

JAY ALDERTON

7 PRINCÍPOV
MENTÁLNEHO NASTA-
VENIA NA DOSIAHNUTIE
ÚSPECHU, VNÚTORNEJ
SILY A ŠŤASTIA

ŤAŽKÉ VECI,
ĽAHKÝ
ŽIVOT

JAY ALDERTON



ŤAŽKÉ VECI, ĽAHKÝ ŽIVOT



7 PRINCÍPOV
MENTÁLNEHO NASTAVENIA
NA DOSIAHNUTIE ÚSPECHU,
VNÚTORNEJ SILY A ŠŤASTIA



ULTIMO PRESS

Hard Stuff, Easy Life

Copyright © 2024 Jay Alderton

All rights reserved.

Slovak edition © 2026 Silverzen, s.r.o.

Z anglického originálu HARD STUFF, EASY LIFE

vydaného vydavateľstvom Penguin Michael Joseph

preložil Peter Kraumbacher.

V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.

www.ultimopress.sk

Translation © 2026 Peter Kraumbacher

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Jazyková korektúra: Mgr. Natália Ivančová

Layout: Ultimo Grafix

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8289-058-0

Túto knihu venujem svojej rodine, priateľom a zlyhaniu.

Mojej manželke Anne, dcére Elyze a synovi Archerovi – vnášate do môjho sveta svetlo a radosť. Som veľmi vďačný, že vás mám každý deň po svojom boku.

Mojim priateľom Dr. Mikovi, Saaovi, Danovi, Philovi a Jasonovi. Patrite medzi najvplyvnejších ľudí v mojom živote. Vďaka vašim úspechom, podpore a priateľstvu ma inšpirujete k tomu, aby som bol lepší.

Mojim zlyhaniu. Som vďačný za každé jedno. Bez zlyhaní by som sa neučil, nerástol a nezlepšoval. Prosím, pokračujte vo svojich návštevách, aby som sa mohol naučiť ťažké životné lekcie na ceste k jednoduchšiemu životu.

Obsah

	Ťažké veci, ľahký život – princípy	IX
Úvod	Problém je vo vašej hlave	XIII
Princíp 1	Šťastie je vnútorná záležitosť	1
Princíp 2	Zmierte sa so svojou minulosťou	27
Princíp 3	Milujte seba samých	49
Princíp 4	Nikomú na tom nezáleží	77
Princíp 5	Nedovoľte pocitom ovplyvňovať vašu budúcnosť	99
Princíp 6	Buďte prítomní	117
Princíp 7	Ťažké veci, ľahký život; ľahké veci, ťažký život	137
Epilóg	Každá transformácia sa začína od krku nahor	161
	Záverečné myšlienky	170
	Poďakovanie	172

**Ťažké věci,
ľahký život – princípy**

Princíp 1: Šťastie je vnútorná záležitosť

Možno ste už počuli pieseň *Don't Worry Be Happy*. Ale... táto zásada ide ešte o krok ďalej. Šťastie nie je niečo, čo k vám len tak príde, ani destinácia, do ktorej prídete; je to pocit, ktorý si môžete vybrať bez ohľadu na to, čo sa deje okolo vás.

Princíp 2: Zmierte sa so svojou minulosťou

Každý z nás nájde v minulosti veci, na ktoré nie je hrdý, ale zaoberanie sa chybami z minulosti vás len oberá o súčasnú radosť a budúci úspech. Uvedomil som si to aj na základe svojich chýb v podnikaní a vo vzťahoch. Držanie sa negatívnej minulosti znemožňuje sústrediť sa na pozitívnu budúcnosť.

Princíp 3: Milujte seba samých

Sebaláska nie je o narcizme alebo sebeckve; je o uznaní vašej vlastnej dôležitosti a hodnoty ako ľudskej bytosti. Váš názor na seba by nemal byť úplne závislý od vonkajšieho potvrdenia. Z vlastných skúseností som sa naučil, že milovať samého seba má byť na prvom mieste a že vám to pomôže lepšie milovať druhých.

Princíp 4: Nikomu na tom nezáleží

Jednou z najväčších prekážok, ktoré nám bránia v dosahovaní cieľov a prekonávaní výziev, je strach z odsúdenia alebo posmechu. Predstavujeme si, že sa na nás upierajú všetky oči a prísne hodnotia každý náš krok. Táto ilúzia, že sme pod nemilosrdným drobnohľadom spoločnosti, podnecuje pochybnosti o sebe a úzkosť. Ako často venujete zvýšenú pozornosť cudzím ľuďom okolo seba? Pravdepodobne takmer nikdy. Ich činy alebo rozhodnutia, dokonca aj trápnosti sotva zaregistrujete vo svojom vedomí. To isté platí aj naopak.

