

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

VNÚTORNÁ DOKONALOSŤ

TRÉNUJTE SVOJU MYSEĽ
PRE MIMORIADNY VÝKON
A NAJLEPŠÍ MOŽNÝ ŽIVOT

ikAR

JIM MURPHY

VNÚTORNÁ DOKONALOST

JIM MURPHY

VNÚTORNÁ DOKONALOSŤ

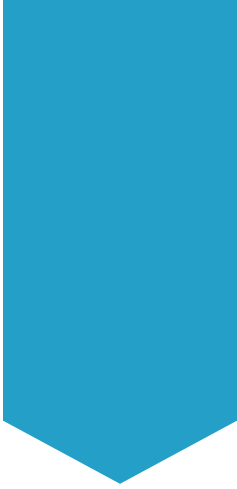
TRÉNUJTE SVOJU MYSEĽ
PRE MIMORIADNY VÝKON
A NAJLEPŠÍ MOŽNÝ ŽIVOT



Original title: Inner Excellence
Copyright © 2020 by Jim Murphy
Cover copyright © 2025 by Hachette Book Group, Inc
Cover illustration © Getty Images
Diagrams by Armin Hekic. Pipe drawing by Vladimir Arabadzhi.
Translation © 2025 by Viera Zvadová
Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

Obsah tejto knihy slúži len na informačné účely a nie je určený ako náhrada za osobné, profesionálne psychiatrické alebo psychologické poradenstvo, diagnózu alebo liečbu. V prípade akýchkoľvek otázok týkajúcich sa zdravotného stavu sa vždy poraďte so svojím lekárom alebo iným kvalifikovaným odborníkom na duševné zdravie.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.



O KNIHE POVEDALI...

„***Vnútoraná dokonalosť*** mi úplne zmenila pohľad na svet, to, ako premýšľam a ako hram golf.“

– Vaughn Taylor, trojnásobný víťaz PGA Tour

„***Vnútoraná dokonalosť*** mi pretvorila život – ako nosiča golfových palíc, otca aj manžela. Táto kniha je majstrovské dielo.“

– Brandon Parsons, veteránsky nosič golfových palíc na PGA Tour

„***Vnútoraná dokonalosť*** výrazne ovplyvnila to, ako pristupujem k životu a ako hram hokej.“

– Kevin Connauton, obranca, Arizona Coyotes

„***Vnútoraná dokonalosť*** je praktická príručka, ktorá vás naučí podávať výkon pod tlakom a žiť život čo najlepšie. Budem z nej čerpať až do konca života.“

– Teddy Scott, 20 rokov nosič golfových palíc na PGA Tour,
z toho 14 rokov spolupracovník Bubbu Watsona

„Prvé vydanie knihy ***Vnútoraná dokonalosť*** som si prečítal desaťkrát. Viac-menej som sa ju naučil naspamäť. Aktuálne vydanie je ešte lepšie.“

– Jonathan Michael, externý profesor na Trinity Western University, držiteľ ocenenia Governor General's Gold Medal

„**Vnútoraná dokonalosť** mi zmenila život.“

– Ryan Dodd, svetová jednotka v skákaní na vodných lyžiach
a aktuálny držiteľ svetového rekordu

„Jim je fachman v odbore. **Vnútoraná dokonalosť** presahuje oblasť športu. Hlboko sa dotkne každého, kto tieto metódy uplatní v živote.“

– John Kehoe, autor knihy *Mind Power into the 21st Century*
(*Sila mysle v 21. storočí*)

„**Vnútoraná dokonalosť** hlboko ovplyvnila každý aspekt môjho života.“

– David Bentall, prezident spoločnosti Next Step Advisors,
externý profesor na Univerzite Britskej Kolumbie

„Tu je moje tajomstvo. Je veľmi jednoduché:
dobře vidíme iba srdcom. To hlavné je očiam neviditeľné.“
– **Antoine de Saint-Exupéry, *Malý princ***

„Pri plnej ostražitosti si stráž srdce,
lebo z neho vychádza život.“
– **Šalamún, 3. kráľ zjednotenej monarchie**

Venujem otcovi, Donaldovi C. Murphymu.

