



OD PRŮMĚRNOSTI

K MIMOŘÁDNOSTI



Jste připraveni
změnit svůj život?

Ed Mylett

*Věnováno muži, který mě naučil,
jaký je pravý význam mota „Ještě jednou“,
mému otci Edwardu Josephu Mylettovi mladšímu.*



OD PRŮMĚRNOSTI

K MIMOŘÁDNOSTI

Jste připraveni
změnit svůj život?

Ed Mylett

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**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Ed Mylett

Od průměrnosti k mimořádnosti

Jste připraveni změnit svůj život?

Přeloženo z amerického originálu knihy Eda Myletta: *The Power of One More: The Ultimate Guide to Happiness and Success* vydaného nakladatelstvím John Wiley & Sons v Hobokenu, New Jersey, USA v roce 2022.

Copyright © 2022 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved.

Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

All Rights Reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10175. publikaci

Překlad Mgr. Renata Balko

Odpovědná redaktorka Anna Svobodová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 240

První české vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025

Cover photo © Shamim / AdobeStock.com, 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-8124-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-8123-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-5756-3 (print)

Obsah

O autorovi	9
Úvod	11
1 Mimořádná identita	17
Vaše identita se utváří již v raném dětství	18
Nastavení termostatu vaší identity	19
Trojí princip pro změnu identity	23
Sebedůvěra je jednotícím faktorem	26
Mylné představy o sebedůvěře a identitě	29
2 Od průměrnosti k jedinečnosti a život ve vašem Matrixu	31
Prohlubte svůj život zpomalením Matrixu	34
Jak funguje váš Matrix	37
Jak vytrénovat Matrix, abyste získali, co chcete	39
Váš Matrix a konfirmační zkreslení	40
Váš Matrix je pro vás jedinečný	42
Optimalizace vašeho Matrixu	44
3 Zkus to ještě jednou	47
Rozbití piňaty	50
Otec, dcera a co dokážete, když to zkusíte ještě jednou	53
Tři způsoby, jak se stát extrémně výkonným člověkem díky tomu, že to zkusíte ještě jednou	55
Princip „zkus to znovu“ pracuje pro vás	58
4 Pět mimořádných zásad řízení času	61
Váš vztah k vnímání času	62
Čas je vaše nejcennější aktivum	63
Pět principů pro efektivní time management	64
Druzí vás budou vnímat jinak	72

5 Mimořádná emoce	73
Pochopení emoční DNA	75
Všechny emoce mají svůj účel	76
Proč hromadíte své emoce	78
Úklid emočního nepořádku	79
Jak se stát upřímným a vědomým člověkem	80
Naplněte svůj domov pozitivními emocemi	81
6 Mimořádný vztah	83
Vaše vztahy jsou pro vás určující	84
Jádro vašich vztahů	86
Blížší pohled na úzký okruh přátel	88
Nábor do vašeho vnitřního kruhu	90
7 Mimořádný sen	95
Vstup do říše snů	95
Dětská lekce pro vás	96
Proč jste uvězněni ve své minulosti	97
Zapojte svou představivost	100
Dejte si svolení snít	101
Sny a činy	103
8 Mimořádná otázka	105
Další otázky, které vás mohou dovést k mimořádnému životu	108
Jaké jsou odpovědi?	111
9 Mimořádný cíl	113
Vztah mezi normami a cíli	114
Držte se jednoduchosti a flexibility	115
Vytváření cílů ve vrcholné formě	116
Přesvědčivé důvody jako hnací motor vašich cílů	117
Cíle a sebeúcta	119
Využití pozitivní energie k vytvoření těch nejlepších cílů	120
Jak si stanovují cíle	122

