

„Odvážné cíle fungují (když si je napíšete) a fungují i silné knihy (když si je přečtete). Michael Hyatt vytvořil zábavnou, rychlou cestu, jak najít své sny a pak je proměnit v realitu.“

Seth Godin, autor bestsellerů
Nepostradatelní a The Practice

„Michael Hyatt napsal chytré a na mnoha místech překvapivé pojednání založené na důkazech o tom, jak si stanovit ty správné cíle a pak vytrvat až do jejich naplnění. Povinná četba pro každého, kdo chce podniknout systematické kroky ke zlepšení svého života.“

Cal Newport, autor bestsellerů podle žebříčku
New York Times, autor knihy *Hluboká práce*

„Pokud jde o dosahování velkých cílů, spousta konvenční moudrosti jednoduše neplatí. V knize *Nejlepší rok vašeho života* představuje Michael Hyatt jednoduchý program postavený na nejmodernějších výzkumech, díky němuž si splníte sny!“

Tony Robbins, autor bestsellerů podle žebříčku
New York Times, autor knihy *Unshakeable*



NEJLEPŠÍ

Jak dosáhnout

ROK

svých cílů

VAŠEHO

v pěti krocích

ŽIVOTA

Michael Hyatt

audiolibrix

NEJLEPŠÍ ROK VAŠEHO ŽIVOTA
Jak dosáhnout svých cílů v pěti krocích
Michael Hyatt

Copyright 2018 by Michael Hyatt. Originally published in English
under the title Your Best Year Ever by Baker Books, a division of Baker
Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

Překlad: Kateřina Harrison Lipenská
Sazba a obálka: Nina Orlová
Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková
Tisk: Polygrafické centrum, s.r.o., Bratislava

Vydalo nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2021 jako svou 13. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/nejlepsi-rok
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #nejlepsirok
Kniha je dostupná také jako audiokniha na
audiolibrix.cz/nejlepsi-rok

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2021
Všechna práva vyhrazena
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 978-80-907987-9-3 (hardback)
ISBN 978-80-88407-03-4 (epub)
ISBN 978-80-88407-04-1 (mobi)

Obsah

To nejlepší vás teprve čeká 9

KROK 1 VĚŘTE V MOŽNÉ

1. Přesvědčení tvoří realitu 25

2. Některá přesvědčení vás brzdí 33

3. Svá přesvědčení můžete vylepšit 43

Krok 1: Akční plán 60

KROK 2 UZAVŘETE MINULOST

4. Ohlížet se je nezbytné 65

5. Lítost odhaluje příležitost 79

6. Na vděčnosti záleží 89

Krok 2: Akční plán 98

KROK 3 VYTVOŘTE SI SVOU BUDOUCNOST

7. Velké cíle splňují sedm podmínek 103

8. Cíle zaměřené na výsledek
a cíle zaměřené na zvyk fungují společně 123

9. Riziko je vážně váš přítel 131

Krok 3: Akční plán 144

KROK 4 NAJDĚTE SVÉ „PROČ“

| | |
|--------------------------------|-----|
| 10. Vaše „co“ potřebuje „proč“ | 149 |
| 11. Rozdmýchejte svou motivaci | 165 |
| 12. Cesta je lepší s přáteli | 175 |
| <i>Krok 4: Akční plán</i> | 186 |

KROK 5 USKUTEČNĚTE TO

| | |
|--------------------------------|-----|
| 13. Jedna cesta je mnoho kroků | 191 |
| 14. Jak spustit úspěch | 203 |
| 15. Viditelnost je klíčová | 211 |
| <i>Krok 5: Akční plán</i> | 224 |

| | |
|----------------------|-----|
| Princip skoku (LEAP) | 227 |
| Poznámky | 243 |
| Poděkování | 259 |
| Jmenný rejstřík | 263 |

To nejlepší vás teprve čeká

Heather Kampf je vynikající běžkyně ověčená mnoha úspěchy, mezi které patří i tři mistrovské tituly USA ze silničního běžeckého závodu na 1 míli. Nejpůsobivější ze všech ovšem bylo její vítězství v roce 2008 ve finále na 600 metrů na halovém šampionátu Big Ten Indoor Track Championship po tom, co spadla na obličej. Při běhu na 600 metrů závodníci absolvují tři 200metrová kola. Blížilo se třetí a závěrečné kolo, Kampf byla na druhém místě a chystala se zaujmout první. A pak, ve zlomku vteřiny, se všechno změnilo.

