

ZMĚŇTE SVÉ NÁVYKY,

ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT



**30denní
program**

*ke spokojenému
životu*

ZMĚŇTE
SVÉ NÁVYKY,

ZMĚŇTE
SVŮJ ŽIVOT



**30denní
program**

*ke spokojenému
životu*

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.

Marc Reklau

Změňte své návyky, změňte svůj život

30denní program ke spokojenému životu

Přeloženo z anglického originálu knihy Marca Reklaua *30 DAYS: Change your habits, change your life: A couple of simple steps every day to create the life you want*, vydaného 2014.

First published under the title *30 DAYS: Change your habits, change your life: A couple of simple steps every day to create the life you want*, by Marc Reklau, 2014.

Czech language edition arranged through Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com).

© 2014 by Marc Reklau

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7687. publikaci

Překlad René Souček

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Robert Prokopec

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 224

První vydání, Praha 2020

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s. r. o.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1674-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-1673-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-1325-5 (print)

„Nejdůležitější je začít.“
PLATÓN

Obsah

O autorovi		11
Poděkování		12
Úvod		14
Kapitola 1		Přepište svůj příběh 17
Kapitola 2		Disciplína a smysl pro povinnost 19
Kapitola 3		Převezměte plnou zodpovědnost za svůj život! 21
Kapitola 4		Volba a rozhodnutí 25
Kapitola 5		Kontrolujte své myšlenky 28
Kapitola 6		Čemu věříte? 30
Kapitola 7		Důležitost vašeho postoje 34
Kapitola 8		Vše závisí na úhlu pohledu 36
Kapitola 9		Budte trpěliví a nikdy se nevzdávejte! 38
Kapitola 10		Osvojte si „mentalitu Edisona“ 40
Kapitola 11		Zvykněte si na změnu a zmatek! 44
Kapitola 12		Soustředte se na to, co chcete, ne na to, co vám chybí! 46
Kapitola 13		Dávejte si pozor na to, co říkáte 48
Kapitola 14		Nové návyky, nový život! 50

Kapitola 15		Poznejte sami sebe		52
Kapitola 16		Poznejte své čtyři nejvyšší hodnoty!		60
Kapitola 17		Poznejte své přednosti		62
Kapitola 18		Oceňte své dosavadní úspěchy		64
Kapitola 19		Zapište si své cíle a dosáhněte jich!		66
Kapitola 20		Další!		70
Kapitola 21		Vyhýbejte se zlodějům energie		72
Kapitola 22		Mějte pod kontrolou svůj čas		74
Kapitola 23		Začněte pracovat systematicky a efektivně!		78
Kapitola 24		Ostatním říkejte „NE“, ale sobě „ANO“		81
Kapitola 25		Vstávejte brzy! Spěte méně!		83
Kapitola 26		Nesledujte hromadné sdělovací prostředky		85
Kapitola 27		„Musíte“, nebo „chcete“?		87
Kapitola 28		Postavte se svému strachu čelem!		89
Kapitola 29		Zbavte se všeho, co vás obtěžuje		92
Kapitola 30		Proveďte řádný úklid		94
Kapitola 31		Úklid a tolerance spolu souvisí		96
Kapitola 32		Nejdůležitější hodina...		98
Kapitola 33		Najděte smysl svého života a dělejte to, co milujete		101
Kapitola 34		Každý den jděte na procházku		104
Kapitola 35		Jaké máte zásady?		105
Kapitola 36		Osvojte si vděčný postoj!		107
Kapitola 37		Kouzlo vizualizace		109

