

Stephen R. Covey

Autor medzinárodného bestsellera
7 návykov vysoko efektívnych ľudí

POSLANIE vášho života

**Nájdite svoj zmysel. Vyberte si ciele.
Dosiahnite svoje sny.**



*„Neexistuje lepší spôsob, ako sa pravidelne
informovať a rozširovať si obzory, než si zvyknúť
čítať dobrú literatúru.“*

— Stephen R. Covey

Stephen R. Covey

POSLANIE VÁŠHO ŽIVOTA

Nájdite svoj zmysel.
Vyberte si ciele.
Dosiahnite svoje sny.



EASTONE BOOKS

A MISSION STATEMENT FOR YOUR LIFE

Copyright © 2023 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

All rights reserved.

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *A Mission Statement for Your Life* vydaného
vydavateľstvom GABAL Verlag GmbH preložila Alica Činčárová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2025 Mgr. Alica Činčárová

Redakčné úpravy: Mgr. Ivana Fábryová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-772-0

*„Aký odlišný je náš život, keď naozaj vieme, čo je
pre nás veľmi dôležité, a keď máme tento obraz
na pamäti a riadime sa každý deň tým, aby sme
boli a robili to, čo je naozaj najdôležitejšie.“*

Obsah

Objavte svoje poslanie	IX
1 Vaše osobné poslanie: najdôležitejšia vec, ktorú kedy napíšete	1
2 Začnite s myšlienkou na koniec	7
3 Vaše životné centrá	19
4 Princípy sú rozhodujúce	27
5 Vaše úlohy a ciele	31
6 Čo chcete od života?	37
7 Chvíľa pravdy	45
8 Prepíšte scenár svojho života	55
9 Váš najlepší život	69
10 Použite svoju predstavivosť	79
11 Čo tvorí skvelé poslanie?	97
12 Ako by malo vyzeráť poslanie?	105
13 7 krokov k vytvoreniu osobného poslanca	123
14 Uplatňovanie vášho poslanca v praxi	139
O Stephenovi R. Coveym	147

Objavte svoje poslanie

Jeden z najväčších odkazov, aké mi môj otec Stephen R. Covey zanechal, je poznanie, že moja budúcnosť, môj osud je v mojich rukách a že mám moc vybrať si, kým a čím sa stanem. Cítim sa jedinečne kvalifikovaný na napísanie tohto úvodu, pretože som bol vychovaný na týchto zásadách a zvykoch. Dnes sa ľudia viac ako kedykoľvek predtým tešia veľkému bohatstvu možností. Dnes si môžeme slobodne vybrať, ako budeme žiť, s kým sa oženíme a akú prácu chceme vykonávať. Teoreticky to znie dobre, ale prináša to so sebou jedinečný moderný problém: problém príliš veľkého množstva možností či informácií a neznesiteľného tlaku na správne rozhodnutie. Často nás paralyzujú obavy, čo máme robiť, a tak si necháme ujsť dôležité príležitosti. Aký je na to protijed? Vytvorte si osobné poslanie a použite ho na pochopenie toho, čo **naozaj** chcete od života získať, a potom si vypracujte plán na dosiahnutie svojich životných cieľov.

Obrovská sila osobného poslanca spočíva v tom, že dokáže zveriť váš osud do vašich rúk a nedovolí iným, aby vám ho určovali. Osobné poslanie vám objasní váš jedinečný cieľ a dodá vám istotu pri každodenných rozhodnutiach.

Keby som vás mohol požiadať len o jednu vec, bolo by to, aby ste viedli zmysluplný a cieľavedomý život a aby ste prestali ponechávať svoj život náhode. Vracajte sa k tejto knihe tak často, ako budete potrebovať, kým sa vaše poslanie úplne nesformuje, a potom sa k nemu vracajte znova, aby ste si to pripomínali. Uvedomte si jeho dôležitosť pre zvyšok svojho života. Prestaňte hovoriť „zajtra“ a začnite pracovať na svojom osobnom poslaní už dnes.

Prajem vám šťastnú cestu za sebapoznáním!

Sean Covey

Autor bestsellera **7 návykov vysoko efektívnych tínedžerov**

1

Vaše osobné poslanie: najdôležitejšia vec, ktorú kedy napíšete

Som v správnej profesii? Aký je môj súkromný život? Čo chcem skutočne robiť so svojím časom na zemi? Čoraz viac ľudí sa zaoberá takýmito existenciálnymi otázkami – a nie je až také zrejmé, ako by sme na ne mali odpovedať. Ako máme postupovať, aby sme objavili skutočný zmysel svojho života?