„Chtěla jsem předběhnout... a zřejmě jsem si neudělala dost místa na ten dlouhý krok,“ vzpomínala. „Cítila jsem škrtnutí patou a pak druhé a věděla jsem, že padám.“¹ Kampf nejen že spadla, ale přímo se rozplácla. Jela smykem po zemi, obličejem drhla o červený povrch dráhy a nohy jí rychlost vymrštila do vzduchu. Diváci zalapali po dechu. Byl to tvrdý pád, který ji okamžitě odhodil na samý konec skupiny prakticky bez naděje na to, že ji dožene.

Pokud jde o dosahování cílů, vím, že většina z nás se cítí podobně. Začneme skvěle a děláme obrovské kroky, nabíráme rychlost. Potom nás něco vykolejí nebo se nám nesplní to, v co jsme doufali. Ne vždycky, ale dost často na to, aby si většina z nás dokázala vybavit hned několik selhání nebo neúspěchů a s nimi spojené zklamání a lítost.

Nejvěrnějším symbolem tohoto typu frustrace jsou novoroční předsevzetí. Lidé si je dávají od nepaměti. Někteří každý rok a nějakou zkušenost s nimi má většina z nás – šest z deseti Američanů si novoroční předsevzetí dává alespoň občas.² Ale jen proto, že je něco populární, to nemusí nutně fungovat.

Nefunkční systém

Hashtagy typu #sbohempredsevzeti se na sociálních médiích začínají objevovat už pár hodin po začátku nového roku. „Sbalila jsem si věci do posilovny a šla na burger #sbohempredsevzeti,“ žertovala jedna žena 3. ledna. „Sestře – dvojčeti jsem koupila k našim narozeninám oblečení na cvičení, ale zatím zvedáme jen vidličky,“ napsala jiná následující den.³

Vsadím se, že s tímhle se většina z nás dokáže ztotožnit. Většinou vydržíme pár týdnů. Ale po šesti měsících se svých předsevzetí drží míň než polovina lidí. Nakonec je úspěšných míň než 10 procent.⁴ Pravda je taková, že mnoho z nás si předsevzetí přestane dávat proto, že jsme je v minulosti nesplnili. Vítejte v klubu. Jsme jak čerstvě vylíhnuté želvy, plní odhodlání dostat se přes písečné duny až do oceánu. Pak přiletí racci a začnou nás

chytat, jednoho po druhém. Některá odvětví dokonce sází na náš neúspěch. Fitcentra prodávají roční předplatné, a přitom moc dobře vědí, že většina zákazníků bude chodit jen pár týdnů. Mediální sdružení NPR uvedlo příklad jednoho řetězce, který měl v jedné pobočce 6 500 členů, ale místo jen pro 300.⁵ Posilovny můžou svou kapacitu značně přeplnit, protože je jim jasné, že se necháme rozptýlit, odradit nebo ztratíme zájem. Jaký je to pocit, vědět, že lidé předpokládají, že neuspějeme – a když skutečně selžeme, mají z toho prospěch?

Jde tu o víc než legrační tweety a smutné statistiky. Upřímně. V okamžiku, kdy se rozhodneme udělat nějakou změnu a zlepšit jednu nebo více oblastí svého života, naše cíle odrážejí mnohá z našich nejvýznamnějších přání a tužeb. Vezměte si nejčastější předsevzetí, jaká si lidé dávají:

- Zhubnout, jíst zdravěji
- Být lepší člověk
- Míň utrácet, víc šetřit
- Prohloubit vztah k Bohu
- Trávit víc času s rodinou/přáteli
- Častěji cvičit
- Naučit se něco nového
- Dělat víc dobrých skutků
- Najít lásku svého života
- Najít si lepší práci⁶

Obecně se zaměřujeme na zdraví, bohatství, vztahy a osobní rozvoj. To chápou. Mým stěžejním předpokladem v této knize

je, že jste vzdělaný a úspěšný člověk, který chce růst – osobnostně, profesně, vztahově, intelektuálně a spirituálně. A to je důležité, protože když lidé jako vy naplní svůj potenciál, je na světě víc spokojených manželství, děti tráví večery s mámou a tátou, podniky vedou osobnosti hodné obdivu a následování a vy máte zdraví a vitalitu potřebnou k plnění svých snů. S každým vědomým rozhodnutím zlepšujete svět kolem sebe.

