

Bodo Schäfer

30 PRAVIDEL VÍTĚZŮ

PRO ÚSPĚCH
A NAPLNĚNÝ ŽIVOT



*Již dnes můžeš žít tak, jak by sis přál žít,
až budeš na konci své životní pouti.*

Marcus Aurelius

Bodo Schäfer

30 PRAVIDEL VÍTĚZŮ

PRO ÚSPĚCH
A NAPLNĚNÝ ŽIVOT



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**.

Bodo Schäfer

30 pravidel vítězů

pro úspěch a naplněný život

Přeloženo z německého originálu knihy Bodo Schäfera *Die Gesetze der Gewinner – Erfolg und ein erfülltes Leben*, 13. vydání, vydaného nakladatelstvím dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Mnichov, Německo, 2015.

Ungekürzte Ausgabe 2003

13. Auflage 2015

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten

© 2001 Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6388. publikaci

Překlad Dan Helekal

Odpovědná redaktorka Mgr. Andrea Bláhová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 192

První české vydání, Praha 2016

Třinácté německé vydání, Mnichov 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-271-9463-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-9462-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-0119-1 (print)

Obsah

Předmluva	6
1. pravidlo: Rozhodujte se	9
2. pravidlo: Stále se učte a rozvíjejte	14
3. pravidlo: Prožívejte dnešek vědomě	20
4. pravidlo: Soustředte se na to, čím si vyděláváte	26
5. pravidlo: Staňte se osobností	31
6. pravidlo: Prostě to udělejte	36
7. pravidlo: Nakládejte správně se stresem	42
8. pravidlo: Naučte se zvládat obtíže	48
9. pravidlo: Nesnažte se objevit Ameriku	54
10. pravidlo: Vybudujte si setrvačnost	59
11. pravidlo: Sněte a žijte své sny	65
12. pravidlo: Dbejte o své tělo	71
13. pravidlo: Nenechte se odradit odmítnutím	76
14. pravidlo: Dávejte ze sebe 110 procent	82
15. pravidlo: Rostte díky svým problémům	86
16. pravidlo: Buďte šéfem a zaměstnancem v jedné osobě	93
17. pravidlo: Dávejte si vysoké cíle	100
18. pravidlo: Dávejte druhým to, co potřebují	107
19. pravidlo: Nenechte se rozptylovat	113
20. pravidlo: Buďte produktivním příkladem	118
21. pravidlo: Na důležitých věcech začněte pracovat co nejdřív	124
22. pravidlo: Převzmete plnou zodpovědnost	129
23. pravidlo: Naučte se pracovat se strachem	135
24. pravidlo: Soustředte se na své přednosti	140
25. pravidlo: Dávejte a odpouštějte	147
26. pravidlo: Zacházejte chytrě s penězi	153
27. pravidlo: Budujte si trpělivé základy	159
28. pravidlo: Obklopujte se vzory	164
29. pravidlo: Přijměte nespokojenost jako hnací sílu	170
30. pravidlo: Buďte orel, a ne kachna	175
Doslov	180
Pravidla vítězů	183
Poděkování	184
...a co dál? Osobní dopis od Boda Schäfera	185

Předmluva

Myslíte si, že máte na víc než na život, který vedete dnes? Máte sny, které často musí ustoupit do pozadí kvůli povinnostem, frustraci a každodenní rutině?

Už Einstein svého času konstatoval, že v každém dříme génius. Všichni máme možnost a právo žít jako vítězové.

Možná se nacházíte ve stejné situaci, ve které jsem byl před lety i já. Pořád jsem hledal nějaké návody, které by mi ukázaly cestu k cíli, co jsem si vytyčil.

Začalo to tím, že jsem svému prvnímu kouči řekl: „Dal bych cokoliv za to, abych byl stejně úspěšný jako vy.“ On jen pochybovačně potřásl hlavou a odvětil: „Tím bych si nebyl tak jistý, pane Schäfere.“

Ujistil jsem ho, že to, co jsem řekl, myslím naprosto vážně. „Tak se u mě každý týden třikrát zastavte a uče se. Všechno si zapisujte a dělejte, co vám řeknu.“

Ze začátku jsem toužil najít nějaký recept na úspěch a štěstí. Žádný takový jednoduchý recept ale samozřejmě neexistuje. Na to je život až moc různorodý.

Pak jsem po koučovi chtěl, aby mi pomáhal s mými současnými problémy. Ani tady se ale má očekávání v první chvíli nenaplnila. Místo aby mi kouč pomáhal s oze-
hávými životními situacemi, vysvětloval mi pravidla – pravidla vítězů. I když jsem si to tehdy neuvědomoval, ukázalo se to jako velmi přínosný postup. Naučil jsem se nejen řešit své tehdejší problémy, ale byl jsem připraven i na výzvy, které si pro mě chystala budoucnost.

