

HOSS_aHOPF

Každý



den



jeden



krok



Jak být každý den
úspěšnější



TATRAN

**Každý
den**
jeden
krok

Z německého originálu Hoss & Hopp: Jeden Tag Einen Schritt,
vydaného nakladatelstvím NEXT LEVEL Verlag, NXT LVL GmbH,

Mníchov 2025,

přeložila Michaela Škultéty.

Vydalo Vydavatelstvo TATRAN, s. r. o., v roce 2026,
se sídlem Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vydáno jako 5611. publikace.

Vydání I.

Knižní vazbu podle originálu zpracoval Dominik Zentko.

Odpovědná redaktorka Táňa Holasová

Korektorka Marie Kejvalová

Technický redaktor Peter Zentko

Sazba AldoDesign, Bratislava

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pro **hodnotnější** život

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © NEXT LEVEL Verlag, NXT LVL GmbH 2025

Translation © Michaela Škultéty 2026

Czech edition © Vydavateľstvo TATRAN 2026

ISBN 978-80-222-1877-1



HOSS_aHOPF

Každý den jeden krok

Jak být každý den
úspěšnější

TATRAN

Důležité upozornění

Doporučení uveřejněná v této knize vypracovali a ověřili autoři a vydavatelství. Obsah této knihy vychází výhradně z osobních zkušeností autorů a nelze ho považovat za vědecký. Použité pojmy jsou hodnotově neutrální, přesto není možné poskytnout žádnou záruku. Stejně tak je vyloučena odpovědnost autorů, případně vydavatelství a jeho zástupců za osobní, věcné a majetkové škody.

Tato kniha je chráněna autorskými právy. Jakékoli použití bez souhlasu autorů je zakázáno. To platí i pro kopírování, překlad, filmové zpracování, ukládání a zpracování v elektronických systémech. Výslovně si vyhrazujeme právo na použití textu a údajů k automatizované analýze za účelem získání informací podle § 44b autorského zákona. Pokud publikace obsahuje odkazy na externí webové stránky třetích stran, nemáme žádný vliv na jejich obsah; za tyto cizí obsahy nemůžeme převzít žádnou zodpovědnost. V době zveřejnění této knihy nebyly zjištěny žádné nezákonné obsahy.

Přestože je genderově citlivý jazyk požadovaný, z pohledu vydavatelství zatím neexistuje žádné uspokojivé řešení. V zájmu lepší srozumitelnosti jsme se proto zdrželi uvádění mužského i ženského tvaru. Naším záměrem není žádnou část obyvatelstva diskriminovat.

Jak s touto knihou dosáhnout úspěchu v životě

Když jsme založili podcast *Hoss & Hopf*, brzy se ukázalo, že si velmi dobře rozumíme. Od samého začátku jsme měli svému publiku co říct a rychle rostoucí počet sledujících to jen potvrdil. V některých věcech se shodneme, v jiných ne a právě to tvoří ideální kombinaci.

V této knize jsme pro vás shrnuli naše strategie úspěchu, podle nichž sami žijeme. Díky nim jsme se dostali tam, kam jsme chtěli. A totéž se může podařit i vám, pokud s touto knihou budete pracovat správně.

Univerzální recepty na úspěch neexistují, to vám potvrdí každý úspěšný, velmi úspěšný i megaúspěšný člověk na světě. Proto vám nabízíme bohatý výběr, z něhož si můžete zvolit to, co vás nejlépe osloví. Doporučujeme k tomu samolepicí bločky, tzv. post-ity. Projděte si knihu a označte každou strategii, která vás osloví. Při druhém čtení svůj výběr zredukujte. A napotřetí znovu. Ideálně by vám mělo zůstat nejvýše deset strategií úspěchu. Zkuste podle nich dlouhodobě a udržitelně řídit svůj život a úspěch se dostaví.

Přejeme vám hodně radosti z této knihy a z úspěšných strategií Hosse a Hopfa!



