už znáte, vás může pohnout k akci. A téhle role bych se rád ujal.

V čem přesně vás budu trénovat? Nabídnou vám postup, kterým trvale zvýšíte úroveň svého života. Společně se soustředíme na brilantní zvládnutí (neodbývat!) pěti hlavních oblastí života, které nás, podle mého názoru, ovlivňují nejvíc. Jsou to:

1. Citová oblast

Zvládnutí této lekce vám otevře cestu ke čtyřem ostatním.

Zamyslete se. Proč byste rádi zhubli? Chcete jen být štíhlí? Nebo myslíte na to, jak byste se cítili po osvobození od těch

přebytečných kilogramů? Získali byste víc energie a vitality, připadali si atraktivnější a zvýšili si sebevědomí až do stratosféry? Ve skutečnosti všechno, co děláme, děláme proto, abychom se cítili lépe. Zatím většina z nás má málo tréninku nebo žádný v tom, jak k cíli dojít rychle a účinně. Příliš mnoho lidí se vydává na milost a nemilost vnějším vlivům, nad nimiž nemáme žádnou kontrolu. Přitom opomíjíme vlastní pocity, které můžeme mít plně pod kontrolou, a spoléháme na krátkodobé rychlé požitky. Jak jinak bychom mohli vysvětlit skutečnost, že i když třeba ve Spojených státech žije téměř pět procent světové populace, konzumuje víc než padesát procent světového kokainu? Nebo že Američané národní rozpočet na obranu, který běžně čítá miliardy dolarů, dohání ve spotřebě alkoholu? Nebo že ročně má patnáct milionů Američanů diagnózu klinické deprese a víc než pět set milionů dolarů utratí za anti-depresivní léky? V této knize zjistíte, co vás vede k tomu, že se chováte tak, jak se chováte, a čím vyvoláváte svoje nejčastější pocity. Získáte plán, který vám krok za krokem poradí, jak si ujasnit, které pocity vás posilují a které oslabují, a jak oba druhy využít k tomu, aby se staly pomocným nástrojem k maximálnímu využití vašich schopností.

2. Zdraví a fyzická kondice

Má to cenu mít všechno, o čem jste snili, a přitom nemít fyzické zdraví, abyste se z toho mohli těšit? Probouzíte se každé ráno plní energie, síly a připravení do nového dne? Nebo naopak stejně unavení jako večer, vyčerpaní bolestmi a s odporem hledíte na to, že musíte začít znovu? Chcete svým běžným životním stylem zapadnout do statistik? Každý druhý Američan umírá ročně na cévní choroby, každý třetí na rakovinu. Budu-li parafrázovat Thomase Moffeta, lékaře ze 17. století, „kopeme si hroby vlastními zuby“, protože se cpeme tučnými jídly a nutričně prázdnými potravinami, otravujeme si organismus cigaretami, alkoholem a drogami a pasivně se povalujeme před televizory.

Tato druhá lekce vám poradí, jak se víc věnovat svému fyzickému zdraví, takže budete nejen dobře vypadat, ale budete se i dobře cítit a poznáte, že svůj život „máte ve svých rukách“, v těle, které vyzařuje vitalitu a umožní vám realizovat vaše plány.

3. Vztahy

Vedle emocionálního a fyzického zdraví není nic důležitějšího než vaše vztahy – lásky, rodina, zaměstnání a společnost. Ko-neckonců, kdo by se chtěl učit, zdokonalovat a stát se úspěšným a šťastným jenom sám pro sebe? Třetí lekce v této knize vám prozradí tajemství, jak se dopracovat ke kvalitním vztahům – nejdřív k sobě a potom i k ostatním.

V první řadě si musíte uvědomit, čeho si ceníte nejvíc, co očekáváte, jaká máte pravidla, s nimiž hraje svou životní hru, a jak se to všechno týká ostatních hráčů. Když dosáhnete mistrovství v této důležité oblasti, začnete se učit, jak pomáhat těm nejpotřebnějším, a nakonec budete odměněni tím, co bychom chtěli zažít všichni: vědomím, že jste někomu užiteční, že v životě ostatních lidí něco znamenáte. Vztahy jsou pro mě největším zdrojem uspokojení, protože otvírají dveře ke všem ostatním oblastem rozvoje osobnosti. V této lekci najdete neomezené prostředky k svému osobnímu růstu.

4. Finance

Mnoho Američanů ještě před dovršením šedesáti pěti let buď vážně onemocní, nebo zemře! Jak se vám líbí takový výhled? Většina lidí se těší, že po životě plném náročné práce a „škudlení“ si na stará kolena užije. Co potřebujeme k tomu, aby se tahle naše vize splnila ne až v podzimu našeho života, ale hned teď? Čtvrtá lekce vás naučí, jak získat víc prostředků, než je nutné k pouhému přežití, protože každý z nás má schopnost uskutečnit své sny. Většinu života jsme ve finanční tísní a do-

mníváme se, že kdybychom měli víc peněz, žilo by se nám snáze. To je ale velký omyl.

Mohu vás ujistit, že se vám může stát, že čím víc peněz budete mít, tím větší tlak budete cítit. Řešením není pouhá honba za jměním, ale změna názorů a postojů tak, abyste nakonec peníze chápali pouze jako prostředek k tomu, jak být někomu prospěšný, a nikoli jako konečný cíl a smysl svého života.

Chcete-li prožít život plný finanční hojnosti, musíte nejdřív změnit to, co vyvolává nedostatek ve vašem životě.

Potom se naučíte, jak si poradit s hodnotami, názory a pocity nezbytnými pro získání bohatství, jeho zachování a rozšíření. Pak si vymezíte cíle a zformujete své sny tak, abyste dosáhli nejvyšší možné úrovně blahobytu, který naplní vaši mysl klidem a poskytne vám osvobozující pohled na všechny možnosti, které život nabízí.

5. Zvládnutí času

Mistrovské dílo potřebuje čas. Ale kolik lidí opravdu ví, jak s ním naložit? Nemluvím o správě nebo řízení času, mám na mysli skutečné využití času a manipulaci s ním tak, aby se stal spíš vaším spojencem než nepřítelem. Pátá lekce vás poučí o tom, jak krátkodobé závěry mohou vést k dlouhodobé námaze. Zjistíte, jak se můžete skutečně rozhodnout a uspokojit svá přání tím, že svým nápadům a představám poskytnete čas k tomu, aby se naplnily. Pak se naučíte, jak si stanovit nezbytné plány a strategie pro uskutečnění svých rozhodnutí, jak trpělivě vydržet, když se čas bude „loudat“, a jak měnit pružně svůj přístup k věci tak často, jak bude nutné. Jakmile jednou ovládnete svůj čas, pochopíte, že většina lidí přeceňuje to, co může dokázat během roku – a podceňuje to, co může dosáhnout během deseti let!

Nechci se s vámi dělit o tyto zkušenosti proto, že bych si myslel, že jsem našel odpovědi na všechny otázky nebo že můj život je perfektní a bez problémů. Užil jsem si své. Ale díky

tomu všemu jsem se během let naučil nedat se odradit a usilovat o úspěch. Pokaždé, když jsem se setkal s problémem, použil jsem to, co jsem se naučil, k tomu, abych posunul svůj život na novou úroveň. A stejně tak jako vaše, i moje úroveň v těchto pěti oblastech se stále rozvíjí.

Navíc můj životní styl nemusí být přímo vaším vzorem. Moje sny a cíle nemusí být stejné jako vaše. Přesto si myslím, že to, co jsem se naučil o tom, jak změnit sny na skutečnost, jak realizovat své představy, je základem pro dosažení jakékoli úrovně osobního nebo profesního úspěchu. Tuto knihu jsem napsal jako návod – příručku, která by vám měla pomoci zvyšovat úroveň vašeho života a množství prožitků, které z toho budete schopni načerpat. Přestože jsem samozřejmě nesmírně pyšný na svou první knihu *Neomezená moc* a vliv, který měla na lidi po celém světě, cítím, že tato kniha vám nabídne nový a jedinečný pohled na síly a energie, které vám mohou pomoci posunout váš život k nové úrovni.

Zopakujeme si některé základy, protože opakování je matka moudrosti. Doufám, že budete tuto knihu číst znovu a znovu, že se k ní budete vracet a používat ji jako nástroj k nalezení odpovědí, které již máte dávno v sobě. Nemusíte samozřejmě věřit všemu nebo využít všechno, co v ní je.

Popadněte to, o čem si myslíte, že je užitečné, a okamžitě to uplatněte. K tomu, abyste dospěli k významnějším změnám, nebudete muset realizovat všechny strategie nebo použít všechny rady. Každý z uvedených návodů má svou vlastní působivost, přesto, použijete-li je všechny dohromady, budete překvapení jejich výsledky.

Tato kniha obsahuje postupy k dosažení takového úspěchu, o jaký usilujete. Řadu z nich jsem modeloval podle některých nejvýznamnějších a nejzajímavějších lidí naší společnosti.

