



BUĎTE UŽITOČNÍ
SEDEM ZÁSAD PRE ŽIVOT
ARNOLD
SCHWARZENEGGER

TIEŽ OD ARNOLDA SCHWARZENEGGERA

Total Recall: Môj neuveriteľný pravdivý životný príbeh
(s Petrom Petrem)

*Terminator Vault: The Complete Story Behind the Making
of The Terminator and Terminator 2: Judgement Day*
(predslov)

Arnold's Fitness for Kids
(s Charlesom Gainesom)

Encyklopédia modernej kulturistiky
(s Billom Dobbinsom)

Arnold's Bodybuilding for Men
(s Billom Dobbinsom)

Arnold: The Education of a Bodybuilder
(s Douglasom Kent Hallom)

ARNOLD
SCHWARZENEGGER
BUĎTE UŽITOČNÍ
SEDEM ZÁSAD PRE ŽIVOT



eastone BOOKS

BE USEFUL

Copyright © 2023 by Fitness Publications, Inc.

All rights reserved.

Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu Be Useful vydaného vydavateľstvom Penguin Press
preložil Martin Šinaľ.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2023 Mgr. Martin Šinaľ

Jazykové úpravy: Mgr. Silvia Bálintová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Cover photo © John Russo

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre 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 978-80-8109-754-6

OBSAH

ÚVOD	1
1 MAJTE JASNÚ VÍZIU	11
2 NIKDY NEPREMÝŠĽAJTE V MALOM	45
3 PRACUJTE TVRDO	75
4 PREDÁVAJTE, PREDÁVAJTE, PREDÁVAJTE	111
5 ZARAÐTE VYŠŠÍ STUPEŇ	147
6 ZAVRITE ÚSTA, OTVORTE MYSEĽ	181
7 ROZBITE SVOJE ZRKADLÁ	215
POÐAKOVANIE NA ZÁVER	245

ÚVOD

Niekoľko mesiacov po odchode z úradu guvernéra v roku 2011 sa svet okolo mňa začal rúcať od základov.

Nie že by sa mi v predchádzajúcich rokoch ktovieako darilo. Po tom, čo som v roku 2006 opätovne vyhral voľby so suverénnym výsledkom 57 percent hlasov, prijal environmentálne zákony, ktoré inšpirovali celý svet, a uskutočnil najväčšiu investíciu do infraštruktúry v histórii Kalifornie, ktorá bude slúžiť kalifornským vodičom, študentom a poľnohospodárom ešte dlho po tom, ako tu už nebudem, som sa posledných dva a pol roka volebného obdobia, zmietaného globálnou finančnou krízou, cítil ako v zapnutej sušičke na bielizeň naloženej tehľami. Dostával som údery zo všetkých strán.

Kríza v roku 2008 spôsobila, že ľudia jeden deň začali prichádzať o svoje domovy a hneď na druhý deň sme sa všetci ocitli v tej najväčšej recesii od čias Veľkej

hospodárskej krízy. To všetko pre bandu chamtivých bankárov, ktorí položili svetový finančný systém na kolená. V jeden deň Kalifornia oslavovala rekordnú rozpočtovú úsporu, ktorá mi umožnila založiť fondy na horšie časy. Na druhý deň nám fakt, že kalifornský rozpočet bol príliš naviazaný na Wall Street, spôsobil rozpočtový deficit 20 miliárd dolárov, čo nás takmer priviedlo do bankrotu. Strávil som toľko prebdených nocí zavretý v miestnosti s lídrami oboch strán v zákonodarnom zbore, s ktorými sme sa zúfalo snažili nájsť riešenie, až som mal pocit, že by nás štát mohol právne uznať za spolunažívajúcich partnerov.

