

T O D D H E R M A N

**ALTER
EGO**

E F E K T



**JAK TI NEJLEPŠÍ POUŽÍVAJÍ TAJNÉ
IDENTITY K VÍTĚZSTVÍ VE SPORTU,
BYZNYSU A V ŽIVOTĚ.**



progresguru

ALTER EGO EFEKT

Vyšlo také v tištěné verzi



progresguru

Todd Herman

Alter ego efekt – e-kniha

Copyright © Progres Guru, 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALTER EGO EFEKT



progresguru

T O D D H E R M A N

ALTER

EGO

E F E K T

JAK TI NEJLEPŠÍ POUŽÍVAJÍ TAJNÉ
IDENTITY K VÍTĚZSTVÍ VE SPORTU,
BYZNYSU A V ŽIVOTĚ.

THE ALTER EGO EFFECT Copyright © 2019 by Todd Herman. All rights reserved.
Published by arrangement with HarperBusiness, an imprint of HarperCollins
Publishers

Podle anglického originálu **THE ALTER EGO EFFECT: The Power of Secret Identities to Transform Your Life** vydalo nakladatelství © Progres Guru v Olomouci roku 2021.
Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného
svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

PŘEKLAD Svatoslav Gosman

JAZYKOVÁ REDAKTORKA Kristýna Kejdušová

ŠÉFREDAKTOR Jan Linhart

JAZYKOVÁ KOREKTURA Soňa Doupalová, Kateřina Najmanová

GRAFICKÁ ÚPRAVA A SAZBA Iva Vodáková – Durabo, Čelákovice

DESIGN OBÁLKY Ondřej Kulíšek

TISK A VAZBA Iva Vodáková – Durabo, Čelákovice

1. VYDÁNÍ

Progres Guru, 2021

progresguru.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha

ISBN pro e-knihu je 978-80-908265-1-9

Věnováno všem lidem, kteří vyrostli „v Zapadákově“
(a také Valerii, Molly a Charliemu – dokázali jsme to!)

OBSAH

<i>Předmluva</i>	9
Kapitola 1 – Superman v telefonní budce	13
Kapitola 2 – Původ alter ega	25
Kapitola 3 – Účinek metody „Alter ego efekt“	39
Kapitola 4 – Váš obyčejný svět	63
Kapitola 5 – Poznejte svůj rozhodující okamžik	77
Kapitola 6 – Skryté síly nepřítele	89
Kapitola 7 – Posviťme si na nepřítele	107
Kapitola 8 – Síla vašeho příběhu	115
Kapitola 9 – Rozhodněte se pro mimořádný svět	125
Kapitola 10 – Moc poslání	141
Kapitola 11 – Definujte své supersíly a pracujte na jménu	155
Kapitola 12 – Vdechněte život svému alter egu	177
Kapitola 13 – Síla počátečního příběhu	191
Kapitola 14 – Totem a artefakt v roli aktivátoru	207
Kapitola 15 – Rána, která pošle soupeře k zemi	233
Kapitola 16 – Nastavení mysli, poslání, hledání a dobrodružství	245
 <i>Poděkování</i>	 259
<i>Poznámky</i>	263

PŘEDMLUVA

JEŠTĚ NEŽ ZAČNETE ČÍST

POZNÁMKA AUTORA

Kniha *Alter ego* efekt vznikla s cílem podpořit všechny ambiciózní lidi, kteří se potýkají s náročnými úkoly. Napsal jsem ji, abych vám pomohl stát se odolnějšími, tvořivějšími, optimističtějšími a odvážnějšími osobnostmi. Více než dvaadvacet let jsem vedl firmu zaměřenou na vědecký výzkum v oblasti sportu a na vysokou výkonnost sportovců. Takže tato kniha není jen o práci, kterou jsem odvedl spolu s tisíci sportovci (od amatérů až po olympijské reprezentanty), ale odkrývá i podstatu umění práce s vnitřními identitami a prezentuje vědecké výsledky, jež se skrývají za naší prací.

Shromáždil jsem informace od více než pětasedmdesáti tisíc profesionálů a podnikatelů, kteří využili strategii *Alter ega*. Jde o souhrnnou zprávu o jejich vítězstvích, úspěších i o tom, jak se dokázali prosadit. Najdete zde informace, jak tuto metodu vylepšili, a také se dočtete o změnách, které realizovali při práci na vylepšení této strategie.

