



- ◀ Tohle je kniha, která vás nakopne tím správným směrem. Pokud jste připraveni, pomůže vám odemknout budoucnost, v kterou už jste možná přestali věřit. Stojí za to se o ni podělit s někým, na kom vám záleží.
- SETH GODIN
- AUTOR BESTSELLERŮ NEPOSTRADATELNÍ A THE PRACTICE

- ◀ Ben Hardy je důkazem toho, o čem píše. Neustále se zlepšuje – a vy můžete také.
- RYAN HOLIDAY
- AUTOR BESTSELLERŮ KLÍČEM JE KLID A THE OBSTACLE IS THE WAY

- ◀ *Přepište svůj příběh* je dost možná ta nejlepší kniha o osobním rozvoji, kterou jsem kdy četl, a také kniha, která předefinuje celý žánr. Odteď už nebude stačit mluvit o nevyzkoušené teorii - Ben všechno dokládá jednak skvělými příběhy a pak také nejnovějšími vědeckými poznatky. Ale zároveň předkládá myšlenky tak, aby je mohl aplikovat každý.
- TUCKER MAX
- AUTOR BESTSELLERŮ PODLE NEW YORK TIMES

- ◀ Kniha *Přepište svůj příběh* krásně vysvětluje, proč se člověk většinou zasekne, a představuje vědecky podložený proces, který vám pomůže transformovat sebe i svůj život. Je to povinná četba pro každého, kdo chce zapracovat na sobě a svém úspěchu.
- DOKTORKA TASHA EURICH
- AUTORKA BESTSELLERŮ INSIGHT A BANKABLE LEADERSHIP





BENJAMIN HARDY

Přepište svůj příběh

Jak změnit svou osobnost a tím i budoucnost

audiolibrix

PŘEPIŠTE SVŮJ PŘÍBĚH

Jak změnit svou osobnost a tím i budoucnost
Benjamin Hardy

PERSONALITY ISN'T PERMANENT:

Break Free from Self-Limiting Beliefs and Rewrite Your Story
by Benjamin Hardy, PhD.

Copyright © 2021 by Benjamin Hardy.

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Překlad: Kateřina Harrison Lipenská

Sazba a obálka: Nay Mi

Odborná korektura: PhDr. Hedvika Boukalová, Ph.D.

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 7. publikaci

První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky

Detail titulu: audiolibrix.cz/prepiste-svuj-pribeh

Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #prepistesvujpribeh

Knihla je dostupná také jako audiokniha na audiolibrix.cz/prepiste-svuj-pribeh

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 978-80-907987-5-5

PRO LAUREN

Děkuji Ti, že jsi na mě vsadila v době,
kdy to vůbec nedávalo smysl, a sázíš na mě dál.
Ani teď to moc smysl nedává.

Miluji Tě navždy.

Ať je naše budoucnost vždycky radostnější než naše minulost.

OBSAH

ÚVOD	9
Jak mi test osobnosti málem zničil život	
PRVNÍ KAPITOLA	24
Mýty o osobnosti	
DRUHÁ KAPITOLA	65
Pravda o osobnosti	
TŘETÍ KAPITOLA	107
Proměňte své trauma	
ČTVRTÁ KAPITOLA	130
Změňte svůj příběh	
PÁTÁ KAPITOLA	163
Posilujte své podvědomí	
ŠESTÁ KAPITOLA	180
Přetvořte své prostředí	
ZÁVĚR	202
Přijměte svou budoucnost a změňte minulost	
Poděkování	210
Poznámky	215
Rejstřík	233

< Obraz nikdy není hotový – jen se zastavil na zajímavém místě.
> – PAUL GARDNER



Jak mi test osobnosti málem zničil život

Moje žena, kterou mám na světě nejradši a mám s ní pět báječných dětí, si mě málem nevezala... *kvůli testu osobnosti*.

V době mých studií byl ve velké oblibě test osobnosti označovaný jako Color Code, rozdělující lidi do čtyř kategorií a barev. Červení lidé jsou typ A. Jsou to ti aktivní, které pohánějí ambice a vlastní zájmy. Modří jsou srdcaři, zaměřeni na vztahy. Bílí jsou introspektivní a často pasivní. Žlutí vyhledávají zábavu a ožíví každý večírek.

