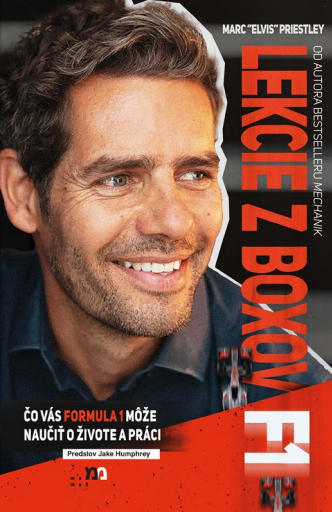


A close-up portrait of Marc 'Elvis' Priestley, a man with short brown hair and a light beard, smiling and looking slightly to the right. He is wearing a dark blue collared shirt. The background is dark and out of focus.

MARC "ELVIS" PRIESTLEY

OD AUTORA BESTSELLERU MECHANIK

# LEKCE Z BOXOV

ČO VÁS **FORMULA 1** MÔŽE  
NAUČIŤ O ŽIVOTE A PRÁCI

Predslov Jake Humphrey



**F1**



**Marc „Elvis“ Priestley**

# **Lekcie z boxov F1**

Čo vás Formula 1 môže naučiť  
o živote a práci

Z angličtiny preložil  
Matúš Pavlík

**Marc „Elvis“ Priestley**

**Lekcie z boxov F1**

**Čo vás Formula 1 môže naučiť o živote a práci**

Prvé vydanie

Copyright © Marc Priestley 2025

First published as English language PITLANE LESSONS in 2025 by Bodley Head, an imprint of Vintage. Vintage is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

Slovak edition © Vydavateľstvo MAMAŠ 2025

Translation © Matúš Pavlík

All rights reserved.

**ISBN 978-80-8268-254-3**

*Mojej manželke Clare a našim štyrom  
deťom Lexi, Leovi, Rexovi a Ginger ako  
podakovanie za ich trpezlivosť, podporu  
a lásku, kým ja si plním svoje sny.  
Všetkých vás ľúbim.*

# Obsah

Predslov  
Jakea Humphreyho

9

Úvod

11

## **1. CIELE NIE SÚ LEN PLÁNY, ALE AJ PALIVO**

Ako si stanoviť majstrovské ciele?

15

## **2. INOVÁCIE NIE SÚ VAŠA PRÁCA, ALE SPÔSOB UVAŽOVANIA**

Ako môžete vďaka inovatívnemu  
mysleniu dosiahnuť úspech?

37

## **3. UŽ MÁŠ VŠETKY NÁSTROJE NA ZVLÁDNUTIE STRESU**

Ako naprogramovať svoje telo a myseľ,  
aby vám pomohli vyrovnať sa s tlakom a stresom?

62

## **4. OSLAVA ÚSPECHU JE ÚŽASNÁ, TREBA TO ROBIŤ ČASTEJŠIE**

Prečo neoslavovať iba víťazstvá?

87

## **5. TALENT VYHRÁVA PRETEKY, TÍMOVÁ PRÁCA ŠAMPIONÁTY**

Ako a prečo si vybudovať víťazný tím?

113

**6. VO FORMULE 1 SÚ PREHRY NEVYHNUTNOU  
SÚČASŤOU VÍTAZSTIEV**

Prečo je dôležité prijať neúspech?

**143**

**7. NA KAŽDOM DETAILE ZÁLEŽÍ, ALE NIEKTORÉ  
SÚ DÔLEŽITEJŠIE**

Prečo sa oplatí sústrediť na tie správne detaily?

**168**

**8. ŠŤASTIE JE TVRDÁ PRÁCA V PRESTROJENÍ**

Ako dostať šťastie na svoju stranu?

**192**

**9. VŠETCI SME LÍDRI, IBA O TOM NEVIEME**

Ako sa stať lídrom 21. storočia?

