

JAK USPĚT V PRÁCI I OSOBNÍM ŽIVOTĚ



# DVOJITÁ VÝHRA

MICHAEL HYATT & MEGAN HYATT MILLER



„Výjimečná kniha plná inspirace i praktických rad. Zkušenosti, o které se s námi Michael s Megan dělí, získali během mnoha let práce jako jedni z nejvyhledávanějších profesionálních koučů v Americe. *Dvojitou výhru* vřele doporučuji!“

**CHRIS McCHESNEY**, autor bestsellerů,  
výkonný ředitel společnosti FranklinCovey

„Dosáhnout úspěchu neznamena obětovat osobní život a naplněný osobní život není podmíněný obětováním úspěchu. V této silné knize se Michael s Megan podělili o způsoby, jakými se lze dopracovat ke kouzelnému stavu, kdy si i velmi pracovití lidé dokážou opět plně užívat čas strávený s rodinou a přáteli. Velmi doporučuji všem, kdo chtějí zvítězit ve všech oblastech života.“

**LAURA VANDERKAM**, autorka knih *Off the Clock*  
a *Juliet's School of Possibilities*

„Tato kniha je plná myšlenek, které plodí další nápady, i nástrojů, které pomohou i těm nejupracovanějším profesionálům přetvořit napětí mezi prací a osobním životem v tu pravou dvojitou výhru.“

**JOHN C. MAXWELL**, zakladatel společnosti  
The Maxwell Leadership Enterprise

„Všichni se potýkáme s balancováním mezi osobním a profesním životem, které nás stojí spoustu času i energie. Michael Hyatt a Megan Hyatt Miller dokazují, že nemusí jít o Pyrrhovo vítězství. Vyhrát totiž můžete na obou frontách, stačí se řídit jejich jasnými a praktickými radami.“

**JOHN TOWNSEND, PhD**, spoluautor knihy *Boundaries*,  
autor bestsellerů podle žebříčku *New York Times*

„Strhující a moudrý průvodce proměnou z člověka, na kterého všechno padá, v toho, kdo má svůj život pevně v rukou. Váš pracovní tým i rodina vám tisíckrát poděkují.“

**EMILY BALCETIS**, autorka knihy *Clearer, Closer, Better*,  
docentka psychologie působící na univerzitě NYU

„Michael Hyatt a Megan Hyatt Miller vynalezli systém transformace vlastní výkonnosti i vztahů. Pokud hledáte ten ‚dílek skládačky‘, který, když zapadne, vrátí vám čas a získáte opět kontrolu nad vlastním životem, běžte si (poklusem!) pro tuhle knihu.“

**JULIE SOLOMON**, moderátorka podcastu  
*The Influencer Podcast*

„Výborná a velmi aktuální kniha, která konečně reaguje na humbuk kolem kultury #dření, a to zkušeně a s důkazy v rukou. Jasná připomínka toho, že skutečně existuje jiná (lepší) cesta životem.“

**BRUCE DAISLEY**, autor knihy *Eat Sleep Work Repeat*,  
bývalý zástupce ředitele Twitteru  
pro Evropu, Střední východ a Afriku

„Michael Hyatt a Megan Hyatt Miller pomohli tisícům lidí zbavit se okovů, které jim bránily nalézt rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. A nyní své zkušenosti vtělili do čtivé, promyšlené a velmi užitečné knihy.“

**ALEX SOOJUNGKIM PANG**, zakladatel společnosti  
The Restful Company, autor knih *Odpočinek* a *Shorter*

„S Michaelem jsem se seznámil před pár desítkami let, kdy jsem pro něj pracoval jako výkonný kouč. Rychle se z nás stali blízcí přátelé a on se vyvíjel z role korporátního vůdce v průvodce myšlenkami o vedení jako takovém a o životě. Mluvím o tom proto, že jsem ho přímo pozoroval, jak spolu se svou neuvěřitelně nadanou obchodní partnerkou a dcerou Megan všechna pravidla nastíněná na stránkách této skvělé knihy skutečně žije. Vyhrát v práci a uspět v osobním životě je možné. Doporučuji vám popadnout tužku a ponořit se do následujících stránek, abyste obojí dokázali.“

