Juan Bendaña

VYBUDUJ SI SEBAVEDOMIE

Tri malé rozhodnutia, ktoré zvýšia vašu sebaistotu a odvahu konať

Juan Bendaña

VYBUDUJ SI SEBAVEDOMIE

Tri malé rozhodnutia,
ktoré zvýšia
vašu sebaistotu
a odvahu konať



ULTIMO PRESS

CONFIDENT BY CHOICE
Copyright © 2025 Juan Bendaña
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790). This edition published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Slovak edition © 2025 Silverzen, s.r.o.

Z anglického originálu *Confident by Choice* vydaného vydavateľstvom Penguin Random House LLC preložil Peter Kraumbacher.
V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.
www.eastonebooks.com

Translation © 2026 Peter Kraumbacher
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová
Jazyková korektúra: Mgr. Ivana Fábryová
Layout: Ultimo Grafix
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 akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8289-063-4

Mojej manželke Gabriele,
ktorá vo mňa verila viac,
ako som si veril ja sám.
Bez teba po mojom boku
by som nebol tým, kým som dnes.

Obsah

Úvod	Sebavedomie si môžete vybudovať	IX
1	Sebavedomie je sloveso	3
2	Gram za gramom	17
	ROZHODNUTIE #1: Mikroenergia	
3	Päť mikroenergetických stimulátorov	38
4	Ako prekonať päť energetických zabijakov	57
	ROZHODNUTIE #2: Mikroodvaha	
5	„Ešte tam nie som, zatiaľ."	74
6	Oponenti	89
	ROZHODNUTIE #3: Mikroakcia	
7	Len maličké krôčiky	110
8	Desať mikroakcií	125
	VÝSLEDOK: Mikrodôkaz	
9	Uspejete (aj keby ste hneď zlyhali)	138
10	Od mikrodôkazu k posunu identity	151
Záver	Čas otvoriť dvere	162
	Poďakovania	164
	Poznámky	166

ÚVOD

Sebavedomie si môžete vybudovať

JE MOŽNÉ *VYBUDOVAŤ* SI SEBAVEDOMIE?

Vieme, ako budovať svaly, pestovať kvety alebo upiecť tortu, že ak chodíme do fitka, polievame kvety alebo sa držíme receptu, môžeme dosiahnuť to, čo chceme. Môžeme začať s malými svalmi, pár semenami alebo kôpkou ingrediencií a so správnymi krokmi, s trochou praxe a dostatkom času sa dajú tieto skromné začiatky premeniť na pôsobivé výsledky.

Platí to však aj pre sebavedomie? Môžeme sa zobudiť a urobiť rozhodnutie, že chceme mať väčšie sebavedomie, a potom nasledovať sériu krokov, ktoré predvídateľne rozvinú sebavedomie na takú úroveň, akú by sme si priali mať?

Som rád, že vám môžem povedať, že áno. Veda, nespočetné príbehy a množstvo dôkazov to potvrdzujú.

Ale chápem, ak mi neveríte. Ja som tiež neveril. Kým som to neskúsil.

PRISŤAHOVALEC JUAN

„NIEKTORÍ ĽUDIA SA NARODILI s darom komunikovať. Ty nie."

Ak by som náhodou začal niekedy snívať o tom, že sa jedného dňa stanem profesionálnym komunikátorom, slová mojej stredoškolské učiteľky angličtiny, pani H., mi mali vždy pripomínať, kým nie som –

talentovaným rečníkom. Bola to naozaj škoda, pretože som už aj tak nemal veľkú istotu, že zo mňa vyrastie úspešný dospelý človek.

Dlho pred tým, ako mi pani H. ponúkla svoju nevyžiadanú diagnózu o mojich budúcich rečových schopnostiach, lekári zistili, že mám problém s behaním. Presnejšie povedané, problém s *ne*-behaním. Kedykoľvek som sa pokúsil zrýchliť tempo, pocítil som strašnú bolesť v boku, ktorá ovládla celé moje telo. Nikto nedokázal zistiť príčinu tejto bolesti, takže po viacerých návštevách kliniky mi lekári povedali, že vždy keď pocítim bolesť pri behu, mám *okamžite* zastaviť, lebo inak sa stane niečo „naozaj zlé". Keď som bol tínedžer, bol som najlepším chodcom na 400 metrov v okolí. Nikdy som neplánoval stať sa profesionálnym športovcom.

