



BRENDON BURCHARD

Náboj

AKTIVOVÁNÍ
DESETI LIDSKÝCH
POHONNÝCH SIL,
KTERÉ VÁS NAPLNÍ
ŽIVOTEM

Náboj



BRENDON BURCHARD

Náboj

AKTIVOVÁNÍ
DESETI LIDSKÝCH
POHONNÝCH SIL,
KTERÉ VÁS NAPLNÍ
ŽIVOTEM

Brendon Burchard

Náboj

Z anglického originálu *The Charge* přeložila Petra Polsen

Odpovědný redaktor Milan Kudyn

Produkce Singularis, s.r.o.

Návrh obálky Miroslav Kašpar

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Výroba CPI Moravia Books, s.r.o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2012 by The Burchard Group, LLC

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC
and Prava i Prevodi Literary Agency

ISBN 978-80-7370-405-6 (kniha)

ISBN 978-80-7370-465-0 (e-kniha)

*Věnováno mé úžasné milující rodině,
která mi vždycky umožňovala hnát se
za Nabitým životem a žít jej:
Mamince, Helen, Bryanovi, Davidovi a mé úžasně přítomné,
milé, energické a krásné manželce Denise.
A tatínkovi – ztratili jsme tě příliš brzy, táto,
ale tvůj náboj si neseme napořád.*

Na slovíčko, čtenáři

Jako kouč, trenér úspěchu a spíkr jsem měl tu čest pracovat s opravdu pozoruhodnými lidmi (a mezi ně počítám i své obecnstvo) po celém světě. Mnohé z příběhů v mé knize jsou zkratkovitým popisem nebo stručným souhrnem mých zkušeností a vztahů s klienty, obecnstvem a někdy i s přáteli nebo členy rodiny. Některé podrobnosti byly vynechány nebo změněny, protože nesouvisí s tím, co vás chci naučit. A plně přiznávám, že některé příběhy jsou zdramatizované. Ve všech případech jsem udělal všechno pro to, abych sdělil základní prvky příběhů mých přátel a klientů a podělil se s vámi o příklady, které vám umožní vlastní transformaci. Doufám, že si je užijete.

Také prosím vězte, že nejsem lékař, licencovaný psycholog, psychoterapeut, psychiatr, neurolog, finanční nebo právní poradce ani nikdo podobný. Pokud jsem něco, pak tedy student a služebník, a i když se radostně dělím o to, co jsem se v těchto oblastech dozvěděl, žádná z informací, které poskytuji, není určena jako odborná lékařská, psychologická, finanční nebo právní rada a ani by tak neměla být brána. Pokud v těchto oblastech potřebujete pomoc, poraďte se s odborníky pro danou oblast. Já ani můj vydavatel – zejména můj vydavatel, prosím – nejsme zodpovědní za cokoli, co se ve vašem životě stane včetně čehokoli špatného nebo dobrého, k čemu dojde v důsledku mých rad v této knize. Veškerý příslib této knihy samozřejmě spočívá v tom, že váš život je takový, jaký si jej uděláte VY.

Při psaní této stránky vám poskytuji první lekci Nabitého života: v čemkoli, co děláme, můžeme najít zábavu a zájem – dokonce i v jednání s právníky.

S Pánem Bohem,
Brendon

OBSAH

Tam venku	13
Úvod	15

1. – Ven z temnoty	33
--------------------------	----

ČÁST I – PĚT ZÁKLADNÍCH POHONNÝCH SIL

2. – Pohonná síla pro ŘÍZENÍ	51
3. – Pohonná síla pro KOMPETENCI	75
4. – Pohonná síla pro SHODU	97
5. – Pohonná síla pro PÉČI	113
6. – Pohonná síla pro PROPOJENÍ	133

ČÁST II – PĚT POHONNÝCH SIL, KTERÉ NÁS POSOUVAJÍ VPŘED

7. – Představení pohonných sil, které nás posouvají vpřed	159
8. – Pohonná síla pro ZMĚNU	165
9. – Pohonná síla pro VÝZVU	187
10. – Pohonná síla pro TVŮRČÍ VYJÁDŘENÍ	207
11. – Pohonná síla pro PŘISPĚNÍ	225
12. – Pohonná síla pro VĚDOMÍ	245
Závěr	269