Ľudí však nič z tohto príliš nezaujímalo. Videli len, ako im zdražujeme služby a pritom zvyšujeme dane. Môžete im vysvetľovať, že guvernéri nemajú kontrolu nad globálnou finančnou katastrofou – pravda je však taká, že keď sa ekonomike darí, pripisujú sa vám zásluhy, s ktorými máte len veľmi málo spoločného, takže je spravodlivé, že za ťažšie časy v očiach ľudí takisto nesiete zodpovednosť. Vôbec to však nie je dobrý pocit.

Aby som ale uviedol veci na pravú mieru, nezažívali sme len samé prehry. Podarilo sa nám napríklad zrušiť systém, ktorý prakticky dával politickým stranám právo vetovať zákony, ktoré mali slúžiť ľuďom, a z našich politikov tak robil zbytočné figúrky. Porazili sme ropné spoločnosti, ktoré sa snažili zrušiť náš pokrok v oblasti životného prostredia, a zašli sme ešte ďalej – pokryli sme štát

solárnou energiou a inými obnoviteľnými zdrojmi energie a uskutočnili historické investície, ktoré z nás urobili svetových lídrov v oblasti čistých technológií.

Ale na konci prvej dekády 21. storočia som sa naučil, že ani tie najprelomovejšie a najmodernejšie zákony, aké kedy štátna správa zažila, vám nepomôžu cítiť sa dobre, keď sa volič opýta, prečo prichádza o svoj domov, keď sa rodič podozrieva, že ste škole jeho dieťaťa znížili rozpočet, alebo keď sa vás robotníci opýtajú, prečo prišli o prácu.

Toto, samozrejme, nebola moja jediná skúsenosť s verejným neúspechom. Zažil som dramatické prehry v kulturistike a hral som vo filmoch, z ktorých sa stali úplné prepadáky, takže to nebolo prvýkrát, čo mi reputácia náhle klesla ako burzový index Dow Jones Industrial Average.

Zďaleka som však nebol úplne na dne.

A za moje zlyhanie nemohla žiadna recesia.

Za všetko som si mohol sám.

Zničil som si rodinu. Žiadne iné zlyhanie nebolo také bolestivé ako toto.

Nebudem tu opakovať celý príbeh. Už som ho vyrozprával na iných miestach a rôzne zdroje ho tiež viackrát rozprávali za mňa. Všetci ho poznáte, a ak nie, určite poznáte Google, takže viete, kde ho nájsť. Členom svojej rodiny som už ublížil dosť a za nápravou týchto vzťahov som musel prejsť veľmi dlhú cestu; nebudem tu z nich preto robiť cieľ ďalších a nových klebiet.

Chcem tým povedať, že na konci toho roka som sa ocitol na mieste, ktoré mi bolo známe a zároveň cudzie. Bol som na dne. To miesto mi bolo povedomé. Tentoraz som však ležal tvárou v bahne, v tmavej diere, a musel som sa rozhodnúť, či mi stojí za to očistiť sa a začať pomaly liezť von, alebo to celé jednoducho vzdať.

Filmové projekty, na ktorých som pracoval, odkedy som opustil Kapitól, sa rozplynuli. Animovaný film voľne založený na mojom živote, z ktorého som bol taký nadšený? Zbohom. Médiá ma odpísali – môj príbeh sa mal skončiť po troch dejstvách: kulturista, herec, guvernér. Všetci majú radi príbehy s tragickým koncom, najmä keď sa týkajú vplyvných ľudí.

Ak ste už o mne niekedy niečo čítali, pravdepodobne ste sa dovtípili, že som sa nevzdal. V skutočnosti si výzvu dostať sa späť na vrchol dokonca vychutnávam. Práve vďaka zlyhaniu a pádom chutí úspech – keď ho konečne dosiahnete – tak sladko.

