

**Mentalita
excelentnosti
Odomknite
silu
svojej
mysle
a už dnes
žite
ten najlepší
život**

**Lewis
Howes**

*Bestseller
New York Times*

TATRAN

**Mentalita
excelentnosti**
Odomknite
silu
svojej
mysle
a už dnes
žite
ten nejlepší
život
**Lewis
Howes**

TATRAN

Z anglického originálu Lewis Howes: THE GREATNESS MINDSET,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House Inc., Carlsbad 2023,
preložila Saskia Kastl.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2024 ako 5449. publikácia.
Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Ina Martinová
Jazykové redaktorky Beáta Beláková, Zlata Sršňová
Technický redaktor Peter Zentko
Sadzba AldoDesign
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2023 by Lewis Howes
Translation © Saskia Kastl 2024
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2024

ISBN 978-80-222-1536-7

*Túto knihu venujem svojmu mladšiemu ja za to,
že malo odvahy previesť ma cez bolesť, svojmu
terajšiemu ja za to, že sa postavilo zoči-voči môjmu
pocitu hanby a naučilo sa, ako sa uzdraviť,
a svojmu budúceму ja, pretože moja cesta
k excelentnosti sa ešte len začala.*

OBSAH

1. kapitola: Snaha o excelentnosť	9
2. kapitola: Excelentnosť ako alternatíva	21
1. KROK: NEPRIATEĽ EXCELENTNOSTI	
3. kapitola: Absencia zmysluplnej misie	37
2. KROK: PREKÁŽKY NA CESTE K EXCELENTNOSTI	
4. kapitola: Strach č. 1: Zlyhanie	61
5. kapitola: Strach č. 2: Úspech	77
6. kapitola: Strach č. 3: Posudzovanie	87
7. kapitola: Zabíjak snov: Pochybovanie o sebe	97
8. kapitola: Nástroje na premenu strachu	107
3. KROK: MENTALITA EXCELENTNOSTI	
9. kapitola: Uzdravenie minulosti	127
10. kapitola: Nájdenie svojej identity	145
11. kapitola: Cyklus mentality v pohybe	167
4. KROK: AKČNÝ PLÁN VEDÚCI K EXCELENTNOSTI	
12. kapitola: Položte si odvážne otázky	195
13. kapitola: Udeľte si povolenie	207
14. kapitola: Prijmite výzvu	217
15. kapitola: Definujte si ciele excelentnosti	231
16. kapitola: Zapojte podporu	245
17. kapitola: Splňte úlohy	259
18. kapitola: Oslavujte: Ste postačujúci!	275
<i>Podakovanie</i>	283
<i>O autorovi</i>	285
<i>Poznámky</i>	287

1. kapitola

SNAHA O EXCELENTNOSŤ

Mal som dvadsaťtri rokov, spával som na gauči u sestry v Columbuse v štáte Ohio a nemal som ani cent. Nebol to vtip. Bol to môj život. A bol všetko len nie excelentný.

Do toho okamihu definoval môj život šport. V desaťboji som sa dostal na úroveň All-American, no mojou skutočnou vášňou bol americký futbal, v ktorom som tiež dosiahol úroveň All-American. Držal som svetový rekord za najviac yardov ako receiver v jedinom futbalovom zápase (všetky divízie na každej úrovni). A konečne som uskutočnil svoj sen hrať futbal profesionálne v Arena Football League, pretože som hľadal príležitosť dostať sa do NFL. No vtedy som si uprostred hry zlomil zápästie. A prognóza? Čakala ma operácia. Rozlomili mi bedro, vybrali z neho kúsok kosti a vložili do zápästia – šesť mesiacov som nosil dlahu a pred sebou som mal rok ďalšej liečby.

V septembri 2007 som mal dlahu prvý mesiac a začal som uvažovať, či ešte niekedy vkročím na ihrisko. A čo bolo horšie, môj otec mal v predošlom roku na opačnej strane sveta, na Novom Zélande, nehodu. Utrpel ťažké poranenie mozgu. Po mesiacoch v kóme sa konečne prebral, no bolo jasné, že jeho cesta k uzdraveniu bude dlhá. Keď sa vrátil do USA, mohol som za ním chodiť každý týždeň, no takmer si nepa-

mätal tých, ktorí preňho pred nehodou toľko znamenali, a neprejavoval nijaké známky zlepšenia.

V noci ma mätali desivé otázky: *Čo ak sa mi zápästie nezahojí? Čo ak už nebudem môcť hrať futbal? Čo ak sa na mňa otec už nikdy ne-*

**Vedel som,
že môj život
takto nemôže
pokračovať.**

rozpamätá? Čo ak neprídem na to, čo mám robiť ďalej? Čo ak ma nikto nikdy nebude ľúbiť? Čo ak sa moje snaženie skončí zlyhaním? Čo si ľudia pomyslia? A ešte horšie, čo ak nenaplním vlastné očakávania?