Lauren byla červená. A tak když její rodiče zjistili, že já jsem bílý, dělali si velké starosti. Lauren byla dřív provdaná za agresivního, do sebe zahleděného muže, který byl také červený. Rodiče si zájem své dcery o mě vykládali tak, že si možná našla až přílišný protiklad, aby svou předchozí zkušenost vyvážila. Nebo že je možná až příliš opatrná, aby se vyhnula trápení podobnému tomu v prvním manželství.

Jako mnoho dalších lidí, kteří sází na testy osobnosti, měli Laurenini rodiče za to, že dělení podle barev je do určité míry platné

a pravdivé. Lidi kolem sebe viděli optikou testu – jako některý ze čtyř typů.

„Když ten kluk je bílý a ona je červená, bude po něm šlapat,“ obávali se upřímně. „Potřebuje opravdového chlapa, ne bílého.“

A ona uvažovala stejně. Copak spolu mohou červená a bílý fungovat? Bílí se jen málokdy dočkají povýšení v práci. Bílí sebou nechají orat. Bílí jsou snílci, ale svých cílů se dlouhodobě nedrží.

Naštěstí pro mě mi Lauren dala šanci. Poznala mě a po nějaké době skvělého vztahu udělala krok do neznáma navzdory tomu, že všechny bílé předem odsuzovala, a ani rodiče si nebyli její volbou jisti.

Dnes se tomu s Lauren smějeme, žijeme ve šťastném manželství s pěti dětmi a máme za sebou v součtu čtrnáct let formálního psychologického vzdělání. Ale ten fakt zůstává: *Test osobnosti nás o společný život málem připravil.*

Nejsem jediný, koho test osobnosti nesprávně diagnostikoval nebo neférově omezil. Vlastně je pravděpodobné, že i vy jste obětí této epidemie. Barevná typologie je jen jedním z mnoha populárních „osobnostních“ rámců, které se hojně objevují v naší moderní kultuře. Mezi další hlavní podezřelé patří typologie MBTI, DISC, Winslowův nebo Birkmanův test osobnosti, Enneagram, test inkoustových skvrn a mnoho jiných.

Seznam je nekonečný. A bude nekonečný. Vypadá to, jako by každý den vznikaly stovky nových testů.

Tahle posedlost „osobností“ je tak rozšířená, že v roce 2019 musel Facebook zakázat osobnostní kvízy a další aplikace s „minimálním přínosem“. Došlo k tomu poté, kdy více než 87 milionů lidí odevzdalo výměnou za výsledek osobnostního kvízu své osobní údaje. Ano, testy osobnosti mohou být zajímavou a zábavnou hrou. Ale je s nimi spojena také temná realita a celý koncept „osobnosti“ jako takový, který omezuje – a v některých případech *ničí* – životy mnoha lidí.

Běžně uznávaný pohled je ten, že vaše osobnost rovná se vaše skutečné a autentické já. Vaše osobnost je „vrozená“ a z velké části

neměnná. A úkolem vás jako lidské bytosti tedy je shromáždit dostatek informací a zkušeností – najít ten správný test osobnosti – abyste dokázali svou „skrytou“ osobnost „objevit“.

Jakmile tento veledůležitý objev učiníte, dokážete si na své osobnosti vystavět celý život. A tenhle život, který si stavíte, sice možná není ten, který jste chtěli, ale je to ten, pro který jste se narodili. Jsou to vaše karty. Dělat to jinak by způsobilo katastrofu, bolest a bylo by to zbytečné.

Celý tento koncept se opírá o základní předpoklad, že *ste se narodili s „nastavením“ na člověka, kterým máte být, a nemůžete to nijak změnit.*

Jenže pravda je taková, že prakticky každý chce svou osobnost změnit. Dokazuje to nedávný výzkum Univerzity Illinois. Více než 90 procent lidí v něm uvedlo, že jsou nespokojeni s některými rysy své osobnosti a ty by chtěli změnit k lepšímu.

A přestože se lidé změnit chtějí, žijí v přesvědčení, že to není možné. Mnoho populárních psychologických směrů zastává názor, že osobnost je vrozená, neměnná a pevně daná.

Na osobnost se nahlíží jako na neměnnou proto, že psychologové zpravidla kladou extrémní důraz na minulost, které zároveň přiřkládají velkou hodnotu. Stěžejním principem mnoha teorií osobnosti je, že *minulost je hlavním určujícím faktorem budoucnosti.* Tento princip vychází z rozšířeného pohledu „kauzálního determinismu“, tedy myšlenky, že vše, co se děje nebo existuje, je způsobeno minulými podmínkami nebo událostmi. Z tohoto pohledu se zdá, že člověka *určují* předchozí události, jako padající kostičky domina.

