

**NIGEL CUMBERLAND**

**100**

**VECÍ, KTORÉ  
ROBIA**

**ÚSPEŠNÍ L'UDIA**

**JEDNODUCHÉ RADY PRE LEPŠÍ ŽIVOT**

# 100

**VECÍ, KTORÉ  
ROBIA ÚSPEŠNÍ  
ĽUDIA**



---

NIGEL CUMBERLAND

---

100

**VECÍ, KTORÉ  
ROBIA ÚSPEŠNÍ  
L'UDIA**

---

Jednoduché rady pre lepší život

---



100 THINGS SUCCESSFUL PEOPLE DO  
Copyright © Nigel Cumberland 2016  
All rights reserved.

Slovak edition © 2017 Eastone Group, a. s.  
Translation © 2017 Lucia Parimuchová  
Z anglického originálu *100 Things Successful People Do. Little Exercises for Successful Living*, vydaného v roku 2016 vydavateľstvom John Murray Learning, do slovenčiny preložila Lucia Parimuchová.  
V roku 2017 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová  
Korektúry: Silvia Bálintová  
Layout: Studio Eastone  
Tlač: Kasico, a. s.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na 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 978-80-8109-328-9

Túto knihu venujem môjmu synovi, Zebovi, a všetkým,  
ktorí tvrdo pracujú na tom, aby mali životy naplnené  
jedinečnými a zmysluplnými vecami a príchuťou  
dosiahnutých úspechov.

*„Nikto ti nemôže pomôcť postaviť most, po ktorom prejdeš ponad rieku života, nikto, iba ty sám. Existuje, samozrejme, množstvo ciest a mostov a polobohov, ktorí by ti pomohli dostať sa cez rieku; avšak iba za cenu teba samého; upíšeš sa im a stratíš sám seba. Na svete je iba jediná cesta, po ktorej nemôže kráčať nikto, okrem teba: Kam táto cesta vedie? Nepýtaj sa a kráčaj po nej.“*

**– Friedrich Nietzsche**



# Obsah

Predhovor Marshalla Goldsmitha.....	1
O autorovi .....	3
Úvod .....	5
<b>1</b> Plňte si svoje sny.....	8
<b>2</b> Poproste o pomoc .....	10
<b>3</b> Vytvárajte si budúcnosť.....	12
<b>4</b> Rozvíjajte emocionálnu inteligenciu.....	14
<b>5</b> Robte opak .....	16
<b>6</b> Zmeňte prácu na hru.....	18
<b>7</b> Začnite dobre každý deň .....	20
<b>8</b> Spriateľte sa so svojou minulosťou.....	22
<b>9</b> Zoberte si voľno .....	24
<b>10</b> Učte sa celý život.....	26
<b>11</b> Verte svojej intuícii .....	28
<b>12</b> Zbavte sa stresu.....	30
<b>13</b> Buďte príjemní.....	32
<b>14</b> Hovorte „áno“ .....	34
<b>15</b> Hovorte „nie“ .....	36
<b>16</b> Venujte svoj čas dobrovoľníctvu.....	38
<b>17</b> Sústreďte sa na to, čo dokážete zmeniť.....	40
<b>18</b> Nemíňajte viac ako zarobíte .....	42
<b>19</b> Žite v „reálnom svete“ .....	44
<b>20</b> Sústreďte sa .....	46
<b>21</b> Viac milujte .....	48
<b>22</b> Znova objavte samých seba .....	50
<b>23</b> Buďte zdraví.....	52
<b>24</b> Odpúšťajte ostatným.....	54
<b>25</b> Buďte súčasťou kmeňa .....	56



26	Vyžarujte sebadôveru .....	58
27	Doprajte uznanie tým, ktorí si to zaslúžia .....	60
28	Odpútajte sa od majetku .....	62
29	Budujte si vzťahy .....	64
30	Žite uvedomelo .....	66
31	Robte kompromisy .....	68
32	Buďte viac ako len vaša práca .....	70
33	Poznajte samých seba .....	72
34	Užívajte si starnutie .....	74
35	Buďte zároveň extrovertom aj introvertom .....	76
36	Žite s otvorenou mysľou .....	78
37	Buďte čo najlepším rodičom .....	80
38	Opustite znečistené prostredie .....	82
39	Opustite svoju komfortnú zónu .....	84
40	Vážte si svojich najbližších .....	86
41	Hľadajte múdrosť a využívajte ju .....	88
42	Napodobňujte najlepších .....	90
43	Nájdite odvahu zlyhať .....	92
44	Prijmite samých seba .....	94
45	Sledujte a ovládajte svoje myšlienky .....	96
46	Pamätajte si ľudí .....	98
47	Zistite, čo vás poháňa vpred .....	100
48	Vážte si to, čo máte .....	102
49	Zmierte sa s rodičmi .....	104
50	Viac sa smejte .....	106
51	Buďte jedineční .....	108
52	Doprajte si kvalitný spánok .....	110
53	Chodte svojou vlastnou cestou .....	112
54	Vyhľadávajte jednoduchosť .....	114
55	Konajte už dnes .....	116
56	Zbierajte zážitky, nie veci .....	118

