

Rory Vaden

*New York  
Times  
bestseller*

# ***Jděte po schodech***

**7 kroků ke skutečnému úspěchu**



„Kniha *Jděte po schodech* vám ukáže, jak získat odvahu, sílu a odhodlání uspět ve všem, o co se pokusíte. Pomůže vám změnit život!“

Brian Tracy, *autor světových bestsellerů*

 GRADA®

*Tuto knihu věnuji dvěma nejdůležitějším ženám ve svém životě:*

*Své mamince – děkuji ti za všechno, co jsi obětovala, abys nás  
s Randym vychovala v pravdě, a za to, že jsi nám vždy dávala tolik  
lásky, i když jsme si nežili jako boháči.*

*Své milované manželce Amandě – právě ty jsi smyslem mého života  
a důvodem, proč mě Bůh stvořil. Jsi tím největším požehnáním,  
jaké mě mohlo v životě potkat. Děkuji, že při mně vždy stojíš,  
v dobrém i ve zlém.*

Rory Vaden

# ***Jděte po schodech***

**7 kroků ke skutečnému úspěchu**

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Rory Vaden**

## **Jděte po schodech**

### **7 kroků ke skutečnému úspěchu**

---

**TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:**

Přeloženo z anglického originálu knihy Roryho Vadena TAKE THE STAIRS: 7 Steps to Achieving True Success, vydaného nakladatelstvím Penguin Group, USA, 2012.

Original edition published in English under the title of TAKE THE STAIRS: 7 Steps to Achieving True Success, Penguin Group, USA, 2012.

This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Copyright © 2012 by Rory Vaden

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5081. publikaci

Překlad PhDr. Radek Blaheta

Odpovědná redaktorka Mgr. Andrea Bláhová

Technická redakce a sazba Antonín Plicka

Počet stran 192

První vydání, Praha 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Photo © Lisa Baker

Cover Photo © fotobanka allphoto

**ISBN 978-80-247-4591-6**

---

**ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:**

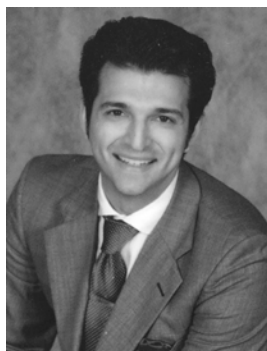
**ISBN 978-80-247-8369-7 (ve formátu PDF)**

**ISBN 978-80-247-8370-3 (ve formátu EPUB)**

## OBSAH

<i>O autorovi</i>	7
<i>Řekli o knize</i>	9
<i>Úvod</i>	13
1 <b>Obět:</b> Zákon paradoxu	39
2 <b>Odhodlání:</b> Zákon investice	55
3 <b>Soustředění:</b> Zákon intenzity	77
4 <b>Slovo:</b> Zákon stvoření	99
5 <b>Řád:</b> Zákon sklizně	119
6 <b>Víra:</b> Zákon perspektivy	145
7 <b>Čin:</b> Zákon kyvadla	163
<i>Poznámka na závěr: první krůčky vzhůru</i>	179
<i>Průvodce čtenáře</i>	181
<i>Poděkování</i>	187
<i>O skupině Southwestern</i>	191

## O AUTOROVI



**Rory Vaden** je kouč, lektor a spisovatel zabývající se sebekázní. O své poznatky a zkušenosti se dělí také v médiích; účinkoval například na rozhlasové stanici Oprah Radio a publikoval v časopisech Businessweek a Success. Absolvoval studium managementu a získal titul MBA. Je spoluzakladatel úspěšné mezinárodní společnosti Southwestern Consulting zaměřující se na školení obchodních dovedností. Dvakrát se probojoval do finále mistrovství světa v řečnictví pořádaného organizací Toastmasters International. O aktivním přístupu k životu přednášel mimo jiné s Johnem Maxwellem, Davidem Allenem a Keithem Ferrazzim a organizoval také speciální programy pro firmy Ziga Ziglara a Davea Ramseyho. Ke klientům, kteří využívají jeho řečnické a poradenské služby, patří například Bank of America, Trane, Morgan Stanley Smith Barney, Shaw Worldwide, Direct Selling Association, UnitedHealthcare, Mary Kay a řada dalších z celého světa.