V tom temnom období som mal pocit, že nemôžem robiť nič iné, len prepínať medzi televíznymi reprízami a reklamami. Zdalo sa mi, že moja šanca na excelentnosť mi nielenže uniká pomedzi prsty, ale že sa odo mňa opreteký vzdaluje. Nevedel som, čo si mám myslieť, ako sa mám cítiť ani ako mám spracovať svoje pocity. A k tomu všetkému som v tom čase nemal dokončenú vysokú školu. Bol som finančne, telesne, citovo a duševne zničený... Premýšľal som, čo ďalej, a zdalo sa mi, že som úplne sám.

No vedel som, že môj život takto nemôže pokračovať. Uvedomoval som si, že môj príbeh v sebe skrýva viac – niekde vo mne musí byť excelentnosť –, no nevedel som, kde ani ako začať. A predsa som v hĺbke duše vedel, že na všetko postupne prídem.

MENTÁLNE NASTAVENIE JE DÔLEŽITÉ

Možno ste už zažili chvíľu, keď ste si uvedomili nepeknú pravdu: Snažíte sa prežiť zo dňa na deň, len mrháte časom a dúfate, že jedného dňa sa prihodí niečo zázračné a všetko sa zmení. Možno máte sen, ktorý je len snom, niečím, čo treba jedného dňa realizovať, no ten deň akosi neprichádza.

Tieto slová píšem v čase, keď kopa ľudí ostala po covidovej pandémii bezradná, vystresovaná a v depresii. No na to, aby vznikol stres z niečoho, čo môže prísť, nepotrebujeme pandémiu. Možno sa vám v posledných rokoch stalo niečo nečakané: prišli ste o prácu, prešli ste si rozvodom alebo mali zlomené srdce, stratili ste milovanú osobu alebo

ste podstúpili operáciu, ktorá ukončila vašu kariéru – a ste z toho celí omráčení a mimo, netušíte, kam sa pohnúť ďalej.

A možno ste sa už dávno zdvihli z gauča a boli zaneprázdnení spĺňaním úloh, išli ste za svojimi snami a prosperovalo vám to. Možno ste si už vybudovali vedľajší zdroj príjmu alebo úspešný vysnívaný biznis či kariéru, no vnútri cítite, že to nestačí. Aj keď dosahujete výsledky, máte pocit, že vám niečo chýba a je vám súdené dosiahnuť viac.

Je to dobré, no nie *excelentné*.

Ľudia sa často trápia preto, lebo si myslia, že ich identita sa viaže na výsledky. Možno aj vy. Ja som to určite zažil. Staré príslovie o golfe hovorí, že ste len takí dobrí, aký dobrý je váš ďalší odpal, no také mentálne nastavenie vo vás môže vyvolať veľký pocit neuspokojenia, ako keby ste nikdy celkom neurobili *dost'* alebo neboli *dost' dobrí*.

Jedna z najťažších vecí je oslobodiť sa od „slušného, no nie excelentného“ života. Často to počúvam od ľudí, ktorí podľa druhých zarábajú slušné peniaze a majú popri deťoch a rodine slušnú kariéru – stále však majú podvedomý pocit bolesti alebo nenaplnenia. Duša im piští po čomsi viac.

Hovorí vám to niečo?

Nechápte ma zle. Na žití „slušného“ života nie je nič zlé. Milióny ľudí na svete by si s vami nepochybne radi vymenili miesto. Otázka však znie: Je to život, aký chcete prežiť? Chcete, aby vaše budúce ja rozprávalo tento príbeh?

Takéto otázky si vedome kladú vysokovýkonní ľudia, a ak patríte medzi nich, nechcem vás obísť. Možno už idete za svojimi snami alebo sa vám plnia, siahate po excelentnosti na najvyššej úrovni v podnikaní, v športe, v umení, v politike, v charitatívnej práci – v čomkoľvek. Do vedomej práce na svojom mentálnom nastavení ste vložili veľa úsilia, no uvedomujete si, že nikto to naozaj nikdy nedosiahne. Túžite po tej iskre navyše a vždy hľadáte spôsob, ako využiť silu svojej mysle. Chápem vás.

Takže, či sa už cítite zaseknutí na neutrále, alebo ste zničení a mo-

**Máte pocit,
že vám niečo
chýba a je
vám súdené
dosiahnuť
viac.**

mentálne ledva prežívate, alebo žijete život, ktorý by mnohí nazvali dobrým, no vnútri sa aj tak cítite nenaplnení, alebo sa jednoducho chcete dostať na vyššiu úroveň a získať iskru, ste na správnej adrese.