Měl jsem jedinečnou příležitost setkat se a hovořit s velkým množstvím různých lidí – lidí vlivných, osobností s vynikajícím charakterem, povahou i pověstí – od Normana Cousinse po Michaela Jacksona, od trenéra Johna Woodena k finančnímu kouzelníkovi Johnu Templetonovi, od kapitánů průmyslu k ta-

xikářům. Na následujících stránkách budete moci využít nejen moje vlastní zkušenosti, ale všechno z tisíců knih, magnetofonových pásků, seminářů a rozhovorů, které jsem nahromadil za poslední léta svého života, tak jak pokračuji ve vzrušujícím hledání, učení se a růstu, každý den alespoň o malý kousek.

Smyslem mé knihy není jen pomoci vám jednoduše změnit život, ale spíš být **ústředním bodem**, který vám bude sloužit k tomu, abyste posunuli svůj život na **novou úroveň**. Cílem této knihy je vyvolat **celkové změny**. Co tím míním? *Naučíte se změnit svůj život – odstranit strach a fobie, zvýšit kvalitu vztahů nebo překonat váhavost.* Tohle všechno jsou neuvěřitelně cenné dovednosti, a pokud jste četli *Neomezenou moc*, mnoho z nich už znáte. Přesto na následujících stranách objevíte klíčové motivace, které, třeba jen na základě malých změn, mohou doslova převrátit celý váš další osud.

Najdete tady řadu jednoduchých a specifických návodů, jak *zjistit příčinu jakéhokoli problému a jak ho změnit s co nejmenším úsilím*. Možná stěží uvěříte, že pouze změnou jednoho slova, které je součástí vašeho obvyklého slovníku, můžete ihned změnit svůj emocionální přístup k určité záležitosti. Nebo že změnou otázek, kterými se vědomě nebo nevědomě ptáte sami sebe na řešení problémů, obratem změníte své zaměření a tím i svou každodenní činnost. Nebo že změnou jednoho názoru výrazně ovlivníte své štěstí. V následujících kapitolách se dozvíte, jak zvládnout tyto techniky – a mnohem více – jak provést změny, po kterých toužíte.

A tak se na vás obracím s velkou úctou, protože společně vykročíme na cestu objevování a aktualizace našich nejhlubších a nejpravdivějších schopností. Život je dar a nabízí nám právo, příležitost a odpovědnost něco darovat jiným i sobě tím, že se staneme lepšími. Svou cestu zahájíme zkoumáním...

2

Rozhodnutí: cesta k síle

„Člověk se narodil proto, aby žil, ne proto, aby se na život připravoval.“

Boris Pasternak

Pamatujete se na dobu, kdy byl Jimmy Carter prezidentem Spojených Států? Ajatolláh Chomejní se v Íránu dostal k moci a držel řadu Američanů jako rukojmí. V Polsku provedl elektrikář z gdaňských loděnic jménem Lech Walesa něco nemyslitelného: rozhodl se postavit proti komunistické moci.

Vyzval své spolupracovníky ke stávce, a když se mu snažili zabránit v přístupu na pracoviště, jednoduše přešel přes zeď. Od té doby spadlo hodně zdí, co říkáte? Vzpomínáte na tu zprávu, že John Lennon byl zavražděn? Nebo na erupci na hoře Svaté Heleny, která zasáhla krajinu v rozsahu sto padesáti čtverečních mil? Radovali jste se a jásali, když americký hokejový tým porazil Sověty a pokračoval vítězně až ke zlaté olympijské medaili? To bylo v roce 1980, před pěknou řádkou let.

Chvilku přemýšlejte. Kde jste tehdy byli? Jací jste byli? Kdo byli vaši přátelé? Jaké byly vaše naděje a sny? Kdyby se vás někdo zeptal: Kde budeš za deset nebo za patnáct let?, co byste mu odpověděli? Jste dnes tam, kde jste chtěli být? Deset let uplyne rychle, že?

Mnohem důležitější jsou asi otázky: **Jak hodlám žít v příštích deseti letech? Jak mám žít dnes, abych si připravil ten správný zítřek? Co všechno budu muset podniknout, počí-**

naje dnešním dnem? Co je pro mě důležité teď a co bude důležité za čas? Co mám začít dělat teď hned, abych tím ovlivnil svůj konečný osud?

Víte, za deset let určitě někam dojdete. Otázka zní, kam? Jací budete? Jak budete žít? Čím budete prospěšní? Teď je ta správná doba k tomu, naplánovat si příštích deset let svého života – ne někdy potom, až budou za námi. Musíme využít každé chvíle. Ponořili jsme se již do nového desetiletí 21. století, nového tisíciletí. Budete na devadesátá léta minulého století vzpomínat rádi? Nebo budou vaše vzpomínky nepřijemné?

Na začátku roku 1980 jsem byl devatenáctiletý zajíc. Připadal jsem si opuštěný a zklamáný. Neměl jsem žádné finanční zdroje. Tehdy se pro mě nenašel žádný trenér úspěchu, neměl jsem ani úspěšné přátele nebo rádce, ani jasně stanovené cíle. Byl jsem obtloustlý a nevěděl kudy kam. Přesto se mi během několika krátkých let podařilo objevit sílu, kterou jsem použil k přeměně skutečně každé oblasti svého života. Jakmile jsem se s ní naučil zacházet, zvládl jsem přímo revoluční změny ve svém životě za méně než jeden rok. Tento nástroj mi pomohl k výraznému zvýšení mého sebevědomí a tím vzrostla i moje schopnost jednat a dosahovat měřitelných výsledků. Použil jsem ji také k tomu, abych znovu získal kontrolu nad svou hmotností a trvale jsem se zbavil přebytných dvaceti kilogramů. Díky tomu jsem dokázal zaujmout ženu svých snů, oženit se s ní a získat rodinu, po které jsem toužil. Použil jsem tuto energii k tomu, že jsem změnil svůj příjem z existenčního minima na více než milion dolarů ročně. Přestěhoval jsem se z mého skromného obydlí (kde jsem myl nádobí v umyvadle, protože tam nebyla kuchyň) do nového rodinného sídla Del Mar Castle. Tak jsem se z naprosté osamělosti a bezvýznamnosti dostal až k vděčnosti za nové příležitosti být prospěšný milionům lidí po celém světě. A to je síla, kterou používám stále, každý den svého života, k formování svého osudu.

V *Neomezené moci* jsem vysvětloval, že nejmocnější způsob, kterým můžeme ovlivnit svůj život, je naše *aktivní snaha*.

Rozdílné výsledky vznikají tím, že lidé reagují na situace odlišným způsobem. **Odlišný přístup přináší odlišné výsledky.**

Proč? Protože jakékoli jednání nebo akce vyvolávají určité změny vycházející z původního stavu, které nás posouvají zvoleným směrem. Každý směr vede do konečného místa určení: našeho osudu.

Takže, pokud chceme řídit svůj život, musíme mít své jednání pevně v rukou. Život utváříme tím, co děláme soustavně, ne jednou za čas. Nejdůležitější otázka pak zní: Co předchází každému našemu činu? Co rozhoduje o tom, co podnikneme, čím se staneme a jaký bude náš život?

Odpovědí na tuhle otázku je to, o čem se zmiňuji všude: **síla rozhodnutí**. Všechno, co se stane v našem životě, vše, čím jsme nadšeni, vzrušeni a vyprovokováni – začíná rozhodnutím. Jsem přesvědčený o tom, že **svůj osud si vytváříme v tu chvíli, kdy se o něčem rozhodneme**. To, o čem se rozhodujete právě teď, každý den, ovlivní vaše pocity a prožitky jak pro tuhle chvíli, tak i pro příští léta.

Když se ohlédnete za uplynulými deseti lety, našli byste chvíle, kdy by jiné rozhodnutí utvářelo váš život radikálně jiným směrem, než kde jste dnes, ať v lepším či horším smyslu? Změnili jste například zaměstnání, což ovlivnilo váš život? Nebo jste ho naopak nezměnili a udělali chybu? Třeba jste si koupili kazetu, knihu nebo navštívili seminář a výsledkem toho byla změna vašich názorů a postojů. Možná jste se rozhodli mít děti či je v honbě za kariérou odložili na pozdější dobu. Třeba chcete investovat do domu nebo do podnikání. Možná začnete cvičit, nebo to naopak vzdáte. Mohli jste se rozhodnout, že přestanete kouřit, že se přestěhujete, anebo podniknete cestu kolem světa. Kam vás vaše rozhodnutí zavedla? Zažili jste někdy během posledních deseti let pocit bezmocnosti, zklamání, bezpráví, nespravedlnosti, beznaděje? Já rozhodně ano. Pokud jste to zažili, co jste s tím dělali? Překonali jste své limity nebo jste to prostě nechali být? Jak tato rozhodnutí ovlivnila váš obvyklý běh života?

„Člověk není výtvozem okolností, okolnosti jsou výtvozem člověka.“

Benjamin Disraeli

Více než čemukoli jinému věřím tomu, že náš osud utvářejí naše rozhodnutí, nikoli podmínky, ve kterých žijeme. Všichni víme, že existují lidé, kteří mají evidentně lepší podmínky k úspěchu. Narodili se s genetickými přednostmi, do výhodného prostředí, rodiny nebo vztahů. Na druhé straně neustále čteme a slyšíme o lidech, kteří se navzdory mnoha překážkám dokázali dostat za hranice svých možností vzhledem k tomu, že se pevně rozhodli, jak budou formovat svůj život.

Stali se vzorem neomezené moci lidského ducha.