Kiarash Hossainpour



Philip Hopf

PS: Při čtení narazíte tu a tam na témata, s nimiž jste se v knize už setkali. Většinou se jedná o zásadní pravdy, které se postupně objevují z různých úhlů pohledu, například otázka vašeho mindsetu.

Někdy také narazíte na různé názory na stejné téma. No a co! Jak už jsme řekli, ve všem se neshodneme. Život není lineární a my také ne.

A když už mluvíme o linearitě: Jste příliš zvědaví, než abyste se spokojili s jednou pravdou či jedním poselstvím na každý den? Chcete číst „dopředu“, dnes deset stran, zítra dvě, nebo v jiném pořadí? Klidně! Dokud budete mít na paměti hlavní myšlenku z úvodu a budete se každý den soustředit na jednu konkrétní věc a na úkoly s ní spojené, nebudeme vám to mít za zlé. Jen nezapomeňte na název knihy: *Každý den jeden krok*.

Úvod

Záplava informací v současné době má paradoxní účinek: Místo aby nás povzbudily, ochromují nás.

Obsah je dnes dostupný všude, krátká videa, inspirativní citáty, návody a „lifehacky“, ale jejich účinek je jen dočasný. Nepřinášejí skutečnou, trvalou změnu. Plýtváme drahocenným časem a energií při konzumaci údajů, které zůstávají na povrchu, místo abychom se odhodlali k činům. Každý den nám tak unikají nesčetné příležitosti ke změně. Jsme uvězněni v koloběhu pasivity, zatímco náš potenciál pro opravdový růst zůstává nevyužitý.

Klíč k překonání této ochromující nečinnosti však není tak vzdálený, jak by se mohlo zdát. Drtivá většina lidí selhává ve snaze o hlubokou životní proměnu z jediného hlavního důvodu: kvůli nedostatku disciplíny. Nemluvíme přitom o hrdinských činech nebo velkolepých rozhodnutích. Skutečnou sílu má souhrnný účinek drobných, každodenních rozhodnutí, která nenápadně, ale neúprosně vytvářejí základ opravdové transformace.

Tato kniha vás s touto nemilosrdnou pravdou konfrontuje bez příkras. Nechce se stát dalším nevyužitým doplňkem vaší knihovny, ale praktickým akčním plánem pro každý den. Každá její stránka přináší jasnou myšlenku, doprovázenou konkrétním úkolem, který můžete hned v daný den uskutečnit. Právě tato forma je klíčová: Proměňuje čtení z pasivní činnosti v aktivní, cílený proces. Místo pouhého příjmu informací vás vede k jejich okamžité aplikaci, bez výmluv, krok za krokem vpřed.

Díky tomuto strukturovanému přístupu vzniká proces, jenž systematicky vytváří pokrok. Denní plnění úkolů snižuje riziko zahlcení informacemi a podporuje cílené, postupné zlepšování. Vzniká dynamika, v níž každý úspěšně splněný úkol položí základní kámen pro následující krok.

Tato rutina spouští tzv. setrvačný efekt (flywheel effect): S každým uskutečněným krokem a s každým uvědoměním dodáváte svému osobnímu rozvoji hybnou sílu. Výsledkem je exponenciální růst vašich schopností a nepřetržitý proces sebezdokonalování.

Tato kniha tedy nabízí víc než pouhé vědění – je to plán cesty k opravdovému, každodennímu růstu poháněnému konkrétními činy.

Začněte hned. Otevřte knihu na dnešním datu a neváhejte. Nezáleží na tom, jestli jste teprve na začátku své cesty, nebo jste už kus ušli, každá stránka představuje příležitost překročit vlastní hranice a růst.

Naše doporučení: Zařadte tuto knihu do své ranní rutiny, abyste naplno pocítili její účinek. Začněte den splněním příslušného úkolu a večer se zamyslete nad tím, co se vám podařilo. Tento každodenní rituál vám nepřinese jen okamžitý posun, ale i možnost rok za rokem navazovat na to, čeho jste dosáhli, a díky tomu neustále růst.