**DANIEL HARKAVY**, zakladatel společnosti  
Building Champions

„Michaela znám desítky let, a kdykoli něco vypráví, vím, že to rozhodně bude k něčemu. Tato kniha je toho jasným důkazem – praktická jako vždy, navíc ale jde i do hloubky.“

**JOHN ELDREDGE**, autor bestsellerů  
včetně knihy *Pozor! Srdce muže*

„*Dvojitá výhra* je čtení, které vám změní život.“

**PATRICK LENCIONI**, výkonný ředitel a zakladatel  
The Table Group, autor bestsellerů  
*5 příčin selhávání týmů* a *Výhoda*



MICHAEL HYATT & MEGAN HYATT MILLER

# DVOJITÁ VÝHRA

JAK USPĚT V PRÁCI I OSOBNÍM ŽIVOTĚ

audiolibrix

## DVOJITÁ VÝHRA

Jak uspět v práci i osobním životě  
Michael Hyatt a Megan Hyatt Miller

Copyright 2021 by Michael Hyatt and Megan Hyatt Miller  
Originally published in English under the title Win at Work and Succeed  
at Life by Baker Books, a division of Baker Publishing Group,  
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.  
All rights reserved.

Překlad: Anna Petráková  
Sazba a obálka: Nina Orlová  
Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková

Vydalo nakladatelství Audiolibrix  
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6  
v roce 2021 jako svou 10. publikaci  
První vydání

Připomínky: [audiolibrix.cz/pripominky](http://audiolibrix.cz/pripominky)  
Detail titulu: [audiolibrix.cz/dvojita-vyhra](http://audiolibrix.cz/dvojita-vyhra)  
Objednávky knih: [audiolibrix.cz/objednavky](http://audiolibrix.cz/objednavky)

Při diskusi o knize použijte hashtag #dvojitavyhra  
Kniha je dostupná také jako audiokniha  
na [audiolibrix.cz/dvojita-vyhra](http://audiolibrix.cz/dvojita-vyhra)

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2021  
Všechna práva vyhrazena  
[audiolibrix.cz/nakladatelstvi](http://audiolibrix.cz/nakladatelstvi)

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována  
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem  
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88407-10-2 (hardback)  
ISBN 978-80-88407-11-9 (epub)  
ISBN 978-80-88407-12-6 (mobi)

# Obsah

|   |     |
|---|-----|
| 01. DVOJITÁ VÝHRA .....   | 11  |
| 02. KULT PŘEPRACOVANOSTI .....  | 29  |
| 03. NAŠE MNOHOVRSTEVNATÉ ŽIVOTY   |     |
| PRAVIDLO 1:<br>Práce je jednou z mnoha různých životních cest .....               | 53  |
| NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY:<br>Definujte si svou vlastní dvojitou výhru .....           | 73  |
| 04. SVOBODA DÍKY OMEZENÍ  |     |
| PRAVIDLO 2:<br>Omezení podporují výkonnost, tvořivost a svobodu .....             | 79  |
| NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY:<br>Omezte svůj pracovní den .....                           | 93  |
| 05. PŘÍSLIB ROVNOVÁHY   |     |
| PRAVIDLO 3:<br>Rovnováha mezi pracovním a osobním životem skutečně existuje ..... | 99  |
| NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY:<br>Naplánujte si podstatné věci.....                        | 117 |
| 06. PLODNÁ PAUZA  |     |
| PRAVIDLO 4:<br>V nepracování je neuvěřitelná síla .....                           | 121 |
| NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY:<br>Věnujte se koníčku, který vám dělá radost .....          | 139 |
| 07. NOVÝ ÚHEL POHLEDU NA SPÁNEK   |     |
| PRAVIDLO 5:<br>Odpočinek je základem smysluplné, produktivní práce .....          | 145 |
| NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY:<br>Začněte den pořádným spánkem .....                       | 159 |
| 08. VYTVÁŘENÍ VLASTNÍ DVOJITÉ VÝHRY .....   | 165 |
| <br>  |     |
| POZNÁMKY .....  | 185 |
| PODĚKOVÁNÍ .....  | 199 |
| REJSTŘÍK .....  | 203 |



## DVOJITÁ VÝHRA

Ty nejtěžší volby ... představují skutečná dilemata, jelikož obě možnosti jsou hluboce zakořeněné v našich základních hodnotách.

RUSHWORTH KIDDER!