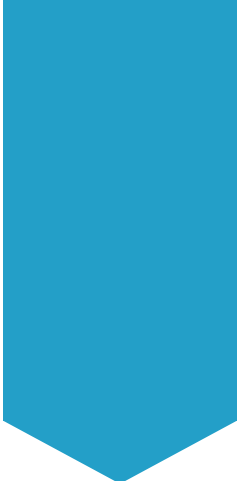
Tomu, ktorý ma naučil hlboko premýšľať o tom,
čo je hodné lásky a čoho sa treba vzdať.
Mám ťa veľmi rád. Uvidíme sa čoskoro.

Venujem mame, Mičiko M. Murphyovej (rod. Kojama).

Svojmu veľkému vzoru. Lúbim ťa.

Venujem Naomi T. Murphyovej.

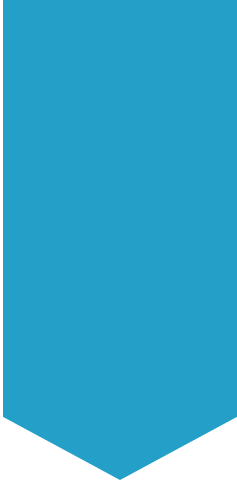
Svojej sestre a múze.



OBSAH

Predslov	13
Predpoklady (domnienky)	17
Úvod	27
1. Maslow a Maserati	
Chcieť viac	35
2. Život bez obmedzení	
Pýcha, strach a stred vesmíru	55
3. Najväčší oponenti, akým kedy budete čeliť	
Kritik, opičia myseľ a podvodník	69
4. Odvaha a súmrak	
Tri piliere mimoriadneho výkonu	81
5. Kódex samuraja	
Ako skupina bojovníkov ovládla vlastné ego	113
6. Zmeňte stav, zmeňte život	
Ako ovládať emócie	143
7. Život je nezaujímavý	
Ako rozvíjať presvedčenia v súlade so snami	171

8. Čistá krása tu a teraz	
Päť najúčinnjších spôsobov, ako byť plne prítomný.	189
9. Nezastaviteľný	
Ako prekonať mentálne bloky, strachy a fóbie.	217
10. Hrdina a obetný baránok	
Ako pod tlakom zachovať rozvahu.	241
11. Maslow, Michael Jordan a elitná jednotka Navy Seals	
Tri charakteristické znaky výnimočných lídrov.	273
Záver	
Nový spôsob života.	289
O autorovi.	295
Často kladené otázky o vnútornej dokonalosti a odpovede.	299
Príloha A	
12 krokov Anonymných alkoholikov.	307
Podakovanie.	309
Poznámky.	313
Slovník.	331
Register.	343



PREDSLOV

Kojama Bunpačiro stál pred ťažkým rozhodnutím. Je pripravený zomrieť? Je pripravený obetovať pohodlie, potešenie a všetko, čo má, za nesebecký život bojovníka? Dokáže cítiť a dodržiavať posvätný kódex?

Byť samurajom vo feudálnom Japonsku znamenalo stelesňovať česť a vzbudzovať rešpekt, čo vychádzalo z celoživotného výcviku v oblasti morálneho vodcovstva, povinnosti a veľkorysosti. Bunpačirov život, ako život každého samuraja, zahŕňal každodenné cvičenie v bojovom a šermiarskom umení, v kaligrafii, poézii, vo výtvarnom umení i v čajových obradoch.

Samurajský kódex si vyžadoval absolútne nasadenie a nadradenie krajiny a pána nad vlastný život až do takej miery, že si samuraj predstavoval smrť. Znamenalo to každý deň vstávať s odhodlaním zomrieť.

Bunpačiro si zvolil samurajský spôsob života – a s ním prijal smrť. V roku 1867 sa tento spôsob života nečakane prerušil, keď sa po dva a pol storočí skončila éra samurajov. Pocit neuveriteľnej sily sa razom zmenil na pocit bezmocnosti. Elitné postavenie aj všetko, pre čo sa obetoval, boli zrazu preč. Zlomilo mu to srdce. Stratil zmysel života a prepadol nemilosrdnej spoločnosti – fľaši.