**216**

**10. MENEJ JE NIEKEDY VIAC**

Ako vyťažiť maximum z obmedzených zdrojov?

**239**

**11. SKÚSENOSTI Z MINULOSTI SA MÔŽU STAŤ  
STROJCOM ŠŤASTIA V BUDÚCNOSTI**

Ako využiť silu vlastného odkazu?

**262**

Záver

**278**

Podakovanie

**279**

# Predslov

## Jakea Humphreyho

Tu Jake Humphrey.

Prvýkrát som Marka stretol pred mnohými rokmi v padoku Formuly 1, keď som pokrýval tento úžasný šport ako moderátor *BBC*. Aj keď sme sa v F1 nachádzali na rôznych cestách, môžem povedať, že na nás oboch zanechala trvalú stopu.

Fascinovali ma vypäté súboje na trati a zábava, ktorú preteky prinášajú, ale tiež som vyrastal posadnutý túžbou spoznávať inšpiratívnych ľudí, ktorými som bol obklopený.

Rýchlo som zistil, že tento šport nie je len o vyhrávaní pretekov, ponúka nám aj neuveriteľný pohľad na správanie, myšlienkové procesy a kultúru, ktoré vedú k úspechu. Na trati vidíte iba špičku veľmi veľkého a zložitého ľadovca.

Tisíce ľudí starostlivo vybraných z rozličných prostredí sa stretnú, aby ukázali dokonalosť v takmer každej oblasti svojho pôsobenia. K tomuto športu patria aj zlyhania. Títo ľudia rozkvitnú pod tlakom a pri posúvaní hraníc sa nachádzajú v komfortnej zóne. Tu sa rodí ten typ inovatívneho myslenia, ktoré by väčšina z nás rada preniesla do nášho každodenného života.

Moja cesta v F1 a tiež neskoršia životná cesta vo mne vyvolali zvedavosť a túžbu dozvedieť sa viac. To ma priviedlo k vytvoreniu projektu High Performance, prostredníctvom ktorého som mal to šťastie, že som mohol robiť rozhovory s niektorými z najvýnimočnejších ľudí na svete.

Rovnako ako Marc, aj hostia z mnohých našich populárnych epizód pochádzali zo špičkového sveta veľkých cien F1

a dozvedeli sme sa od nich neuveriteľné lekcie, ktoré nás tento šport dokáže naučiť.

Marcova kniha je plná skvelých príbehov, odborných postrehov a pohľadov zvnútra, ale aj cenných rád, ktoré môže využiť každý – podnikatelia, rodičia a všetci tí, čo chcú svoj život posunúť na vrcholovú úroveň.

Jake Humphrey, 2025

# Úvod

Vyšiel som zo sveta, kde je každý ochotný urobiť takmer čokoľvek, aby získal prevahu nad svojimi súpermi, pretože F1 je šport, v ktorom aj zlomok sekundy môže mať obrovský význam.

Dlhú dobu to znamenalo, že tímy pri honbe za rýchlosťou hľadali najinovatívnejšie a najodvážnejšie technické riešenia. Nekompromisne skúmali hranice toho, čo je možné dosiahnuť s ich autami. Neskôr sa táto zúrivá snaha a posadnutosť detailmi rozšírila na každý aspekt výkonu tímu. Skôr než väčšina ostatných pochopili, že pri vyhrávaní pretekov sú rovnako ako motory dôležití ľudia.

Toto všetko som po väčšinu času sledoval z prvého radu, prežil som úžasnú dekádu v rôznych funkciách vnútri slávneho tímu McLaren v F1. Začínal som ako mechanik, pracoval som na pretekárskych autách pod obrovským tlakom pri zastávkach v boxoch. Postupne som prevzal v rámci organizácie širšiu rolu, zameranú na programy podporujúce pochopenie a rozvoj ľudskej stránky tímového výkonu a kolektívneho nastavenia mysle.