## Jděte po schodech

Rory rovněž stojí v čele rychle se rozrůstajícího mezinárodního hnutí Take the Stairs World Tour, které organizuje nejružnější benefiční výstupy po schodech, mimo jiné na deset nejvyšších budov světa; prostřednictvím těchto akcí pak získává prostředky na podporu programů osobního rozvoje pro mladé. Ve svých vystoupeních a kurzech v rámci programu „Jděte po schodech: klíčem k úspěchu je dělat to, do čeho se nám nechce“ Rory využívá bohaté komunikační zkušenosti i smysl pro humor a dokáže tak motivovat všechny zúčastněné, aby jeho rady uplatnili v praxi.

Informace o možnosti vystoupení Roryho Vadena na vámi pořádané akci a o jeho programu naleznete na adrese [www.roryvaden.com](http://www.roryvaden.com). Zde také najdete doplňující novinky, tipy či videa. Pokud máte zájem zúčastnit se našeho koučinkového programu zaměřeného na odpovědnost, vyplňte prosím přihlášku uvedenou na adrese [www.takethestairsbook.com/accountability](http://www.takethestairsbook.com/accountability).



## ŘEKLI O KNIZE

„Neustále říkám, že u osobních financí jde jen z 20 procent o to, co člověk ví, zbylých 80 procent představuje chování. Začít se chovat jinak ale není nic snadného, protože je k tomu zapotřebí něco, co dnes mnoha lidem chybí: sebekázeň. Pokud tedy chcete změnit finanční situaci, podnikání nebo vztahy, rozhodně byste si měli přečíst knížku *Jděte po schodech*. Naučí vás totiž, jak ovládnout toho, kdo vás nejvíce omezuje: sebe sama.“

—**Dave Ramsey**, moderátor *Show Davea Ramseyho*  
a autor bestselleru *The Total Money Makeover*

„Tahle knížka nenabízí snadná řešení – a právě to je na ní úžasné. Rory Vaden čtenáře učí, nejen jak se zaměřit na cíl a jak se problémům vždy postavit čelem, ale také jak nakonec dosáhnout úspěchu.“

—**Keith Ferrazzi**, autor bestselleru *Nikdy nejez sám*



„Kniha *Jděte po schodech* vám ukáže, jak získat odvahu, sílu a odhodlání uspět ve všem, o co se pokusíte. Pomůže vám změnit život!“

—**Brian Tracy**, autor bestselleru *Snězte tu žábu!*

„Kniha *Jděte po schodech* nabízí podmanivou a podnětnou cestu k úspěchu – vydat se na ni může každý, stačí jen vykročit. Ukáže vám, jak do života začlenit sebekázeň, a probudí ve vás touhu dosáhnout vytouženého cíle.“

—**Andy Andrews**, autor bestselleru *Cesta Davida Pondera*

„Mimořádně užitečná knížka, díky které poznáte, že několik krůčků navíc může vést k **obrovským** změnám. Neváhejte a utíkejte do knihkupectví!“

—**Chester Elton**, autor bestselleru *The Orange Revolution*

„Pokud byste si letos měli přečíst jen jednu knihu, je to určitě tato. Dotýká se jádra **všeho**. Brilantně napsáno. Hluboké téma. Povinná četba.“

—**Roxanne Emmerichová**, autorka bestselleru  
*Thank God It's Monday!*

„Klíčem k úspěchu je v každé fázi života motivace. Chcete v sobě probudit bojovného ducha, který se ničeho nezalekne? Přečtěte si tuhle knížku.“

—**Mac Anderson**, zakladatel společnosti Simple Truths  
a bývalý majitel společnosti Successories

„Nevěřte všemu, co se povídá. Na vrchol vás žádný eskalátor nedoveze. V této knize se dozvíte pravdu o tom, co dosažení skutečného úspěchu obnáší, a to v každé oblasti života – žádá se po vás jediné, stoupat vzhůru po schodech.“

—**Darren Hardy**, vydavatel časopisu *Success*  
a autor bestselleru *The Compound Effect*