Samozřejmě i dnes zažívám složité a ošemetné situace. V takových chvílích si vždycky položím jednoduchou otázku: „Co by mi na to řekl můj kouč?“ Ve svých představách pak slyším jeho hlas, vidím jeho obličej a cítím jistotu, že se rozhoduji správně.

Jako asi každý i já jsem si v životě prošel chvílemi, kdy se ve mně druzí pokoušeli vzbudit pochyby. V takových okamžicích jsem si vždy vybavil slova svého kouče: „Jedna věc mě dokáže opravdu dopálit – když někdo znevažuje druhé. A přesně tohle se děje, když jim odpírá možnost dosáhnout úspěchu a spokojenosti. Nikdo, opravdu nikdo na světě by si neměl osobovat právo říkat druhým: ‚Tvůj život nemůže být lepší!‘ A nikdy bychom si to neměli namlouvat ani my sami.“

Ne každý má to štěstí, že najde podobného učitele. Právě proto jsem se také rozhodl napsat tuhle knihu. Shrnuji v ní ty nejdůležitější zásady úspěchu, které jsem se sám měl tu čest naučit.

Jsou to přitom v podstatě prastará a osvědčená moudra. Většina z nás některá z nich podvědomě zná, jenom je naplno nedoceňujeme a neřídíme se jimi. Existují tak principy, o kterých víme deset let, a teprve jedenáctý rok si uvědomíme, jak hluboké a přínosné ve skutečnosti jsou.

Při práci s touhle knihou si nejspíše postupně uvědomíte následující tři věci.

Zprvė pravděpodobně získáte pocit, že **některá pravidla si vlastně protirečí**, a lekdokdo bude mít nutkání tento zdánlivý rozpor kritizovat. Jenomže pravidla vítězů jsou pravidla do života. A život, jak známo, bývá často plný všemožných paradoxů. Co zprvu může působit jako vnitřní rozpor a nesoulad, může být ve skutečnosti několik různých součástí jednoho velkého celku.

Zadruhé zjistíte, že **některé věci se opakují**. Cílem tohoto vědomého rozhodnutí bylo ukázat, že jednotlivá pravidla jsou vzájemně provázaná. Největšího přínosu a obohacení našeho života dosáhneme jen tehdy, budeme-li je vnímat ve všech souvislostech.

Zatřetí si nejspíš uvědomíte, že **žít podle pravidel vítězů není vždycky právě hračka**. Ani v nejmenším však nepochybují o tom, že jsme dost silní na to, abychom to dokázali. Svůj život můžeme kdykoliv změnit. Úspěch a pocit naplněnosti nesouvisí v první řadě se štěstím. Z velké části se jedná o výsledek určitého životního stylu, který se řídí vědomě přijatými zásadami.

Ne každý toto poznání uvítá. Mnoho lidí dává přednost roli oběti, protože ta se jim hodí do krámu – představuje pro ně vítanou výmluvu.

Pravda však je, že všichni máme na výběr! Nezáleží ani tak na situaci, v níž se nacházíme; mnohem podstatnější je, co s touto situací uděláme. Vy, já, každý z nás má možnost stát se vítězem. Tato kniha je plná „receptů“, do kterých se můžete hned pustit.

Pevně věřím, že vás pravidla vítězů osloví a co nejvíce povzbudí. Na závěr mám pro vás tři zvláštní přání:

Přetavte své sny ve skutečnost.

Obohaťte svůj každodenní život zlatými momenty.

Staňte se člověkem, jímž byste chtěli být.

Co nejsrdečněji zdraví

Váš

Bodo Schäfer

Poznámka:

Návrhy možného způsobu práce s touto knihou najdete v 6. pravidlu a dále pod nadpisem „Pravidla vítěů“.

Rozhodujte se

Byl jednou jeden potok, který tekł a tekł, až dospěl na kraj velké pouště. Tam zničehonic slyší hlas: „Jen se ničeho neboj, klidně teč dál.“ Ale potok měl strach z nového a nepoznaného. Báł se této změny. Toužil sice po větším množství vody a přál si vést lepší život, ale nechtěl se měnit a podstupovat žádné riziko.