Vtedy som ešte netušil, že spolupráca so špičkovými ľuďmi, ktorými som bol našťastie obklopený, a naše prelomové poznatky zmenia zvyšok môjho života k lepšiemu. Verím, že keď sa s vami na nasledujúcich stránkach podelím o to, čo som sa počas svojej cesty naučil, pomôže vám to urobiť pozitívnu zmenu aj vo vašom živote.

Pomáhal som pretransformovať organizáciu, ktorá vkladala všetku svoju energiu a zdroje do vývoja rýchlejšieho auta, na tím, ktorý pochopil, že kľúčom k úspechu nie je len stroj, ale aj ľudia, ktorí ho tvoria. Táto oblasť ma fascinovala. Presvedčil

som nášho generálneho riaditeľa Rona Dennisa, aby mi dovolil zlepšiť naše výsledky tým, že sa naučíme, ako dostať to najlepšie z brilantných ľudí v našom tíme. Začala sa moja nová životná misia.

Spoločne sme prispeli k významnej zmene a pomohli Lewi-sovi Hamiltonovi získať jeho prvý titul majstra sveta. Som na to veľmi hrdý. Najviac som však hrdý na to, že sme v jednom z najstarších a najúspešnejších tímov tohto športu položili základy nového spôsobu uvažovania.

Presne o tom je táto kniha – o nových spôsoboch myslenia. Moja vlastná cesta sebapoznávania a osobného vývoja nabrala nový smer vďaka pochopeniu toho, aké výnimočné veci dokážu ľudia vo Formule 1, ak im to skutočne umožníte. To isté dokážeme všetci.

Každá kapitola skúma jednu z oblastí, ktorú tímy Formuly 1 majstrovsky ovládajú a ktorá, podľa mňa, ponúka cenné lekcie využiteľné aj mimo sveta pretekov. Všetky pojednávajú o „ako“ a „prečo“, ale pridávajú aj príklady z reálneho života a zážitky z môjho pôsobenia vo Formule 1. Súčasťou každej kapitoly je rubrika „drobné zisky“, v ktorej sa nachádza niečo, na čo sa, podľa mňa, oplatí dať pozor, ak chceme dosiahnuť najvyššie štandardy bez ohľadu na našu misiu. Každá kapitola zároveň končí rubrikou „lekcie z boxov“, inými slovami stručnými tipmi, ktoré sumarizujú, čo ste sa naučili, a pomôžu vám s ich implementáciou do vlastného života.

Pracoval som pod a učil sa od špičkových výkonnostných trénerov a lídrov z ďalších športov a odvetví. Popritom som sa usiloval naučiť viac o ľuďoch a spôsoboch, ako môžu podávať najlepšie výkony. Mal som príležitosť vymieňať si poznatky s olympionikmi a žralokmi sveta podnikania, ale aj so špičkovými jazdcami a ľuďmi z nášho vlastného tímu. Keď som nakoniec McLaren opustil, len to zvýšilo môj hlad po vedomostiach a začal som sa venovať štúdiu tém, ako sú psychológia tímu, kultúra vysokovýkonného tímu a mnohé ďalšie.

Popri rozvíjajúcej sa mediálnej kariére som začal vystupovať na veľkých verejných aj súkromných podujatiach a prednášať o tom, čo som sa naučil vo Formule 1 a čo môže pomôcť ostat-

ným. Založil som si vlastné firmy, pomáhal podnikateľom pri dosahovaní skvelých výsledkov prostredníctvom konzultácií a programov na školenie vedúcich pracovníkov. Dnes cestujem po svete a ponúkam tieto služby niektorým z najväčších organizácií na svete.

Pred niekoľkými rokmi som si uvedomil, že lekcie z môjho privilegovaného života, počas ktorého som mal veľké šťastie a mohol som pôsobiť vo vysokovýkonnom svete F1, môžu byť nesmierne užitočné nielen vo svete podnikania, ale aj pre vás alebo pre mňa. Preto som spustil podcast *Pitlane Life Lessons*.