A přesně to je důvod, proč potřebujeme mnohem lepší plán. Tyhle sny jsou příliš důležité, než abychom je svěřili nefunkčnímu systému.

Mnohem lepší plán

Někteří lidé tvrdí, že nejlepší způsob, jak dosáhnout svých cílů, je stanovit si jen jeden nebo dva. Ale to pro mě znamená spoustu nevyužitých možností – a pro vás nejspíš také. Ať už jste podnikatel, manažer, právník, obchodník, designér, marketér, lékař, trenér, máma nebo táta, manžel nebo manželka nebo kombinujete několik uvedených rolí, bavíme se o věcech, které jsou ze všeho nejdůležitější. Proč tedy nechávat tolik nadějí nenaplněných? Místo omezování potřebujeme pouze systém nastavený tak, aby fungoval.

Osobním rozvojem a profesními výsledky se zabývám už desítky let. A trénuji jak doma, tak v práci. Jako bývalý CEO korporace v hodnotě 250 milionů dolarů a zakladatel a CEO rychle rostoucí firmy zaměřené na rozvoj leadershipu

využívám prověřený systém nastavování cílů, jehož součástí jsou pojistky proti mnoha typickým úskalím a nástrahám.

V průběhu let jsem zaznamenal skvělé výsledky ve svém vlastním životě a v životech bezpočtu dalších, s nimiž jsem se o svou metodu podělil. Tímto procesem každoročně provedu tisíce lidí formou koučování jeden na jednoho, na skupinových seminářích a v úspěšném online kurzu nazvaném *5 dní nejlepšího roku vašeho života (5 Days to Your Best Year Ever™)*. A to nemluvím o milionech těch, kteří čtou můj blog a poslouchají podcast.

„S každým vědomým rozhodnutím zlepšujete svět kolem sebe.“

Tato kniha vychází ze všeho toho poznání, žití a učení. Program je založený na desetiletých praktických zkušenostech a nejlepším současném výzkumu v oblasti dosahování cílů a lidských výsledků a je navržen tak, aby vám pomohl porozumět situaci, najít odvahu a posílit odhodlání potřebné k tomu, abyste si splnili ty nejdůležitější osobní a profesní cíle.

Váš přelomový rok

Když Heather Kampf přistála na zemi, mohla tam zůstat. Snadno se mohla vzdát a přiznat si to, co už si všichni stejně

mysleli – že závod pro ni skončil. „Jako by z toho místa někdo vysál všechnu energii vysavačem,“ popsala moment, kdy spadla. Jeden z hlasatelů se dokonce snažil situaci odlehčit. Vzhledem k tomu, že do vedení se dostala kolegyně z týmu Kampf, řekl, že by nevadilo, kdyby doběhla poslední.

Jenže to se nestalo.

„Vzpomínám si, že první, co jsem si uvědomila, jakmile jsem cítila, že padám, byly mé ruce na dráze, kterými jsem se odrážela, abych znovu vyrazila,“ popsala Kampf. Vyskočila na nohy stejně rychle, jako spadla, a začala zmenšovat vzdálenost, která ji dělila od ostatních. Hlediště zareagovalo. „Jak jsem nabírala rychlost, jako by narůstal hluk i vzrušení,“ vzpomínala.⁷ K úžasu hlasatelů i diváků předběhla jednu závodnici, pak další a nakonec i svou týmovou kolegyni a získala *první* místo!

Příběh Kampf je silným příkladem toho, co se může stát, když se nevzdáme a snažíme se dál. Možná máte pocit, že jste o pár kroků pozadu. Možná jste daleko za ostatními a nevidíte, jak byste se znovu mohli postavit na nohy a dosáhnout svých cílů. *Tenhle pocit si pamatujte.*

Teď bych byl rád, abyste se místo toho zamysleli nad tím, jak by vypadal váš vskutku přelomový rok. Představte si, že nastala doba odteď za dvanáct měsíců a vy jste si splnili nejdůležitější cíle ve všech oblastech života. Zamyslete se nad svým zdravím. Jaké to je, být v nejlepší kondici za celý život? Jaké to je, mít výdrž, takže si dokážete celé hodiny hrát s dětmi, věnovat se svým oblíbeným koníčkům a ještě máte energii nazbyt?

