

Autor bestsellerov *Najprv zjedzte žabu a Vytvorte si svoju vlastnú budúcnosť*

BRIAN TRACY

ŽIADNE



VÝ

HO

VORKY!

UMENIE SEBADISCIPLÍNY

21 spôsobov, ako dosiahnuť úspech
vo všetkom, do čoho sa pustíte

BRIAN TRACY

**ŽIADNE
VÝHO
VORKY!**

UMENIE SEBADISCIPLÍNY

21 spôsobov, ako dosiahnuť úspech
vo všetkom, do čoho sa pustíte



eastone BOOKS

OPEN
MIND

NO EXCUSES! THE POWER OF SELF-DISCIPLINE.

Copyright © 2010 by Brian Tracy

All rights reserved.

Slovak edition © 2011 Eastone Group, a. s.

Translation © 2011 Martin Polakovič

Z anglického originálu NO EXCUSES! THE POWER OF SELF-DISCIPLINE,
vydaného vydavateľstvom Vanguard Press, preložil Martin Polakovič.

V roku 2011 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Korektorka: Erika Myslivcová

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-182-7

Vydavateľ ďakuje partnerom edície OPEN MIND spoločnosti TIPOS a časopisu Profit za to, že podporili vydanie tejto knihy.

*S láskavým venovaním môjmu priateľovi
a spolupracovníkovi Ericovi Bermanovi, jednému
z najdisciplinovanejších a najodhodlanejších
ľudí, akých som kedy stretol.*

OBSAH

Úvod: Zázrak menom sebadisciplína	IX
PRVÁ ČASŤ: SEBADISCIPLÍNA A OSOBNÝ ÚSPECH	1
1 Sebadisciplína a úspech	3
2 Sebadisciplína a charakter	15
3 Sebadisciplína a zodpovednosť	27
4 Sebadisciplína a ciele	39
5 Sebadisciplína a osobná dokonalosť	51
6 Sebadisciplína a odvaha	73
7 Sebadisciplína a vytrvalosť	83
DRUHÁ ČASŤ: SEBADISCIPLÍNA V BIZNISE, PREDAJI A VO FINANCIÁCH	89
8 Sebadisciplína a práca	91
9 Sebadisciplína a vodcovstvo	105
10 Sebadisciplína a biznis	115
11 Sebadisciplína a predaj	125
12 Sebadisciplína a peniaze	135
13 Sebadisciplína a riadenie času	145
14 Sebadisciplína a riešenie problémov	155
TRETIA ČASŤ: SEBADISCIPLÍNA A DOBRÝ ŽIVOT	165
15 Sebadisciplína a šťastie	167
16 Sebadisciplína a zdravie	177
17 Sebadisciplína a fyzická kondícia	187
18 Sebadisciplína a manželstvo	195
19 Sebadisciplína a deti	207
20 Sebadisciplína a priateľstvo	219
21 Sebadisciplína a pokoj mysle	229

Úvod: Zázrak menom sebadisciplína

*„Na zlyhanie existujú tisíce výhovoriek,
no žiaden dobrý dôvod.“*

— MARK TWAIN

AKO TO, ŽE NIEKTORÍ ĽUDIA sú úspešnejší než ostatní? Ako to, že niekto zarába viac, vedie šťastnejší život a za ten istý čas dosiahol omnoho viac ako väčšina ľudí? Čo je skutočným „tajomstvom úspechu“?

Často začínam semináre malým cvičením. Takmer všetci sa usmievajú a zdvíhajú ruky. Potom sa opýtam: „Koľkí z vás by chceli schudnúť? Splatiť dlhy? Dosiagnúť finančnú nezávislosť?“

Znova sa všetci usmievajú, niektorí sa chichocú a všetci zdvíhajú ruky. Potom poviem: „Skvelé! To všetko sú veľké ciele, ktoré má každý z nás. Všetci chceme viac zarábať, tráviť viac času s rodinou, mať dobré postavy a byť finančne nezávislí.“

„Nielenže všetci túžime po tom istom, ale všetci aj vieme, ako to dosiahnuť. A všetci to plánujeme urobiť... *raz*. Ale skôr než s tým začneme, ešte si doprajeme menšiu dovolenku na ostrove nazývanom Raz.“

Povieme si: „Raz si tú knihu prečítam. Raz začnem s tým cvičebným programom. Raz si zlepším svoje schopnosti a zarobím viac peňazí. Raz si dám do poriadku svoje financie a splatím všetky dlhy. Raz urobím všetko to, čo mám urobiť, aby som dosiahol svoje ciele. Raz.“

Asi osemdesiat percent populácie prežije na ostrove Raz väčšinu svojho života. Premýšľajú, snívajú a fantazirujú o všetkých tých veciach, čo „raz“ spravia.

