

HOSS_aHOPF

Každý
deň
jeden
krok

Ako byť každý deň
úspešnejší



TATRAN

**Každý
deň**
jeden
krok

Z nemeckého originálu Hoss & Hopp: Jeden Tag Einen Schritt,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve NEXT LEVEL Verlag, NXT LVL GmbH,
Mníchov 2025,

preložila Zuzana Kováčiková.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2026,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5618. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Beáta Beláková

Jazyková redaktorka Zlata Sršňová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © NEXT LEVEL Verlag, NXT LVL GmbH 2025

Translation © Zuzana Kováčiková 2026

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2026

ISBN 978-80-222-1857-3



HOSS_aHOPF

Každý
deň
jeden
krok

Ako byť každý deň
úspešnejší

TATRAN

Dôležité upozornenie

Odporúčania uverejnené v tejto knihe vypracovali a overili autori a vydavateľstvo. Obsah tejto knihy vychádza výhradne z osobných skúseností autorov a nemá byť považovaný za vedecký. Použité pojmy sú hodnotovo neutrálne, napriek tomu nie je možné poskytnúť žiadnu záruku. Rovnako je vylúčená zodpovednosť autorov, prípadne vydavateľstva a jeho zástupcov za osobné, vecné a majetkové škody.

Táto kniha je chránená autorskými právami. Akékoľvek použitie bez súhlasu autora je zakázané. Platí to rovnako pre rozmnožovanie, preklad, filmové spracovanie, ukladanie a spracovanie v elektronických systémoch. Výslovne si vyhradzujeme právo na použitie textu a údajov na automatizovanú analýzu s cieľom získať z nich informácie podľa § 44b autorského zákona. Ak publikácia obsahuje odkazy na externé webové stránky tretích strán, nemáme žiadny vplyv na ich obsah; za tieto cudzie obsahy nemôžeme prevziať žiadnu zodpovednosť. V čase zverejnenia tejto knihy neboli zistené žiadne nezákonné obsahy.

Aj keď je rodovo citlivý jazyk žiaduci, z pohľadu vydavateľstva zatiaľ neexistuje žiadne uspokojivé, dobre čitateľné riešenie. V záujme lepšej čitateľnosti sme sa často zdržali uvedenia mužského aj ženského tvaru. Samozrejme, nie je naším zámerom časť obyvateľstva diskriminovať.

Ako vám táto kniha pomôže dosiahnuť v živote úspech

Keď sme založili podcast *Hoss & Hopf*, hneď bolo jasné, ako dobre si rozumíme. Od začiatku sme mali nášmu publiku čo povedať, a to sa odrazilo na rýchlorastúcom počte sledovateľov. V niektorých otázkach sa zhodujeme, v iných nie, no o to je podcast zaujímavejší.

V tejto knihe vám predstavíme naše stratégie úspechu, ktorými sa v živote riadime. Pomáhajú nám dosiahnuť, aby sme boli tam, kde chceme byť. Keď budete s knihou pracovať správne, podarí sa to aj vám.

Zaručené rady neexistujú. Potvrdí vám to každý úspešný, každý veľmi úspešný a každý mega úspešný človek na svete. Preto vám ponúkame široký výber, z ktorého si môžete vybrať. Odporúčame pri čítaní používať samolepiace záložky. Prejdite si knihu a označte nimi každý recept na úspech, ktorý vás osloví. V ďalšom kole svoj výber zúžte. V treťom kole ešte raz. Ideálne bude, keď vám zostane maximálne desať stratégií úspechu. Riadte sa nimi dlhodobo a budete v živote úspešní.

Veľa radosti s touto knihou a so stratégiami úspechu vám želajú Hoss a Hopf!



Kiarash Hossainpour



Philip Hopf

PS: Pri čítaní miestami narazíte na témy, s ktorými ste sa už v knihe stretli. Spravidla ide o dôležité nadradené pravdy, objasnené z iného uhla pohľadu, napríklad postoj k životu.

Môžete sa tiež stretnúť s rôznymi pohľadmi na jednu a tú istú tému. Ako sme už spomenuli vyššie, nie vždy sa zhodneme. Život nie je lineárny a ani my takí nie sme.