Poznámka závěrem: protože jsem postupně začal pracovat se stále větším počtem elitních sportovců, rozhodl jsem se respektovat jejich soukromí. Jednoduše je chci chránit. Někteří z nich se stali velkými osobnostmi olympijského sportu, další klienti jsou zase významní podnikatelé, a já

jsem se zavázal, že nikdy nepoužiji jejich jména k osobnímu prospěchu. Proč? Protože důvěra je tou nejcennější hodnotou, se kterou pracuji. Od velkých osobností stále někdo něco chce a lidé je využívají k tomu, aby se zviditelnili. Díky tomu dnes celebrity nikomu nevěří. Věděl jsem tedy, že pokud bych nerespektoval jejich soukromí, nikdy by mi jako kouči a poradci nevěřili.

Spolupracoval jsem také s předními podnikateli a došel jsem ke stejnému poznání. Považuji proto slib zachování soukromí za něco posvátného. Avšak zároveň si uvědomuji, jak je důležité sdílet jejich příběhy a zážitky, protože pomáhají ilustrovat klíčové body, a právě díky nim můžou myšlenky stojící za efektem Alter ego proniknout i do vašich životů.

Snažil jsem se tedy najít rovnováhu mezi potřebou sdílet s vámi příběhy mých klientů a dodržením svého slibu zachovat jejich soukromí. Aby se mi něco takového mohlo podařit, musel jsem pozměnit některé detaily, jako jsou jména, druhy sportů, obory podnikání a další faktory, které by mohly vést k jejich identifikaci. Koneckonců, jak sami zjistíte, není to ani podstatné – Alter ego je nástroj vhodný pro kohokoli, pro jakoukoli situaci a profesi, protože až vaše dosud skryté Heroické já vyjde na povrch, dá se využít kdykoli.

Todd Herman

ALTER EGO EFEKT

KAPITOLA 1

SUPERMAN V TELEFONNÍ BUDCE

Stál jsem v zákulisí, pročítal si své poznámky a čekal jsem, až mě vyzvou, abych vstoupil na scénu před velkou skupinu koučů ze světa sportu. V duchu jsem si promítal obsah prezentace, když do místnosti vstoupil chlapík s vizáží urostlého buldoka. Jako malý kluk jsem jím býval na Nintendu. Přistoupil ke mně s úsměvem na tváři a řekl: „Nazdar, já jsem Bo Jackson.“

Usmál jsme se a řekl: „Ahoj, já jsem Todd Herman. Víím, kdo jsi, Bo. Asi bych se úplně znemožnil, kdybych spolupracoval se sportovci a neznal jedinou hvězdu mezi profíky, která se prosadila ve dvou sportech najednou. A mimochodem – pomohl jsi mi vyhrát hodně her na *Tecmo Bowl*!“

Pobaveně se uchechtl a řekl: „Jasně, nejsi první, kdo mi něco takového řekl. Ale díky za uznání. Budeš tu dnes taky přednášet?“

„Ano. Jsem právě na řadě. A možná že díky mně potom ještě víc vynikneš,“ usmál jsem se.

„V pohodě,“ odpověděl, „jen jsem přišel za jedním kamarádem. A mimochodem, na jaké téma tu vlastně budeš dneska večer mluvit?“

„Budu přednášet o mentálním nastavení, konkrétně chci představit publiku, jak můžeme využít Alter ego a naše skryté vnitřní identity k dosažení maximálního výkonu.“

Okamžitě zpozorněl, trochu naklonil hlavu a přimhouřil oči jako někdo, komu v těle začalo cosi rezonovat, a potom se pousmál. Následně potřásl hlavou a řekl tlumeně:

„Bo Jackson nikdy v celé své kariéře nezahrál jediný down.“

Pokud znáte Bo Jacksona, tak víte, že je jediným sportovcem z velké čtyřky severoamerických sportů, který se dostal do All Stars týmu ve dvou z nich. Mám konkrétně na mysli baseball (Major Baseball League) a americký fotbal (National Football League). V osmdesátých letech byl v obou sportech fenoménem a pro děti, které milovaly sport, byl něco jak superhrdina.

Zvědavostí se mi rozšířily zorničky, usmál jsem se a řekl: „Tak to mě moc zajímá. Můžeš to nějak rozvést?“

A Bo mi začal vyprávět, že v mládí měl problém se zvládnutím emocí a nadělal si spoustu problémů, když neměl svůj vztek pod kontrolou. Často se mu stávalo, že při zápase reagoval na kdejaký podnět ze strany protihráčů a hned se snažil všechno oplácet, za což přicházely tresty.