Kiežby vtedy Bunpačiro vedel, čo ja dnes – že každé ľudské srdce dokáže oplývať hlbokou spokojnosťou, radosťou a sebadôverou a že takýto druh výcviku srdca je zo všetkého najdôležitejší. Práve v srdci všetky nádeje, sny, strachy a obavy buď blednú, ale

bo prekvitajú. Srdce je zdrojom duševnej odolnosti a vnútornej sily. Ak je oddané niečomu dočasnému, čo nedokážete ovládať, váš život bude nestabilný. Bunpačiro prepájal svoju sebahodnotu s úlohou samuraja, a keď ju stratil, stratil všetko.

Pri čítaní tejto knihy a skúmaní vlastného vnútra zistíte, že nespíte o miliónoch dolárov ani o dome s výhľadom na oceán. Snívate o tom, aké pocity vám tieto veci prinesú. Možno pocítite šťastie, ak vás ľudia budú za tento úspech chváliť alebo ak si s priateľmi budete užívať dom na pobreží. A možno nie. *V skutočnosti* netúžite ani po peniazoch, ani po materiálnych statkoch.

Ak sa úprimne ponoríte do hlbín srdca bez túžby po akomkoľvek úspechu, som si istý, že prídete na to, čo naozaj potrebujete – cítiť sa nažive, byť plný vitality, žiť zmysluplne a maximálne plnohodnotne. Mnohí z nás sa o to pravdepodobne podvedome snažia celý život. Túžime po hlbokých, obohacujúcich zážitkoch a zmysluplných vzťahoch. Skrátka po živote, v ktorom sa nebudeme neustále triasť od strachu. Túžime žiť odvážne, chceme sa učiť a rásť, chceme pestovať nebojnosť, ktorá burcuje iných ľudí k životu.

Taký život môžeme mať všetci, no radšej sa pachtíme za symbolmi úspechu ako za niečím skutočným. Tomu, čo naozaj chceme, sa vyhýbame v kolotoči zdanlivej zaneprázdnenosti. Nehľadáme nebojácne autentickosť ani osobnostný rast, voľkáme si v ilúzii, ktorou získame len pocit prázdnoty.

Priame hľadanie znamená nový spôsob nahliadania na veci i nové zručnosti, ktoré vedú k vnútornej sile, pokoju a sebadôvere bez ohľadu na okolnosti (vašu konkrétnu životnú situáciu). Na tejto ceste bude vaše srdce musieť prejsť premenou a nanovo zdefinovať úspech, ktorý bude založený na niečom stabilnejšom a silnejšom, ako sú vaše pocity alebo status. Budete musieť upustiť od konvencií, podľa ktorých hodnotí váš život spoločnosť.

Môžete sa naučiť podávať mimoriadny výkon pod extrémnym tlakom *aj* žiť život v hlbokej spokojnosti, radości a dôvere. Zistí-

te, že toto postojové preorientovanie srdca predstavuje najúčinnější a najmocnejší spôsob ako na to.

Yošitaka Kojama (Bunpačirov syn) bol svedkom toho, ako jeho otec, kedysi veľký bojovník, stratil postavenie a stal sa alkoholikom. Videl, že otcovu identitu spútal status a veci, ktoré nemal pod kontrolou. Yošitaka začal hlboko premýšľať o vlastnom živote, o tom, po čom túži a čo je skutočne dôležité. Uvedomil si, že netúži ani po moci, ani po prestíži, ale po plnohodnotnom živote. Výsledkom Yošitakovej úprimnej kontemplácie bolo, že zmenil smer svojho života – od snahy získať moc nad inými k snahe posilniť ostatných. Táto zmena ho naplnila hlbokou spokojnosťou, radosťou a sebadôverou, vďaka ktorým prežil neobyčajný život.

Túto knihu napísal jeho pravnuk.

PREDPOKLADY (DOMNIENKY)



Kvalita vášho života tkvie v týchto troch aspektoch:

1. váš vnútorný svet myšlienok a pocitov, presvedčení a túžob;
2. referenčný rámec (mentalita) vášho nahliadania na svet;
3. vaše vzťahy.

