

JAN HEBNAR

GRADA®

STRUČNÝ MANUÁL ÚSPĚŠNÉHO LENOCHA



JAK DOSTAT OD ŽIVOTA,
CO CHCETE



Úkoly na dnešek:

1) -reděbat nic

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 **restně stíháno**.*

Mgr. et Bc. Jan Hebnar, MBA

Stručný manuál úspěšného lenocha

Jak dostat od života, co chcete

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 7118. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Sazba a grafická úprava Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky MgA. Filip Urban

Počet stran 160

První vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2647-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-2646-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-2228-8 (print)

Obsah

- **Předmluva** / 7

- **Jak se stát úspěšným lenochem** / 13

- **Co to znamená „být šťastný“** / 17
 - Nelezte na špatnou horu / 19
 - Jak být v životě (o něco) spokojenější / 21
 - Ty důležité věci / 22
 - Peníze, majetek a štěstí / 39
 - I cesta může být (a je) cíl / 42

- **„Velký plán“ a stanovování cílů** / 43
 - Připravit velký plán je dřina, která se vyplatí / 47
 - Když nevíte, kde začít / 63
 - Nejdůležitější je plnění plánu / 65
 - Představte si, že máte splněno / 66
 - Oslavujte úspěchy / 68
 - Prostředí a plnění plánu / 69
 - Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se / 79
 - Velký plán. Co jsme se naučili / 81

- **Jak budovat správné zvyky** / 83
 - Jak zvyky fungují / 86
 - K čemu vlastně zvyky jsou / 87
 - Jak se tvoří nový zvyk / 91

- Z čeho se zvyk skládá / 92
- Budujeme pozitivní zvyky / 94
- Pryč se zlozvyky / 98
- Udělejte si inventuru zvyků / 102
- Představa o sobě, vaše identita a zvyky / 106
- SuperJÁ je jen balík zvyků / 108

■ **Produktivita** / 111

- Důležité a nedůležité úkoly / 113
- Techniky na zvýšení produktivity / 120
- Klíčem je plnění malých cílů / 137
- Co ještě zbývá dodat o produktivitě / 140

■ **Jak to nevzdat** / 141

- Silná vůle je málo / 143
- Dnes je výjimečný den / 144
- Aspoň jsem lepší než Franta / 145
- Na změnu je vždycky čas / 148
- Čekání na osvětlení / 149
- A to nejtěžší nakonec / 150

■ **Závěr** / 153

■ **O autorovi** / 159

Předmluva

Mám začít číst tuhle knihu?

V době, kdy lze všechny potřebné informace „vygooglovat“, se snižuje trpělivost číst odborné knihy, ať už v klasické, nebo elektronické podobě. Čteme sice často, hodně, ale velmi účelově a selektivně. Využijeme Wikipedii, podíváme se na odkazy ve vyhledávačích. V nejlepším případě sáhneme po speciální monografii nebo datech konkrétního výzkumu. Číst knihu, která pojednává o složitém tématu „lidské spokojenosti“ a o cestách k ní, se může na první pohled zdát jako zbytečné. Vždyť přece každý pro svou spokojenost intuitivně děláme vše! Je tomu skutečně tak? Má vůbec smysl tuhle knihu číst? Odpověď získáte, pokud si pozorně přečtete následující čtyři výroky a odpovíte si na otázku, zda je některý z nich blízký vašim myšlenkám nebo vaší reálné situaci:

- „Se svým životem nejsem úplně spokojen(a). Přesně nevím, co mám od něho čekat. Nejsem si jist(a), zda to, co a jak dělám, je to pravé. Někdy mě to ani nebaví nebo cítím, že mi to nepřináší to, co bych možná chtěl(a) nebo měl(a) dělat.“
- „Nemám sám(a) pro sebe konkrétně určené životní cíle, i když zhruba vím, co chci a co nechci. Spíše reaguji na to, co přichází. Nevidím moc důvodů si ‚malovat‘ nějaké obrazy budoucnosti. Žiju ze dne na den, a také to jde!“
- „Vím, čeho bych chtěl(a) v životě dosáhnout, co chci dělat a získat. Mám jasnou představu o svých cílech, ale nedaří se mi jich dosahovat. Někdy mě něco napadne, a tak to zkusím, ale nejsem si jist(a), a tak to vzdám, možná že předčasně.“