Žijete v manželství? Jaký pocit máte z toho, že jste prohloubili a obohatili svůj nejdůležitější vztah, takže se jeden druhého nemůžete dočkat? Představte si život plný intimity, radosti a přátelství s někým, kdo s vámi sdílí nejdůležitější priority, největší cíle a podporuje vás tak, jak jste o tom dlouho snili.

Zamyslete se nad svou finanční situací. Jaké to je být bez dluhů a na konci měsíce mít peníze navíc? Představte si, že máte zdroje na to, abyste pokryli výdaje, zvládli nečekané události a investovali do budoucnosti. Představte si, jak uklidňující je mít skutečné úspory a jak příjemné je, když můžete své rodině dopřát život, po jakém touží a jaký si zaslouží.

Uvažujte chvíli o svém spirituálním životě. Představte si, že v životě trvale vnímáte něco, co vás přesahuje, napojení na vyšší cíl nebo větší příběh. Představte si, že se probouzíte vděční a usínáte spokojení. Jaké je procházet v životě okamžiky, kdy jste nahoře, i těmi, kdy jste dole, s klidem v nejhlubším místě duše?

Někdo si tyhle možnosti dokáže představit jen stěží. Život může být chaotický a nejistý a nechota věřit je jedním ze způsobů, jak se připravit na nejhorsí. Ale já si myslím, že důvod je ještě hlubší. Většina z nás má za sebou dlouhou dobu, kdy jsme od života nedostávali, co jsme chtěli. Možná jsme si nastavili velké cíle, jichž jsme nedosáhli, nebo je naše budoucnost jiná, než jsme si plánovali. Život hází falše. Známe to všichni. Zklamání se mění ve frustraci, zlost, pak smutek a nakonec v cynismus. Možná zrovna teď cítíte, jak vystrkuje růžky.

Vydržte se mnou. Ať už se vám v minulosti stalo cokoliv – dobrého nebo špatného – opravdu je možné, aby tenhle rok byl vaším dosud nejlepším, a to i v oblastech, kde jste narazili na obtížné překážky. Ukážu vám jak. Berte tuhle knihu jako výzvu k tomu, aby pro vás příštích dvanáct měsíců bylo dosud nejsmysluplnějším a nejdůležitějším obdobím života.

Jaké máte životní skóre?

Nejlepší rok vašeho života vychází z pěti klíčových předpokladů. Zaprvé, *skutečný život má mnoho aspektů*. Život je víc než jen práce. Dokonce víc než rodina. Vnímám to tak, že naše životy tvoří deset vzájemně propojených oblastí:

1. Spirituální: Spojení s Bohem
2. Intelektuální: Práce s důležitými myšlenkami
3. Emocionální: Duševní zdraví
4. Fyzická: Tělesné zdraví
5. Manželská: Druh/družka nebo partner/partnerka
6. Rodičovská: Děti, pokud nějaké máte
7. Společenská: Přátelé a kolegové
8. Profesní: Povolání
9. Neprofesní: Koníčky a volný čas
10. Finanční: Osobní nebo rodinné finance

Zadruhé, *na každé oblasti záleží*. Proč? Protože každá ovlivňuje všechny ostatní. Váš zdravotní stav má například vliv na