Princíp 5: Nedovoľte pocitom ovplyvňovať vašu budúcnosť

Pocity prichádzajú a odchádzajú, ale vaše činy vás môžu ovplyvniť na dlhý čas. Je dôležité konať na základe toho, čo chcete dosiahnuť, nielen na základe toho, ako sa práve cítite. V mojom živote bolo veľa dní, keď sa mi nechcelo vstávať skoro ráno a robiť to, čo bolo treba, ale keď som to napriek tomu urobil, pomohlo mi to nielen vyrovnať sa s budúcnými výzvami, ale aj vyrovnať sa s nimi ľahšie.

Princíp 6: Buďte prítomní

S neobmedzeným množstvom rozptýlení na jedno stlačenie tlačidla na našich vreckových zariadeniach je ľahké prehliadnúť prítomnosť tu a teraz. Ak venujeme plnú pozornosť aktuálnemu okamihu, život je lepší a príjemnejší. Podobne ako keď nás telefón vyrušuje a potrebujeme mu prestať venovať pozornosť, aby sme opäť mohli dobre pracovať, niekedy potrebujeme vypnúť telefón a sústrediť sa na to, čo máme pred sebou, aby sme sa cítili lepšie.

Princíp 7: Ťažké veci, ľahký život; ľahké veci, ťažký život

Tento princíp je nosným pilierom knihy. Naučil som sa, že vykonávanie ťažkých vecí, či už vyčerpávajúcich fyzických úloh, náročnej emocionálnej činnosti, alebo tvrdého strategického myslenia, spôsobuje, že zvyšok života ide hladšie. Na druhej strane, ak si vždy vyberáte ľahké veci, môže to váš život skomplikovať a urobiť ho náročnejším.

Ú V O D

Problém je vo vašej hlave

Život je plný výziev a problémov. Je veľmi ľahké určiť viacero vecí, ktoré sú zodpovedné za naše úspechy a neúspechy: hospodársky pokles, nároční šéfovia a sociálne médiá. Ak to vieme vymenovať, pravdepodobne to vieme na to aj zvaliť!

Niekedy môžeme mať pocit, že svet sa proti nám sprisahal a my nemôžeme robiť nič iné, len sa zo všetkých síl snažiť vyhnúť ťažkým veciam, ktoré nám život prináša. Ale čo keby som vám povedal, že to všetko je len ilúzia?

Pravda je taká, že to, čo máme denne v hlave, naše myšlienky, emócie a presvedčenia, určuje, ako všetky tieto vonkajšie udalosti absorbujeme a ako na ne reagujeme.

Neznamená to, že tieto vonkajšie vplyvy neexistujú alebo nie sú výzvou... ale nemusia nás definovať ani určovať našu schopnosť dosiahnuť šťastie a úspech.

Naša myseľ je ako šošovka, cez ktorú vidíme svet; ak je zahalená negativizmom, vnímame výzvy ako hrozby, nie ako to, čo by sme v skutočnosti mali vidieť – že sú to príležitosti na rast.

Mojím poslaním v tejto knihe je podeliť sa o sériu princípov, ktoré vám pomôžu pochopiť, že mnohé životné ťažkosti sa začínajú jednoduchým posunom vo vašej hlave. Nie ste len nejakým pasívnym divákom sediacim na okraji úspechu, ale aktívnym účastníkom vlastného života a je najvyšší čas, aby ste prevzali kontrolu nad svojím príbehom.

V živote často upadáme do toho, že sa považujeme za pasívnych prijímateľov ťažkostí. Myslíme si, že životné výzvy sa nám jednoducho dejú namiesto toho, aby boli príležitosťou na rast. V tejto knihe vám prostredníctvom jednotlivých princípov ukážem, že máte moc zmeniť svoj pohľad na výzvy a pozitívne pretvárať svoj život.

Je to váš duševný náhľad, ktorý diktuje vaše fyzické činy, a sú to vaše fyzické činy, ktoré dikтую váš život. Preto sa cesta k úspešnému, silnému a šťastnému životu nezačína v posilňovni ani v práci, ale vo vašej hlave a myšlienkach.

Posun v myslení: Z obete víťaz

Môj spôsob myslenia nebol vždy takýto. Ako tínedžer som bol ne-sústredený, roztržitý a nemal som žiadne smerovanie. Preto som veľa pil, dostával sa do problémov a po neúspechu na vysokej škole som si uvedomil, že mám len dve cesty. Pokračovať v rozptyľovaní sa pôžitkami a skončiť vo väzení alebo urobiť drastickú zmenu vo svojom živote a vstúpiť do armády.