Kapitola 38		Co když?		111
Kapitola 39		Nelpěte na minulosti		113
Kapitola 40		Oslavujte svá vítězství!		115
Kapitola 41		Buďte šťastní TEĎ!		116
Kapitola 42		Multitasking je lež!		118
Kapitola 43		Zjednodušte si život		119
Kapitola 44		Víc se usmívejte!		122
Kapitola 45		Dejte si šlofíka		124
Kapitola 46		Každý den si půl hodiny čtete		125
Kapitola 47		Začněte šetřit		126
Kapitola 48		Odpusťte všem, kteří vám nějak ublížili		128
Kapitola 49		Chodte o deset minut dřív		131
Kapitola 50		Méně mluvte, více naslouchejte!		132
Kapitola 51		Buďte změnou, kterou chcete ve světě vidět!		133
Kapitola 52		Přestaňte se pokoušet a začněte něco dělat!		135
Kapitola 53		Síla afirmací		136
Kapitola 54		Napište si to 25krát denně		138
Kapitola 55		Přestaňte se vymlouvat		139
Kapitola 56		Udržujte nízká očekávání a potom oslňte		141
Kapitola 57		Navrhněte svůj ideální den		143
Kapitola 58		Přijímejte své emoce		145
Kapitola 59		Udělejte to hned TEĎ!		148
Kapitola 60		Dělejte, jako že to máte, a budete to mít		150
Kapitola 61		Změňte držení svého těla		152

Kapitola 62		Požádejte o to, co doopravdy potřebujete		154
Kapitola 63		Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu		156
Kapitola 64		Pište si deník		158
Kapitola 65		Přestaňte si stěžovat!		160
Kapitola 66		Naučte se přijímat!		162
Kapitola 67		Přestaňte ztrácet čas s nesprávnými lidmi!		164
Kapitola 68		Žijte svůj vlastní život		167
Kapitola 69		Kdo je na prvním místě?		169
Kapitola 70		Vaše nejlepší investice		171
Kapitola 71		Přestaňte na sebe být tak přísní		173
Kapitola 72		Bud'te sami sebou		175
Kapitola 73		Rozmazlujte se		177
Kapitola 74		K svému tělu se chovejte jako k chrámu!		179
Kapitola 75		Cvičte alespoň třikrát týdně		181
Kapitola 76		Bud'te aktivní. Realizujte své myšlenky		183
Kapitola 77		Víc se radujte		185
Kapitola 78		Přestaňte posuzovat!		187
Kapitola 79		Každý den prokažte někomu laskavost		188
Kapitola 80		Řešte všechny své problémy		190
Kapitola 81		Síla meditace		192
Kapitola 82		Každý den poslouvejte příjemnou hudbu!		194
Kapitola 83		Nedělejte si s ničím starosti		196
Kapitola 84		S časem na cestách nakládejte moudře		198
Kapitola 85		Bud'te víc se svou rodinou		199

Kapitola 86		Nebuďte otrokem svého telefonu		201
Kapitola 87		Jak nakládat s problémy		202
Kapitola 88		Naučte se odpočívat		204
Kapitola 89		Zažijte každý den něco skvělého		206
Kapitola 90		Vystupte ze své komfortní zóny		207
Kapitola 91		Jakou cenu platíte za to, že se NECHCETE měnit?		209
Kapitola 92		Nic netrvá věčně		211
Kapitola 93		Najděte si kouče!		214
Kapitola 94		Žijte svůj život naplno. Dejte se do toho hned TEĎ!		216
Potřebuji vaši pomoc				219
A poslední věc...				220
Zavedte jednoduché kroky z knihy ve své organizaci				221

O autorovi

Marc Reklau je kouč, řečník a autor sedmi knih včetně bestselleru Amazonu *Změňte své návyky, změňte svůj život*, jehož bylo od dubna 2015 prodáno nebo staženo víc než 170 000 kopií a který byl přeložen do španělštiny, němčiny, japonštiny, thajštiny, indonéštiny, portugalské a korejštiny.

Tuto knihu napsal v roce 2014 poté, co byl vyhozen z práce. Z nezaměstnaného se tak stal autorem bestselleru, což je vlastně název jeho druhé knihy.

Španělskou verzi jeho nejnovější knihy *Destination Happiness* vydalo přední španělské nakladatelství Planeta v lednu 2018.

Markovým posláním je povzbuzovat lidi, aby žili takový život, jaký si přejí, a poskytnout jim zdroje a nástroje pro realizaci jejich snů.