Aprpro lineárny: Ste príliš zvedaví na to, než aby ste sa obmedzili na jednu pravdu alebo posolstvo za kalendárny deň? Chcete čítať „dopredu“? Dnes desať strán a zajtra dve? Alebo v inom poradí? Pokiaľ sa budete držať základnej myšlienky z úvodu a každý deň sa budete disciplinovane venovať iba jednej veci a s ňou súvisiacim úlohám, nebudeme vám to vyčítat. Iba nezabudnite na názov knihy: *Každý deň jeden krok*.

Úvod

Súčasný prívál informácií má paradoxný účinok: namiesto toho, aby nás podnecovali, ochromujú nás.

Všade dostupný obsah, krátke videá, inšpiratívne citáty a návody majú iba krátkodobý účinok – nevedú ku skutočným trvalým zmenám. Márnime svoj drahocenný čas a energiu spotrebou, ktorá sa obmedzuje na povrchné veci, namiesto toho, aby sme prešli k činom. Každý deň premeškáme mnoho príležitostí na zmenu, uväznení v cykle pasivity, pričom potenciál pre naozajstný rast zostáva nevyužitý.

Kľúč k prekonaniu tejto pasivity však nie je tak ďaleko, ako by sa mohlo zdať. Prevažná väčšina ľudí nedosiahne zásadnú zmenu v živote najmä z jedného dôvodu: chýba im disciplína. Nehovoríme o dramatických hrdinských činoch či veľkých rozhodnutiach, skôr o kumulatívnej sile každodenných malých rozhodnutí, ktoré nenápadne, ale nevyhnutne tvoria základ skutočnej transformácie.

Táto kniha vás s touto pravdou otvorene konfrontuje – neskončí v knižnici ako ďalší dekoratívny predmet, ale slúži ako konkrétny akčný plán na každý deň. Každá strana totiž predstavuje jasnú pravdu spolu s konkrétnou úlohou, ktorú je možné splniť hneď v daný deň. Tento formát mení pasívne čítanie na aktívnu činnosť zameranú na cieľ. Nejde iba o konzumáciu informácií, ale aj o následné uplatnenie toho, čo ste sa naučili – bez výhovoriek, len jeden sústredený krok za druhým.

Tento štruktúrovaný prístup vytvára proces, ktorý systematicky vedie k pokroku. Každodenné vykonávanie úloh zabraňuje riziku preťaženia informáciami a namiesto toho podporuje cieľené, postupné zlepšovanie. Vzniká dynamika, pri ktorej každá úspešne splnená úloha kladie základ pre ďalší krok.

Táto rutina vytvára efekt zotrvačnosti: každou vykonanou akciou a získaným poznatkom posilňujete dynamiku svojho rozvoja. Výsledkom je exponenciálny nárast vašich schopností a kontinuálny proces sebazdokonaľovania.

Kniha tak ponúka viac než len vedomosti – je to plán reálneho každodenného rozvoja, poháňaného konkrétnymi akciami.

Začnite hneď. Otvorte knihu na dnešnom dátume a neváhajte. Nezáleží na tom, či ste na začiatku svojej cesty alebo už ďaleko – každá strana je príležitosťou na výzvu a rast.

Naše odporúčanie: Zaradte knihu do svojej rannej rutiny, aby ste z nej vyťažili maximum. Začnite deň tým, že sa pustíte do úlohy dňa a večer zhodnotíte, čo ste dosiahli. Tento každodenný rituál vám nielen prinesie okamžitý pokrok, ale vám aj umožní pri každom ďalšom čítaní, rok čo rok, zvyšovať svoje výkony a neustále rásť.

Stratégie môjho úspechu

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....

.....

.....

.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....

.....

.....

.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....

.....

.....

.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....

.....

.....

.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....

.....

.....

.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....

.....

.....

.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....

.....

.....

.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....

.....

.....

.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....
.....
.....
.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....
.....
.....
.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....
.....
.....
.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....
.....
.....
.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....
.....
.....
.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....
.....
.....
.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....
.....
.....
.....

Stranu si beriem obzvlášť k srdcu, pretože

.....
.....
.....
.....