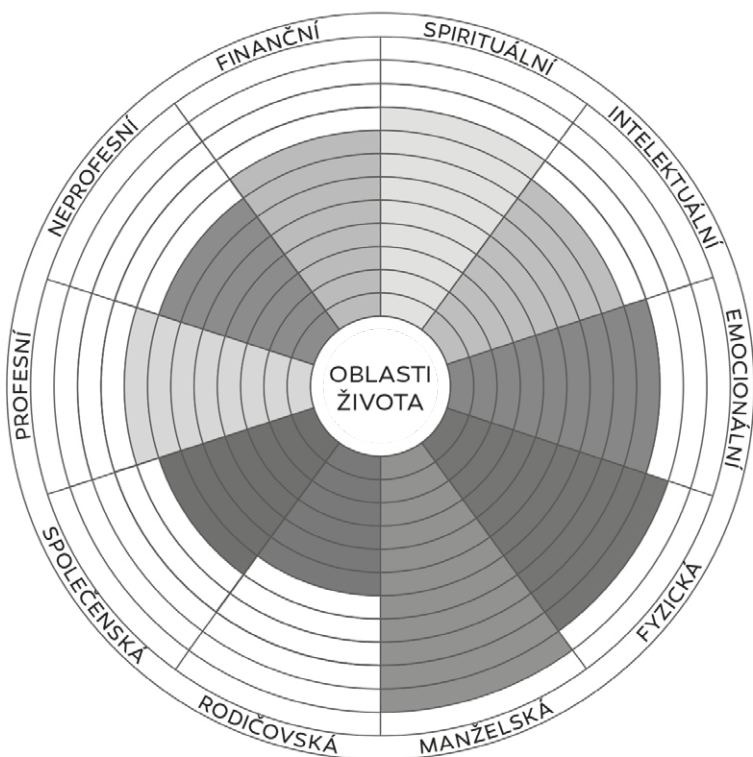
vaši práci. A stres v práci má dopad na život doma. Takhle pro-
vázanost znamená, že každé oblasti musíte věnovat náležitou
pozornost, pokud chcete v životě zaznamenat pokrok.

*Zatřetí, pokrok začíná až tehdy, jakmile si ujasníte, kde se
nacházíte právě teď.* Možná máte neurčitý pocit, že vaše kariéra
nepostupuje, jak by měla, ale nepostavili jste se čelem skuteč-
nosti. Možná vnímáte své manželství jako mrtvé nebo jed-
notvárné, ale dosud jste neměli odvahu si přiznat, že jste ve
slepé uličce.

Začtvrté, každou oblast života můžete zlepšit. Bez ohledu na
to, co se děje ve světě, nebo jak zmatení a otrávení jste, nemu-
síte se spokojit s tím, co je. Rozvoj a podstatný osobní růst je
skutečně možný.

A tím se dostávám k pátému a poslednímu předpokladu:
*sebevědomí, štěstí a spokojenost jsou vedlejší produkty osobního
růstu.* Jedním z nejlepších způsobů, jak překonat všechnu nejis-
totu, které ve světě čelíme, a posunout se směrem k nejdůleži-
tějšímu cíli, je naplno si uvědomit, jak velký vliv a kontrolu ve
skutečnosti máme. Je daleko větší, než si myslíte.

Abyste si udělali představu, kde se nacházíte, doporučuji
vám absolvovat rychlý a snadný online kvíz nazvaný LifeScore
Assessment (Vyhodnocení životního skóre). Na příští rok si
můžete cíleně naplánovat obrovský růst v nejdůležitějších
aspektech života. Ale potřebujete znát startovní bod, v němž se
nacházíte, abyste dokázali identifikovat ty oblasti, které vyžadují
nejvíc pozornosti. Možná se vám daří v práci, ale vaše zdraví
trpí. Nebo jste na sebe doma velmi dobře napojení, ale nemáte
uskutečnitelný plán vytváření úspor pro případy nouze.



Život se skládá z deseti vzájemně propojených oblastí. Když pochopíte, jak relativně zdravá je každá z nich, můžete dosáhnout pokroku ve všech. Jednotlivé stupně představují relativní zdraví v každé z deseti oblastí života.

Vyhodnocení životního skóre jsem sestavil tak, aby vám pomohlo rychle odhalit oblasti ke zlepšení a měřit osobní růst v čase. Pokud jste si test ještě neudělali, zadejte si do vyhledávacího adresáře audiolibrix.cz/zivotni-skore a zjistíte výsledek. Je to rychlé a snadné. Celý proces trvá jen deset minut. A co je ze všeho nejlepší, poslouží vám jako základ, na němž postavíte svůj nejlepší rok. Ale to je teprve začátek.

Cesta před námi

Krátce vám popíšu, kam jdeme. Proces dosahování cílů jsem rozdělil na pět jednoduchých kroků. V 1. kroku vám pomůžu překonat všechny pochybnosti o tom, že prožijete dosud nejlepší rok. Pokud nevěříme, že můžeme svých cílů dosáhnout, rozhodně k nim nedojdeme. V tomto kroku se zbavíte omezujících přesvědčení a představíte si, jak by takový přelomový rok ve vašem životě mohl vypadat.