*Pořád se připravujeme na život,
ale nikdy nežijeme.*

RALPH WALDO EMERSON



TAM VENKU

NABITÝ ŽIVOT, OPRAVDU PROŽITÝ život, není rutinní existence v nějaké půvabné malebné vesničce bezpečí a jistoty. Ne, život, který stojí za to žít, je tam venku, v lesnaté divočině neznáma, na hrbolatých bojištích, která zkouší náš zdravý rozum a vůli v dennodenním zápase s našimi vlastními démony. Najdeme jej, když se bouřemi a boji trmácíme kupředu a slyšíme jen fámy a posměch nepřátel a protivníků silnějších než my, najdeme jej na zemi, na kterou jsme byli sraženi a teď na ní ležíme s rozpraženými rukama tváří v tvář našim slabostem, najdeme jej na vrcholcích hor, kterých jsme dosáhli jen proto, že jsme vydolovali každičký gram své poctivosti, síly, charakteru a odvahy, abychom vydrželi stoupat nahoru bez ohledu na to, kolik trápení neseme na bedrech, a bez ohledu na překážky, které nám stojí v cestě. Tam venku se setkáváme tváří v tvář se svým osudem i s tím nejlepším v nás. Tam venku, v novém světě nejistoty a dobrodružství, sami sebe poháníme, sami sebe zlepšujeme a sami sebe si uvědomujeme. Nabitý život je jen hrdinské tažení za něčím víc, co nás naplňuje moudrostí a smyslem, ale jen poté, co jsme zaplatili vlastním potem a někdy také slzami. Nabitý život je, když pochodujeme dál, přestože jsme slabí, unavení a plní strachu, a je v přátelství spolubojovníků, se kterými se pachtíme – našich bratrů a sester, rodiny a přátel, kteří nás povzbuzují a lopotí se s námi i přes všechnu tu špínu a zjevné bláznovství našeho konání. Nabitý život je na stezce, po které se tolik nechodí, na nezmapované stezce, kterou si každý z nás vybere sám, a často

na klikaté zarostlé cestě, která vede jen k další neupravené silnici nebo k poli příležitostí, kde se musíme znovu postavit na vlastní nohy se stejnou nadějí na vítězství a překročení vlastního stínu. Nabítý život je tam venku, kde máme odvahu postavit se před svět nazí a takoví, jací doopravdy jsme, kdy zíráme do duší těch okolo nás a spatřujeme v nich obraz božského a kdy se statečně a bez podmínek vrháme do lásky, která nemá dno ani hranice. Nabítý život je tam venku, za hranicemi našeho pohodlí a radosti z na-shromážděného, za naší architekturou rutiny, kde se vyvlékne z pout svých omezujících přesvědčení, velkolepě se vzneseme nad své vlastní nedostatky a vyjádříme své nejvyšší já. Nabítý život je tam venku, ve světě bohatém na volby a výzvy a strach a svobodu, kde na vás čekají největší dary a dobrodružství. Poslouchejte. Nabítý život je tam, kam vás volá osud. Buďte smělí a připravte se. Je čas znovu nabít baterie.

Brendon Burchard



ÚVOD

TATO KNIHA JE NEMILOSRDNÝ útok na nudu, povrchní zábavu, průměrnost, odtažitost a „normální“ život. Na rovinu vám položí otázku, proč sami sobě dovolujete žít na energetické úrovni, na které se v současné době nacházíte, a bojovně vás postrčí k tomu, abyste žili energičtější, strategičtější a empatičtější život.

Na následujících stránkách najdete pragmatického původce, který bude nezřídka v rozporu s vaším očekáváním a který se prodírá nepořádkem špatných rad, klidně zahodí skoro půl století psychologických nedorozumění a razí cestu k jednomu jedinému cíli: novému životu, který vám dá pocítit, že jste opravdu, plně a nádherně *plní života*.

