

Autor bestsellerov *Najprv zjedzte žabu a Žiadne výhovorky*

NÁJDI Vyjasnite
si priority
SVOJU
ROV
Zjednodušte
si život **NO**
VÁHU
Dosiahnite viac



BRIAN TRACY
& CHRISTINA TRACY STEIN

BRIAN TRACY
CHRISTINA STEIN

NÁJDI SVOJU ROVNOVÁHU

Vyjasnite si priority,
zjednodušte si život
a dosiahnite viac



FIND YOUR BALANCE POINT

Copyright © 2015 by Brian Tracy and Christina Stein

Slovak edition © 2016 by Eastone Group, a.s.

Slovak edition published by arrangement with Agentia literara LIVIA STOIA.

Z anglického originálu Brian Tracy, Christina Stein – Find Your Balance Point
vydaného vydavateľstvom Berrett-Koehler Publishers, Inc. preložil Pavol Büchler.
V roku 2016 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2016 Ing. Pavol Büchler

Jazyková korektúra: Mgr. Katarína Vilhanová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Nikara a. s.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-288-6

*Túto knihu venujem svojej mame Barbare a svojim dvom
najlepším priateľkám Mine Neuberger a Niki Rein.*

*Tieto tri úžasné ženy ma sprevádzali na ceste
k rovnováhe, s láskou ma podporovali na tejto ceste
a naučili ma, akým požehnaním je skutočné priateľstvo.*

— CHRISTINA

*Túto knihu venujem s láskou trom skvelým ženám
vo svojom živote: svojej úžasnej žene Barbare, svojej
dcére a spoluautorke Christine a svojej mladšej
dcére Catherine. Každá z nich mi pomohla nájsť
moju osobnú rovnováhu v živote.*

— BRIAN

Obsah

<i>ÚVOD</i>	Veľa povinností, málo času	IX
1	Stanovte si hodnoty a začnite zo správneho miesta	1
2	Zistite, čo vás brzdí	17
3	Vytvorte si jasnú víziu, aby ste boli silnejší	27
4	Pomáhajte zmysluplne	43
5	Stanovte si ciele a pracujte na ich dosiahnutí	55
6	Určite si priority a zjednodušte si život	71
<i>ZÁVER</i>	Štyri pravidlá, ako získať viac energie pre život	87
	<i>Podakovanie</i>	91
	<i>O autoroch</i>	95

ÚVOD

Veľa povinností, málo času



Dnes má každý veľa práce a málo času. Často máte pocit, že povinnosti, úlohy a záväzky vás úplne zahlcujú. Stojí pred vami výzva zjednodušiť si život tak, aby ste mohli venovať viac času veciam, ktoré sú pre vás najdôležitejšie, a menej veciam, ktoré vôbec nie sú dôležité.

Našťastie je vo vašich silách, a to hneď teraz, začať žiť tak, že sa bez obáv budete môcť naplno venovať svojim vzťahom a tomu, čo vám prináša uspokojenie. Môžete sa rozhodnúť pre život, v ktorom každý deň bude mať význam a zmysel a bude pre vás zdrojom radosti. Môžete žiť tak, že váš život bude mať cieľ, bude pozitívny a úplne v rovnováhe s tou osobou, ktorou ste hlboko vo svojom vnútri.

Pre vaše šťastie a pocit pohody sú kľúčové túžba po pokoji mysle a život v rovnováhe. Keď budete žiť v rovnováhe s obrazom toho najlepšieho človeka, akým by ste mohli byť, dosiahnete šťastie, ktoré si zaslúžite, a spoznáte harmóniu všetkých prvkov úspešného života podľa vlastných predstáv.

Bod rovnováhy

Sme jedinečné bytosti s vlastnými hodnotami, predstavami, úmyslami a cieľmi. Každý z nás dosahuje skutočnú rovnováhu iným spôsobom.

Človek zažíva ozajstnú rovnováhu vtedy, keď riadi vlastný život zo svojho jedinečného *rovnovážneho bodu*. Z tohto bodu dosiahnete najvyššiu jasnosť mysle, získate odhodlanosť, silu a sebadôveru, aby ste mohli naplňať svoje osobné i pracovné ambície.