Vtom se však znovu ozval onen hlas: „Když tento krok neuděláš, nikdy nezjistíš, co všechno dokážeš. Spolehni se prostě na to, že si dokážeš poradit i v neznámém prostředí. Jen teč dál!“

Nakonec se potok rozhodł, že to udělá – i když ho to stálo spoustu přemáhání a necítil se při tom vůbec dobře. V poušti bylo čím dál větší horko, až se z toho potok nakonec celý vypařil. Drobné kapičky vláhy stoupaly vzhůru, až se kdesi ve výšinách opět spojily. Postupně na obloze vytvořily mraky, které vítr dlouhé dny hnal napříč pouští. Nakonec oblaka doputovala až na konec pouště a k širému moři. Nad ním se spustil déšť a všechna voda z mraků vypršela.

Potok měl najednou mnohem lepší život, než si kdy dokázal představit. Nechal se láskyplně unášet vlnami a s úsměvem si pomyslel: „Byla to dlouhá cesta a několikrát jsem úplně změnil svou formu bytí, ale přesto jsem právě teď mnohem víc sám sebou než kdy dřív.“

Rozhodnout se připadá mnoha z nás těžké. Zejména tehdy, když jsou s tím spojena rizika. K tomu se obvykle přidává i strach ze změn. A změnit se toho může hodně – třeba váš denní rytmus, vaše bydliště, okruh vašich přátel a známých, to všechno může doznat změn. Největší změna se ale odehraje ve vás. A právě toho se většina lidí bojí. Položte si jednoduchou otázku a buďte k sobě upřímní: Chcete zůstat takoví, jací jste? Nebo chcete raději růst a dále se rozvíjet? Na začátku každého růstu a každé pozitivní změny stojí rozhodnutí.

Často nás tíží obavy, že se rozhodneme špatně. Strachujeme se opustit známou, „bezpečnou“ půdu a tuto jistotu vyměnit za cestu do neznáma. Zároveň ale tento krok znamená možnost dalšího růstu. Právě tady se ukrývá velká příležitost pro každého z nás.

Při každém rozhodnutí se zároveň něčeho vzdáváme

Každým rozhodnutím určujeme další směřování své životní pouti. Jako bychom stáli na rozcestí a vybrali si cestu, kterou se vydáme dál. Nakonec si jednu zvolíme a tím se vzdáváme možností jiných. Když rozhodování bereme opravdu vážně a chceme se rozhodnout dobře, měli bychom se vědomě vzdát všech cest, které nevedou tam, kam se chceme dostat.

U všech **důležitých rozhodnutí** v našem životě míváme na výběr mezi minulostí a budoucností. Můžeme se rozhodnout držet se toho, co už máme. Potom si ale zavíráme dveře k novým příležitostem. A to také znamená, že se vzdáváme možnosti vydat se cestou, která nás dovede k naplnění našich snů a vidiny lepší budoucnosti. Nebo se můžeme rozhodnout pro budoucnost a veškerou energii pak upřít ke zdolání pouti, která nás čeká.

Není dost dobře možné jít zároveň po dvou cestách – té, na níž známe každý kámen a kde nás nepotká nic nečekaného, a zároveň té, která vede neznámým prostředím směrem k našim snům. Musíme se vzdát buď toho, co nám dává „jistotu“, nebo možnosti splnit si své sny.

Pro co se rozhodnete vy? Chcete lpět na minulosti, nebo si zvolíte šanci na bohatou budoucnost? Odpovědi znáte jen vy sami. Jen vy víte, jestli jste se svým současným životem skutečně spokojeni – nebo jestli třeba chcete něco změnit. Na začátku každé změny přitom vždycky stojí rozhodnutí. Tak seberte odvalu a změn se nebojte.

Kdo váhá a je nerozhodný, blokuje svůj růst

Víte, jak se v Africe chytají opice? Lovec umístí kámen velikosti slepičího vejce do díry ve stromu, která má průměr asi šest centimetrů. Při tom si schválně počíná hodně tajnůstkářsky. Opice ho sledují z bezpečné vzdálenosti a začnou být zvědavé.

Pak lovec několik metrů poodejde. Za chvilíčku ke stromu přiběhne opice a sáhne do otvoru. Nahmatá v něm předmět, který tam lovec vložil, a chce ho vyndat ven. Na to je ale průměr díry moc malý. Opice může samozřejmě tlapu z otvoru kdykoliv vyndat, stačilo by jen pustit kámen. Jenomže k tomu se nemůže přinutit. A tak ji lovec nakonec chytí – prostě se za ni připlíží a zezadu jí přes hlavu přehodí pytel.

Neocitáme se náhodou i my občas v zajetí své minulosti? Neupneme se tvrdohlavě na nějakou věc či jistotu a neodmítáme se jí pustit? Není možné, že právě kvůli tomu máme plné ruce a nemůžeme žít život, který by nás více naplňoval? Tím se dostáváme ke klíčové otázce: Čeho vlastně chcete v životě dosáhnout?