Výraz „určují“ je v tomto případě extrémní. Nejde o to, že by nás minulé události „ovlivňovaly“ nebo někam „vedly“, ony nás „určují“. Být „určený“ minulostí znamená, že v otázce, kdo jste a co můžete dělat, nemáte na výběr. Místo toho je vám vnucena taková osobnost, jaká na vás vyšla. To, kým dnes jste, prostě určily padající kostičky domina vašich předchozích zkušeností. Minulost změnit nedoká-

žete. Můžete ji pouze *objevit* a lépe porozumět tomu, kým *skutečně* jste a proč.

A právě proto se lidé snaží objevit nebo „najít“ sami sebe. Hledají, kým jsou. Představa, že si sami sebe a svou osobnost můžete vymyslet a vytvořit, zní většinou téměř neuvěřitelně, skoro jako nějaká kouzla a čáry.

Ale musí to tak být? Je vaše osobnost skutečně pevně daná a neměnná?

Ne, není. A existuje mnoho údajů, zejména těch nově zjištěných, které to dokazují.

Pokud jste se ve svém životě pokusili o zásadní změny, ale připadá vám, že se nemůžete hnout z místa, nebo jste se nechali odradit, pak je tahle kniha pro vás. Předkládám v ní argument, že na vaši „osobnosti“ *nezáleží*. A dokonce že vaše osobnost *není* nejdůležitějším aspektem toho, kým jste. Naopak, vaše osobnost je *povrchová*, proměnlivá a je vedlejším produktem něčeho mnohem hlubšího.

Nejpodstatnějším rysem vaší lidské přirozenosti je schopnost činit rozhodnutí a za svými rozhodnutími si stát, o níž Viktor Frankl hovoří jako o poslední z lidských svobod, o možnosti „vybrat si svou cestu“. Výběr vlastní cesty má nejméně dva hlavní významy: rozhodování o tom, co chcete, aby se stalo, a jak na to, co se stane, zareagujete. Možnost vybrat si vlastní cestu vás dělá člověkem – a čím lépe si osvojíte schopnost vlastního rozhodování, tím více budete mít výsledky ve svém životě pod kontrolou.

Rozhodování a „výběr vlastní cesty“ nemusí být nutně snadné. Vaši schopnost volby zásadně omezují a ovlivňují různé faktory. Dva nejdůležitější představuje jednak vaše sociální a kulturní zázemí a prostředí a pak také váš osobní emoční vývoj. Čím více jste emočně vyvinutí, tím méně budete definováni minulostí a také budete méně omezováni konkrétní situací.

Vaše já nebude pevně dané, bude *flexibilní*. Místo abyste se emocím vyhýbali nebo je potlačovali, přijmete je a jejich prostřednic-



tvím se změníte. Odvážně budete usilovat o takový život, jaký *skutečně* chcete – bez ohledu na to, jak „nemožné“ nebo obtížné to teď může připadat vám nebo lidem ve vašem okolí. Zvládnete veškeré emoce, ponaučení i těžkosti, na něž cestou narazíte. Prostřednictvím učení a zkušeností se jako osobnost proměníte. A promění se i vaše situace.

Od této chvíle můžete zapomenout na přihlouplé osobnostní testy a „typy“. Místo toho se můžete rozhodnout, kým chcete být a kým se chcete stát.

To, kým se stanete, je otázka volby – a zvolit si můžete *jen vy sami*. Albus Brumbál, moudrý čaroděj z knih J. K. Rowlingové o Harrym Potterovi, tohle chápal. Když chtěl Harry Potter poradit, protože se snažil pochopit, proč Moudrý klobouk navrhl, aby nastoupil na kolej Zmijozel, Brumbál mu vysvětlil: „Naše rozhodnutí ukáží, kým skutečně jsme, Harry, daleko víc než naše schopnosti.“

Harry Potter se „nenarodil“ do Nebelvíru. Neměl vrozenou osobnost jeho člena. Rozhodl se jím být a tahle volba a zkušenosti, které následovaly, utvářely jeho osobnost.

Ačkoliv Brumbál je fiktivní postavou, ponaučení z jeho výroku je pro pochopení pravdy o lidské osobnosti velmi podstatné. Stanete se tím, pro koho se rozhodnete. Přesto se nestává často, aby si někdo *zcela zvolil*, kým je a kým se stane. Neustále nám totiž někdo tvrdí, že tak to nefunguje. A postavit se čelem k odpovědnosti a svobodě a vybrat si vlastní cestu je skutečně děsivé.