Štvrté dejstvo môjho života vychádzalo z predošlých troch, ktoré som skombinoval tak, aby som bol čo najužitočnejší, a pridal som k nim ešte niečo, čo som ani sám nečakal. Naďalej pokračujem vo svojej kulturistickej a fitness osвете – každý deň posielam e-maily stovkám tisícov ľudí hladných po úspechu a tiež členom mojich medzinárodných športových podujatí Arnold Sports Festival. Čo sa politiky týka, s programom After-School All-Stars pomáhame stotisíc deťom v štyridsiatich

mestách po celej krajine; v Schwarzeneggerovom inštitúte pre štátnu a globálnu politiku na Univerzite v Južnej Kalifornii propagujeme naše politické reformy po celých Spojených štátoch amerických; a so Schwarzeneggerovou klimatickou iniciatívou zas šírimo našu environmentálnu stratégiu do celého sveta. A moja kariéra v šoubiznise? Tá to všetko financuje. Po tom, čo som vyliezol z divočiny zvanej Hollywood, kde som točil jeden film za druhým, som prešiel k televíznym seriálom. Televízia je pre mňa nové kreatívne médium, v ktorom sa snažím udomáčniť a ktoré ma nesmierne baví.

Vedel som, že budem pokračovať vo všetkých mojich kariérach. Ako vám vždy hovorím: „Vrátim sa.“ Nikdy som však nečakal, že ako vedľajší produkt všetkých tých neúspechov, spásy a znovu-nájdenia samého seba sa zo mňa stane profesionálny motivátor.

Ľudia mi odrazu začali platiť toľko ako bývalým prezidentom za to, aby som ich klientom a zamestnancom prišiel predniesť motivačný prejav. Iní ľudia si tieto prejavy nahrávali a umiestnili ich na YouTube a sociálne siete, kde sa stali virálnymi. Následne tak začali rásť aj moje vlastné kanály na sociálnych sieťach, pretože kedykoľvek som sa na nich podelil o svoje názory na naliehavé témy dňa alebo zverejnil upokojujúce posolstvo uprostred chaosu dnešného sveta, stali sa tieto videá ešte virálnejšími.

Zdalo sa, že ľudia majú ozajstný úžitok z toho, že sa odo mňa učia, rovnako ako som mal ja na začiatku svojej

kariéry úžitok z čítania a stretávania sa so svojimi idolmi, o ktorých sa v tejto knihe dozviete. Tak som sa do toho pustil s ešte väčšou vervou. Začal som vo svete šíriť čoraz viac positivity. A čím viac som hovoril, tým viac ľudí za mnou chodilo do posilňovne, aby mi povedali, že som ich dostal z temného obdobia. Ľudia, ktorí prežili rakovinu, prišli o prácu, alebo ľudia, ktorí práve prechádzali do novej fázy svojej kariéry. Ozvali sa mi muži aj ženy, chlapci aj dievčatá, stredoškooláci aj dôchodcovia, bohatí aj chudobní, ľudia všetkých farieb pleti, vierovyznaní a orientácií naprieč celou dúhovou škálou ľudstva.

Bolo to úžasné. Bolo to aj prekvapujúce. Nebol som si istý, prečo sa to deje. Tak som urobil to, čo robím vždy, keď chcem niečo pochopiť. Zastavil som sa, urobil krok späť a analyzoval som situáciu. Pochopil som, že vo svete je strašne veľa negativity, pesimizmu a sebaľútosti. Uvedomil som si tiež, že veľa ľudí je naozaj nešťastných, a to napriek tomu, že odborníci nám neustále tvrdia, že v histórii ľudskej civilizácie nám nikdy nebolo lepšie. Nikdy nebolo menej vojen, menej chorôb, menej chudoby a menej útlaku ako práve teraz. Toto je objektívna pravda založená na dátach.

Existuje však aj iný súbor dát – subjektívnejší, ktorý sa ťažšie meria, ale ktorý všetci vidíme a počujeme, keď sledujeme správy, počúvame rozhlasové vysielania alebo sa pohybujeme na sociálnych sieťach. Ľudia okolo nás sa priznávajú, že sa cítia bezvýznamní, neviditeľní alebo

beznádejní. Mladé dievčatá a ženy sa boja, že nie sú dosť dobré alebo dosť pekné, zatiaľ čo mladí muži sa cítia bezcenne alebo bezmocne. Počet samovrážd a závislostí od omamných látok stúpa.