To, čo mi chýbalo v rýchlosti, som kompenzoval nadváhou. Nie príliš veľkou, ale dostatočnou na to, aby mi otec povedal: *„Juan, estás gordo y no hay nada peor en el mundo"* – Juan, si tučný a nie je nič horšie, aký by si na celom svete mohol byť.

Prečo to povedal po španielsky? No, to ma privádza k mojej etnickej a národnostnej kríze identity.

Som Kanaďan nikaragujského pôvodu a nevyzerám tak, ako si to pravdepodobne predstavujete vy alebo ktokoľvek iný: som vysoký, mám zelené oči, hnedasto-blond vlasy a svetlú pleť. Chápem to – v istých, povedzme západných, kruhoch by to neznelo vôbec zle. Ak by som sa volal John Baker, tieto črty by boli vlastne výhodou.

Ja sa však nevolám John Baker. Volám sa Juan Bendaña. Keď som vyrastal, dokonca aj moja rodina spochybňovala môj etnický pôvod. Bežne ma volali *chele* – španielsky slangový výraz pre Nikaragujčana so svetlou pleťou –, čo pre mňa nebolo lichotivé označenie, skôr mi to neustále pripomínalo, že nie som „skutočný" Nikaragujčan. Ale len tí Nikaragujčania, ktorí ma dobre poznali, ma volali *chele*. Väčšina miestnych obyvateľov v Nikarague ma dodnes volá *gringo* (prisťahovalec) a mýli si ma s americkým turistom. V Kanade, kde som vyrastal, som často počúval podobné urážky. Keď som bol dieťa, ľudia neustále nesprávne vyslovovali (a vysmievali sa) moje meno a často predpokladali, že som adoptovaný. Keď som nastúpil na strednú školu, naučil som sa jednu vec – ako zapadnúť –, čo bola lekcia, ktorú som sa naučil z nutnosti. Na základnej škole

moja hmotnosť, svetlá pleť a podivne vysoký hlas priťahovali všetku nežiaducu pozornosť. Bez zjavného dôvodu ma bili, dostával som vyhrážky smrťou od najväčšieho tyrana v škole a vypočul som si množstvo menej závažných urážok, ako napríklad:

- „Vráť sa do Nikaraguy."
- „Si adoptovaný."
- „Ktorý biely chalan sa volá Juan?"
- „Nikto ťa nemá rád."
- „Si stratou času."

Aby som sa ochránil pred tým, že nezapadám do žiadnej kategórie, naučil som sa do *každej* kategórie zapadnúť tak akurát. To, čo sa začalo ako obranný mechanizmus, sa čoskoro stalo nástrojom popularity. Správne slová, správne oblečenie a *hop* – už som sa kamarátil s deťmi z divadelného krúžku. Pár zmien v mojej osobnosti a športovci z tímov, do ktorých som sa nikdy nemohol zapojiť, ma po vyučovaní pozývali k sebe. Fotografovanie ma príliš nezaujímalo, ale deti z fotografického krúžku ma mali rady. Nevedel som tancovať *breakdance*, ale kamarátil som sa s breakdancermi. Zdalo sa, že ak som sa v škole *niečomu* naučil, tak to bolo, ako komunikovať so svetom, že som presne taký, akého ma chce mať. V skutočnosti som v dramatickom krúžku, ktorý je v podstate prostredím založenom na komunikácii, získal svoju jedinú dobrú známku. Preto ma obzvlášť zabolelo, keď pani H. skritizovala moje komunikačné schopnosti. Snažil som sa jej slová ignorovať a vrátil som sa k „zapadaniu".

A potom som stretol *ju*.

Bola to krásna blondínka, roztlieskavačka, o ktorej som si myslel, že *gringo* Juan by s takou nikdy nemohol chodiť. Prirodzene, zamiloval som sa do nej rýchlo a silno. A viete čo? Ona mi to opätovala! Plánovali sme celý náš spoločný život: vedeli sme, do ktorého mesta sa presťahujeme, aký dom chceme, aké plemeno psa budeme mať, aké auto budeme šoférovať. A potom, keď som mal dvadsať, sa ten vzťah náhle skončil... a s ním zmizol aj posledný kúsok sebavedomia, ktorý som mal. Náhle zmizla maska, ktorá zakrývala šikanovaného chlapca s nadváhou, a na