<b>57</b>	Napíšte si presný zoznam cieľov .....	120
<b>58</b>	Pri čítaní sa naplno sústreďte.....	122
<b>59</b>	Obrňte sa hrošou kožou.....	124
<b>60</b>	Buďte štedrý.....	126
<b>61</b>	Dobre jedzte a pite.....	128
<b>62</b>	Hľadajte a vytvárajte harmóniu.....	130
<b>63</b>	Chodte domov načas .....	132
<b>64</b>	Pracujte dovedy, kým môžete .....	134
<b>65</b>	Zlepšujte si reč tela .....	136
<b>66</b>	Priateľov si vyberajte múdro .....	138
<b>67</b>	Buďte zvedaví .....	140
<b>68</b>	Dodržiavajte sľuby.....	142
<b>69</b>	Zamyslite sa pred tým, ako stlačíte „Odoslať“ .....	144
<b>70</b>	Prijmite svoj strach.....	146
<b>71</b>	Hovorte pravdu.....	148
<b>72</b>	Staňte sa v niečom expertom.....	150
<b>73</b>	Ak sa zmýlite, ospravedlňte sa.....	152
<b>74</b>	Ostaňte v kontakte so starými priateľmi .....	154
<b>75</b>	Pozerajte sa na veci zo širšej perspektívy.....	156
<b>76</b>	Milujte technológie.....	158
<b>77</b>	Vydržte a nevzdávajte sa .....	160
<b>78</b>	Dávajte si pozor na závislosti.....	162
<b>79</b>	Trávte viac času v prírode .....	164
<b>80</b>	Využívajte svoju inteligenciu rozumne.....	166
<b>81</b>	Zamerajte sa na charakter, nie na obľúbenosť.....	168
<b>82</b>	Rozlúčte sa s toxickými ľuďmi.....	170
<b>83</b>	Učte sa od svojich starých rodičov (kým nebude neskoro).....	172
<b>84</b>	Buďte človekom, ktorý na seba môže byť hrdý.....	174
<b>85</b>	Trénujte vďačnosť.....	176
<b>86</b>	Sústreďte sa na dobré správy.....	178
<b>87</b>	Ozajstný úspech nemôžete predstierať.....	180

<b>88</b>	Starnite s ľahkosťou .....	182
<b>89</b>	Dýchajte správne .....	184
<b>90</b>	Cestujte ďaleko .....	186
<b>91</b>	Píšte si denník.....	188
<b>92</b>	Straťte samých seba... aby ste sa znovu našli .....	190
<b>93</b>	Plánujte vopred .....	192
<b>94</b>	Odškrťavajte si položky zo zoznamu životných cieľov.....	194
<b>95</b>	Chráňte našu planétu.....	196
<b>96</b>	Staňte sa súčasťou niečoho väčšieho, ako ste vy sami .....	198
<b>97</b>	Zabudnite na všetko, čo ste sa naučili .....	200
<b>98</b>	Naučte aj ostatných, ako byť úspešnými .....	202
<b>99</b>	Zanechajte po sebe odkaz.....	204
<b>100</b>	Nič neľutujte .....	206
	Doslov.....	209
	Buďte pripravení niečo obetovať .....	211
	Nech sa stane čokoľvek, život ide ďalej .....	213
	A nakoniec.....	215

# Predhovor Marshalla Goldsmitha

Každý z nás vie, akým človekom by *chcel* byť. Nie je však jednoduché *byť* touto osobou každý deň nášho života. Všetci máme určité návyky a podliehame emóciám, ktoré ovplyvňujú naše správanie; niekedy nám pomáhajú, inokedy škodia. Úspešne prekľučkovať týmto zložitým mínovým poľom, aby ste sa stali tým, kým chcete byť, môže byť veľmi náročné.

Najnovšia Nigelova kniha vám v tom môže pomôcť.

Obsahuje zoznam inšpiratívnych a praktických pravidiel pre úspešný pracovný a súkromný život v dvadsiatom prvom storočí. Na jej stránkach nájdete mnoho silných odkazov na spôsoby, ktoré prinesú vám aj ostatným ľuďom okolo vás úspech – v práci, doma, vo vzťahoch, v zdraví, bohatstve aj na dôchodku. Pomôžu vám zistiť, čo pre vás znamená úspech a poskytnú vám stavebné prvky, vďaka ktorým tento úspech dosiahnete.

Nigel je školený a certifikovaný v procese *Stakeholder Centered Coaching* – procese, ktorý pomocou spätnej väzby dokáže pomôcť ľuďom dosiahnuť pracovné ciele a žiť život, ktorý si vybrali. 100 tém a aktivít zozbieraných v tejto knihe starostlivo vybral a navrhol tak, aby to pomohol dosiahnuť aj vám.

Ako som spomenul v mojej najnovšej knihe *Triggers: Creating Behavior That Lasts – Becoming the Person You Want to Be* (vyšlo česky v roku 2017 pod názvom *Buďte tím, kým chcete byť*), rozdiel medzi úspechom a neúspechom je taký jednoduchý – a zároveň taký zložitý – ako ovládnutie spúšťačov správania, ktoré nás ovplyvňujú. Názory a kroky, ktoré Nigel opisuje v tejto knihe, idú ruka v ruke s touto myšlienkou. Nestačí ich však iba prečítať. Musíte sa podľa nich správať, preto vás chcem povzbudiť, aby ste ich zaviedli do praxe prostredníctvom cvičení a aktivít.

Na začiatku tohto predhovoru som napísal, že každý z nás vie, akým človekom by *chcel* byť, ale je ťažké *byť* touto osobou. Toto je vaša príležitosť prekonať akékoľvek prekážky, ktoré vám stoja v ceste k tomuto cieľu.

Prečítajte si túto knihu, riadte sa ňou a zažite ten rozdiel.

**Marshall Goldsmith, PhD.**

*Americká asociácia manažérov zaradila doktora Marshalla Goldsmitha medzi 50 veľkých mysliteľov a lídrov, ktorí za posledných 80 rokov najviac ovplyvnili oblasť manažmentu, a časopis Business week ho označil za jedného z najvplyvnejších praktizujúcich*

*odborníkov v histórii vývoja líderstva. Marshall je uznávaný ako najúspešnejší „myšliteľ“ v oblasti líderstva na svete“, patrí medzi päť „najvplyvnejších mysliteľov v oblasti podnikania na svete“ a v roku 2015 bol vyhlásený za najlepšieho kouča vrcholových manažérov na výročnom odovzdávaní cien Thinkers50 v Londýne.*

Nigel Cumberland je spoluzakladateľom spoločnosti The Silk Road Partnership, popredného svetového poskytovateľa koučingu pre vrcholových manažérov a riešení v oblasti tréningov líderských schopností pre najväčšie svetové spoločnosti. Žil a pracoval na rôznych miestach, ako napríklad v Hongkongu, Budapešti, Santiagu, Šanghaji a Dubaji, a vďaka týmto skúsenostiam sa naučil, čo je potrebné urobiť pre dosiahnutie úspechu.