Příznějme si to: emoční energie světa se zplošťuje. Za posledních čtyřicet let skoro v každé rozvinuté zemi světa téměř desetkrát vzrostl výskyt klinické deprese. Navzdory všemu, co si spojujeme s blahobytem – tedy dostatek jídla, peněz, vzdělání, bezpečnosti a dostupnost umění a lékařské péče – je to v těchto společnostech častý jev. Lidé čím dál víc mluví o pocitech neklidu, únavy, stresu i o nepojmenovatelných obtížích, díky nimž se často cítí znužení, nejistí nebo frustrovaní.

Hádám, že o tom víte své. Stejně jako ostatní máte všechno, o čem jiní říkají, že to „potřebujete“ – bezpečí, střechu nad hlavou, stravu – a přece se jen málokdy cítíte tak nadšení, výkonní a naplnění, jak jste předpokládali. Do jisté míry cítíte, že neplníte sliby, které jste sami sobě dali, a že nevyužíváte potenciál, který

ve vás dřímá. Každý nový rok začínáte zapálení pro velký závod, abyste pak skončili v pomalém poklusu. Máte kompletně rozplánovaný týden, ale někde hluboko uvnitř víte, že práce, která vás tolik zaměstnává, není prací vašeho života. Máte inteligenci, duši, touhu a vůli, ale stejně se příliš často přistihnete, jak se motáte v začarovaném kruhu pochybností a otálení. Se všemi a se vším jste spojeni online, ale se světem i s druhými lidmi se ani zdaleka necítíte tak propojení, jak byste rádi. Čekáte na něco jako povolení nebo správné načasování, abyste mohli každý den žít naplno. Cítíte neklidnou touhu po něčem víc.

A tak jsem tu já, abych vám řekl, že si *zasloužíte* něco víc. Ale má to háček: abyste to dostali, budete muset žádat víc i od sebe. Vím, že takhle slova vám můžou vzít odvalu nebo vás dokonce odradit od dalšího čtení. Už tak dost bojujete o to, abyste se udrželi nad vodou a bděli, a přitom vás ještě drtí nemilosrdné finanční záležitosti, nerozumné požadavky ze všech stran a nedostatek spánku. Tím posledním, co pravděpodobně chcete slyšet, je, že se musíte ještě víc snažit, sofistikovaněji pracovat nebo dávat víc do života.

Problém je, že to právě slyšíte. A ať už mě za to oceníte nebo ne, na těchto stránkách vám hodím rukavici – a já doufám, že mě necháte a přijmete tu výzvu, protože věřím, že tam venku na vás *skutečně* čeká něco víc a že vy to víte. Myslím, že jste si v životě vychutnali spoustu magicky šťastných, poutavých a naplňujících chvil a že jste ochotni udělat vše potřebné k tomu, abyste si jich užili víc. Vzpomeňte si na chvíle, kdy vás všechno víc bavilo, kdy jste byli divocí a bezstarostní a cítili jste víc nadšení a naděje, než jste si kdy dokázali představit. Krátce řečeno, už jste zahlédli a ochutnali Nabitý život – zesílenou existenci, díky které se cítíte plní energie, zájmu a nadšení z žití.

Pokud je to pravda, pak mi dovolu, abych vám vyložil své karty: Nemyslím si, že neklid, nuda, úzkost, strach nebo jakákoli

jiná přetrvávající negativní emoce, kterou možná cítíte v souvislosti se sebou, ostatními nebo obecně se životem, má co do činění s ekonomikou, čím dál víc chaotickým světem, ve kterém žijeme, vaším dětstvím, smůlou nebo jakoukoli jinou snadnou výmluvou, kterou v dnešní době nabízí šiřitelé postoje oběti. Ne, jakýkoli nedostatek náboje ve vašem životě je pouze výsledkem kolosální chyby ve *strategii*. Jedině selhání ve strategickém řízení obsahu vaší vědomé mysli vám brání v tom, abyste cítili trvalý vnitřní náboj a uvědomovali si, že jste plně naživu, zaujatí, propojení a naplnění. Dobrá zpráva je, že v rukou držíte velmi strategickou knihu.