Ve 2. kroku budu hovořit o tom, jak uzavřít minulost. Tahání toho nejhoršího z minulosti do toho nejlepšího v budoucnosti je dalším důvodem, proč se nám nedaří cíle naplňovat. Když uzavřeme minulost, hlavně všechno snažení, které proběhlo bez povšimnutí a odměny, do budoucnosti vykročíme s větším sebevědomím. Nechci po vás, abyste se nořili hluboko do dětství, stačí posledních pár let. Dám vám k dispozici čtyřfázový systém určený k analýze toho, co fungovalo a co ne, abyste mohli jít dál s moudrostí a znalostmi, které budete potřebovat při plánování nadcházejícího roku. Ukážu vám také, jak některé z věcí, které vás za poslední rok nejvíc rozladily, ukazují na ty největší příležitosti v roce příštím.

Ve třetím kroku vám pak předložím rámec o sedmi částech pro nastavení cílů způsobem, který skutečně funguje. Tady budete sledovat, jak vaše sny ožívají, a vytvoříte si vizi na nadcházející měsíce. Jeden z problémů s typickými cíli a předsevzetími je ten, že jsou nedostatečně naplánované. Předsevzetí typu „častěji cvičit“ nebo „míň utrácet, víc šetřit“ nejsou správná hned z několika důvodů. Efektivní cíle jsou kromě

jiného konkrétní a měřitelné. Na špatně formulované cíle se snadno zapomíná. Tento vyzkoušený rámec vám naproti tomu otevře celé portfolio smysluplných a efektivních cílů.

„Na špatně formulované cíle se snadno zapomíná.“

Dalším podstatným důvodem, proč cíle neplníme, je to, že nejsme dostatečně motivovaní. Bez přesvědčivého motivu vydržet ztrácíme zájem a pozornost, nebo zapomínáme, co jsme si předsevzali. Ve 4. kroku vám představím nejsilnější stimul, který znám: vaše „proč“. Jakmile zvládnete tenhle kousek, budete nezastavitelní – i když to bude těžké a na cestě se objeví překážky. Také vám ukážu jednoduchý trik, jak si udržet motivaci a zároveň pěstovat nové, prospěšné zvyky.

A konečně, v 5. kroku všechno poskládáme dohromady a dodáme vám sílu k akci pomocí tří nejlepších technik, které znám, zaměřených na splnění stanovených cílů. Většinu cílů nenaplníme proto, že nám chybí vyzkoušené taktiky realizace. K vítězství v bitvě je zapotřebí jak strategie, tak taktiky. Ale pokud nám někdo neukáže nejlepší cestu k našim cílům, musíme spoléhat na štěstí, nebo schytáme pár tvrdých ran, když se ji snažíme najít sami. Tenhle krok vám pomůže zploštit křivku učení. Dozvíte se o síle nenáročných následných akčních kroků, tzv. spouštěčů, a pravidelném vyhodnocování cílů, díky němuž překonáte překážky, které vám budou stát v cestě.

Bude nadcházející rok jen další v řadě, který se nebude příliš odlišovat od všech ostatních, nebo to bude váš přelomový rok? Nemusíte strávit další rok rozčarování nebo zklamání z toho, že neděláte takový pokrok, jaký byste chtěli. Chcete-li frustraci a zmatek proměnit v jasnou vizi, sebevědomí a sílu a prožít svůj nejlepší rok, jsem přesvědčený, že *Nejlepší rok vašeho života* nabízí odpovědi, které hledáte. Jdeme na to.



VĚŘTE V MOŽNÉ

Existuje jedno staré rčení: „Historie se neopakuje, ale rýmuje.“ A platí obzvláště pro naši osobní historii. Proč? Naše životní situace se mění z týdne na týden, z roku na rok. Ale pořád jsme to my. A náš zažitý způsob myšlení obecně vytváří stejné výsledky bez ohledu na to, co se děje v práci, v našich vztazích nebo v okolním světě. Když je nám naučené myšlení prospěšné, zažíváme pozitivní výsledky, jako je štěstí, osobní spokojenost, a dokonce materiální úspěchy. Pokud je však naše naučené myšlení kontraproduktivní, často se objevuje pravý opak: smutek, nespokojenost a neodbytný pocit, že se proti nám všechno tak nějak spiklo.