Epidémia týchto emócií zasiahla prakticky každú časť našej spoločnosti najmä po nástupe pandémie covidu-19. Depresia a úzkosť sa od roku 2020 celosvetovo zvýšili o 25 percent. V štúdiu Fakulty verejného zdravotníctva Bostonskej univerzity zverejnenej v septembri 2020 vedci zistili, že výskyt depresie medzi dospelými sa v USA od roku 2018 do jari 2020, teda len niekoľko mesiacov po zavedení tých najtvrdších opatrení, strojnásobil. Kým predtým 75 percent dospelých Američanov uvádzalo, že nepociťuje žiadne príznaky depresie, do apríla 2020 toto číslo kleslo pod 50 percent. To je obrovská zmena!

Problém však nepriniesla len samotná pandémia; existujú totiž skupiny – vlastne celé inštitúcie, ekonomiky a priemysel, ak máme byť úprimní –, ktoré využívajú utrpenie ľudí, predávajú im hlúposti, vyvolávajú v nich hnev, krmia ich lžami a podnecujú v nich nespokojnosť. To všetko pre zisk a politický úspech. Táto snaha má za cieľ udržiavať ľudí v nešťastí a bezmocnosti a zastierať, aké jednoduché je pracovať s nástrojmi ako užitočnosť či sebestačnosť, ktoré sú hlavnými zbraňami v boji proti nešťastiu a apatii.

Myslím si, že práve preto sa toľko miliónov ľudí na celom svete hrnie k podcastom, platforme Substack či

newsletterom, ako je ten môj, aby našli odpovede, ktoré by im dávali zmysel. Kultúra sa v našej spoločnosti natoľko prepadla, že ľudia zúfalo hľadajú niekoho, komu môžu dôverovať, kto ich nebude vodiť za nos, proste niekoho, z koho bude sršať neúprosná pozitivita v dobe, keď sú všetci ostatní nemilosrdne negatívni.

Podobných ľudí som v posilňovni stretával každý deň. Cítil som sa s nimi spriaznený, pretože vyjadrovali rovnaké emócie, aké som cítil po tom, čo som v roku 2011 odišiel z politiky a veci v mojom živote začali ísť dolu vodou. Všimol som si tiež, že keď som sa ich snažil povzbudiť a dávať im rady, a keď som sa ich snažil inšpirovať, uistiť a nabudiť, vždy som čerpal z veľmi familiárneho súboru nástrojov.

Tento súbor nástrojov som si vytvoril v priebehu šesťdesiatich rokov a úspešne som sa ním riadil počas prvých troch dejstiev môjho života. Siahol som po ňom aj pred vyše desiatimi rokmi, keď som padol na dno a rozhodol sa z neho odraziť. Tento súbor nástrojov nie je žiadna novinka. Práve naopak, je úplne nadčasový. Tieto nástroje totiž vždy fungovali a vždy budú fungovať. Považujem ich za komponenty cestovnej mapy vedúcej k šťastnému, úspešnému a užitočnému životu – nech už to pre vás znamená čokoľvek.

Nájdete v nich vedomosť o tom, kam chcete ísť a ako sa tam najlepšie dostať, ako aj ochotu vynaložiť úsilie a schopnosť komunikovať ľuďom, na ktorých vám záleží, že

cesta, na ktorú ich chcete priviesť, stojí za vynaloženú námahu. Patrí k nim aj schopnosť zmeniť smer, keď po ceste narazíte na prekážku, a tiež schopnosť zachovať si otvorenú myseľ a učiť sa od svojho okolia, aby ste zo starej cesty mohli prejsť na novú. A čo je najdôležitejšie, len čo sa dostanete do vytúženého cieľa, tieto nástroje od vás budú vyžadovať, aby ste otvorene uznali všetku pomoc, ktorú ste na tejto ceste dostali, a aby ste ju patrične opätovali.