Jednoho dne, když se díval na jeden film, byl náhle doslova zasažen chladnokrevným chováním hlavního hrdiny Jasona, který jako by vůbec neprožíval emoce. Možná se vám při vyslovení jména Jason rozsvítilo.

Jason byl zabijákem s hokejovou maskou ve filmu *Pátek třináctého* (*Friday the 13th*). A v té chvíli – během sledování filmu – se Bo náhle rozhodl, že už na trávníku nebude Bo Jacksonem, nýbrž Jasonem, tedy že na hřišti dostane své emoce pod kontrolu.

Bo mi dál vyprávěl, že Jason v něm ožíval *výhradně* na fotbalovém hřišti. Když odcházel z kabiny na hřiště a vběhl na trávník, Jason vstoupil do jeho těla a zcela ho ovládl. A tak se horkokrevný Bo Jackson, kterého dosud bylo velmi snadné vyprovokovat, najednou na fotbalovém hřišti přeměnil v neústupného, chladnokrevného a disciplinovaného „zabijáka“.

Díky tomu, že dokázal během hry vyvolat tuto „odlišnou“ identitu, mohl zužitkovat každou část svého talentu a předvést se v tom nejlepším světle bez negativních „blikanců“, které dosud narušovaly jeho výkon.

Byl to jeho „okamžik přeměny“, něco jako když se Clark Kent v telefonní budce měnil na Supermana. Bo Jackson dělal totéž, když se na hři-

šti přeměňoval ve své Alter ego, tedy v Jazona. Jediný rozdíl byl v tom, že svou přeměnu nemusel provádět na tak nevhodném místě jako je telefonní budka. To ostatně komentoval Superman v komiksu z roku 1942: „Telefonní budka rozhodně není tím nejvhodnějším místem pro převlékání, ale své identity jsem musel měnit, a to rychle.“ I když se jedná o vtipnou poznámku, odkrývá podstatu transformační povahy efektu Alter ego.

KDO JE VAŠÍM ALTER EGEM?

Vždycky mě fascinovaly komiksy, komiksoví hrdinové a svět, v němž žijí. Jejich příběhy, včetně soubojů se zloduchy, se kterými sváděli velké bitvy, mě pokaždé vtáhly do jejich světa. Jako malý kluk jsem miloval filmy o Supermanovi s Christopherem Reeve. Dnes už se možná lidé nad těmito filmy z osmdesátých let usmívají, zvláště když je můžou srovnat se současnými znovuzrozenými velko filmy o superhrdinech. Ale ve své době to byly úžasné snímky.

A teď vám dám hádanku: Každý ví, že Superman a Clark Kent jsou tožné osoby. Kdo z nich je ale Alter egem? Tuto otázku jsem kladl v průběhu uplynulých patnácti let obecnstvu na přednáškách po celém světě a v devadesáti procentech lidé spontánně z auditoria křičeli: „PŘECE SUPERMAN!“

Zní to rozumně. Protože když uvažujeme o „Alter egu“, myslíme na supermany, jejich hrdinské skutky a epické bitvy. A to jsou přece kvality spojené se superhrdinou, jakým Superman je.

Ale má to jeden háček: odpověď je chybná.

Superman není Alter egem, je jím Clark Kent. Superman je skutečnou postavou. Byl to naopak on, kdo vytvořil své Alter ego, totiž mírného a klidného reportéra Clarka Kenta, který mu sloužil jako užitečná zástěrka. Díky němu se nejen mohl inkognito procházet den co den po Zemi, ale reportér Kent mu také pomohl při dosažení hlavního cíle, kterým

bylo pochopení světa lidí. Superman se měnil ze svého Alter ega, tedy novináře, v bytost s velkým písmenem S na hrudi přesně v okamžiku, kdy to nejvíc potřeboval.

Proč je právě tohle tak důležité?

Protože, upřímně řečeno, život je těžký. Máme na svých bedrech spoustu různých povinností. Stejně jako v životě hrajeme spoustu odlišných rolí, tak i v životě společnosti působí různé síly – náboženství, rodina, vztahy se spolupracovníky a lidmi v týmu, vazby s přáteli, a tak bychom mohli pokračovat. Všechny tyto síly nás nutí, abychom jednali určitým způsobem, který je založen na očekáváních, pravidlech a předpokladech, podle nichž bychom se měli chovat. Zkrátka nám říkají, co bychom měli dělat a v co bychom měli věřit.

