

*New York Times Bestseller*

**JON ACUFF**



# **Soundtrack v hlavě**

Co dělat, aby myšlenky hrály v náš prospěch

---

„Zjistěte, jak z přílišného  
přemýšlení udělat  
**mocný nástroj.**“

---



- ovládněte své myšlenky
- zbavte se negativních vnitřních monologů, které vám jen vysávají energii
- vytvořte si symboly a tlumicí techniky
- obraťte pokažené nahrávky ve svůj prospěch
- udělejte víc práce díky správným nahrávkám
  - namixujte si ten pravý **osobní playlist!**



„To, že myšlenky mají kruciální vliv na naše životy, jak v tom negativním, tak pozitivním slova smyslu, tušili už praotcové a pramatky psychologie. Ne nadarmo to první, co rozebíráme se svými klienty na začátku terapie, je bludný kruh. Aneb to, jak naše myšlenky vyvolávají emoce, následně tělesnou reakci a ve finále to, jak se chováme.

Kniha Jona Acuffa za přispění neurovědy ukazuje, jak s některými myšlenkami můžeme pracovat a dokonce je využít v náš prospěch. Stačí jen změnit některé písničky z našeho kognitivního (myšlenkového) soundtracku. Jděte do toho!“

**H:ona Vojtko**, *psychoterapeut, párový terapeut a lektor, autor knihy Vztahy a mýty*

„Nedá se spočítat, kolikrát jsem manažerům vytkl, že si rozhodování příliš komplikují. Přílišné přemýšlení je přirozeným nepřítelem soustředění, a tak jsem rád, že Jon Acuff přišel se svěžím pohledem na toto zásadní téma.“

**Michael Hyatt**, *autor bestsellerů Lídri s vizí, Zaměřte svou pozornost, Dvojitá výhra a Nejlepší rok vašeho života*

„Jste připraveni začít o sobě uvažovat jinak? Jon Acuff vám s tím pomůže. Jednoduchá, ale silná a velkorysá kniha, která vám utkví v paměti po zbytek života.“

**Seth Godin**, *autor knihy Proces: tvořte, vytrvejte, vypusťte to do světa*

„Může věda uspořádat mejdan? Podle všeho ano: tato kniha je chytrý, praktický mejdan opírající se o výzkum. Zasmějete se, a až se bude četba chýlit ke konci, bude vám to líto. Mé představy o myšlení prošly velkou proměnou.“

**Kendra Adachi**, *autorka bestselleru The Lazy Genius Way*

„Přemýšlíte až přespříliš? Pokud nedokážete odpovědět bez přemýšlení, nezapomeňte si pořídit Jonovu novou knihu.“

**Jim Gaffigan**, *bavič a autor knihy Food: A Love Story*

„Jon Acuff vyhmátl skrytou překážku k úspěchu a přestřel plán, jak ji překonat. Neváhejte a poříďte si tuto praktickou, zábavnou knihu a k ní zápisník, abyste si mohli dělat poznámky.“

**Daniel H. Pink**, autor bestsellerů *Kdy, Drive* a *Prodávát je lidské*

„Skvělá obálka, skvělý obsah, spousta naděje! Pokud jste si někdy položili otázku, zda člověk může změnit způsob uvažování, a radikálně tak proměnit svůj život, přečtěte si Soundtrack v hlavě. Doufám, že po této knize sáhnou všichni, které znám.“

**Bob Goff**, právník, filantrop a autor bestselleru *Láska konající*

„Vaše myšlenky jsou mocné. O tuto zásadu jsem se opíral desítky let, které jsem strávil na vodě. Je skvělé, že Jon Acuff se se svou novou knihou do tohoto tématu důkladně ponořil.“

**Laird Hamilton**, surfař, inovátor  
a spoluzakladatel společnosti *Laird SuperFood*

„Přílišné přemýšlení je jedním z přirozených nepřátel esencialismu. Je povzbudivé, že Jon se se svou novou knihou přidává do řad bojovníků za to, na čem záleží.“