- „Mám jasně nastavené životní cíle a myslím, že jsem i zvolil(a) správný směr, cestu, jak se k nim dostanu. Ale můj postup je pomalý, „klikatý“, někdy se mi dokonce zdá, že se cíle spíše vzdalují. Místo potřebného zrychlení věci odkládám, ztrácím motivaci.“

Jak jste v „testu“ dopadli? Přiznáte si, že vám některý z uvedených výroků něco připomíná? Je některý z nich blízký vašim myšlenkám nebo vaší reálné situaci? Pokud se vás alespoň jeden z uvedených výroků týká, otevíráte knihu, která vám pomůže a která vás bude inspirovat ke změně myšlení a jednání s cílem posílení vaší osobní spokojenosti.

V uvedených výrocích se ani náhodou nepoznáváte? Máte jasně nastavené životní cíle, dobře promyšlenou strategii jejich dosažení, máte vše perfektně naplánované, jdete přímo a s plným nasazením za svými cíli, zájmy a potřebami? Gratuluji, jste zřejmě spokojený(á), ale i tak knihu neodkládejte. Použijte ji jako „check list“, pro kontrolu svých strategických cílů, metod jejich dosažení i vaší plné motivace. Okolnosti, věci i lidé kolem vás se mění, a je proto dobré čas od času zrevidovat, zda skutečně kráčíme tam, kde nalezneme plné uspokojení.

Proč potřebujeme ke spokojenosti osobní cíle, plány, důslednost a motivaci?

Často se na manažerských kurzech a workshopech ptám, a to i relativně mladých lidí, kde chtějí být za 5, 10 nebo 15 let. Jaké mají osobní cíle. Polovina z nich odpovídá: „podle okolností“, „nevím, co bude“ apod. Nedivím se. Když provedeme sekundární analýzu řady sociologických průzkumů, zjistíme, že přibližně polovina lidí v naší společnosti očekává, že jejich životní cíle a podmínky jim

„nastaví“ někdo nebo něco zvenčí. Partner(ka), rodina, hodnoty a normy uznávané v dané sociální či generační skupině, firma či instituce, manažeři, politici, stát... O tom přímo i nepřímo vypovídají nejen výzkumy zaměřené na hodnoty lidí, ochotu podnikat, postavení v rodině a v práci, ale i například průzkumy volebních preferencí. Je také zjevné, že lidé, kteří očekávají, že jim cíle a podmínky k jejich dosažení nastaví „druzí“, jsou se svým životem méně spokojeni, a v důsledku toho kritičtější k „druhým“, ale současně méně sebekritičtí.

Lze podloženě tvrdit, že životní spokojenost významně koreluje s tím, jak si dokážeme sami „nastavit“ své cíle, určit strategii jejich dosažení, naplánovat postup a s vědomím vlastní odpovědnosti je důsledně realizovat. Stejně tak je zřejmé, že nejen odpovědnost, ale i motivace k realizaci našich vlastních cílů a vytváření našich životních podmínek je podstatně vyšší, než když nám jsou cíle a podmínky „dány“ zvenčí.

Tím nechci říci, že „vnější cíle a podmínky“ jsou z hlediska osobní spokojenosti nevýznamné. Předpoklady pro nastavení individuálních cílů a cest mohou „vnější okolnosti“ podporovat, nebo naopak silně omezovat. Rodiny s bohatým sociokulturním a ekonomickým zázemím navíc v systému liberální demokracie zpravidla dávají svým dětem výrazně lepší predispozice pro vlastní, individuální nastavení cílů a podmínek jejich dosažení než rodiny na opačném konci společenského spektra nebo rodiny žijící v autoritářském či totalitním systému. Málokde však výjimka potvrzuje pravidlo tak významně jako v tomto směru: ztížené možnosti definování podstatných osobních cílů a přetváření vnějších podmínek života mají překvapivě silný vnitřní stimulující efekt.