Rozhodneme-li se skutečně, může kdokoli z nás vytvořit ze svého života jeden z těchto inspirujících příkladů. Jak? Zkrátka tím, že dnes rozhodneme o tom, jak budeme žít v příštích letech. Pokud se nerozhodnete, máte vlastně už rozhodnuto, ne? Souhlasíte s tím, že se necháte ovládat svým okolím, místo abyste si svůj osud regulovali sami. Můj život se změnil v jednom dni – jakmile jsem se rozhodl. Ne pro to, co bych chtěl ve svém životě mít nebo čím bych se chtěl stát, ale když jsem rozhodl, **kým je mojí povinností být a co je mojí povinností mít.** To je dost podstatný rozdíl.

Na chvíli se zamyslete. Je rozdíl mezi *zajímat se* o něco a *zabývat se* tím? To si pište! Lidé často říkají věci jako: Rád bych měl víc peněz, nebo Chtěl bych si víc rozumět se svými dětmi, anebo Opravdu bych rád něco znamenal. Ale takové prohlášení není vůbec zavazující. Vyjadřuje jen určitou představu, která nás informuje: Mám zájem, aby se tohle stalo, pokud nebudu muset pro to nic udělat. To není žádná síla! To je jen chabá prosba, které dokonce ani sami příliš nevěříme! Nejen že se musíte rozhodnout, o jaké výsledky budete usilovat, ale musíte si také určit, jakým člověkem se chcete stát. Jak jsem uvedl v první kapitole, je nutné, abyste si stanovili takovou úroveň, kterou považujete za přijatelnou, a rozhodli se, co budete očekávat od těch, které máte rádi.

Jestliže si nestanovíte základní úroveň, zjistíte, že snadno můžete sklouznout k chování, postojům nebo způsobu života, které jsou na daleko nižší úrovni, než jakou si zasluhujete.

Jakmile si určíte svá měřítka, musíte podle nich žít, ať se děje cokoli. Dokonce i když se vám nic nedaří, i když prší na vaši přehlídku, i když se zhroutl kapitálový trh, i když vás opustí vaše láska, i když vám nikdo neposkytne oporu, kterou potřebujete, stále musíte zůstat věrní svému rozhodnutí, že budete žít svůj život na co nejvyšší úrovni.

Bohužel, většina lidí to nikdy neudělá, protože je příliš zaměstnávají výmluvy. Důvod, proč se nesplnila jejich přání nebo nežijí život, který si přáli, je v tom, že je tak rodiče vychovali nebo protože v mládí zažili málo příležitostí nebo propásli vhodné vzdělání nebo jsou příliš staří nebo příliš mladí. Všechny tyto výmluvy nejsou nic jiného než N. S. (názorový systém)! A ten není jen omezující, je dokonce zničující.

Použijete-li sílu rozhodnutí, budete schopni okamžitě překonat jakoukoli výmluvu týkající se změny každé části vašeho života. Může to ovlivnit vaše vztahy, pracovní podmínky, úroveň fyzické zdatnosti, váš příjem i citové stavy. Může určit, jestli jste šťastní, nebo smutní, frustrovaní, nebo vzrušení, zotročení okolnostmi, nebo se cítíte svobodně. Je to zdroj změn uvnitř jednotlivce, rodiny, obce, společnosti i celého světa. Co všechno se změnilo ve východní Evropě v minulých několika letech? Lidé tam rozhodli o tom, co jsou ochotní vydržet, co je pro ně přijatelné a nepřijatelné a co už nebudou dále tolerovat.

Jistě, Gorbačovova rozhodnutí jim pomohla vydláždít cestu, ale odhodlání Lecha Wałęsy a mnoha dalších, a touha po vyšší úrovni života otevřely bránu k významným ekonomickým a politickým změnám.

Často se ptám lidí, kteří si stěžují na svou práci: „Proč jdeš dnes do práce?“ Obvykle mi odpovídají: „Protože musím.“ Měli bychom si zapamatovat jednu věc: Ve skutečnosti není nic, co bychom museli. Určitě nemusíte jít do práce. Ne tady! A jistě nemusíte pracovat v konkrétním místě a v konkrétní den. Ne v Americe! Nemusíte dělat to, co jste dělali posledních deset let. Můžete se rozhodnout, že budete dělat něco úplně jiného, něco nového. **Právě teď se můžete rozhodnout:** Že pů-

jdete znovu do školy, naučíte se tancovat nebo zpívat, budete spravovat svůj kapitál, naučíte se létat s helikoptérou, zamilujete se, začnete meditovat, zapíšete se do kurzu uměleckého tance, navštívíte kosmické středisko NASA, naučíte se francouzsky, budete víc číst svým dětem, strávíte více času v květinových zahradách, zaletíte si na Fidži a budete žít na ostrově. **Jestliže se k tomu skutečně rozhodnete, můžete dělat téměř cokoli.** Takže pokud nejste spokojeni se svou současnou situací, můžete ji obratem změnit. Nelíbí se vám vaše práce? Změňte ji! Vadí vám způsob, jak se vnímáte? Změňte ho! Jestliže toužíte po vyšší úrovni fyzické vitality a zdraví, můžete ji změnit hned teď! Máte možnost využít stejnou sílu, která utvářela dějiny.

Tuto knihu jsem napsal proto, že jsem vás chtěl vyburcovat k tomu, abyste **probudili obrovskou spící sílu rozhodnutí a získali tak neomezenou moc zářící vitality a životního elánu!** Musíte si uvědomit, že právě teď můžete učinit nové rozhodnutí, které změní váš život. Můžete změnit nějaký svůj zvyk, naučit se něco nového, můžete se rozhodnout, že zavoláte někomu, s kým jste léta nemluvili. Možná že se objeví někdo, kdo pozvedne vaši životní dráhu na vyšší úroveň. Měli byste začít rozvíjet ty nejpozitivnější emoce, city, které si zasloužíte zažít denně. Ještě dřív, než obrátíte stránku, můžete použít sílu, která už ve vás sídlí.

Rozhodněte se hned, a tím se vydáte novým, pozitivním směrem k růstu a štěstí.

„Nic se nemůže postavit na odpor lidské vůli, která obětuje i svou existenci, chce-li dosáhnout svého.“

Benjamin Disraeli

Váš život se změní ve chvíli, kdy přijmete **nové, vhodné a závazné rozhodnutí.** Kdo by si pomyslel, že odhodlání a přesvědčení tichého bezelstného muže, právníka a pacifisty ze zásady, by mohlo mít tu moc rozvrátit obrovskou říši? Přece

však nezdolné rozhodnutí Mahátma Gándhího zbavit Indii britské nadvlády bylo skutečným soudkem prachu, jenž dal do pohybu řetěz událostí, které navždy změnily rovnováhu světové moci. Lidé nemohli pochopit, jak mohl dosáhnout svého cíle, ale on si nepřipustil jinou možnost než jednat podle svého přesvědčení. Prostě nepřijal jinou variantu.

Rozhodnutí bylo zdrojem síly i Johna F. Kennedyho, když se utkal s Nikitou S. Chruščovem během Kubánské krize a odvrátil třetí světovou válku. Bylo oporou i Martina Luthera Kinga, který tak výmluvně upozornil svět na to, aby si všiml bezmocnosti a úsilí lidí, kteří už nechtěli být dál ponižováni. Bylo příčinou meteorického vzestupu Donalda Trumpa na vrcholek finančního světa a také důvodem jeho zničujícího pádu. Podobně umožnilo Petu Rosovi maximálně využít jeho fyzické schopnosti – až do Síně slávy – a pak definitivně zničilo jeho životní sen. Rozhodnutí funguje jako zdroj problémů stejně jako i neuvěřitelné radosti a možností. Je to síla, která umožní změnit neviditelné ve viditelné, sny ve skutečnost.

Nejskvělejší na této schopnosti je, že už ji vlastníte. Není to něco, co by bylo vyhrazeno několika vybraným jedincům se správnými doklady, patřičnou sumou peněz nebo vhodným rodinným zázemím. Je dostupná obyčejnému dělníkovi stejně jako králi. Je k dispozici i vám, teď, kdy držíte v ruce tuto knihu. Můžete ji hned využít, pokud k tomu získáte odvahu. Rozhodnete se konečně, že jste ve skutečnosti mnohem víc, než kolik dáváte najevo? Uvedete svůj život do souladu s úrovní svého ducha? Pak byste měli začít s prohlášením: Tohle jsem já. Tohle je můj život. A tohle budu dělat. Nic mě nezastaví před obrácení mého osudu. Už si nebudu nic odříkat! Připomeňme si divokou hrdou ženu jménem Rosa Parksová, která jednoho dne roku 1955 vstoupila do autobusu v Montgomery v Alabamě a odmítla postoupit své sedadlo bílé osobě, ačkoli se to od ní automaticky očekávalo. Její klidné gesto občanské neposlušnosti vyvolalo bouři polemik a stalo se symbolem pro následující generace. Byl to začátek hnutí za lidská práva, **probuzené sebeuvědomování**, které se rozšířilo tako-

vou silou, která působí dokonce ještě dnes, kdy znovu definujeme význam rovnosti, příležitostí a práva pro všechny Američany bez ohledu na rasu, náboženství a pohlaví. Myslela Rosa Parksová na budoucnost, když odmítla vzdát se svého sedadla? Měla jasnovidický plán, jak by mohla změnit strukturu společnosti? Snad. Ale pravděpodobnější je, že její rozhodnutí držet se na vyšší úrovni ji donutilo jednat. Jaké dalekosáhlé následky mělo rozhodnutí jedné ženy!