povrch vyplával môj skutočný nedostatok sebavedomia. Po tom, ako sme sa s priateľkou rozišli, som sa utiahol do seba. Prestal som chodiť na prednášky na vysokej škole, odmietal som vychádzať z domu a mnohé dni som ani nevstal z postele. To, čo bolo spočiatku len trochu nadmerné jedenie, sa zrazu zmenilo na poruchu prejedania sa a ja som priberal na váhe, zdalo sa, že zo dňa na deň. Keď mi už jedlo nedokázalo poskytnúť dostatočné utešenie, objavil som alkohol. Najskôr to bolo len v piatok večer, ale potom som pridal aj soboty. Čoskoro som popíjal až do utorkových večerov, aby som otupil nespokojnosť so svojím životom. Toto štyri až päť nocí trvajúce popíjanie ma nakoniec dostalo do nemocnice s otravou alkoholom. Bol som dvadsiatnik bez budúcnosti, bez priateľky a teraz – s 30 kilogramami nadváhy – medicínsky obézny. Moja nedostatočná sebadôvera viedla k úplnému zlomeniu vlastnej osobnosti.

Netušil som, že jeden telefonát mi nielen zachráni život, ale naučí ma aj to, ako získať sebavedomie, hoci som sa s ním nenarodil. Sebavedomie, ako som čoskoro zistil, je súbor zručností, ktoré môže využiť každý – dokonca aj obézny, šikanovaný a depresívny *gringo* Juan –, aby zmenil svoj život.

NOVÝ ZAČIATOK, KTORÝ ANI NEVYZERAL AKO ZAČIATOK

„AHOJ, JUAN! Čo keby si na chvíľu prišiel do Kalifornie a trochu sa natiahol u mňa na gauči? Vyzerá to, že by ti prospel nový začiatok."

Luisa som mal vždy rád. Nielenže bol výnimočným priateľom, ale mal aj veľa vlastností, ktoré som ja nemal: prirodzene dobre vychádzal s ľuďmi (živil sa rečnením), bol fantastický komunikátor (v roku, keď som ho navštívil, vydal bestseller) a – podľa všetkého – bol prirodzene sebavedomý. Tak som naskočil do lietadla a letel do Los Angeles.

Keď už som prespával na Luisovom gauči, mal som možnosť zblízka pozorovať jeho život: bol ranné vtáča, nadšenec fitcentier, osobný a profesionálny tréner. Jeho týždne zvyčajne zahŕňali nejaké prednášky (môj sen!). Luisov profesionálny talent akoby pramenil z jeho

prirodzenej sebadôvery, ktorú som ja nemal. Zvláštne, že mnohé vzostupy a pády v jeho živote sa podobali tým mojim: učitelia mu hovorili, že nikdy nič nedokáže, diagnostikovali mu zdravotný problém (ADD) a určite by ho vyhodili zo strednej školy, keby nebola jeho učiteľka angličtiny z neho taká unavená, že mu radšej dala známku D mínus a nechala ho prejsť, aby ho už nikdy nemusela vidieť. A napriek tomu tu bol, koučoval lídrov v biznise, poskytoval rozhovory médiám a ponúkal svoje odborné znalosti svetu. Zjavne sa musel narodiť so sebavedomím, však? Opýtal som sa ho na to.

„Na začiatku som nemal veľkú sebadôveru, ale čím viac som sa sústreďoval na to, čo som chcel, tým viac energie som mal na dosahovanie svojich cieľov."

„A čo ťažké dni?" spýtal som sa.

„*Prijímam* nepohodlie a konám. Výsledky sú mi dôkazom, že mám pokračovať."

V tej chvíli Luis nemohol ani tušiť, že práve zasial semienka Cyklu sebadôvery. Úprimne povedané, ani ja som to netušil. Sotva som rozumel tomu, čo hovoril. Bol som však na mizine, bez priateľky, s nadváhou a spával som na jeho gauči, zatiaľ čo on žil krásny život, aký som vždy chcel. Prečo to neskúsiť na jeho spôsob? Z toho, čo povedal, som pochopil aspoň toľko: Načerpaj aspoň trochu energie a začni konať. Tak som to skúsil. Už z rozhovoru s Luisom a z nového prostredia v Kalifornii som sa cítil dosť nabudený, čo mi pomohlo naštartovať sa. Vytvoril som si aj zoznam zmien, ktoré som chcel vo svojom živote vidieť. Ako bonus som mal na najbližších pár mesiacov možnosť stretávať sa s Luisom, ktorý prežil podobné ťažkosti ako ja, zjavne sa tiež nenarodil so sebavedomím, ale napriek tomu dokázal žiť život, aký som chcel ja. Všetko toto som používal ako svoju novú dennú inšpiráciu.