Jeho poselství je jednoduché: Mnozí lidé chtějí změnit svůj život, ale jen málo jich je ochotných po určitý čas důsledně provádět jednoduchou sadu cvičení. Úspěch a štěstí v životě si můžete naplánovat a realizovat tak, že si osvojíte návyky, které vás budou podporovat na cestě k vašim cílům.

Pokud chcete s Markem spolupracovat přímo, kontaktujte ho přes jeho webovou stránku www.marcreklau.com, kde o něm najdete i další informace.

Můžete se s ním spojit i přes Twitter @MarcReklau, Facebook nebo jeho webovou stránku www.goodhabitsacademy.com.

Poděkování

Děkuji svému zesnulému otci, který mi velmi osobitým způsobem pomohl stát se člověkem, jímž jsem dnes. Děkuji své matce Heidi za to, že mi před pětadvaceti lety dala knihu, která změnila můj život. A také za to, že mi vštíplila hodnoty a nechala mě odejít bez jakéhokoli psychického vydírání, když jsem poprvé šel za hlasem svého srdce, a také mnohokrát později. Děkuji své babičce za to, že byla jedním z mých nejlepších kamarádů a poskytla mi útočiště, kdykoli jsem ho potřeboval. Děkuji svému bratranci Alexandru Reklauovi. Když nám bylo šestnáct, řekl mi velmi moudrá slova, jež se stala součástí mého životního příběhu a možná mě i zachránila: „Můj táta si se svým životem dělal, co chtěl. A já si taky budu se svým životem dělat, co chci!“ O dva roky později, když zemřel můj otec, jsem si na jeho slova vzpomněl a rozhodl jsem se, že od té doby budu žít podle nich.

Děkuji svým přátelům Polovi a Inmě za to, že mě nechali žít ve svém domě na krásném ostrově Ibiza. Je to nádherné místo pro tvůrčí nápady.

Děkuji své editorce Gisele za jemné doladění textů této knihy.

Děkuji svému příteli a mentoru Stefanu Ludwigovi, který je mým rádcem již víc než deset let. Děkuji svému příteli Claudiovi za to, že je vždy se mnou. Děkuji Sabrině Krausové, Mari Arveheimové a Marku Serrano Ossulovi za jejich zpětnou vazbu při mém psaní. Děkuji svému kouči Josepu Anguerovi, který mi pomohl dostat se z mé pět let trvající stagnace. Děkuji Talane Miedanerové, jejíž kniha *Koučujte sami sebe a buďte úspěšní* byla

mým prvním setkáním s koučkem. Použití několika rad z této knihy dramaticky změnilo můj život.

Děkuji všem svým klientům, kteří mi věřili, dovolili mi být součástí svého obrovského růstu a dali mi příležitost rozvíjet se s nimi.

A v neposlední řadě děkuji všem lidem, které jsem na své cestě potkal. Ať už jste byli mými přáteli, učiteli nebo obojím!

Úvod

„Když si myslíte, že to dokážete, tak máte pravdu. Když si myslíte, že to nedokážete, tak máte taky pravdu.“

HENRY FORD

Rozhlédněte se kolem sebe. Co vidíte? Podívejte se na své okolí, na atmosféru a na lidi, s nimiž jste v kontaktu. Zamyslete se nad svými současnými životními podmínkami: prací, zdravím, přáteli a lidmi kolem vás. Jak vypadají? Máte z toho, co vidíte, radost? A teď se podívejte sami do sebe. Jak se cítíte PRÁVĚ TEĎ, v tuto chvíli? Jste spokojení se svým životem? Toužíte po něčem jiném? Věříte tomu, že můžete být šťastní a úspěšní? Co ve vašem životě chybí a co potřebujete k tomu, abyste svůj život považovali za šťastný a úspěšný? Proč to vypadá tak, že někteří lidé mají všechno a jiní zase nic? Většina lidí nemá tušení, proč jsou na tom tak, jak jsou. Někteří prostě jen obviňují osud nebo náhodu. Mrzí mě, že to musím být zrovna já, kdo vám řekne: „Je mi líto. Ale svůj život tvoříte jen vy sami! Všechno, co se kolem vás děje, je výsledek vaší práce, ať už se o to snažíte vědomě a záměrně, nebo to děláte nevědomě a automaticky. Není to důsledek žádného osudu nebo okolností.“