Táto kniha je navrhnutá tak, aby vám pomohla krok za krokom vypracovať vaše vlastné poslanie. Každá strana vás bude viesť k tomu, aby ste sa zamysleli nad vecami, ktoré vás motivujú, nad svojimi hlbokými túžbami a nad tým, čo vás robí skutočne šťastnými. Po prečítaní knihy a vypracovaní všetkých úloh budete mať skutočne zmysluplné a osobné poslanie, ktoré vám pomôže žiť sebavedomejší a efektívnejší život.

Čo je to osobné poslanie?

Francúzskemu básnikovi Victorovi Hugovi sa pripisuje výrok: „Nič nie je mocnejšie ako myšlienka, ktorej čas nadišiel.“ Poslanie je práve takouto myšlienkou. Niektorí ho môžu nazvať aj krédom, životnou filozofiou alebo dôvodom existencie. Dôležité je, aby vzniklo na základe úvah o nasledujúcich základných otázkach:

- Aký je jedinečný **zmysel**, **cieľ** môjho života – moje osobné **prečo**?
- Čím chcem byť? Aké **vlastnosti** sú pre mňa dôležité?
- Čo chcem robiť? Čím chcem **prispiieť** svetu?
- Čo môžem **urobiť**, čo iní nemôžu?

- Aké **hodnoty** a **princípy** formujú môj spôsob bytia a konania?
- Ako má vyzerat moje **životné dielo**? Aký **odkaz** chcem zanechať?

Čo môže priniesť do vášho života osobné poslanie?

Vaša vízia, hodnoty a zásady sú silnejšie, významnejšie a vplyvnejšie ako batožina minulosti alebo hluk súčasnosti. Preto je vypracovanie osobného poslania jednou z najdôležitejších vecí, ktoré kedy urobíte. Poslanie formuje váš pohľad na svet, poskytuje informácie, aby ste mohli robiť správne rozhodnutia, a dáva vášmu smerovaniu jasný zmysel. Umožňuje vám konať a nie len reagovať na vaše emócie, vonkajšie okolnosti a správanie iných. V náročných situáciách slúži ako vzor na určenie aktívneho, hodnotovo orientovaného a zásadového postupu. V skratke:



Vypracovať si programové vyhlásenie znamená podniknúť aktívne kroky smerom k osobnému rozvoju a iniciovať pozitívne zmeny vo svojom živote. Tento proces vás vyzve, aby ste dôkladne prehodnotili svoje priority a zosúladiли svoje správanie so svojimi hodnotami a zásadami. Zistíte, že aj vaše okolie si všimne zmenu: už nie ste ochotní byť obeťou vonkajších okolností.

Práca na vašom poslaní bude príjemnou a zmysluplnou úlohou, ktorá odhalí množstvo poznatkov o vás a vašom živote. Budete žasnúť, keď o sebe odhalíte veci, o ktorých ste ani netušili. Všimnite si však, že programové vyhlásenie nie je niečo, čo sa dá vytvoriť zo dňa na deň. Na dosiahnutie konečnej verzie bude potrebné dôkladné premýšľanie a dôkladná analýza a možno sa časom budete vracat, aby ste veci upravili. Môže trvať týždne alebo mesiace, kým sa dopracujete k výsledku, s ktorým sa budete cítiť spokojní – teda k výsledku, ktorý je ucelený a autentický pre váš život. Nesporné je, že táto práca stojí za to. Rozhodnite sa, že sa na túto cestu vydáte už dnes, a túto knihu použite ako kompas a zdroj inšpirácie, ktorý vás na nej bude sprevádzať.

Vaše osobné poslanie...

... je kompas, ktorý vás vedie na ceste k zmysluplnému, efektívnemu a úspešnému životu.

... stručne vystihuje vašu víziu pre váš život.

... vytvára portrét toho, kto ste a čo chcete vo svojom živote robiť.

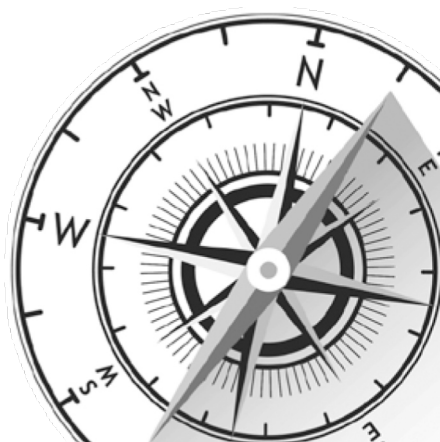
... ilustruje váš cieľ.