Spočiatku som sa pokúšal urobiť razantné zmeny, ale nedosiahol som veľký pokrok. V skutočnosti som väčšinou len zlyhával. Napríklad som sa pokúšal skoro vstávať. Spomínam si, že som si nastavil *štyri budíky* na 6.00, 6.02, 6.05 a 6.09, a napriek tomu som sa zobudil až po desiatej. Stanovil som si profesionálne ciele, ako napríklad „poslať päťdesiat e-mailov sieťovým kontaktom", a potom som zistil, že hodinu iba

zízam na obrazovku počítača. Raz som mal na zozname úloh na daný deň „jesť zdravé jedlo“, ale namiesto toho som zjedol pizzu. Nie kúsok pizze, ale *celú* pizzu.

Ale nevzdával som to. Postupne som videl, ako sa niečo mení. Jedným z hlavných rozdielov bolo, že *tentoraz* som sa priamo do očí pozeral svojim sebalimitujúcim presvedčeniam. Zakaždým, keď som v minulosti zlyhal (alebo takmer zlyhal), počul som v hlave tie isté staré hlasy:

- „Nikdy si nebol schopný schudnúť.“
- „Nevydržíš to.“
- „Radšej to vzdaj.“
- „Si úbožiak.“

Avšak teraz som pociťoval niečo nové. Inšpirovaný Luisovými pokynmi, aby som prekonal nepohodlie, som sa cez tento hluk preniesol. Pripomenul som si, že samotné konanie je dôkazom, že sa uberám správnym smerom, a táto myšlienka ma poháňala vpred aj napriek neúspechom.

Keď som sa z tej cesty vrátil domov, cítil som trochu dynamiky. Nijako zvlášť som sa nezmenil, ale mal som (tak trochu) plán – sústredil som sa na to, čo som chcel, aj keď to bolo desivé; (pravdepodobne) som zlyhal; a potom som to skúsil znova. Vedomie, že prvým krokom bolo nájsť niečo, čo by ma inšpirovalo alebo mi dodalo pocit, že žijem – to, čo Luis nazval „energiou“ –, mi veľmi pomohlo.

Začal som v malom, sústredil som sa na drobné zmeny, o ktorých som veril, že povedú k rozsiahlym výsledkom. Snažil som sa vstávať skôr, cvičiť (asi tridsať minút) a potom sa vrátiť domov. Usiloval som sa odoslať desať e-mailov, potom si prečítať niečo inšpiratívne a nato poslať ďalších desať e-mailov. Pokiaľ som sa neprestával hýbať, mal som *pocit*, že idem správnym smerom.

Luis ma naučil, že ak dokážem do svojho života vniesť trochu energie, budem schopný naštartovať cyklus, ktorý povedie k dôkazu. Zakaždým, keď som dosiahol niečo malé, *alebo sa o to aspoň pokúsil*, bolo to dostatočným dôkazom na to, aby to vo mne vyvolalo niečo pozitívne:

Aspoň si to skúsil, Juan! A tým sa začal nový cyklus – skús to znova. S dostatočnou energiou na to, aby som stále vstával, a s dostatočným dôkazom na to, aby som stále vytváral energiu, som začal dosahovať malé úspechy.

Bolo to ťažké. Bolo to chaotické. Neustále som zlyhával. Boli obdobia dlhšie ako šesť mesiacov, keď som vo svojom živote nepociťoval žiadnu zmenu. Vedel som však, že celkovo niečo funguje, čo mi dávalo istotu. Vedomie, že je v poriadku cítiť nepohodlie a potom sa cez to preniesť, mi dodávalo chuť skúsiť to znova, aj keď to bolo bolestivé. Vďaka pochopeniu, že to často budem chcieť vzdať, ale že nájdenie novej energie v podobe iskry je prvým krokom – nie iba magické vyčarovanie samotného sebavedomia –, som cítil, že žijem.

JUAN SA STÁVA REČNÍKOM

ZAVIAZAL SOM SA, že budem postupovať podľa rovnakého vzorca – nájdem energiu, uskutočním akciu (pravdepodobne), zlyhám a začnem znova. Jednou z hlavných oblastí, na ktorú som sa zameral, bolo stať sa profesionálnym rečníkom. To bol môj sen už od dvanástich rokov. Využil som to, čo som sa naučil – naštartovať sa energiou –, a začal som cvičiť dve hodiny denne. Potom som si vytvoril webovú stránku. Nemal som žiadne skúsenosti s programovaním, ale skúsil som to. Keď bola stránka spustená, cítil som sa ešte viac hrdý na to, čo som dokázal. Potom som začal posielať e-maily organizátorom podujatí v okruhu piatich hodín cesty autom od Toronta v Kanade.