10 Mimořádná norma	127
Rozdíl mezi cíli a normami	128
Na co jste ochotni přistoupit?	128
Kde najdete své normy	130
Představte si mozek jako mixér	130
Aktivujte se k vyšším normám	131
Devět způsobů, jak si zvýšit normu	133
Zvyšování normy je průběžný proces	136
Důsledky vyšších norem	137
11 Dovolte si myslet na nemožné a realizovat možné	139
Naučte se myslet a jednat jako boháč	140
Staňte se tím, kdo pomýšlí na nemožné a realizuje možné	143
Sledování vašeho tichého filmu	145
Soulad je klíčem	147
Rozjímání o Martinu Lutheru Kingovi mladším a Síle milovat	148
12 Mimořádný návyk	149
Ke svým návykům přistupujte vědomě	151
Návyky jako věda	153
Spouštěč, akce, odměna	155
13 Mimořádný multiplikátor	161
Dynamika týmové chemie	161
Velkolepost přitahuje velkolepost	163
Thomas Edward Patrick Brady junior	164
Přidat toho správného mimořádného multiplikátora	166
Práce s mimořádnými multiplikátory	167
14 Mimořádné nepohodlí	171
Přijetí nepohodlí jako životní styl	172
Vztah mezi nepohodlností a kontroverzí	173
Vztah mezi nepohodlím a velkolepostí	174
Vyhledávejte nepohodlné vztahy	177
Využijte správný typ nepohodlí	178

15 Mimořádný leadership	181
Charakteristika vůdčí osobnosti	182
16 Jedenáct principů leadershipu, které mi pomohly k mimořádnosti	193
1. Staňte se misionářem	194
2. Naslouchejte a pozorujte	195
3. Moudří leaderi vychovávají další lídry	195
4. Milujte, důvěřujte, starejte se a ukazujte lidem, jak žít lépe	196
5. Opakovat, opakovat, opakovat	198
6. Nešetřete uznáním	199
7. Mějte společný zájem, křížovou výpravu a poslání	200
8. Buďte autentičtí a pokorní	202
9. Vytvořte firemní kulturu	202
10. Poskytněte lidem zdroje, které potřebují k tomu, aby byli úspěšní	203
11. Budujte hnutí	204
17 Mimořádná dávka vyrovnanosti	205
Esence duševní vyrovnanosti	206
Cesta k duševní vyrovnanosti	208
Osm světských zájmů	211
Váš vztah k vyrovnanosti	212
18 Mimořádná modlitba	215
Co je to víra?	216
Jak definujete víru a modlitbu?	217
Jak čerpat sílu z víry a modliteb	219
Spojení víry, energie a kvantové vědy	220
Směrem k lidem vždy něco vyzařujete	223
Síla mimořádné modlitby	224
19 Mimořádné naposled	227

O autorovi

Ed Mylett je velmi úspěšný podnikatel, který spojil své jedinečné zkušenosti s rozmanitými praktickými strategiemi, díky nimž je dnes jedním z nejvyhledávanějších inspirativních řečníků na světě.

V mládí navštěvoval v kalifornském Stocktonu University of the Pacific, kde se třikrát stal akademickým reprezentantem, než jeho sen o hraní v první lize ukončilo předčasné zranění.

Na naléhání svého otce se Ed stal poradcem pro znevýhodněné děti, což se ukázalo jako jeden ze zásadních zlomů v jeho životě. Tam si poprvé začal uvědomovat důležitost služby druhým a položil základy pro zásady úspěchu, které uplatňoval i později v životě.

Ed je sériový podnikatel, který dosáhl značného úspěchu částečně díky své bezkonkurenční pracovní morálce a schopnosti nadchnout lidi svými dynamickými, elektrizujícími prezentacemi. V průběhu let podnikal v oblasti technologií, nemovitostí, zdravotnictví a potravinářství, což vedlo k tomu, že byl v roce 2022 jmenován časopisem *Success magazine* nejvlivnějším lídrem SUCCESS 125.

Protože pociťoval silnou touhou pomáhat lidem, začal Ed sdílet své inspirativní a motivační strategie živě i online. Během čtyř krátkých let získal více než dva miliony sledujících na Instagramu, napsal knižní bestseller a spustil populární týdenní podcast *The Ed Mylett Show*. Ed si velmi užívá komunikaci se svými sledujícími a je aktivní na

několika platformách sociálních médií, kde jeho příspěvky každý měsíc zaznamenávají několik milionů zhlédnutí.