Theodore Roosevelt kdysi řekl:

„Je mnohem lepší mít odvahu pustit se do velkých věcí a slavit velké triumfy, přestože to s sebou přinese i spoustu nezdarů, než se zařadit do davu průměrných, kteří v životě nemají příliš radosti ani smutku, protože žijí v šedé zóně nijakosti, jež nezná vítěze ani poražené.“

Vítězové na věcech nelpí, nedrží se křečovitě situací, které je nenaplnují. Umí podstupovat riziko, protože vědí, že všechno je lepší než neuspokojivá minimální existence. Chudoba pro většinu lidí v Evropě neznamena trpět hladu, ale žít v nudné a ubíjející jednotvárnosti.

*Je obrovský rozdíl mezi tím, když hrajete tak,
abyste neprohráli, nebo tak, abyste vyhráli.*

Kdo se snaží neprohrát, ten se soustředí jenom na rizika a nebezpečí. Kdo chce vyhrát, má před očima spíše možnost úspěchu. Který z nich je podle vás šťastnější?

Důvody, proč se nedokážeme rozhodnout

1. Spousta lidí má pocit, že se celý život musí věnovat jednomu povolání.

Mnoha lidem vybral jejich povolání ignorantský a omezený teenager – my sami. Možná to bylo rozhodnutí dobré, možná ale také ne. A v tom případě je na čase něco s tím udělat. Zásadní otázka zní: Baví vás to, co děláte? Život je moc krátký na to, abyste den co den dělali práci, kterou nemáte upřímně rádi. Ať už přitom děláte cokoliv, vždycky budete čelit přímé konkurenci lidí, které tato práce baví.

2. Spousta lidí si myslí, že se můžou rozhodnout „později“.

Jenže člověk, který se nedokáže rozhodnout, ztrácí důvěru v sebe samého. Krom toho se vlastně nejde nerozhodnout. I když nedospějete k žádnému rozhodnutí, také jste se nějak rozhodli. Vybrali jste si, že chcete všechno nechat tak, jak to je. Nebo jste se rozhodli pro nerozhodnost. Tento stav přitom stojí nesmírné množství energie. Zatěžuje nás. Nejsme svobodní a nemůžeme se volně pohybovat.

Přesto spousta lidí tvrdí, že se mohou stejně tak dobře rozhodnout později. Nejlepší ale je představit si, že naše cíle stojí na eskalátorech. Neustále se pohybují – a vzdalují se nám. Stačí kratičké zaváhání, chvilíčka nerozhodnosti, a cíl se nám dostane z dosahu.

3. Spousta lidí se bojí „špatných“ rozhodnutí.

Nic takového jako špatné rozhodnutí ovšem vůbec neexistuje. Každým rozhodnutím si volíte určitou alternativu a jiné odmítáte. Nikdy ale nevíte, jakým směrem by se váš život ubíral, kdybyste se rozhodli jinak.

Chcete příklad? Řekněme, že se musíte rozhodnout, jestli máte jet na dovolenou k moři, nebo radši na hory. Nakonec si vyberete hory. Bohužel vám tam pak celých deset dní volna propřeší. Většina lidí by si v takové situaci řekla: „Jet na hory bylo špatné rozhodnutí.“ Je to ale pravda?

Ne nutně. Nevíte přece, jak by vypadal váš pobyt u moře. Třeba byste celou dovolenou proleželi v posteli s těžkou otravou z jídla. Třeba v horách navzdory dešti poznáte svého vysněného životního partnera nebo partnerku. Tím vším a mnoha dalšími možnostmi se původní konstatování, že jet do hor bylo „špatné rozhodnutí“, hodně relativizuje. Pravda zkrátka a dobře je, že nikdy nemůžeme vědět, jestli by se nám vedlo líp, kdybychom se rozhodli jinak. Nemůžeme tušit, jak by v takovém případě náš život vypadal. A jakmile si danou věc dostatečně promyslíte, je každé rozhodnutí lepší než se vůbec nerozhodnout.

4. Spousta lidí má pocit, že se umí rozhodovat snadno a bezbolestně.

Jako nejlepší vypadá to rozhodnutí, které se samo nabízí. Proto lidé často mívají tendence čekat tak dlouho, dokud nezůstane jen jedna alternativa, protože ostatní jsou už bezpředmětné nebo ztratily svou atraktivitu. Při tom ale zapomínáme, že v podobné situaci se vlastně nejedná o žádné rozhodnutí. Nemáme totiž opravdu na výběr.