Jeho poslaním a poslaním tejto knihy je pomôcť vám premýšľať o životných výzvach spôsobom, akým by sa k nim postavil úspešný tím F1. Chcem vám pomôcť priblížiť sa k vysokovýkonnej verzii vás samých tým, že si osvojíte mentalitu Formuly 1.

Dúfam, že vás čaká príjemné čítanie.

Marc  
@marc\_priestley/@f1elvis

# 1. CIELE NIE SÚ LEN PLÁNY, ALE AJ PALIVO

## Ako si stanoviť majstrovské ciele?

**J**e takmer nemožné preceniť veľkosť výzvy, ktorej čelia tímy Formuly 1. Už len dostať dva monoposty na štartový rošt Formuly 1 je nesmierne náročná úloha – vyžaduje si neúprosné tempo, obrovské finančné prostriedky a maximálne fyzické aj psychické nasadenie. Mnoho skvelých tímov to nezvládlo. Navyše, konkurencia medzi etablovanými menami na rošte je taká silná a všetci sú na takej vysokej úrovni, že navrhnuť a postaviť auto na štart je jedna vec, ale vytvoriť a prevádzkovať stroj, ktorý dokáže bojovať na čelných pozíciách, druhá.

Najväčšie tímy zamestnávajú viac ako tisíc zamestnancov, ktorí patria k najlepším ľuďom vo svojom odbore. Tí pracujú približne dvanásť mesiacov na návrhu auta, ktoré má za úlohu poraziť konkurenciu, teda ďalších tisíc špičkových odborníkov v iných tímoch, pracujúcich s rovnakým cieľom. Všetci pritom fungujú v rámci striktných a pravidelne sa meniacich pravidiel z dielne FIA, riadiaceho orgánu tohto športu.

Ak sa na návrhu začne pracovať vo februári, monopost musí vyjsť na trať počas predsezónnych testov vo februári nasledujúceho roku. A popritom všetkom je tu ešte taká „drobnosť“

– preteky v mimoriadne náročných majstrovstvách sveta, a to s autom, ktorého vývoj sa začal len pred dvanástimi mesiacmi. Toto auto sa len tak nenavrhne a nejazdí bez zmeny celý rok, ale takmer každý týždeň prechádza úpravami dizajnu, pravidelne sa naň nasadzujú vylepšené diely a nové komponenty sa rinú v závratnom tempe cez vysoko efektívny produkčný systém tímu. To všetko si vyžaduje koordináciu na najvyššej úrovni a neúnavné nasadenie každého jednotlivca v tíme. Samozrejme, tento kolotoč sa nikdy nezastaví. Keď sezóna v decembri konečne skončí, naplno sa rozbiehajú výrobné kapacity, aby sa stihli pripraviť myriady detailne prepracovaných dielov pre úplne nové auto. Nekonečný cyklus pokračuje a zimná „prestávka“ je často tým najrušnejším obdobím v každej továrni.

**„Vo Formule 1 nestačí robiť svoju prácu, nestačí ani robiť skvelú prácu. Ak chcete prežiť – a možno aj vyhrávať – musíte mať okolo seba brilantných ľudí, ktorí pracujú každý deň na hranici svojich možností.“**

Práve preto je pre tieto špičkové organizácie udržiavanie motivovaného a energického tímu toľkých ľudí, ktorí čelia veľmi náročnej, neustálej a zdanlivo nekonečnej pracovnej záťaži, jednou z najväčších výziev. K tejto výzve pristupujú smrteľne vážne a ja som mal to šťastie, že som v tejto oblasti takmer dekádu priamo ťažil z priekopníckych snáh McLarenu. Zamestnávali sme popredných lekárov, terapeutov a psychológov, spolupracovali sme s ďalšími vysokovýkonnými organizáciami v rámci profesionálneho športu i mimo neho. Viedli sme vlastný výskum a vykonávali experimenty, zbierali sme a forenzne analyzovali dáta a prenikali sme do hĺbky v každej oblasti, ktorá nám mohla pomôcť zvíťaziť.