Dobrá zpráva je, že tenhle rým můžete změnit. I v případě, že vám vaše naučené myšlení slouží dobře, můžete zažít transformační osobní zlepšení ve všech oblastech života, když svá přesvědčení vylepšíte. Jakmile se zaměříme na posun přesvědčení, naše situace se často přizpůsobí.

1

Přesvědčení tvoří realitu

To, co se stane, je bezvýznamné v porovnání s příběhy, které sami sobě vyprávíme o tom, co se stane.

RABIH ALAMEDDINE, *THE HAKAWATI*

Před několika lety jsme s mou ženou Gail měli anglického setra jménem Nelson. Byl hodný, trpělivý a skvěle vycházel s vnoučaty. Měl jedinou chybu. Kdykoliv se otevřely dveře, dal se na úprk, jako by utíkal z vězení. Trvalo klidně dvacet minut, než jsme ho dohnali a dovedli zpátky domů. Nejděsivější bylo sledovat, když se jen o chlup vyhnul projíždějícímu autu. Netušili jsme, co dělat. Až jsme se dozvěděli o neviditelném plotu.

To byl ten průlom, který jsme potřebovali. Funguje tak, že se spáruje podzemní obvodový drát s elektronickým obojkem. Když se Nelson přiblížil k hranici vytyčené drátem, obojek mu

dal varovnou vibraci, aby dál neutíkal. S trochou tréninku se rychle naučil, kde plot je, a vyhýbal se mu. Už žádné prchání ze dveří. Mohli jsme ho klidně nechat venku bez obav, že by utekl.

Zajímavé je ale něco jiného. Po nějaké době jsme si uvědomili, že obojek už není potřeba. Když jsme stáli na druhé straně plotu a na psa volali, nepřišel. Když ho děti lákaly na pamlsek, nedal se. Plot se přesunul z vnějšího světa do vnitřního světa v Nelsonově hlavě.

Moc přesvědčení

Naše přesvědčení hrají obrovskou roli v tom, jak přistupujeme k životu. Většinou zažíváme to, co očekáváme. To víme už dlouho. „Jestliže lidé definují situace jako reálné, jsou tyto reálné ve svých důsledcích,“ řekl sociolog William I. Thomas v roce 1928. Nad „Thomasovým teorémem“ se o dvacet let později zamýšlel sociolog Robert K. Merton a v souvislosti s ním poprvé použil spojení „sebenaplňující proroctví“. V roce 1957 ho pak filozof Karl Popper označil termínem „oidipovský efekt“.¹

Jak řekl publicista Chris Berdik ve své knize *Mind Over Mind*: „Náš skutečný svět je v mnoha ohledech svět předpokládaný. To, co vidíme, slyšíme, cítíme a zažíváme, vzniká od shora dolů stejně jako odspoda nahoru. Naše mysl organizuje zmatek. Prázdná místa vyplňujeme naučenými tvary, vzorci a předpoklady. Naše očekávání blízké i daleké budoucnosti ohýbá realitu.“² Jak?

Nemluvíme tu o představivosti. Ani to nesouvisí s žádným domnělým zákonem přitažlivosti, jak by si někdo mohl myslet. Ve skutečnosti je to mnohem jednodušší. Protože naše očekávání utvářejí to, co považujeme za možné, utvářejí naše vnímání a činy. To znamená, že utvářejí také výsledky. A to znamená, že utvářejí naši realitu.

„Co kdybyste mohli změnit vnímání toho, co je možné?“

Vzpomínáte na starého dobrého Tigera Woodse? Na toho Woodse před pádem, který rok co rok trhal jeden rekord za druhým? Některé jeho údery ve vypjatých situacích jsou legendární. Na Presidents Cupu v Jihoafrické republice například proměnil putt ze čtyř a půl metru skoro v úplné tmě. Vypadalo to jako nemožný úder. Mysleli si to všichni – kromě Woodse. Takhle o té ráně mluvil jeho kolega z týmu Mike Weir: „Věděl, že to dá... Tohle ho asi odlišovalo víc než cokoli jiného: věřil.“³ Chápete, co Weir říká? Schopnosti na takové údery mělo i mnoho jiných golfistů. Jenže jim chybělo přesvědčení, že je zvládnou.

Totéž platí pro mnohé z nás.

Problém pochybností

Jednou z nejčastějších příčin neúspěchu bývá pochybnost, zda to dokážeme. Myslíme si, že cíl je mimo náš dosah. Průzkumy