Tenhle strach a riziko jsou důvodem, proč za sebe mnoho lidí raději nechá rozhodovat Moudrý klobouk, který je nasměruje k jejich osudu. Proto lidé podvolují svá rozhodnutí, potenciál a identitu vnějšímu světu. Emocionálně je mnohem snazší padat do měkkého – „No jo, tohle je mi nepříjemné, tak to asi nebude pro mě“ – a to i tehdy, když toto měkké pohodlí omezuje vaši svobodu, vizi a tvořivost.

Kreativita je rizikový podnik. Vyžaduje zranitelnost a odvahu, okořeněnou vysokou pravděpodobností chyb a selhání. Pokud jde



o kreativitu a odvalu, výsledek nikdy není zaručen. Navíc kreativita může být nepředvídatelná a dostat vás někam, kam jste původně nechtěli. Proto nepřekvapí, že většina lidí na sebe s postupujícím věkem pohlíží jako na čím dál méně kreativní – chceme totiž, aby věci byly stabilní a předvídatelné. Překvapivé není ani to, že jsme radši, když nám někdo říká, co můžeme (a *nemůžeme*), spíš než abychom se vystavili rizikům *sebeutváření* a vlastních zkušeností.

Když se rozhodnete, kým budete a jaký život budete žít, můžete mít všechno, co skutečně chcete. Můžete být anomálie. Můžete nashírat zkušenosti, které budou šokovat nejen ostatní, ale i vás samotné. „Opravdu se mi tohle děje?“ budete se ptát celkem běžně.

Ano, tohle se vám opravdu děje. A je to skvělé, že?

Rozvíjíte se a postupujete, beze strachu, s plánem a záměrem. Nenecháváte se omezovat tím, co bylo. Čím dál víc věříte, že můžete něco vidět ve svých představách a pak sledovat, jak se to proměňuje ve skutečnost. Začínáte potkávat další, kteří v životě tvoří a zamýšlejí se, místo aby brali všechno pasivně jako hotovou věc.

Nemusíte být omezováni názorem ostatních na to, co můžete mít a čeho můžete dosáhnout. Jestli chcete být sebevědomější a tvořivější, víc extravertní nebo organizovaní, tím vším se můžete stát. Jestli jste neprůbojní, ale chcete se stát silnou, odvážnou a inspirativní vůdčí osobností, také se jí můžete stát.

Moje kamarádka Stacy Salmonová mi jednou vyprávěla, jak tohle pochopila při hodině v nedělní škole, když jí bylo třináct let. Jako dítě byla Stacy plachá, stydlivá a ustrašená. Jednoho dne učitel dětem vysvětloval, že se můžou stát tím, kým chtějí být. Mohou si vytvořit vlastnosti, které obdivují na ostatních.

Tahle myšlenka Stacy oslovila a od té chvíle se v přítomnosti ostatních přestala chovat plaše. Ve společenských situacích už se neschovávala za své rodiče. Přestala nuceně zívat, aby odvedla pozornost, když se jí někdo na něco zeptal. A celých těch víc než dvacet let od onoho dne neustále pracovala na rozvoji svých dovednos-

tí, učila se od ostatních a jako člověk rostla. Dnes je Stacy něco přes třicet a stále se soustředí na růst a vzdělávání, na rozvoj vlastností a rysů, které chce mít nebo obdivuje na někom jiném. Už není ta plachá holčička. Je sebevědomá a jde si za svým.

A tohle je pravda o osobnosti. Není vrozená, ale naučená. Může se měnit a taky se mění. Můžeme a měli bychom si ji vybírat a vytvářet. Protože zvolit si svou cestu, to je hlavní smysl našeho života. Přesto se s rozhodováním pojí strach, protože rozhodnutí mají důsledky. A tak se lidé raději nerozhodují, nevybírají si vlastní cestu a jejich možnosti růstu, učení a proměny jsou tím pádem omezené.

Každý, kdo v životě dokázal něco výjimečného, musel projít transformací z člověka, kterým byl, v člověka, kterým se stal. Každý takový člověk musel ve své mysli vidět něco nového a sám sebe přesvědčit, že je to možné. Musel jednat odvážně, jinak, než mu přikazovala jeho současná osobnost a situace, aby mohl nakonec udělat to, co udělal, a stát se tím, kým se stal. Neúspěšní lidé občas ty, kdo jsou velmi úspěšní nebo vlivní, vnímají jako „jiné“ nebo „zvláštní“. Ale kdybyste se takových lidí zeptali, odpověděli by vám, že jsou úplně obyčejní a že ten život, který si vytvořili, byl otázkou volby.