1. JANUÁR

Hranice reality sú stanovené hranicami našej predstavivosti

Poobzerajte sa okolo seba: Každé úchvatné architektonické či umelecké dielo, každý prelomový vynález – všetko sa začalo ako zdanlivo nemožná predstava v mysli vizionára. Boli to ľudia ako vy a ja, ktorí sa odvážili premýšľať za hranice poznaného.

História je plná príkladov transformatívnej sily predstavivosti. Spomeňme si na bratov Wrightovcov, ktorí snívali o lietaní v čase, keď sa to považovalo za čistú fantáziu. Na Stevea Jobsa, ktorý si predstavoval svet, v ktorom počítače pracujú intuitívne a sú dostupné pre každého. Na Alberta Einsteina a Maxa Plancka, ktorí v rozpore s etablovanou vedou svojej doby rozvíjali predstavy o podstate sveta dávno predtým, ako mohli byť experimentálne dokázané. Všetky tieto osobnosti sa nenechali obmedzovať hranicami vtedajšej reality, ale svojimi víziami vytvorili novú realitu.

Aj vy máte v sebe túto moc. Jediné skutočné hranice sú tie vo vašej mysli. Keď sa odvážite snívať vo veľkom a využívať svoju predstavivosť, začnete aktívne formovať realitu okolo seba. Každá smelá vízia, každý zdanlivo neuskutočniteľný nápad je ťah štetcom na plátno vášho života – a iba vy rozhodnete o tom, ako bude majstrovské dielo nakoniec vyzerať.

1. Vyhradte si 15 minút a nájdite si pokojné miesto, kde vás nič nebude rušiť.
2. Zatvorte oči a predstavte si, že všetky obmedzenia a prekážky zmizli. Nechajte svoju predstavivosť voľne blúdiť a vizualizujte si v živých detailoch najsmelšie sny a ciele.
3. Svoje predstavy si zapíšte a urobte si z nich každodenný kompas.

Čakáte na dokonalý deň alebo sami urobíte tento deň dokonalým?

Koľkokrát ste sa pristihli pri tom, že ste čakali na vhodnú chvíľu, aby ste konečne začali konať a pustili sa do plnenia svojich cieľov? Dúfate v ideálne podmienky, v magický deň, keď všetko do seba zapadne a vy budete konečne pripravení naplno rozvinúť svoj potenciál. Trpkou pravdou však je: Taký deň nikdy nenastane. Jediný spôsob, ako dosiahnuť veľké veci, je urobiť z dnešného dňa svoj dokonalý deň.

Prestaňte hľadať výhovorky a čakať na správnu konšteláciu hviezd. Vyvarujte sa obľúbenej „keď – tak“ pasci, v ktorej si stále znova a znova stanovujete zdanlivo rozumné štartovacie podmienky, len aby ste nemuseli začať hneď. *Keď* všetko poupratujem, *tak* sa pustím do projektu. Pritom vo svojom vnútri viete, že všetko, čo vám zdanlivo bráni dosiahnuť vaše ciele, sa dá oveľa lepšie vyriešiť, len čo sa im začnete venovať. Preto sa chopte iniciatívy a využite silu, ktorú v tejto chvíli máte, aby ste aktívne formovali svoj život.

Spomeňte si na najvýznamnejšie zmeny vo svojom živote. Nastali, keď ste nečinne čakali na vhodnú chvíľu alebo robili tisíc iných vecí? Alebo keď ste odvážne kráčali vpred aj napriek všetkým prekážkam a nedokonalostiam? Úspech nie je náhoda, ale výsledok odhodlaného konania. Ako povedal veľký mysliteľ Seneca: „Nie preto, že sú veci ťažké, sa do nich nepúšťame, ale preto, že sa do nich nepúšťame, sú ťažké.“ Nechajte sa inšpirovať jeho múdrymi slovami a urobte z dnešného dňa svoj osobný zlomový bod.

1. Myslite na niečo, čo už dlho odkladáte.
2. Nepýtajte sa, kedy na to bude najlepšia chvíľa, ale jednoducho začnite.
3. Urobte prvý krok, nech je akokoľvek malý. Urobte z dnešného dňa svoj východiskový bod.