Vzato z opačného konce: tím, že budeme mít dobře formulované, naplánované a efektivně realizované osobní cíle a plány, budeme nejen „spokojenější“, ale také budeme mít možnost porovnávat své osobní cíle s vnějšími cíli a podmínkami a budeme lépe připraveni měnit vnější cíle a podmínky v zájmu realizace svých osobních cílů, potřeb a zájmů.

Jaké jsou možnosti a meze této knihy?

Nepochybuji o tom, že tato kniha mnoha lidem pomůže ujasnit si jejich životní cíle, zvolit správné metody a postupy a důsledně, krok za krokem, jít za jejich předsevzetími, jejichž naplnění znamená větší spokojenost. Jistou pochybnost vyvolává jen přílišný edukativní optimismus a voluntarismus, představa, že když chceme a když nám někdo poradí „jak“, dokážeme všechno. Jde jen o to „vědět“ a „chtít“. V praxi je to složitější. Uvedu příklad: není sporu o tom, že schopnost utřídit si úkoly z hlediska jejich významnosti a naléhavosti je nesmírně důležitá. To autor této knihy nejen zdůrazňuje, ale i poskytuje osvědčenou metodu, která nám k tomu pomůže. „Eisenhowerovo okno“, které řadí naše úkoly do čtyř kvadrantů z hlediska jejich „důležitosti“ a „naléhavosti“, je bezvadné. Pragmatičtí lidé (orientují se na cíle a jejich rychlé a úspěšné dosažení) rozhodně nemají problém určit, co je z hlediska jejich cílů důležité, a doporučenou metodu využijí. Lidé, kteří jsou typově spíše analytičtí a sociabilní (jsou orientovaní na detaily, přesně dané postupy – „analytici“ – a na vztahy k druhým – „sociabilní“), jistě poskytnutou radu a metodu přečtou, ale omezeně využijí. Budou sice vědět „co“ a „jak“ učinit, budou mít i „vůli“ to učinit, ale zůstane to pro ně obtížným úkolem. Pro analytický typ lidí je důležité všechno a sociabilní lidé „měří“ význam úkolů s ohledem na to, „co tomu říkají“.

Jak je kniha užitečná pro odlišné typy čtenářů?

Pro pragmatické lidi, kteří se přirozeně orientují na cíle a jejich efektivní a úspěšné dosahování, bude vzkaz této knihy „samozřejmostí“. Může je však inspirovat k větší důslednosti, k většímu využívání metod, které posilují vytrvalost, a tím zvyšují pravděpodobnost úspěchu, o který jim tolik jde a který podmiňuje jejich spokojenost. Velkou metodickou pomocí bude kniha pro analytický typ lidí, který má problém se strategickým rozhodováním, s definováním jednoznačných cílů a prioritních cest k jejich naplnění. Kniha je povede k větší samostatnosti, k posílení schopnosti rozhodování. Extrovertním lidem kniha poskytne možnost doplnit jejich intuitivní a značně emotivní jednání, spontaneitu a netrpělivost o metody, které jsou větší zárukou efektivního a důsledného dosahování cílů. Sociabilním lidem ukáže, jak si lze zvýšit prestiž v očích druhých tím, že půjdou za svými cíli a nebudou lavírovat.

Souvisí osobní rozvoj s pozitivní změnou společnosti?

Přejme si, a možná i tato kniha k tomu přispěje, aby bylo stále více těch, kteří mají své vlastní, osobní strategie a plány, kteří je efektivně a odpovědně naplňují. To je nejen cesta k osobní spokojenosti, ale i ke společnosti, ve které stále větší část lidí spoléhá více sama na sebe a na své schopnosti než na pro ně výhodné „přerozdělování“ a státní paternalismus řízený populistickými vládami.

Aleš Kabátek

(autor je sociolog, partner ve společnosti
SMARTER Training & Consulting)

1

Jak se stát úspěšným lenochem

Připadá vám někdy, že se vám přes veškerou snahu nedaří vymáčk-
nout ze života tolik, kolik byste opravdu chtěli?

Zdá se vám, že práce, do které chodíte, vás „celkem baví“, ale mohlo
by to být daleko lepší? Chcete už roky zhubnout, ale ta nová super
dieta vás zase zklamala? Chybí vám každý měsíc nějaká ta koruna
do optimálního rodinného rozpočtu? Nedaří se vám uspět ve škole?
Ve vztazích?