Nebolo to ľahké rozhodnutie, ale v októbri 2003 som trpnuc obavami a nervozitou nastúpil do vlaku, aby som začal prvý deň základného výcviku.

Počas nasledujúcich siedmich rokov služby v britskej armáde som bol nútený konfrontovať sa so svojimi slabosťami a obmedzeniami. Nebol tu žiadny priestor na výhovorky, iba priestor na rast. A tak som sa z odmietavého, bezcieľneho tínedžera pomaly menil na disciplinovaného, sústredeného jedinca.

Armáda mi dala päť nástrojov, ktoré si nesiem po celý život:

Disciplína: Život v armáde je veľmi štruktúrovaný, pravidlá určujú všetko, čo robíte, od chvíle, keď sa zobudíte, až do momentu, keď idete spať. Toto regulované prostredie mi vstúpilo silný zmysel pre disciplínu a pomohlo mi pochopiť skutočný význam tohto slova. Robiť veci bez ohľadu na to, ako sa cítite, pretože život je ľahší, keď robíte ťažké veci.

Tímová práca a kamarátstvo: Armáda zahŕňa úzku spoluprácu s ostatnými, často v náročných a stresujúcich podmienkach. To mi vstúpilo hlboký zmysel pre tímovú prácu a schopnosť spolupracovať s ľuďmi z rôznych prostredí a s rôznymi názormi. Vtedy som to ešte nevedel, ale naučilo ma to sociálnym zručnostiam, ktoré sú základom, pokiaľ ide o zdravší a šťastnejší život.

*„Keď človek nedokáže nájsť hlboký zmysel,
rozptyľuje sa potešením.“*

- VIKTOR E. FRANKL

Vodcovské schopnosti: Ako vojakovi mi v mladom veku pridelili povinnosti, ktoré odo mňa vyžadovali, aby som viedol ostatných. To ma naučilo rýchlo sa rozhodovať, často pod tlakom, preberať iniciatívu a byť príkladom. Až keď som sa na to pozrel späť, uvedomil som si, aké dôležité to bolo pre môj osobnostný rast.

Psychická a fyzická odolnosť: Náročný výcvik a stresové situácie, s ktorými som sa stretol v armáde, ma naučili odolnosti a nezlomnosti. Fyzická zdatnosť (schopnosť vykonávať každodenné činnosti s optimálnym výkonom, vytrvalosťou a silou) sa cvičením zlepšuje a psychická odolnosť (naučiť sa zvládať stres, strach a únavu) sa cvičením zlepšuje tiež.

Zmysel pre účel a službu: Služba v armáde vo mne vzbudila silný zmysel pre povinnosť a účel, ponúkla mi príležitosť byť súčasťou niečoho väčšieho, než som ja sám. To mi poskytlo cennú perspektívu, naučilo ma to sile komunity a spoločnej zodpovednosti a viedlo ma to k schopnosti skladať účty za vykonané veci.

Sebanapíňajúce sa proroctvo

Jedným z najsilnejších psychologických poznatkov, ktoré môžu zmeniť váš život, je pochopenie, že vaše vnímanie formuje vašu realitu. Odborníkov v oblasti psychológie a neurovedy vždy fascinovalo, ako chápeme svet okolo nás.

Naše vnímanie nie je iba o prijímaní informácií, ako keď počítač nasáva údaje, ale je to aktívny proces, v ktorom dávame význam tomu, čo vidíme, počujeme a cítime. To, ako tieto zážitky interpretujeme, ovplyvňuje naše konanie, spôsoby, ako reagujeme na situácie, a dokonca aj to, ako vnímame sami seba.

Jednou z teórií, ktorá to vysvetľuje, je koncept sebanapíňajúceho sa proroctva.

Túto teóriu pôvodne predstavil sociológ Robert Merton, ktorý tvrdil, že naše presvedčenia o určitej situácii alebo osobe môžu

ovplyvniť naše správanie k tejto situácii alebo osobe, čo spôsobuje, že konáme tak, aby sa tieto presvedčenia naplnili.

V podstate platí, že ak si myslíte, že zlyháte, je menej pravdepodobné, že vynaložíte úsilie potrebné na dosiahnutie úspechu. A práve vaša nečinnosť následne spôsobí samotné zlyhanie, ktorého ste sa obávali, čo zase posilní vaše pôvodné vnímanie.