Mentalita excelentnosti vám pomôže odomknúť silu svojej mysle tým, že vám ukáže, ako nájsť vlastnú zmysluplnú misiu, poraziť strach a pochybnosti o sebe a konečne dosiahnuť svoje ciele a sny, ktoré sa vám mohli tak dlho zdať nedosiahnuteľné.

Chcete takýto život?

Príbeh vašej minulosti sa dá prepísať tak, aby vás vymrštil do jasnej budúcnosti a nestal sa príbehom, ktorý sa vám ustavične prehráva v mysli a brzdí vás. Ale ako si napíšete svoj budúci príbeh? Kým chcete byť? Kam sa chcete dostať? Viete to vôbec? A ako môžete prejaviť odvahu, prekonať strach a nedôveru v samých seba a vytvoriť si akčný plán, ktorý vás povedie za vašimi snami s jasnejšou predstavou o tom, kto ste a kým sa chcete stať?

Nech už máte akékoľvek sny alebo ste na ne dokonca zabudli, položím vám jednoduchú otázku:

Boli by ste šťastní alebo sa cítili naplnení, keby váš sen zomrel spolu s vami? Ak nie, čo s tým urobíte?

MASÍVNE, NEDOKONALÉ KROKY

Môj príbeh sa našťastie neskončil na gauči u sestry. Sestra mi dala jasne najavo, že s ňou nebudem žiť do konca života. Vlastne jeden z jej najväčších darov bol, že mi povedala, že jej musím pomôcť platiť nájomné a nájsť si iné bývanie. Takže po mesiaci-dvoch utápania v sebalútosti som vstal z gauča a začal sa potácať vpred.

Ako prvé som zavolał Stewartovi Jenkinsovi, mentorovi, ktorého som si vážil od čias, keď bol riaditeľom mojej niekdajšej strednej školy, a položil som mu základnú otázku: *Čo sa dá v mojej situácii robiť?* Povedal, že sa do počul, ako si ľudia nachádzajú prácu na start-upovej digitálnej platforme s názvom LinkedIn. Počul som o nej prvý raz, no povedal som si, že ak si on myslí, že je to dobrý nápad, skúsím to. A tak som sa do toho ponoril, dal som sa tým strhnúť a naučil sa o LinkedIne všetko, čo sa dalo.

Potom mi na Vianoce dal brat dar. Naša rodina mala tradíciu losovania mien, aby sa rozhodlo, kto komu dá darček, a on si vytiahol mňa. Jeho darom bola kniha. Ani ju nezabaliť. Len mi ju podal, ešte v igelitke. Bola to kniha *Štvorhodinový pracovný týždeň* od Timothyho Ferrissa. Moju pozornosť rozhodne pritiahol jej podtitul: *Nepremrhajte celé dni v práci, žite kdekoľvek na svete a staňte sa novodobým boháčom*. Prečítal som ju za dva dni počas Vianoc, nemotorne ju držiac a prevracajúc strany rukou bez dlahy. Tá kniha mi ukázala more možností súvisiacich s oblasťami ako digitálny biznis, online marketing a založenie niečoho nového. Potom som šiel do hĺbky, čítal som blogy všetkých

Príbeh vašej minulosti sa dá prepísať tak, aby vás vymrštil do jasnej budúcnosti.

špičkových lídrov tých čias a v nasledujúcom roku som na LinkedIne kontaktoval všetkých, čo mi prišli na um, a budoval si s nimi vzťahy.

V tomto období mi veľmi pomohli dve veci. Jednou bolo to, že som naozaj zatúžil naučiť sa tancovať salsu (ten príbeh vám rozpoviem neskôr). Tou druhou bolo, že som túžil stať sa dobrým rečníkom. Strach z vystupovania na verejnosti ma brzdil celý život a chcel som ho prekonať. Stretol som jedného profesionálneho rečníka a povedal mu, že sa chcem naučiť to, čo on, no nedokážem pred nikým hovoriť, ani keby mi šlo o život. Pozval ma na kávu (ešte stále som si ju nemohol dovoliť zaplatiť sám) a dal mi svoju najlepšiu radu: „Musíš sa pridať k Toastmasters a každý týždeň po celý rok predniesť reč.“ *Tento človek očividne vie, čo robí*, pomyslel som si, *takže idem do toho!*

Na podujatí Toastmasters v Columbase predniesol jeden chlapík ohromnú reč. Po podujatí som sa presunul do zadnej časti miestnosti. Keď som sa naphával občerstvením a ďalšie si balil do servítok, začul som hlas nejakého muža: „Čo to robíte?“

Stuhol som a potom som sa obrátil, aby som sa pozrel, kto sa to pýta. Bol to rečník, ktorý pred chvíľkou predniesol tú úžasnú reč. Preglgol som a snažil sa prehltnúť, tváril som sa, akoby pchanie jedla do každého prázdneho vrečka bolo tou najprirodzenejšou vecou na svete.