A kto im robí na ostrove Raz spoločnosť? Ľudia ako oni! A čo je hlavnou témou rozhovorov na ostrove Raz? Výhovorky! Všetci iba posedávajú a vymieňajú si výhovorky, ktoré majú ospravedlňovať ich pobyt na ostrove.

„Prečo si tu?“ pýtajú sa jeden druhého.

Neprekvapí, že ich výhovorky sú prevažne rovnaké: „Nemal som šťastné detstvo,“ „Nedostalo sa mi dobrého vzdelania,“ „Nemám žiadne peniaze,“ „Môj šéf je príliš kritický,“ „Manželstvo ma nenapĺňa,“ „Nikto si ma neváži“ alebo „Je zlá ekonomická situácia“.

Nakazili sa chorobou zvanou „výhovorkitída“, ktorá je pre úspech vždy smrteľná. Všetci to myslia dobre, ale ako každý vie, „cesta do pekla je dláždená dobrými úmyslami“.

Prvé pravidlo úspechu je jednoduché: Dostaňte sa z ostrova!

Už žiadne výhovorky! Urobte to alebo to neurobte – ale nevyhovárajte sa. Prestaňte používať váš úžasný rozum na vymýšľanie prepracovaných odôvodnení a ospravedlnení toho, že nič nerobíte. Urobte niečo. Čokoľvek. Pustite sa do toho. Opakujte si pre seba: „Ak to má byť, sám to musím urobiť.“

Vyhovárajú sa porazení, víťazi napredujú. A ako zistíte, či je vaša obľúbená výhovorka opodstatnená? Je to jednoduché. Rozhľadnite sa okolo seba a položte si otázku: „Existuje niekto, kto má rovnakú výhovorku ako ja a je úspešný?“

Ak sa takto spýtate a ste k sebe úprimný, musíte si pripustiť, že stovky či dokonca milióny ľudí to mali ťažšie než vy, a predsa dokázali so svojím životom urobiť úžasné veci. A čo dosiahli tisíce a milióny, dokážete aj vy – ak sa o to pokúsíte.

Hovorí sa, že keby ľudia vložili toľko energie do dosahovania svojich cieľov ako do vymýšľania výhovoriek, prekvapili by samých seba. Ale najskôr sa musíte dostať z toho ostrova.

SKROMNÉ ZAČIATKY

Iba málo ľudí začína svoj život s množstvom výhod. Ja osobne som nikdy nedokončil strednú školu. Niekoľko rokov som fyzicky pracoval. Mal som obmedzené vzdelanie, obmedzené schopnosti aj vyhliadky do budúcnosti. A vtedy som si začal klásť tú otázku: „Ako to, že niektorí ľudia sú úspešnejší než ostatní?“ Táto otázka zmenila môj život.

V priebehu niekoľkých rokov som prečítal tisícky kníh a článkov o úspechu a dosiahnutí cieľa. Zdá sa, že o týchto témach sa diskutuje a píše už viac ako dvetisíc rokov a boli prebádané na všetky možné spôsoby.

Väčšina filozofov, učiteľov a expertov sa zhoduje v jednom: sebadisciplína zohráva dôležitú úlohu. Sebadisciplína je presne to, čo musíte mať, ak chcete odolať vábeniu výhovoriek.

Je to práve sebadisciplína, ktorá vám umožní „dostať sa z ostrova“. Je kľúčom ku skvelému životu a bez nej nie je možné dosiahnuť žiaden trvalý úspech.

Rozvíjanie sebadisciplíny zmenilo môj život a určite zmení aj ten váš. Vďaka tomu, že som od seba požadoval stále viac, som sa stal úspešným v predávaní a neskôr v marketingu. Dohnal som zameškanú školu a v tridsiatke som získal titul MBA, čo si vyžadovalo tisícky hodín odhodlania pri učení. Ako prvý som dovážal automobily značky Suzuki do Kanady, založil som šesťdesiatpäť obchodných zastúpení a predal som autá za 25 miliónov, a to som začínal bez akýchkoľvek vedomostí o tomto odvetví. Mal som však sebadisciplínu a odhodlanie učiť sa to, čo som potreboval vedieť, a robiť to, čo bolo treba urobiť.

Do oblasti realitného developerstva som vstúpil bez akýchkoľvek vedomostí či skúseností, využil som však umenie sebadisciplíny, ktoré som následne podporil stovkami hodín učenia a práce. Potom som sa pustil

do výstavby nákupných centier, priemyselných parkov, kancelárskych budov a bytových objektov.