Tuto knihu jsem se rozhodl napsat, protože vidím, kolik lidí touží zlepšit svůj život, být šťastnější nebo bohatší, jenže podle nich jedinou možností, jak by to mohlo nastat, je nějaký zázrak: výhra v loterii, výhodný sňatek nebo jiné nečekané štěstí. Očekávají nějaké vnější události, které se náhodou stanou a všech-

no změnění. Mají pocit, že život se prostě děje nezávisle na nich. Většinu z nich ani nenapadne, že by mohli o svém životě sami rozhodovat, a to každíčký okamžik každého dne. Proto dál staví své vzdušné zámky, dělají stále to samé jako dosud a čekají na nějaký zázrak.

Někdy ani nevědí, co vlastně chtějí! Jednou jsem měl následující rozhovor:

M: „Co bys dělal, kdybys měl dost času a peněz?“

K: „No kámo! To by bylo super! Byl bych šťastný!“

M: „A jak by to tvoje štěstí vypadalo konkrétně?“

K: „Dělal bych všechno, co bych chtěl!“

M: „Ale co je to ,všechno, co bys chtěl?““

K: „No, to jsi mě dostal. To přesně nevím!“

Skutečnou tragédií je, že kdyby se tito lidé na chvíli zastavili a sami sebe se zeptali, **co v životě skutečně chtějí**, napsali by si své cíle a začali pro ně něco dělat, tak by se tyto zázraky skutečně staly. Vidím to denně u svých klientů při koučinku: lidé ke mně přichází, protože chtějí něco ve svém životě změnit. Místo toho, aby jen tak seděli, čekali a snili o lepším životě, raději vezmou věci do svých rukou, začnou být aktivní a jednat! A výsledky jsou skvělé!

Uvědomujte si, že žijete život, pro který jste se rozhodli! Jak to? Protože svůj život v každém okamžiku vytváříme svými myšlenkami, přesvědčeními a očekáváními. Naše mysl je tak mocná, že nám dá to, o co ji žádáme. Dobrou zprávou je, že mysl lze trénovat, aby vám dávala to, co si přejete, a ne to, co si nepřejete! Je to dokonce ještě lepší: můžete se naučit, jak pracovat s věcmi, které nemáte pod kontrolou, efektivněji a s menším trápením.

Zásadami úspěchu a způsoby, jak dosáhnout štěstí, se zabývám už skoro 25 let. To, co jsem podvědomě tušil, se stalo strukturovanou metodou, která využívá nástroje a postupy koučování. Jsem přesvědčený, že úspěch se dá plánovat a vytvářet.

Skeptikům, kteří to považují za metafyzický nesmysl, bych doporučil, aby se podívali, jak obrovský pokrok se odehrává ve vědě, která za posledních 25 let prokázala dříve vědecky neprokazatelné věci. Nejdůležitější poselství této knížky zní: **Vaše štěstí závisí na VÁS a na nikom jiném!** Chci vám představit některé osvědčené rady, triky a cvičení, jež mohou zásadně zlepšit váš život, **pokud je budete vytrvale a důsledně praktikovat.** A další dobrá zpráva: Abyste byli šťastní, nemusíte vyhrát v loterii! Můžete začít tím, že budete dělat drobné věci ve svém životě vytrvale a důsledně jinak a po čase se dostaví výsledky. Právě tímto způsobem moji klienti dosahují neuvěřitelných výsledků: vytvářejí si nové návyky, důsledně pracují pro své úspěchy a dělají věci, které je každým dnem přibližují k jejich cílům. **Opravdu je to možné! Dokážete to! Zasloužíte si to!**