„Nejsnazší cesta není nikdy tou nejlepší. Hledáte-li návod, jak rychle zbohatnout nebo jak najít zlatou rybku, která vám splní každé přání, zde jej rozhodně neobjevíte. Pokud se ale chcete dozvědět, jak systematicky dosáhnout výjimečnosti, lepší knihu nenajdete. Rory přesně ví, o čem mluví.“

—**Mark Sanborn**, autor bestsellerů *The Fred Factor*  
a *You Don't Need a Title to Be a Leader*

„Knížka *Jděte po schodech* rozhodně není snůškou frází a klišé o motivaci. Naopak jde o průvodce, který vám pomůže změnit život. Proto ji vřele doporučuji každému, kdo chce pozvednout svůj pracovní i osobní život na vyšší úroveň.“

—**Joe Calloway**, autor bestselleru  
*Becoming a Category of One*

„Představuje vaše práce něco, pro co má smysl žít? Rory Vaden vám ve své knize nabídne nápady, zkušenosti a inspiraci k dosažení kariéerního cíle, který plně odpovídá vašim skutečným schopnostem.“

—**Sally Hogsheadová**, autorka knihy *Fascinate*  
a zakladatelka internetových stránek [HowToFascinate.com](http://HowToFascinate.com)

## Jděte po schodech

„Roryho kniha *Jděte po schodech* vám dodá sílu a naučí vás, jak změnit život k lepšímu. Přečtěte si ji co nejdříve!“

—**Tom Ziglar**, výkonný ředitel společnosti Ziglar Inc.  
a hrdý syn Ziga Ziglara

„Pokud byste měli mít v knihovně jen jednu knihu daného žánru, měla by to být tahle. Nabízí totiž jediný osvědčený způsob, jak dosáhnout autentického, dlouhodobého úspěchu. Kupte si ji a řiďte se jí!“

—**David Avrin**, autor knihy *It's Not Who You Know – It's Who Knows YOU!*

„Podnětná a prakticky zaměřená kniha o tom, jak využít svůj potenciál a dosáhnout úspěchu.“

—**Randy Gage**, autor knihy *The Prosperity Mind*

„Knížka *Jděte po schodech* představuje konkrétní strategie, které vám pomohou překonat sklon k odkládání i strach dosáhnout toho, po čem toužíte.“

—**Ron Marks**, autor knihy *Managing for Sales Results*

„Rorymu stačí půl minuty a dokáže vás inspirovat k tomu, abyste naprosto změnili svůj život. Připravte se na to, že s ním teď strávíte několik hodin.“

—**Jon Acuff**, autor bestselleru *Quitter: Closing the Gap Between Your Day Job and Your Dream Job*

ÚVOD

# **Život v době „snadných řešení“**

Když jste si naposledy mohli vybrat, jestli pojedete na eskalátoru, nebo půjdete po schodech, co jste si zvolili? Pokud jste se zachovali jako 95 procent ostatních, pak jste se nechali vyvézt. Lidé totiž většinou hledají zkratky. Všichni chceme být úspěšní a šťastní, zároveň si však neustále lámeme hlavu, jak bychom si to co nejvíce usnadnili. Pátráme po „eskalátorech“, protože si myslíme, že se nám pak bude žít snáze. Tím, že si vše ulehčujeme, si ale bohužel jen zaděláváme na potíže.

Mou rodnou Ameriku trápí řada problémů. Ze statistik o zdravotním stavu Američanů vyplývá, že 66 procent dospělých trpí nadváhou, přičemž 31 procent už spadá do kategorie obézních. Rozvodovost u prvních sňatků dosahuje 41 procent, u druhých sňatků pak dokonce 60 procent. Jen za letošní rok požádalo

přes 800 000 Američanů o osobní bankrot. Podle odhadů navíc 46,6 milionu Američanů kouří.

## Chováte se podobně?

Přiznám se, že já někdy ano. A nejinak je tomu u těch, které mám rád. Někdo takto sice jedná vědomě, většina ale neví, kam vlastně směřuje. Život se nám rozpadá po rukama. A to nikoli jen podle mých měřítek, svůj problém si už začínají uvědomovat i samotní aktéři.