To, ako uvažujete a ako sa cítite, je výsledkom predpokladov a presvedčení, ktoré vznikli vo vašom srdci (a v podvedomí, ku ktorému sa dostaneme neskôr). Tieto predpoklady a presvedčenia vytvárajú určitý spôsob myslenia, ktorý ovplyvňuje vzťah k sebe samému, k ostatným a k všetkému vo vašom živote.

Aj kvalita *výkonu* tkvie v troch aspektoch. Sú to tieto:

1. vaše *presvedčenie* o tom, kto ste a čo dokážete;
2. vaša schopnosť *sústrediť sa* a naplno sa oddať danému okamihu: srdcom, myslou i telom (poznámka: srdce a ducha budeme používať ako synonymá);
3. vaša schopnosť *slobodne* sa hrať ako dieťa, zvedavo skúmať možnosti a nadchnúť sa pre budúce výzvy.

Tri aspekty, ktoré určujú kvalitu života a ktoré určujú kvalitu výkonu, sú navzájom prepojené.

Prvú verziu tejto knihy som začal písať v roku 2004, keď som sa presťahoval do Sonorskej púšte v Arizone, aby som tam žil v relatívnej samote. Zbavil som sa televízora a viac ako polovice majetku. Na šetriči obrazovky na laptope mi neustále poletovali slová Winstona Churchilla:

Tí, ktorí sú predurčení na veľké skutky, musia najprv kráčať sami po púšti.

Odišiel som do púšte úmyselne žiť osamote, a tak naplniť slová Churchilla. Môjho srdca sa dotkli aj slová Henryho Davida Thoreaua, ktorý si tiež vybral život v prírode. Rovnako ako Thoreau som sa chcel...

... zamerať v živote len na to najpodstatnejšie a zistiť, či sa z toho viem poučiť, a nie zistiť, že som skutočne nežil, keď nadíde čas zomrieť. Nechcel som žiť to, čo nie je životom, lebo bytie je drahocenné; ani som nechcel rezignovať, pokiaľ to nie je celkom nevyhnutné. Chcel som precítiť život do hĺbky a vysať všetku jeho dreň, žiť pevne a sparťansky, bez všetkého, čo nie je životom, odrezať sa od nepodstatného a žiť na hrane, zahnať život do kúta a zredukovať ho na minimum.

Nakoniec som sa päť rokov venoval výskumu, rozhovorom a písaniu, z toho dva a pol roka v púšti. Bol som posadnutý snahou zistiť, ako si najlepší športovci na svete dokážu zachovať sebadôveru a vnútornú vyrovnanosť pod najväčším tlakom. Hlavná otázka, ktorú som skúmal – a na ktorú som sa pýtal športových psychológov po celej Severnej Amerike –, znela takto: Ako dokáže olympijský športovec štyri roky trénovať na podujatie, ktoré môže trvať menej ako minútu, a zachovať si pod takýmto tlakom pokoj a sebaistotu?

Počas výskumu som si uvedomil, že pomáhať športovcom vyhrať majstrovstvá sveta alebo zlatú olympijskú medailu by nemalo zmysel, pokiaľ by to nezlepšilo kvalitu ich života – teda ich vnútorného života. Preto som sa zameral na dva hlavné aspekty:

1. ako dosiahnuť mimoriadnu vnútornú vyrovnanosť a psychickú odolnosť pod extrémnym tlakom;
2. ako žiť život čo najlepšie, s hlbokým uspokojením, s radosťou a so sebadôverou v srdci.

V púšti som dospel k prekvapujúcemu poznaniu. Uvedomil som si, že cesta za výnimočným výkonom je vlastne cestou za najlepším možným životom.

Toto uvedomenie mi zmenilo život.

Kiežby som k tomuto poznaniu dospel v čase, keď som hral v tíme Chicago Cubs. Moja hra by bola oveľa slobodnejšia a sebaistejšia. Vtedy som nehral dobre, iba som o tom ešte nevedel.

Väčšina z nás hrá nesprávnu hru celý život. Sústreďujeme sa na krátkodobé výhry, dočasné šťastie a povrchné úspechy, a pritom sme boli predurčení na niečo lepšie. Hráme konečnú hru s nulovým súčtom, kde je vždy víťaz a porazený, ktorá má začiatok a koniec, a pritom je hra nekonečná. Život má byť cestou spájania sa s ostatnými, cestou spoločného rastu a objavovania

nových a úžasných vecí, a nie hrou neustáleho porovnávania sa a súťaženia v snahe zakaždým zapadnúť alebo uspieť. Pozeráme sa prinízko, siahame po ovocí na najnižšom konári jediného kríka, a pritom máme k dispozícii plné sady.