Jestliže si pomyslíte, že byste se rádi chovali podobně, ale zažili jste skutečné tragédie, mohu vám uvést příklad Eda Robertse. Je to „obyčejný“ člověk, uvězněný na invalidním vozíku, který se stal neobyčejným až po svém rozhodnutí překonat své zjevné omezení. Ed ochrnil ve čtrnácti letech od krku dolů. Používá dýchací přístroj, který mu jakž takž umožňuje vést přes den „normální“ život, a každou noc tráví v železných „plicích“. Statečně bojuje s obrnou, několikrát málem zemřel. Jistě se mohl zabývat pouze svou vlastní bolestí, ale místo toho se snaží být užitečným i pro ostatní.

A co dokázal? Za patnáct let, kdy je mnohdy nucen bojovat proti světu, který se často jen blahosklonně tváří, se mu podařilo přispět ke zvýšení úrovně života mnoha postižených lidí. Tváří v tvář množství předsudků o schopnostech fyzicky postižených Ed vychoval veřejnost a prosadil řadu zlepšení, počínaje bezbariérovými přístupy a speciálními parkovacími prostory až po záchytné tyče v koupelnách. Stal se prvním kvadruplegikem, který ukončil Kalifornskou univerzitu v Berkeley a nakonec získal místo ředitele Kalifornského státního oddělení pro rehabilitaci, kde dále usiluje o ulehčení situace postižených.

Ed Roberts je živým důkazem toho, že není důležité, kde začnete, ale kde si stanovíte svůj konečný cíl. Všechny jeho skutky začaly jednoduchým, závažným a zavazujícím okamžikem rozhodnutí. Jak by vypadal váš život, kdybyste se konečně rozhodli? Mnoho lidí tvrdí: Rád bych se změnil, ale nevím, jak bych to měl udělat. Jsou ochromení strachem, protože nemají přesnou představu, jak proměnit sny ve skutečnost. A tak se

nakonec nikdy nerozhodnou a neudělají ze svého života mistrovské dílo, které si zaslouhují. Já jsem tu proto, abych vám řekl, že není důležité hned vědět, jak dojdete k požadovanému výsledku. Velmi podstatné ale je, rozhodnout se, že k němu dojdete, ať už je to jakýmkoli způsobem.

V knize *Neomezená moc* jsem načrtl to, čemu říkám „konečný vzorec úspěchu“, což je základní postup, jak se dostat tam, kam chcete jít: a) Rozhodněte se, o co chcete usilovat, b) Chovejte se podle toho, c) Všimněte si, co funguje a co ne, a d) Měňte svůj přístup tak dlouho, dokud nedosáhnete toho, co chcete. Pevné rozhodnutí způsobí, že se záležitosti dávají do pohybu.

Odpověď na otázku „jak“ se posléze dostaví sama.

**„Ve vztahu ke všem iniciativám a snahám
existuje jedna základní pravda – ve chvíli, kdy se člověk
definitivně rozhodne. Prozřetelnost to zařídí.“**

Johann Wolfgang von Goethe

Pokud je rozhodnutí tak jednoduché a účinné, proč potom víc lidí nejedná podle této rady a „prostě to neudělá“? Myslím, že jedním z nejjednodušších důvodů je, že většina z nás nedokáže rozeznat, co to vlastně znamená doopravdy se rozhodnout. Neuvědomujeme si sílu změny, kterou závazné rozhodnutí vyvolá. Část problému spočívá také v tom, že jsme tak dlouho používali termín „rozhodnutí“ tak volně, že bychom ho mohli považovat za seznam našich přání. Místo abychom se rozhodovali, přemýšlíme o tom, čemu bychom dali přednost. Skutečné rozhodnutí, na rozdíl od prohlášení „Rád bych přestal kouřit“, poskytuje pouze jednu eventualitu.

Anglické slovo „rozhodnutí (decision)“ pochází z latinského základu *de*, což znamená „od“, a *caedere*, tedy „řezat, krájet, sekat“. **Skutečně se rozhodnout tedy znamená zavázat se k dosažení určitého výsledku a potom si „odříznout“ jakoukoli jinou variantu.**

Když se opravdu rozhodnete, že už nebudete kouřit, tak je to dáno! Tím to končí! Už vás ani nenapadne, že byste si mohli zapálit! Jestliže jste jeden z těch, kdo již použil moc rozhodnutí tímto způsobem, víte přesně, o čem mluvím.

Alkoholikovi je jasné, že když ho napadne, dokonce i po letech absolutní abstinence, že by se mohl alespoň jednou napít, bude muset začínat znovu. Po skutečném rozhodnutí, třeba i obtížném, většina z nás pocítí obrovskou úlevu.

Konečně jsme se zbavili svého břemena! A všichni víme, jaký je to báječný pocit mít jasný a nesporný cíl.

Ujasníme-li si své cíle, můžeme dosáhnout takových výsledků, které jsou pro náš život nejdůležitější. Naším problémem většinou je, že jsme se nedokázali dlouho rozhodnout, že jsme už zapomněli, jak takové rozhodnutí vypadá. Naše „rozhodovací svalstvo“ je ochablé! Některým lidem dělá potíže dokonce rozhodnout, co si dají k večeři.

Takže jak posílit tyto svaly? Začněte je trénovat! **Chcete-li se dobře rozhodovat, dělejte to často.** Uvědomte si, že rozhodování jako každá jiná dovednost, kterou chcete vylepšit, se opakováním zkvalitňuje. Čím častěji se budete rozhodovat, tím častěji si uvědomíte, že můžete ovlivnit svůj život. Začnete se těšit na nové problémy a budete je chápat jako příležitost posunout svůj život na vyšší úroveň.

Musím také zdůraznit sílu a hodnotu i jedné jediné informace, která může zcela změnit běh vašeho života.

Informace je síla, dokážeme-li ji využít, a tohle poznání je jedním z mých kritérií pro skutečné rozhodování. Vzrušující na tom je, že nikdy nevíte, kdy to vypukne! Důvodem, proč jsem přečetl přes sedm set knih, poslouchal nahrávky na kazetách a účastnil se tolika seminářů, je fakt, že jsem pochopil sílu jediné informace. Může se objevit na příští straně nebo v příští kapitole této knihy. Může to být dokonce něco, co už víte, ale z nějakého důvodu právě teď přišel čas, kdy to konečně zapůsobí a vy to začnete používat. Nezapomeňte, že **opakování je matka moudrosti.**

Pokud nedokážeme vhodně rozlišovat mezi informacemi, může nám to komplikovat život. Například mnoho z nejslav-

nějších lidí v naší společnosti dosáhlo splnění svých snů, ale neumí se z toho těšit. Často sáhnou po drogách, protože se cítí nenaplnění. Je to proto, že nerozpoznají rozdíl mezi dosažením určitého cíle a hodnotným životem, něčím, co se budete učit zvládat na následujících stránkách. Neschopnost rozlišovat působí mnoha lidem problémy ve vztazích. To je základní prvek, kterým se budeme podrobněji zabývat na naší cestě k sebepoznání. Někdy to, že nedokážeme rozlišovat situace, nás může stát všechno. Pokud lidé vytrvale běhají a cvičí a přitom stále pokračují v konzumaci tučných jídel a tím pádem v ucpávání svých tepen, nezabrání tím infarktu.

Většinu svého života jsem se zabýval tím, co známý expert Dr. W. Edwards Deming nazývá „hlubokými znalostmi“. Pro mě to znamená jakékoli jednoduché porovnání, strategie, názory, dovednosti nebo nástroje, které od okamžiku, kdy pochopíme, jak se s nimi zachází, můžeme využít ke zvýšení své úrovně.

Tuto knihu i svůj život jsem zasvětil studiu a použití hlubokých znalostí, které se mohou uplatnit při zkvalitnění našeho osobního i profesního života.

„Svůj osud tvoříte v okamžiku svého rozhodnutí.“

Anthony Robbins

Tři druhy rozhodování, která činíte každým okamžikem svého života, formují váš osud. Určují, čeho si všimnete, jak se budete cítit, co budete dělat a konečně čím komu prospějete a kým se stanete. Pokud tato rozhodnutí nemáte pod kontrolou, jednoduše nejste pány svého osudu. Jestliže je zvládáte, začínáte si budovat své zkušenosti.

Tři rozhodnutí, která utvářejí váš osud jsou:

1. Na co se soustředit, **zaměřit**.
2. Co pro vás věci a **situace znamenají**.
3. Co udělat **pro uskutečnění** svých přání.

Jak vidíte, na vašem rozhodnutí závisí, čím se budete zabývat, jak budete vnímat situace kolem sebe a co jste ochotni udělat pro to, aby se váš život vyvíjel podle vašich představ. Jistě jste už pochopili, že pokud je někdo v jakékoli oblasti úspěšnější než vy, rozhoduje se v těchto třech základních bodech jinak než vy. Jistě, Ed Roberts se zaměřil na něco úplně jiného než většina lidí v jeho situaci. Chtěl prostě být užitečný. Jeho fyzické obtíže pro něj znamenaly výzvu. Udělal zkrátka něco, čím ulehčil život lidem v podobné situaci.