S použitím sebadisciplíny som úspešne rozbehol viacero aktivít v oblasti školenia, poradenstva, konzultácií, písania kníh, nahrávania a distribúcie. Mojich audio a video programov, kníh, seminárov a školiacich programov sa predalo za 500 miliónov dolárov a boli preložené do tridsiatich šiestich jazykov v päťdesiatich štyroch krajinách. Bol som poradcom vo viac ako tisíc spoločnostiach a vyškolil vyše 5 miliónov ľudí na seminároch a prednáškach. Vo všetkých prípadoch bolo uplatňovanie sebadisciplíny kľúčom k môjmu úspechu.

Zistil som, že môžete dosiahnuť takmer každý cieľ, ktorý si stanovíte, ak máte dostatok disciplíny na to, aby ste pre to niečo obetovali, urobili to, čo treba, a nikdy sa nevzdali.

KTO BY SI MAL PREČÍTAŤ TÚTO KNIHU?

Táto kniha je určená ambicióznym, odhodlaným ľuďom, ktorí chcú vo svojom živote dosiahnuť všetko, čoho sú schopní. Napísal som ju pre všetkých, ktorí sú dychtiví urobiť viac, mať viac a byť viac, ako kedy boli.

Zrejme najdôležitejšia podmienka úspechu tkvie v tom, že ak chcete veľa dosiahnuť, musíte sa stať niekým iným. Nezáleží ani tak na materiálnych veciach, ktoré uskutočníte alebo nadobudnete, skôr ide o **kvalitu osoby, ktorou sa musíte stať**, aby ste dosiahli nadpriemerné výsledky. Rozvíjanie sebadisciplíny je istá cesta, ktorá vám všetko umožní.

Táto kniha vám poslúži ako sprievodca, ktorý vám krok za krokom ukáže, ako sa stať významným človekom, schopným dosahovať významné ciele.



NÁHODNÉ STRETNUTIE ODHAĽUJE PÔVOD ÚSPECHU

Pred niekoľkými rokmi som sa zúčastnil na konferencii vo Washingtone, D. C. Cez obednú prestávku som sa išiel najesť do neďalekého bistra Food Fair. Bolo plno, tak som si sám sadol za posledný voľný stôl, ktorý bol určený pre štyroch.

O niekoľko minút okolo pre mňa prešli postarší pán a mladšia žena, ktorá bola zrejme jeho asistentka. Niesli tácky s jedlom a očividne si hľadali miesto na sedenie.

Keďže za mojím stolom bolo veľa voľného miesta, okamžite som vstal a navrhol som tomu postaršiemu pánovi, aby sa ku mne pridal. Váhal, ale bol som neoblomný. Nakoniec si vďačne sadol a začali sme sa popri jedení rozprávať.

Vysvitlo, že sa volá Kop Koppmeyer. Jeho meno som veľmi dobre poznal. Bol legendou v oblasti úspechu a dosahovaní cieľov. Kop Koppmeyer napísal štyri bestsellery, v ktorých rozpísal 250 princípov úspechu, odvodených z viac ako päťdesiatich rokov vlastného výskumu a štúdia. Všetky štyri som prečítal jedným dychom, každý viac ako raz.

Chvíľu sme sa rozprávali a potom som sa ho opýtal to, čo by sa v tejto situácii opýtalo mnoho ľudí: „Ktorý zo všetkých tisíc princípov úspechu, ktoré ste objavili, je podľa vás najdôležitejší?“

Usmial sa na mňa s iskrou v oku, akoby mu túto otázku položili už veľakrát, a odpovedal bez zaváhania: „Najdôležitejší princíp úspechu vyslovil Elbert Hubbard, jeden z najplodnejších spisovateľov v histórii Ameriky, začiatkom 20. storočia. Povedal: ‚Sebadisciplína je schopnosť robiť to, čo treba urobiť, vtedy, keď to treba urobiť, či už sa na to cítite, alebo nie.‘“

Ďalej pokračoval: „Existuje ďalších 999 princípov úspechu, ktoré som objavil čítaním a skúsenosťou, ale bez sebadisciplíny nefunguje žiaden. So sebadisciplínou fungujú všetky.“

Preto je sebadisciplína kľúčom k osobnému vrcholu. Je to magická schopnosť, ktorá vám otvára všetky dvere a všetko umožňuje. S pomocou sebadisciplíny môže človek naplno rozvinúť svoje nadanie a inteligenciu.

Bez sebadisciplíny však aj človek, ktorému bolo dopriate výborné zázemie, vzdelanie a príležitosti, iba zriedka vyčníeva z priemeru.