**R**oky tichého utrpení jí do očí vřáněly slzy. V každé kapce vyplouvala na povrch některá ze vzpomínek z hluboké studny ublížení. Seděl jsem (Michael) vedle manželky Gail v našem zahradním doupěti a zasáhlo mě to naprosto nepřipraveného. Měl jsem pocit, že na osušení té bolesti nemůže na světě existovat dost kapesníků.

S Gail jsme svoji přes čtyřicet let. Nikdo mě nikdy nepodporoval a nepovzbuzoval tak moc jako ona. Toho odpoledne ale konečně vzkypěl všechen tichý odpor a lítost. Chtěl jsem se bránit. Naštěstí jsem byl natolik při smyslech, abych mlčel a mohl si to tak celé vyslechnout.

Pár hodin předtím jsem seděl se šéfem v jeho prostorné ředitelské kanceláři v nakladatelství Thomas Nelson Publishers. Stěny byly poseté knihami, které jsme vydali. Při prohlížení těch vzpřímených hřbetů jsem cítil hrdost. S týmem jsme přece jen dali vzniknout spoustě z nich, včetně několika bestsellerů, a při tom přetvořili nejslabší oddělení naší společnosti v největší generátor zisků.

Ředitel si mě ale nezavolal, jen aby mě poplácal po zádech. Natáhl se přes stůl a podal mi šek s tou největší odměnou, jakou jsem kdy v životě viděl. To číslo jsem si musel přečíst dvakrát. Přesahovalo můj roční plat! Nějak se mi podařilo ustát neskonanou touhu zavolat tu novinku Gail. Chtěl jsem jí to říct osobně. Věděl jsem, že bude nadšená.

Měli jsme mezi sebou takovou nikdy nevyřčenou dohodu, která vznikla už během prvních let našeho vztahu. Fungovala zhruba takhle: Máme velkou rodinu, pět dětí, spousty výdajů. Já budu chodit do práce a dělat, co jen bude třeba, abych nás uživil. Gail se zatím postará o domácí frontu. Čas od času si dáme vědět, co je kde nového, ale zůstaneme ve svých brázdách.

A tak jsme se každý vydali opačným směrem, já do práce a Gail k péči o domácnost. Kariéra pro mě v té době byla téměř vším a Gail se za mě čím dál častěji starala o děti, zatímco já pracoval po nocích i o víkendech. Nikdy si mi za zády nestěžovala, že jsem pryč. Právě naopak, dětem dokonce říkávala: „Táta si moc přeje být tu s vámi, ale má důležitou práci. Jsem na něj moc hrdá, že pro nás tak tvrdě dře.“

Zanedbávání jedné životní oblasti často signalizuje i zanedbávání jiných. Nejen, že jsem se dost nestaral o rodinu, nestaral jsem se tenkrát pořádně ani o vlastní zdraví. Myslel jsem si, že mi nijak neuškodí, když se budu živit nezdravým jídlem a pohyb odkládat na neurčito.

Ale teď, po tom co jsem pracoval sedmdesát až osmdesát hodin týdně, trávil nespočet hodin na chladně neosobních letištích a chyběl na příliš mnoha rodinných akcích, jsem v ruce konečně držel odměnu. Ten šek s tučnou odměnou, co mi říkal pane, byl důkazem, že to stálo za to. Částku jsem překontroloval dvakrát a ta řádka nul před desetinnou čárkou byla jedno dlouhé potvrzení správnosti toho všeho.

Když jsem konečně dorazil domů, zubil jsem se od ucha k uchu. Táhl jsem domů obrovskou kořist. Navzdory všem mým očekáváním byla ale Gail... zamlklá.

„Zlato,“ řekla mi konečně, „moc se s tebou chci radovat, ale musíme si promluvit.“ A sakra. Jako že vítězné plácnutí nebude? Žádné bouchnutí šampaňského? Vzala mě do našeho zahradního doupěte. Když jsme si sedali, všiml jsem si, že se jí chvějí rty. Potom se uklidnila.