Najdôležitejšou podmienkou úspechu v akejkoľvek oblasti je vykročiť zo správneho miesta a vedieť, aké kroky musíte urobiť, aby ste sa dostali tam, kam si želáte.

V karate je takýmto počiatočným bodom *základný postoj*. V balete je to *prvá pozícia*. Pri maľovaní *príprava plátna*. Pri pečení *predhriatie rúry*. Každá oblasť života má svoj správny bod, z ktorého treba začať.

Nájdite svoj rovnovážny bod

Treba sa naučiť, ako identifikovať svoj rovnovážny bod, nájsť spôsob, akým sa doň podľa potreby dostať a ako sa k nemu automaticky vrátiť vždy, keď to budete chcieť. Svoj rovnovážny bod musíte nájsť ešte skôr, než si budete môcť vytýčiť a dosiahnuť ciele, ktoré sú pre vás dôležité, a začnete žiť harmonickým a vyrovnaným životom.

Skutočná rovnováha

Skutočnú rovnováhu prežívate vtedy, keď máte pocit, že váš život je v dokonalej harmónii. Keď sa tešíte zo skutočnej rovnováhy, máte pocit jasnej mysle a dokonalého sústreďenia. Odvážne a sebadovome zdolávate každodenný život. Viete, čo chcete dosiahnuť, a robíte všetko preto, aby sa vám to podarilo. Z fyzickej stránky cítite pokoj a uvoľnenie. Disponujete zdravím a energiou potrebnými na vykonanie všetkého, pre čo ste sa rozhodli.

Váš emocionálny život sa vyznačuje pocitmi stability a šťastia. Cítite spolupatričnosť s inými ľuďmi a pritom si uvedomujete svoje jedinečné ja. Vaša myseľ, telo a duša sú v dokonalom súlade. Máte pocit jednoty s celým vesmírom.

Vaším cieľom by malo byť dosiahnuť tento stav.

Vnútna skúsenosť

Skutočná rovnováha je stav, ktorý precítite hlboko vo svojom vnútri. Môžete ju dosiahnuť len vtedy, keď si veríte, že vaše voľby sú správne. Keď zistíte, čo vám umožňuje zažívať pocit skutočnej rovnováhy, bude ľahšie dosiahnuť ho a udržiavať.

Skutočnú rovnováhu prežívate vtedy, keď máte pocit, že všetko robíte nápadito a s plnou zaujatosťou. Svoj čas a energiu venujete veciam, ktoré majú pre vás osobitný význam. Ozajstnú rovnováhu nikdy neovplyvnia ani neohrozia iní ľudia, pretože tento stav mysle je pre každého jedinečný. Vaše požiadavky na skutočnú rovnováhu sú presne také, aké vy sami chcete a potrebujete.

Klamná rovnováha

Vo všeobecnosti sú ľudia veľmi netrpezliví. Všetko, čo chcú, požadujú ihneď, aj keď si neuvedomujú, že len pred chvíľou chceli niečo iné. Majú preto snahu dostať sa do rovnováhy čo najrýchlejšie a s čo najmenšou námahou. Ľahko sa dajú zlákať aktivitami, ktoré im priniesú pocit klamnej rovnováhy, namiesto toho, aby robili to, čo je potrebné na dosiahnutie tej skutočnej.

V našej spoločnosti sa často uchýľujeme k nadmernej spotrebe, aby sme sa cítili lepšie. Priveľa pijeme a jeme, nakupujeme zbytočnosti a týmito *vonkajšími* nástrojmi sa snažíme dosiahnuť nejakú formu úľavy alebo rovnováhy. Tieto klamné prostriedky na získanie rovnováhy sú však len akousi falošnou náplasťou. V našom živote prakticky nič nezmenia, a ak, tak len dočasne.

Ak sa začnete venovať joge, nebudete okamžite pružnejší. Ohybnosť, po akej túžite, si bude vyžadovať týždne, dokonca mesiace vytrvavej práce.

Ak budete dva týždne dodržiavať prísnu diétu, možno zhodíte niekoľko kíľ, ale málokedy dosiahnete svoju optimálnu hmotnosť. A veľmi rýchlo naberieť späť všetko, čo ste zhodili, keď sa vrátite k svojmu predchádzajúcemu životnému štýlu.