„Neznám povzbudivější skutečnost, než je nesporná schopnost člověka pozvednout svůj život vědomou snahou.“

Henry David Thoreau

Mnozí z nás se většinou nerozhodují vědomě, zejména opomíjejí uvedené tři typy rozhodnutí, a za to platí vyšší cenu. Ve skutečnosti žije většina lidí způsobem, který nazývám **Niagarský syndrom**. Představuji si, že život je něco jako řeka a většina lidí se vrhá do řeky života, aniž by se vůbec rozhodli, kam chtějí doplout. A tak jsou během krátké doby strženi proudem: proudem událostí, obav, problémů. Když se ocitnou na křižovatce, nedokážou se vědomě rozhodnout, kam se chtějí dostat nebo který je ten správný směr. Jenom „se nechají unášet proudem“. Stanou se součástí masy lidí, která je řízena svým okolím místo svou hodnotou. S výsledkem ale nejsou spokojeni. Zůstávají v tomto nevědomém stavu tak dlouho, dokud je jednoho dne nevzbudí zvuk divoce padající vody a oni nezjistí, že jsou dva metry od Niagarských vodopádů, ve člunu bez pádel. V tomto okamžiku už je příliš pozdě! Už padají. Někdy je to emocionální pád, někdy fyzický, jindy finanční. Je pravděpodobné, že **ať už máte jakékoli problémy, mohli jste jim předejít lepším rozhodnutím nahoře proti proudu.**

Jak můžeme zvrátit situaci, jestliže jsme uprostřed bouřlivého proudu řeky? Buď se rozhodneme ponořit obě pádla do vody a pádlujeme jako zběsilí novým směrem, nebo mu-

síme plánovat dopředu. Určit, kam opravdu chceme jít, a mít příslušný plán nebo mapu, abychom se mohli během cesty správně rozhodovat.

Ačkoli jste možná dosud o tom nikdy nepřemýšleli, váš mozek si už připravil vnitřní systém pro rozhodování. Tento systém působí jako neviditelná síla, která řídí všechny vaše myšlenky, činy a pocity, dobré i špatné, každým okamžikem vašeho života. Kontroluje, jak všechno ve svém životě hodnotíte, a je řízen vaším podvědomím. Překvapivé je, že většina lidí nikdy vědomě tento systém nezapojuje. Místo toho jsou zásobováni během let z rozličných jiných zdrojů, jako jsou rodiče, kamarádi, spolužáci, učitelé, televize, reklama a kultura všeobecně. Tento systém sestává z pěti složek:

- 1. základní názory a nevědomá pravidla**
- 2. životní hodnoty**
- 3. reference**
- 4. obvyklé otázky, které se sami sebe ptáte**
- 5. emocionální stavy, které zažíváte v každém okamžiku.**

Vzájemně propojené vztahy těchto pěti prvků produkují sílu, která je odpovědná za to, jestli se do akce pustíte nebo ne, jestli se obáváte budoucnosti, jestli se cítíte milováni nebo odmítáni, a ovlivňuje úroveň vašeho úspěchu. Rozhoduje o tom, co budete dělat a proč třeba neuděláte to, co byste měli.

Změnou kteréhokoli z těchto pěti prvků – ať už je to váš postoj nebo norma, hodnota, vztah, otázka nebo emocionální stav – můžete ihned provést účinnou a viditelnou změnu ve svém životě. A co je nejdůležitější: budete bojovat s příčinou, a ne s výsledkem. Pamatujte si, že pokud se přejídáte, skutečným důvodem je obvykle spíš problém s hodnotami nebo názory než s jídlem samotným. V průběhu této knihy vám krok za krokem pomohu odhalit, jak vypadá váš systém ovládající rozhodování, a vy budete dělat jednoduché změny důsledně v souladu se svými představami – místo abyste se nechali ovlivňovat předchozími podmínkami.

Vydáváte se na fascinující cestu objevování toho, kým jste a co vás skutečně vede k tomu, abyste dělali to, co děláte.

Tak budete schopni nahlédnout do systémů rozhodování vašich obchodních i osobních partnerů a ostatních milovaných bytostí. Konečně porozumíte jejich chování! Výhodou je, že tento **systém vědomého rozhodování** můžeme použít v každém okamžiku svého života. **Už nemusíme dovolit naší minulosti, aby zasahovala do naší přítomnosti a budoucnosti.**

„Nenechám se odradit, protože každý špatný pokus, který mám za sebou, je dalším krokem vpřed.“

Thomas A. Edison

Na cestě ke skutečnému využití síly rozhodnutí existuje ještě jedna překážka. Musíme překonat strach z chybného rozhodnutí. Nepochybně se často rozhodnete špatně. Přesto si dodejte odvahy! Já vím, že jsem se jistě mnohokrát během své cesty nerozhodl správně. Ani jsem to neočekával, ani se nedomnívám, že v budoucnosti to bude jiné. Jsem připravený reagovat v různých situacích pružně, hledat souvislosti, učit se z nich a využít je k tomu, abych se příště rozhodl lépe.

Nezapomeňte, že **úspěch je výsledkem dobrého odhadu. Ten je výsledkem zkušenosti a ta vzniká často jako následek špatného odhadu!** Tyto zdánlivě chybné nebo bolestné zkušenosti mohou být často ty nejdůležitější. Když jsou lidé úspěšní, vyhledávají společnost, když se jim nedaří, začnou přemýšlet a nově rozlišovat, což zvýší kvalitu jejich života. Musíme se začít učit ze svých chyb, nebo budeme dělat stále stejné i v budoucnosti.

Stejně důležité jako osobní zkušenost je mít někoho, kdo naviguje cestu peřejemi před vámi a má pro vás dobrou mapu.

Takový vzor můžete mít pro své finance, vztahy, zdraví a povolání nebo pro jakýkoli jiný aspekt vašeho života, který se učíte zvládat. Mohou vám ušetřit roky problémů a zachránit vás před cestou do vodopádů.

Přijde čas, kdy zůstanete na řece sami a budete se muset rozhodnout o nějakém důležitém problému. Pokud jste ochotní se učit ze svých zkušeností, pak se i situace, o které si třeba myslíte, že je obtížná, zlepší, protože získáte cennou informaci – základní rozlišení – kterou použijete pro lepší rozhodování v budoucnosti. Kterákoli mimořádně úspěšná osobnost, kterou potkáte, vám řekne – pokud k vám bude upřímná – že důvod, proč je úspěšnější, spočívá v tom, že se častěji rozhodovala chybně. Lidé na mých seminářích se mě často ptají: „Jak dlouho myslíte, že mi bude trvat, než tuhle záležitost doopravdy zvládnou?“ A já jim odpovídám: „Jak dlouho chcete, aby to trvalo? Pokud něco děláte desetkrát denně, zatímco jiní lidé pracují na zvládnutí svého cíle jednou za měsíc, získáte zkušenost deseti měsíců za jeden den. Brzy zvládnete svůj úkol a budete, pravděpodobně s trochou závisti, považováni za talentovaného a šťastného člověka.“

Stal jsem se výborným veřejným řečníkem proto, že místo jednou týdně jsem hovořil třikrát denně k někomu, kdo byl ochotný mi naslouchat. Zatímco ostatní pracovníci v mé organizaci měli čtyřicet osm vystoupení ročně, já měl podobný počet během dvou týdnů. To je zkušenost dvouleté praxe, která se dá získat za měsíc. A za rok jsem měl zajištěný desetiletý růst. Moji kolegové tvrdili, jaké mám „štěstí“, že jsem se narodil s tímto „vrozeným“ talentem.

Pokoušel jsem se jim vysvětlit to, co vám: **Zvládnutí problému trvá tak dlouho, jak dlouho vy chcete, aby trvalo.**

Mimochodem, myslíte, že všechny moje přednášky byly skvělé? Zdaleka ne! Ale z každé zkušenosti jsem se něco naučil a vždycky se trochu zdokonalil, až jsem byl brzy schopný vstoupit do sálu jakékoli velikosti a přednášet lidem všech povolání a společenského postavení.

Nezáleží na tom, jak dalece jste připravení. Jedno vám ale mohu zaručit: Když plujete po řece života, je to pravděpodobně stejné, jako byste zdolali několik vrcholů. To není negativní přirovnání, je jen přesné. Řešení spočívá v tom, že pokud ztroskotáte, netrestejte se za to, že jste byli tak „neúspěšní“

a pamatujte si, že **žádné neúspěchy v životě neexistují**. Jsou pouze výsledky. Jestliže jste nedosáhli výsledků, které jste očekávali, poučte se z této zkušenosti pro budoucnost.

„Bud' nalezneme východisko, nebo si ho budeme muset vytvořit.“

Hannibal

Jedním z nejdůležitějších rozhodnutí, které můžete udělat pro to, abyste si zajistili dlouhotrvající štěstí, je **použít vše, co vám život v daném okamžiku nabízí**. Pravdou je, že neexistuje nic, co byste nemohli zvládnout, pokud: a) se jasně rozhodnete, čeho chcete dosáhnout, b) jste ochotni se o to aktivně snažit, c) sledujete, co funguje a co ne, d) stále měníte svůj přístup a postoj, dokud nedosáhnete toho, co chcete, s tím, že použijete všechny možnosti, které vám život nabízí.