Řekla mi: „Michaele, ty víš, že tě miluju. Jsem na tebe moc pyšná. Cením si všeho, co děláš pro naši rodinu. Musím k tobě ale být upřímná... Ty prostě nikdy nejsi doma. Máš pět dcer, které tě potřebují. A i když už doma jsi, tak tu vlastně nejsi. Myšlenkami jsi pořád někde jinde.“ Odmlčela se. Drtila ji síla těch slov, která musela ven: „Upřímně řečeno si připadám jako svobodná matka.“

## Dříčská mýlka a brzda ctižádosti

Kariéry rozjíždíme, pozice měníme a povýšení přijímáme všichni s dobrými úmysly. Nikdo nezačíná myšlenkou: „Moje dnešní rozhodnutí mi hodí bombu do manželství a děti mě kvůli němu začnou nenávidět“ nebo „Vzorce a zvyky, které si teď nastavím, mě dovedou k vyčerpání a vyhoření“ nebo „Je na čase vyměnit zdraví za bohatství“.

Představujeme si naopak finanční, emocionální a společenské výhody, které plynou ze smysluplné práce. Možnosti jsou doširoka rozevřené a budoucnost zárná.



**DŘÍČSKÁ  
MÝLKA**

**BRZDA  
CTIŽÁDOSTI**



Jak se ale v práci zvyšuje stres a napětí, což se začne dít vždycky, propadne řada z nás dříčské mýlce. Říkáme si, že když ještě trochu přidáme, dokážeme všechnen ten tlak přetlačit. Požadavky narůstají a my se snažíme běžet čím dál rychleji. Doufáme, že všechno doženeme, nebo snad i získáme náskok,

stačí jen pracovat efektivněji a stát se výkonnostním mistrem. Ať ale makáme, jak chceme, povinnosti nás vždycky předběhnou.

Pracujeme více a spíme méně, v kanceláři problémy řešíme a doma neustále nějaké vytváříme, chodíme na čím dál více schůzek a chybíme u čím dál více večeří, společenských her a posezení s přáteli, plánujeme větší projekty a vedeme „osekanější“ životy. Předpokládáme, že časem si budeme moci dopřát pauzu, odpočinout si a věnovat se zdraví a vztahům. Z *časem* se ale brzy stane synonymum pro *nikdy*. Z našich životů se stane něco, co vědkyně Ann Burnett nazývá „každodeňaton“.<sup>2</sup>

Jakmile někteří lidé objeví tuto nepříjemnou pravdu, volí úplně jinou cestu. Odmítnou šidit vlastní zdraví a vztahy a cíleně v práci uberou plyn. Místo aby začali makat ještě víc, dopnou na brzdu ctižádosti.

Za tuhle volbu se ale také platí jistá daň. Zatáhnutí za brzdu ctižádosti nám možná zachrání zdraví a rodinu, skončíme ale s nevyužitým potenciálem, nižším příjmem a dalšími ztrátami. Stres a šílená pracovní doba nám už nedrtí zdraví ani osobní život, nesplněné profesní sny a ambice nám ale mohou úplně stejně zdrtit duši. A právě v tuto chvíli přichází na řadu můj (Meganin) příběh.

## Nemožná volba

Jak jste možná poznali podle příjmení, jsem Michaelova dcera. Jsem taky výkonná ředitelka společnosti Michael

Hyatt & Co. Než jsem na tuto pozici nastoupila, byla jsem několik let provozní ředitelkou. Málem jsem ale nebyla ani jedno z toho.

Když jsem se vdávala za Joela, řídila jsem oddělení komunikace v New Hope Academy. Je to nezisková soukromá škola ve Franklinu v Tennessee, která si klade za cíl rasovou harmonizaci. Joel byl zástupcem ředitele v nakladatelství Thomas Nelson.

Po pár letech vztahu jsme se rozhodli adoptovat dva chlapečky z Ugandy. Byla to teprve batolátka, oba už ale za sebou měli velmi traumatizující zážitky. I tak jsme si řekli, že do takovéto výzvy chceme jít. Měli jsme na své straně Ježíše, supermarket Target a prodejnu zdravé výživy Whole Foods. To v kombinaci s trochou lásky překoná cokoli, no ne?

Od začátku jsme toho měli až nad hlavu. Chvilí po tom, co jsme se vrátili domů, jsem v práci dala výpověď, abych se o naše chlapečky mohla starat naplno. Terapie a odborníci ale nejsou nic levného. Pomoc, kterou jsme potřebovali, jsme si nemohli dovolit jen z Joelova platu. Musela jsem najít něco na částečný úvazek.