Strategie mého úspěchu

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

Stránka mi obzvlášť leží na srdci, protože

.....

.....

.....

.....

1. LEDNA

Hranice reality jsou určovány hranicemi naší představivosti

Rozhlédněte se kolem sebe: Každé architektonické dílo, každý ohromující obraz, každý průlomový vynález, to všechno vzniklo nejprve jako zdánlivě nemožná představa v hlavě nějakého vizionáře. Byli to lidé jako vy a já, kteří se odvážili uvažovat mimo hranice známého světa.

Dějiny jsou plné příkladů transformativní síly představivosti. Vzpomeňte si na bratry Wrightovy, kteří snili o létání v době, kdy to bylo považováno za čiré bláznovství. Na Steva Jobse, jenž si dokázal představit svět, kde jsou počítače intuitivní a dostupné pro každého. Na Alberta Einsteina či Maxe Plancka, kteří navzdory etablované vědě rozvíjeli představy o povaze světa dávno předtím, než je bylo možné experimentálně potvrdit. Všechny tyto osobnosti se nenechaly omezit hranicemi tehdejší reality, naopak, svými vizemi tvořili realitu novou.

I vy v sobě máte tuto sílu. Jediné skutečné hranice jsou ty, které přijímáme ve své mysli. Když se odvážíte k velkým snům a využijete sílu vlastní představivosti, začnete aktivně utvářet realitu kolem sebe. Každá odvážná vize, každý nápad, který se zpočátku zdá nemožný, je tahem štětcem na plátně vašeho života – a pouze vy rozhodujete o tom, jak bude výsledné mistrovské dílo vypadat.

1. Vyhradte si 15 minut a najděte si klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit.
2. Zavřete oči a představte si, že veškeré překážky a omezení zmizely. Nechte svou představivost volně plynout a v co nejživějších detailech si vizualizujte své nejodvážnější sny a cíle.
3. Tyto vize si запиšte a udělejte z nich svůj každodenní kompas.

Čekáte na dokonalý den, nebo ho dnes sami vytvoříte?

Jak často se přistihnete, že čekáte na dokonalý okamžik, kdy konečně začnete a pustíte se do realizace svých cílů? Doufáte v ideální podmínky, v magický den, kdy do sebe všechno zapadne a vy budete připraveni naplno rozvinout svůj potenciál. Jenže hořká pravda zní: Takový den nikdy nepřijde. Jediný způsob, jak dosáhnout něčeho velkého, je právě z dnešního dne udělat svůj dokonalý den.

Přestaňte hledat výmluvy a čekat na správnou konstelaci hvězd. Vyhýbejte se i oblíbené pasti, kdy si stanovíte zdánlivě rozumnou podmínku, jen abyste nemuseli začít hned. Až uklidím, tak se pustím do projektu. Přitom dobře víte, že všechno, co vám zdánlivě brání jít si za svými cíli, se vyřeší v okamžiku, kdy tomu začnete věnovat čas. Proto převezměte iniciativu a využijte sílu, kterou nyní máte, abyste aktivně utvářeli svůj život.

Vzpomeňte si na největší změny ve svém životě. Nastaly proto, že jste nečinně čekali na tu pravou chvíli, nebo proto, že jste vykročili vpřed navzdory všem překážkám a nedokonalostem? Úspěch není náhoda, ale výsledek rozhodného jednání. Jak kdysi řekl Seneca: „O mnohé věci se nepokoušíme proto, že jsou těžké, ale těžké jsou proto, že se o ně nepokoušíme.“ Nechte se těmito slovy inspirovat a udělejte z dnešního dne svůj osobní bod zlomu.

1. Vybavte si něco, co už dlouho odkládáte.
2. Neptejte se, kdy bude nejvhodnější chvíle, prostě začněte.
3. Udělejte první krok, byť sebemenší. Udělejte z dnešního dne svou startovní čáru.