V minulosti pracoval Nigel ako medzinárodný finančný riaditeľ v spoločnosti Coats plc a takisto pre rôzne popredné svetové náborové spoločnosti vrátane firmy Adecco. Navyše sa spolupodieľal na založení náborovej firmy so sídlami v Hongkongu a Číne, ktorá získala mnoho ocenení, a neskôr ju predal spoločnosti Hays plc. Nigel študoval na Cambridgeskej univerzite v Anglicku, vďaka čomu získal skvelú kvalifikáciu v oblasti koučingu vrcholových manažérov a profesionálnych tréningov líderstva. Je autorom mnohých kníh o manažmente a líderstve, z ktorých najnovšie sú: *Secrets of Success at Work: 50 Techniques to Excel* (Hodder & Stoughton, 2014), *Finding and Hiring Talent In a Week* (John Murray Learning, 2016) a *Leading Teams In a Week* (John Murray Learning, 2016).

Nigel je ženatý s úžasnou ženou Evelyn, ktorá je úspešnou umelkyňou. Má dve skvelé deti – syna Zeba a nevlastnú dcéru Yasmine.



Čo pre vás znamená úspech? Aký úspech by ste chceli v živote dosiahnuť?

Úspech znamená dosiahnutie ľubovoľného množstva potenciálnych cieľov, snov, túžob či zámerov.

Pre každého je individuálny a jedinečný. To, po čom najviac túžite, môže pre niekoho iného predstavovať peklo; možno sa túžite stať cenami ovenčeným šéfkuchárom, zatiaľ čo váš priateľ nenávidí varenie.

Ak sa chcete raz obzrieť a povedať si „Prežil som úspešný život.“, musíte úspešne naplniť množstvo cieľov a zámerov.

Táto kniha vám pomôže dosiahnuť vaše ciele – od tých najväčších a najodvážnejších až po tie najmenšie a najobyčajnejšie.

Skúste sa nad tým na chvíľu zamyslieť. Čo pre vás predstavuje úspech?

- Keď vás v práci povýšia?
- Keď sa vám darí na novej vedúcej pozícii v práci?
- Keď schudnete?
- Keď budete každý večer behávať?
- Keď sa stanete úspešným spisovateľom?
- Keď sa dožijete dôchodku v dobrom zdraví?
- Keď dobre vychováte svoje deti a budete sledovať, ako si zakladajú vlastné rodiny?
- Keď dosiahnete v živote pokoj?
- Keď splatíte hypotéku?
- Keď získate určitú kvalifikáciu?
- Keď budete počúvať svoje srdce a nebudete nič ľutovať?
- Keď budete v živote obklopení úžasnými ľuďmi?
- Keď sa naučíte cudzí jazyk?
- Keď sa vyliečite z vážnej choroby?
- Keď si našetríte určité množstvo peňazí?
- Keď budete milovať svoju prácu a nikdy v nej nebudete zažívať stres?
- Keď budete šťastní a spokojní s tým, čo máte?

Toto je iba niekoľko cieľov, ktoré som si vypočul od svojich klientov pri práci kouča. Nájdite si chvíľu na to, aby ste si napísali vlastný zoznam. Nesnažte sa ho upravo-



vať, ani nepremýšľajte nad tým, v akom poradí vám napadajú jednotlivé myšlienky. Nechajte ich jednoducho plynúť z vášho podvedomia.

Váš zoznam bude pravdepodobne vyzeráť takmer nekonečne a jedna vec je istá – bude sa každým dňom meniť. Keď sa vám podarí dosiahnuť vrchol jednej „hory“, otvoria sa vám nové obzory a objavíte ďalšie hory. Hory, o ktorých ste ani netušili, že existujú. Priority a sny sa menia.

Nasledujúcich 100 kapitol vám pomôže dosiahnuť akýkoľvek úspech, aký si len viete predstaviť. Myšlienky v tejto knihe sa vzťahujú na všetky oblasti vášho života:

- na prácu a kariéru,
- na vzťahy a rodičovstvo,
- na osobnosť a povahu,
- na bohatstvo a peniaze,
- na zdravie a pokoj,
- na učenie sa a štúdium,
- na dôchodok a odkaz, ktorý za sebou zanecháte.

Každá kapitola obsahuje novú myšlienku, ktorá vám pomôže priblížiť sa k vašim cieľom. Na prvej strane vám predstavím a vysvetlím podstatu danej témy, zatiaľ čo na druhej strane nájdete cvičenia a aktivity, či už malé, alebo väčšie, ktoré môžete začať skúšať už dnes, aby ste dosiahli optimálne nastavenie myslenia, návykov a správania, ktoré zvýšia vaše šance na úspech.

Niektoré z týchto aktivít pre vás budú nové; iné vám budú pripadať úplne obyčajné a jasné. V každom prípade, je dôležité, aby ste ich robili. Sú navrhnuté tak, aby vám pomohli vytvoriť si nové návyky a naprogramovali váš mentálny softvér na dosiahnutie úspechu. Málokto robí tieto veci vedome a zámerne. Úspešní ľudia ich však robia.

Zistíte, že niektoré aktivity sú pre vás vhodné už teraz a s niektorými budete môcť začať až neskôr, podľa toho, kde sa vo svojom živote práve nachádzate. Ak sa daná myšlienka alebo aktivita nevzťahuje na to, čo sa vám teraz deje, odložte ju a vráťte sa k nej neskôr.

## **Prečo by som práve ja mal hovoriť o úspechu?**

Myšlienky uvedené v tejto knihe vyplynuli z mojej pätnásťročnej praxe v koučingu a mentoringu ľudí z celého sveta, pričom životná cesta každého z nich bola iná. Z tejto úžasnej práce sa zrodil zoznam 100 najdôležitejších tém, na ktoré sa musíme sústrediť, ak chceme dosiahnuť úspech v akejkoľvek oblasti života.