Jako hlavní řečník Ed již oslovil miliony lidí. O svých strategiích umí stejně dobře přednášet na komorních setkáních, v arénách s 50 000 lidmi nebo online před statisícovým publikem.

Je známý tím, že kombinuje spiritualitu, víru, vnitřní fungování mysli a taktické uvažování s činy, které lidem v životě pomáhají dosáhnout skutečných změn.

Navzdory svému úspěchu zůstal Ed skromný a své štěstí připisuje víře v Boha, svým mentorům a lekcím, které mu v průběhu života dal jeho otec. Ve svém volném čase je Ed vášnivým hráčem golfu, nadšencem do zdravého životního stylu a vzpírání. S manželkou Kristiannou jsou hrdými rodiči dvou dospělých dětí.

Úvod

Kniha *Od průměrnosti k mimořádnosti* je završením filozofie, kterou rozvíjím již více než třicet let. Ve své podstatě je cesta „od průměrnosti k mimořádnosti“ o vaší ochotě ještě jednou něco zopakovat, vyřídit ještě jeden telefonát, vstát o hodinu dříve, navázat ještě jeden další vztah nebo udělat ještě jednu věc, kterou si situace vyžaduje.

K tomu nejlepšímu v životě můžete dospět tak, že uděláte „o jeden krok více“, než od vás svět očekává.

Knihu *Od průměrnosti k mimořádnosti* jsem napsal proto, abyste si osvojili strategie, které jsem sám opakovaně s úspěchem používal a změnil díky nim svůj život.

Budete-li žít podle zásad „od průměrnosti k mimořádnosti“, můžete zcela proměnit své vztahy, finance, emoce, způsob podnikání, svůj pohled na život a mnoho dalšího.

Nenarodili jste se proto, abyste byli průměrní nebo obyčejní. Narodili jste se, abyste v životě dokázali něco výjimečného. Tím jsem si jistý.

Kniha *Od průměrnosti k mimořádnosti* je dynamickou smlouvou mezi námi. Představuje důležitou výměnu myšlenek a znalostí. To, co vás budu učit, každého z vás ovlivní jinak, podle toho, kdo jste. Tím, že změníte způsob myšlení a jednání, naleznete řešení v těch oblastech života, které jsou pro vás nejdůležitější.

Krásné na tom všem je, že většinou jsou to řešení poměrně jednoduchá. Z mnoha důvodů jste je však možná nebyli schopni sami vidět nebo najít.

Když přemýšlíte, kde začít, může vás to zpočátku odrazovat. Většina lidí má dojem, že aby změnili svůj život, budou muset udělat tisíc různých věcí. Tak to ale v žádném případě není.

Zjistil jsem, a vy to poznáte také, že často stačí udělat jen jednu věc navíc. Často úplně stačí, abyste se z místa, kde jste, pohnuli o jeden další krůček.

Začněte jedním dalším krokem.

Ke změně svého života jste mnohem blíže, než si myslíte. **Od toho, abyste vedli život, jaký si zasloužíte, vás dělí už jen jedno setkání, jeden vztah, jedno rozhodnutí, jeden čin nebo jedna myšlenka. Kniha *Od průměrnosti k mimořádnosti* vás vyzývá, abyste usilovně soustředili svou pozornost na hledání „jednoho dalšího možného krůčku“ ve svém životě a stali se na této snaze závislí. Čím častěji takové možnosti dalších kroků rozpoznáte a začnete realizovat, tím více se váš život změní.**

Jednotlivé myšlenky a činy, které podnikáte, nemusejí být nijak zásadní. Když se však tyto drobné myšlenky a činy zkombinují a nasčítají, změny v průběhu času zásadní **budou**.