„No, ja, ehm, nemám veľa peňazí, takže si, ehm, beriem niečo domov na neskôr.“ Keby som mohol zaliezť pod bufetový stôl, bol by som to

urobil, no pochyboval som, že by som svoje takmer dvojmetrové telo mohol schovať tak, aby si to nevšimol – a okrem toho, rozmliaždil by som si jedlo vo vreckách.

„Ak dovoľíte, pozvem vás na obed,“ odpovedal muž a otočil sa k dverám, akoby po každom vystúpení stretával hladných ľudí, čo si pchajú jedlo do vreciek.

Volal sa Frank Agin a začal ma vzdelávať v rečníckom umení. Zároveň však vlastnil aj networkingovú spoločnosť pre miestne podniky. Ako sa náš vzťah prehlboval, porozprával som mu všetko, čo som sa naučil o platforme LinkedIn, a pomohol som mu na nej vylepšiť profil. Dal mi šek na sto dolárov s tým, že toto bude veľká zmena pre jeho biznis. Šokovalo ma to. *Chceš povedať, že mi za toto budú ľudia platiť?* Takto povzbudený som začal pomáhať ďalším ľuďom, ktorí mi tiež zaplatili. Skutočné peniaze!

No Frank mi nedovoliť ostať pri tomto. Zanedlho mal pre mňa ďalšiu výzvu: „Mal by si napísať knihu o LinkedIne.“ Čo? Nemal som poňatia, ako sa píše kniha. Mal som len dvadsaťštyri rokov. Kto by ma počúval? Okrem toho na strednej som skoro prepadol z materského jazyka.

Neodradilo ho to. „Pomôžem ti ju napísať.“ Frank už vydal zopár kníh, a tak sme sa rozhodli, že on napíše časť o offline networkingu a ja o tom, ako využiť LinkedIn na online networking. Tá kniha nebola na Pulitzerovu cenu, no napísali sme ju a prinášala ľuďom úžitok. Skôr ako som sa spamätal, stal som sa autorom, zarábala som a posúval sa vpred.

Potom som šiel na stretnutie usporiadané Twitterom a pomyslel som si: *Možno by som toto mohol urobiť pre LinkedIn.* Pokiaľ som vedel, dovtedy nik neusporiadal networkingové podujatie pre LinkedIn. A tak som počas ďalšieho roka s pomocou svojich kontaktov zorganizoval dvadsať networkingových podujatí pre LinkedIn po celej krajine a to viedlo k ďalšej práci v poradenstve a nakoniec k môjmu prvému webinaru, ktorý ma katapultoval do internetového a digitálneho sveta biznisu – a odvtedy som sa neobzrel naspäť.

Prenesme sa o štrnásť rokov do budúcnosti. Nielenže som sa vrátil k športu, ale deväť rokov som hral v národnom hádzanárskom mužstve USA na olympijskej úrovni. Vo svete biznisu som medzitým vybudoval rastúcu spoločnosť so sedemciferným ročným výnosom. Z miliónov podcastov na svete je môj podcast *The School of Greatness* (Škola exce-

lentnosti) dlhodobo na vrchole rebríčkov a vystupujú v ňom najúspešnejší ľudia sveta. Má 1 200 častí a pol miliardy stiahnutí. K tomu mám na YouTube najpopulárnejšiu reláciu o osobnostnom rozvoji a napísal som niekoľko kníh vrátane bestsellera rebríčka *New York Times*. Účinkoval som v programoch ako *Ellen* a *Good Morning America* a na sociálnych sieťach mám viac ako osem miliónov sledovateľov.

To všetko mi v posledných desiatich rokoch umožnilo ovplyvňovať svet prostredníctvom členstva v dozorných radách neziskových organizácií a podporovať iniciatívy, na ktorých mi záleží. Využil som sieť osobných kontaktov na získanie miliónových príspevkov pre neziskové organizácie Pencils of Promise, Charity: Water či pre Operation Underground Railroad, ktorá vyslobodzuje deti zo sexuálneho otroctva.

Na tejto ceste som prišiel na mnoho vecí a mal som možnosť učiť sa od tých najlepších na svete, od ľudí, ktorí zasvätili život úsiliu o excelentnosť vo svojich oblastiach pôsobnosti. No nakoniec som vedel, že túto knihu o nájdení zmyslu, o prekonaní strachu a vytvorení akčného plánu na ceste k excelentnosti a naplneniu života musím napísať pre to, čo dennodenne cítim vo svojom vnútri.