Táto kniha sa volá *Buďte užitoční*, pretože to je tá najlepšia rada, ktorú mi môj otec kedy dal a ktorá mi navždy utkvela v pamäti. Dúfam, že rady, ktoré vám na nasledujúcich stranách ponúknem, vo vás zarezonujú rovnako. Predsavzatie byť užitočný bolo tiež motivačnou silou všetkých mojich rozhodnutí a pomohlo mi určiť konkrétne postupy, ktoré som použil na ich uskutočnenie. Byť šampiónom v kulturistike, byť miliónárom a filmovou hviezdou, byť verejným činiteľom – to boli moje ciele, ale nie to, čo ma motivovalo.

Môj otec dlhé roky nesúhlasil s mojím chápaním toho, čo znamená byť užitočný, a ani ja možno nebudem súhlasieť s tým vašim. Ale to ani nie je účel dobrej rady. Jej cieľom nie je povedať vám, čo máte budovať, ale ukázať vám, ako niečo budovať a prečo je to dôležité. Môj otec zomrel v rovnakom veku, ako som bol ja, keď sa mi začal rozpadáť život pod rukami. Nikdy som nemal možnosť spýtať sa ho, čo by som mal robiť, ale tušil som, čo by mi povedal: „Buď užitočný, Arnold.“

Túto knihu som napísal preto, aby som si uctil tieto slová a odovzdal radu môjho otca ďalej. Napísal som ju ako vďaku za roky, ktoré on nikdy nedostal a ktoré som mohol využiť na nápravu, na to, aby som sa vyškríbal z dna a vytvoril tak štvrté dejstvo svojho života. Túto knihu som napísal, pretože verím, že každý môže využiť nástroje, ktoré mi pomohli v každej životnej fáze, a že každý z nás potrebuje spoľahlivú mapu k takému životu, aký chcel vždy žiť.

Ale predovšetkým som ju napísal preto, že každý potrebuje byť užitočný.

KAPITOLA 1

MAJTE JASNÚ VÍZIU

Tolko úžasných ľudí na tomto svete stratilo svoju cestu.

Mnohí z nich nevedia, kam ďalej. Sú nezdraví. Sú nešťastní. Sedemdesiat percent z nich nenávidí svoju prácu. Ich vzťahy ich nenapĺňajú. Neusmievajú sa ani sa nesmejú. Sú bez energie. Cítia sa zbytoční. Cítia sa bezmocní, akoby ich život tlačil do prázdna.

Ak sa zameriate na rozpoznanie týchto ľudí, uvidíte ich všade. Možno aj pri pohľade do zrkadla. A to je v poriadku. Nie ste zlomení a oni tiež nie. V tomto bode ste proste preto, že nemáte jasnú víziu svojho života a beriete buď všetko, čo príde do cesty, alebo len to, čo si podľa vás zaslúžite.

Nebojte sa, všetko sa dá napraviť. Pretože všetky dobré a veľké zmeny sa začínajú jasnou víziou.