Jsem přesvědčený, že někdy dříve ve svém životě jste cítili jiskru, takovou, která vás rozsvítila na celé dny. Ale nechci vám jen vrátit emoční náboj, který jste jednou nebo dvakrát vnímali – to by bylo něco jako laciný trik, který můžete čekat od cirkusového hypnotizéra. Chci vám ukázat docela nový plán možností a emoční živosti, o kterém jste dosud nevěděli, že existuje. Realita, která je živější, barevnější, více vzrušující a víc sexy, může být vaše.

Abych lidem pomohl dosáhnout tohoto druhu existence, strávil jsem patnáct let složitým studiem všeho, co mi přišlo pod ruku v souvislosti s psychologií, neurovědami, lidským potenciálem a úspěchem. Zasvětil jsem svůj život hledání, jak strategicky a radikálně pomoci ostatním a trvale zvýšit jejich energii, zájem a nadšení – *jejich vnitřní náboj* – v každé oblasti jejich života. Pomohl jsem ředitelům znovu přivést k životu nejen je samotné, ale také celé společnosti, pomohl jsem párům ke vzkříšení jejich lásky, atletům ke znovuzískání síly, umělcům k opětovnému spojení s jejich géniem, rodičům k oživení vztahu s jejich dětmi a slavným lidem a politikům znovu získat své obdivovatele a přívržence, a to všechno tím, že jsem jim pomohl napojit se na silnější vnitřní náboj – tedy něco, co v nich už dřímalo. Díky této práci jsem se

stal jedním z nejlépe placených koučů a trenérů úspěchu na světě a můj světově známý seminář Akademie úspěchu je standardem v oboru personálního růstu a výkonnosti. Ale věc se má takhle: Není to o mně, a nikdy nebylo. Nedělám to tak, že bych se bil v prsa nebo vám vymýval hlavu falešným chlácholením. Dělán to tak, že vybuduji strategický plán, který vám umožní – ne, který vás *pobídne* – k tomu, abyste žili svůj nejlepší život.

Moderní motivace

V dnešní době žijeme své životy strategičtěji a cílevědoměji.

Proč se tedy mnozí z nás v našem světě hojnosti plném možností a propojenosti cítí nedostateční a oddělení? Proč jsme se všemi informacemi typu „jak na to“ nejistí, na které páky zatlačit, abychom si výrazně zlepšili život? Jak to, že máme tak moc – střechu nad hlavou, příležitosti, bezpečí, výběr, přístup do celého světa – a stejně *pořád* (nebo alespoň většinu času) nejiskříme energií?

Dříve by nás guruové osobního rozvoje a kliničtí psychologové začali přesvědčovat, že jsme všichni blázniví a nevděční a že si nevšímáme dobrých věcí všude kolem nás. Řekli by, že jsme ovládnáni temnými potřebami, které nám nedovolují vyhřívat se na sluníčku, že jsme příliš pohlceni minulostí, že máme přehnaná očekávání, že si nejsme vědomi svých skutečných myšlenek a vzorců nebo že nevysíláme dostatečně silné impulzy, abychom do svého života přitáhli štěstí, které si zasloužíme. Takové odpovědi jsou samozřejmě nedostatečné. Vlastně by nadělaly víc škody než užítku.

Takže... zpět k základní otázce: Když máme splněno tolik základních lidských potřeb, proč se v životě necítíme nadšenější a spokojenější?

Odpověď se může zdát kontroverzní: Cítíme se nespokojení, protože celá základna našich lidských motivací se *vyvinula*. Z čeho jsme byli šťastní, aktivizovaní a naplnění před nějakými padesáti lety, už neplatí, protože náš mozek, tělo a společnost se radikálně změnily.

Takový vývojový jazyk dráždí spoustu biologů ze staré školy, kteří argumentují tím, že lidský mozek a tělo se za poslední půlstoletí nemohly změnit natolik, aby se proměnily i naše kolektivní lidské motivace – že jako druh jsme stále motivováni stejnými základními lidskými potřebami. I kdyby to byla pravda – a mnozí argumentují jinak – je jasné, že v naší moderní kultuře plné blahobytu se od základu změnil *způsob*, jak se těmito potřebami aktivizujeme a jaké nám to přináší uspokojení.