Ak pôjdete na dovolenku, ale väčšinu času strávite premýšľaním o práci a vybavovaním e-mailov, nevrátite sa domov odpočinutí ani sa vám nepodarí zlepšiť vzťahy so svojimi blízkymi.

Priveľa ľudí hľadá čarovnú pilulku, ktorá by vyriešila ich problémy a pomohla im rýchlo a ľahko dosiahnuť ciele. Chceme rýchlo rozlúsknuť problémy, ktoré sa nám kopili celé roky, a to jednoducho nie je možné.

Pozor na rýchle odpovede

Je to tak – mnoho expertov, koučov, psychológov a poradcov tvrdí, že vám dokážu pomôcť nájsť pokoj mysle a rovnováhu. Nanešťastie často používajú nesprávne metódy, ktoré nefungujú prevažne z dvoch hlavných dôvodov. Prvý je, že títo takzvaní odborníci väčšinou ponúkajú rýchle, povrchné riešenia. Neodstránia korene problému, ktorý vo vás vyvoláva pocity nešťastia a nerovnováhy.

Druhým nedostatkom ich metód je skutočnosť, že to, čo prináša rovnováhu do života jedného človeka, nemusí nevyhnutne fungovať v prípade iného človeka.

Sme jedineční. Nikdy neexistoval a nikdy nebude existovať niekto úplne rovnaký, ako ste práve vy. Máte svoje jedinečné skúsenosti a zážitky, ktoré sa začínajú už v útlom detstve a ktoré z vás urobili človeka, ktorým ste teraz. V porovnaní s inými ste vo svojom živote urobili iné voľby a rozhodnutia, vyskúšali ste odlišné veci, vybrali ste si rôzne životné cesty. Človek, ktorým ste teraz, je výsledkom jedinečnej kombinácie tisícov malých činností, myšlienok, pocitov, rozhodnutí, smútkov a udalostí, ktoré nezažil nikto iný.

Táto vaša jedinečnosť a osobitosť je dôvodom, prečo neexistujú správne odpovede alebo jednoduché riešenia, ktoré by ste mohli vytiahnuť a priamo ich aplikovať na svoj život, aby ste vyriešili svoje problémy a dosiahli svoje ciele.

Podobne ako v prípade väčšiny liekov, aj názory alebo rady, ktoré dostanete, môžu mať vedľajšie účinky a vyvolať nečakané reakcie. K novým nápadom preto musíte pristupovať s otvorenou myslou a dobre

si premyslieť, ktoré ich časti možno priamo aplikovať na vašu osobnú situáciu.

Nestať sa obeťou klamnej rovnováhy

Mnoho ľudí sa chytí do pasce klamnej rovnováhy, pretože sa nedokážu sústrediť, a tak ich ťaží pocit, že nie sú v rovnováhe, že ani nevedia, kde by mali začať svoje hľadanie. Majú pocit, akoby svoj život trávili prešlapovaním na mieste, a len dúfajú, že tam neuviaznu. Veľmi často sa zaseknú v zóne svojho pohodlia, robia rovnaké veci tým istým spôsobom a očakávajú rozdielne výsledky. Vôbec netušia, ako život v rovnováhe vyzerá a aké pocity prináša.

Títo ľudia veľmi často nemajú radi sami seba a necítia voči svojej osobe rešpekt. Chýba im sebaistota, ktorá je podmienkou pre ťažké rozhodnutia, a nedokážu urobiť potrebné kroky, aby svoj život zosúlادili s hodnotami, ktoré si skutočne vážia. Nemajú jasno v tom, čo je pre nich dôležité a čo ich motivuje.