Najdôležitejšia zo všetkého je vízia. Vízia je cieľ aj zmysel vašej cesty. Mať jasnú víziu znamená mať predstavu o tom, ako má vyzeráť váš život, aj plán, ako sa k nemu dostať. Ľudia, ktorí sa cítia najstratenejší, nemajú ani jedno. Nemajú jasný obraz svojho života ani stanovený plán. Pozerajú sa do zrkadla a pýtajú sa: „Ako som sa sem, dočerta, vlastne dostal?“ Kladú si túto otázku, ale odpoveď nepoznajú. Urobili obrovské množstvo rozhodnutí a podnikli toľko krokov, ktoré ich priviedli na toto miesto, a predsa nemajú ani potuchy, ako k tomu celému vôbec došlo. Budú sa s vami dokonca hádať: „Nenávidím svoj život, tak ako je možné, že som si ho *vybral*?“ Až na to, že ich nikto nenútil nasadiť si ten prsteň ani zjesť ten druhý cheeseburger. Nikto ich nedonútil prijať tú bezvý-
chodiskovú prácu. Nikto ich nenútil chodiť poza školu, vynechať tréning alebo prestať chodiť do kostola. Nikto ich nenútil zostať každý večer hore a hrať do noci videohry namiesto ôsmich hodín spánku. Nikto ich nedonútil vypíť ďalšie pivo alebo minúť všetko, čo mali práve v peňaženke.

Napriek tomu veria tomu, čo hovoria. A ja verím, že tomu skutočne sami veria. Majú pocit, že sa v živote len tak bezcieľne potĺkajú. Naozaj si myslia, že v živote nikdy nemali poriadne na výber.

A viete čo? Čiastočne majú pravdu.

Nikto z nás si nevybral svoj pôvod. Ja som napríklad vyrastal v malej rakúskej dedinke na začiatku studenej

vojny. Moja matka bola veľmi láskyplná. Môj otec bol prísny a neboli mu cudzie ani fyzické tresty, ja som ho však napriek tomu veľmi miloval. Bolo to komplikované. Som si istý, že aj váš životný príbeh je komplikovaný. Stavím sa, že vaše dospievanie bolo ťažšie, ako si ľudia okolo vás myslia. Tieto príbehy nemôžeme zmeniť, ale môžeme si vybrať, kam sa pomocou týchto skúseností budeme uberať.

Všetky veci v našom živote – dobré aj zlé – sa stali z konkrétneho dôvodu a dajú sa vysvetliť. Toto vysvetlenie však väčšinou nie je, že by sme nemali na výber. Vždy máme na výber. To, čo nemáme vždy, pokiaľ si to sami nevytvoríme, je spôsob, ako svoje voľby vyhodnocovať.

A práve toto vám dá jasnú víziu: spôsob, ako rozlíšiť, či je pre vás rozhodnutie dobré alebo zlé, na základe toho, či vás priblíži alebo vzdiali od toho, kam chcete, aby váš život smeroval. Urobí rozhodnutie, ktoré sa chystáte spraviť, obraz vašej vysnenej budúcnosti rozmazanejším alebo ostrejším?

Najšťastnejší a najúspešnejší ľudia na svete robia všetko, čo je v ich silách, aby sa vyhli zlým rozhodnutiam, ktoré všetko zbytočne komplikujú a odvádzajú ich od vytýčených cieľov. Namiesto toho robia rozhodnutia, ktoré ozrejmujú ich víziu a približujú ich k jej dosiahnutiu. Nezáleží na tom, či ide o malú alebo veľkú vec; proces rozhodovania je vždy rovnaký.

Jediný rozdiel medzi nimi a nami, medzi mnou a vami, a tiež medzi akýmikoľvek dvoma ľuďmi je jasný plán našej budúcnosti, sila tohto plánu a vedomie, že rozhodnutie uskutočniť túto víziu je len a len na nás.

Ako teda na to? Ako si máme od základov vytvoriť jasnú životnú víziu? Podľa mňa existujú dva spôsoby. Môžete začať v malom a pracovať na tom, kým sa vám veľký a jasný obraz zrazu nevynorí v mysli. Alebo môžete začať zoširoka a potom ako objektívom fotoaparátu približovať, kým nezaostríte na nejaký jasný, konkrétny obraz. Takto to bolo u mňa.