3. JANUÁR

„Chodte tam, kde je miesto“

Arnold Schwarzenegger je mojím vzorom. Dotiahol to na svetovú špičku v rôznych profesiách, ako športovec, herec aj politik. Okrem obrovskej ctížiadostivosti a mimoriadnej usilovnosti je jeho krédom a zárukou úspechu aj výrok: „Chodte tam, kde je miesto.“

Čo tým Arnie myslí? Nerobte to, čo robia všetci, ale vyberte si niečo iné. Nechodte tam, kde sa všetci tlačia, ale nájdite si svoju špecializáciu. Stanovte si veľké ciele, ktoré dosiahne iba málokto. V mojom povolání je to dobrá rada. Burzových analytikov je veľa, ale burzových analytikov používajúcich Elliottovu vlnovú metódu je málo. My ako jediní spolu s touto metódou navyše ponúkame nezávislú finančnú žurnalistiku. Sme tam, kde je miesto.

1. Aká je vaša špecializácia?
2. Ste natoľko ctížiadostiví a usilovní, aby ste sa dostali tam, kde je miesto?
3. Táto stratégia vám v živote prinesie mnoho výhod. Chcete vyskúšať vychytenú trojhviezdičkovú reštauráciu, ktorá je však na večer rezervovaná? Rezervujte si stôl na obed. Vtedy je tam miesto.

Chráňte sa pred negatívnymi ľuďmi

Existuje jedno slovo, ktoré považujem za dôležité, a je to slovo *priming*. Znamená, že niečo v mojom okolí vyvoláva v mojom mozgu asociácie, ktoré môžu byť negatívne alebo pozitívne. Neurovedec Joe Dispenza sa touto témou zaoberal a radí: Pretože *priming* pôsobí stále, je dôležité chrániť sa pred negatívnym prostredím a dbať na vytvorenie toho pozitívneho. Konkrétne to znamená: ak vaši priatelia robia samé hlúposti, nemali by byť vašimi priateľmi.

Zistilo sa tiež, že ľudia zarábajú toľko, koľko je priemerný plat piatich ľudí, s ktorými sa najčastejšie stretávajú. Myslia si a hovoria to, čo tento priemer. Ak chcete dosiahnuť úspech, využívajte *priming* a obklopujte sa bohatými, inteligentnými a pozitívne zmýšľajúcimi ľuďmi.

1. S ktorými piatimi ľuďmi trávite najviac času?
2. Dávajú vám pozitívny alebo negatívny *priming*?
3. Ak pozitívny, tak je všetko v poriadku. Ak negatívny, zmeňte prostredie.

5. JANUÁR

Zmenu prináša vytrvalosť, nie chvílková búrka

Predstavte si Veľký čínsky múr, ktorý sa tiahne tisíce kilometrov. Zázrak ľudstva, ktorého základy boli položené pred viac ako 2 000 rokmi. Postavili ho naraz? Nie, bola to vytrvalosť nespočetných robotníkov, ktorí po stáročia kladli kameň na kameň a vytvorili tak monument, ktorý pretrval dodnes.

Tento princíp platí aj pre váš život. Často sa necháme uniesť chvílkovou motiváciou v nádeji, že jedna intenzívna snaha všetko zmení. Skutočná trvalá zmena však vychádza z nepretržitej, neúnavnej práce na našich cieľoch.

Pomyslite na schopnosť, ktorú by ste chceli ovládať, alebo na projekt, ktorý chcete zrealizovať. Možno sa vám zdá lákavé začať poriadnym úderom na bubon – lenže čo sa stane, keď počiatočné nadšenie opadne? Práve malé pravidelné kroky nás posúvajú ďalej, aj keď motivácia kolíše.

Ako povedal múdry čínsky filozof Lao-c': „Aj tisíc míľová cesta sa začína jediným krokom.“ Nedajte sa odradiť zdanlivou veľkosťou svojej vízie. Sústreďte sa namiesto toho na jednotlivé činnosti, ktoré vás krok za krokom približujú k cieľu. Kumulatívna sila vytrvalosti prekoná aj zdanlivo neprekonateľné prekážky a premení nespľniteľné sny na skutočnosť.