Po dvoch týždňoch a tridsiatich piatich hodinách posielania e-mailov som získal svoje prvé vystúpenie: sedem ľudí v skupine študentov na Torontskej univerzite. Dokonca mi zaplatili. Aký bol honorár? Hrnček na kávu. A ja som bol *nažhavený*.

Získanie tohto vystúpenia mi dodalo energiu, ktorú som potreboval, aby som zvýšil svoje odhodlanie a podnikol ešte viac krokov. Poslal som viac e-mailov. Dostal som viac odmietnutí, potom ešte viac odmietnutí, ale potom... ďalšie vystúpenie! A ďalšie a ďalšie. Úspechy sa začali

navzájom znásobovať. Kým som sa nazdal, stal som sa *profesionálnym rečníkom*.

———

OSEM ROKOV PO MOJEJ NÁVŠTEVE U LUISA som sedel v kaviarni. Odvtedy sa každé malé víťazstvo, ktoré sa začalo v Luisovej obývačke, znásobilo a vytvorilo nového človeka. Schudol som natoľko, že ma niektorí ľudia nespoznávali. Cítil som sa úplne pohodlne vo svojej koži a so svojím menom. Tiež som sa stal tým, o čom som vždy sníval, profesionálnym rečníkom (robím presne to, čo mi kedysi pani H. povedala, že nikdy nedokážem): plne sa živím prednáškami po celej Severnej Amerike, kde pre spoločnosti zo zoznamu Fortune 500 prednášam o líderstve a vrcholovej výkonnosti.

Keď som tam sedel a popíjal kávu, položil som si otázku, ktorú by si položil každý: *Ako som sa sem vôbec dostal?* Ako sa z neistého, šikanovaného *gringa* Juana s nadváhou viac ako 30 kilogramov stal špičkový medzinárodný rečník pre spoločnosti ako American Express, Sony Pictures a Disney? Ako dieťa som nemal žiadnu sebadôveru – nulovú, neexistujúcu, vôbec nijakú. Dokonca aj to málo, čo som získal na strednej škole, zmizlo po mojom rozchode. Avšak teraz, ako dospelý, som nejakým spôsobom získal sebavedomie, aby som mohol hovoriť pred tisíckami lídrov. Nepremýšľal som o tom všetkom preto, aby som na seba urobil dojem. V skutočnosti som chcel reálnu odpoveď: *Ako* som sa dostal z nulového sebavedomia k prekypujúcemu sebavedomiu?

Začal som mapovať posledné desaťročie svojho života, ako keby to bol obrovský príbeh (a ako si neskôr vysvetlíme, všetky naše životy *sú* príbehy!). Keď som sa vrátil do dejového bodu v Luisovej obývačke – kde sa začala moja nepravdepodobná premena –, niečo som si všimol.

Luis mi ukázal, že svoju sebadôveru prežíval presne v opačnom poradí, ako väčšina z nás – konal, sledoval, ako sa objavujú dôkazy, a potom nechal sebadôveru rásť ako výsledok svojich rozhodnutí. Ja som však vždy vnímal vzťah svojho života k sebadôvere z opačnej perspektívy, rovnako ako to pravdepodobne vnímate aj vy: moja počiatočná úroveň sebadôvery akoby diktovala, aké kroky podniknem.

Navyše som nikdy nemal kontrolu nad svojím sebavedomím; to sa vždy len akosi vynorilo ako zmes môjho prostredia, toho, aký som bol populárny, a toho, čo som veril, že si o mne myslia ostatní ľudia. Zmiešajte to všetko dohromady a dostanete akési skóre sebavedomia: ako šikanovaný, nadváhou trpiaci *gringo* Juan som mal nízke sebavedomie. Keď som sa na strednej škole naučil byť chameleónom, aby som dosiahol trochu väčšiu popularitu, mal som vyššiu sebadôveru. Keď som získal dievča svojich snov, bol som (podľa mňa) na vrchole svojej sebadôvery. Keď ma opustila, bol som zničený. A tak to išlo ďalej, bod za sebadôveru, mínus bod za sebaspochybňovanie. Až do môjho rozhovoru s Luisom nebola moja sebadôvera ničím iným než akýmsi pohyblivým ukazovateľom.