Výběr má nějakou sílu a hodnotu pouze tehdy, když posoudíte všechny možnosti a zvolíte si tu, která vám připadá nejlepší. Čím lepší vám přijdou alternativy, pro které se nerozhodnete, tím více si nakonec budete vážit volby, kterou jste učinili.

Když si budete chtít zvýšit sebeúctu a zlepšit vnímání sebe sama, rozhodujte se rychle. **Posilujte svůj „rozhodovací sval“!**

V okamžiku rozhodnutí určujeme svůj další osud

Představte si, že v následujících letech se ve vašem životě objeví nový člověk. Bude mít klíč od vašeho bytu nebo domu a bude jezdit vaším autem. Bude s vámi bydlet a sedět s vámi u stolu. Bude používat všechny věci, kvůli kterým jste museli tak tvrdě pracovat a které vám přirostly k srdci. Bude číst vaše bankovní výpisy a kontrolovat, jestli jste v posledních letech opravdu dosáhli něčeho kloudného. Bude spát ve vaší posteli. A když se kriticky podíváte do zrcadla, pak tohoto člověka uvidíte. Jste to vy. Stvořili jste ho svými dnešními rozhodnutími a tím, co dnes uděláte nebo neuděláte.

Jak bude tento člověk vypadat? Jak bude bydlet? Co bude dělat a jaké bude mít přátele? Jak kvalitní povede život? Bude to spokojený člověk s pocitem naplněného života?

Odpovědi na tyto otázky se rodí z vašich dnešních rozhodnutí. **Lidé s nízkým pocitem vlastní hodnoty sami sebe chrání tím, že nepodstupují žádná rizika.** Proto se tolik z nás zuby nehty drží něčeho, co se nám vlastně vůbec nezamlouvá. Největším rizikem ale je, že nakonec budete muset snášet život, který vás nebude bavit. Jeden nadmíru úspěšný člověk kdysi udeřil hřebíček přesně na hlavičku, když konstatoval: „Proč se bojíte jít do rizika? Ze země přece nikam spadnout nemůžete.“

Vítězové se při svých rozhodnutích řídí tím, co opravdu chtějí. Rozhodují se rychle a za svým rozhodnutím si pak stojí. Většina ostatních naopak s rozhodnutím dlouho váhá a přeshlupuje na místě, zato pak často rychle zařadí zpátečku. Vítězové se dokážou rozhodovat rychle proto, že si uvědomují, že i špatné rozhodnutí je pořád lepší než žádné. Umí se rychle rozhodovat proto, že vědí, co chtějí.

Klíčem ke schopnosti rychlého rozhodování je znalost svých hodnot. Když budete mít jasno v tom, na čem vám záleží, bude pro vás rozhodování hračka.

VÁŠ DNEŠNÍ KROK

Dnes si zlepším schopnost rozhodovat se tím, že se zavážu splnit následující úkoly:

1. Budu trénovat rychlé rozhodování. Představím si, že existuje „rozhodovací sval“, který posílím pokaždé, když se dokážu rychle rozhodnout. Existují lidé, kteří v restauraci 15 minut zírají do jídelního lístku – a pak si jako vždy objednají boloňské špagety. Dávám si předsevzetí, že dnes si jídlo a pití vyberu během 30 sekund. Je mi přitom naprosto jasné, že to je určité riziko a že třeba budu muset sníst něco, co mi nebude moc chutnat. Stejně tak i všechna ostatní drobnější rozhodnutí dnes zvládnou do 30 sekund.
2. Při každém rozhodování si položím otázku: Jaké důsledky bude mít, když se rozhodnu právě takhle? A také: Přinese mně a lidem z mého okolí rozhodnutí, které právě dělám, štěstí? Tak se naučím naslouchat svému vnitřnímu hlasu.
3. Písemně si odpovím na následující otázky: Kým chci být za pět let? Co chci za pět let dělat? Co budu za pět let mít? Od těchto cílů se pak budu odvíjet všechna moje rozhodnutí. Jsem připraven(a) odloučit se od věcí, které mi vlastně vadí. Tak budu mít obě ruce volné na splnění svých snů.
4. Zamyslím se, jestli je přede mnou nějaké „složitě“ rozhodnutí, které už delší dobu odkládám. Napišu si seznam dostupných možností. Pak si promyslím, jestli celou věc můžu probrat se zkušeným člověkem. Především si ale písemně určím jednoznačný termín, do kdy se musím definitivně rozhodnout.

Stále se učte a rozvíjejte

Podle jednoho starého indického příběhu o vzniku světa bůh nejprve stvořil mušli a umístil ji na dno moře. Tam na ni nečekal žádný vzrušující život. Celý den jenom otvírala ústa, pokaždé skrz ně procedila trochu vody a pak je zase zavřela. To byl celý její život. Otevřít ústa, zavřít ústa, otevřít ústa, zavřít ústa, otevřít, zavřít...