Stáva sa to najmä jedincom, ktorí sa spoliehajú na druhých, že za nich rozhodnú, ako majú dosiahnuť stav rovnováhy. Porovnávajú sa s niekým iným a napodobňujú ho, dúfajúc, že tak dosiahnu to, čo považujú za rovnováhu a šťastie. Napríklad syn sa nevie rozhodnúť, aké povolanie by si mal zvoliť, a tak napodobní výber svojho otca a dúfa, že voľbou rovnakého povolania si získa jeho uznanie. Nemá jasno v tom, čomu by dal osobne prednosť, a napodobňuje otca, pretože je to pohodlné a bezpečné. Snaha syna dosiahnuť rovnováhu rovnako ako ju, zdá sa, dosiahol jeho otec, vedie ku klamnej rovnováhe, pretože jeho voľba neodráža hodnoty, ktoré uznáva.

Keď sa ľudia ocitnú v stave klamnej rovnováhy, majú pocit nezúčastnenosti a bezmocnosti zmeniť svet okolo seba. Aby sa cítili lepšie, často začnú hromadiť veci. Kupujú zbytočnosti, míňajú peniaze, ktoré nemajú, nezdravo sa stravujú, hľadajú útočisko v alkohole a drogách. Zúfalo sa snažia vyplniť prázdno vo svojom vnútri a získať aspoň nejaký pocit jasnej mysle a kontroly nad svojím životom.

Schopnosť jasne myslieť je kľúčom k nájdeniu rovnováhy

Keď ľudia nemajú pocit kontroly nad svojím životom, strácajú cieľavedomosť a odhodlanie niečo robiť. Namiesto toho, aby svoj život usmernili, len reagujú a odpovedajú na správanie a názory iných. Nakoniec investujú svoj čas a energiu do vecí, ktoré im neprinášajú potešenie.

Napríklad žena s dvomi malými deťmi by chcela začať podnikáť, ale neustále súhlasí s účasťou na dobrovoľníckych projektoch v škole, ktorú navštevujú jej deti. Výsledkom je, že sa nestíha venovať podnikaniu. Všetky povinnosti ju tak zaťažujú, že nemá čas na naplnenie svojich ambícií. Cíti, že nemá kontrolu nad svojím životom – alebo že ho kontrolujú ľudia okolo nej. To ju oberá o sebavedomie. Je frustrovaná a nešťastná. Zisťuje, že len reaguje na požiadavky iných, pretože nemá jasno v tom, aké sú jej vlastné potreby a túžby.

Bez jasnej mysle si nedokážete vypracovať plán a bez jasného plánu nemôžete vedieť, čo presne musíte urobiť a akým smerom sa vydať. Keď však pochopíte, čo je pre vás dôležité, rozhodnete sa to dosiahnuť, vypracujete si životný plán a zabezpečíte, aby váš vonkajší život odrážal život, po ktorom vnútorne túžite, vtedy začnete fungovať zo svojho rovnovážneho bodu a začnete robiť výrazný pokrok vo všetkých oblastiach svojho života.

Aby ste sa mohli tešiť zo života podľa svojich predstáv a dosiahnuť všetko, čo môžete, budete musieť urobiť mnoho pozitívnych a konštruktívnych zmien v spôsobe, akým premýšľate, cítite a reagujete na svet okolo seba. Dobrou správou je, že hocikedy sa môžete odhodlať a urobiť zo zvyšku svojho života ten najlepší život. Už dnes sa môžete rozhodnúť, že sa stanete človekom podľa svojich predstáv. Môžete prevziať úplnú kontrolu nad svojím životom a naplánovať si ideálnu budúcnosť.

V tejto knihe sa naučíte identifikovať, dosiahnuť a udržiavať svoj rovnovážny bod. Naučíte sa, ako hladko a sebaisto prechádzať životom, ako spoznať, kedy nie ste v rovnováhe, a vedieť, čo potrebujete urobiť na jej obnovenie.

Vyjasniť si hodnoty

Najprv sa naučíte identifikovať svoje životné hodnoty a presne si vyjasniť, čo je pre vás skutočne dôležité. Naučíte sa, ako si usporiadať život v súlade so svojimi hodnotami. Naučíte sa stanoviť si hranice a presadiť si, že budete žiť podľa svojich hodnôt, ktoré nebudete prispôsobovať požiadavkám iných.

Ďalej sa naučíte, ako si vytvoriť inšpirujúcu víziu svojho ideálneho života v budúcnosti a čo musíte urobiť, aby sa táto vízia stala realitou.