V mnoha klíčových oblastech života jednoduše nedokážeme dosáhnout toho, co chceme. Za vším pak stojí jedna jediná prapříčina: nedostatek sebekázně. Z moderní kultury se totiž právě tahle důležitá hodnota začíná jaksí vytrácet. Žijeme ve společnosti, která nás nutí „rychle bohatnout“, „bleskově hubnout“ či léčit si bolístky tak, že se dožadujeme „nejnovější kouzelné pilulky“. Život ve společnosti zkratkou ovšem skrývá obrovské nebezpečí, které na první pohled není vidět.

Okolí nás učí, abychom věřili, že snahu po okamžitém uspokojení lze morálně ospravedlnit a že potíží se lze vždy nějak vyhnout. Nechceme přinášet jakékoli oběti, většina z nás ostatně nikdy nic obětovat nemusela. Drtivá většina obyvatel Západu si tak osvojila tzv. eskalátorovou mentalitu – věří, že to, co chtějí, by mělo jít snadno a že v práci i v životě lze vždy najít nějakou tu zkratku.

Potíž je ale v tom, že eskalátorové myšlení má ničivý dopad na naši sebedůvěru a brání nám, abychom dosáhli opravdového úspěchu.

Zapomínáme na zodpovědnost a zabředáváme tak do pasti dluhů, požitkářství a odkládání. Vše chceme okamžitě, aniž si to vůbec zasloužíme. Zvykli jsme si dostávat dezert, a přitom jsme ani nedojedli hlavní chod. To, s čím začneme, nedokážeme téměř

---

To, s čím začneme, nedokážeme téměř nikdy dokončit, a když už ano, musí to být pohodlné nebo nanejvýš zábavné.

---

nikdy dokončit, a když už ano, musí to být pohodlné nebo nanejvýš zábavné.

Je například velmi pravděpodobné, že nedočtete tuhle knížku.

Nebo že ji nepřčtete celou, od první do poslední stránky. Pokud patříte k většině současných obyvatel světa, nepřčetli jste za život ani pět knih. Podle jednoho významného amerického nakladatele lidé nedočtou 95 procent všech zakoupených knih. Ale pokud jste se dostali až sem, gratuluji vám: 70 procent zakoupených knih totiž lidé nikdy ani neotevřou!

Místo abychom si přečetli knihu, si totiž radši necháme od někoho přežvýkat její obsah. Místo abychom změnili životosprávu, si raději koupíme nejnovější posilovací vynález. A místo abychom s penězi zacházeli rozumně, spoléháme na loterii nebo kreditní karty. Většina z nás totiž nedokáže pochopit, proč by měla jít po schodech, když se může jednoduše nechat vyvézt eskalátorem, a touto filozofií se pak v životě řídí.

Každý hledáme zkratky. Téměř ve všem, co děláme. Jsme tak jako lidé v podstatě naprogramováni, protože myšlenku, že ke

všemu se lze dostat zkratkou, nám podsouvají téměř všechna významná média na světě. Z reklam v časopisech se dovídáme, že lze „zhubnout za 4 minuty denně“, a kupujeme si knihy, které nám slibují, že úspěch k nám přijde sám a není pro něj třeba ani hnout prstem.

Existují soutěžní pořady, kde jde jen o to, jak podrazit druhé a získat tak miliony nebo se stát hvězdou televizní reality show. Existují pilulky, knížky, časopisy, moderátoři, zaručené recepty a nejrůznější vynálezy, které nám dle prodejců mají snad ve všem usnadnit život, protože – přiznejme si to – přidat se k davu a hledat spolu s ním ono „tajemství“ je to nejsnazší, co můžeme udělat. Pátráme zkrátka po snadných řešeních – ideálně by nám vše mělo bez práce spadnout rovnou do klína.

I já jsem sledoval některé ze zmíněných pořadů, vyzkoušel jsem nejednu kouzelnou pilulku a hltal jsem stejné pravdy o úspěchu. Pak jsem se ale jednoho dne probudil a měl jsem pocit, že mi někdo vymyl mozek – hloupě jsem totiž uvěřil, že to vše můžu mít bez kázně, obětí a tvrdé práce.