**Greg McKeown**, tvůrce populárního podcastu  
*What's Essential* a autor bestselleru *Esencialismus*

„Z nejnovějšího díla Jona Acuffa mi spadla brada. Za knihou Soundtrack v hlavě, která je tím nejlepším, s čím autor dosud přišel (a to je co říci!), stojí kombinace přesvědčivých příběhů a důkladného výzkumu! Nejenže prokazuje, že mnozí z nás uvěřili chybným myšlenkám, ale navíc ukazuje reálná řešení, která z našeho myšlení udělají produktivního tahouna. Jon Acuff se narodil, aby napsal tuto knihu.“

**Andy Andrews**, autor bestsellerů *Cesta Davida Pondera*,  
*Ten, který si všímal* a *Just Jones*

„Nejlepší na této knize je to, že ji Jon Acuff napsal tak lehkým perem, že vám čtení vůbec nepřipadá jako dřina. Když ji ale dočtete, je z vás jiný, moudřejší, aktivnější člověk. Jako byste jednou zašli do posilovny a hned byli připraveni svléci se do plavek.“

**Brian Koppelman**, *scenárista*  
*a spoluvůrce filmů Dannyho partáci a Hráči*

„Ve světě plném nástrah, negativity a rušivých faktorů napsal Jon Acuff revoluční knihu, která vám dopomůže k větší jasnosti, lepšímu soustředění a schopnosti popasovat se s výzvami. Fantastickým způsobem vysvětluje, jak z obřího problému jménem úporné přemýšlení vyrobíte nepřekonatelnou zbraň. Tuto knihu si nemůžete nechat ujít!“

**Jon Gordon**, *autor bestsellerů*  
*Síla pozitivního přístupu a The Garden*

„Celý život vedu negativní monology a hlavou se mi honí myšlenky, které mi vysávají energii, ale nikdy jsem nevěděl proč. Po přečtení této knihy nejenže sám sebe lépe chápu, ale vím také, jak tuto negativitu přeprogramovat. Když mne Jon požádal o doporučení této knihy, nemusel jsem o tom příliš přemýšlet.“

**Chris Guillebeau**, *autor knih*  
*The Money Tree a Startup za pakatel*



# Soundtrack v hlavě

---

Co dělat, aby myšlenky hrály v náš prospěch

**JON ACUFF**

audiolibrix



## **SOUNDTRACK V HLAVĚ**

Co dělat, aby myšlenky hrály v náš prospěch  
Jon Acuff

Copyright 2021 by Jon Acuff  
Originally published in English under the title Soundtracks  
by Baker Books, a division of Baker Publishing Group,  
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.  
All rights reserved.

Překlad: Jana Zajícová  
Sazba a obálka: Simona Ullspergerová  
Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková  
Tisk: Polygrafické centrum, s.r.o., Bratislava  
Vydalo nakladatelství Audiolibrix  
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6  
v roce 2021 jako svou 11. publikaci  
První vydání

Připomínky: [audiolibrix.cz/pripominky](http://audiolibrix.cz/pripominky)  
Detail titulu: [audiolibrix.cz/soundtrack](http://audiolibrix.cz/soundtrack)  
Objednávky knih: [audiolibrix.cz/objednavky](http://audiolibrix.cz/objednavky)  
Při diskusi o knize použijte hashtag #soundtrackvhlave  
Kniha je dostupná také jako audiokniha na [audiolibrix.cz/soundtrack](http://audiolibrix.cz/soundtrack)

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2021  
Všechna práva vyhrazena  
[audiolibrix.cz/nakladatelstvi](http://audiolibrix.cz/nakladatelstvi)

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována  
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem  
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88407-07-2 (paperback)  
ISBN 978-80-88407-08-9 (epub)  
ISBN 978-80-88407-09-6 (mobi)