Všetko, čo tu prezentujem, som si aj sám vyskúšal a tvrdo som pracoval na dosiahnutí mojich cieľov, pričom každý neúspech alebo prekážka ma niečo naučili. Predtým ako sa spoločne vydáme na túto cestu, by som sa s vami mal podeliť o tú moju. Za polstoročie sa mi podarilo:

- oženiť sa s úžasnou ženou a mať dve fantastické deti, šesnásťročného syna a dvadsaťštyriročnú nevlastnú dcéru,
- dostať sa na Cambridgeskú univerzitu a stať sa regionálnym finančným riaditeľom jednej zo spoločností s najvyšším burzovým indexom FTSE 100 vo veku len 26 rokov,
- splniť si sen o cestovaní a počas 26 rokov žiť vo viac ako ôsmich krajinách,
- podieľať sa na úspešnom vybudovaní spoločnosti a jej miliónovom predaji,
- stať sa uznávaným autorom a prednášajúcim,
- nasledovať svoju vášeň pre pomoc druhým ľuďom prostredníctvom môjho koučingového tréningu Silk Road Partnership,
- naučiť sa byť spokojný s tým, čo mám a čo som v živote dosiahol – toto považujem za jeden z mojich najväčších úspechov.

Ostáva mi teda iba popriať vám veľa šťastia na vašej ceste k úspechu. Myšlienky a aktivity, ktoré nájdete v tejto knihe, vám pomôžu prežiť úspešný život, ktorý si zaslúžite.

# 1

## Plňte si svoje sny

„Keď sa budete venovať tomu, čo vás naplňuje, váš život bude oveľa lepší. Ľudia robiaci veci, ktoré milujú, si zvyčajne užívajú život viac ako ostatní jednoducho preto, že si plnia svoje sny.“

— Richard Branson

Sny sú palivom, ktoré vás poháňa za úspechom. Bez nich nikdy v živote nedosiahnete žiadny zmysluplný a trvácny úspech. Podobne, ako keď tankujete do auta nekvalitné palivo, riskujete, že bez snov sa váš život nikdy nerozbehne.

Za každou úspešnou osobou sa skrýva splnený sen. Koučoval som desiatky úspešných ľudí a každý z nich sa k svojmu úspechu dopracoval vďaka splneniu aspoň jedného sna. Mohol to byť sen z detstva alebo sen, ktorý sa v ich živote objavil až neskôr, ale ich úspech bol vždy spojený s aspoň jedným snom – niečím, čo ich motivovalo, poháňalo, vzrušovalo a fascinovalo. Tento sen sa stane cieľom, vďaka ktorému začnete veriť v nemožné, robiť v živote veľké zmeny, vystúpите zo svojej komfortnej zóny a podstúpíte nepredstaviteľné riziká.

V dospelosti sa často rozhodneme ignorovať alebo zabudnúť na to, čo naozaj milujeme. Necháme sa viesť očakávaniami iných ľudí. Hovorím z vlastnej bolestnej skúsenosti: na strednej škole som miloval geografiu, ale počúvol som rady ostatných a na univerzite som študoval ekonómiu. Namiesto toho, aby som robil svoju vysnívanú prácu, stal som sa účtovníkom. Aj vy ste v živote urobili podobnú voľbu? Niekedy si až pri ohliadnutí sa späť uvedomíte, že nejete tou správnou cestou.

Úspešní ľudia nikdy nezabúdajú na to, čo milujú a čo v nich prebúdza vašeň. Rýchlo sa naučia ísť svojou vlastnou cestou a robiť správne rozhodnutia bez ohľadu na to, ako bláznivo alebo podivne pripadajú ostatným. Pozrite sa napríklad na Steva Jobsa, zakladateľa spoločnosti Apple, ktorý odišiel z prestížnej univerzity len preto, aby si splnil svoj sen.

.....  
: Za každou úspešnou osobou sa skrýva splnený sen. :  
.....

# Ako na to

---

## Spoznajte svoje sny

O čom snívate? Čo by ste naozaj chceli dosiahnuť? Aký sen si chcete splniť?

Urobte si zoznam a použite pri tom slová, obrázky, čmáranice. Vďaka tomu uvidíte prepojenie medzi vašimi myšlienkami a objavíte dávno zabudnuté ciele a túžby. Pomôžu vám v tom nasledujúce otázky:

- Čo ste radi robili ako dieťa a čím ste sa chceli stať?
- Ak by peniaze nehrali žiadnu rolu, aký spôsob života a akú prácu by ste si vybrali?
- Ktoré súčasti svojho terajšieho života máte najradšej a chceli by ste, aby ich bolo viac?
- Čo radi robíte vo voľnom čase?
- Ktoré súčasti života trochu závidíte svojim priateľom alebo kolegom?

## Optimisticky verte svojim snom

Premýšľajte, ako by ste si mohli splniť svoje sny a pozorujte, či sa vám v mysli objavia bojazlivé a negatívne myšlienky. Možno vám v hlave budú víriť myšlienky typu: „Už som na to príliš starý/á a je neskoro s tým začínať.“, „Teraz, keď som ženatý a mám na krku hypotéku, nemôžem robiť veľké životné zmeny.“ alebo „Mojí rodičia by ma v tomto nikdy nepodporili.“. Úspešní ľudia vám potvrdia, že vždy sa nájdu dôvody, prečo niečo neurobiť. Jednoducho v sebe musíte nájsť silu a odvalu urobiť prvý krok a začať.

## Hľadajte cesty za naplnením svojich snov

Keď spoznáte spôsoby, ako si splniť svoje sny, možno vás to zaskočí či dokonca vydesí. Zvyšných 99 kapitol tejto knihy vám poskytne nástroje a spôsoby, ako sa tohto strachu zbaviť. Kľúčom je uvedomiť si, kde ste teraz, kam sa chcete dostať a zistiť, ako prekonať tento rozdiel. Nie je to ľahké a preto vám odporúčam získať podporu vašich najbližších, ideálne spojiť ich sny s tými vašimi, aby ste mohli spolu dosahovať spoločné ciele.