Potom bůh stvořil orla. Dal mu svobodu létat, díky níž mohl dosáhnout i nejvyšších vrcholů hor. Neexistovaly pro něj téměř žádné hranice. Tato nespoutaná volnost měla ale svou cenu – každý den musel bojovat o kořist. Nic nedostal zadarmo. Když se mu narodila mláďata, musel často dlouhé dny lovit, aby pro ně obstaral dostatek potravy. Orel však tuto cenu platil rád.

Potom bůh stvořil člověka a přivedl jej nejprve k mušli a potom k orlovi. Pak ho vyzval, aby se rozhodl, jaký styl života mu vyhovuje více.

* * *

SUR: Stálé učení a růst

Každý z nás má na výběr mezi oběma styly života. Mušle je symbolem lidí, kteří se nesnaží rozšiřovat si obzory. Cenou za to obvykle bývá, že pak musí celý život dělat totéž. Napoleon Hill to kdysi glosoval následovně: „Někteří lidé umřou předčasně, protože moc jedí. Jiní umřou proto, že moc pijí. A jiní zase ustrnou na místě a umřou prostě proto, že nemají co jiného na práci.“

Ten, kdo se rozhodne pro život orla, si rozhodně nevybírá jednoduchou cestu. Existuje pravděpodobně jen jeden způsob, jak touto cestou bezpečně projít: **radost z toho, že se stále učíme a rosteme**. Čím více se toho naučíme a čím více vyrosteme, tím jsme svobodnější. Výzvy a problémy se při takovémto pohledu na svět stávají cennými lekcemi.

Životní filozofie SUR – stálého učení se a růstu – je založena na čtyřech poznatcích:

1. Růst je součástí našeho genetického kódu.

Podle čeho se pozná živý organismus? Všechno, co žije, musí růst. Právě díky tomu rozeznáme kámen od živoucího korála. Když něco přestane růst a měnit se, přestane to žít. V tomto smyslu je růst základním principem života. Nejde však jen o růst jako takový. Evoluce znamená cílený růst. Růst, při němž se dále rozvíjíme a zvyšujeme svou životaschopnost.

2. SUR je základní lidská potřeba.

Jak hluboce je potřeba neustále se učit a růst zakořeněna v lidské povaze, můžeme vidět u dětí. Neustále pátrají kolem sebe, touží poznávat nové věci, zkoumat je a zlepšovat své schopnosti. Při tom podstupují všemožná dobrodružství, nebojí se rizik a nijak se nešetří. Člověk často jen kroučí hlavou, kde děti berou všechnu tu energii, kterou na své vylomeniny potřebují. Možná je to opravdu tak, že lidé mají mnohem víc sil a energie v okamžiku, kdy si plní své potřeby.

Pro srovnání se někdy podívejte na dva dospělé, kteří se neučí a nerostou. Přemýšlí sice o tom, jak svůj čas strávit co nejlépe, ale šťastně většinou nevypadají. Důvod je přitom jednoduchý: když se přestaneme učit a růst, začne být náš život prázdný a ztrácí smysl. Nenaplněné potřeby nás připraví o radost ze života i všechnu energii.

3. Nenajdete žádné náboženství, které by se nesnažilo vytvářet „lepší“ lidi.

Nejde tu přitom ani tak o náboženský prvek jako o to, že všechna náboženství na světě jsou odrazem lidských tužeb. Mají nám pomáhat v tom, abychom těchto tužeb dosáhli – spasení, osvícení, svatosti, míru, lepšího života a lásky... To všechno předpokládá, že se změníme. **Neexistuje** žádné náboženství, mezi jehož přikázání by patřilo: „**Nezměníš se.**“

4. Pro každý hospodářský systém i firmu platí:

Stagnace je naprosto nepřipustná. Firma buď roste, nebo slábne. Kdo se snaží jen držet určitou úroveň, ztrácí v dlouhodobém horizontu konkurenceschopnost. Každý, kdo je ekonomicky činný, se musí neustále učit a růst. Jinak slábne a skomírá. To víme nejpozději od doby, co dr. W. Edwards Deming přišel se svou definicí kvality: „Kvalita neznamena jen splňovat určitý standard, ale dosahovat v živoucím a dynamickém systému neustálých zlepšení.“

Jak bychom mohli chtít být šťastni, když se budeme protivit životním zákonům, zásadám evoluce a vlastním potřebám, když budeme potlačovat své tužby a jednat v rozporu s ekonomickou logikou? Učit se a růst je součástí smyslu našeho života.