Neustále a neúnavné úsilie o maximálnu výkonnosť znamená, že tímy investujú do oblasti ľudského výkonu rovnako intenzívne a inovatívne ako do aerodynamiky a technológie. Jedným zo spôsobov, ako to dokázať, je systém precízne definovaných a merateľných cieľov.

Aj keď každý má svoje vlastné a špecifické prístupy, samotné procesy sú podobné naprieč celou boxovou uličkou. Technické a tímové porady sú na programe každý deň a ich závery pomáhajú s vytváraním zoznamov pracovných povinností a strategického plánu do ďalšieho výjazdu na trať. Tieto flexibilné plány sú zdokumentované, distribuované a používajú sa ako príručka pri čo najefektívnejšom využívaní dostupného času tímu.

V širšom kontexte si tímy stanovujú nielen výkonnostné, ale aj ideálne, niekedy až idealistické ciele, ktoré ich potrápia, ale s toľkou kvalitou na palube na nich dokážu pracovať alebo ich v dlhodobom horizonte aj dosiahnuť. Neplatí to len vo svete športu, ale aj podnikania. V oboch týchto oblastiach neustále prúdi ohromujúce množstvo dát a zaznamenáva sa pokrok.

V priebehu času sa však vyvíjal spôsob, akým sa to robí. Keď som začínal, McLaren otváral každú sezónu s jediným a jasným cieľom – pozbierať viac bodov než ktorýkoľvek iný tím a na jej konci si odniesť majstrovskú korunu. Najlepší spôsob, ako to dosiahnuť, bolo každý súťažný víkend vyraziť na trať a vyhrať veľkú cenu. Problémom bolo, že každý ďalší tím na špici skonštruoval auto, o ktorom si myslel, že je najrýchlejšie, aké sa dá vyvinúť v rámci stanovených pravidiel a postavil sa s ním na štart. Aj keď sme do okamihu prvého výjazdu na trať počas predsezónnych testov odvedli vynikajúcu prácu, stále sme stáli na úpäti Everestu a ostatní okolo nás urobili všetko, čo bolo v ich silách, aby ho zdolali rýchlejšie a lepšie než my. Každý rok bol náš najvyšší cieľ a zároveň dôvod našej existencie rovnaký ako v prípade všetkých ostatných – získať titul majstra sveta. Z povahy F1 však bolo jasné, že sme ho nemohli získať všetci.

Počas môjho pôsobenia v tíme sa nám podarilo splniť cieľ a vyhrať preteky Formuly 1 tridsaťkrát. Môžem vám povedať, že zakaždým to bol úžasný pocit – množstvo osláv pod stupňami víťazov, množstvo vystriekaného šampanského a vyplatených prémieí.

Náš tím sa však v danom období postavil na štart veľkých cien až 180-krát.

Inými slovami, v 83,33 % prípadov sa nám náš cieľ splniť nepodarilo.

Na práci tímu som sa priamo podieľal desať rokov. Za ten čas sme náš obrovský cieľ – vyhrať titul majstra sveta F1 – dosiahli len raz. Navždy sa stal súčasťou našej identity a v neúnavnej práci sme pokračovali ďalej.

V živote je to často podobné. Niečo sa pokazí. Medzi úsilím a odmenou neexistuje vždy priama úmera. Cesta každého z nás je plná porúch motora alebo nešťastného defektu uprostred pretekov. Keď sa to stane, vždy si môžeme zvoliť ľahkú cestu a jednoducho sa vzdať. Môžeme sa ľutovať a preklínať našu „smolu“, urobiť krok späť, hojiť si rany a dúfať, že raz možno príde „lepší“ deň. Je tu však aj druhá možnosť. Ako si udržať neustálu motiváciu a ísť si celé roky za svojimi cieľmi aj bez väčších osláv po ceste?