„Každý, kto sa berie príliš vážne, riskuje, že bude vyzeráť smiešne; nie však ten, kto sa vždy dokáže zasmiať sám na sebe.“

— Václav Havel

Priznať si, že niečo neviete, chce odvalu, ale je to aj veľmi pozitívna reakcia a jasný znak toho, že sa neberiete príliš vážne. Uvedomiť si, že *nepoznáte* odpoveď a úprimne to priznať, je jednou z najlepších schopností, aké môžete mať. Ak sa snažíte byť dokonalí, budete sklamaní. Keď si priznáte svoje slabé stránky, ľudia okolo vás vám ochotne pomôžu.

Priveľa ľudí sa správa, ako keby vedeli čo robiť aj v situáciách, kde im zúfalo chýbajú hlbšie znalosti. Priveľa ľudí predstiera sebedomie vo svojich skutkoch a slovách, aj keď v skutočnosti by potrebovali pomoc. Všetci pociťujeme nesmierny tlak, ako doma, tak aj v práci, aby sme sa správali tak, ako keby sme poznali odpoveď na všetko.

Tajomstvo spočíva v tom, že viete, kedy povedať: „Počkaj chvíľu – vôbec netuším, aká je správna odpoveď.“

V náročných situáciách je veľmi lákavé brániť sa a pevne si stáť za tým, čo sme povedali alebo čomu sme verili, a vôbec nebrať do úvahy názory a návrhy ostatných. Úspešní ľudia si bez problémov priznajú, že sa mýlili alebo že jednoducho nevedia odpoveď.

Život je nepredvídateľný a neistý. Nemôžete mať stále pravdu. Niekedy je najlepšie uvoľniť sa, ustúpiť, priznať si, že pomoc sa vám zíde a nebrať sa príliš vážne.

.....  
 : Ak sa snažíte byť dokonalí, budete sklamaní. :  
 : .....  
 : .....

# Ako na to

---

## Objavte svoje slabé miesta

Zamyslite sa nad nasledujúcou otázkou:

Držali ste sa niekedy tvrdohlavo svojho názoru alebo presvedčenia a odmietali ste zisťovať, či sa v skutočnosti nemýlite?

Voči akým názorom ste boli slepí a prečo to tak bolo? Je v tom nejaký vzorec, ktorý ovplyvňuje vaše správanie? Neberiete do úvahy názory mladších ľudí? Vždy ste neznášali prehry a chcete vyhrávať za každú cenu?

Budte ochotní zmeniť svoje správanie a mať otvorenú myseľ. Keď budete počas dňa robiť rôzne rozhodnutia, vytvárať si názory, hľadať odpovede, stále sa pýtajte samých seba: „Neprehliadol som niečo? Je nejaká stránka veci, ktorú som nevzal do úvahy?“

## Potrebujete dvorného šaša

Odhaľovanie slabých stránok môže byť zložité. Zapojte svoju rodinu, priateľov alebo kolegov a požiadajte ich, aby boli vašimi dvornými šašami. Tak ako to bývalo na stredo-vekých kráľovských dvoroch, aj oni vás môžu vďaka vtipu nenápadne upozorniť, keď budete príliš tvrdohlaví, budete zo seba robiť blázna alebo sa budete brať príliš vážne. Čo by ste zažili radšej: keď vám dvorný šašo povie, že robíte chybu, alebo keď sa z vás budú smiať všetci ostatní?

## Naučte sa zasmiať sami na sebe

Úspešní ľudia sú zvyčajne veľmi dobrí v robení si žartov zo seba, svojich chýb a nesprávnych názorov. Budte vždy pripravení „vyžrať“ si to a zasmiať sa sami na sebe.

# 3

## Vytvárajte si budúcnosť

„Budúcnosť nie je niečo, kam sa dostaneme. Budúcnosť si vytvárame sami.“

— Leonard I. Sweet

Úspešní ľudia sa nikdy nespoliehajú na náhodu alebo osud. Keď sa pozriete na niekoho úspešného, možno vám napadne, že mal šťastie – napríklad bol v správny čas na správnom mieste. Pravdou však je, že každý úspech je výsledkom hodín alebo dokonca rokov tvrdej driny a prípravy.

Nestačí len mať sny a napláňovať si, ako ich uskutočniť. Keď chcete tieto plány zrealizovať, musíte si pripomínať, že si tým vytvárate svoju budúcnosť; že to, čo sa stane, nie je iba dôsledkom šťastia alebo náhody. Musíte tomu prispôsobiť svoje myslenie a prebrať nad svojím životom kontrolu. Buďte pripravení na to, že budete musieť byť vytrvalí, tvrdo pracovať, prinášať obeť, podstúpiť riziká, jednoducho robiť všetko pre to, aby ste dosiahli svoj cieľ.

Nikdy nerezignujte na svoju budúcnosť. Koučoval som už mnoho ľudí, ktorí sa vzdali snahy ovplyvňovať svoju budúcnosť. Vzdali sa zodpovednosti, vymýšľali si kadejaké trápne výhovorky, zvalovali vinu za všetko, čo sa im doteraz stalo, aj za to, čo prinesie budúcnosť, na zlý osud alebo iných ľudí. Je veľmi ľahké a zjednodušené pozerať sa na veci tak, že keď ste neuspeli doteraz, neuspějete ani v budúcnosti. Ak naozaj túžite po skvelej budúcnosti, musíte prekonať takéto fatalistické myslenie.

Mnohí úspešní ľudia museli prekonať nepriazeň osudu, aby dosiahli svoje ciele – spomeňte si napríklad na Winstona Churchilla, ktorého politická kariéra bola mnoho rokov neúspešná, až sa nakoniec stal premiérom Veľkej Británie.