Naučím vás plnit sliby, které jste dali sami sobě, díky vnitřnímu přesvědčení, že jste předurčení k lepšímu životu, než jaký vedete nyní. Když se budete držet strategie knihy *Od průměrnosti k mimořádnosti*, budete žít podle zásad, které předčí zásady většiny ostatních lidí.

Tato kniha není jen návodem „jak uspět v podnikání“ nebo „jak úspěšně budovat vztahy“, ačkoliv pro někoho tím bude. Pro většinu z vás však bude mít tato kniha hned několik využití. Proto byste o ní měli uvažovat jako o textu, který vám poradí, **„jak vést úspěšný život“** Vaším úkolem je osvojit si tyto strategie a aplikovat je na ty oblasti života, které jsou pro vás důležité.

Na těchto stránkách nejsou zbytečná slova, ale některé části této knihy s vámi budou souznít více, než jiné. Některé principy budou výzvou pro váš způsob myšlení, přesvědčení a hodnoty. A některé na vás dopadnou jako tuna cihel a navždy změní váš život. Záměrně jsem tyto strategie koncipoval tak, aby byly univerzální. Dočtete se o principech, které platí pro **všechny** lidi ve všech životních oblastech.

Z každé kapitoly si můžete vzít ponaučení, ať už jste špičkový sportovec, generální ředitel, rychle stoupající hvězda ve světě byznysu, rodič nebo ještě studujete na vysoké škole. Někteří z vás mohou pomocí této knihy zcela změnit svůj život. Jiní se zaměří jen na některé poznatky, které vylepší jejich život v oblastech, kde se jim něčeho nedostává nebo kde se potýkají s problémy.

Jsem přesvědčen, že kniha *Od průměrnosti k mimořádnosti* na vás zapůsobí, protože jsem v mnoha ohledech stejný jako vy. Dnes už nejsem tím člověkem, kterým jsem byl, když jsem se poprvé vydal na svou transformační cestu. Stejně jako vy jsem občas zápolil s těžkostmi. Chápu, jaké to je, dělat si starosti s penězi, vztahy i svým životním směřováním. Vím, jaké to je postrádat sebedůvěru, když se člověku nedaří a pochybuje, zda bude vůbec ještě někdy šťastný. Kdysi jsem byl na mizině a neměl jsem ani na účet za vodu v bytě, kde jsme tehdy s manželkou bydleli.

Trápily mě zdravotní problémy.

Ztratil jsem své blízké.

A po mnoho let jsem **čelil pochybnostem, frustraci, strachu a úzkosti**.

Nevěděl jsem v životě kudy kam. A co hůř, byl jsem na tom tak, že jsem ani nevěděl, jakým směrem se vydat, abych cestu, kterou jsem tak zoufale hledal, našel.

Pokud jste žili ve stresující nebo dysfunkční rodině, mohu vás ujistit, že i já vím, jaké to je. V jiné části této knihy vám budu vyprávět o osobních problémech, s nimiž jsem se potýkal, když mě vychovával otec

alkoholik, který byl současně mým hrdinou, a o tom, jak to ovlivnilo mé sebevědomí.

Popravdě je jedním z důvodů, proč jsem zažil tak velký osobní růst to, že jsem musel urazit tak velký kus cesty. Pravdou je, že jsem se potřeboval naučit, jak růst, abych mohl vůbec fungovat a abych se dostal na základní startovací čáru.

To dobré, co z toho celého vzešlo, je, že mě to utvrdilo v přesvědčení, že lidé mohou svůj život dramaticky změnit. Viděl jsem to na vlastní oči, když jsem sledoval, jakou obrovskou změnou prošel můj otec v průběhu let.

Knihu *Od průměrnosti k mimořádnosti* jsem napsal také proto, že jsem po dlouhých letech překonávání úskalí, pokusů a omylů zjistil, co je potřeba k tomu, abych v životě uspěl. Zaplatil jsem za to jistou cenu, ale teď už vím kudy kam a vím, co je potřeba k vítězství.