Máte-li se stát novým člověkem, musíte mít nový cíl – smysl, za kterým stojí za to jít. Váš cíl je důvodem, proč rozvíjíte nové vlastnosti a dovednosti a vybíráte si transformativní zkušenosti. Bez smysluplného cíle i všechny pokusy o změnu postrádají smysl, vyžadují neudržitelnou sílu vůle a končí neúspěchem.

MINULOST NENÍ PŘEDMLUVA

Jediné, co je „zvláštní“ na lidech, kteří změnili sebe a svůj život, je jejich pohled na budoucnost. Odmítají být definováni minulostí. Vidí něco jiného a smysluplnějšího a tuto představu nepřestávají sytit. Každý den se drží své vize víry a naděje a podnikají odvážné

kroky daným směrem, doprovázené mnohými neúspěchy a bolestí. S každým dalším krokem se jim zvyšuje sebevědomí a jejich identita je flexibilnější a méně omezená tím, co bylo.

Můžete být vypravěčem svého životního příběhu. Nemusíte být definováni minulostí. Nezáleží na tom, jaká byla vaše dřívější identita a výsledky.

Lidé využívají minulost jako výmluvu, aby mohli setrvávat u svých zvyků a postojů, které jim brání v růstu. A podobně lidé často používají minulost jako vysvětlení minulých nebo pokračujících přešlapů. Když svalíte vinu na minulost, nezůstane na vás. Nejste odpovědní a osobně jste se o věc nijak nepříčinili.

Ale jak budete při čtení této knihy opakovaně zjišťovat, vaše minulost *není* předmluva. Vaše minulost není určujícím znakem toho, kým jste. Vaše minulost vás „neurčuje“.

A vaše osobnost není trvalá.

Nejúspěšnější lidé světa zakládají svou identitu a vnitřní narativ na své budoucnosti, ne na své *minulosti*. Elon Musk například často mluví o tom, že chce konec svého života prožít na Marsu. Cesty lidí na Mars zatím nejsou možné. Ale představa umírání na Marsu je Muskův příběh budoucnosti. To je cíl utvářející jeho identitu, kroky a rozhodnutí.

Ať si o něm myslíte cokoli, Elon Musk se soustředí na to, kam se jako člověk *ubírá*, a je naprosto zaměřený na budoucnost, ne na minulost. Jeho pozornost, energie a příběh se zakládají na budoucnosti, kterou vytváří. Neslyšíte ho mluvit o „časech PayPalu“. Nevidíte, že by ho omezovalo to, co dělal nebo v čem neuspěl v minulosti. O minulosti se vlastně vůbec nezmiňuje, pokud se ho někdo přímo nezeptá.

Takhle žijí úspěšní lidé: *Stanou se tím, kým chtějí být, protože se v životě zaměřují na své cíle, ne na opakování minulosti*. Jednají odvážně jako jejich budoucí já, místo aby kopírovali své dřívější já.

Tato kniha vám ukáže, jak se stát tím, kým chcete být, bez ohledu na to, kým jste byli. Naučí vás všechno, co potřebujete vědět

o tom, proč se lidé nedokážou vymanit z nezdravých vzorců chování, a předloží vám vědecky podložené a aplikovatelné strategie, díky nimž si proaktivně vyberete, co chcete, a začleníte to do svého života.

V knize *Žen a umění údržby motocyklu* Robert Pirsig napsal: „Ocel může mít takový tvar, jaký chcete, když to s ní dostatečně umíte, a všechny ostatní tvary, když to s ní neumíte.“

V této knize se dozvíte, jak se osobnost formuje a jak ji můžete a jak byste ji měli formovat vy sami. Naučíte se být architektem a kovářem své osobnosti, takže dokážete sami sebe ukout v člověka, jakým se rozhodnete být.