Luis mi však ukázal, že *sebavedomie je výsledkom rozhodnutí a činov, nie iba východiskovým bodom*. Potom, možno bez toho, aby si to uvedomoval, mi poskytol základ systému, ako rozvíjať sebavedomie pri mojich rozhodnutiach: ukázal mi, že najprv musím nájsť dostatok **ENERGIE**, potom nazbierať **ODVAHU** čeliť nepohodliu a podniknúť **AKCIU**, aby som ho prekonal, čo mi poskytne **DÔKAZ**, že som aspoň niečo urobil. Tento dôkaz vám potom dodá novú energiu a cyklus sa začne odznova. *To je ono!* pomyslel som si, keď som sedel pri stolíku a čmáral do svojho denníka. Pozrel som sa na každú oblasť svojho života a videl som, že ten istý cyklus, ktorý mi Luis pôvodne ponúkol, sa opakuje znova a znova:

Ako som dokázal schudnúť? Našiel som energiu tým, že som premýšľal o tom, ako sa budem cítiť po návšteve fitka, nazbieral som odvahu tým, že som čelil nepríjemným myšlienkam (*Juan, nikdy neschudneš*), a potom som konal, a hľa – mal som tiež dôkaz, nie vždy o samotnom chudnutí, ale aspoň o tom, že som do toho fitka išiel, aj keď som mal nadváhu. Tento dôkaz mi dodal energiu, čím sa celý cyklus začal odznova.

Videl som, ako ten istý cyklus funguje vo všetkých oblastiach môjho života, v ktorých som sa zlepšoval: keď som chcel byť profesionálnym rečníkom, dokonca aj bez akýchkoľvek vystúpení, začal som rovnakým spôsobom: videl som webovú stránku, ktorú som si vytvoril pre svoju profesionálnu rečnícku kariéru, čo mi dodalo energiu týkajúcu sa mojich potenciálnych budúcich príležitostí. Odtiaľ som našiel odvahu čeliť nepohodliu pri kontaktovaní ľudí naslepo. Potom som konal a poslal im

e-mail, čo mi poskytlo dostatočný dôkaz, že viem posielať e-maily ľuďom a klásť otázky. Tento dôkaz bol pre mňa dostatočnou motiváciou na to, aby som začal cyklus odznova. Napokon, samozrejme, niekto povedal „áno", čo mi dodalo ešte viac energie.

V jednom príklade za druhým som videl to isté – energia, odvaha, akcia, dôkaz, opakovanie.

Nasledujúci týždeň mi tento cyklus neustále víril v hlave. Nemohol som na to prestať myslieť. Pri svojom ďalšom vystúpení som zrazu prerušil svoje rozprávanie a povedal: „Je mi to veľmi ľúto, ale mám nový nápad, o ktorom vám musím povedať. Myslím, že som objavil tajomstvo budovania sebavedomia!" Podelil som sa oň a publikum bolo nadšené. Nie preto, že som geniálny, ale preto, že tá jednoduchosť znela tak vierohodne a bolo také ľahké s tým začať. Spomínam si na doktorandku, ktorá písala dizertačnú prácu na tému *leadership* a sedela v zadnej časti miestnosti. Po prezentácii ku mne prišla, začala mi klásť rôzne vedecké otázky a povedala mi, že to bola najzaujímavejšia a najjednoduchšia myšlienka o sebavedomí, akú kedy počula. Začal som sa o túto myšlienku deliť s ostatnými počas svojich prezentácií. Potom som ju začal zverejňovať online. Vylepšil som formuláciu a cyklus. Vyskúšal som to na svojich klientoch. A fungovalo to. Spomínam si na jednu mladú ženu, Dayshu, ktorá si v okamihu vybudovala sebavedomie pomocou toho, čo teraz nazývam Cyklom sebavedomia. Prednášal som na konferencii začínajúcich lídrov v Texase. Daysha sedela v prvom rade. Pred príchodom na konferenciu bola nervózna: len nedávno odštartovala svoju kariéru a chcela sa stať neoddeliteľnou súčasťou tohto nového odvetvia, takže chcela urobiť dobrý dojem na svojich rovesníkov a potenciálnych kolegov. V prezentácii som hovoril o dôležitosti budovania sebavedomia na začiatku kariéry. Rozobral som Cyklus sebavedomia a konkrétne sme diskutovali o sebalimitujúcich presvedčeniach. Počas časti s otázkami a odpoveďami Daysha zdvihla ruku. Potom ju však rovnako rýchlo stiahla, akoby ju zdvihla iba inštinktívne, nie úmyselne.