Zamyslete se nad tímhle. V nejmodernější historii se naše lidské zkušenosti a kolektivní kultura proměnily v každém ohledu, který si umíme představit: v tom, co děláme (tvořivější a samostatnější práce namísto úkolové, řízené a rutinní činnosti); jak získáváme jídlo a jak jíme (což vede k ohromujícímu vývoji velikosti našeho těla); čemu říkáme domov (globální migrace do měst); jak na sebe vzájemně působíme (nedávno propojená planeta pracujících v kancelářích a organizacích spíše než na polích a v továrnách); co nakupujeme (více nákupů, které nejsou nutné a které vycházejí z estetických požadavků spíše než z funkčnosti nebo užitečnosti); jak trávíme svůj čas (více v práci a stále více u televize a počítače); jak dlouho žijeme (déle, ale s většími zdravotními obtížemi než dříve – mnohé máme *právě proto*, že žijeme déle); a jakou strukturu dáváme organizacím a národům (na celém světě více demokracie a tolerance – trend, který je úzce následován od roku 1981). Kdybyste se mohli mávnutím kouzelného proutku vrátit v historii o padesát nebo sto let zpátky, viděli byste, jak moc se *všechno* změnilo. A spolu s tím, jak se

svět takto bezesbytku změnil, bylo nevyhnutelné, že se musíme změnit i my sami, abychom přežili a prospívali. Způsob, jakým myslíme, cítíme a chováme se – naše psychologie – musel s naším světem držet krok. Vyvinul se tedy i způsob, jakým vyjadřujeme a naplňujeme své lidské potřeby.

Kvůli tomu, že je v naší společnosti víc hojnosti, lidé už se neřídí jen tím, co *potřebují*. Většina našich lidských potřeb potravy, přístřeší, bezpečí a sounáležitosti je naplňována a strukturována postupující společností. Ovšem samotné splnění těchto potřeb nás nedělá šťastnými. Zdaleka ne. Většina našich základních názorů týkajících se populární psychologie bohužel stále vychází ze slavné „hierarchie potřeb“ Abrahama Maslowa, která vznikla ve 40. letech minulého století. Maslow byl skvělý a velká část jeho práce byla v minulosti dezinterpretována, ale její trvalý odkaz je tento: pokud můžeme splnit naše potřeby, měli bychom být šťastní. Když tedy máme své potřeby splněné a *ne cítíme* se šťastní, všichni vnímáme, že je s námi něco špatně.

Realitou je, že v kultuře plné dostatku se už jednoduše nemusíme tolik zaměřovat na to, co potřebujeme, a tak se zaměřujeme na to, co *chceme*. Máme víc možností, a tedy víc svobody vybrat si, o čem chceme, aby byl náš život. Jsme obklopeni miliony možností, a tedy osvobozeni od nátlaku potřeby, ale zároveň je před námi výzva najít svůj cíl a smysl života. Nikdo by ale nechtěl vracet se zpátky v čase. Je požehnání umět hledat to, co chceme. A to, co chceme dnes, je přirozeně velmi, velmi odlišné od toho, co jsme chtěli před pouhými deseti lety.

UVĚDOMTE SI, jak se náhlý přechod z toho, co potřebujeme, na to, co chceme, projevil v práci. Naše moderní pracovní síla není poháněna pouhým bezpečím platebního šeku nebo primitivní motivací ve stylu cukru a biče, uplatňované manipulativními vedeními. Dnešní pracující mají nový a neukojitelný hlad po