Sila vnímania

Jedným z príbehov o sile vnímania, ktoré tak rád spomínam, je príbeh Rogera Bannistera. Bol prvým mužom, ktorý prekonal hranicu štyroch minút na míľu, ale predtým, ako sa mu to podarilo, odborníci boli presvedčení, že je to nemožné, a niektorí dokonca tvrdili, že to je až smrteľne nebezpečné. Práve toto vnímanie brzdilo mnohých športovcov, aby sa o to pokúšali. Mentálne si stanovili bariéru pre svoj výkon.

Bannister sa však s týmto vnímaním odmietol zmieriť a tlačil na seba, aby prekonal tento pomyselný míľnik. Keď v roku 1954 zdolal štvorminútovú hranicu, stalo sa niečo neuveriteľné. Začali ju prekračovať aj ďalší bežci. V skutočnosti sa fyzické vlastnosti atlétov nezmenili; išlo o vnímanie toho, čo je možné.

V roku 2019 som naplno trénoval na výkon, ktorý mal byť Guinnessovým rekordom a o ktorý sa dovtedy nikto neodvážil pokúšať – v *box jumping* (výskoky na debnu) za menej ako dvadsaťštyri hodín postupne vyskočiť až do výšky Mount Everestu. Táto výzva spočívala v tom, že som 14 550 ráz vyskočil na polmetrovú debnu, pričom priemerná rýchlosť sa pohybovala medzi trinástimi a päťnástimi výskokmi za minútu.

Keď som sa konečne v daný deň do toho pustil, v mysli sa mi vynorila záplava vnemov:

Nikomu sa to nepodarilo, pretože je to ľudsky nemožné!

Trénoval si iba do ôsmich hodín. Ako tvoje telo vydrží ďalších šestnásť?

Pravdepodobne dostaneš rabdomyolýzu, rozpad svalov až po poškodenie obličiek alebo si privodíš smrť!

*„Vnímanie formuje, utvára a ovplyvňuje naše
prežívanie osobnej reality.“*

- DR. LINDA HUMPHREYS

Preladil som preč od negatívnych názorov a dupol som na plyn. Prvých osem hodín bežalo všetko v dobrých koľajach. Čoskoro nato však prišla katastrofa – natiiahnutý lýtkový sval a krče v kvadricepsoch ma výrazne spomalili. Začala sa dostavovať panika.

Čo ak majú pravdu? Čo ak moje telo nevydrží ďalších šestnásť trýznivých hodín tohto mučenia?

Musel som rýchlo zmeniť svoje myslenie, inak by som to nezvládol. Objavila sa nová mentálna taktika. Nesústredovať sa na celých dvadsaťštyri hodín.

Namiesto toho sa sústred' len na dokončenie nasledujúcej hodiny.

Vypočítal som si, že potrebujem dokončiť skoky za dvadsaťdva a nie za dvadsaťštyri hodín, aby som mal rezervu. To si vyžadovalo 660 skokov za hodinu namiesto 605. Musel by som si dovoliť krátke regeneračné prestávky každú hodinu bez toho, aby som obetoval tempo.

Počas deviatej hodiny, keď mi kričali lýtka a kyselina mliečna mi prúdila do kvadricepsov, sa znovu objavili staré pochybnosti. *Ako to vôbec môžem vydržať?*

Namiesto toho, aby som sa sústredil na nasledujúcich pätnásť hodín, som sa zameral na to, aby som jednoducho dokončil nasledujúcich dvadsaťpäť minút. Menšie mílniky ma priviedli k prítomnému okamihu. Všetka moja energia sa sústredila len na dokončenie konkrétneho medzníka.

V tých bolestivých záverečných minútach, keď moje telo prosilo, aby som skončil, moja myseľ zostala nezlomná, ukotvená v dokončení aktuálnej hodiny. A nakoniec, po 14 550 skokoch a dvadsiatich dvoch hodinách krvi, potu a slz – víťazstvo!

Dňa 30. novembra 2019 som sa oficiálne stal prvým a najrýchlejším človekom, ktorý prekonal Mount Everest v *box jumping*u a navždy sa tak stal držiteľom Guinnessovho rekordu. A nikdy by sa to nestalo bez toho, ak by som neposunul svoje myslenie na bojový plán zameraný na hodinu po hodine.

Táto myšlienka je jednoduchá, ale transformujúca: zmeňte svoje vnímanie, zmeňte svoj život. Vnímanie určuje hranice toho, čo považujete za dosiahnuteľné. Ak tieto hranice zmeníte, hoci len

Problém aj riešenie je vo vašej hlave.

trochu, otvoria sa vám dvere k možnostiam, ktoré boli pri vašom predchádzajúcom myslení nepredstaviteľné. Či už ide o podnikanie, zlepšenie zdravia, alebo skvalitnenie vzťahov, ovládnutie sily vnímania môže byť vašim prvým krokom k životu naplnenému úspechmi, energiou a šťastím.