*Neexistují žádné drogy ani rozptýlení, které by nám mohly dát to,
co prožíváme a čím se stáváme díky SUR.*

Rozhodnutí, které musíme činit znovu a znovu

Mohli bychom si myslet, že v jednom okamžiku našeho života se rozhodneme pro jednu z obou životních forem a tak to pak zůstane už napořád. Ve skutečnosti ale tohle rozhodnutí musíme stále dokola potvrzovat.

Musíme se překonávat, abychom četli knihy, psali si deníky, navštěvovali semináře a obklopovali se lidmi, od kterých se můžeme něco naučit.

Existují **dva hlavní důvody**, proč se **lidé přestávají učit a růst**:

Prvním je **pocit, že už nemůžeme být lepší**. Pravda ale je, že vždycky se můžeme naučit něco navíc a dále růst. David Bowie kdysi prohlásil: „Ve chvíli, kdy si začneš myslet, že už nemůžeš být lepší, jako bys začal hrát dokola pořád jednu a tu samou písničku.“

Druhým důvodem je **lhostejnost**. Ta patří k vůbec největším pokušením, která na nás číhají. Z velké části proto, že působí tak neškodně. Když se ale neustále neučíme a nerosteme, přijímáme nevyhnutelně model chování a životní styl mnohem horší než ty, které si skutečně zasloužíme.

Past na žáby

Co myslíte, že se stane, když hodíte živou žábu do hrnce s vařící vodou? Žába se okamžitě rozhodne: „Tak tady se mi teda nelíbí, беру roha.“ A z hrnce prostě vyskočí. Co se ale stane, když tu samou žábu hodíte do hrnce plného studené vody, postavíte ho na sporák a pomalu začnete ohřívat? Žába zůstane v klidu; všimne si, že je jí čím dál tím tepleji, ale řekne si: „Trocha tepla mi jenom prospěje.“ A za chvíli se uvaří.

Jaké z toho plyne ponaučení? Spousta věcí v životě se vyvíjí pomalu. Tak je to třeba s dluhy. Kdybyste se zítra ráno vzbudili s vědomím, že zničehonic dlužíte dva miliony, byli byste z toho nesví? Jistěže ano. Když jde ale všechno pěkně pozvolna a nenápadně, zbytečně vyhozené dvě stovky dnes, pětistovka zítra, v takové situaci míváme tendence nebrat tento problém tak úplně vážně. **Všechno v životě se ale sčítá**. A jednoho krásného dne si uvědomíme, že nám na dveře klepe zástup exekutorů – nebo že jsme naopak překvapivě ve vatě.

Znervóznilo by vás, kdybyste zítra ráno najednou vážili o třicet kilo víc? O tom nepochybuji. Když ale tento měsíc přibude jen jedno kilečko navíc a ten příští se k němu přidá další, nevidíme to většinou nijak dramaticky. V takových chvílích byste si ve vlastním zájmu vždycky měli vzpomenout na žábu z našeho příkladu a nastalý trend nepodceňovat. Maličkosti se totiž sčítají. Všechno nás k našim cílům buď přibližuje, nebo nás to od nich vzdaluje. Neexistuje žádný „neutrál“. **Proto se musíme sami sebe pořád ptát: „Jakým směrem právě mířím?“**

Dlouhodobé srovnání

Zdá se, jako by ani nehrálo roli, jestli si ke svačině dáme jablko, nebo tabulku čokolády, jestli si večer přečteme dobrou knihu, nebo budeme v televizi sledovat bezduchou mýdlovou operu, jestli ušetříme 300 korun, nebo je utratíme za nějakou zbytečnost...

Ale po deseti letech bude vidět velký rozdíl. Čokoláda, mýdlové opery a vyhazování peněz z vás udělají obézního, povrchního a chudého člověka. Ovoce, dobré knihy a spořivost naopak vedou spíše k dobrému zdraví, širokým obzorům a blahobytu. Nikdo neočekává, že se rozhodneme moudře a prozíravě úplně vždycky. Ale život je sumou všech našich rozhodnutí – a lhostejnost je tu špatný recept.

Jeden otec chtěl chvíli v klidu pracovat a na okamžik zabavit svého syna. Vzal tak časopis, kde viděl mapu světa, a natrhal ji na maličké kousky. Potom dal synovi za úkol, aby ji zase hezky složil dohromady.