CESTA PRED NAMI

Na našej spoločnej ceste sa s vami podelím o to, ako som ešte aj v posledných rokoch vyrástol. Excelentnosť skúmam po celý dospelý život a snažím sa ju uplatňovať. V rôznych obdobiach som musel prekonať telesné, citové a mentálne prekážky v troch veľkých životných oblastiach: v zdraví, vo vzťahoch a v podnikaní a financiách. A nebolo to ľahké. Zažil som strach a neistotu na všetkých možných úrovniach, no veľa z toho som prekonal s pomocou niektorých najinteligentnejších ľudí na svete. Z rozhovorov s nimi a z toho, čo som sa od nich naučil, sa mi podarilo napojiť sa na ich odbornosť a dozvedieť sa, ako si poradili s bolesťou, s prekážkami a traumami a dosiahli tie najúžasnejšie veci.

Možno sa pýtate, čo myslím pod *excelentnosťou*.

Od čias, keď som podnikol tie prvé masívne, nedokonalé kroky, až podnes som vytvoril pracovnú definíciu excelentnosti:

Excelentnosť spočíva v objavení vášho jedinečného nadania a talentu, aby ste sa mohli venovať svojej zmysluplnej misii a mali maximálne pozitívny vplyv na ľudí vo svojom okolí.

Nie je to zložité. Ide len o to, aby ste prišli na to, kto ste a ako môžete autenticky, nefalšovane a jedinečne prispieť k tomu, aby boli ľudia vo vašom okolí lepší a svet sa stal lepším miestom. Znie to jednoducho. Čo teda toľkým z nás bráni, aby sme tak žili?

Jeden kľúčový dôvod, prečo sa ľudia neusilujú o excelentnosť, je ten, že rýchlo narazia na nepriateľa excelentnosti: **absenciu jasnej, zmysluplnej misie.**

Keď neviete, čo chcete naozaj robiť, je dosť ťažké robiť to. Takže prvým krokom je prísť na to, čo je vaším cieľom. Ako povedal preživší holokaust a autor knihy *Hľadanie zmyslu života* Viktor Frankl: Prvá vec, ktorá dáva životu zmysel, je projekt, ktorý si vyžaduje vašu pozornosť.¹ Bez toho jednoducho bezcieľne blúdite. Dám vám praktický návod, ako si ujasníte svoju misiu.

Absencia smerovania alebo cieľa vytvára vo vašej duši vákuum, ktoré rýchlo zaplní strach, smútok a duševné problémy. Preto je dôležitý

Ide len o to, aby ste prišli na to, kto ste a ako môžete autenticky, nefalšovane a jedinečne prispieť k tomu, aby boli ľudia vo vašom okolí lepší a svet sa stal lepším miestom.

druhý krok: Ukážem vám, ako môžete prekonať najčastejšie prekážky na ceste k excelentnosti. Prejdem si s vami každý jeden paralyzujúci strach – strach zo zlyhania, strach z úspechu, strach z toho, čo si o vás pomyslia druhí, a napokon aj strach z toho, čo si myslíte sami o sebe. Pravdou je, že ak sa s akýmkoľvek strachom neporátate, privedie vás to na to isté miesto – k pochybnostiam o sebe a k presvedčeniu, že nie ste dosť dobrí. Jediná cesta, ako svoj strach porazíte a transformujete, je čeliť mu. V ďalších kapitolách vám ukážem, ako to dosiahnuť, a poskytnem vám praktické nástroje na premenu strachu.

V treťom kroku sa už naučíte vypesťovať si mentalitu excelentnosti. V jad-

re tohto mentálneho nastavenia sa nachádza neochvejné presvedčenie: „Som postačujúci!“ To neznamená, že ste prišli do cieľa, dosiahli dokonalosť alebo vykonali všetko dobro, ktoré ste vo svete mohli vykonať. Znamená to, že ste celkom isto v procese, no ešte stále napredujete, pokúšate sa, zlyhávate, učíte sa a rastiete a popri tom pomáhate druhým ľuďom robiť to isté.

Mentalita excelentnosti sa začne črtať vtedy, keď sa vydáte na cestu k uzdraveniu bolesti a traumy z minulosti. Pokým to neurobíte, ani nebudete vedieť ako a prečo, a ocitnete sa odsúdení na milosť a nemilosť minulej bolesti. Preskúmame psychológiu a neurovedu, ktoré vysvetľujú, ako minulosť formuje naše terajšie reakcie a ako si máme vedome zvoliť, že budeme načúvať nášmu vnútornému koučovi a nie vnútornému kritikovi.

Len keď začnete uzdravovať svoju minulosť, môžete sa pustiť do autentického vyhodnocovania štyroch kľúčových zložiek mentality excelentnosti toho, čo nazývam Cyklus mentality v pohybe.