Když si ale tuhle knihu jen přečtete, moc vám to nepomůže. Musíte být aktivní a začít JEDNAT! To je ze všeho nejdůležitější (a je to také to, s čím jsem já sám po mnoho let nejvíc bojoval). **Musíte začít nové návyky trénovat a osvojovat si je.** Pokud jste hodně zvědaví, přečtěte si nejprve celou knihu s tužkou nebo perem a zápisníkem po ruce a dělejte si poznámky. Potom ji čtete podruhé, ale teď už „půjde do tuhého“: začněte provádět některá cvičení a zavádět nové návyky do svého života. Když budete cvičení v této knize provádět pravidelně a důsledně, váš život se bude měnit k lepšímu! Odborníci v oblasti koučování a neurolingvistického programování se shodují na tom, že upevnění nového návyku zabere 21–30 dní. 30 dní, které mohou znamenat změnu ve vašem životě. 30 dní důsledné práce na sobě a svých návycích, které mohou vše změnit nebo vás alespoň posunout někam dál. Přinejmenším to vyzkoušejte! Vydržte provádět nějaké cvičení alespoň 30 dní. Zvolte si ta cvičení, která se vám zdají být lehká. Když to nebude fungovat, napište mi stížnost na marc@marcreklau.com

Na mojí stránce najdete také PRACOVNÍ LISTY. Stáhněte si je a **BAVTE SE!**

Kapitola 1:

Přepište svůj příběh

„Změňte způsob, jak se na věci díváte, a věci, na které se díváte, se změní.“

WAYNE W. DYER

S tímto citátem jsem se poprvé setkal před téměř 25 lety, když jsem četl knihu Jane Robertsové *Sethovy promluvy*. Seth říká, že jste **autor, režisér a hlavní hrdina svého příběhu**. A pokud se vám nelíbí, jak se váš příběh odvíjí, tak ho změňte! Tenkrát jsem to považoval za povzbudivou myšlenku, zkusil jsem podle ní žít a od té doby se jí řídím, a to v dobrých i špatných časech. **Není důležité, co se vám stalo v minulosti. Budoucnost je nepopsaný list!** Můžete začít znovu! Každý den přináší příležitost začít nový život! Svou identitu si volíte v každém okamžiku! Kým tedy budete? Vy se můžete rozhodnout, kým ode dneška budete. Co uděláte?

Pokud UDĚLÁTE některé z věcí navrhovaných v této knize, vytvoříte si nové návyky a budete provádět některá z mnoha cvičení, jež v této knize najdete, věci se dají do pohybu. **Nebude to jednoduché a bude to od vás vyžadovat disciplínu, trpělivost a vytrvalost.** Ale výsledky se dostaví.

Když v roce 2008 trenér FC Barcelona Josep „Pep“ Guardiola převzal tým ve velmi špatném stavu, tak 73 000 lidem na stadionu a milionům, které ho sledovaly v Katalánské televizi, při svém inauguračním proslovu řekl: „Nemůžeme vám slíbit tituly, ale

můžeme vám slíbit snahu a to, že vytrváme, vytrváme, vytrváme až do konce. Zapněte si bezpečnostní pásy, protože to bude zábavná jízda.“ Tato řeč zahájila nejúspěšnější období ve 115leté historii klubu a jen málo lidí si myslí, že něco podobného lze ještě někdy zopakovat. Během své čtyřleté dominance ve světovém fotbalu tým FC Barcelona vyhrál 3krát národní ligu, 2krát národní pohár, 3krát španělský superpohár, 2krát evropský superpohár, 2krát ligu mistrů a 2krát světový šampionát. (Pokud se ve fotbale nevyznáte: Je to stejné, jako kdyby průměrný tým amerického fotbalu vyhrál 4krát za sebou Super Bowl.)

Přepsali svůj příběh.

Teď je řada na vás. Snažte se a vytrvejte, vytrvejte a vytrvejte. Nezdávejte se! Zapněte si bezpečnostní pásy, protože to bude zábavná jízda!