VAŠI DVAJA NAJVÄČŠÍ NEPRIATELIA

Tak ako je sebadisciplína kľúčom k úspechu, jej **nedostatok** je hlavnou príčinou zlyhania, frustrácie, nedostatočného výkonu a pocitu nešťastia v živote. Spôsobuje, že si vymýšľame výhovorky a podceňujeme sa.

Asi najväčšími nepriateľmi úspechu, šťastia a osobného naplnenia sú Cesta najmenšieho odporu a Faktor pohodlnosti.

Cesta najmenšieho odporu je dôvodom, prečo si ľudia vyberajú takmer v každej situácii ten ľahší spôsob. Ku všetkému hľadajú skratky. Do práce prichádzajú na poslednú chvíľu a odchádzajú pri prvej príležitosti. Zaujímajú sa o spôsoby, ako rýchlo zbohatnúť a ľahko prísť k peniazom. Časom si vypestujú návyk vždy hľadať ľahšiu a rýchlejšiu cestu k tomu, čo chcú, akoby mali robiť to, čo je namáhavé, no nevyhnutné na dosiahnutie skutočného úspechu.

Faktor pohodlnosti, ktorý je rozšírením pravidla najmenšieho odporu, vedie k ešte väčšiemu zlyhaniu a k nedostatočným výkonom. Jeho princíp znie: „Ľudia vždy hľadajú ten najrýchlejší a najľahší spôsob, ako dosiahnuť to, čo chcú, práve teraz, s malým alebo žiadnym záujmom o dlhodobé dôsledky svojho správania.“ Inými slovami, väčšina ľudí robí to, čo je im **pohodlné**, čo je zábavné a ľahké, nie to, čo je **nevyhnutné** pre ich úspech.

Každý deň a každú minútu vo vás prebieha boj, či robiť to, čo je správne, ťažké a nevyhnutné (ako anjel na vašom ramene), alebo to, čo je zábavné, ľahké, no má slabú až žiadnu hodnotu (ako diabol na vašom druhom ramene). Každú minútu každého dňa musíte bojovať a zvíťaziť v tomto boji s Faktorom pohodlnosti a odolať zvodom Cesty najmenšieho odporu, ak naozaj chcete využiť svoje možnosti naplno.

PREVEZMITE NAD SEBOU KONTROLU

Sebadisciplínu možno definovať aj ako *sebaovládanie*. Úspech sa môže dostať, iba ak dokážete ovládať vlastné emócie, chute a sklony. Ľudia, ktorým chýba schopnosť ovládať svoje chute, slabnú a strácajú zábrany, a aj v iných veciach sa stávajú nespoľahlivými.

Sebadisciplínu možno takisto definovať ako *sebakontrolu*. Schopnosť ovládať seba samého a svoje činy, ovládať, čo poviete a čo spravíte, a uistiť sa, že vaše správanie ide ruka v ruku s vašimi dlhodobými cieľmi a métami, je znakom výnimočnej osobnosti.

Disciplína sa definuje ako *odopieranie si*. Mali by ste si odoprieť ľahké pôžitky, odolať pokušeniu, ktoré už z cesty zviedlo veľa ľudí, a namiesto toho sa zdisciplinovať, aby ste robili iba to, čo je správne z dlhodobého hľadiska a vhodné v danej chvíli.

Sebadisciplína si vyžaduje zrieknutie sa pôžitku, schopnosť nehladiť na krátkodobé uspokojenie s víziou väčších odmien v dlhodobom časovom horizonte.

MYSLITE V DLHODOBOM ČASOVOM HORIZONTE

Sociológ Dr. Edward Banfield z Harvardskej univerzity vypracoval štúdiu, ktorá je založená na jeho päťdesiatročnom skúmaní dôvodov stúpajúcej socioekonomickej mobility v Amerike. Dospel k záveru, že najdôležitejším atribútom ľudí, ktorí dosiahli veľké úspechy, je „dlhodobá perspektíva“. Banfield definoval „časovú perspektívu“ ako „množstvo času, s ktorým človek kalkuluje, keď rozhoduje o svojich aktuálnych činoch“.

Inými slovami, najúspešnejší ľudia sú tí, ktorí uvažujú v dlhodobom časovom horizonte. Pozerajú sa tak ďaleko do budúcnosti, ako len môžu, aby sa rozhodli, akými ľuďmi sa chcú stať a aké ciele chcú dosiahnuť. Potom sa vrátia späť do prítomnosti a určia si, čo musia urobiť – alebo neurobiť – aby dosiahli svoju vytúženú budúcnosť.

Myslenie v dlhodobom časovom horizonte možno uplatniť v práci, v kariére, v manželstve, vo vzťahoch, v peniazoch a vo vlastnom správaní

– o každej z týchto tém sa dočítate na nasledujúcich stránkach. Úspešní ľudia dávajú pozor, aby všetko krátkodobé, čo robia, išlo ruka v ruku s ich vlastnou predstavou budúcnosti. Neustále uplatňujú sebadisciplínu.