1. **Identita.** Vy ste hrdinami svojho dobrodružstva, no hrdinami sa stávame len vďaka konfrontácii a prekonaniu prekážok.
2. **Myšlienky.** Myšlienky vytvárajú vašu realitu, najmä monológ vo vašej hlave. Bližšie sa pozrieme na to, ako nám môže najnovšia neuroveda pomôcť pochopiť, čo sa deje v našej mysli.
3. **Emócie.** Pocity sú úzko spojené s myšlienkami a s telom. Aj tu nám najnovšia neuroveda poskytne kľúčové poznatky. Paul Conti, autor skvelej knihy *Trauma: The Invisible Epidemic* (Trauma: Neviditeľná epidémia), nás upozorňuje, aby sme venovali čas liečeniu bolesti z minulosti, lebo „trauma mení naše emócie; zmenené emócie určujú naše rozhodnutia“.²
4. **Správanie.** Činy oživujú vnútorné nastavenie, ktoré prežívate vo fyzickom svete. Pozrieme sa, akú rolu zohrávajú návyky a rutina v podpore mentality excelentnosti.

Napokon štvrtý krok: Potrebujete akčný plán vedúci k excelentnosti. Nasledujúcich sedem krokov vám poskytne osvedčený plán, ktorý som získal na základe vlastnej skúsenosti a odborných rád mnohých expertov, od ktorých som mal tú česť sa učiť:

MENTALITA EXCELENTNOSTI

1. **Položte si odvážne otázky.** Keď sa osmelíte položiť si odvážne otázky, začnete robiť nemožné možným.
2. **Udeľte si povolenie.** Keď sú už dvere otvorené, musíte sami sebe povoliť každý deň nimi prejsť.
3. **Prijmite výzvu.** Ak sa chcete stať nebojácny, musíte zakaždým čeliť strachu, pokým nezmizne. Ukážem vám, ako na to môžete využiť 30-, 60- alebo 90-dňovú výzvu.
4. **Určite si ciele excelentnosti.** Podelím sa s vami o svoj vlastný osvedčený postup vytvárania a dosahovania cieľov, ktorý vás posilní, ale neprevalcuje.
5. **Získajte podporu.** Do cieľa sa nedostanete iba vlastnými silami. Budete potrebovať vnútornú pomoc v podobe návykov a rutiny a externú pomoc od kolegov, koučov a iných ľudí, ktorí vám pomôžu doraziť do cieľa.
6. **Spĺňajte úlohy.** Prišiel čas na akciu. Podelím sa s vami o kľúč k tomu, ako naozaj spĺňať úlohy a posúvať sa za všetkých okolností vpred prostredníctvom zmysluplnej aktivity.
7. **Oslavujte.** Nakoniec to celé vedie k tomu, že postačí, ak budete bez ohľadu na výsledok svojím autentickým ja.

NAOZAJ SA DO TOHO CHCETE PUSTIŤ?

Na nasledujúcich stranách budem čerpať z poznatkov mnohých odborníkov, ktorí boli v poslednom desaťročí mojimi učiteľmi, a podelím sa aj o vlastné poznatky. Nepoznám všetky odpovede. Nemá ich nik z nás. No spolu môžeme dosiahnuť niečo väčšie, niečo výnimočnejšie, možno aj samotnú excelentnosť.

Nevravím, že som v celi. Vôbec nie. Cesta pokračuje. Ale... som postačujúci taký, aký som. Naučil som sa mať sám seba rád a akceptovať sa a deň čo deň sa učím ďalej a rastiem. Uvedomil som si, že existuje cesta vpred na miesto, kde môžem žiť svoju zmysluplnú misiu a cítiť hlboké naplnenie a význam života.

Avšak na ceste za excelentnosťou sa možno niekoľkokrát potknete a spadnete. Ste ochotní podstúpiť také riziko? Kedysi, keď ste boli malí

a učili sa chodiť, ste ho boli ochotní podstúpiť. Padali ste. Často. No vždy ste sa zdvihli a skúšali to znova. A znova. A znova. Až kým sa vám to nepodarilo. A teraz o tom ani nerozmýšľate. Taký prístup budete potrebovať aj teraz. Budete si musieť zvyknúť na pokusy, zlyhania a učenie sa, vediac, že zlyhanie je jediná cesta k úspechu.

Bude to znamenať, že nesmiete počúvať kritikov a názory ľudí, ktorí sa rozhodli sedieť na tribúne namiesto toho, aby vybehli na ihrisko (vrátane najhlasnejšieho kritika vo vašej hlave). Na tejto ceste som sa naučil jednu vec: kritiku zožnete za hocijakých okolností. Je to cena za váš vstup do života. No nemôžete dovoliť, aby rozhodla o tom, aký bude váš príbeh.