1. Vyberte si dlhodobý cieľ, ktorý vám leží na srdci.
2. Rozložte ho na malé konkrétne kroky, ktoré môžete realizovať denne alebo týždenne.
3. Vytvorte si akčný plán a zaviazte sa, že budete tieto kroky dôsledne plniť, aj keď počiatočná motivácia poľaví.

Nielen vnímať, ale aj riadiť

Od reklám, ktoré ovplyvňujú naše nákupné rozhodnutia, až po médiá, ktoré formujú náš pohľad na svet – všade sa ťahá za nitky bez toho, aby sme si to všimli. Chceme sa však naozaj nechať viesť životom ako šachové figúrky bez vlastnej vôle? Alebo je načase znovu získať kontrolu a stať sa pánom hry?

Trpkou pravdou je, že ten, kto riadi vnímanie, riadi realitu. A väčšina z nás sa tejto kontroly dávno vzdala. Na mítingoch sa necháme presvedčiť šikovnými rečníkmi, v spoločenských otázkach sa necháme unášať davom a vo vnútornom dialógu sa necháme ochromiť vlastnými obavami a pochybnosťami. Reagujeme namiesto toho, aby sme konali. Nasledujeme niekoho alebo niečo namiesto toho, aby sme viedli.

Ešte však nie je neskoro zmeniť kurz. Možno to bude nepohodlné a budeme nútení vystúpiť zo svojej komfortnej zóny. Možno to vyvolá odpor, zvonka aj zvnútra – dokonca protivietor, možno práve od priateľov, príbuzných alebo rodiny. Povedia: „Nespoznávam ťa.“ Berte to ako kompliment, ak to znamená, že ste prestali byť manipulovanou bábkou a vyberáte si vlastné zdroje, robíte vlastné závery a máte vlastné myšlienky. Je to jediný spôsob, ako sa vyslobodiť spod cudzej kontroly a znovu získať moc nad vlastným životom. Keď sa vedome rozhodujeme, na čo sa zameriame, aké otázky položíme a akými témami sa budeme zaoberať, zmeníme sa z účastníkov hry na jej tvorcov.

1. Všimajte si, kto ovplyvňuje vnímanie v rôznych situáciách.
2. Svoje zistenia si poznačte a porozmýšľajte, ako môžete v budúcnosti prevziať vedenie.
3. Stanovte si za cieľ, že aspoň v jednej situácii prevezmete kontrolu, či už cielenými otázkami alebo riadením priebehu rozhovoru.

7. JANUÁR

„Strata hmotnosti je jediná strata, ktorú oceníme všetci“

„Najväčší“ bol Muhammad Ali. George Foreman sa však tiež nemusí skrývať. Po 40 víťazstvách za sebou nastúpil proti Alimu v zápase o titul majstra sveta v ťažkej váhe s názvom „Rumble in the Jungle“ v Kinshase a utrpel svoju prvú porážku. Napriek tomu zostal víťazom: Po desaťročnej prestávke sa vrátil – tvrdo trénoval a opäť schudol na súťažnú váhu. Keď uštedril súperovi knockaut, stal sa najstarším majstrom sveta v ťažkej váhe všetkých čias. „Strata hmotnosti je jediná strata, ktorú oceníme všetci,“ vyhlásil Foreman s úsmevom. Big George je silák aj mimo ringu: Ako podnikateľ zarába milióny, ako kazateľ dodáva odvahu tým, ktorí ju potrebujú, a jeho rodina sa stále rozrastá. Jeho šesť dcér a päť synov spolu s jeho fanúšikmi na celom svete vedia, že Big George je nakoniec najväčší zo všetkých.

1. Pozrite sa na Foremanovu radu z rôznych aspektov: Kde všade sa vám usadil tuk?
2. Čo môžete urobiť, aby ste sa ho zbavili? Schudnúť? Upratať si v živote? Najlepšie oboje?
3. Bez plánu to nejde: Presne si stanovte, v ktorých oblastiach a dokedy chcete svoj zámer uskutočniť.