Azda najdôležitejším slovom pri téme dlhodobého myslenia je **obeta**. Výnimoční ľudia dokážu vo svojom živote niečo na krátky čas obetovať, či už ide o malú alebo veľkú obeť, aby dosiahli lepšie výsledky a odmeny z dlhodobého hľadiska.

Takúto schopnosť niečo obetovať môžete vidieť u ľudí, ktorí strávia veľa hodín, dokonca rokov pripravovaním sa, študovaním, zlepšovaním si svojich schopností, aby zvýšili svoju hodnotu a mali tak lepší život v budúcnosti, namiesto toho, aby svoj čas márnili táraním a zábavou v prítomnosti.

Longfellow raz napísal:

„Veľkí ľudia hore vo výšinách, vysoko a nad nami,
nedobyli nebo náhlym letom.
Lež tam, kde ostatní do spánku padali,
oni šplhali sa hore svetom.“

Vaša schopnosť premýšľať, plánovať a tvrdo pracovať v krátkodobom časovom horizonte a prikázať si, aby ste robili to, čo je správne a nevyhnutné, skôr než začnete robiť niečo zábavné a ľahké, je kľúčom k vytvoreniu vlastnej úžasnej budúcnosti.

Schopnosť uvažovať v dlhodobom časovom horizonte si musíte vypestovať. Ako sa v nej budete zlepšovať, budete schopný stále presnejšie predvídať, aké dôsledky budú mať v budúcnosti vaše súčasné činy. To je vlastnosť výnimočného mysliteľa.

KRÁTKODOBÝ ZISK MÔŽE BYŤ Z DLHODOBÉHO HĽADISKA STRATOU

Ak zlyháte v sebadisciplíne, budete vydaný napospas dvom zákonom. Prvý sa volá zákon neplánovaných dôsledkov. Hovorí o tom, že „z dôvodu

nedostatočného myslenia v dlhodobom časovom horizonte môžu byť neplánové dôsledky činu omnoho horšie ako plánované dôsledky správania“.

Druhým zákonom je zákon vychýlených dôsledkov, ktorý tvrdí, že „krátkodobé činy zamerané na okamžitý pôžitok môžu viesť k vychýleniu dôsledkov, alebo až k opačným dôsledkom oproti tým, ktoré boli plánované“.

Mohli ste napríklad investovať čas, peniaze alebo emócie s úmyslom a túžbou mať sa v budúcnosti lepšie a byť šťastnejší. Ale keďže ste konali bez dôkladnej prípravy, dôsledky vašich činov môžu byť omnoho horšie, ako keby ste neurobili vôbec nič. Každý človek sa o tom presvedčí na vlastnej koži, obyčajne niekoľkokrát za život.

SPOLOČNÝ MENOVAŤEL ÚSPECHU

Obchodník Herbert Grey vypracoval rozsiahlu štúdiu, v ktorej hľadal „spoločného menovateľa úspechu“. Po jedenástich rokoch dospel k záveru, že spoločným menovateľom úspechu je, že „úspešní ľudia majú vo *zvyku* robiť veci, ktoré tí neúspešní robia neradi“.

A aké sú to veci? Vysvitlo, že to, čo úspešní ľudia neradi robia, je to isté, čo nerobia radi ani tí neúspešní. Úspešní to však napriek tomu robia, pretože vedia, že je to cena, ktorú musia zaplatiť, ak chcú v budúcnosti dosiahnuť väčší úspech a lepšie odmeny.

Grey zistil, že úspešní ľudia sa viac sústreďujú na „atraktívne výsledky“, zatiaľ čo tých neúspešných zaujímajú viac „atraktívne metódy“. Úspešní ľudia sa viac zaoberajú pozitívnymi, dlhodobými dôsledkami svojho správania a neúspešným ide viac o osobné potešenie a okamžitý pôžitok.

Motivačný rečník Denis Waitley raz povedal, že na vrchole stoja tí, ktorých viac zaujíma „dosiahnutie cieľa“, zatiaľ čo priemer tvoria tí, ktorí sa sústreďujú na aktivity „uvoľňujúce napätie“.

HLAVNÉ JEDLO PRED DEZERTOM

Najdôležitejšie pravidlo pri nácviku sebadisciplíny je „jesť hlavné jedlo pred dezertom“. Jednotlivé chody jedál za sebou vždy nasledujú v logickom poradí, pričom dezert prichádza na stôl ako posledný. Prvé je hlavné jedlo, a keď všetko zjete, dostanete dezert.