Každý, kdo uspěl, aplikoval tyto čtyři kroky a *Vzorec konečného úspěchu*. Jedním z mých oblíbených „Příběhů konečného úspěchu“ je pan Soichiro Honda, zakladatel obchodní společnosti, která nese jeho jméno. Jako všechny firmy, nezáleží na tom jak velké, i Honda Corporation vznikla na základě rozhodnutí a vášnivé touhy uspět.

Roku 1938, kdy stále ještě studoval, vzal pan Honda všechno, co měl, a zakoupil malou dílnu, kde začal pracovat na své představě pístového kroužku. Chtěl svůj vynález prodat firmě Toyota, a tak pracoval ve dne v noci, spal v dílně a pevně věřil, že to vyjde. Aby mohl pokračovat, dal dokonce šperky své manželky do zastavárny. Ale když konečně zkompletoval pístový kroužek a nabídl ho Toyotě, řekli mu, že nedosahuje potřebné úrovně. Poslali ho na dva roky zpátky do školy, kde se mu spolužáci i vyučující posmívali a tvrdili, že jeho projekt je absurdní.

Místo aby zatrpkł, pan Honda se rozhodl pokračovat ve svém záměru. Konečně za další dva roky získal kontrakt, o kterém snil. Jeho nadšení a víra přinesly ovoce, protože věděl, co chce, udělal pro to maximum, všímal si toho, co funguje,

a měnil svůj postoj tak dlouho, až docílil výsledku. Pak se objevil nový problém.

Japonská vláda se připravovala na válku a odmítla mu poskytnout beton, který potřeboval pro výstavbu své továrny.

Myslíte, že to vzdal? Ne. Stěžoval si, že to není fér? Znamenalo to pro něj, že jeho sen se neuskuteční? Absolutně ne. Znovu se rozhodl využít své zkušenosti a vymyslet novou strategii. Společně se svými spolupracovníky vynalezl postup, jak vyrobit vlastní beton a továrnu postavili. Ta byla během války dvakrát zasažena bombou a byla zničena hlavní část výrobního zařízení. A Hondova reakce? Okamžitě shromáždil své lidi a začali sbírat prázdné kanystry od benzínu, které vyhodili američtí vojáci. Říkal jim „dárky od prezidenta Trumana“, protože ho zásobily surovinou, kterou potřeboval pro svůj výrobní postup – materiálem, který v té době byl v Japonsku nedostatečný. Nakonec, když to všechno přežili, jeho továrnu srovnalo se zemí zemětřesení. Honda se rozhodl prodat svůj vynález Toyotě.

Tak vypadá muž, který se jasně a pevně rozhodl pro úspěch.

Měl dostatek nadšení a důvěry v to, co dělá. Měl skvělou strategii. Vytrvale pracoval na uskutečnění své představy.

Stále průběžně měnil svůj postoj, ale přesto nedosahoval výsledků, které si předsevzal. Ani tehdy se nevzdával.

Po válce postihl Japonsko obrovský nedostatek benzínu a pan Honda ani nemohl použít auto, aby zajistil jídlo pro svou rodinu. Nakonec v zoufalství přidělal ke svému kolu malý motorek. Pak přišli sousedé a žádali, aby jim také udělal „motorizované kolo“. Pan Honda se rozhodl, že postaví nový závod, který by vyráběl motory pro jeho nový objev, ale bohužel neměl dostatečný kapitál.

Jako dřív se snažil najít řešení bez ohledu na to, jaké bude! Obrátil se osobním dopisem na osmnáct tisíc majitelů obchodů s bicykly v Japonsku. Nabídl všem, zda by se nechtěli podílet na znovuoživení Japonska, které by zajistil jeho vynález, a podařilo se mu přesvědčit pět tisíc z nich, aby mu zapůjčili potřebný kapitál. Přesto se jeho motorové kolo prodávalo pouze

těm nejnadšenějším bicyklovým fanouškům, protože bylo příliš velké a objemné. Tak provedl konečnou úpravu a navrhl mnohem lehčí verzi svého motokola.

Pokřtil je „Supermládě“ a to se stalo „přes noc“ atrakcí, která mu získala Císařskou cenu. Později začal vyvážet svá motokola do Evropy a Spojených Států. V sedmdesátých letech pak následovaly automobily, které se staly tak oblíbené.

Dnes zaměstnává Honda Corporation více než sto tisíc lidí ve Spojených Státech a Japonsku a je považována za jedno z největších automobilových impérií v Japonsku i na světových trzích. Pan Honda je úspěšný, protože pochopil sílu skutečného rozhodnutí, které funguje nepřetržitě, bez ohledu na podmínky.

KŘIŠŤÁLOVÁ KOULE PRASKLA...

Odmítavé reakce, které obdrželi autoři těchto slavných a neuvěřitelně úspěšných knih.

Farma zvířat od George Orwella

„V U.S.A je nemožné prodávat příběhy o zvířatech.“

Deník Anny Frankové od Anny Frankové

„Zdá se, že ta dívka nemá zvláštní vnímavost či citění, které by pozvedlo tuto knihu na úroveň ‚kuriozity‘“.

Pán much od Williama Goldinga

„Nezdá se nám,

že se vám podařilo úspěšně zpracovat slibné myšlenky.“

Milenec lady Chatterlyové od D. H. Lawrence

„Pro vaše vlastní dobro tuto knihu nepublikujte.“

Touha po životě od Irvinga Stonea

„Dlouhá nudná novela o jednom umělci.“

Honda jistě věděl, že když se pro něco rozhodnete, může to zpočátku vypadat někdy nereálně. **Pokud chcete úspěš, je třeba mít dlouhodobý plán.** Většina problémů, které máme v osobním životě – když se třeba neustále přejídáme, holdujeme pití nebo kouření, a nakonec vzdáváme své sny – vychází z krátkodobých plánů. Úspěch a nezdar nejsou zkušenosti, které uděláme přes noc. Neúspěch způsobují malé cíle podél cesty. Neúspěch je třeba využít. Má vyvolat akci, nesmíme se nechat odradit. Nezdar řídí náš mentální a emocionální stav. Kontroluje, na co se soustředíme. Úspěch je naproti tomu výsledkem jiných rozhodnutí: že se udržíte na vyšší úrovni, budete prospěšní ostatním, budete zdokonalovat svou mysl a nedovolíte svému okolí, aby zasahovalo do vašich rozhodnutí. Žádný jednotlivec nebo organizace, kteří jsou úspěšní, k tomu nedospěli za krátký čas.

V národním měřítku je většina problémů, se kterými se průběžně setkáváme, výsledkem toho, že nemyslíme na případné následky svých rozhodnutí. Naše krize – problémy v obchodní bilanci, rozpočtový deficit, neúspěchy ve výchově, problém alkoholu a drog – to jsou výsledky krátkodobého myšlení.

Tohle je Niagarský syndrom ve své největší síle. Když vás nese prudký proud a musíte se soustředit na nejbližší skálu, do které můžete narazit, nedokážete nebo nemůžete vidět příliš daleko dopředu, abyste se vyhnuli vodopádům.

Jako společnost jsme natolik zaměřeni na okamžité uspokojení, že naše krátkodobá řešení se často stávají dlouhodobým problémem. Děti mají potíže udržet ve škole dostatečně dlouho pozornost, aby si zapamatovaly a naučily se, co je třeba, částečně proto, že se staly obětí okamžitého uspokojování a neustálého nátlaku videoher, televizní reklamy a televize vůbec. Ve Spojených státech je v současnosti nejvyšší počet obézních dětí v historii vzhledem k nepolevujícímu nátlaku rychlých občerstvení, hamburgerů, instantních pudinků a grilovaných kuřat.

Tento druh krátkodobého zaměření může být někdy nebezpečný.

Celému rozruchu kolem katastrofy Exxonova tankeru Valdez se dalo předejít jednoduchým rozhodnutím. Exxon mohl vyba-vit svoje lodě dvojitým trupem, a tím v případě nehody zabrá-nit rozlití ropy. Ale ropná společnost se rozhodla jinak, protože se zajímala víc o okamžitý zisk než o dlouhodobý výsledek. Po havárii a následném rozlití ropy musel Exxon zaplatit víc než miliardu dolarů jako alespoň nějakou náhradu za obrovské ekonomické škody, které způsobil, nemluvě o nezměřitelné ekologické zkáze na Aljašce a v přilehlých oblastech.

Rozhodnout se spíš pro dlouhodobé výsledky než pro krát-kodobé je stejně důležité jako kterékoli jiné rozhodnutí ve va-šem životě. Pokud to zanedbáte, můžete si způsobit nejen velké finanční nebo společenské potíže, ale někdy dokonce i osobní utrpení.

Jeden mladý muž, o kterém jste možná slyšeli, opustil školu, protože se rozhodl, že už nechce čekat na splnění svého snu.