... definuje zásady a hodnoty, podľa ktorých chcete žiť.

... pomáha vám povedať nie nepodstatným veciam, pretože vo vašom vnútri horí hlbšie áno.

... pomáha vám pochopiť, čo môžete každý deň urobiť, aby ste dosiahli svoje ciele.

... slúži ako stále prítomná pripomienka toho, čo je pre vás skutočne dôležité.



Prečo trávime 90 percent života mimo kurzu

Čo máte spoločné s lietadlom? Odpoveď je, že vy a lietadlo trávite 90 percent času letom „mimo kurzu“.

Plány a korekcie kurzu sú dôležitou súčasťou života

Pred tým, ako lietadlo vzlietne, pilot vie, kam smeruje, a má jasnú predstavu o trase letu, po ktorej bude letieť. Lietadlo vzlietne a nastaví kurz k svojmu cieľu. Vietor, dážď, turbulencie, iné lietadlá a nespočetné množstvo ďalších faktorov opakovane spôsobujú, že sa vo veľkých i v malých vzdialenostiach odkláňa od vytýčenej trasy, čo má za následok, že lietadlo strávi najmenej 90 percent času mimo svojho kurzu. Katastrofa? V žiadnom prípade. Pilot pravidelne kontroluje vhodnosť trasy letu na dosiahnutie konečného cieľa. Sleduje prístroje, komunikuje s riadiacou vežou a dostáva priebežnú spätnú väzbu od riadiaceho letovej prevádzky, čo mu umožňuje neustále korigovať trasu. Nakoniec lietadlo dosiahne cieľ podľa plánu napriek tomu, že 90 percent času letí mimo kurzu.

Podobne ako lietadlo, aj vy máte **cieľ**: dôležité, významné miesto, ku ktorému vás to ťahá. Toto miesto bude opísané vo vašom poslaní. Hoci podobne ako lietadlo pravdepodobne strávite 90 percent času mimo kurzu, vaše poslanie bude prostriedkom navigácie, oporou a zdrojom nádeje. Pomôže vám vrátiť sa na správny kurz, vždy keď vám život skríži cestu.



Práve v tom tkvie tajná sila poslania: schopnosť vrátiť vás na cestu nie raz, nie dvakrát, ale toľkokrát, koľkokrát budete potrebovať.

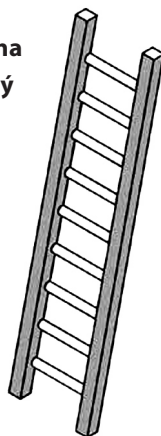
Je váš rebrík opretý o správnu stenu?

Aby ste jedného dňa mohli uskutočniť svoju víziu, je dôležité vždy si uvedomovať, či ste na správnej ceste. To sa však ľahšie povie, ako urobí. Pilot má k dispozícii nespočetné množstvo prístrojov, pomocou ktorých sleduje dráhu lietadla. Pri akejkoľvek odchýlke od plánovanej dráhy letu sa spúšťajú výstražné svetlá a zvuky. Záloha má podobu riadiacej veže a dispečerov letovej prevádzky, ktorí pilota upozorňujú v prípade neplánovaných zmien. V reálnom živote to však nie je také jednoduché.



„[Mnohí] sa čoraz usilovnejšie snažia vyliezť na rebrík úspechu, no potom zistia, že je opretý o nesprávnu stenu.“

Ak je váš rebrík opretý o nesprávnu stenu, každý krok, ktorý urobíte, vás rýchlejšie dostane na nesprávne miesto. Nepriblížite sa k cieľu, naopak, stále viac sa od neho vzdľujete, aj keď zdanlivo postupujete vpred. Preto je taký dôležitý test rebríka – jednoduché cvičenie, ktoré vás povzbudí k tomu, aby ste sa zamysleli nad tým, kam sa váš osobný rebrík nakláňa. Zamyslite sa nad otázkami na nasledujúcej strane a zapíšte si svoje odpovede.



Rebríkový test

Som si istý, že môj rebrík je pri správnej stene?

Áno, pretože

.....

Nie, pretože

.....

Posunuli ste v poslednom čase svoj rebrík?

.....

.....

.....

Mohol by nastať čas, aby ste tak urobili teraz? Prečo?

.....

.....

2

Začnite s myšlienkou na koniec

Pred tým, ako sa pustíte do tvorby svojho poslania, sa najprv musíte uistiť, že váš rebrík stojí pri správnej stene. Týmto dôležitým krokom beriete do rúk kormidlo svojho vlastného života. Stávate sa tým, kto určuje smer a smerovanie, a keď riadite smer, logicky z toho vyplýva, že aj vy začínate cieľom. Tí, ktorí čítali knihu *7 návykov vysoko efektívnych ľudí*, to možno poznajú ako druhý návyk. Tu je stručné zhrnutie všetkých siedmich návykov.