Potíž s hledáním zkratek je totiž v tom, že většina z nás nikdy v žádné Superstar, loterii ani soutěži nevyhraje. Pravděpodobnost, že to vy nebo někdo, koho znáte, dotáhne do Hollywoodu, NBA nebo na olympiádu, se blíží nule. Existuje sice pár skvělých triků i příběhů o tom, jak obyčejní lidé ke štěstí přišli, pokud ale chcete vsadit na to, že se boháčem stane-  
te přes noc, musím vás varovat, že to rozhodně není ten nejlepší

---

Chceme-li něčeho  
dosáhnout, nemůžeme  
spoléhat jen na štěstí.

---



plán, jak prožít život. Chceme-li něčeho dosáhnout, nemůžeme spoléhat jen na štěstí.

Recept na úspěch není žádné tajemství a nic na tom nezmění ani nejrůznější kurzy, které se nás snaží přesvědčit o opaku. Ve světě nadbytku jsme jej pouze dávno zapoměli, protože není tak snadné se jej držet. Jediný zaručeně fungující recept, jak uspět ve všem, co děláte, se za všechna ta léta nijak nezměnil.

Když jsem vyrůstal, slyšel jsem o úspěchu neustále a moje máma i bratr mi pořád říkali: „Až jednou vyrosteš, Rory, všem jim to natřeš!“ Toužil jsem po úspěchu, a tak jsem jej začal studovat. Vystudoval jsem management a získal titul MBA. Ještě na škole se mi podařilo dostat se do kurzu společnosti Southwestern, jednoho z nejintenzivnějších školicích programů pro mladé lidi, který se zaměřuje právě na úspěch. V Southwesternu mě naučili, na čem obchod a osobní úspěch opravdu stojí. Věděli ostatně, o čem mluví, protože samotná společnost na trhu působí přes 150 let, tvoří v podstatě celou síť firem a dokázala vychovat stovky špičkových manažerů. Úspěchem je prosycena celá její kultura a já jsem tak poznal nejen určité životní hodnoty, ale také jsem ještě na studiích získal možnost založit si vlastní podnik, který mi vynesl půl milionu dolarů. To už jsem se ale naplno ponořil do zkoumání, v čem ono tajemství úspěchu vlastně spočívá.

Začal jsem poznávat různé úspěšné jedince a nepřestával jsem se jich ptát. Četl jsem knihy od těch nejúspěšnějších lidí světa. Utratil jsem tisíce dolarů za nejrůznější kurzy a bezpočet hodin jsem si lámal hlavu nad jednou jedinou otázkou: „Díky čemu jsou úspěšní lidé úspěšní?“

Později jsem dokonce založil mezinárodní školicí firmu Southwestern Consulting, jejíž obrat dosahuje mnoha milionů dolarů. Pořádáme velké konference, jejichž tématem je právě úspěch, a našimi kurzy prošly tisíce úspěšných lidí. Naše služby využívají stovky nejúspěšnějších obchodníků a podnikatelů ve Spojených státech. Přednáším také na firemních akcích největších firem z celého světa. Na základě svých zkušeností jsem zjistil, že **všichni** úspěšní jedinci mají jedno společné: všichni se museli pouštět do věcí, do kterých se jim vůbec nechtělo, a právě tak se dostali tam, kde jsou.

---

Úspěšní lidé se museli pouštět do věcí, do kterých se jim vůbec nechtělo, a právě tak se dostali tam, kde jsou.

---

Úspěchu nelze dosáhnout snadno, nepřichází přes noc a není to nic všedního, s čím se setkáme každý den. K jeho dosažení je proto potřeba dělat to, co není snadné a co lidé obyčejně nedělají. Úspěch nás nutí k sebekázni, jediné tak totiž začneme s tím, do čeho se nám nechce. Jinými slovy, k úspěchu nás nevyveze eskalátor – musíme sami vyjít po schodech.

Úspěšní jedinci zmíněnou sebekázeň mají. Do nenáviděných činností se pouštějí, i když se jim vůbec nechce. Pokud totiž chceme mít na vlastní úspěch vliv, je kázeň naprostou nutností, protože většinou je třeba dělat něco, čemu bychom se zpravidla vyhnuli. Mám pro vás ale taky dobrou zprávu...