Akú hru hráte *vy*?

Najlepší možný život – teda absolútne plnohodnotný život – je život s mimoriadnymi zážitkami, hlbokými a zmysluplnými vzťahmi a predovšetkým s láskou, radosťou a pokojom. Tieto tri „zdroje“ prinášajú množstvo ovocia, ktoré sa mnohonásobí: z pokoja sa stáva trpezlivosť, z trpezlivosti láskavosť, dobrota, vernosť, miernosť a nakoniec sebaovládanie.

Nech už máte akýkoľvek sen, som presvedčený o tom, že v konečnom dôsledku túžite po naplnení láskou, radosťou, pokojom a všetkým ostatným, čo prinášajú. Takýto výnimočný život je dostupný každému, ale cena zaň je vysoká. Rozkvet vnútorného sveta vyžaduje jasný zámer, obeť a ochotu vystaviť sa zraniteľnosti.

Prehĺbenie vnútorného sveta znamená premenu srdca takým spôsobom, aby milovalo to, čo dáva silu a zmysel. To vám umožní rásť v *presvedčení, sústredení a slobode*, v troch kľúčových aspektoch potrebných na mimoriadny výkon. Súčasne vám pomôže vytvoriť si mentálne vzorce a nasmerovať myšlienky na mimoriadne možnosti a na to, čo vás najviac baví a priťahuje – to, pre čo ste sa narodili –, a nedovolí vám uviaznuť v okovách starostí, stresu alebo úzkosti.

Väčšina z nás na to ide opačne: chce uspieť, aby bola šťastná. Ak sa však sústredíme na zlepšenie vnútorného sveta, dosiahneme oveľa viac. Získame radosť, pokoj, zmysel i silu. A toto všetko maximalizuje náš výkon. Ak chceme dosiahnuť mimoriadny výkon aj úžasný život v dlhodobom horizonte, musíme ísť na to v správnom poradí: najprv srdce, potom výkon. Najprv svet vnútorný, potom vonkajší. Koniec-koncov, výnimočný vonkajší svet je bez zmysluplného vnútorného sveta bezcenný.

Cesta k najlepšiemu možnému životu sa začína úpravou optiky, ktorou nazeráme na svet. Podľa Dr. Darrella Johnsona, PhD., učiteľa z Regent College, platí:

Každá ľudská bytosť má vlastnú predstavu reality; každý z nás sa pozerá na život cez vlastný referenčný rámec. Všetci máme hlboko zakorenené predpoklady o povahe reality. Možno tieto predpoklady nedokážeme pomenovať, ale existujú. Odrážajú sa v spôsobe, akým sa k ľuďom správame, ako trávime čas a míňame peniaze. Alebo jednoduchšie povedané, všetci nosíme okuliare, ktoré formovali naše rodiny, zážitky z detstva, knihy, ktoré sme prečítali, skúsenosti, ktoré sme prežili, a filmy, ktoré sme videli. Tieto predstavy o realite ovplyvňujú celý náš život.

Najvýnimočnejší jedinci, ktorí kedy žili, vnímali okolnosti života až pozoruhodne podobným spôsobom. Mali okuliare, cez ktoré sa pozerali na svet. Bol podobný svetu iných, a predsa veľmi odlišný.

Táto kniha vám pomôže pochopiť, ako títo výnimoční jedinci trénovali svoju myseľ (a akým prerodom prešli ich srdcia) tak, aby sa neustále zlepšovali a napredovali, a ako môžete podobne vytrénovať vlastnú myseľ a srdce.

Na udržanie špičkového výkonu a plnohodnotného života musíme preskúmať, kto sme, ako fungujeme a čo nás poháňa. Počas môjho päťročného výskumu na plný úväzok (počas postgraduálneho štúdia) sa ukázalo, že pre špičkový výkon i výnimočný život je dôležité práve srdce. Zistenie, že srdce (alebo duch) predstavuje kľúčovú hybnú silu v oboch prípadoch, bolo zlomovým bodom výskumu.