„Jone, myslím,  
že to zbytečně komplikuješ.“  
Jenny Acuff



# Obsah

Úvod	13
1. Myslím, že to zvládnou	15
2. Je to na vás	37
3. Otočte kolečkem doleva	63
4. Inspirujte se těmi nejlepšími	87
5. Vydařený týden	105
6. Čas na radikální obrat	123
7. Prokličujte se k pozitivnímu myšlení	141
8. Nechejte Novou hymnu znít	159
9. Sbírejte důkazy	181
10. Symbol jako kotva nové nahrávky	201
Závěr	277
Poděkování	235
Poznámky	239



## Úvod

Čekal jsem třináct let, než jsem se rozhodl vyrukovat s tímto tajemstvím. Omlouvám se, že mi to tak trvalo, ale je to tak úžasné, že jsem tomu sám nemohl uvěřit.

Předpokládal jsem, že to ještě nemůže být všechno. Připadalo mi to tak prosté a tak do očí bijící, že jsem si nejdříve myslel, že jsem se musel splést.

Co když jsem měl jen kliku? Třeba se mi mé postupy osvědčily jen a jen díky specifické situaci, v níž jsem se nacházel. Možná se to vše přihodilo shodou okolností, a kdybych se pokusil zasvětit do toho někoho jiného, k ničemu by to nevedlo. Kdybych to řekl ostatním, mysleli by si, že mi hráblo. Neonově zelené boty jsou rozhodně zvláštní. Ten trik s mincemi je dost zarážející. Hm, samolepicí papírky, jasně. Asi bude lepší, když si to nechám pro sebe.

A to jsem také udělal.

Díky tomu tajemství jsem se přestěhoval do Nashvillu.

Zabodoval jsem v žebříčku bestsellerů *New York Times*.

Navštívil jsem díky němu Portugalsko a Řecko, a dokonce i spoustu míst v Kanadě, o kterých vám nemůžu říct, protože by vás to úplně odvařilo.

Třináct let jsem si své tajemství nosil v zadní kapse a s jeho pomocí jsem od základu proměnil svou kariéru, vztahy, zdraví a veškeré ostatní aspekty svého života.

Hlodala však ve mně zvědavost. Jsem jediný člověk, kterému tento postup může pomoci? S přispěním svého výzkumného asistenta Mikea Peasleyho, PhD, jsem vytvořil anketu a zeptal jsem se deseti tisíc lidí, zda se také potýkají s oříškem, který se mi podařilo rozlousknout. Více než 99,5 procenta z nich odpovědělo kladně.

Aha, takže nejsem výjimka.

Přesto jsem ale nebyl připraven vyjít s tím naplno, a tak jsem vzal malý kousíček jakoby na ochutnávku a provedl jsem test na tisícičkách lidí z celého světa. Doktor Mike Peasley podrobil výsledky analýze a oba jsme byli u vytržení. Opravdu nás to šokovalo – a vězte, že to slovo nepoužívám tak, jak se objevuje v titulcích na Buzzfeedu: „To je šok! Podívejte se na chodidla této celebrity!“

Kdykoli v této knize zmíním doktora Mikea Peasleyho, uvedu celé jeho jméno včetně titulu, protože tu a tam byste mohli podlehnout dojmu, že takto svižně napsané dílko nemůže být zároveň vědecké. Ale kdepak, může. Zeptejte se doktora Mikea Peasleyho. Byl u toho.

Po třinácti letech jsem konečně připraven. Pokud se nakloníte těsně ke mně, povím vám, v čem mé tajemství spočívá:

Zjistil jsem, jak z přílišného přemýšlení udělat mocnou zbraň.

# 1.

---

## MYSLÍM, ŽE TO ZVLÁDNU

---

Když nejste schopni dosáhnout svých cílů kvůli tomu, co se vám točí v hlavě, znamená to, že přemýšlíte příliš.

Je to jedna z nejnákladnějších věcí na světě, protože plýtvá časem, tvořivostí a produktivitou. Je to epidemie nečinnosti a cunami stagnace. Ještě před třinácti lety mě tento nešvar ovládal.

Opájel jsem se představou o té spoustě věcí, které jednou dokážu. Můj život se dal popsat jako mnoho myšlenek a málo činů.