Najlepšie tímy si uvedomili, že samotný triumf v šampionáte alebo niekoľkých pretekoch už nestačí. Ciele sú to stále hodnotné (čo si ukážeme neskôr), ale na skutočnú prevahu nad súpermi to nestačí. Namiesto toho si stanovili bezhraničné ciele. Sú to inšpiratívne ambície, ktoré nemajú jednoznačný koniec, ale sú predmetom neustáleho úsilia a dokážu vás poháňať v ťažkých chvíľach, dávajú vášmu životu zmysel a nútia vás prekračovať hranice, ktoré sa predtým zdali nedosiahnuteľné.

Pre náš tím to bola zásadná zmena aj v spôsobe, akým sme pristupovali ku každému aspektu nášho fungovania. V tejto kapitole vám ukážem, ako môžete urobiť niečo podobné vo svojom živote. Dúfam, že vám tým pomôžem premýšľať viac ako tím F1 a pozitívne prekoncipovať nielen váš cieľ, ale aj dôvod, prečo ho chcete dosiahnuť.

## **Ako si stanoviť správne ciele?**

Podľa mňa by mal mať každý z nás vo svojom živote ciele. Pomáhajú nám určiť smer, sú ako Polárka, a dávajú nám dôvod, prečo musíme v ťažkých časoch zaťat' zuby. Môžem vás uistiť, že keď máte v boxoch pocit, že sa proti vám obrátil celý svet, lebo motor vybuchol v poslednom tréningu len pár hektických hodín pred štartom kvalifikácie, upieranie zraku na vašu Polárku môže byť jediná vec, ktorá vás neúnavne ženie vpred napriek všetkým

protivenstvám. Keď sa nám to stalo v McLarene, pamätám si na pocit hrdosti na našu posádku mechanikov, ktorí sa vrhli do práce a opravili auto v zdanlivo nespľniteľnom čase. Nikto nepochyboval. Nikto nepotreboval inštrukcie. Každý vedel, že to musíme urobiť, aj keď sme mali malú šancu, že to stihneme do štartu kvalifikácie.

Bolo to tesné, ale stihli sme to.

Ciele si môžete predstaviť aj ako budúce odmeny. Sú to oneskorené výsledky alebo spokojnosť s vynaloženým úsilím, ktoré môžu byť mocným motorom. Keď sa dnes obzriem späť za tými najsrdcervúcejšími okamihmi, ktoré sme museli prekonať, kým sme na konci roku 2008 získali titul majstra sveta, vidím, že všetka tá námaha stála za to.

Ak si však nestanovíte správne ciele správnym spôsobom, veľmi ľahko vás môžu brzdiť. Pre mňa je dôležitý proces. Ciele by mali mať zmysel a mal by byť za nimi dobrý dôvod. Mali by byť dostatočne dôležité, aby si získali najvyššiu prioritu, inak sa z nich stane „pekné, že ich mám“, nie „musím ich dosiahnuť“. Ciele by mali motivovať, nie odradzovať. Znie to ako samozrejmosť, ale keď ako ja celé desaťročie naháňate jediný cieľ a pri troche šťastia dosiahnete úspešnosť len 10 %, môže vám jeho prítomnosť rokmi ľahko zovšednieť.

Z tohto dôvodu dnes tímy investujú obrovské úsilie do nastavenia správnych cieľov pre všetkých. Tento proces sa vyvinul z vypätého hľadania najvyššej možnej výkonnosti. Jeho súčasťou je psychológia a snaha pochopiť, ako my ľudia fungujeme. Tímy sa snažia naučiť všetko o ich aute v nádeji, že z neho dostanú maximum, a úplne rovnako to platí aj o zamestnancoch. Ľudský faktor je totiž v súčasnosti považovaný za najdôležitejší prvok fungovania tímu Formuly 1. Bez neho by technické ani športové úspechy neboli možné. Tímy s využitím dostupných zdrojov neustále hľadajú inovatívne riešenia, ktoré im pomôžu dosiahnuť najlepšie možné výsledky. To je najdôležitejšie, a preto sa dnes čoraz väčšia pozornosť sústreďuje na podporu potenciálu brilantnej zbierky zamestnancov tímov.