„Ďakujem ti veľmi pekne, že si sa prihlásila ako prvá!" povedal som jej.

Priam som videl jej nervózne myšlienky, ako keby boli v bublinách vznášajúcich sa nad jej hlavou: *Čo ak položím hlúpu otázku? Čo ak sa*

zamotám na nejakom slove? Som naozaj tá pravá osoba, ktorá by mala teraz klásť otázky?

Prerušil som jej myšlienkovú konverzáciu otázkou: „Ako sa voláš?"

„Daysha."

„Vyzerá to, že si sa chcela na niečo opýtať. Čo za presvedčenie ťa prinútilo stiahnuť ruku späť?"

„Že to, čo chcem povedať, nie je dôležité."

„Je to naozaj pravda?"

„Nie," povedala pomaly.

„Dobre," povedal som. „Všetci máme obmedzujúce presvedčenia. Ale pokiaľ ide o Cyklus sebavedomia, už si zdvihla ruku, a to niečo dokázalo, však?"

Chvíľu premýšľala, kým odpovedala: „Dokázalo to, že sa viem prezentovať, aj keď nie som pripravená."

„Áno. Kde inde by si mohla použiť tú istú mentalitu?"

„Vo svojej kariére... alebo vo vzťahoch... alebo s novými ľuďmi, ktorých spoznám..."

Zrazu sa rozbehla a ja som ju nedokázal zastaviť. Nakoniec vymenovala množstvo nápadov, čo by sa mohlo stať v jej živote, keby uplatnila rovnaké princípy aj v iných oblastiach: keby najprv urobila rozhodnutie a potom by týmto rozhodnutím budovala svoju sebadôveru, mohla by si vytvoriť život a sebavedomie, aké si želá.

Daysha sa rozžiarila. V reálnom čase videla, ako funguje sila Cyklu sebavedomia:

- **ENERGIA**. Pretože bola spočiatku nadšená, že môže položiť otázku, inštinktívne zdvihla ruku.
- **ODVAHA**. Po tom, čo som ju oslovil, sa cítila nepríjemne, ale napriek tomu našla odvahu na konverzáciu.
- **AKCIA**. Napriek strachu sa odhodlala a podelila sa o svoje myšlienky.
- **DÔKAZ**. Na konci rozhovoru s Dayshou som sa opýtal prítomných: „Koľkí z vás už majú Dayshu radi a chceli by sa s ňou priateliť?" Miestnosťou to zaburácalo. To všetko,

samozrejme, poskytlo Dayshe dôkaz a dodalo jej viac energie, aby mohla začať tento cyklus odznova v iných oblastiach svojho života.

Dnes Daysha dokáže zaujať pozornosť v každom prostredí, do ktorého vstúpi. Plachá začiatočníčka je preč a dosiahla to jednoduchým krokom vpred. Po viac ako desiatich rokoch som už predniesol prezentácie pred viac ako tristotisíc ľuďmi v priestoroch rôznych veľkostí, od miestností pre sedem ľudí až po štadióny s kapacitou tridsaťtisíc divákov. Spolupracoval som so spoločnosťami zo zoznamu Fortune 100, ako sú American Express a Disney, a trénoval som hercov, olympionikov a generálnych riaditeľov – pomáhal som im budovať to, s čím som sa väčšinu svojho života sám boril: sebavedomie. A ak som sa naučil jednu vec – čo potvrdila aj veda –, tak je to táto: Sebavedomie sa dá vybudovať.

Táto kniha vám ukáže, ako na to. Rozložíme si krok za krokom celý proces, pomocou ktorého si môžete vytvoriť život, aký chcete.