„Přestaň všechno tak moc řešit,“ prosili mě kolegové.

„Je to v hlavě,“ přemlouvala mě žena.

„Zakopáváte o své vlastní nohy,“ křičeli na mě školáci, když jsem klopýtal ulicemi jako monstrum obtěžkané obřím mozkiem.

Stál jsem snad o to, aby mi před návštěvou restaurace proběhlo hlavou 1 345 myšlenek na to, zda se tam bude dát zaparkovat? Chtěl jsem vyplácet svou mozkovou kapacitu na



to, abych se celé odpoledne užíral pitomostí, kterou jsem před třemi měsíci řekl kamarádovi v supermarketu? Těšilo mě odložit žádost o zvýšení platu o další měsíc a nímrat se v představách, proč by to nemuselo vyjít?

Samozřejmě ne, ale měl jsem na výběr? Myšlenky si nepěšujete, ony prostě přicházejí. Nemůžete je ovládat, není-liž pravda? O procesu myšlení proto vždy hovoříme jako o něčem, co probíhá mimo nás, za svých vlastních podmínek:

„Ztratil jsem se v myšlenkách.“

„Myšlenky se mi zatoulaly k ...“

„Nechala se unést myšlenkami.“

V jiných oblastech života si počínáme maximálně rozvážně, zatímco k myšlení přistupujeme jako k něčemu, nad čím

nemáme kontrolu. Chcete-li se třeba dokopat k rannímu cvičení, můžete použít jednoduchý trik: sportovní oblečení si nachystáte už večer. Díky tomu, že se připravíte předem, snáze dosáhnete žádoucího výsledku.

Ale slyšeli jste už někdy, že by někdo doporučoval stejný postup pro myšlenky? „Vyberte si pět myšlenek, které chcete, aby se vám na zítřejší poradě

přehrávaly v hlavě.“ Už vám někdy kolega řekl toto? „Slyšel jsem nějaké drby o té nové šéfce, ale nechci, aby to zatěžovalo můj vztah s ní, takže si své tři předsudky nechám doma, abych si o ní mohl udělat nezaujatý obrázek.“

Mně něco takového nikdo nikdy neřekl. Pokud neovládáme své myšlenky, patrně to znamená, že ony ovládají nás. Není divu, že jsem strávil desítky let pitváním

---

**Když nejste schopni dosáhnout svých cílů kvůli tomu, co se vám točí v hlavě, znamená to, že přemýšlíte příliš.**

---

## 1. Myslím, že to zvládnu

každíčkého banálního rozhodnutí a nikdy jsem se neodhodlal zvednout zadek a udělat to, oč jsem opravdu stál.

Jednoho odpoledne jsem zčistajasna dostal e-mail od jednoho marketingového koordinátora z Oklahomy, který už nějakou dobu sledoval můj blog. Položil mi otázku, která mě vyvedla z konceptu:

„Mohl byste přednést projev na naší konferenci?“

Odpověď měla znít „ne“. Do té doby jsem nikdy nemluvil před lidmi za peníze. Nikdy jsem nenapsal projev s jasně strukturovanými hlavními myšlenkami a přechody mezi nimi. Nikdy jsem nespolečnicoval s organizátorem eventů. Nikdy jsem nebyl v Oklahomě, ale představoval jsem si ji jako velmi prašné místo.

V té době jsem za sebou měl deset let velmi pozvolných změn ve své kariéře copywritera pro firemní klientelu, který nikdy nevystupoval veřejně.

Kdybyste tenkrát hledali něco, co svědčí o tom, že jsem řečník, nepochodili byste.

Jediné, co jsem měl, byla nová myšlenka: *Myslím, že to zvládnu.*

Vybral jsem si jednu malou myšlenku a ta vedla k jednomu malému „ano“. A to zase zcela změnilo směr, kterým se ubírá můj život.