Během těchto let jsem také sledoval, jak se dobří přátelé a obchodní partneři honí za zábavou na úkor vítězství. Bohužel se nechávají svést z cesty a zapomínají na to, jak dobrý pocit je vyhrávat. Pak musejí vynaložit mnohem více času a energie, aby se dostali někam, kde už mohli být.

Když jsem začínal, často jsem zábavu odsouval stranou a pracoval na vítězství. Ironií je, že netrvalo dlouho a přišel jsem na to, že **vítězit je zábavné**. Vlastně jeden z mých nejznámějších citátů zní: „Vítězit je zábavnější než se bavit.“ Až dočtete tuto knihu, snad si to budete myslet také.

Podle těchto zásad žiji již třicet let a to, co jsem se naučil, využívám k tomu, abych si vybudoval co nejlepší život. Cílem knihy *Od průměrnosti k mimořádnosti* je pomoci vám rozpoznat vaše talenty, dary a schopnosti, abyste je poté mohli maximálně využít k vlastnímu prospěchu i ku prospěchu lidí kolem vás.

V mnoha motivačních knihách, které jsem četl, se říká stále to samé. Nevím jak vy, ale já po pár kapitolách ztrácím zájem. Vědomě jsem se

rozhodl, že v tomto ohledu bude kniha *Od průměrnosti k mimořádnosti* jiná. Strategie a filozofie, o které se s vámi podělím, jsou jedinečné samy o sobě. Kniha *Od průměrnosti k mimořádnosti* vás naučí spojit vaše nadání s cíleným, vědomým myšlením a přesně zaměřeným jednáním.

Díky tomu získáte nástroje, které potřebujete k vytvoření norem, cílů a výsledků, které si zasloužíte. Každý z principů, o které se na těchto stránkách podělím, se mi osvědčil víc, než jsem si dokázal představit. S pokorou si však také uvědomuji, že jsem měl určitou dávku štěstí a Božího požehnání.

I vy máte jedinečné nadání. Ale stejně jako já, i vy musíte na změnách ve svém životě pracovat a mít otevřenou mysl. V mnoha případech nebudou tyto změny zpočátku snadné. Ve skutečnosti platí, že čím hodnotnější cíl si vytyčíte a čím více životních změn budete muset provést, abyste ho dosáhli, tím větší překážky budete muset překonat. Počítejte s tím – plánujte to.

Budete-li mít správné vnitřní nastavení a budete-li psychicky odolní, uspějete častěji.

Kniha *Od průměrnosti k mimořádnosti* je výsledkem mnoha let, kdy jsem žil, rostl a měnil svůj život tak, aby mi přinesl bohatství, štěstí a smysluplné vztahy s lidmi, na kterých mi velmi záleží. Chci se s vámi podělit o zkušenosti, které jsem získal, abyste i vy mohli vést ten nejlepší možný život.

Přistupujte ke knize jako ke klíči, který vám odemkne mysl, a možná budete překvapení, jak jedna další myšlenka a jeden další čin navždy změni váš život. Nezapomeňte, že jsme si hodně podobní, vy i já. Když jsem to dokázal já, dokážete to i vy.

1



Mimořádná identita

*Říká se, že čas všechno mění,
ale ve skutečnosti to musíte změnit vy sami.*

Andy Wahrhol

Vmnoha ohledech je přetvoření vaší identity tím nejdůležitějším základem, který je nutný k tomu, abyste se stali tím, kdo svými myšlenkami i činy směřuje od průměrnosti k mimořádnosti.

Vaše identita je mocnou a vlivnou hybnou silou, která určuje výsledky ve všech oblastech vašeho života. Identita určuje hranice vašeho úspěchu, finanční prosperity a všeho, čeho chcete dosáhnout. Určuje kvalitu vašich emocí, vztahů i sebeúcty.

Co přesně je identita? Definuji ji jako soubor myšlenek, konceptů a přesvědčení, které jsou nejoprávněnější částí našeho nitra. Můžete se navenek nějak tvářit či určitým způsobem vystupovat, ale nemůžete takto lhát sami sobě. **Hluboko uvnitř víte, jací skutečně jste.**

Jinak řečeno, podstatou identity je toto: To, jak sami sebe vnímáme, je určeno tím, čemu o sobě věříme.