Konkrétně vám kniha *Přepište svůj příběh* pomůže:

- Odhalit mýty o osobnosti, které omezují potenciál většiny lidí.
- Rozhodnout se sami za sebe o životě, jaký chcete žít, bez ohledu na to, jak moc se liší od vaší minulosti nebo přítomnosti.
- Stát se emocionálně flexibilními, takže vás vaše minulost nadále nebude definovat.
- Přerámovat traumatické vzpomínky a žít tak, jako by se všechno ve vašem životě dělo pro vás, ne vám.
- Získat dostatečné sebevědomí, abyste dokázali definovat smysl svého života.
- Vytvořit si síť „empatických svědků“, kteří vás budou aktivně podporovat v posunu vpřed v lepších i horších časech.
- Podpořit vaše podvědomí, abyste překonali závislosti a omezující vzorce chování.
- Přetvořit vaše prostředí tak, aby vás táhlo do budoucnosti, místo aby vás drželo v minulosti.

Stručně řečeno, tato kniha vám předá vědecké poznatky a strategie, díky nimž už se v identitě nebo vzorci nikdy nezaseknete. Najdete tu nejpřímější, nejjednodušší a nejefektivnější cestu ke změně a růstu. Jde o ověřený, vědecký proces, který si dokážete osvojit a aplikovat

na svůj život tak, aby vás vaše minulost už nikdy neuvěznila ani ne-definovala.

Ujasněme si několik věcí: Rozhodnutí a utváření vaší budoucnosti není jen nějaké zbožné přání. Musíte se naučit čelit nepříjemným pravdám, kterým jste se dosud vyhýbali, a vzít život do vlastních rukou. Důvodem, proč se dnes vaše sny nemění ve skutečnost, jsou hluboko uložená traumata, která vás drží v pasti minulosti, zadupávají vaše sebevědomí a představitivost. Jistě, traumata někdy přicházejí v podobě zásadních událostí měnících život. Ale častěji „trauma“ spočívá v méně významných incidentech a rozhovorech, které zužují váš náhled na to, kým jste a co dokážete, vytvářejí fixní nastavení mysli.

To nelze ignorovat. Je třeba se tím zabývat.

Navíc žijete ve společenském prostředí, které podporuje vaši identitu vycházející z přítomnosti nebo minulosti, spíše než aby vás nutilo k rozvoji a posunu.

V této knize vás vyzvu, abyste za sebe převzali odpovědnost. Faktem je, že řídit se v životě testy osobnosti nebo jinými externími pomůckami je začátečnická chyba z lenosti. Jistě, v dospívání pomáhá, když nám někdo radí a usměřňuje nás, ale pro dospělost je zásadní umět se rozhodovat sám, určit si smysluplný cíl a prostřednictvím tohoto cíle posouvat sebe i ostatní.

Pokud berete celé to osobnostní šílenství vážně, pak jste se své možnosti volby už vzdali. Odpovědnost za svou minulost i budoucnost jste předali něčemu mimo sebe. Místo abyste usilovali o změnu, omezili jste její potenciál. Místo abyste se zaměřili na to, jak dosáhnout větší kvality života, spokojili jste se s tím, že zkusíte zjistit nebo pochopit, proč narazíte na bloky a omezení. Místo abyste se zlepšovali, jednoduše a odevzdaně přijímáte sami sebe jako člověka, kterým „skutečně“ jste.

Hluboko uvnitř víte, že tohle všechno jsou nesmysly. Hluboko uvnitř pro sebe chcete víc. Chcete věřit, že ve svém životě můžete

udělat změny – dokonce radikální změny. Možná jste se vzdali naděje, že je to ve vašem případě možné.

Jestliže ale chcete opravdu podstatně a cíleně změnit svůj život, pak vás to tato kniha naučí.

PROČ BYSTE MĚLI POSLOUCHAT DOKTORA BENJAMINA HARDYHO?

Moje „bílá barva“ v rámci typologie osobnosti nebyla to jediné, co hrálo v můj neprospěch, když jsem se seznámil se svou ženou. Shodou náhod se stalo, že Laurenina nejlepší kamarádka se provdala za mého spolužáka ze střední školy. A ten Lauren chození se mnou silně rozmlouval. Měl k tomu dobrý důvod.

Sám bych taky nikomu nedoporučil vstup do manželství s člověkem, jakým jsem byl na střední. Jenže mezitím jsem se úplně změnil. Připadalo mi, jako bych žil v úplně jiném vesmíru než tehdy.