3. LEDNA

„Jděte tam, kde je místo“

Arnold Schwarzenegger je pro mě vzorem. V nejrůznějších oblastech, jako sportovec, herec i politik to dotáhl až na samotný vrchol. Kromě nezměrné ctižádosti a mimořádné píce je jeho krédem i zárukou úspěchu věta: „Jděte tam, kde je místo.“

Co tím Arnie myslí? Nedělejte to, co dělají všichni ostatní, jděte svou vlastní cestou. Nehrňte se tam, kam se tlačí všichni ostatní, hledejte volný prostor. Stanovujte si velké cíle, jichž dosáhne jen málokdo.

V mém oboru je to dobrá rada. Burzovních analytiků je spousta, ale burzovních analytiků pracujících podle teorie Elliottových vln jenom pár. A burzovní analytici pracující podle teorie Elliottových vln, kteří zároveň dělají nezávislou finanční žurnalistiku? To jsme jenom my. Jsme tam, kde je místo.

1. Kde je váš prostor?
2. Jste dostatečně ctižádostiví a pilní, abyste došli tam, kde je místo?
3. Tato strategie vám může přinést v životě mnoho výhod. Chcete vyzkoušet oblíbenou tříhvězdičkovou restauraci, kde je večer plno? Zarezervujte si stůl na poledne. Tam místo je.

Chraňte se před negativními lidmi

Existuje jedno slovo, které je pro mě hodně důležité: *priming*. Priming znamená, že něco z mého okolí vyvolává v mém mozku určité asociace. Ty mohou být buď negativní, nebo pozitivní. Neurovědec Joe Dispenza se tímto jevem podrobně zabýval a jeho rada zní: Protože priming působí neustále, je důležité chránit se před negativním prostředím. Stejně důležité je vytvořit si prostředí pozitivní. Konkrétně to znamená: Pokud vaši přátelé pořád melou jen hlouposti, pak by to neměli být vaši přátelé.

Zjistilo se také, že lidé vydělávají zhruba tolik, kolik činí průměr pěti osob, s nimiž tráví nejvíce času. A myslí i mluví podobně jako tento průměr. Chcete-li se posunout výš, využijte priming a obklopte se lidmi, kteří jsou úspěšní, chytří a myslí pozitivně.

1. S kterými pěti lidmi trávíte nejvíce času?
2. Vyvolávají ve vás spíše pozitivní, nebo negativní *priming*?
3. Pokud pozitivní, je všechno v pořádku. Pokud negativní: Změňte prostředí, v němž se pohybujete.

5. LEDNA

Změnu přináší vytrvalost, nikoli pomíjivé nadšení

Představte si gigantickou Čínskou zeď táhnoucí se tisícovky kilometrů. Zázrak lidského snažení, jehož základy byly položeny před více než dvěma tisíci lety. Ale postavili ji tehdy lidé jediným velkolepým aktem? Ne, vznikla díky vytrvalosti nesčetných dělníků, kteří po celá staletí kladli jeden kámen na druhý, až vznikl monument, jenž přečkal staletí.

Tentýž princip platí pro váš vlastní život. Příliš často se honíme za krátkodobým přívalem motivace v naději, že jedna pořádná dávka úsilí všechno změní. Ale skutečná, trvalá změna pramení z neochvějně, každodenní práce na našich cílech.

Pomyslete na dovednosti, které byste si chtěli osvojit, nebo na projekt, který toužíte uskutečnit. Může být lákavé začít ve velkém stylu, ale co se stane, až první vlna nadšení opadne? Právě malé a pravidelné kroky nás posouvají dál i tehdy, když motivace kolísá.

Jak řekl moudrý Lao-c': „I cesta dlouhá tisíc mil začíná jediným krokem.“ Nenechte se znejistit zdánlivým rozsahem své vize. Soustředte se na každodenní činy, které vás krok za krokem přibližují k cíli. Právě kumulativní síla vytrvalosti dokáže překonat i zdánlivě nepřekonatelné překážky a proměnit zdánlivě nemožné sny ve skutečnost.