Táta v té době rozjížděl Michael Hyatt & Co. Brzy potřeboval manažera na částečný úvazek a napadlo nás, že bych mu takto mohla zhruba deset hodin týdně vypomáhat. Vzhledem k naší situaci to znělo ideálně, a tak jsem to zkusila.

Vystřelili jsme jako raketa. Firma rostla závratným tempem a z deseti hodin se stalo dvacet, potom třicet a nakonec

čtyřicet. Rozsah pracovních povinností i plat narůstaly spolu s pracovní dobou. Po dvou letech ve funkci jsem už dokonce vydělávala víc než Joel. Odešel z Nelsona a začal podnikat na volné noze a držel pohromadě domácnost, zatímco já se věnovala této rychle rostoucí příležitosti. A tehdy jsem stanula před nemožnou volbou.

Časem jsme si s tátou uvědomili, že nepotřebujeme jen manažera. Potřebujeme provozního ředitele. Oběma nám bylo jasné, že bych se na tu pozici skvěle hodila. Já si ale zároveň uvědomila, že by to bylo mnohem náročnější než veškerá moje dosavadní práce, a vzniklo dilema.

Mohla jsem se buď stát provozní ředitelkou, nebo úspěšně vychovat děti. Takový jsem z té situace měla pocit – bylo to buď, anebo. Mohla jsem naplnit svůj potenciál jako ředitelka, ale odnesly by to děti. Druhou variantou bylo začít se naplno věnovat rodině, což by ale znamenalo zůstat v řádové roli ve firmě, kterou jsem pomohla vybudovat. Mohla jsem vyhrát v práci, nebo uspět v osobním životě, každopádně to vypadalo, že obojí najednou nepůjde.

## Lepší řešení

Přesně tak jsem se (Michael) cítil, když jsem před těmi několika lety seděl s Gail v našem zahradním doupěti. V práci jsem vítězil. Číselné cíle jsem plnil a překonával. Vedl jsem tým. Nemohl jsem je zklamat. Očekávali, že budeme mířit výš, a zasloužili si to. Stejně jako můj šéf. Počítal s tím, doslova.

Gail s holkami mě samozřejmě potřebovaly taky. A věděl jsem, že vítězství v osobním životě se skládá z dalších oblastí, které si zasloužily mou pozornost: zdraví, přátelé, koníčky a další zájmy a zábavy, kterým se všestranný člověk věnuje. Nešlo volit tak černobíle: dřít, nebo zastavit. Musela existovat nějaká lepší alternativa.

**Když stojíme před nemožnou volbou, je moudré hledat třetí variantu řešení.**

Když stojíme před tak nemožnou volbou, je moudré hledat třetí variantu řešení. Scéna z doupěte nebyla první případ, kdy mi workoholismus způsoboval problémy v manželství. O další se s vámi podělím v příští kapitole. Gailin plačtivý protest byl ale zatím největší facka. Musel jsem najít odpověď.

Začal jsem si klást otázky: Existuje ještě nějaké jiné řešení? Nějaké, které by mě nestálo ani kariéru, ani rodinu? Nějaké, díky kterému bych nežil život plný spálených mostů, podloženého zdraví, finančních průšvihů a rodinných zklamání? Co když můžu vyhrát v práci *a zároveň* uspět v osobním životě? Stálo mě to pár let zkoumání, pokusů a poznávání sebe sama, ale s radostí vám oznamuji, že jsem tu velmi těžko polapitelnou třetí možnost našel. Říkáme jí dvojitá výhra. Přesně tak dnes funguje moje firma. Přesně o tom je tato kniha.

Směr svého života nezměníme, když poběžíme rychleji nebo pomaleji. Jak říká Andy Stanley: „K cíli vede správný směr, ne záměr.“<sup>3</sup> Musíme si dokázat představit jiný cíl a potom změnit kurz, jinak se tam nedostaneme.

## Dvojitá výhra bere práci a osobní život jako partnery, ne jako soupeře.

V době, kdy jsem (Megan) zvažovala tu nabídku pozice provozní ředitelky, jsem se naštěstí zúčastnila konference, kde mi jedna z přednášejících, výkonná ředitelka jedné velmi úspěšné společnosti a matka několika dětí, pomohla podívat se na celou situaci jinak. „V mé práci neexistuje nic tak důležitého, aby to nešlo vyřešit mezi 8:30 a 15:30 a já se pak nemohla vrátit domů k dětem, aniž bych jakkoli ohrozila obchodní výsledky,“ řekla tam.