A tohle všechno, a ještě mnoho dalších věcí, vytváří něco, čemu říkáme *Spoutané já* (*Trapped Self*), o kterém si více řekneme ve 3. kapitole. Toto Spoutané já je naší součástí a způsobuje, že se neprojevujeme tak, jak bychom si přáli: kupříkladu se vyhýbáme určitým věcem nebo máme pocit, že jsme se v danou chvíli měli zachovat jiným způsobem.

Avšak v životě zároveň zažíváme i zcela obrácenou zkušenost, a to když věci prožíváme prostřednictvím svého *Heroického já* (*Heroic Self*). Heroické já je ta část vaší duše, která se objevuje ve chvílích, kdy děláte to, co sami chcete a po čem toužíte. V těchto chvílích se pak dostáváte do „flow“ stavu – tedy stavu úplného ponoření do dané činnosti.

Mimochodem, existuje jeden fantastický výzkum na toto téma, který nám vysvětluje přínosy využití našich Alter eg.

V životě nastanou i situace, kdy si nedokážete vysvětlit, proč jste znudění, naštvaní, rozzlobení či proč cítíte úzkost, žárlivost nebo strach. Je to, jako kdyby se malá myš pokoušela řídit rychle se valící stádo slonů. S problémem, kterého si nejste vědomi, si pomocí logiky prostě neporadíte. Pokud vám v té chvíli vaše intuice říká, že byste se něčemu měli vyhnout, tak to uděláte. Naštěstí však můžete využít tu samou moc svého podvědomí, napojit se na mystickou sílu vlastní představivosti a s trochou praxe pak dokážete změnit to, kam vás vaše intuice povede.

A to samé potvrzují i vědecké výzkumy.

PATNÁCTILETÝ KLUK NASEDÁ VE 4:35 DO VLAKU SMĚR NEW YORK

Anthony byl basketbalistou na jedné z nejlepších přípravek v celých Spojených státech a celkově byl velmi šikovný. Ve škole postupně převyšil všechny spolužáky, takže se ho snažili zlanařit hledači talentů z různých vysokoškolských týmů a lidé o něm uvažovali jako o možném budoucím profesionálním basketbalistovi. Ovšem za předpokladu, že v rozhodujících chvílích zvládne zachovat více klidu a bude více věřit svým schopnostem.

Anthony vyrůstal bez rodičů v chudé čtvrti na okraji Washingtonu, D.C. – matka i otec zahynuli při automobilovém neštěstí, když bylo Anthonymu osm let. Starost o jeho výchovu převzala babička a za daných okolností dělala to nejlepší, co mohla.

Během dospívání trávil Anthony každou volnou chvíli na basketbalovém hřišti, kde stále dokola dribloval s míčem, střílel na koš a doskakoval.

Když dospěl a rozvinul své dovednosti, začali o něj mít zájem hledači talentů z prestižních vysokých škol. A jak jsem řekl, lidé o něm do budoucna uvažovali jako o možném profesionálním basketbalistovi za předpokladu, že „něco udělá s tou svou hlavou“.

Vedle všech schopností a dovedností tu byl totiž jeden problém: když se hra blížila ke koši soupeře, místo aby vyskočil na obruč nebo se zbavil dotírajícího protihráče a ve výskoku zavěsil míč do koše, Anthony se v klíčovém okamžiku míče zbavil: buď ho nahrál spoluhráči, nebo zpomalil hru. A časem se to celé jen zhoršovalo.

Anthony měl od pánaboha nadělený talent a stačilo, aby chytil příležitost za pačesy. Jenže selhával ve chvíli, kterou nazýváme *Rozhodujícím okamžikem* (*Moment of Impact*), což jsou kritické chvíle, které nejvíce rozhodují o našem úspěchu. V případě Anthonyho se to projevovalo tak, že byl doslova vtažen do pasti: zjevně se víc bál kritiky v případě selhání, než toužil po uznání a obdivu. A čím více se Anthony ocital v záři reflektorů, tím méně uměl své dary prodat.

Tyto situace se neustále opakovaly až do chvíle, kdy na něj jednou trenér při tréninku v záchvatu zoufalství vykřikl: „Prokristapána, Antho-

ny, kdybys byl jen o trochu víc jako James, nikdo by nás nezastavil!“

Anthony prozřel. V té chvíli mu v paměti probleskla vzpomínka na jeden starý e-mailový newsletter, v němž se psalo o sportovcích, kteří na palubovce využívají své Alter ego. Když přišel domů, začal článek hledat. A pak udělal něco, co je noční můrou všech rodičů – tajně odešel z domova. V patnácti letech, aniž by babičce cokoli řekl, nepozorovaně vyklouzl z domova a pospíchal na hlavní nádraží ve Washingtonu, D.C., kde ve 4:35 ráno, ještě za tmy, nasedl do rychlíku směr New York.