Chtěl se stát slavným hudebníkem, ale tento sen se neplnil dostatečně rychle. Ve skutečnosti se až do svých dvaadvaceti let obával, že se asi rozhodl špatně a jeho hudbu nebude mít ni-kdy nikdo rád. Živil se po barech hraním na piano a byl stále bez peněz. Spal v prádelnách, protože neměl vlastní domov. Jediné, co ho drželo nad vodou, byla jeho láska.

Potom ho ale dívka opustila a to ho vrhlo až na dno. Byl pře-svědčený o tom, že už nikdy nenajde tak krásnou ženu, jako byla ona. Měl pocit, že tím jeho život skončil, a tak se rozhodl spá-chat sebevraždu. Naštěstí ještě předtím znovu zvážil své mož-nosti a navštívil psychiatrickou léčebnu. Čas, který tam strávil, mu poskytl některé nové reference o tom, co jsou skutečné pro-blémy. Později vzpomínal: Už nikdy na tom nebudu tak špatně. Teď prohlašuje: Byla to jedna z nejlepších věcí, které jsem kdy udělal, protože jsem se nikdy nelitoval, ať už se stalo cokoli. Od té doby mi žádný problém nepřipadá tak velký ve srovnání s tím, co zažili jiní lidé. Když se vrátil k svému původnímu plánu, do-sáhl nakonec všeho, o čem snil. Jeho jméno? Billy Joel.

Dokážete si představit, že tento muž, kterého milují mili-ony fanoušků a za kterého se provdala supermodelka Christie

Brinkleyová, se někdy obával o kvalitu své hudby nebo toho, že nenajde ženu tak krásnou, jako byla jeho bývalá přítelkyně? Stačí si jen zapamatovat, že to, co se jevilo nemožné v krátkodobém výhledu, se z dlouhodobého hlediska změnilo ve fenomenální příklad úspěchu a štěstí. Billy Joel se dokázal vymanit z deprese tím, že přijal tři důležitá rozhodnutí: na co se především zaměřit; co věci znamenají; co dělat proti problémům, které se mohou objevit a omezovat nás. Zvýšil svou úroveň, podepřel ji novými názory a realizoval strategie, o kterých věděl, že se bez nich neobejde.

Já jsem došel k názoru, který mi pomáhá překonávat extrémně obtížné situace: **Boží prodlení není božím odmítnutím.**

Představa, která se zdá nemožná z krátkodobého hlediska, může být velmi reálná z hlediska dlouhodobého, pokud se nedáte odradit. Chcete-li uspět, potřebujete se ukáznit a důsledně uvažovat dlouhodobě. Metafora, kterou k tomu používám, srovnává životní křivky s měnícími se ročními dobami. Žádná netrvá navždy, protože život je koloběhem sázení, sklizení, odpočinku a obnovy. Zima není nekonečná.

I když máte dnes problémy, nemůžete to vzdát, protože jaro je už za dveřmi. Pro někoho zima znamená hibernaci, pro jiného závody na saních a na lyžích. Nepříznivou roční dobu můžete vždycky nějak přečkat.

Zapráhněte sílu rozhodnutí

Rád bych vám nabídl šest rychlých návodů k tomu, jak zapráhnout sílu rozhodnutí, moc, která formuje vaše zkušenosti v každém okamžiku vašeho života.

1. **Zapamatujte si skutečnou moc svého rozhodnutí.** Je to nástroj, který můžete použít v kterémkoli okamžiku ke změně celého života. V minutě, ve které přijmete nové rozhodnutí, dáte do pohybu nový smysl, efekt, směr a cíl svého života.

Doslova se začnete měnit. Vzpomeňte si na to, až vás budou drtit okolnosti nebo budete mít dojem, že nemáte na vybranou a to nejhorší se děje zrovna vám. V takové chvíli stačí, když se prostě zastavíte a rozhodnete se vše změnit.

Pokud se nebude nic dít, nerozhodli jste se doopravdy!

- 2. Uvědomte si, že nejtěžším krokem k tomu, abyste dosáhli čehokoli, je skutečné rozhodnutí.** Realizovat představu je často mnohem jednodušší než rozhodnutí samo o sobě, takže se rozhodujte inteligentně, ale rychle. Nepřešlapujte stále nad otázkou, jak nebo zda to udělat. Výzkum ukázal, že nejúspěšnější lidé se rozhodují rychle, protože mají jasno ve svých hodnotách a v tom, co skutečně od života očekávají.

Stejně tak se prokázalo, že svá rozhodnutí naopak pomalu mění, pokud je vůbec mění. Neúspěšní lidé se naopak obvykle rozhodují pomalu a svá rozhodnutí mění rychle, stále se vrhají dopředu a zpátky. Tak už začněte a rozhodněte se! Že jste se rozhodli, poznáte podle toho, že následuje nějaký skutek. Stane se tak případem uvedeným do praxe. Já jsem si pro sebe stanovil důležité pravidlo: **Nikdy neopouštěj svoje představy, dokud nepodnikneš všechno, co je v tvých silách, k jejich realizaci.**

- 3. Rozhodujte se často.** Čím častěji se rozhodujete, tím lepších výsledků můžete dosáhnout. Svaly se posilují cvičením, a tak je to i s vašimi rozhodovacími svaly. Využijte svou moc právě teď nějakým rozhodnutím, které jste stále odkládali. Budete překvapení, jakou energii a vzrušení vnesete do svého života.

- 4. Učte se ze svých rozhodnutí.** To se nedá obejít. Když se vám něco nepovede, nemlaťte sebou o zem, ale v něčem se z toho poučte. Ptejte se sami sebe: Co je na té situaci dobrého? Co se z toho mohu naučit? Tento „neúspěch“ může být neuvěřitelným darem, pokud ho použijete pro lepší rozhodování. Místo toho, abyste se trápili nad krátkodobým

neúspěchem, vezměte si z toho takové poučení, které vám ušetří čas, peníze nebo utrpení a poskytne vám možnost mít v budoucnosti úspěch.

5. Držte se svého rozhodnutí, ale pružně reagujte. Jakmile se pro něco rozhodnete, nelpěte jen na jednom způsobu realizace. To by byl váš konec. Lidé si často připraví „bojový plán“, ale zapomenou vzít na vědomí jiné alternativy. Nebudte strnulí ve svém přístupu, pěstujte si umění flexibility!

6. Bavte se svým rozhodováním. Měli byste vědět, že každé rozhodnutí může navždy změnit běh vašeho života. Jakákoli osoba, za kterou třeba v příštím okamžiku budete stát ve frontě nebo vedle ní sedět v letadle, právě ten příští telefonát, kterým někoho zavoláte či naopak někdo zavolá vám, film, který uvidíte, kniha, kterou si přečtete, nebo stránka, kterou obrátíte, se mohou stát tím prostým spínačem, který otevře stavidla a všechno, na co jste čekali, vyplave na povrch.

Pokud opravdu chcete, aby váš život byl vzrušující, musíte žít s tímto očekáváním. Před lety jsem udělal něco, co významně ovlivnilo můj život. Rozhodl jsem se pořádat seminář v Denveru v Coloradu. Tohle rozhodnutí způsobilo, že jsem potkal dívku jménem Becky. Její příjmení je dnes Robbinsová a patří mezi největší dary mého života. Na té samé cestě jsem se rozhodl napsat svou první knihu, která je nyní publikována v jedenácti jazycích po celém světě.

O pár dní později jsem vedl seminář v Texasu, a když jsem tam po týdně skončil, zjistil jsem, že pořadatel mi za tuhle akci nezaplatil – prostě tohle město vynechal. Žena, kterou za mnou poslal, aby se mnou celou záležitost projednala, s ním měla podobné zkušenosti. Dnes je mojí literární agentkou a pomáhala mi i při publikování první knihy.

Jednou jsem se rozhodl, že si vezmu obchodního partnera.

Výběr partnera, aniž jsem si předem zjistil jeho charakter, bylo chybné rozhodnutí z mé strany. Během roku tenhle člo-

věk zpronevěřil čtvrt milionu dolarů a zadlužil mou společnost 758 000 dolary, zatímco já jsem cestoval po kraji s více než dvěma sty semináři. Naštěstí jsem se ze svého špatného rozhodnutí poučil a došel k lepšímu. Navzdory radám všech odborníků, že jediný způsob, jak mohu přežít, je vyhlásit bankrot, rozhodl jsem se najít jiné řešení a došel k jednomu z největších úspěchů svého života. Dostal jsem svou společnost na zcela novou úroveň a poučení z předchozí zkušenosti nejen že ovlivnilo můj dlouhodobý obchodní úspěch, ale poskytlo mi i mnoho podnětů pro teorii *Tvorby nervových spojů a další techniky*, které se naučíte z této knihy.

„Život je buď odvážné dobrodružství, nebo nic.“

Helen Kellerová

Takže jaké nejjednodušší, ale zato nejdůležitější ponaučení si vezmete z téhle lekce? **Vědomí, že váš osud neurčují podmínky, ve kterých žijete, ale pouze vaše rozhodnutí.** Dřív než se začnete učit techniky potřebné k tomu, abyste změnili své myšlení a pocity, chtěl bych vám připomenout, že všechno, co si přečtete v této knize, bude bezcenné... každá jiná kniha, kterou otevřete, nahrávka, kterou si poslechnete nebo seminář, který navštívíte, to všechno je zcela bezcenné, **pokud se nerozhodnete to použít.** Pamatujte si, že skutečné rozhodnutí je síla, která navždy změní váš život. Je to moc, která je vám v každém okamžiku k dispozici, když se rozhodnete ji využít.