Tak to čtěte dál, protože jste si koupili správnou knížku.

Když se chcete naučit řídit auto, potřebujete chodit přibližně tři
měsíce do autoškoly. Značky, křížovanky, pravidla, řazení, brzdění.
Znáte to.

Když chcete vychodit základní školu, abyste poznali trepku od amé-
by, je to devět let.

Střední a vysoká škola? Přihod'te si k tomu dekádu.

Když na to přijde, umíme se učit. Od zmiňovaných prvků po de-
rivace. A systém nám v tom pomáhá – školy základní, střední, vy-
soké... takové nebo makové.

A přitom základní životní dovednost ovládá málokdo. A navíc se ji
jen tak někde nenaučíte.

Jak poznat, co je v životě obecně důležité? Jak poznat, co z toho je
důležité zrovna pro vás? Jak si udělat plán, abyste si za tím důležitým
šli? A jak si za tím důležitým jít tak, abyste tam nakonec dorazili
a nenechali se někde v půli cesty odradit?

Jak tedy žít život tak, aby to nebyl průšvih a vy jste od něj dostali to,
co chcete (a abyste se u toho nenadřeli víc, než je opravdu nutné)?

Já jsem hodně analytický typ (to ještě poznáte, ale varuji vás už teď). Takže vám tuhle trajektorii spokojeného života můžu nakreslit. Vlastně jde jen o pět kroků, žádná věda:



Když to se mnou následujících sto padesát stran vydržíte, ukážu vám, jak v těchto pěti krocích vylepšit svůj dosavadní život. A ano, protože jsem analytický typ, mám rád přehlednost, a proto je těchto pět kroků vlastně pět kapitol knihy, kterou právě držíte v ruce.

Můžete je tedy číst „na přeskáčku“, ale nedoporučoval bych to, protože vám jinak unikne posloupnost, ve které na sebe mají navazovat.

A kdo jsem já, že si myslím, že vám můžu radit, jak máte žít? Myslím si o sobě, že jsem to už všechno prokoukl? Mám všechno

splněno? Ani náhodou. Ale něco se mi v životě podařilo, to je zase fakt. Vystudoval jsem tři vysoké školy, udělal jsem si státnice ze tří jazyků včetně čínštiny. Mám za sebou úspěšnou kariéru v diplomacii a managementu a založil jsem několik prosperujících firem.

A to všechno při úplně průměrném IQ a s trojkou z matematiky na gymplu (a z češtiny a z fyziky a... ehm).

Tak co, zkusíme to? Zajímají vás triky, taktiky, nápady, pohledy a ideje, které vám umožní naplnit váš potenciál, splnit si sny a stát se tím, kým chcete být?

Pokud ano, pojďme na to!

Splnit si svoje životní sny totiž není zase tak složité. Stačí dodržovat pár pravidel, být důsledný a neztrácet motivaci.

2

Co to znamená
„být šťastný“



Byli byste překvapení, jak málo lidí se alespoň nějak pokouší pochopit, co je v životě důležité, co je naplňuje skutečným pocitem spokojenosti a štěstí.

Tak kupříkladu:

Podle výzkumů je pro 80 procent mladých Američanů tou nejdůležitější hodnotou sláva a peníze. Už jste viděli někoho, koho by spousta peněz sama o sobě udělala v životě šťastnějším? Jistě, peníze v životě potřebujete. A pokud jich máte dost, vyhnete se stresům, které nedostatek financí nevyhnutelně provázejí (platit hypotéku, školné atd.). Nicméně pokud je vydělávání peněz (spousty peněz) vaše prvotní a jediná motivace, příliš spokojení v životě nebudete. Protože za určitou hranici víc peněz prostě víc štěstí nepřináší.

Psychologové této hranici říkají hygienická (vyšší plat motivuje jen do určité míry, pak už peníze svou motivační schopnost ztrácejí).

Stejně tak ze všech možných průzkumů vyplývá, že se slavní lidé častěji potýkají s různými psychickými a fyzickými potížemi a jejich životní spokojenost je nízká.

Buddhisté říkají, že vždy potom, co se vyškrábeté na vrchol jedné hory, následuje další vrchol.