Bude to znamenať, že si musíte nájsť a počúvať koučov, ktorí vám pomôžu vidieť za hranice vášho strachu a rozšíria vám víziu toho, čo je vo vašom živote možné. Môže to znamenať, že budete musieť zapojiť profesionálov alebo terapeutov, ktorí vám pomôžu uzdraviť minulosť, aby ste sa mohli posúvať vpred. Netvrdím, že dopodrobna poznám konkrétnu podporu, ktorú budete potrebovať, no viem, že odborník na líderstvo John C. Maxwell má pravdu: „Jeden je primálne číslo na dosiahnutie excelentnosti.“³

Bude to znamenať, že do toho musíte dať všetko, konať odvážne, no nelipnúť na výsledkoch. Výsledky možno nebudú také, ako očakávate. Môžu byť lepšie. Alebo iné. A to je v poriadku. Ak budete pracovať na svojej zmysluplnej misii, na veciach, na ktoré budete raz hrdí, výsledky sa postarajú samy o seba.

Takže moja otázka znie (a buďte k sebe naozaj úprimní, pretože na názore nikoho iného nezáleží): Ste pripravení objaviť svoje jedinečné nadanie a schopnosti, aby ste ich *naplno* využili a v tom procese maximálne ovplyvnili ľudí vo svojom okolí?

Ak áno, môžete si dokonale osvojiť mentalitu excelentnosti a pozmeniť svoj životný príbeh tak, že nie vy sa budete hnať za excelentnosťou, ale excelentnosť sa bude hnať za vami.

**Ste pripravení
objaviť svoje
jedinečné
nadanie
a schopnosti,
aby ste ich
naplno využili?**

2. kapitola

EXCELENTNOSŤ AKO ALTERNATÍVA

Trinásteho septembra 2007 poručík Jason Redman z Navy SEALs takmer končil svoju zahraničnú misiu v irackej provincii Anbar. Skoro každý večer on a jeho spolubojovníci uskutočňovali akcie s nebezpečnými prestrelkami v najintenzívnejšej zahraničnej misii jeho 15-ročnej vojenskej kariéry. Ešte jeden týždeň a mal sa vrátiť domov k manželke a trom malým deťom a užiť si zábavnú halloweensku oslavu.

Tej noci spravodajské informácie naznačovali, že možno konečne našli v provincii Anbar vodcu al-Káidy, ktorý sa obklopil ochranou známou tým, že namiesto kapitulácie dáva prednosť samovražedným bombovým atentátom. Tento vodca bol zároveň zodpovedný za smrť jedného člena Navy SEALs. Keď sa Jason chystal v ten večer na akciu, odložil bočné platne nepriestrelnej vesty, pretože si myslel, že sa v nadchádzajúcom konflikte bude potrebovať rýchlo hýbať. Nechcel, aby ho brzdila ťarcha navyše. A predsa doňho niečo dobiedzalo a nútilo ho, aby si tie bočné časti nasadil. Urobil to a bez ďalšieho uvažovania nastúpil do vrtuľníka smerujúceho hlboko do nepriateľského územia.

Keď pristáli a vošli do domu, kde sa mal zdržiavať spomínaný vodca, ten už bol preč, no našli zbrane a materiál na výrobu bômb. Zatiaľ čo Jason sedel s tímom na verande, kým sa pracovalo na zničení výbušnín, prišla informácia, že z asi 140 metrov vzdialeného domu vybehlo päť

osôb a schovávajú sa v hustom poraste. Jasonov deväťčlenný tím dostal za úlohu vystopovať ich a získať od nich informácie.

Kráčajúc v tme, skontaktovali sa so vzdušným monitorovacím tímom: Nejaké zbrane? *Nie*. Čo tí ľudia robia? *Nevidíme ich*. Keď sa predierali hustým krovím, „spidermanský zmysel“ Jasona upozornil, že niečo nie je v poriadku. Pripísal to stresu a kráčal ďalej, tak ako bol vycvičený.

A vtom sa to stalo. Zdravotník tímu objavil jedného z mužov, po ktorých pátrali – bol priamo pred ním. Tienistá postava na zemi sa prevalila a natiahla k zdravotníkovi ruku. Hoci zdravotník muža bleskovo zastrelil, bol postrelený aj on. V tom čase nik nevedel, že piati muži, ktorých sledovali, boli poslední z asi pätnásťčlenného samovražedného tímu vodcu al-Káidy a že nepriateľ na poli rozostavil útočnú líniu. A čo bolo horšie, zdravotník sa pohyboval na samom konci tímu Navy SEALs, čo značilo, že Jason a jeho skupina sa nachádzali uprostred osieho hniezda.