► Rýchle zhrnutie: 7 návykov vysoko efektívnych ľudí

Návyk č. 1: Bud'te proaktívni

Nebud'te obeťou svojich génov, vonkajších okolností alebo rozmarov iných. Vezmite svoj život do vlastných rúk.

Návyk č. 2: Začnite s myšlienkou na koniec

Čo chcete urobiť so svojím životom? Aký odkaz chcete po sebe zanechať? Vytvorením osobného poslania určíte smerovanie k úspechu. Začnite s ohľadom na cieľ.

Návyk č. 3: To najdôležitejšie dávajte na prvé miesto

Stanovte si priority. Odmietnite veci, ktoré nie sú dôležité. Nedovoľte, aby na vás ostatní vyvíjali nátlak. Venujte čas tomu, čo je najdôležitejšie.

Návyk č. 4: Rozmýšľajte spôsobom výhra/výhra

Zabudnite na súťaženie, závisť a myslenie s nulovým súčtom. Namiesto toho uzatvárajte výhodné dohody typu win-win založené na dôvere. Uistite sa, že výhody sú obojstranné a všetci odchádzajú spokojní.

Návyk č. 5: Najprv sa snažte pochopiť, až potom byť pochopení

Staňte sa majstrom v počúvaní. Snažte sa pochopiť, čo si ostatní skutočne myslia a cítia. Správne počúvajte a posuňte svoje vzťahy na novú úroveň. Keď sa ostatní cítia skutočne pochopení, podelte sa o svoj názor.

Návyk č. 6: Vytvárajte synergie

Samotárstvo je nudné a škodí kreativite. Oceňujte, oslavujte a využívajte silu odlišnosti. Učte sa od iných. Čerpajte z ich znalostí, skúseností a silných stránok.

Návyk č. 7: Ostrite pílu

Nájdite si čas na zachovanie a zveladenie najväčšieho bohatstva, ktoré máte – seba. Starajte sa o seba vyvážením svojich štyroch dimenzií – fyzickej, mentálnej, sociálnej/emocionálnej a duchovnej. Doprajte si pravidelný čas na sebaobnovu.

Všetky veci sú stvorené dvakrát

Druhý návyk – začať s myšlienkou na koniec – vychádza zo zásady, že všetky veci sú stvorené dvakrát.

1. Mentálne – vo vašej mysli

2. Fyzicky – v realite

Možno si to neuvedomujete, ale už teraz sa v mnohých oblastiach svojho života riadite touto zásadou.

Pred odchodom do supermarketu si napíšete nákupný zoznam.

Pred pečením koláča si prečítate recept.

Pred prednesením prezentácie vypracujete koncept.

Dovolenku plánujete niekoľko týždňov pred tým, ako sa uskutoční.

To, že všetko vzniká dvakrát, je jednoduchý životný fakt. Ak chcete pochopiť jeho dôsledky pre svoj vlastný život, zvážte analógiu skladačky.

Skladačka vášho života

Predstavte si túto scénu: na stôl vyklopite 1 000 dielikov puzzle, potom otočíte veko škatule, aby ste videli, ako vyzerá ucelený obrázok. Na svoje prekvapenie zistíte, že tam nijaký nie je. Ako môžete poskladať puzzle bez toho, aby ste vedeli, ako vyzerá? „Keby som len na chvíľu videl obrázok, to by stačilo,“ pomyslíte si. Bez neho nemáte najmenšiu predstavu, kde začať.

Teraz si predstavte, že váš život je skladačka. Máte predstavu, ako by mal vyzeráť hotový výrobok? Existuje jasná vízia vášho života? Začínate s myšlienkou na koniec?

Urobte zo svojho života majstrovské dielo!

Predstavte si, že váš život je obraz a vy ste jeho autorom.
Obrazom môže byť čokoľvek, čo sa vám páči.

Čo by ste namaľovali?

.....

.....

.....

.....

.....

JE TO VÁŠ ŽIVOT:
VYTVORTE Z NEHO
MAJSTROVSKÉ DIELO!



Kam vás zavedie vaša životná cesta?

Začiatok s cieľom vám pomôže určiť smer, ktorým by sa vaša cesta mala uberať. Tento koncept jasne vidíme na príklade stavby domu.

Najprv plánujte, potom stavajte!