Jedna milá, no zavádzajúca nálepka na nárazník nesie slová: „Život je krátky; zjedzte najskôr dezert.“

Len si pomyslite, čo by sa stalo, keby ste si doma po návrate z práce dali namiesto zdravej večere veľký kus jablkového koláča so zmrzlinou. Akú chuť na zdravé, výživné jedlo by ste potom mali? Ako by ste sa cítili so všetkým tým cukrom v žalúdku? Cítili by ste sa nabitý energiou, dychtivý niečo urobiť? Alebo by ste boli unavený a pomalý, pripravený odpísať celý deň ako takmer skončený?

K rovnakému výsledku dospejete, ak si po práci zájdete na pár drinkov a po príchode domov si zapnete televíziu. Všetko sú to iba rozdielne formy „dezertu“, ktoré vo veľkej miere zničia vašu schopnosť venovať sa po zvyšok večera niečomu užitočnému.

Najhoršie na tom asi je, že čokoľvek, čo robíte pravidelne, sa mení na zvyk. A zvyku, ak si ho už raz vypestujete, je ťažké sa zbaviť. Zvyk vybrať si vždy tú ľahkú cestu, robiť to, čo je zábavné a príjemné, alebo jesť dezert pred hlavným jedlom je časom stále silnejší a nevyhnutne vedie k osobnej slabosti, nedostatočnému výkonu a zlyhaniu.

ZVYK MENOM SEBADISCIPLÍNA

Sebadisciplína je zvyk, ktorý sa dá, našťastie, vypestovať. Pravidelným nácvikom zdisciplinovania seba samého, aby ste robili to, čo treba, vtedy, keď to treba urobiť, sa sebadisciplína stáva silnejšou a silnejšou. Odmietnite všetky výhovorky.

Zlozvyky sa ľahko vypestujú, no je ťažké s nimi žiť. Dobré zvyky je ťažké vypestovať, ale život s nimi je ľahký. A ako povedal Goethe, „všetko je ťažké, kým sa to stane ľahkým“.

Je ťažké vypestovať si zvyky ako sebadisciplína, sebaovládanie a seba-kontrola, ale ak sa vám to podarí, zautomatizujú sa a ľahko sa praktizujú. Keď je zvyk sebadisciplíny pevne ukotvený vo vašom správaní, bude veľmi ťažké nekonať podľa neho.

Najlepšou správou je, že všetky zvyky si **možno osvojiť**. Môžete si osvojiť akýkoľvek zvyk, ktorý potrebujete na to, aby sa z vás stal človek, ktorým sa chcete stať. Praktizovaním sebadisciplíny, kedykoľvek to bude potrebné, sa z vás môže stať lepšia osobnosť.

Praktizovanie sebadisciplíny **posilní** vaše zvládanie ostatných vecí. Nanešťastie, každý nedostatok v sebadisciplíne ho zasa oslabí.

Ak si chcete vypestovať zvyk sebadisciplíny, najskôr sa musíte pevne rozhodnúť, ako sa budete správať v určitej oblasti. Potom musíte odmietaať akékoľvek výnimky, a to až dotedy, kým si zvyk v danej oblasti celkom neosvojíte. Vždy, keď sa pošmyknete, a to sa určite stane, opäť si prikážte neustále cvičiť sebadisciplínu, až pokým pre vás nie je ľahšie správať sa disciplinovane ako nedisciplinovane.

VÝPLATNÝ DEŇ

Prínos vytrénovanej vysokej úrovne sebadisciplíny je neobyčajný! Existuje priamy vzťah medzi sebadisciplínou a sebaúctou.

- Čím viac trénujete sebaovládanie a sebakontrolu, tým viac sa máte rád a vážite si sám seba.
- Čím viac sa dokážete zdisciplinovať, tým väčší je váš zmysel pre rešpektovanie samého seba a osobnú hrdosť.
- Čím viac cvičíte sebadisciplínu, tým lepší je váš obraz o sebe samom. Vidíte sa v lepšom svetle a rozmyšľate o sebe pozitívnejšie.

Rozvíjanie a utužovanie zvyku sebadisciplíny je celoživotná úloha, neustály boj. Nikdy neprestáva. Pokušenie vydať sa cestou najmenšieho

odporu a faktor pohodlnosti stále číhajú kdesi vzadu vo vašej mysli. Neúnavne čakajú na príležitosť udrieť, odviesť vás z cesty, aby ste robili to, čo je zábavné, ľahké a nedôležité, namiesto toho, čo je ťažké, nevyhnutné a obohacuje váš život.