Nesmiete pripustiť, aby minulé udalosti ovplyvňovali vašu budúcnosť a toto nastavenie je hlavne vo vašej myslí. Kľúčom je to, čo si myslíte a čo cítite. Dokážete si povedať a veriť, že svoju budúcnosť si vytvárate sami, alebo, aby sme parafrázovali báseň Williama Ernesta Henleyho „Invictus“ (vyšlo česky ako „Neporažený“, redakčná poznámka), že ste pánom svojho osudu?

.....  
: Každý úspech je výsledkom hodín alebo dokonca rokov tvrdej driny :  
: a prípravy. :  
: .....  
.....

# Ako na to

---

## Nenechajte sa ostatnými zneistiť

Možno sa budete chcieť so svojimi snami podeliť s rodinou, priateľmi a kolegami, ale robte to opatrne. Priveľa ľudí vidí pohár poloprázdny. Môžu byť cynickí, žiarliví, negatívni alebo sarkastickí. Mnohým ľuďom, ktorých som koučoval a ktorí sa o svoje sny podelili so svojimi najbližšími, sa dostalo iba odpovede typu: „To nemyslíš vážne.“ alebo „Ostaň radšej pri zemi.“. Ľudia možno nepochopia vaše plány hneď na prvýkrát, takže im dajte čas, aby to vstrebali.

Hľadajte podporujúce prostredie, v ktorom budete môcť tvoriť svoju budúcnosť. Možno sa budete musieť držať ďalej od určitých ľudí, ktorí nedokážu vaše plány prijať, a postaviť sa k nim pozitívne.

## Zmeňte svoj pohľad

Je pre vás veľmi ťažké veriť tomu, že si dokážete sami vytvoriť skvelú budúcnosť? Takéto obmedzujúce presvedčenia ľahšie prekonáte, ak pochopíte, odkiaľ pramenia. Napíšte si ešte dnes zoznam všetkých negatívnych myšlienok, ktoré vás brzdia. Je úplne normálne obávať sa toho najhoršieho a myslieť si, že veci sú omnoho ťažšie ako v skutočnosti. Keď objavíte všetky myšlienky, ktoré vás obmedzujú, pokúste sa zmeniť svoj pohľad na veci tým, že budete hľadať pozitíva v negatívnych situáciách. Ak napríklad dostanete v práci výpoveď, berte to ako príležitosť slobodne hľadať nové možnosti.

Poriadne sa zamerajte na svoje plány do budúcnosti a svoje sny a opýtajte sa samých seba, čoho sa najviac obávate. Predstavte si, čo najhoršie sa môže stať, a zamyslite sa, aká je asi šanca, že sa to naozaj stane. Je to dostatočný dôvod na to, aby vám zabránil vytvárať si budúcnosť, po ktorej túžite?



# 4

## Rozvíjajte emocionálnu inteligenciu

„Život je z desiatich percent to, čo sa vám stane, a z deväťdesiatich percent to, ako na to zareagujete.“

— Charles R. Swindoll

Zvyknete reagovať bez premýšľania, rýchlo sa nahneváte, ste žiarliví alebo sa necháte ľahko vyprovokovať? Keď strácate kontrolu nad svojimi emóciami, znižujete tak svoju šancu na úspešný život. Niekedy to môže znamenať rozdiel medzi úspechom a neúspechom.

Príklady nízkej emocionálnej inteligencie (EQ) nájdeme všade – ľudia, ktorí sa hádajú v autobuse, rodičia, ktorí na ulici kričia na svoje deti, alebo nahnevaný zamestnanec, nadávajúci na svojho šéfa a hádzuci na stôl výpoveď.

EQ je nevyhnutná pre vyrovnaný a naplnený život. Vďaka nej môžete byť úspešným partnerom, rodičom a kolegom. Úspešné kariéry, manželstvá, rodiny a obchodné partnerstvá sú často v okamihu zničené chvíľkovým emocionálnym šialenstvom.

Je ľahké smiať sa na tom, ako známy šéfkuchár Gordon Ramsay nadáva a kričí vo svojej kuchyni, ale ak chcete mať úspešný život, musíte sa vyhýbať situáciám, z ktorých sú ostatní ľudia smutní, nešťastní alebo vydesení. Aby ste to dosiahli, musíte sa naučiť udržať svoje emócie na uzde. Ak aj musíte niekoho sklamať alebo nahnevať, poriadne si to premyslite, aby ste nad sebou nestratili kontrolu a nereagovali nepremyslene. Nemôžete sa celý život ospravedlňovať za to, že neviete kontrolovať svoje emócie.

Ak sa viete vžiť do kože iného človeka a pozrieť sa na situáciu jeho očami, je to znakom vysokej emocionálnej inteligencie a empatie. Ľudia s veľmi rozvinutou empatiou málokedy strácajú sebakontrolu, vďaka čomu sú lepšie pripravení čeliť akýmkoľvek prekážkam, ktoré im život postaví do cesty.

EQ je nevyhnutná pre vyrovnaný a naplnený život.

# Ako na to

---

## **Predtým, ako niečo urobíte, porozmýšľajte**

Vyhňte sa tomu, že budete konať automaticky a okamžite reagovať spôsobom, ktorý by ste mohli neskôr ľutovať. To znamená, že si vždy úprimne priznáte, aké emócie v danej chvíli prežívate, či už to bude žiarlivosť, bolesť, alebo hnev. V takýchto momentoch sa najprv zamyslíte pred tým, ako nejak zareagujete alebo niečo poviete. Niekoľko sekúnd nič nehovorte a ak stojíte, radšej sa posad'te. Ľudia sú pokojnejší a rozvážnejší, keď sedia. Ak ostatní očakávajú vašu reakciu, získajte čas tým, že im poviete: „Dajte mi chvíľku, potrebujem o tom porozmýšľať.“

Ak ste unavení, prepracovaní alebo v strese, reagujete emocionálne. Ľuďom, ktorých koučujem, vždy radím, aby sa pred dôležitými rozhodnutiami radšej vyspali a riešili ich až nasledujúci deň. Ak niekomu musíte poslať zložitý email, napíšte si ho a radšej 24 hodín počkajte, kým ho odošlete, aby ste si ho mohli viackrát prečítať a zamyslieť sa nad ním.