Kapitola 2: **Disciplína a smysl pro povinnost**

*„Charakter nás vytáhl z postele, smysl pro povinnost
nás přiměl jednat a disciplína nám umožnila v tom
pokračovat.“*

ZIG ZIGLAR

*„Když nemůžete dělat velké a skvělé věci, dělejte malé věci
skvělým způsobem.“*

NAPOLEON HILL

Toto je první kapitola, která se stane základem vašeho budoucího úspěchu! Vaše cesta k úspěchu a ke štěstí je silně propojená se silou vaší vůle a smyslem pro povinnost. Tyto povahové rysy rozhodují, zda děláte to, co říkáte, že budete dělat, a držíte se toho. Jenom tak půjdete za svými cíli, i když se vám bude zdát, že je všechno proti vám. **Disciplína znamená dělat to, co je potřeba dělat, i když na to třeba nemáte náladu.** Když budete mít disciplínu a vůli uspět, můžete ve svém životě dokázat velké věci. Přestože v sobě právě teď nemáte ani trochu disciplíny, nemusíte se bát. Disciplínu a sílu vůle můžete začít trénovat hned teď. Disciplína je jako sval. Čím víc ji trénujete, tím silnější se stává. Pokud je vaše disciplína slabá, začněte ji trénovat tak, že si budete stanovovat

drobné, dosažitelné cíle. Zapisujte si své úspěchy a myslíte na to, že nemáte žádná omezení kromě těch, jež si dáváte sami.

Vizualizujte si výhody, které na konci svého snažení získáte: Když chcete třeba chodit běhat v 6 hodin ráno, ale nemůžete se zvednout z postele, představte si, jak se budete cítit, jakou fyziku budete mít a jak skvěle budete vypadat, když to dokážete. Pak vyskočte z postele, oblečte si svůj běžecký dres a jděte ven! **Pamatujte si, že tato kniha bude fungovat jen tehdy, když budete mít vůli a disciplínu ji skutečně využít!**

Jakou cenu má vaše slovo? Berte to, k čemu se sami sobě zavázete, skutečně vážně! Nedodržování závazků má totiž hrozné následky: ztratíte energii, ztratíte schopnost jasně uvažovat, na cestě ke svým cílům budete zmatení, a co je nejhorší, ztratíte sebedůvěru a vaše sebeúcta dostane vážné trhliny! Abyste tomu zabránili, musíte si uvědomovat, co je pro vás opravdu důležité, a jednat v souladu se svými hodnotami.

Závazek je volba! Dávejte si jen takové závazky, které skutečně chcete. Může to znamenat i méně slibů a víc „NE“. Pokud sobě nebo ostatním něco slíbíte, dodržte svůj slib za každou cenu. Dejte mu důležitost a hodnotu, jakou si zaslouží, a uvědomujte si následky jeho nesplnění.

Je čas něco dělat! Položte si následující otázky:

- ➔ V jakých oblastech právě teď postrádám disciplínu?
Buďte naprosto upřímní.
- ➔ Jaké výhody získám, když budu disciplinovanější?
- ➔ Jaký bude můj první krok směrem ke splnění vytčeného cíle?

Zapište si svůj akční plán po malých krocích. A stanovte si termíny jejich splnění.

Jak budete vědět, že jste dosáhli svého cíle být disciplinovanější v _____?

Kapitola 3:

Převzmete plnou zodpovědnost za svůj život!

*„Maximální výkonnost začíná tím, že převzmete plnou
zodpovědnost za svůj život a za vše, co se vám děje.“*

BRIAN TRACY

*„Většina lidí si ve skutečnosti svobodu nepřeje, protože
svoboda vyžaduje odpovědnost. Většina lidí má
z odpovědnosti strach.“*

SIGMUND FREUD

Existuje jen jediná osoba, která je odpovědná za váš život, a tou jste VY! Ne váš šéf, manžel nebo manželka, rodiče, přátelé, klienti, ekonomika nebo počasí. Jen VY! V den, kdy přestanete obviňovat ostatní ze všeho, co se vám děje, se celý váš život změní! Převzít odpovědnost za svůj život znamená převzít nad ním kontrolu a stát se jeho hlavním aktérem. V ten den přestanete být obětí okolností a získáte moc vytvářet své vlastní okolnosti nebo přinejmenším sílu rozhodnout se, jak budete jednat tváří v tvář okolnostem, které před vás život postaví. Není důležité, co se vám v životě stane, důležité je, jaký postoj přijmete a jak na to budete reagovat. A váš postoj je vaší volbou!