Dělat věci, do kterých se nám nechce, není tak těžké, jak by se mohlo zdát – je ale zapotřebí vědět, jak k nim přistupovat. Věc se totiž nemá tak, že pro úspěšné jedince jsou nenáviděné činnosti

snazší, nýbrž tak, že jsou schopni se na ně dívat jinak. V této knize se proto dozvíte, jak se naučit myslet jako úspěšní lidé, takže se vám začne také stejně dařit a dosáhnete stejného úspěchu.

Kdybyste mohli mít cokoli, co byste si přáli? A co byste řekli na to, že to můžete získat? Stačí se jen naučit myslet jinak.

Hlavním tématem této knihy je sebekázeň – schopnost začít jednat bez ohledu na duševní stav, finanční situaci či tělesné pocity. Netvrdím, že musíte dělat vše co nejobtížněji, nutné je jen udělat to nejobtížnější co nejdříve a dosáhnout tak toho, po čem v životě toužíte – a to co nejrychleji.

Představte si, co byste mohli získat, kdybyste dokázali vždy a za všech okolností udělat vše podle svých nejlepších úmyslů. Tělu byste například řekli: „Co ty špeky? Musíš zhubnout deset kilo (nebo ještě víc).“ Bez důslednosti ale zůstane jen u přání. Naopak s dostatečnou sebekázní máte vyhráno.

Jestliže totiž učiníte vědomé rozhodnutí se do něčeho pustit a ještě předtím, než začnete, budete vědět, že úspěch je zaručen, pak si za svým rozhodnutím budete stát a věc dovedete do zdár-

---

Náš sklon k odkládání a požitkářství si nemilosrdně vybírá svou daň.

---

ného konce. A právě to je největší odměna, kterou vám sebekázeň přinese. Lidé se často domnívají, že sebekázeň je něco těžkého, ale věřte mi, že s obtížemi se setkáte

jen na začátku. V praxi to totiž funguje právě naopak: to, co se nám zprvu zdá snadné, je z dlouhodobého hlediska mnohem těžší, protože náš sklon k odkládání a požitkářství si nemilosrdně vybírá svou daň.

Sebekázeň vám dodá sílu zvládnout jakoukoli závislost nebo zhubnout libovolný počet kil. Pomůže vám překonat sklon k odkládání, nepořádnosti, těkavosti či odmítání nového. Díky sebekázni dokážete ovlivnit, jak bude vypadat vaše kariéra, finanční budoucnost i osobní život.

A to je také smyslem této knihy – naučí vás rozhodovat se lépe, což bude mít pozitivní dopad nejen na vaši sebekázeň, ale také na celý váš život. Díky aktivnímu přístupu dokážete učinit první krok na cestě k plnému rozvinutí toho, co ve vás už je. Jen tak nakonec dojdete až na vrchol – k tomu, po čem toužíte.

Ze všech vlastností vám právě sebekázeň pomůže dosáhnout většího úspěchu, vyšších cílů a nakonec také hlubšího pocitu naplnění. Úspěch samozřejmě slibují nejrůznější metody, žádný postup se ale nevyrovná tomu, když budete pracovat na své sebekázni a uplatníte ji také v praxi.

Sebekázeň je zvyk, praxe, filozofie a způsob života. Rozhodnete-li se jít po schodech, jde o určitou formu myšlení. O schody zde ale v posledku vůbec nejde. Možná je ani fyzicky nedokážete vyjít, **každý** se ale může začít rozhodovat disciplinovaněji.

Z moderní kultury se bohužel sebekázeň začíná vytrácet. Naši přátelé, příbuzní i kolegové v práci dělají spoustu věcí najednou, podléhají lákadlům okamžiku, snaží se přijít na to, jak by se co nejjobratněji vyhnuli povinností, upadají do apatie anebo vše odkládají na později. Důvod je prostý: neustále je nám vštěpováno, že máme právo na okamžité uspokojení, a když se dostaneme do potíží, přispěchá stát nebo někdo jiný a nabídne nám pomocnou ruku.