Na střední škole jsem byl velmi traumatizovaný a zmatený mladý muž. Mí rodiče se rozvedli, když mi bylo jedenáct, a následná bolest dovedla mého otce k silné drogové závislosti. Během několika let se jeho domov stal temným a divným místem plným dalších lidí závislých na drogách. Společně s mladšími bratry jsem u táty žil do doby, kdy už bylo prostředí příliš nestabilní a nezdravé. Když jsem byl ve druháku, přestěhovali jsme se natrvalo k mámě, která nás měla opravdu ráda, ale taky hodně pracovala, protože společně se sestrou řídily podnik a podporovaly další členy rodiny.

Byl jsem nejstarší ze tří chlapců a v našem životě nebyl žádný řád ani jistota. Připadalo mi, jako bych stál v písku, kde jsem si nikdy nemohl být ničím jistý a neměl kolem sebe nic pevného. Přirozeně jsem se začal obklopotvat dětmi, které taky procházely těžkým obdobím a byly zmatené. I když jsme nebyli zlí, často jsme šikanovali nebo si dobírali ostatní. Byli jsme problémoví, takovým neškod-

ným způsobem. Víc než cokoliv jiného nám chyběla stabilita nebo základ. Celé dny jsme hráli hry na počítači, jezdili na skateboardu, na snowboardu a nedělali nic produktivního.

Střední školu jsem dokončil s odřenýma ušima. Zameškal jsem tolik hodin, že jsem musel na školním pozemku zasadit strom a chodit na veřejně prospěšné práce, abych absence odčinil. Během roku po střední škole jsem bydlel u svého bratrance, spal jsem na gauči a se svým životem nedělal nic. Neměl jsem práci a na místní vyšší odbornou školu jsem přestal chodit po dvou týdnech. Bylo toho na mě moc. Neměl jsem žádné pracovní návyky, žádnou vizi do budoucna a chybělo mi sebevědomí a schopnost porozumět knihám. Mým únikem byl *World of Warcraft*.

Okolo dvacítky jsem se rozhodl odejít z rodného města a vstoupit do církve. Byl jsem otrávený životem a chtěl jsem začít znovu. Tahle dvouletá zkušenost všechno změnila. Vrátil jsem se jako úplně jiný člověk s posílenými schopnostmi a jasnou vizí do budoucna.

Na misi jsem poprvé v životě pocítil svobodu být kýmkoliv, kým být chci. Nesvazovala mě minulost ani prostředí. Soustředil jsem se na jedinou věc a úkol, což mi umožnilo vytvořit si novou identitu s novým chováním a motivací. Hned první den jsem si slíbil, že budu nejlepším misionářem, jakým být dokážu – půjdu příkladem a budu vůdčí osobnost. Měl jsem dokonalé podmínky pro to, abych se mohl změnit.

A přesně to jsem učinil. Naučil jsem se zpracovávat a přetvářet svá traumata. Docílil jsem toho tak, že jsem přečetl víc než sto knih, popsal hromady zápisníků, vedl otevřené rozhovory o bolestivé minulosti s blízkými přáteli a vůdčími osobnostmi, díky jejich podpoře a zejména tím, že jsem sloužil a pomáhal ostatním zlepšovat jejich život. Dva roky jsem pomáhal jiným lidem překonávat jejich problémy a viděl a zažil jsem věci, které naprosto změnilly můj celkový pohled na svět a život. Začínal jsem chápat, že život je konečný, a taky mi došlo, kolik lidí se ukrývá před realitou.

To mě probudilo.

Když jsem se vrátil domů, uvědomoval jsem si, jak moc jsem se změnil, a taky jsem cítil, že mí přátelé a rodina nejsou schopni tuto proměnu pochopit. Rozhodl jsem se jít na jinou školu než mí spolužáci ze střední. Na školu, kde můj starý příběh nikdo neznal a nemohl na mě tak nahlížet na základě mého dřívějšího já.

Studiem jsem se bez problémů prohnal za tři roky, oženil se s dívkou svých snů a přijali mě do velmi uznávaného doktorského programu psychologie organizace. Doktorské studium jsem zahájil na podzim roku 2014 a v prvním roce jsem si vydělal 13 000 dolarů jako odborný asistent.

V lednu 2015 jsme se s Lauren stali pěstouny tří dětí – Kaleba, Jordan a Logana. Začátkem roku 2015 jsem taky začal psát blog a sdílet svůj vhled do psychologie a osobnostní změny. Moje práce rychle získávala na popularitě a během prvních pár měsíců se dostala k milionům lidí. V následujících třech letech, 2015 až 2018, jsem byl nejčtenějším spisovatelem světa na Medium.com, jedné z tehdejších velkých online platform.