## **Bud'te empatickí**

Ak viete rozoznať, ako sa druhí ľudia cítia a čo sa snažia povedať, máte úžasnú schopnosť. Šéfovia, ktorých si zapamätáte na celý život, túto schopnosť majú a preto ich ľudia milujú. Sú príkladom, ktorý inšpiruje ostatných.

Pravá empatia neznamená, že čakáte, kým niekoho pochopíte; musíte sa o toto pochopenie sami snažiť. Musíte vynaložiť úsilie, aby ste druhej osobe venovali svoj čas a pozornosť; musíte sa ostatných pýtať, ako sa cítia a ako veci zvládajú. Neprehliadajte ani svojich najbližších. Nikdy neberte nikoho ako samozrejmosť. Nebud'te natoľko zaneprázdnení, aby ste si nenašli čas sadnúť si a porozprávať sa so svojimi deťmi, partnermi a kolegami.

„Robte presný opak toho, čo robí väčšina ľudí, a pravdepodobne tak nikdy nič v živote nepokazíte.“

— Earl Nightingale

Pokiaľ si nemyslíte, že väčšina ľudí má úspešný život, je veľká šanca, že v istom bode budete musieť konať inak ako všetci okolo vás. Úspech má mnoho podôb a často znamená, že vystúpите z davu alebo budete iní ako ostatní, a keď si všimnete, že dav sa ubera jednou cestou, vy sa vyberiete tou druhou.

Premýšľať a robiť veci opačne ako väčšina neznamená, že sa budete snažiť odlišovať len preto, aby ste boli odlišní. V mnohých prípadoch je dobre vychodený chodníček tou správnou cestou. Vašou úlohou je uvedomiť si, kedy je vo vašom záujme konať opačne:

- Vaši priatelia možno hovoria o tom, že by sa mali ďalej vzdelávať, ale nerobia to. Vy by ste si teda mali dokončiť kurz a získať svoj vytúžený diplom.
- Keď klesajú ceny, ľudia sa zvykne zmocniť panika a začnú predávať svoje akcie alebo domy. Vy by ste teda mali ísť proti tomuto trendu a majetok si ponechať.
- Len málo ľudí pravidelne cvičí a zdravo sa stravuje. Vy by ste teda mali byť tou osobou, ktorá chodí do práce pešo, chodí do posilňovne a je zdravo.
- Veľa ľudí hovorí o tom, že by chceli dať výpoveď, realizovať svoje sny a rozbehnúť vlastné podnikanie. Vy by ste teda mali byť tým, kto naozaj odíde a rozbehne niečo vlastné, ak je to to, o čom snívate.

Keď budete robiť opak, môžete sa cítiť nepríjemne. Občas to môže byť desivé a môžete sa cítiť opustene a zraniteľne. Nikdy nie je ľahké ísť proti prúdu a ignorovať rady kolegov, priateľov alebo rodiny, ale ak im dokážete vysvetliť, čo robíte a prečo to robíte, pravdepodobne vás pochopia.

.....  
 : Úspech má mnoho podôb a často znamená, že vystúpите z davu alebo :  
 : budete iní ako ostatní. :  
 : .....  
 : .....

# Ako na to

---

## Je v poriadku, keď robíte veci osamote

Zvyknite si na to, že sa občas budete cítiť nepríjemne a ostatní vás budú považovať za čudáka. Svoje rozhodnutia ale nemusíte pred nikým obhajovať. Ľudia možno budú spochybňovať vašu logiku alebo dokonca príčetnosť – nechajte ich tak. Aj ja som dal výpoveď v lukratívnej práci vo finančnom sektore, aby som sa stal živnostníkom. Keď som to urobil, mnohí si mysleli, že som sa zbláznil alebo psychicky zrútil. V tej chvíli mi to ubližovalo, ale nezmenilo to moje rozhodnutie byť sám sebe pánom.

## Precvičujte si opačné správanie

V ktorých oblastiach života nedosahujete výsledky a ciele, aké by ste chceli? Robíte niektoré veci stále dookola a výsledok je stále rovnaký? Zamyslite sa nad tým, čo by ste mohli urobiť inak, aby ste dosiahli, čo chcete. Tu je niekoľko malých prípadových štúdií, ktoré vám pomôžu naštartovať sa:

- Každý rok tvrdo pracujete a dúfate, že si to šéf všimne a povýši vás. Skúšali ste to tri roky po sebe a povýšenie stále neprišlo. Urobte opak – prestaňte sa toľko snažiť. Úprimne sa so šéfom porozprávajte, aby ste pochopili, čo vám uniká. Možno na vás inde čakajú lepšie možnosti a je načase vzdať to a pohnúť sa ďalej.
- Chceli by ste si niečo ušetriť, ale na konci mesiaca vám vždy na účte ostane málo peňazí. Urobte opak – namiesto toho, aby ste si odkladali to, čo vám ostane na konci mesiaca, odložte si nejaké peniaze hneď ako dostanete výplatu. Vložte ich na termínovaný účet, odkiaľ ich nebudete môcť hocikedy vybrať, a zvyšok mesiaca žite z toho, čo vám z platu ostalo.
- Chceli by ste stretnúť niekoho nového, ale neradi chodíte na rande naslepo. Urobte opak – začnite športovať a chodiť na rôzne spoločenské akcie a stretávajú sa ľudí neplánovane.