Keď sa v tejto knihe hlbšie ponoríte do siedmich princípov myslenia, nezabudnite, že ide nielenže o pravidlá, ktoré treba dodržiavať, ale aj o transformačné zmeny vo vnímaní, ktoré pre vás môžu vytvoriť úplne novú realitu. Problém aj riešenie sa totiž nachádza vo vašej hlave.

Pravda o disciplíne

Úvod do pravej disciplíny

Keď hovoríme o disciplíne, môžu nám napadnúť rôzne obrazy. Kráľovská stráž v Buckinghamskom paláci, ktorá stojí vzpriamene a nedá sa ničím vyrušiť od vykonávania svojich povinností, hudobník, ktorý bez námahy hrá na klavíri tak, ako ste nikdy predtým nepočuli, alebo športovec, ktorý vstáva pred východom slnka, aby dokončil vyčerpávajúci tréning ešte pred začiatkom dňa.

Tieto príklady síce ukazujú niektoré aspekty disciplíny, ale zároveň o nej šíria mylné predstavy. Tým, že veríme týmto mýtom, si ju nechtiac sťažujeme a disciplína sa nám zdá ako niečo, čím disponuje len niekoľko výnimočných ľudí. Predtým ako začneme diskutovať o tom, čo je disciplína, je nevyhnutné objasniť tieto nedorozumenia a vysvetliť, čo disciplína NIE JE.

Disciplína vám pomôže vyhrať

Najprv vyvráťme mýtus, že disciplína znamená meravosť a žiadnu slobodu. Ľudia si myslia, že ak ste disciplinovaní, držíte sa prísnych pravidiel a nikdy ich nemeníte. Nie je to pravda. Silná sebadisciplína neobmedzuje váš život; dáva vám štruktúru, ktorá vám ho pomáha zlepšovať. Disciplína je ako poznanie pravidiel hry; keď im porozumiete, môžete hrať slobodne a dokonca aj vyhrať.

*Zmeňte svoje vnímanie,
zmeňte svoj život.*

Disciplína je životná zručnosť

Ďalším mýtom je, že s disciplínou sa buď narodíte, alebo nie. Niektorí ľudia veria, že disciplína je ako výška postavy alebo farba očí, pretože je to pevne daná vlastnosť, ktorú nemôžete zmeniť. Ak som v tejto kapitole niečo ukázal, tak to, že z bezcieľneho, nesústredeného školáka, ktorý chodí po všetkých nesprávnych cestách, sa časom môžete úplne zmeniť na iného človeka. Disciplína je zručnosť a je to niečo, čo sa dá vypracovať praxou a vedomým uplatňovaním.

Disciplína vám dáva kontrolu

Ďalším škodlivým presvedčením je, že disciplína znamená trestať sa a nedovoliť si veci užívať. Niektorí ľudia si myslia, že byť disciplinovaný znamená neustále sa vyhýbať zábave a sťažovať si život. Disciplína nie je o trestaní sa, je o získaní alebo opätovnom získaní kontroly nad svojím konaním. Pomáha vám robiť rozhodnutia, ktoré vás posúvajú bližšie k vašim cieľom, aj keď sú ťažké.

Disciplína vás robí múdrejšími

A posledný mýtus, ktorý treba vyvrátiť, je ten, že disciplína znamená, že nikdy neurobíte chybu alebo nezlyháte. Ak si myslíte, že je to pravda, postavíte si latku príliš vysoko, a tak sa získanie sebadisciplíny zdá nedosiahnuteľné. Pravdou je, že každý občas zlyhá. (Myslím, že som zlyhal viackrát, než sa mi podarilo uspieť.) To, čo skutočne robí disciplinovaného človeka, sa prejavuje v tom, čo urobí, keď sa dopustí chyby alebo dokonca zlyhá. Poučí sa zo svojich chýb alebo neúspechov a potom ich využije na to, aby sa vrátil na správnu cestu, pretože si z toho zobral lekciu.

Ako budeme pokračovať, zabudnime na tieto falošné predstavy a vytvoríme priestor pre lepšie, užitočnejšie chápanie disciplíny. Skutočná disciplína nie je o tom, že sme meraví, že sme sa s ňou narodili, že sa trestáme alebo že nikdy nezlyhávame. Je o vytváraní dobrých návykov a spôsobov myslenia, ktoré vám pomôžu uspieť z dlhodobého hľadiska. Ide o to stať sa človekom, ktorý dokáže dobre zvládať životné vzostupy aj pády. Je to niečo, čo sa môže naučiť každý.