Asi neprekvapí, že po rokoch hľadania rozličných riešení a štúdií rôznych organizačných kultúr je môj preferovaný spô-

sob stanovovania cieľov vo všeobecnosti rovnaký ako u väčšiny tímov F1.

Dnes si stanovujem ciele v troch hlavných časových horizontoch:

- **Krátkodobé ciele.** Tie sa snažím dosiahnuť za menej ako mesiac, ale môžu byť aj hodinové alebo pokojne aj kratšie. V konkrétnom okamihu ich mám stanovených niekoľko. V prípade tímu F1 na okruhu môžu siahať od dokončenia prípravy auta v rámci stanoveného harmonogramu víkendú po víťazstvo v pretekoch. Ja si zvyknem pred spaním napísať do notesa tri jednoduché ciele na nasledujúci deň. Prvý je vždy rovnaký: „*Ustlať si posteľ.*“ Je to jednoduché, zvládnem to za pár sekúnd po prebudení a okamžite mám dobrý pocit, že som niečo splnil tak skoro, čo ma tlačí do plnenia ďalších cieľov.

- **Dlhodobé ciele.** Zvyčajne mám v danom období stanovený len jeden alebo dva takéto ciele, na ktoré sa sústredím. Ich splnenie môže trvať rok alebo aj viac. Samozrejmy príklad pre tím F1 je zisk titulu majstra sveta. Dosiahnutie týchto cieľov je neuveriteľne náročné, ale určite nie nemožné, a prináša so sebou podobne veľkú odmenu.

- **Nedosiahnuteľný cieľ.** Ten mám len jeden a neustále pracuje v mojom podvedomí pri všetkom, čo robím. Trvalo mi dlho, kým som prišiel na to, aký je. Tento cieľ nikdy nedosiahnem, keďže je „nedosiahnuteľný“, ale zároveň je najdôležitejší zo všetkých. Neskôr vám prezradím, aký je ten môj. Tento koncept sme zaviedli aj v McLarene.

Každý zo súboru cieľov by mal smerovať k ďalšiemu a všetky by mali byť v súlade s nedosiahnuteľným cieľom. Aj keď majú veľmi odlišný časový rámec, všetky vaše ciele by mali byť navzájom prepojené. Všetky vaše krátkodobé ciele by mali smerovať k naplneniu tých dlhodobých a byť v súlade s vaším nedosiahnuteľným cieľom, ktorý určuje smer všetkého, čo ro-

bíte. Ak máte pocit, že to tak nie je, doprajte si čas (napíšte si to aj do zoznamu) a spýtajte sa samých seba, ktorý alebo ktoré z cieľov nezapadajú do vašej cesty a napravte to.

Pravdou je, že krátkodobé a dlhodobé ciele má väčšina ľudí. Mnohí z nich si to ale neuvedomujú, čo znamená, že majú menšiu šancu na úspech. Veľa ľudí si svoje ciele neuvedomuje, pretože si ich takmer nikdy nezaznamená, alebo dokonca ani neprizná. Ako vám však ukážem, *mali* by to urobiť.