Napoleon Hill v závere svojej najpredávanejšej knihy použil jej názov: „Sebadisciplína je **klúčom k bohatstvu**.“ Sebadisciplína je kľúčom k sebaúcte, k rešpektovaniu samého seba a k osobnej hrdosti. Rozvíjaním sebadisciplíny získavate záruku, že nakoniec prekonáte všetky prekážky a budete žiť úžasným životom.

Schopnosť sebadisciplíny je hlavným dôvodom, prečo sú niektorí ľudia úspešnejší a šťastnejší ako iní.

AKO JE TÁTO KNIHA NAPÍSANÁ

Na nasledujúcich stránkach sa budem venovať dvadsaťjeden oblastiam života, v ktorých je sebadisciplína nevyhnutnou podmienkou využitia vášho plného potenciálu a dosiahnutia všetkého, čoho ste schopný.

Aby sa vám v knihe lepšie orientovalo, je rozdelená do troch sekcií. Prvá časť je nazvaná Sebadisciplína a osobný úspech. Tvorí ju sedem kapitol, v ktorých sa dozviete, ako vyťažiť stále viac zo svojho **osobného potenciálu** praktizovaním sebadisciplíny v každej oblasti svojho osobného života, nevynímajúc stanovovanie cieľov, rozvíjanie charakteru, prijímanie zodpovednosti a podporovanie všetkého, čo robíte, vytrvalosťou a odhodlaním.

V siedmich kapitolách druhej časti sa dozviete, ako dosiahnuť omnoho viac ako kedykoľvek predtým v oblastiach ako **biznis, predaj a osobné financie**. Dozviete sa, prečo a ako je sebadisciplína nevyhnutná na to, aby ste sa stali lídrami vo svojej oblasti, dosiahli väčšie zisky vo vašom biznise, viac predali, rozumnejšie investovali a využívali svoj čas naplno.

Sedem kapitol tretej časti vám prezradí, ako uplatniť zázrak menom sebadisciplína vo svojom osobnom živote. Dozviete sa, ako praktizovať sebadisciplínu v oblastiach ako šťastie, zdravie, fyzická kondícia,

manželstvo, deti, priateľstvo a pokojná myseľ. Ako skvalitniť svoj život a vzťahy po všetkých stránkach.

V jednotlivých kapitolách vám ukážem, ako môžete zakomponovať vyššie úrovne sebadisciplíny a sebaovládania do všetkého, čo robíte.

Na nasledujúcich stránkach sa dozviete, ako prevziať úplnú kontrolu nad vlastným osobným a profesijným rozvojom a ako sa stať silnejším, šťastnejším a sebavedomejším človekom v každej oblasti svojho života, ktorá je pre vás dôležitá. Dozviete sa, ako sa zbaviť starých zvyklostí, ktoré vás môžu zdržiavať, a ako rozvinúť zvyky sebestačnosti, sebaodhodlania, slobodnej vôle a sebadisciplíny, ktoré vám umožnia dosiahnuť akýkoľvek cieľ. Takisto sa dočítate, ako prevziať úplnú kontrolu nad svojou myslou, svojimi emóciami a svojou budúcnosťou.

Ak si osvojíte umenie sebadisciplíny, budete *nezastaviteľný* – ako prírodný živel. Už nikdy si nebudete hľadať výhovorky ospravedlňujúce fakt, že nenapredujete. V priebehu niekoľkých mesiacov dosiahnete viac ako väčšina ľudí za celý život.



PRVÁ ČASŤ



Sebadisciplína a osobný úspech

Váš úspech v živote závisí viac od toho, akým človekom sa stanete, ako od toho, čo urobíte alebo získate. Ako napísal Aristoteles, „vrcholom života je rozvoj charakteru“. V nasledujúcich kapitolách sa dozviete, ako rozvinúť a osvojiť si sebadisciplínu, aby ste sa stali výnimočnou osobnosťou. Dočítate sa, ako získať viac sebaúcty, rešpektu samého k sebe a osobnej hrdosti. Osvojíte si základné vedomosti, ktoré sú nevyhnutné na dosiahnutie osobného vrcholu, a dozviete sa ako ich včleniť do vlastného charakteru a osobnosti.

PRVÁ KAPITOLA

Sebadisciplína a úspech

*„Vítazstvo nad sebou samým je to
najväčšie zo všetkých vítazstiev.“*

— PLATÓN

AKO TO, ŽE NIEKTORÍ ĽUDIA DOSIAHNU vo svojom osobnom a pracovnom živote omnoho viac ako iní? Táto otázka vírila v hlavách tých najväčších mysliteľov v histórii ľudstva. Aristoteles pred viac ako 2 300 rokmi napísal, že hlavným cieľom ľudského života je byť šťastným. Tvrdil, že tá veľká otázka, ktorú si musí položiť každý z nás, znie: „**Ako máme žiť, aby sme boli šťastní?**“

Vaša schopnosť položiť si túto otázku a odpovedať si na ňu správne – a následne nasledovať cestu, ktorú vám odpoveď ukáže – do veľkej miery rozhodne, či dosiahnete svoje šťastie a za aký čas.