Začnite zoširoka a postupne zaostrujte

Prvá vízia, ktorú som v živote mal, bola veľmi široká. Bola o Amerike. A nič viac. Mal som vtedy desať rokov. Práve som začal chodiť do školy v Grazi, veľkom meste východne od dediny, kde som vyrastal. Vtedy sa mi zdalo, že všade, kam som sa obrátil, som videl tie najúžasnejšie veci z Ameriky. Na hodinách v škole, na obálkach časopisov či v rozhlasových správach, ktoré sa hrali pred predstaveniami v kine.

Všade som videl obrázky mosta Golden Gate a cadillacov s veľkými zadnými plutvami, ako jazdia po obrovských šesťprúdových diaľniciach. Pozeral som filmy natočené v Hollywoode a rock'n'rollové hviezdy v newyorských televíznych reláciách. Videl som Chrysler Building

a Empire State Building, v porovnaní s ktorými najvyššia budova v Rakúsku vyzerala ako kôľňa na náradie. Videl som ulice lemované palmami a krásne dievčatá na Muscle Beach.

Bola to vízia plnokrvnej Ameriky. Všetko bolo veľké a žiarivé. Pre vnímavé dieťa, akým som bol ja, boli tieto obrazy ako viagra na sny. Malo k nim byť však pribalené aj varovanie, pretože predstavy o živote v Amerike, ktoré vo mne vzbudzovali, nezmizli *ani* po štyroch hodinách.

Jedno mi bolo jasné: na toto miesto som patril.

Ale čo by som tam robil? Nemal som ani potuchy. Ako som povedal, bola to veľmi široká vízia. Jej obraz bol veľmi rozmazaný. Bol som ešte veľmi mladý a nič som vlastne o svete nevedel. Naučil som sa však, že tie najsilnejšie vízie vznikajú práve takto. Z našich túžob z mladosti, než naše názory na ne ovplyvnia úsudky iných ľudí. Na margo toho, čo robiť, keď ste nespokojní so svojím životom: slávny surfer na veľkých vlnách Garrett McNamara raz povedal, že by ste sa mali „vrátiť do čias, keď ste mali tri roky, zistiť, čo ste vtedy radi robili, vymyslieť, ako z toho urobiť náplň svojho života, potom si urobiť podrobný plán a držať sa ho“. Týmito slovami opísal proces vytvárania vízie a myslím si, že mal úplnú pravdu. Iste, nie je to jednoduché, ale zato je to priamočiare a začať môžete tým, že sa pozriete do minulosti a veľmi zoširoka sa zamyslíte nad vecami, ktoré ste kedysi milovali. Vaše rané túžby a koničky sú odrazom vašej prvotnej vízie seba

samého. Kiežby ste im len včas venovali dostatok pozornosti!

Vezmime si takého Tigera Woodsa, ktorý v dvoch rokoch predvádzal svoje zručnosti pri dohrávke loptičky do jamky v šou Mikea Douglasa. Alebo sestry Williams. Veľa ľudí to nevie, ale ich otec Richard viedol k tenisu všetkých päť detí a všetky mali talent. Ale iba Venus a Serena prejavili pre tento šport skutočnú vášeň. *Posadnutosť*. A tak sa z tenisu stal ich myšlienkový rámec toho, ako vyrastali a ako videli samy seba.

Rovnako to bolo aj v prípade Stevena Spielberga. V ranej mladosti filmom príliš neholdoval. Miloval televízne relácie. Potom jedného dňa dostal jeho otec na Deň otcov malú domácu 8 mm kameru na nahrávanie rodinných výletov a Steven sa s ňou začal hrať. Približne v rovnakom veku, ako som bol ja, keď som sa prvýkrát dozvedel o Amerike, Steven objavil filmovú tvorbu. Svoj prvý film natočil v dvanástich rokoch. Keď mal trinásť, natočil ďalší, za ktorý v skautskom oddiele získal hlavnú cenu. Kameru si so sebou dokonca nosil na všetky skautské výlety. Stevenovi, ktorý sa v tej dobe s rodinou presťahoval z New Jersey do Arizony, dala filmová tvorba jeho prvé smerovanie.