———

KNIHA, KTORÚ DRŽÍTE V RUKÁCH, je o sebalimitujúcich presvedčeniach, ktoré následne vytvorili neviditeľné, ale úplne reálne bariéry medzi vami a tým, čo chcete – medzi malým životom, do ktorého ste sa možno uzavreli, a krásnym, úžasným životom, ktorý na vás čaká za odomknutými dverami. V ktorých oblastiach svojho života ste dovolili, aby vás obmedzujúce presvedčenia brzdili? Možno máte brilantné nápady, ktoré by mohli priniesť veľké zmeny na vašom pracovisku, ale často, tesne pred tým, ako sa s nimi podelíte so svojím tímom, šéfom alebo oddelením, vám niečo hovorí, aby ste mlčali. Možno ste rodičom na materskej (otcovskej) dovolenke, ktorý chce začať podnikať, ale tesne pred tým, ako urobíte ďalší krok k realizácii svojho plánu, niečo vo vašom vnútri hovorí: *„Stop! To nie je pre teba!“* Alebo možno zápasíte na poli vzťahov. Možno po pár mesiacoch romániku začnete byť napätí, pretože si myslíte, že si skvelého partnera nezaslúžite, a tak si vymýšľate všetky možné dôvody, prečo nemôžete byť spolu. Môžete mať pochybnosti o škole, kondícii, rodičovstve, financiách, cestovaní alebo o všetkých týchto oblastiach

naraz. Všetci máme nejakú vnútornú bolesť – psychickú turbulenciu, ktorá sa objaví presne v nesprávnom čase, práve keď začíname naberať rýchlosť v pretekoch života. Bolesť (a hlasy) sa môže objaviť v polovici futbalového tréningu, po šiestich mesiacoch vzťahu alebo po desiatich minútach stretnutia – určite viete, o čom hovorím. Keď nám vnútorný hlas hovorí, aby sme sa stiahli do pohodlia, prestali napredovať a zastavili rast, väčšina z nás ho poslúchne. Dovolíme tomuto hlasu, aby nám ukradol jedinú vec, ktorú potrebujeme na to, aby sme napredovali vo všetkých oblastiach svojho života: *sebavedomie*.

Čo ak všetko, čím chcete byť – sebavedomým človekom v práci, milujúcim manželom a úžasným otcom, skvelým priateľom, fantastickým spisovateľom, ženou, ktorá vie požiadať o povýšenie, ktoré si zaslúži – je pre vás dostupné len na druhej strane tohto nepohodlia? Čo ak ste sa celý život sťahovali do seba bez skutočného dôvodu, okrem toho, že vám hlas v hlave hovoril, že sa musíte brzdiť?

Ak ste sa brzdili pre nedostatok sebavedomia, potom, moji priatelia, žijete vo väzení s odomknutými dverami – na mieste, z ktorého sa zdá, že niet úniku, ale v skutočnosti z neho môžete kedykoľvek odísť.

S väčším sebavedomím by niektorí z nás požiadali o povýšenie, ktoré si už roky zaslúžia. Iní by konečne založili tú firmu, ktorú vždy chceli vybudovať. Možno by ste konečne pozvali na rande tú výnimočnú osobu. Možno by ste s trochou väčšej sebadôvery mali dostatok sebaúcty na to, aby ste ukončili vzťah. Pre nás všetkých by sa veci trochu zlepšili. Určite vám napadá oblasť, v ktorej by ste sa s väčšou sebadôverou mohli zlepšiť:

- „S väčšou sebadôverou by som bol lepší partner."
- „S väčšou sebadôverou by som bola lepšia učiteľka."
- „S väčšou sebadôverou by som bol lepší manažér."
- „S väčšou sebadôverou by som bola lepšia _____."

Aj keď mi (zatiaľ) neveríte, že sebavedomie sa dá vybudovať, túto knihu ste si vybrali z nejakého dôvodu. Máte _____, ktoré sa snažíte zlepšiť. Nech je vaše _____ *akékoľvek*, chcem, aby ste objavili sebavedomie, ktoré potrebujete na dosiahnutie svojho cieľa.

Posilňovne sú užitočné miesta, pretože pomáhajú každému, bez ohľadu na to, kde začína, vybudovať svaly, ktoré chce mať. Ľudia chodia do toho istého fitcentra z rôznych východiskových bodov. Bol som v rovnakom fitku a videl som skutočných olympijských atlétov používať tie isté zariadenia ako tých, ktorí sa snažili schudnúť päťdesiat kíl. Iní sa len usilovali zostať v kondícii. Ale rovnaké zariadenia, rovnaký proces, môžu pomôcť každému z nich. Čo keby bola sebadôvera ako sval?

V tejto knihe vám chcem poskytnúť správne vybavenie, pokyny a postup, ktoré pomohli vybudovať sebavedomie tisíckam manažérov, vychádzajúcich hviezd a rodičov, ktorí sú v domácnosti.

Čokoľvek máte na svojom zozname, my to naplníme.

Je čas pozdvihnúť naše sebavedomie.

VYBUDUJ SI SEBAVEDOMIE