V únoru 2018, po několika letech soudního boje s pěstounským systémem, se nám podařilo adoptovat Kaleba, Jordan a Logana. Ani ne měsíc po adopci Lauren otěhotněla, a v prosinci téhož roku se nám narodila dvojčata. Doslova jsme se dostali z nuly na pět dětí za jediný rok. Bylo to šílené. Ale to je život, který jsme si vybrali a vybíráme dál. Naše společná vize a cíl dláždí cestu k velmi strmému růstu – což není snadné, ale je to neuvěřitelně smysluplné a hluboké.

Začátkem roku 2019 jsem získal doktorát a na internetu mě každý měsíc čtou miliony lidí. Z kluka, který přespával na gauči v cizím bytě, jsem se stal podnikatelem vydělávajícím miliony dolarů ročně a otcem pěti dětí, protože jsem dělal přesně to, co se vám chystám vysvětlit v této knize.

Přestože moje práce a vzdělání mi ukázaly, že lidé se mohou změnit a skutečně se mění, největším důkazem pravdivosti myšle-

nek, které vám předkládám, jsem *já sám*. Nikdy ze mě nebude guru hřímající z vysokého pódia. Jsem obyčejný člověk a žiju život plný pokory a proměn. A k tomu samému chci pomoci vám – ať už to pro vás znamená cokoliv a vypadá to jakkoliv.

Na vaší minulosti skutečně nezáleží. Je jedno, co říká nějaký příbblý test osobnosti nebo co si o vás myslí spolužáci ze střední.

Důležité je, kým chcete být.

Důležitá jsou vaše rozhodnutí.

Pokud jste si někdy položili otázku, jestli se skutečně můžete změnit, odpověď zní *ano!*

Bez ohledu na to, kým jste byli, můžete teď být *někým jiným*. Jak brzy zjistíte, ve skutečnosti tím člověkem nejste teď, ani jím nebudete v budoucnu. Vaše osobnost se v čase mění, ať chcete nebo ne. Ale jakmile bude tato změna vědomá, bude dramatická a řízená, nikoliv nahodilá. Jak vysvětlovala herečka Lily Tomlinová, když se ohlížela za svým životem a kariérou: „Vždycky jsem chtěla být někým, ale teď chápu, že jsem měla být konkrétnější.“

Stane se z vás *někdo*. To je jisté. Otázka zní: jak konkrétní a zaměřný bude proces utváření tohoto člověka?

Čím konkrétnější je vize, tím jasnější je cesta a tím silnější je motivace. Zvolíte si smysl a tomu pak odevzdáte celou duši. Až přijde čas, přijde proměna.

Vy rozhodujete, kým se stanete. Ne nějaký test osobnosti, ani vaše minulost.

Koho si vyberete?

Tohle je *ta pravá* kniha, která vám ukáže nejefektivnější způsob, jak se cíleně a vědomě stát člověkem, kterého jste si vybrali a kterým chcete být. Jestli jsem odvedl dobrou práci, během čtení knihy pocítíte spoustu emocí. Emoce jsou branou ke změně a transformaci. Pokud se při čtení někde uvnitř ozve odpor, neztrácejte odvalu.

Už brzy budete stát tvář v tvář pravdě a tomu, kdo jste.

Jste připravení dozvědět se pravdu o své osobnosti?

Dávejte pozor.
Uslyšíte totiž něco, co jste ještě neslyšeli. Něco, co by vám mohlo
změnit život.

Mýty o osobnosti

◁ Lidské bytosti jsou rozpracovaná díla, která se mylně domnívají,
že jsou hotová.

◁ - DANIEL GILBERT, PHD.

V roce 2012 stála Vanessa O'Brienová po kolena v bahně uprostřed džungle v Sugapa Valley. Společně se skupinkou cestovatelů se pokoušela vystoupat na horu Puncak Jaya, která je se svými 4 884 metry nad mořem nejvyšším vrcholem ostrova Nová Guinea.

Brodila se bahnem, do obličejů jí švihaly silné větve, po těle měla plno škrábanců a modřin, při výšce něco málo přes 160 centimetrů přelézala obří stromy, zvedala se, jen aby hned znovu spadla obličejem do bláta. Vanessa plakala.

Ale nebyl to jen pláč, spíš naprosté citové zhroucení a krize identity.

A uprostřed toho kolapsu se začala rozplétat Vanessina psychologie. Její pohled na svět, včetně vnímání sebe sama, se rozpadal.