Dlouho před prvním projevem, dlouho předtím, než jsem napsal knihu, podle které hráčská asociace americké Národní fotbalové ligy školí hráče, dlouho předtím, než jsem v koncertní síni Ryman uváděl Dolly Parton, jsem změnil způsob svého uvažování o tom, co je v mých silách, a tím se změnilo všechno ostatní.

Toho dne jsem učinil první krok k poznání něčeho úchvatného: totiž že můžete ovládat své myšlenky.

Přehnaný proud myšlenek můžete přeměnit v akci. S časem, kreativitou a produktivitou, které tím uvolníte, si můžete vybudovat život, o němž sníte.

A to vše začíná tím, že si uvědomíte pravou podstatu svých myšlenek: jsou vaším osobním playlistem, který vás provází celý život.

### **Nahrávky, které nepozorovaně dávají podobu vašemu životu**

Když poslouchám „Sweet Child O’ Mine“ od Guns N’ Roses, cítím vůni inkoustu ze stránek časopisu *Thrasher*. Vidím se, jak sedím na podlaze v domě č. 2 na ulici Edgewood Drive v Hudsonu ve státě Massachusetts a vystříhuji si fotky skateboardistů, které si chci připíchnout na nástěnku. Každý, kdo tehdy žil a dýchal pro skateboarding, měl plně album ústřížků s kalifornskými skejťáky.

Tóny skladby „It Takes Two“ od hiphopového dua Rob Base and DJ EZ Rock mě zase spolehlivě přenesou do suterénu v domě, kde bydlel Dave Bruce. Snažíme si vštípit text tak rychle, jak jen dovedeme, jeden na druhého pokřikujeme ta slova a litujeme, že nemáme dost peněz na kalhoty značky Z. Cavaricci. K mezinárodní slávě mám daleko, ale ví se o mně, že za mikrofonem se umím rozparádit.

Když zaslechnu píseň „Mr. Jones“ od Counting Crows, vidím se na parkovišti před obchodákem ve Framinghamu a snažím se svou slečnu přimět, aby se zaposlouchala do textu. Matka mi půjčila svůj minivan s obložením z napodobeniny dřeva a já jsem roztrpčen z toho, že Heather se nad pěveckým výkonem

## 1. Myslím, že to zvládnou

Adama Duritze nedojímá tak silně jako já. Přetáčet pásku nebylo snadné. Trvalo to, než člověk trefil to místo, které chtěl. A čím déle Heather o té písničce mluvila, tím hůře se mi hledalo místo, které ji v mých představách opravdu mělo vzít za srdce.

Tyto písničky jsou od skupin, které se na pódiu nejspíše nikdy nepotkají. Nepředpokládám, že by to Counting Crows dali dohromady s Guns N' Roses. Všechny však mají něco společného: zasáhly mne ve formativním období.

Deník *New York Times* provedl studii, která zkoumá, kdy má píseň největší šanci, že se stane součástí vašeho trvalého repertoáru: seznamu písní, které vás navždy budou oslovovat. Na základě studie vznikl článek s názvem *Písničky, které si vás k sobě přivážou*. Je to přiléhavý popis toho, co s vámi hudba dělá. Pomocí dat ze služby Spotify zjistil ekonom Seth Stephens-Davidowitz, že u mužů je nejdůležitějším obdobím pro tvorbu vkusu v dospělosti věk od 13 do 16 let. U žen je to o něco dříve, konkrétně od 11 do 14 let.<sup>1</sup>

Je dost dobře možné, že když jste si četli o mých třech oblíbených písních, prolétla vám hlavou nějaká skladba a s ní spojená vzpomínka.

Seznam písniček, který si v průběhu života bezděčně opečováváte, může být pěkné téma ke konverzaci u večere, ale hudba je jen nepatrnou součástí něčeho většího. Vaše myšlenky jsou vaše vnitřní soundtracky, jimž nasloucháte ještě častěji než svým oblíbeným skladbám.

V průběhu let jste si vytvořili nahrávku pro svou kariéru. Další nahrávku máte pro všechny své vztahy. Pouštíte si nahrávku o svých nadějích, snech, cílech a veškerých aspektech svého života a věříte jí.