Teď si vyzkoušejte, jak se umíte rozhodovat. Vyberte si jednu nebo dvě věci, které jste dosud odkládali: jedno snadné rozhodnutí a jedno trochu složitější. Právě teď! Udělejte první krok k vyplnění své představy – a držte se ho! Když to vydržíte, začnete trénovat ty svaly, které posílí vaši vůli změnit celý váš život.

Všichni víme, že se v naší budoucnosti vyskytnou problémy. Ale tak jak to pochopili Lech Wałęsa a lidé z východní Evropy, jakmile jste se rozhodli, že se musíte dostat za tu zeď, můžete

ji přelézt, provrtat, vyhrabat pod ní tunel nebo najít dveře, kterými projdete. Nezáleží na tom, jak dlouho ta zeď stála. Nedo-
káže odolat stoupající síle lidí, kteří se nedají odradit, dokud
zeď nepadne. Lidský duch je skutečně neporazitelný. Ale k ví-
tězství můžete dojít pouze tehdy, když přesně víte, co chcete,
a věříte, že žádný problém ani překážka vám v tom nezabrání.
A to je...

3

Síla, která utváří váš život

„Lidé žijí v období rozumu pod nadvládou humoru a nadšení.“

Sir Thomas Browne

Běhala v parku sotva půl hodiny, když se to stalo. Náhle se za ní rozběhl tucet chlapců. Dříve než si stačila uvědomit, co se děje, vrhli se na ni, zatahli do křoví a začali ji tlouct olověnou trubkou. Jeden mladík ji ustavičně kopal do obličeje, dokud nezačala silně krváčet. Potom ji znásilnili a ponechali osudu.

Nepochybuji o tom, že jste slyšeli o tomto tragickém, neuvěřitelném zločinu, který se stal v Central Parku před nějakými lety. Tu noc, kdy k tomu došlo, jsem byl v New Yorku. Byl jsem otřesen nejen brutalitou útoku, ale ještě víc tím, když jsem se dozvěděl, kdo byli ti útočníci. Byly to děti ve věku od čtrnácti do sedmnácti let. Kupodivu nepocházely ani z chudých, ani rozvrácených rodin. Byli to hoši ze soukromých škol, hráči Malé ligy, děvka, která se učila hrát na trubku. Tihle chlapci nebyli ovlivněni ani drogami, ani rasovými motivy. Přepadli a téměř ubili osmadvacetiletou ženu z jednoho jediného důvodu: pro zábavu. Měli pro tuhle svoji činnost dokonce i název: Divočení.

Ne víc než čtyři sta kilometrů odtud, ve Washingtonu, havarovalo při startu z Národního letiště během oslepující sněhové vánice letadlo. Zasáhlo Potomac Bridge ve vrcholné dopravní špičce. Na místo tragické události byly ihned odeslány vozy první pomoci a most se stal noční můrou chaosu a paniky. Hasiči a zdravotníci byli zdrceni tou zkázou, a znovu a znovu se potápěli do řeky ve snaze pomoci obětem katastrofy.

Jeden muž opakovaně nechával svůj záchranný kruh ostatním.

Pomohl mnoha lidem, ale sám na to doplatil. Než se pomoc konečně dostala k němu, sklouzl pod ledovou hladinu. Tento muž obětoval svůj život, aby zachránil úplně cizí lidi! Co ho vedlo k tomu, aby zaplatil tak vysokou cenu za životy jiných lidí – lidí, které ani neznal? Co přiměje člověka „z dobré rodiny“ chovat se zběsile a bez výčitek svědomí, zatímco jiný obětuje vlastní život, aby zachránil někoho zcela neznámého? Co dělá z člověka hrdinu, padoucha, kriminálního, dobrodince? Co určuje rozdíly v lidském jednání? Dlouho jsem intenzivně hledal odpověď na tyto otázky. Jedna věc je mi jasná: Lidské bytosti nejsou náhodní tvorové, všechno, co děláme, má svůj smysl. Nemusíme si toho být vědomi, ale za každým lidským skutkem nepochybně existuje řídící síla. Ta ovlivňuje každý aspekt našeho života. Co je to za sílu, která nás řídí dokonce i teď a bude pokračovat po celý zbytek našeho života? **BOLEST** a **RADOST**. *Všechno, co děláme, děláme buď proto, abychom se vyhnuli bolesti, nebo proto, abychom měli radost.*

Často slyším lidi mluvit o tom, jak rádi by změnili svůj život. Ale nedokážou nic dotáhnout do konce. Jsou zklamaní, zdrcení, dokonce se na sebe i zlobí, protože vědí, že by měli něco dělat, ale nedovedou se k tomu donutit. Má to svůj důvod: Stále se snaží změnit své chování, což je výsledek, místo aby pracovali na příčině.

Pochopení a využití energie bolesti a radosti vám dovolí jednou provždy provést trvalé změny a dojít k zdokonalení, které si přejete a které je pro vás důležité. Pochopíte-li tuto energii špatně, může se stát, že budete v budoucnosti reagovat mecha-

nicky, jako zvíře nebo stroj. Zní to asi příliš zjednodušeně, ale zamyslete se. Proč neděláte některé z věcí, o kterých víte, že byste je měli dělat? Koneckonců, co je to váhavost? Víte, že byste měli něco udělat, ale stále to neděláte. Proč ne? Odpověď je jednoduchá: Na určité úrovni cítíte, že něco podniknout by pro vás v tuto chvíli bylo bolestivější než všechno prostě odložit. Zažili jste někdy, že jste něco odkládali tak dlouho, až jste náhle cítili, že to musíte udělat? Co se stalo? Najednou se pro vás neuskutečnění té záležitosti stalo bolestivější než její odložení.

„Člověk, který trpí dřív, než je nutno, trpí víc, než je nutno.“

Seneca

Co vám brání získat muže nebo ženu svých snů? Co vám brání začít novou práci, kterou plánujete již léta? Proč odkládáte dietu? Proč odsouváte dokončení dizertační práce? Proč nemáte přehled o své finanční situaci? Co vám zabraňuje udělat cokoli, co by změnilo váš život tak, aby byl přesně takový, jak si představujete?

Ačkoli víte, že všechny tyto akce by vám prospěly – že by definitivně přinesly radost do vašeho života – jednoduše to necháte plavat, protože v daném okamžiku vám působí víc potíží udělat to, co je nutné, než propást příležitost.

Koneckonců, co kdybyste se přiblížili ke své vyvolené osobě a ona vás odmítla? Co kdybyste se pokusili začít v novém zaměstnání, ale nelíbilo by se vám tam a ztratili byste tak jistotu, kterou máte ve své současné práci? Co kdybyste začali s dietou a vytrpěli si hladovění jen proto, aby se vám nakonec vaše hmotnost zase vrátila? Co kdybyste investovali a přišli o peníze? Takže proč se vůbec pokoušet?

Pro většinu lidí je strach ze ztráty mnohem větší než touha něčeho dosáhnout. Čemu byste věnovali větší energii: snaze zabránit někomu, aby ukradl sto tisíc dolarů, které jste si vydělali během uplynulých pěti let, nebo možnosti vydělat to-

těž během příštích pěti let? Faktem je, že většina lidí by radši pracovala mnohem intenzivněji jen proto, aby si udržela to, co má, než by něco riskovala pro své životní plány.

„Tajemství úspěchu spočívá v tom, že se naučíte ovládat bolest i radost, místo toho, aby bolest a radost ovládaly vás. Když to dokážete, jste pány svého života. Když ne, je váš život vaším pánem.“

Anthony Robbins

V diskuzích o dvou energiích, které nás řídí, vedou a pohánějí, často dostávám zajímavé otázky: Jak je možné, že lidé prožijí bolest, a přesto se nedokážou změnit? Asi ji neprožili dostatečně silně: nedostali to, čemu říkám emocionální rána. Pokud jste někdy zažili ničivý vztah a konečně jste se rozhodli využít svou sílu a změnit svůj život, bylo to pravděpodobně proto, že vaše utrpení bylo na takové úrovni, že jste už nebyli ochotní je dál snášet.

Zažili jsme to mnohokrát v situacích, kdy prohlašujeme: Už nikdy více – tohle musí přestat. A to je magický okamžik, kdy se utrpení stává naším přítelem. Pohání nás k novým činům a zaručuje nové výsledky.

Tento proces není samozřejmě omezen pouze na vztahy. Třeba jste zažili emocionální ránu od své fyzické kondice: konečně jste měli plné zuby toho, že jste se nevmáčkli do sedadla v letadle, nedopnuli šaty a vyběhnout pár schodů vás vysílilo.

Konečně jste si řekli: A dost! Co motivovalo tohle rozhodnutí? Touha odstranit bolest a znovu nastolit radost: radost z pohodlí, ze sebehodnocení, ze života, který probíhá podle vašeho plánu.

Samozřejmě existuje mnoho úrovní bolesti a radosti. Ponížení je například dost intenzivní forma emocionální bolesti.

Nesnáze jsou také bolest. Stejně tak i nuda. Některé jsou méně pronikavé, ale představují rovněž důležitý faktor v rovnici rozhodování.