K jeho překvapení uběhla jen chvilíčka a syn stál u jeho stolu. Mapa byla bezchybně složená. Otec nevěřil svým očím. Jak to u všech všudy dokázal tak rychle? „Na druhé straně je obrázek nějakého pána,“ vysvětloval mu syn s rošťáckým úsměvem ve tváři. „Řekl jsem si, že když bude v pořádku ten pán, bude určitě v pořádku i svět.“

Tento příběh je skvělou paralelou principu SUR. I my se postupně skládáme dohromady. Všechna ta malá i velká rozhodnutí, která učiníme, určují, jak bude vypadat naše budoucnost. **Když budeme v pořádku my, bude dozajista v pořádku i náš svět.**

Pat Riley

Pat Riley byl nejúspěšnější trenér v historii amerického basketbalu. V roce 1986 si hráči jeho týmu Los Angeles Lakers mysleli, že se už nedokážou zlepšit. On je ale motivoval, aby se zkusili zlepšit třeba jen o jedno procento. Jedno procento vypadalo jako směšně málo. Ale Riley jim vysvětloval: „Když se dvanáct hráčů zlepší v každém z pěti herních aspektů o jedno jediné procento, bude tým v součtu o 60 procent efektivnější.“ Zároveň dodal, že pouhých 10 procent jim přitom nejspíš bude stačit na to, aby získali mistrovský titul. Zlepšení o jedno procento působilo jako realistický, dokonce snad i snadný cíl. A tak se hráči snažili. Soutěž nakonec zdánlivě bez problémů vyhráli.

Řekněme, že i vy se rozhodnete **zlepšit se o jedno procento v pěti oblastech svého života**: zdraví, vztazích, financích, emocích a práci. Když zvládnete jedno procento důsledně každý měsíc, **zvýšíte za rok svou efektivitu o 60 procent.**

Touha stále se učit a růst se sama upevňuje

Kde máme ale brát disciplínu na to, abychom se stále učili a rostli? Odpověď vás dost možná překvapí. Potřebujeme k tomu zvláštní magický elixír. Jsme na tom podobně jako Asterix a Obelix – i jim dodává nadpřirozenou sílu tajemný kouzelný nápoj. **Elixírem k růstu je naše okolí, které nás ovlivňuje.** Často si to přitom ani neuvědomujeme. Právě naše okolí rozhoduje z velké části o tom, jak dopadnou naše každodenní rozhodnutí. Patří sem ale i knihy, které čteme, deníky, které si píšeme, nebo semináře, na které chodíme.

Obelix měl to štěstí, že jako dítě spadl do kotle plného magického elixíru. To jej už v útlém věku trvale ovlivnilo. Asterix tohle štěstí neměl – proto si musí dát lok kouzelného nápoje před každou zapeklitou situací. Podobně je na tom valná většina z nás. Potřebujeme občas trochu pomoci. Lidi, kteří nám slouží za vzor; knihy, které nás inspirují; deníky, které nám pomáhají lépe pochopit náš život i sebe samé, poučit se z chyb a budovat si sebevědomí; semináře, které nám ukážou nové cesty a poskytnou nové podněty.

Čím více se učíme a rosteme, tím silnější je naše touha učit se a růst. Stane se to naší přirozeností. Tento princip se tedy sám upevňuje a posiluje.

Vítězové jsou zvědaví. Chtějí poznat člověka, jímž by mohli být. Chvála a kritika jim pomáhá v tom, aby se neustále učili a rostli. Znájí přitom správnou míru. Chvály si váží, ale necení si jí příliš vysoko. Obávají se sice kritiky, ale ne natolik, aby se jí nechali paralyzovat a zničit.

Když se zúčastníte kvízu a nebudete znát odpověď na položenou otázku, neprojdete do dalšího kola. V životě se to má podobně. Princip stálého učení a růstu znamená pro vítěze jediné: každým rokem jste čím dál tím méně člověkem, kterým jste byli dřív, a čím dál tím více člověkem, kterým byste být chtěli.

VÁŠ DNEŠNÍ KROK

Dnes se ještě víc utvrdím ve svém zvyku pořád se učit a růst tím, že si dám závazek splnit následující kroky:

1. Dávám si předsevzetí, že každý měsíc si přečtu alespoň dvě inspirující knihy. Časem to přitom dotáhnu ještě o krok dál a budu číst jednu až dvě knihy za týden.
2. Promyslím si, jaký seminář bych mohl(a) navštívit.
3. Kromě deníku svých úspěchů si založím další dva deníky. Prvním bude deník poznání, kam si budu zapisovat všechny chyby, kterých se dopustím, a ponaučení, která si z nich vezmu. Druhý bude deník nápadů, kam si budu zaznamenávat všechny své nápady.
4. Sestavím si seznam deseti lidí, které chci poznat a učit se od nich.
5. Zavazuji se, že každý den si přečtu jednu kapitolu této knihy.