A já říkám – jste si úplně jisti, že vůbec lezete na tu správnou horu? Že je to ta hora, jejíž zdolání vás udělá šťastným, vyrovnaným, naplněným?

Nelezte na špatnou horu

Dobře, ale na kterou horu se tedy drápat? CO je v životě skutečně důležité? To musíte samozřejmě vědět vy sami. Zjistit to však není tak jednoduché, jak by se na první pohled mohlo zdát. A ono většině z nás přece na první pohled připadá, že samozřejmě vždy víme, co chceme. Nebo nevíme? Má zkušenost s desítkami klientů potvrzuje, že ne, nevíme.



Ne jen někteří z nás, ale většina leze na špatné hory.

Vědět, co chceme, znamená nejdříve se zamyslet nad tím, co je skutečné štěstí (a třeba se poučit i z výzkumů a odpovídající teorie),

a pak najít průsečík mezi tím, co dělá obecně člověka šťastným, a tím, co chcete dělat vy.

Jsou totiž tři druhy lidí.

Ten první žádné cíle, motivace a sny nemá. Těch je docela málo a společnost je většinou vytěsní zcela na okraj jako různě nálepkované „nepřizpůsobivé podivíny“.

Do druhé skupiny patří naprostá většina lidí. Jsou motivovaní a sny mají. Jenže to nejsou sny jejich – koupit si nové auto, nový telefon, poslat děti do dobré školy atd. –, ale konzumní cíle (šťěstí spočívající v kupování věcí), kariérní cíle (maminka chtěla, abych byl doktor). Nic z toho není pod jejich kontrolou. Často si to ani neuvědomují. Výsledkem je pak životní frustrace, ztráta motivace, deprese.

Buďte tou třetí skupinou – lidmi, kteří skutečně přemýšlejí o tom, co je v životě důležité, a vědí, co je důležité konkrétně pro ně.

Ale pozor! Lidé z této skupiny nekončí jen u frází (hlavně to zdraví, hlavně mít kolem sebe dobré lidi...), ale aktivně, produktivně a smysluplně za svými cíli jdou.

Tak jako můžete šetřit korunku ke korunce na nové auto, můžete krok po kroku budovat vztahy s lidmi kolem sebe. Tak jako se můžete den za dnem snažit posunout se v kariérním žebříčku, můžete se den po dni snažit být lepšími rodiči (pokud je to pro vás důležité).

Jak být v životě (o něco) spokojenější

Zkusme se podívat na to, jak se cítit v životě *o něco* spokojenější. Na to „o něco“ prosím dejme důraz – nikdo, a už vůbec ne já, vám neporadí, jak dosáhnout absolutní nirvány (nejlépe do pěti minut).

Ale stačí pár tipů, pár vhlédů, a o něco lépe to tady na té modrozelené kouli uprostřed mléčné dráhy může zvládat každý.

Ale ještě než na to „vletíme“, neodpustím si jednu poznámku: Moderní popkultura, tedy myslím filmy a knihy, nám v tomhle ohledu dělá medvědí službu. V závěru romantických komedií to vždycky vypadá, že „žili spokojeně až do smrti“ je výsledkem nějakého spojení vnějších faktorů, náhody a souhry okolností (potkali se, neklaplo to, pak to klaplo, a je „vymalováno“).

Přitom aby nás to tady každý den alespoň trochu bavilo, musíme se docela dost nadřít. Hodinu za hodinou. Od rána do večera.

Spokojenost totiž neproudí z vnějších okolností (koho jste si našli za partnera a na které pláži se za soumraku procházíte), ale jenom a pouze z vás, zevnitř.

OK, takže pokud je to celé na nás, dá se životní spokojenost naučit? Třeba jako ježdění na kole?

Ano, dá. A málokdy jsem si jistý tak jako teď. Být spokojený, udělat si to v životě hezké (nebo aspoň akceptovatelné), to není vlastnost, ale dovednost. Musíte se ji naučit. Právě jako tu jízdu na kole.

Pár tipů, jak na to, pro vás mám a podíváme se na ně v této kapitole. Když to nebude fungovat, promarníte zbytečně několik desítek minut svého času.