To bylo poprvé, co jsem od některé výkonné ředitelky slyšela podobný názor. Ukázal mi novou možnost. Nemusela jsem pracovat přes padesát hodin týdně a kašlat na děti. Tohle byla ta třetí cesta, kterou jsem hledala.

Řekla jsem tátovi, že tu práci můžu vzít pod jednou podmínkou: každý den se musím utrhnout od práce ve tři odpoledne a vyrazit pro děti do školy. Chtěla jsem je vyzvedávat a plně se soustředit na jejich vyprávění, aniž by mě u toho rozptylovaly e-maily a pracovní zprávy nebo jsem visela na telefonu. Souhlasil, já tu práci vzala a od té doby funguji zhruba podle tohoto plánu.

Můj příběh je příkladem dvojitě výhry, která bere práci a osobní život jako partnery, ne jako soupeře. Navzájem se doplňují a nabíjí energií. Vyhrávání v práci nám dodává sebevědomí, radost a finance nutné pro plnění osobních priorit.

Úspěch v osobním životě podporuje čistou hlavu, kreativitu a odpočaté tělo, abychom se mohli soustředit na nejdůležitější pracovní úkony.

Nejde o nějakou abstraktní naději. Tohle je naprosto konkrétní realita každého dne. Žijeme ji. Žijí ji i naši zaměstnanci. Žijí ji klienti, které koučujeme. A je to reálná možnost i pro vás. Je tu ale jedna překážka.

## Kult přepracovanosti

Smysl pro to, co je vlastně možné, je u většiny z nás tvořen kultem přepracovanosti. Jde o široce rozšířené přesvědčení zaplavující jak velké společnosti, tak drobné firmy. A drží pod svou nadvládou ohromné množství pracujících. Vědomě či nikoli, do takové či makové míry, miliony lidí přijaly myšlenku, že:

- život by se měl přizpůsobovat práci,
- omezení práce brání výkonnosti,
- rovnováha mezi pracovním a osobním životem je mýtus,
- člověk by měl neustále mít něco na práci
- a že odpočinkem se plýtvá čas, který by se dal jinak využít na práci.

O těchto přesvědčeních možná nikdy vědomě nemluvíme, a když už jsou takto jasně popsána, řada z nás by je popírala. Poletují ale kolem nás a nenápadně ovlivňují naše myšlení i konání.

Tento způsob myšlení má na naše životy ohromný vliv. Vezměte si například zdraví. Osm z deseti amerických zaměstnanců trpí pracovním stresem.<sup>4</sup> Když jsme pod tlakem, máme tendenci zanedbávat zdravé „sebeopečovací“ návyky, což náš problém ještě posiluje.<sup>5</sup> Lidé, kteří pracují více než 55 hodin týdně, mají o 13 % vyšší pravděpodobnost infarktu a o 33 % vyšší pravděpodobnost mrtvice než lidé, kteří pracují jen 35 až 40 hodin.<sup>6</sup> A to nemluvíme o bolestech hlavy, problémech s trávením, vyšším krevním tlakem a cholesterolem, sníženém libidu a zvýšených hladinách epinefrinu a kortizolu – to všechno způsobuje přepracování.

A co vztahy? Tři čtvrtiny špičkových pracovníků z USA uvedly, že stres narušuje jejich osobní vazby.<sup>7</sup> Podnikatelé trpí výrazně vyšší mírou rozvodovosti než ostatní.<sup>8</sup> Stejně je to u ředitelů.

Tlak, pod kterým jsou lidé na těchto náročných pracovních pozicích, by zatížil každý vztah, dlouhá pracovní doba v kombinaci se zaměřením veškeré pozornosti na práci dokážou ale způsobit až rozpad manželství. „Hlavním důvodem rozpadů manželství ředitelů firem je nedostatek času na rodinu,“ uvádí televize CNN. „Ředitelé jsou téměř neustále v práci, a když tam nejsou, tak na ni myslí,“ uvedl citovaný právník. „Výsledkem bývají roztržštěné životy, kdy manželé žijí prakticky odděleně.“<sup>9</sup>

Přepracování kazí i radost z práce, výkonnost a další aspekty. Poslední studie Centra emoční inteligence v Yale se věnovala pracovnímu nasazení a vyhoření více než tisíce