V roce 2011 jsem trávil většinu dopolední prací pro klub Reebok Sports Club na Upper West Side na Manhattanu. Je to krásný klub se vším vybavením, jaké si jen můžete představit. Je to také známé a oblíbené útočiště různých celebrit, protože tam mohou v klidu cvičit, aniž by je někdo obtěžoval. Mám na mysli lidi jako Chris Rock, Regis Philbin, Dwayne Johnson, Will Smith, Diane Sawyerová, Ben Stiller a mnoho dalších. Je to zároveň i místo, kam kluby z NBA přicházejí trénovat před zápasy v Madison Square Garden.

Měl jsem ve zvyku přijíždět do klubu před devátou ráno a pak jsme s klienty celé dopoledne pracovali v kavárně určené jen pro členy klubu. Potom jsem si zpravidla ještě před obědem trochu zacvičil.

Jednou ráno jsem vstoupil do haly, a když jsem vycházel z výtahu, mávala na mě recepcní. Řekla mi, že v hale na mě čeká nějaký mladík, který za mnou prý přijel až z Washingtonu, D.C. Recepcní doslova řekla: „Přijel za vámi, abyste mu pomohl s jeho hrou. Ten kluk je prý celý blázen do košíkové.“

Přišel jsem k Anthonymu a představil jsem se mu. Hned vyskočil z křesla a začal mi potřásat rukou: „Pane Hermane, moc rád vás poznávám,“ řekl, „doufám, že vám nebudu moc komplikovat život, ale nutně potřebuji vaši pomoc!“

Pozval jsem ho do kavárny, kde si Anthony nejprve dal snídani. Když jsme se pak posadili ke stolku, zeptal jsem se ho: „Zaprvé: jak jsi k čertu věděl, kde mě najdeš?“

A zadruhé: vědí tvoji rodiče, kde právě jsi?“

„To, že po ránu pracujete tady v kavárně, jste napsal v jednom z vašich

newsletterů,“ odpověděl, „a tak jsem to riskl. A pokud jde o moji babičku, ta ani neví, že tu jsem. Vyklouzl jsem totiž z domu už ve čtyři ráno. Ale nemějte strach, vůbec nic netuší, protože obvykle odcházím do školy ještě dříve, než se probudí.“

„V pořádku,“ odpověděl jsem. „Ale předně jí teď hned musíš zavolat a dát jí vědět, kde se právě nacházíš a že jsi v pořádku.“

Když jsme si objasnili okolnosti jeho útěku z Washingtonu, D.C., a když jsem jeho babičku po telefonu ujistil, že dohlédnu na to, aby se Anthony ještě ten den v pořádku dostal zpátky domů, začali jsme mluvit o jeho situaci. Vysvětlil mi, jak se věci mají, totiž že čím víc lidí se na něj při hře dívá, tím větší tlak cítí, a proto až příliš váhá se střelbou. Úzkost, kterou prožívá, popsal následovně: „V mojí hlavě se prostě odehrává velký boj. Rozhodně chci míč zahrát co nejlíp, ale zároveň jsem vystresovaný z představy, co si o mně budou všichni ti lidé myslet, když to nakonec nedám.“

Nyní musím upřesnit, že nejsem terapeutem čili že se nevěnuji léčební klientů už jen proto, že na něco takového prostě nemám kvalifikaci. Pracuji ale s klienty na zvládnutí jejich mentálních stavů a společně pak rozvíjíme strategie, které by mohly vést ke zvýšení jejich výkonnosti. Pro hledání příčin problémů mých klientů používám jednoduchý postup a budu o něm detailněji mluvit ve třetí kapitole této knihy. Nebylo tedy nic těžkého zjistit o čem se v Anthonyho případě jedná.

„Pořád ale nerozumím tomu, proč jsi vlastně vážil tak dalekou cestu do New Yorku jen proto, aby ses se mnou setkal?“ zeptal jsem se ho.