vnitřních motivací, hlavně po zájmu a naplnění vycházejících z projektů, jejichž součástí je tvořivé řízení, sociální propojenost, koncepce, příběh a přínos a které přesahují hranice malé místnůstky i větší organizace. Stali jsme se vytiženou a hýčkanou pracovní silou, která při hodnocení práce, cílů, projektů i svých nadřazených staví do popředí sociální interakci, estetický zážitek, inovaci a smysluplnou spolupráci. Staré koncepty motivace založené pouze na odměně, samostatné kanceláři a kariérním postupu už neplatí (a neplatily už před nějakými deseti lety). Už prostě nejsme tak poblázněni obvyklými lákadly úspěchu, protože ve společnosti, kde už je všeho dostatek, se změnilo *to, co nás pohání dopředu*. Náš moderní život už jednoduše nefunguje jen na základě kritérií bezpečí a potavy a ani nevidíme svou cestu seberealizace stejně, jako jsme ji viděli třeba jen o generaci dříve. Se všemi možnostmi, které máme, opomíjíme tradiční bezpečí a místo něj hledáme nové, propojené a tvůrčí zážitky, které představují výzvu. To nejsou jen plané fráze moderního propagátora svobody. Neurověda prokazuje, že jakmile je náš mozek osvobozený od základní zvířecí potřeby bezpečí, pak věci, které zapojují většinu nervové aktivity, jsou tyto: *novost, výzva, propojení a vyjádření*. A mnoho největších světových studií týkajících se štěstí nachází na globální úrovni to samé – chceme cítit zájem v práci a to, co náš zájem probouzí, jsou věci jako volba, přispění a tvůrčí vyjádření.

Přihlíželi jsme tomu, jak se víc a víc prolíná náš pracovní a osobní život, až se koncept rovnováhy mezi prací a životem stal nostalgickým snem 50. let minulého století. Dnes je náš rodinný život hektičtější, víc stresující a nestabilnější, než byl kdy předtím. Lidé mají problém spolu vydržet, nebo dokonce spolu vycházet. Rodiče jen těžko rozumí tomu, co jejich děti vede k danému chování, nemluvě o porozumění dětem samotným. Když si vezmeme,

že děti mají pořád nějaké zájmové kroužky a máma s tátou jsou pořád v práci, čeho pak spolu rodiny *doopravdy* chtějí dosáhnout? Vybudovat nad rodinou střechu nebo dát na stůl jídlo už nestačí a je jedno, jak moc jste věřili, že to stačit může. Ve vysoce propojeném světě plném hojnosti jsou si členové vaší rodiny velmi dobře vědomi možností, které mají. Každý den v televizi a na webu vidí lepší domy, rodiče, školy, hračky a technické vymoženosti. Takže je moc nezajímá, že mají všechno, co potřebují – pro ně je to samozřejmé.

Jak o sobě můžeme přemýšlet strategičtěji a co nás motivuje, když splnění základních potřeb dnes jednoduše neposune ručičku na stupnici štěstí k vyšší hodnotě? Co nás povede k vzrušujícímu a plnému životu uprostřed moře změn, které se odehrávají na našem pracovišti a v osobním životě? Jak do našeho života vrátíme jiskru, tak aby nás vše, co děláme, naplňovalo radostí a uspokojením? Jaké páky můžeme na této velkolepé jízdě životem nasadit, abychom plně využili našeho potenciálu a elegantně vykročili vstříc osudu?

V knize *Náboj* na tyto otázky odpovím tak, že navrhnu nový rámec přemýšlení o lidské motivaci – rámec, který nás posune od pouhého zajišťování bezpečí a pohodlí k hnacím silám, díky nimž se můžeme cítit opravdu *plní života*. Cestou sestoupíme hluboko do vaší mysli, pochopíme strukturu vašeho mozku a poskytneme vám mentální páky, jak tento „elektrický obvod“ *doopravdy změnit*. Vysypeme před vás pytel se směsicí emocí souvisejících s vaším životem a vaší prací, a možná se poprvé za svůj vědomý dospělý život naučíte, jak ho řídit, znovu poskládat a přestavět, aby byl opravdu Nabitý.

Nabitý život je vědomě navržená existence, která probouzí pocity vyrovnaného zájmu, aktivity a nadšení. Je to cílevědomě zvolený život aktivovaný spuštěním deseti pohonných sil, které z nás

dělají člověka, a právě o nich je tato kniha. Nabitý život není chvilkový pocit nebo prchavý záblesk. Je to trvalý plamen v duši, který osvětluje každý váš den bez ohledu na to, jaká je kolem vás temnota. Není to o tom, že si budete vykračovat s falešným strnulým úsměvem nebo se cítit nabuzení nějakým ulepeným koktejlem svépomocných ujištění. Je to o zvýšené, ale stále vyrovnané energii, která je strategicky naplánována tak, aby byla trvale udržitelná a v každém okamžiku vám umožnila, abyste byli plní zájmu a s optimismem vyhlíželi do budoucnosti. Tento život dál popíšu v následující kapitole, ale prozatím byste si měli podtrhnout operativní slovní obrat obsažený v jeho definici: *vědomě navržená existence*.