Naučíte sa tiež, ako zmysluplne a cieľavedome naplniť svoj život a svoje aktivity zorganizovať tak, aby ste skutočne zmenili všetky oblasti vlastného života.

Stanoviť si ciele a byť aktívni

Naučíte sa, ako si stanoviť ciele a metódy, ako ich dosiahnuť. Dozviete sa, ako zabezpečiť, aby vaše konanie bolo v súlade s tým, čo je pre vás vnútorne najdôležitejšie.

Tiež sa naučíte byť aktívni a vyberať si, do čoho budete investovať čas a energiu. Namiesto toho, aby ste len reagovali na vonkajšie okolnosti a márnili svoj obmedzený čas a energiu na realizáciu cieľov iných, zameriate svoju energiu na dosiahnutie toho, čo je najdôležitejšie pre vás.

Stanoviť si priority a byť pánom svojho času

Naučíte sa, ako prevziať úplnú kontrolu nad svojím časom a životom, ako si stanoviť priority a ako urobiť toho viac, rýchlejšie a s menšou námahou než doteraz. Okrem toho sa naučíte, že určením priorít v cieľoch a činnostiach si dokážete efektívnejšie riadiť čas. Váš život sa tým zjednoduší a bude viac naplnený energiou.

Žiť z rovnovážneho bodu

Keď sa naučíte spojiť svoje hodnoty, predstavy, poslanie, zámary, ciele a priority do jasného životného plánu, ktorý bude odrážať všetky aspekty vašej jedinečnej osobnosti, budete schopní vytvoriť si svoj osobný rovnovážny bod a začať žiť v súlade s ním.

Keď budete riadiť svoj život z osobného rovnovážneho bodu, zažijete pocit neotrasiteľného sebavedomia a rešpektu voči sebe. Dosiahnete úplnú rovnováhu medzi pracovnými a osobnými ambíciami a budete vedieť, že záleží na každom vašom dni. Ak sa rozhodnete žiť z rovnovážneho bodu – v súlade so svojimi hodnotami, predstavami, zámermi, cieľmi a prioritami – rozhodli ste sa pre život bez sklamaní.

Pri tvorbe tejto knihy bolo naším cieľom zoznámiť vás s krokmi overenými v praxi, ktoré môžete urobiť okamžite, aby ste si stanovili priority, zjednodušili život a splnili všetky nádeje a sny. Tak sa do toho dajme!

Stanovte si hodnoty a začnite zo správneho miesta



NA nasledujúcich stranách sa naučíte objaviť, kto skutočne ste, aké hodnoty stoja za vašimi presvedčeniami, prístupmi a konaním a čo presne potrebujete urobiť, aby ste vytvorili plán potrebný na dosiahnutie života plného nadšenia, cieľavedomosti a sebestačnosti.

Treba mať jasno

Východiskovým bodom pri vypracovaní plánu na bohatý život je jasná predstava o tom, kto ste a na čom vám záleží. To znamená, že musíte vedieť, ktoré *hodnoty* sú pre vás dôležité. Ukazuje sa, že úspešní, šťastní ľudia poznajú tieto hodnoty, vedia, na čom im záleží, a v tejto oblasti odmietajú robiť akékoľvek kompromisy. Väčšinu významných mužov a žien v histórii obdivujeme pre ich charakter a oddanosť hodnotám, ktoré im pomáhajú prekonať nepriazeň osudu a dokázať mimoriadne veci. Môže to platiť aj vo vašom prípade.

Všetko sa deje z nejakého dôvodu. Úspech a šťastie nezávisia od náhody. Ani sklamanie a neúspechy nie sú náhodné. Existujú dôvody, prečo sa niečo stane, a väčšina týchto dôvodov sa skrýva vo vás samotných.

Našťastie dokážete kontrolovať to, čo si myslíte, čo hovoríte, čo robíte. To vám umožňuje vytvoriť si život a budúcnosť, po akých túžite.

Keď budete mať jasno v tom, aké sú vaše hodnoty a čo je pre vás skutočne dôležité, bude ľahšie vypracovať si plán budúcnosti. Ľudia, ktorí vedia, čo chcú a o čo sa snažia, vnímajú svoj život ako inšpiratívny a naplnený. Ujasniť si svoje hodnoty je nevyhnutným prvým krokom pre šťastný život. Keď si budete v týchto hodnotách istí, môžete začať riadiť svoj život zo svojho osobného rovnovážneho bodu.