„Protože můj trenér vyslovil větu, díky které jsem si následně vybavil jeden z vašich e-mailů. Napsal jste tehdy, že existuje mnoho sportovců, kteří využívají vaši metodu Alter ega. Pochopil jsem, že díky tomu jsou pak schopni dosahovat lepších výkonů, a to jen proto, že nechají část svého myšlení mimo hru. Jestli tomu správně rozumím, daří se jim to proto, že jsou schopni potlačit tu část vlastní osobnosti, která by jim mohla kazit jejich výkon. A když mi trenér řekl: ‘Kdybys byl jen o trochu víc jako James, nikdo by nás nezastavil,’ hned jsem si na vás vzpomněl.“

„Výborně,“ odpověděl jsem, „ale proč jsi mi raději nenapsal e-mail, místo abys doma nechal vystresovanou babičku?“

„Vždycky přece říkáte: ‚Pokud něco chceš, jdi za tím. A když chceš něčeho dosáhnout rychleji, pusť se do toho se skvělým mentorem.‘ Vzpomínám si, že vy sám jste jednou cestoval z Kanady až do Severní Karolíny, abyste se setkal se svým mentorem. A pokud vím, strávil jste s ním potom několik týdnů, které prý byly určující pro váš další život. Takže jsem si řekl, že bych měl udělat něco podobného.“

Ale chci vám rovnou oznámit, že nemám, jak bych vám za vaše služby zaplatil!“

Do toho kluka jsem se hned zamiloval. A nebyl jsem sám – přišel ho dokonce povzbudit sám Chris Rock, který se od recepcní dozvěděl, jaký kousek tenhle mladíček provedl.

Během několika dalších hodin jsem vrstvu po vrstvě pronikal hlouběji do Anthonyho hráčského problému. Bylo zjevné, že stresující okamžik, totiž chvíle, kdy ho pozorují davы lidí a on není schopen rozhodující akce, nemá nic společného s tím, co se odehrává na palubovce. Jádrem Anthonyho problému bylo v bolesti, kterou zažíval, když ztratil oba rodiče. Následkem této události se v jeho životě objevili lidé, kteří ho zahrnuli svou pozorností. Dokonce do té míry, že se předháněli v tom, kdo se o něj postará nebo kdo mu zařídí vyplacení odškodného za pojistnou událost.

Jenže Anthony potřeboval jen jednu jedinou věc: chtěl, aby ho všichni nechali na pokoji.

V průběhu hry se tento model opakoval, takže Anthony zas a znovu tyto pocity prožíval. Jak už jsem ale řekl, nezabývám se terapií a ani jsem s tím v tomto případě nemínil začít. Doporučil jsem mu, aby si promluvil s babičkou nebo požádal o pomoc školního psychologa: „Věřím, že schopný terapeut dokáže rozplést klubko, které máš v hlavě, ale než se to stane, zkusme dostat Anthonyho takříkajíc za postranní čáru. Vytvoříme spolu tvoje Alter ego, které nastoupí, kdykoli se dostaneš na palubovku, a pomůže ti zvládnout kritické situace.“

Takže jsme s Anthonyem prošli procesem vzniku jeho Alter ega, které by bylo „ušité na míru“ výhradně pro potřeby basketbalového hřiště. A když jsme se dostali do bodu, kdy měl na mou žádost definovat osoby

nebo zvířata, které by jeho Alter ego mohly ztělesňovat, řekl mi bez váhání: „Černý panter. Černí panteri se totiž vždycky odkudsi nečekaně vynoří, jsou připraveni k útoku a pohybují se s velkou elegancí. Jednou jsem se díval na dokument o panterech z produkce National Geographic a způsob, jakým se tato zvířata pohybují, je naprosto strhující. A navíc: dokážou prý vyskočit do výšky skoro sedmi metrů! Také mají skvělou přezdívku – říká se o nich, že jsou lesní duchové.“

Když Anthony popisoval své nové Alter ego, byl jsem nadšený. Dalším jeho úkolem bylo pojmenovat toto druhé já. Nadhazovali jsme různá jména a psali nápady do mého bloku:

- Černý panter
- Panter X
- Neviditelný Anthony

Ale žádné z těchto jmen ho viditelně neoslovilo. A pak jsem mu navrhl, aby se převtělil do „Černého ducha“. Nikdy na tuto chvíli nezapomenu. Anthony se zaklonil v křesle, ruce si složil za hlavou, pak na mě pohlédl a řekl: „Ano, jsem Černý duch, přivedu na palubovku mámu a tátu a budu děsit soupeře.“

Anthony tak udělal něco zásadního a já bych chtěl, abyste něco podobného udělali i vy po přečtení této knihy. Anthonyho zkušenost uvádím proto, abyste si také zvolili takové Alter ego, které vám bude plně vyhovovat.