Začnite s vlastnou osobnou definíciou. Ako definujete úspech *vy*? Ak by ste mali kúzelnú paličku a mohli svoj život urobiť dokonalým po každej stránke, ako by vyzeral?

OPÍŠTE SVOJ IDEÁLNY ŽIVOT

Ako by mal vyzerat' *váš ideálny biznis, vaša ideálna práca a kariéra*? Čo by ste robili? V akej spoločnosti by ste pracovali? Na akej pozícii? Koľko by ste zarábali? S akými ľuďmi by ste pracovali? A najmä, kde by ste potrebovali pridať a kde naopak ubrať, aby sa vaša dokonalá kariéra stala skutočnosťou?

Ako by mal vyzerat' váš dokonalý *rodinný život*? Kde by ste bývali a ako by ste žili? Aký by bol váš životný štýl? Čo by ste radi vlastnili a zažívali s členmi svojej rodiny? Ak by vás nič neobmedzovalo a mali by ste kúzelnú paličku, čo by ste zmenili na svojom súčasnom rodinnom živote?

Ako by ste opísali svoj dokonalý *zdravotný stav*? Ako by ste sa cítili? Koľko by ste vážili? Ako by sa líšila táto úroveň zdravia a fyzickej kondície od tej, ktorú máte teraz? A predovšetkým, čo môžete urobiť hneď teraz pre to, aby ste začali smerovať k ideálnemu stavu zdravia a energie?

Koľko peňazí by ste mali na účte, aby vaša *finančná situácia* mohla byť ideálna? Koľko by ste mesačne a ročne zarábali na svojich investíciách? Ak by ste mohli mať toľko peňazí, že by ste sa už nikdy nemuseli strachovať o svoju finančnú budúcnosť, aká by to bola suma? Aké kroky by ste mali urobiť už dnes, aby ste dosiahli ideálnu finančnú situáciu?

ROBTE SI SVOJE

Jedna populárna definícia úspechu znie: „Byť schopný žiť svoj život svojím vlastným spôsobom, robiť iba to, čo chcete robiť, s ľuďmi, ktorých si sami vyberiete, v situáciách, ktoré vyhľadávate.“

V každom prípade, len čo si začnete definovať, čo pre vás „úspech“ znamená, uvidíte, v čom by ste mali pridať a v čom ubrať, aby ste začali budovať svoj ideálny život. A najväčšími prekážkami, ktoré vám bránia uskutočniť svoje sny, sú všetky vaše obľúbené výhovorky a nedostatok sebadisciplíny.

Niežeby ste nevedeli, čo máte urobiť, skôr nemáte dostatok *disciplíny* na to, aby ste sa prinútili robiť to, čo by ste mali robiť, bez ohľadu na to, či sa na to práve cítite.

PRIDAJTE SA K VRCHNÝM DVADSIATIM PERCENTÁM

Dvadsať percent ľudí v našej spoločnosti zarobí osemdesiat percent peňazí a získa osemdesiat percent z finančného koláča a odmien. Ide o Paretovo pravidlo, ktoré v roku 1895 sformuloval Vilfredo Pareto a odvtedy sa znova a znova potvrdzuje jeho platnosť. Hlavným cieľom vo vašej kariére by malo byť dostať sa vo svojej oblasti do vrchných dvadsiatich percent.

V 21. storočí sú vedomosti a schopnosti odmeňované. Čím viac sa naučíte a čím ste zručnejší, tým ste kompetentnejší a cennejší. Ak sa neustále zlepšujete v tom, čo robíte, vaša schopnosť zarábať viac sa zvyšuje – ako zložený úrok.

Nanešťastie, drvivá väčšina ľudí – spodných osemdesiat percent – prejaví slabú alebo žiadnu snahu o zlepšovanie svojich schopností.

Podľa knihy *Talent nerozhoduje*, ktorú napísal Geoffrey Colvin v roku 2009, sa väčšina ľudí naučí svoju prácu v priebehu prvého roka v zamestnaní a ďalej sa už nezlepšujú. Pre každú oblasť platí, že iba tí, čo sú na vrchole, sú odhodlaní kontinuálne sa zlepšovať.

Práve pre tieto narastajúce rozdiely v produktívnej schopnosti, spočívajúcej vo vedomostiach, zručnostiach a tvrdej práci, kontroluje dnes v Amerike vrchné jedno percento obyvateľstva až tridsaťtri percent finančných aktív.