1. Vyberte si dlouhodobý cíl, na němž vám opravdu záleží.
2. Rozdělte ho na malé, konkrétní kroky, které můžete plnit denně nebo týdně.
3. Vytvořte si akční plán a zavažte se, že tyto kroky budete důsledně dodržovat i poté, co první vlna motivace opadne.

Nejen vnímat, ale řídit

Od reklamy, která ovlivňuje naše nákupní rozhodnutí, až po média formující náš pohled na svět, všude se tahá za nitky, aniž si toho všímáme. Opravdu se ale chceme nechat vodit životem jako pěšáci bez vůle? Nebo je načase převzít kontrolu a stát se tvůrci vlastní hry?

Hořká pravda zní: Kdo ovládá vnímání, ovládá realitu. A většina z nás už se kontroly dávno vzdala. Necháváme se přesvědčit šikovnými řečníky na poradách, strhnout davem v sociálních situacích a paralyzovat vlastními obavami a pochybnostmi ve vnitřním dialogu. Reagujeme, místo abychom jednali. Následujeme, místo abychom vedli.

Ještě ale není pozdě změnit kurz. Možná to bude nepohodlné a donutí nás to vystoupit z komfortní zóny. Možná to vyvolá odpor, zvenčí i zevnitř, dokonce protivítr, klidně i od přátel, příbuzných či rodiny. Řeknou: „Vůbec tě nepoznávám.“ Vezměte to jako kompliment, pokud to znamená, že jste odložili existenci manipulované loutky a nyní si vybíráte vlastní zdroje, vyvozujete vlastní závěry a uvažujete vlastním způsobem. Je to jediný způsob, jak shodit okovy cizí kontroly a získat zpět moc nad vlastním životem. Tím, že vědomě rozhodujeme, na co zaměříme pozornost, jaké otázky kládeme a která témata vnášíme na pořad dne, přestáváme být míčem ve hře a stáváme se jejími tvůrci.

1. Všimněte si vědomě, kdo v různých situacích řídí vnímání.
2. Zaznamenávejte si postřehy a promyslete si, jak můžete příště převzít režii sami.
3. Dejte si za cíl aspoň v jedné situaci vědomě převzít kontrolu, třeba cílenými otázkami nebo nasměrováním průběhu rozhovoru.

7. LEDNA

„Ztráta váhy je jediná ztráta, které si všichni ceníme“

„The Greatest“, tedy ten největší ze všech, byl Muhammad Ali. Ale ani George Foreman se nemá zač stydět. Po čtyřiceti vítězstvích v řadě nastoupil proti Alimu v legendárním zápase „Rumble in the Jungle“ v Kinshase a utrpěl svou první porážku. Přesto zůstal vítězem: Deset let po odchodu z ringu se vrátil, tvrdě trénoval a vyhladověl se na soutěžní hmotnost. S úsměvem tehdy řekl: „Ztráta váhy je jediná ztráta, které si všichni ceníme.“ A po vítězství K. O. se stal nejstarším mistrem světa v těžké váze všech dob. I mimo ring je George živý: Jako podnikatel vydělává miliony, jako kazatel dodává odvalu tam, kde je jí třeba, a jeho rodina se neustále rozrůstá. Šest dcer a pět synů je společně s fanoušky po celém světě přesvědčeno, že tím skutečně největším je právě Big George.

1. Zamyslete se nad Foremanovou radou v širším smyslu: Kde všude se vám usadil tuk?
2. Co můžete udělat, abyste se ho zbavili? Shodit kila? Vyházet harampádí? Možná obojí?
3. Bez konkrétního plánu nic nejde: Přesně si stanovte, ve kterých oblastech a dokdy chcete své předsevzetí proměnit v realitu.