Je úplně jedno, jestli máte nějaké staré trauma, které stojí v cestě vašim záměrům, nebo jste si vykonstruovali důvody, jež vám dnes brání tomu, abyste něčeho dosáhli, nebo je tu třeba něco nepojmenovaného, kvůli čemuž neděláte to, co byste dělat chtěli – chci vám teď prostě sdělit, že někde uvnitř máte heroickou část své osobnosti, která čeká na to, až jí dáte prostor. A že vaše Alter ego, tedy vaše skrytá identita, je právě tím pravým klíčem, který odemkne dveře této hrdinské části vaší osobnosti.

Když zjistíte, jak myšlenka Alter ego efektu výborně zapadá do celkového konceptu naší lidské osobnosti, tedy že v životě hrajeme různé

role na různých „hřištích“ života, tak vám toto poznání umožní uvolnit vnitřní kreativní síly. Uvidíte pak, že vaše Alter ego vám bude pomáhat zvládat všechny běžné i složité životní situace s větší lehkostí a optimismem a také vám pomůže snadněji přemáhat obavy, se kterými zápasíte. A když uvidíte, že je toto Alter ego přirozenou součástí vaší osobnosti a že tento koncept využívají tisíce dalších lidí při naplňování svých malých i velkých cílů, a když si uvědomíte, že může být „pravou součástí vašeho „já“, pak dokážete uvolnit dosud skryté vnitřní síly, o nichž jste neměli ani tušení.

Avšak než budete pokračovat ve čtení, musím nyní udělat jisté prohlášení. Nerad bych vás totiž, pokud jde o poslední myšlenku, uvedl v omyl: tohle není další „hurá“ motivační kniha obsahující řadu lákavě znějících myšlenek, které jsou odvozeny od jiných lákavě znějících myšlenek v dalších knihách. Nepředkládám vám mapu, která vás má dovést ke zlatému pokladu.

Tato kniha je určená pro reálné lidi, kteří na sobě tvrdě pracují. Také nemá v úmyslu odstranit překážky ve vašem životě. Filozofie Alter ega by se měla ve vašem životě vynořit ve chvíli, kdy to nejméně čekáte, a měla by vám ukázat, co máte dělat, když to budete nejvíc potřebovat.

Díky představivosti váš mozek dokáže vytvořit buď Mimořádný svět, nebo Obyčejný svět. A už teď na tom pracujete. Chci vám připomenout skutečnost, že naše přirozená hravost se nevytrácí ve věku osmi let – je to způsob, jak procházet světem s větší elegancí.

A ještě jedna poznámka pod čarou: pokud jste ambiciózní, pak vítejte na palubě!

Ale pokud jste někým, kdo chce za každou cenu udržovat hranice vlastních možností do doby, než bude vše „dokonalé“, nebo pokud jen ustrašeně pozorujete ambice druhých lidí, tak v takovém případě už nechávám na vás samotných, jak budete postupovat...

KONEČNÝ CÍL

Posledních dvacet let jsem zasvětil svůj život hledání odpovědi na jednoduchou otázku: jak pomoci ambiciózním lidem, pro něž pracuji. Jak vytáhnout na povrch jejich dosud skryté schopnosti, které by pak mohli opakovaně využívat k dosažení vrcholné výkonnosti? A protože jsem tuto vrcholnou výkonnost pomáhal budovat u svých klientů a koučoval jsem nejen profesionální sportovce a olympijské vítěze, ale také byznysové lídry a podnikatele nebo herce, čelil jsem pro vaši představu následujícím výzvám:

- Jak pomoci profesionální tenisové hvězdě vyhrát turnaj, místo aby tato hvězda ztrácela zápasy jen proto, že se nechává mentálně ovládnout svými soupeři?
- Jak pomoci baseballovému nadhazovači z nejvyšší ligy ustát situaci, kdy ho žene vpřed křičící masa čtyřiceti tisíc fanoušků, kteří chtějí, aby jejich tým vyhrál v rozhodujícím play-off zápase? Jak zařídit, aby dotyčný hráč takovou situaci nevnímal jako něco, co ho svazuje a vyvolává třes po celém těle?
- Jak přimět vedoucího prodejce k uzavření většího počtu zakázek, aby jeho firma prosperovala a on sám byl povýšen?
- Jak pomoci podnikatelce, aby s hrdostí propagovala vlastní služby, protože pak její podnik nebude mít potíže?
- Jak pomoci nabuzenému manažerovi nebo viceprezidentovi firmy k většímu klidu, díky čemuž pak bude mít věci více pod kontrolou – jinak řečeno, jak zařídit, aby se stal lepším lídrem a koučem svých bezprostředních podřízených?
- Jak pomoci otci, který má problém vyrovnat se s nároky, které na něj život klade, aby byl doma pozornějším a láskyplnějším rodičem, se kterým je větší zábava?
- Jak pomoci hvězdě z Broadwaye, aby hned na začátku představení rychleji přepnula do plného výkonnostního režimu, místo aby se cítila ustrašeně a měla nervy z toho, že stojí před živým publikem?