Abyste svůj život navrhli lépe, budete muset pochopit a aktivovat deset jednoduchých pohonných sil lidského citu a štěstí. Jsou to fyziologické páky, které můžete využít k přetvarování a opětovnému aktivizování celého vašeho života. V první části této knihy vás naučím porozumět tomu a zapojit to, čemu říkám vašich pět „základních pohonných sil“, což jsou vaše nejautomatičtější touhy, pomocí nichž můžete rozvíjet sebekontrolu, schopnosti, harmonii, starostlivost a propojení s ostatními ve vašem životě. Ve druhé části odhalím „pohonné síly, které nás posouvají vpřed“ a které vám pomohou využít změnu, výzvu, tvůrčí vyjádření, přispění a vědomí, abyste ve svém životě radikálně pokročili. Základní pohonné síly a pohonné síly, které nás posouvají vpřed, společně tvoří deset lidských pohonných sil, které vám pomohou zažehnout nový a plně Nabitý život.

Všechny rady ve stylu „změňte svůj život“ by nejspíš zněly dost přehnaně a vzdáleně, kdyby nebylo některých nových objevů v oboru neurovědy, pozitivní psychologie a výkonnostní motivace. O tom, jak funguje náš mozek, jsme se dozvěděli víc za poslední tři roky než za poslední tři tisíce let. Odklonili jsme

se od zaměření na neurózy a na to, co je na nás špatného, které vládlo v psychologii celé století, a studium sebe samých jsme přerámovali na to, co je na nás dobrého. Rozluštili jsme, co nás to stojí, abychom fungovali na vyšších hladinách radosti, zájmu a výkonnosti.

Teď je načase věnovat pozornost našemu novému porozumění lidským zkušenostem o tom, jakou strukturu dáváme našemu životu a jak jej plánujeme. Načasování nemůže být lepší. U členů vaší rodiny, přátel, sousedů a kolegů vidíte rozčarování, nedostatek vedení a hledání hlubšího smyslu. Každý něco hledá, ale nikdo si není jistý, co to je a kde to najít. Odpovědi už jsou, jako obvykle, uvnitř nás samotných. Jednoduše musíme lépe pochopit sami sebe a aktivovat ty části nás, které náš život činí bohatým, barevným, propojeným a smysluplným.

Nebudu předstírat, že cesta k sebepoznání je snadná. Při vědomém rozhodnutí převzít vládu nad svým životem a vydat se novým směrem se nejprve nevyhnutelně ocitnete na hrbolaté a nepohodlné cestě. Ale to je v pořádku – je to jediná cesta, na kterou má smysl se vydat. Životní změna je těžká. Věřte mi, něco o tom vím. Abych se dostal sem a žil ten nejlepší život, stálo mě to dopravní nehody, změny povolání, zmatek i obrovské vnitřní boje. Ale při této cestě jsem se naučil lépe směřovat své pohonné síly, a díky tomu žiji život plný radosti, vitality a naplnění, jaký bych si nikdy neuměl představit. A stejně tak moji klienti. To samé chci pro vás, a abych vám pomohl dostat se až sem, chystám se zatřást vaší klecí a vyhnat vás z komfortní zóny (která je zároveň zónou průměrnosti). Doufám, že se zapojíte, protože jinak vám zbývá jediná alternativa – zůstat na stejné cestě a doufat v něco lepšího, aniž byste sebrali odvahu a o něco se pokusili. Tato doba volá po tom, abyste ovládli svou mysl a přispěli světu kouzelnější a pozitivnější energií. My všichni *vás* potřebujeme znovu plné

zájmu, abyste s námi sdíleli své plně projevené a výjimečné já. Potřebujeme, abyste si zvolili jiný život a čelili výzvám, které leží před celým lidstvem.