Kým ťahali zdravotníka k obrovskej pneumatike od traktora, boli postrelení ďalší členovia Navy SEALs. Jason, ktorý bol vpredu, sa ocitol necelých štrnásť metrov od dvoch guľometov s nábojovými pásmi chrliacimi veľké guľky, ktoré svišťali vzduchom okolo neho, a náboje so stopovkou osvetľovali okolie ako výbušné svätajánske mušky.

Jasonov nepriestrelný oblek bol v mihu plný guľiek. Keď padal a schytil dve guľky do praveho lakťa, mal pocit, akoby ho štyristokilová gorila udrela bejzbalovou pálkou. Potom mu ramenom prebehol blesk a zasiahol mu zadnú časť hlavy. Rýchlo sa načiahol ľavou rukou, no nič nenašiel. Predpokladal, že mu zásah odtrhol rameno. Jason naďalej opätovoval streľbu a vydával tímu rozkazy, takže nepriateľ zameral zbrane na jeho pozíciu.

Guľky mu triafali do prilby, trafili mu zbraň a zničili prístroj na nočné videnie. A potom ho guľka zasiahla tesne pred pravým uchom, prešla mu tvárou a vyletela von cez pravú stranu nosa. Tá sila mu roztrieštla sánku až k brade, zlomila mu kosti okolo pravého oka, odtrhla nos a skolila ho.

Keď sa Jason prebral, snažil sa utriediť si v hlave, čo sa stalo. *Nemám rameno*. Ľavou rukou skúmal miesto, kde mal kedysi líce. *Nemám tvár*. Náboje so stopovkou lietali tesne okolo neho. *Nehýb sa!*

Keďže nebol schopný dočiahnuť na zaškrcovadlo, ktorým by si zastavil krvácanie, zavolať na svoj tím o pomoc. Po prvý raz si uvedomili, že ešte žije. Ďalšia dávka ho trafila do bočnej platne nepriestrelnej

vesty, ktorú takmer nechal na základni. Hoci bol zásah veľmi bolestivý, platňa ho ochránila pred tým, aby mu guľka prevrátila obličku a zničila chrbticu.

Veliteľovi tímu sa podarilo odtiahnuť Jasona do bezpečia za pneumatiku. Tím požiadal o pomoc zo vzduchu, a kým Jason len matne vnímal vrtuľníky a zdravotnícky personál bojujúci o jeho život, stratil asi štyridsať percent krvi.

Hneď po príchode do námornej nemocnice v Bethesde v štáte Maryland mu lekári urobili CT a vytvorili 3D model jeho lebky, aby zistili možnosti jej rekonštrukcie. Ten obraz vyzeral, akoby niekto udrel Jasona do tváre sekerou. Pravú ruku mal ešte pripojenú k telu, no lekári hovorili, že ju bude treba amputovať.

Ešte stále si plne neuvedomoval svoju situáciu. Plánoval, že v októbri pôjde na sestrinu svadbu, ktorá sa mala konať na Panenských ostrovoch, takže napísal ošetrojúcej sestre na lístok otázku, ako dlho potrvá, kým ho dajú dokopy, aby mohol ísť na svadbu. Neveriacky naňho pozrela a jednoducho povedala: „Dať vás dokopy potrvá roky.“

Keď tam tak raz v noci ležal a nemal na práci nič iné, len zápasil s myšlienkami, začul akýsi hlas. Nieкто vošiel do jeho izby a v domnení, že spí, hovoril, aké brutálne je byť v nemocnici. Tá osoba hovorila o tom, aké hrozné to musí byť pre všetkých zranených vojakov, pretože sú zničení a už nikdy nebudú ako predtým. A Jason si uvedomil, že hovorí aj o ňom.

KEĎ NEPRIATEĽ VYHRÁVA

Ak mal niekto v tej chvíli dôvod na to, aby ustúpil a prijal menej než excelentný život, bol to práve Jason Redman. No ako zistíte, Jason si zvolil inú, cieľavedomejšiu cestu.

Toľko skvelých ľudí žije život, v ktorom chýba excelentnosť, lebo žijú s tým, čo im bolo *nadelené*, a nie s tým, čo si *vytvorili*. Dovoľia, aby ich obmedzoval minulý strach, úzkosť a bolesť namiesto toho, aby prijali bezhraničnú mentalitu hojnosti. To neznamená, že sa nikdy nebudú boriť s ťažkosťami. Isteže áno. Každý to zažíva iným spôsobom. No keď to príde, nemusíte pred tým utekať. Musíte si zvoliť, že prijmete výzvy, postavíte sa svojmu strachu – a tú cestu si užijete.