Keď staviate dom, pred začatím výstavby si v duchu naplánujete každý detail. Najskôr a predovšetkým musíte mať jasnú predstavu o tom, aký dom chcete. Útulné hniezdo pre dvoch? Miesto na prácu a bývanie? Dom s obrovskou záhradou alebo dostatok priestoru pre rodinu? V prípade rodinného domu môžete obývaciu izbu navrhnuť ako miesto na stretávanie sa ľudí všetkých vekových kategórií. Možno naplánujete herňu pre deti a priestor na grilovanie v záhrade. Pokračujete v premýšľaní o svojom vysnívanom dome, kým sa vám v mysli nevytvorí jasný obraz. Potom tento mentálny obraz premeníte na stavebný plán. Až keď je všetko podrobne rozvrhnuté, začnú sa skutočné stavebné práce.

Teraz si predstavte, čo by sa stalo, keby ste preskočili fázu plánovania a prešli rovno k výstavbe. Bolo by potrebné vykonať množstvo zmien a opráv – a to všetko by stálo čas a peniaze. Staré tesárske heslo hovorí: „Dvakrát meraj, raz rež.“ Inými slovami, musíte si byť stopercentne istí, že váš pôvodný návrh, váš stavebný plán, je ten, ktorý naozaj chcete. Každá časť plánu musí byť starostlivo zvážená, aby sa úspešne zrealizovala. Je dôležité, aby ste svoj plán pozorne sledovali počas celej fázy výstavby: tak budete presne vedieť, čo sa má v danom okamihu urobiť. Začínate s myšlienkou na koniec.

Prečo je druhý návyk taký dôležitý?

Nasledujúci príbeh ilustruje dôležitosť druhého návyku: začať s myšlienkou na koniec, s ohľadom na cieľ.

Dni komunitnej vysokej školy

Dlhé roky som vyučoval na komunitnej vysokej škole, kde som ponúkal 7 návykov ako semestrálny kurz. Zistil som, že je veľmi užitočné vzdelávať mojich študentov – niektorých veľmi mladých, niektorých skôr starších a niektorých, ktorí žili veľmi netypický život – o sile návykov, cieľov a zásad. Ako ich tútora, mentora a priateľa ma zaujímalo, aký vplyv malo 7 návykov na ich životy, a najmä to, čo ich najviac podnietilo k zamysleniu. Chcel som tiež vedieť, ktoré časti môjho učenia považujú za najužitočnejšie, a tak som do záverečných skúšok prepašoval „bonusovú otázku“. Znela takto:

„Ktorý zo 7 návykov vysoko efektívnych ľudí je pre vás najdôležitejší – a prečo?“

Odpovede mojich študentov na bonusovú otázku ma veľmi prekvapili. Takmer všetci si vybrali druhý návyk, „začať s myšlienkou na cieľ“. Prečo to pre nich bolo také dôležité? Dôvody, ktoré uviedli, sa líšili, ale bol tu jasný spoločný trend: pre väčšinu z nich druhý návyk predstavoval vôbec prvý pokus o vytýčenie jasného smeru ich života. Na začiatku semestra malo len veľmi málo z nich aspoň približnú predstavu o tom, ako bude vyzeráť ich budúci život. Nevedeli, čo chcú študovať po vysokej škole alebo akú prácu chcú vykonávať. Mnohí boli na vysokej škole len preto, že sa to od nich očakávalo, alebo preto, že jednoducho nevedeli, čo majú robiť namiesto toho. Pri čítaní odpovedí na bonusovú otázku som dospel k veľmi významnému poznaniu:



Na začiatku štúdia na vysokej škole nemal takmer žiadny z mojich študentov jasnú predstavu o svojom živote. Nemali cieľ, ktorý by ich poháňal, žiadny prínos, ktorý by sa snažili dosiahnuť. Na konci semestra sa bez výnimky zhodli, že druhý návyk im otvoril oči. Prvýkrát dokázali rozpoznať individuálny zmysel a cieľ svojho života.

Prečo ma to tak prekvapilo? Pravdepodobne som si myslel, že je to preto, že som si svoje hlavné ciele stanovil už v ranom štádiu. Neviem, kto alebo čo ma prinútilo zamerať sa na ne, ale ja som sa na ne zameral – a predpokladal som, že všetci ostatní robia to isté.

*„Som tým, kým som dnes, vďaka rozhodnutiam,
ktoré som urobila včera.“*

— ELEANOR ROOSEVELT

*„Dva najdôležitejšie dni vo vašom živote sú deň,
keď sa narodíte, a deň, keď zistíte prečo.“*

— MARK TWAIN