„Mali by ste konečne začať robiť to, čo chcete. Nájdite si prácu, ktorú budete milovať. Ráno vyskočíte s radosťou z postele. Myslím si, že nie je veľmi rozumné stále si hľadať prácu, ktorá vás nebaví, a to len preto, lebo si myslíte, že to bude vyzeráť dobre vo vašom životopise.“

– Warren Buffett

Máte radi svoju prácu? Vstávate každé ráno šťastní a s úsmevom na perách sa chystáte do kancelárie? Ak ste na obidve otázky odpovedali záporne, nie ste sami. Podľa prieskumu organizácie Conference Board z roku 2014 bolo 52 percent Američanov nespokojných so svojou prácou a najnovšia štúdia Autorizovaného inštitútu pre personalistiku a rozvoj ukazuje, že 23 percent Britov si hľadá inú prácu. V rovnakom prieskume len asi tretina respondentov potvrdila, že ich práca aspoň trochu naplňuje. V dôsledku toho rastie u ľudí stres, depresie a počet neprítomností v práci. Môžete si to všimnúť aj v podvečerných zápachach, keď sa pozorne zahľadíte na unavené a smutné tváre ľudí, vezúcich sa z práce domov.

Nebol by to až taký veľký problém, ak by práca zaberala iba malú časť vášho života, ale nanešťastie v nej trávite väčšinu dňa – zvyčajne 2250 hodín vášho času ročne, ak predpokladáme, že pracujete deväť hodín denne päť dní v týždni. To nezahŕňa čas, ktorý vám zaberie cesta do a z práce, nadčasy a čítanie pracovných emailov pred spaním.

Väčšina ľudí, ktorých som koučoval, bola nespokojná alebo nešťastná pre svoj pracovný život. Popisovali svoju prácu rôznymi depresívnymi spôsobmi – ako nudnú, fádnu, otupujúcu, stresujúcu, bolestivú alebo dokonca desivú. Podobné opisy som počul od ľudí v rôznych krajinách, v ktorých som žil, bez ohľadu na ich výchovu, vzdelanie alebo pracovnú pozíciu.

Pokiaľ nie ste na dôchodku alebo ste nezdedili obrovský majetok, musíte pracovať, aby ste mali z čoho žiť. Je vašou povinnosťou snažiť sa, aby bol váš pracovný deň taký pozitívny a príjemný, ako je to len možné – mal by vás baviť natoľko, že vôbec nebudete mať pocit, že pracujete.

.....  
 : Je vašou povinnosťou snažiť sa, aby bol váš pracovný deň taký pozitívny :  
 : a príjemný, ako je to len možné. :  
 : .....

# Ako na to

---

## **Spríjmite si prácu**

Snažte sa počas svojho pracovného dňa robiť viac vecí, ktoré máte radi a ktoré vás bavia. Ako by ste mohli delegovať tie súčasti vašej práce, ktoré nemáte radi? Skúste sa porozprávať s vaším šéfom, ako by sa dala pozmeniť vaša pracovná náplň, aby pre vás bola práca príjemnejšia a viac vás naplňala. Žiadny šéf by nemal chcieť, aby boli jeho podriadení v práci demotivovaní a deprimovaní.

Ak určité súčasti svojej práce nemôžete zmeniť, budete musieť zmeniť svoje myslenie – musíte prestať vnímať svoju prácu ako niečo nudné a otupné. Snažte sa vidieť pohár skôr poloplný ako poloprázdny. Hľadajte na svojej práci pozitíva.

## **Zmeňte svoje pracovné prostredie, aby bolo zábavnejšie**

Ako môžete zmeniť svoje pracovné prostredie, aby bolo príjemnejšie a zábavnejšie? Porozprávajte sa s priateľmi a choďte sa pozrieť do ich práce. Preberte od nich veci, ktoré sa vám tam zapáčia. Navštívil som desiatky kancelárií. Najzábavnejšie a najpríjemnejšie pôsobili tie, v ktorých:

- sa ľudia smiali, rozprávali si historky a hrala tam hudba,
- boli miesta vyhradené na oddych s kávou a hrami,
- boli ľudia voči sebe veľmi pozitívni, milí a zdvorilí.

Aj keď bude vaša práca naďalej nudná a fádna, v takomto pracovnom prostredí sa budete cítiť oveľa lepšie.

## **Pohnite sa ďalej**

Ak nepomôže ani lepšie pracovné prostredie, zamyslite sa nad tým, že by ste skúsili odísť na iné miesto. Nájdite si lepšiu prácu v prostredí, v ktorom budete radi pracovať. Život je príliš krátky na to, aby ste ho premárnili v práci, pre ktorú ste deprimovaní a nešťastní.

„Usmejte sa na seba v zrkadle. Ak to budete robiť každé ráno, čoskoro uvidíte obrovské zmeny.“

— Yoko Ono

Keď každý deň začínate zle, s úspechom sa môžete rozlúčiť. Kľúčovú úlohu pri dosahovaní úspechu zohráva to, ako začnete. To platí aj pre začiatok každého vášho dňa. Každý z nás pozná porekadlo o vstávaní z postele zlou nohou – doslova to síce pravda byť nemusí, ale metaforicky to platí na sto percent.

Nech v živote robíte čokoľvek, vždy sa nájdú dôvody, prečo by sa vám to nemuselo podariť. Aristoteles raz povedal: „Dobrý začiatok je polovica úspechu.“ Dobrý začiatok vám veľmi pomôže pri akejkoľvek činnosti, či už to bude nejaká pracovná úloha, varenie večere, alebo športovanie. Je to istá forma hybnej sily – ako keď poriadne roztlačíte auto, aby mu naskočil motor.

Podobne je to aj so začiatkom dňa. Vždy si môžete nájsť nejakú výhovorku, prečo nedokážete pracovať na sto percent – od rána ste melancholickí, málo ste spali, pokazil sa autobus a museli ste ísť do práce peši v daždi. Nebezpečné je, keď sa už z toho stane zvyk – keď vám prestane prekážať, že sa každý deň začína zle. Prečo by ste sa mali vždy spoliehať na to, že všetko doženiete v priebehu dňa?

To isté platí aj pre víkendové rána. Takisto by ste ich mali začínať pozitívne a čo najlepšie, či už vás čakajú domáce práce, alebo sa budete venovať iba sami sebe.

.....  
 : Keď každý deň začínate zle, s úspechom sa môžete rozlúčiť. :  
 : .....  
 : .....