Úspech nevyplýval z presťahovania sa do Hollywoodu. Ani zo získania Oscara za najlepší film či najlepšiu réžiu. Ani z bohatstva a slávy alebo spolupráce s očarujúcimi filmovými hviezdami. Tieto konkrétnejšie ambície prišli

neskôr. Na začiatku bola jeho vízia jednoducho robiť filmy. Bola veľká a široká, ako to bolo v prípade Tigera (golf), Venus a Sereny (tenis) a mňa (Amerika).

Je to úplne normálne a pre väčšinu z nás dokonca nevyhnutné. Akákoľvek podrobnejšia vízia sa totiž príliš rýchlo skomplikuje a je ľahké to s ňou prehnať. Začnete vynechávať dôležité kroky vo vašom pláne. Široká vízia vám poskytuje jednoduché miesto, z ktorého sa odraziť, a viac priestoru na zistenie, kde presne začať a ako svoju víziu postupne skonkrétniť.

To neznamená, že sa vám zúži výhľad, len sa stane konkrétnejším. Váš obraz sa zostrí. Je to ako priblížiť si mapu sveta, keď sa snažíte zostaviť plán cesty. Svet sa skladá z kontinentov. Vnútri kontinentov sú krajiny, vnútri krajín sú kraje alebo oblasti, vnútri nich sú okresy a v tých sú zas mestá a dediny. A takto môžete pokračovať ďalej. V mestách sú štvrte, v nich bloky domov. Tieto bloky delia ulice. Ak ste turista a chcete vidieť svet, môžete skákať z jednej krajiny do druhej alebo z mesta do mesta – je to jedno. Nemusíte na nič dávať príliš veľký pozor. Ale ak chcete dané miesto naozaj spoznať a vyťažiť z neho čo najviac, alebo ak ho dokonca chcete jedného dňa nazvať svojím domovom, potom radšej vyrazte do ulíc, porozprávajte sa s miestnymi obyvateľmi, preskúmajte každú uličku, naučte sa miestne zvyky a vyskúšajte nové veci. Vtedy sa váš cestovný program – alebo

plán, ktorým sa snažíte dosiahnuť svoju víziu – začne skutočne formovať.

Môj plán sa začal formovať okolo kulturistiky po tom, ako sa mi vyjasnil prvý obraz mojej budúcnosti. Bol som tínedžer a na obálke jedného z kulturistických magazínov Joea Weidera som uvidel vtedajšieho víťaza súťaže Mr. Universe, neuveriteľného Rega Parka. To leto som ho videl v úlohe Herkula vo filme *Herkules dobýva Atlantídu*. V článku som sa dočítal, ako Reg, chudobný chlapec z menšieho anglického mesta, objavil kulturistiku a po víťazstve v súťaži Mr. Universe presedlal na herectvo. Hneď mi bolo všetko jasné: takto bude vyzeráť aj moja cesta do Ameriky.

Vaša cesta bude iná a váš cieľ takisto. Možno preň bude potrebná zmena povolania či celkového prostredia. Možno sa chcete konečne začať profesionálne venovať svojmu koníčku alebo svoj život zasvätiť boju za sociálnu zmenu. V skutočnosti neexistuje zlá voľba, pokiaľ sa vďaka nej zaostrí vaša vízia a vyjasnia sa vám kroky, ktoré musíte podniknúť na jej uskutočnenie.

Tento krok však môže byť veľmi ťažký aj pre ľudí s tými najširšími víziami. V posilňovni napríklad často zazriem človeka, ktorý sa po nej len tak prechádza, náhodne sa odráža od stroja k stroju ako pingpongová loptička a je jasné, že nemá vôbec žiadny plán cvičenia. Vždy k tomuto človeku podídem a prihovorím sa mu. Urobil som to už mnohokrát a vždy to vyzeralo rovnako.