S identitou je to paradox. Mnoho lidí ví, že by mohli svůj život výrazně zlepšit, kdyby změnili svou identitu. Nejsou však ochotni podniknout potřebné kroky, i když je to v jejich vlastním zájmu.

Jste ochotni obětovat to, kým jste, pro to, kým byste být mohli? Odpověď by měla znít jednoznačně: „Ano!“ To je logický a samozřejmý závěr, takže je záhadou, proč spousta lidí s touto základní otázkou tak bojuje. Nezrodili jste se na této Zemi proto, abyste byli sukem na kládě nebo hroudou uhlí v zemi. Vaším posláním je neustále růst, rozvíjet se a učit se, abyste mohli vést plnohodnotný a šťastný život. Když budete tyto věci dělat, vaše identita se promění.

Identita je tak důležitá proto, že ve vašem životě otevírá cestu k mnoha dalším úžasným věcem. Když si vybudujete mimořádnou identitu, můžete díky tomu nad sebou převzít kontrolu. Budete si ve svém nitru sami udávat směr, místo abyste se nechali řídit vnějšími silami, které vám podkopávají štěstí možná už od narození.

Vaše identita se utváří již v raném dětství

Jako dítě jste byli nepopsaným listem papíru. Byli jste vnímaví, šťastní a přijímající.

Neměli jste jediný důvod věřit, že by vám vnější svět chtěl nějak ublížit. Postupně jste se naučili fungovat v souladu s tím, co vás naučili rodiče, členové rodiny, přátelé, učitelé a další lidé, s nimiž jste přišli do styku.

Mnoho z nich to s vámi samozřejmě myslelo dobře. To však neznamená, že to, co vás učili, bylo vždy správné. Faktem je, že **nikdo není neomylný**. Jako dítě jste přijali mnohé z toho, co vám bylo řečeno, ať

už to bylo správné, nebo ne. Vaší identitou se staly dobré a špatné aspekty působení ostatních lidí. Bohužel jste však byli bezbranní. Neměli jste schopnost kriticky myslet, která by vám poskytla potřebné nástroje k přežití ve světě.

V průběhu dospívání jste si začali svou identitu potvrzovat. Pokud o vás někdo řekl, že nejste dobrý student nebo že jste mizerný sportovec, identifikovali jste se s tím. Stále ještě jste neuměli zpochybnit to, co vám bylo řečeno. Dospěli jste a tato přesvědčení o sobě jste si nesli s sebou. Vaše identita zapustila kořeny. Vaše omezení se stala vaší součástí, a protože byla tak zakořeněná, ani jste neměli potuchy, odkud se vzala.

To už je docela slušná zátěž, že?

Dokud jste ještě dostatečně nevyzráli a nebyli jste schopni hlouběji se zamýšlet nad svou identitou, žili jste s tou, kterou jste přijali v době, kdy jste neměli na výběr. Tedy za předpokladu, že si vůbec uvědomujete, nakolik vás to, s čím se ztotožňujete, ovlivňuje. Mnozí lidé prostě jdou životem, jsou rozervaní a neúspěšní a ani pořádně nevědí proč.

Jako ten, kdo v myšlenkách směřuje k mimořádnosti, si to však již nyní uvědomujete a svou identitu můžete změnit, jakmile se do toho vědomě pustíte. Povím vám, jak na to.

Nastavení termostatu vaší identity

Již dříve jsem se krátce zmínil o termostatu vaší identity, ale nyní vám chci podrobněji popsat, jak přínosně tento koncept může fungovat.

Vaše identita je síla, která řídí váš život a určuje vaše výsledky. Představte si ji jako termostat. **Váš vnitřní termostat nastavuje podmínky pro váš život.**

Vstoupíte do místnosti, a pokud je v ní příliš horko nebo příliš zima, hledáte termostat, abyste nastavili teplotu tak, jak vám vyhovuje.