Odpověď na tyto otázky vždy zněla a zní stále stejně: Alter ego.

Ale vraťme se do předsálí přednáškového sálu, kde jsem kdysi s Bo Jacksonem mluvil o konceptu Alter ega, konceptu, který využili i jiní sportovci a který jsem já sám používal při práci s klienty, když chtěli naplnit své cíle. Bo byl poměrně překvapený, protože na tento princip přišel sám přirozenou cestou a domníval se, že je jediným člověkem na světě, který jej využívá.

Pravda je taková, že jsme po celá desetiletí ignorovali signály a příklady z historie, které naznačovaly, že Alter ego je přirozenou součástí naší lidské existence. Tato kniha má v úmyslu situaci změnit.

Patnáct let jsem odkládal napsání této knihy a nyní je mým cílem naučit vás zvládnout metodu, kterou jsem téměř dvacet let předával svým klientům. Takže i vy pak budete schopni dosáhnout jak malých, tak i skutečně velkých věcí. Ukážu vám, jak můžete vyvolat své Heroické já – kterým může být třeba vaše vnitřní Wonder Woman, Dalajláma, Černý panter, Oprah Winfreyová nebo Mr. Rogers – a které vám následně pomůže aktivovat vaše dovednosti, schopnosti a povahové rysy, takže pak najednou zjistíte, kým ve skutečnosti jste. Také se s vámi podělím o výsledky vědeckých výzkumů, jež stojí za touto metodou a vysvětlují, proč je tak efektivní.

Budu vám vyprávět příběhy olympijských vítězů, podnikatelů, matek, lidí ze zábavního průmyslu, spisovatelů a dětí, ale i své vlastní příběhy – protože my všichni jsme tuto metodu používali ve chvílích, kdy jsme museli čelit nejrůznějším výzvám.

Metodu jsem využíval a využívám stále. Všimli jste si, že jsou na přebalu této knihy vyobrazeny brýle? Jsou důležité, protože právě brýle celé moje vyprávění zastřešují a pomůžou mi celý koncept dobře vysvětlit. A komu tyhle brýle patří? O tom až později...

KAPITOLA 2

PŮVOD ALTER EGA

Shep Gordon je známý jako *Supermensch*. Je talentovaným manažerem, hollywoodským filmovým agentem a producentem. V pánském měsíčníku GQ (pánský měsíčník Gentlemen's Quarterly) ho trefně nazvali „Neznámým mužem, který proslavil mnohé“. Shep sehrál zásadní roli v kariérách Jimmyho Hendrixe, Alice Coopera, Teddyho Pendergrasse, Luthera Vandrosse, Raquel Welchové a Groucho Marxe. Mohli bychom ho nazvat „chlapíkem ze staré školy“. Se svými klienty nikdy neuzavírá písemnou smlouvu.

Prostě si jen s veličinami z velkého světa potřese rukou: pokud něco slíbí, tak to i dodrží.

Shep je člověkem, který stál u zrodu kuchařských hvězd dneška – doslova tento nový trh stvořil. Emeril Lagasse, Daniel Boulud, Wolfgang Puck a mnozí další by byli neznámými lidmi, kdyby nebylo Shepa. Herec a režisér Mike Myers o něm dokonce produkoval dokumentární film, který nesl vhodný název: *Supermensch: Příběh legendárního Shepa Gordona* (*Supermensch: The Legend of Shep Gordon*).

Setkal jsem se s Shepem na jedné světové premiéře akce s názvem *Mas-termind Talks*, která byla zaměřena na autory a umělce ze světa zábavy. Moderátorem a průvodcem večera byl Jayson Gaignard. Shep je jedním z nejlepších vypravěčů, jaké jsem kdy potkal. Kupříkladu jeho historky