## **Spísanie vašich cieľov zvyšuje šancu na ich dosiahnutie**

Počas môjho pôsobenia v McLarene aj po mojom odchode z tímu som mal šťastie, že som mohol pracovať s niekoľkými psychológmi z rôznych odvetví. Koncom prvého desaťročia 21. storočia som sa zúčastnil tímovej porady McLarenu, na ktorej nás tím spojil s externým športovým psychológom olympijského tímu, aby sa s nami podelil o skúsenosti a nápady, ako dosiahnuť lepšiu výkonnosť. Tento vysoko profesionálny muž v obleku sa s nami v ten deň podelil o radu, ktorú prízvukoval svojim úspešným olympijským zverencom pri príprave na podujatia. Stanovovanie cieľov! Povedal nám, že neexistuje lepší spôsob, ako zvýšiť šance na úspech, než každý deň spísať zoznam konkrétnych cieľov, ktoré chceme splniť. Navrhol nám, aby sme si ich spísali do notesa alebo do mobilnej aplikácie. Ako povedal, dôležité bolo, aby sme skutočne venovali čas zdokumentovaniu našich cieľov ako súčasti nášho denného harmonogramu. Všetci jeho zverenci to robili.

Spomínam si, ako sa jeden môj skeptický kolega tejto myšlienke otvorene posmieval a poznamenal, že príprava na podujatie, ktoré sa koná len raz za štyri roky, zrejme dáva týmto športovcom každý deň oveľa viac času, než sme každý deň mali my ostatní! Prítomní sa pri tejto poznámke chichotali popod fúzy. Muž nám však ukázal štatistiky z nedávnej štúdie, na ktoré nikdy nezabudnem a ktoré dodnes v rámci svojej poradenskej činnosti často spomínam. Štúdiu vypracovala doktorka Gail Mathewsová, profesorka psychológie na Dominican University of

California, a podľa jej záverov je pri ľuďoch, ktorí si presne spíšu svoje ciele, o 42 % vyššia pravdepodobnosť ich splnenia v porovnaní s tými, ktorí si ich len uchovávajú vo svojich myšliach. 42 %, slovom štyridsaťdva percent! Urobiť niečo také v mene výrazného zvýšenia šancí na splnenie svojich predsavzatí sa okamžite zdalo ako samozrejmosť.

V dnešnej Formule 1 tvoria športoví psychológovia súčasť tímu ľudí, ktorí pomáhajú dosiahnuť vyššiu úroveň výkonnosti tým, že sa snažia vyťažiť maximum z každého detailu celkového výkonu. Pracoval som s firmami a vysokovýkonnými jednotlivcami, ktorí na dosiahnutie výnimočných výsledkov používali podobné metódy. Koniec koncov, všetci spokojne platíme trénerom, aby dostali naše telo do formy a pomohli nám dosiahnuť niečo skvelé, tak prečo nevenovať rovnakú pozornosť detailom aj v prípade nášho mozgu? Každý psychológ, s ktorým som sa stretol, mi odporučil techniku stanovovania cieľov a ich spisovanie má preukázateľne prekvapivo pozitívny účinok.

O takmer dvadsať rokov neskôr si stále takmer každý deň spisujem moje osobné a profesionálne ciele.

Napriek počiatočnému skepticizmu mojich kolegov sme už v tom čase ako tím v praxi využívali našu vlastnú verziu tejto techniky. Bežne som povzbudzoval svoje pracovné tímy, aby si aktívne spisovali, čo sa snažíme dosiahnuť. Niekedy to za nás takmer urobil samotný harmonogram súťažného víkendu veľkej ceny. Dokument naplánovaný minútu po minúte podrobne opisoval, v akom stave má byť auto v určitom čase alebo kde presne podľa predpisov musíme byť pred začiatkom nedeľných pretekov. Mohlo sa napríklad stať, že kontrolóri mali doraziť na kontrolu špecifikácie monopostu vo štvrtok o 16.35 hod. a v tom prípade sme vedeli, že stroj musí byť do 16.30 hod. poskladaný a pripravený na kontrolu. Ten istý stroj mohol byť podľa harmonogramu v rovnaký deň určený na nácvik zastávok v boxoch o 14.00 hod. To bol ďalší bod harmonogramu: auto muselo byť pripravené v presne určenom stave – museli byť namontované brzdy a brzdové kanáliky určené na nácvik zastávok v boxoch, kolesá určené na tento