Srdce je úložisko nádejí a snov, presvedčení a predpokladov. Vychádza z neho dobro alebo zlo, láska alebo strach. Ide o zdroj najhlbšej motivácie aj najväčšej sily. Ak si chceme zlepšiť sebadô-

veru, vnútornú vyrovnanosť, hlboké uspokojenie a radosť pod tlakom, musíme konfrontovať vlastné domnienky a presvedčenia v srdci, aby sme zistili, či sú naozaj pravdivé. Všetci máme príbeh, ktorý si pre seba opakujeme celý život a ktorý vychádza z našich predpokladov a presvedčení v srdci. Niektoré z nich nás posilňujú a sú pravdivé, kým iné nie. Okrem toho nám niektoré naše presvedčenia umožňujú vidieť možnosti a krásu, ktoré nikto iný nevidí.

Keď sa život zakladá na pravde s veľkým P, znásobuje sa každým dňom a odhaľuje neznáme krásy ako slnečné lúče rozjasňujúce oblohu. Počas tejto obohacujúcej cesty k vnútornej dokonalosti zmeníme spôsob vášho myslenia, aby ste uvažovali o veciach, ktoré sú mocné a trvalé.

Najprv však musíme upustiť od domnienok (budeme im hovoriť predpoklady), ktoré by mohli mať bez nášho vedomia limitujúci vplyv na naše životy. Život neobmedzených možností je možný len vtedy, ak sú neobmedzené aj predpoklady, ktoré ho riadia.

Pozrime sa na niekoľko neaktuálnych predpokladov, od ktorých sa musíme odpútať (a dôvody prečo):

- Som tým, na čo myslím.
 - Niekedy nám hlavou preblesknú strašné alebo hanebné myšlienky, ktoré nie sú pravdivé a nemajú nič spoločné s tým, kým skutočne sme.
- Moja hodnota vychádza z výsledkov, ktoré dosahujem.
 - Možno ste vyrastali v kultúre alebo rodine, ktorá vám tento postoj vštepila, ale vaša sebahodnota sa nezvyšuje ani neznižuje v závislosti od vášho výkonu.
- Najlepší športovci sa takí narodili.
 - Akékoľvek danosti, s ktorými ste sa narodili, sa dajú zlepšiť oveľa viac, ako si myslíte, a to najmä tvrdou prácou,

cieleným precvičovaním konkrétnych zručností (ktoré vás naučím) a učením sa riadiť a ovládať svoje túžby.

A teraz sa pozrime na desať nových posilňujúcich predpokladov – stanú sa základným kameňom nahliadania na svet, ktoré si osvojíte pri čítaní tejto knihy:

1. Každá situácia a každý človek, s ktorými sa stretnete, sú tu pre vaše dobro, aby vás niečo naučili a pomohli vám.
 - Boli ste stvorení pre slávu (nekonečnú inherentnú hodnotu).
 - Život, ktorý ste dostali, má formovať váš charakter a pripraviť vás na túto slávu.
2. Váš život je odrazom vašich presvedčení.
 - Základom mimoriadneho výkonu, radosti, sebadôvery a primárnej zručnosti učiť sa je schopnosť veriť.
 - Presvedčenia ovládajú váš život, sú pomyselným riadiacim panelom či podvedomým termostatom, ktorý udržiava váš život v súlade s mierou vášho pohodlia. Ak chcete konzistentne a účinne zlepšiť svoj výkon (aj život), musíte zmeniť vlastné presvedčenie o tom, kto ste a čo dokázate.
3. Hlavnou príčinou strachu je sebastrednosť.
 - Vedie k pocitu neistoty z ostatných (obávame sa, čo si o nás myslia), k nadmernej sebaanalýze a v konečnom dôsledku k sebaodmietnutiu.
 - Najväčšími prekážkami sú naša arogancia alebo sebaodmietanie, pričom oboje vychádza zo sebastrednosti.
4. Hlboko vo vnútri máme všetci rovnaké potreby a túžby.
 - Srdce každého človeka zúfalo túži byť milované a prijímané a väčšinu času robíme všetko preto, aby sme túto potrebu naplnili.