Když síla vůle triumfuje nad mozkovou kapacitou

Bez ohledu na vaše postavení, okolnosti a životní příležitosti máte vždy svobodu vybrat si, jak prožíváte, interpretujete a nakonec i utváříte svůj svět. Pokud tomu dokážete uvěřit, pak si můžete strategicky vybrat a vytvořit Nabitý život. Já tomu nyní věřím víc než jindy, a to nejen na filozofické, ale také na velmi praktické a tělesné úrovni.

I když jsem ve světě známý jako úspěšný muž, nedávno jsem na několik měsíců ztratil životní náboj. Musel jsem se neuvěřitelně vědomě a cíleně zaměřit na to, abych roznítil svůj vnitřní plamen a znovu zapálil svůj život. *Každý den* jsem musel bojovat o to, abych aktivoval deset lidských pohonných sil, které jsou klíčovými prvky této knihy. Přitom jsem se naučil, že naše mysl je mocnější, než si většina z nás představuje – dokonce silnější než náš mozek, ale k tomu se dostaneme.

Popravdě řečeno, náboj svého života jsem ztratil a znovu získal třikrát. Poprvé, když jsem upadl do strašné deprese po rozchodu se svou láskou ze střední školy. Celý rok mi bylo hrozně, chtěl jsem spáchat sebevraždu a až autonehoda, která se mi přihodila, mě z toho dostala. (O této nehodě jsem psal ve svých předchozích knihách *Milionový expert* a *Zlatá vstupenka*.) Krátce řečeno, poté co jsem v autě ve stočtyřicetikilometrové rychlosti vylétl ze zatáčky, poznal jsem, že tváří in tvář smrti si všichni budeme muset položit tři otázky: *Žil jsem? Miloval jsem? Záleželo na mně?* Nakonec musím říct, že to byla zkušenost, která mě posunula a přiměla zapochybovat o všem

v mém životě. Nikdy předtím jsem život doopravdy nežil a ta nehoda mě přinutila vážně se nad tím zamyslet. Mé pocity vystihoval Vergiliův citát: „Smrt nám volá do ucha: *„Už jdu, pospěšte si!“*“ Rozhodl jsem se svou vstupenku využít k druhé šanci vědomě si vytvořit lepší život, tak abych byl spokojený s odpověďmi, až dojdu na konec cesty.

Ukázalo se, že má vstupenka byla dobrá na patnáct pozoruhodných let plných vitality, propojení a smysluplnosti. Během této doby jsem objevil a zvládnul deset lidských pohonných sil, které se v této knize naučíte. Vybuodoval jsem firmu s majetkem mnoha milionů dolarů, vedl jsem některé světově známé osobnosti a nejvýše postavené lidi, napsal pár knih, zamiloval se, oženil, podporoval svou rodinu v těžkých časech, cestoval po světě, snadno překonal každou výzvu, mluvil na stejných pódiích jako světově uznávaní motivátoři, jen tak trávil čas s magnáty a bývalými prezidenty a dal a získal jsem víc, než bych si kdy uměl představit. Žil jsem plně Nabitý život a všichni kolem se mě ptali: „Kde proboha bereš pořád tolik zábavy, soustředěnosti a energie?“

Jenže nedávno se všechno změnilo. Mému otci, kterého jsem hluboce miloval a který byl mým nejlepším přítelem, diagnostikovali leukémií, na niž velmi brzy zemřel. Jak popíšu později, nějakou dobu jsem to nesl nejlépe, jak jsem dovedl. Díky Bohu jsem měl všechny mentální páky k tomu, abych se s náhlou ztrátou vyrovnal, a naštěstí jsem je používal natolik dobře, že jsem kvůli němu, kvůli sobě a kvůli své rodině zůstal v této těžké době silný. Přece jen ale není pochyb o tom, že můj náboj náhlou ztrátou otce utrpěl.

Pak, mnohem později, se věci během krátké chvílky naprosto změnily – při další nehodě. Ironií je, že náboj svého života jsem potřetí ztratil právě tehdy, když jsem začal psát tuto knihu.