Čo sú hodnoty?

Vaše hodnoty vychádzajú zo samotného jadra vášho charakteru a vašej osobnosti. Sú základom vášho vnútorného obrazu seba samého – sebauvedomenia. Tvoria os, okolo ktorej sa pohybuje celý váš život. Sú prvotnými hnacími silami a motiváciami, ktoré vás poháňajú dopredu. Určujú, kto ste a kto nie ste, na čom vám záleží a čo vám je ľahostajné.

Počuli ste už úslovie „život je cesta“? Táto myšlienka nám môže pomôcť objasniť si úlohu hodnôt v živote. Na svojej životnej ceste budete cestovať na mnohé miesta. Do auta neskočíte len tak, rovnako ako do lietadla nenastúpite bez jasnej predstavy o celi cesty. Vaše hodnoty z veľkej časti rozhodujú o tom, pre ktoré miesto sa rozhodnete. Dáte prednosť teplejšiemu alebo chladnejšiemu podnebiu? Dovolenke vo veľkomeste alebo niekde na pláži? Luxusu alebo skromnejším podmienkam? Máte záujem o múzeá alebo o iné kultúrne zážitky? Je zrejmé, že sa rozhodnete pre také miesta a spôsoby cestovania, ktoré sú odrazom toho, čo je pre vás dôležité, a v podstate vašich hodnôt. Tieto hodnoty tvoria základ vašej skutočnej, vnútornej osobnosti, vášho sebauvedomenia.

Sebauvedomenie

Sebauvedomenie je súbor presvedčení a myšlienok o sebe a svojom svete – ako premýšľate a aké máte pocity o sebe a o všetkých oblastiach svojho života. Je to centrálny alebo hlavný program vášho podvedomého počítača. Sebauvedomenie predurčuje vaše správanie a ovplyvňuje efektivitu všetkého, čo robíte.

Podľa predstaviteľa humanistickej psychológie Carla Rogersa sa sebauvedomenie skladá z troch častí, ktoré sa navzájom prekrývajú a dotýkajú. Sú to *ideálne ja*, *sebaobraz* a *sebahodnotenie*. Pozrime sa na jednotlivé časti bližšie.

Ideálne ja

Ideálne ja je kombináciou všetkých hodnôt a pozitívnych vlastností, ktoré obdivujete na sebe a na iných. Je to obraz ideálneho človeka, ktorým by ste sa chceli stať niekedy v budúcnosti. Ideálne ja je vašou predstavou o tej najlepšej osobe, ktorou by ste sa možno mohli stať.

Sebaobraz

Sebaobraz tvorí druhú časť sebauvedomenia. Je to obraz osoby, ktorú vidíte vo svojom vnútri a myslíte si, že takým ste. Často sa nazýva aj „vnútorné zrkadlo“ – navonok sa vždy správate tak, ako sa vidíte správať vo svojom vnútri.

Môžete sa identifikovať svojím fyzickým vzhľadom, úlohou, ktorú zohrávate v spoločnosti, alebo svojimi charakterovými vlastnosťami. Každé zlepšenie vášho vonkajšieho života sa začína zlepšením zmýšľania o sebe – vášho duševného i telesného sebaobrazu.

Sebahodnotenie

Tretou časťou sebauvedomenia je *sebahodnotenie*, ktoré je možno najdôležitejšou časťou vašej osobnosti. Je to „jadro reaktora“ vašej osobnosti, zdroj energie a centrum, ktoré určuje silu vašej osobnosti. Výška vášho sebahodnotenia je základom vášho *sebavedomia*, najdôležitejšej vlastnosti pre úspech v rušnom, súťaživom svete.

Sebahodnotenie sa definuje ako „nakoľko sa máte radi“. Čím viac sa máte radi alebo sa dokonca *milujete*, tým lepšie sa vám darí vo všetkom, o čo sa snažíte. A čím lepšie sa vám darí v práci a v iných oblastiach