


NA VRCHOLU

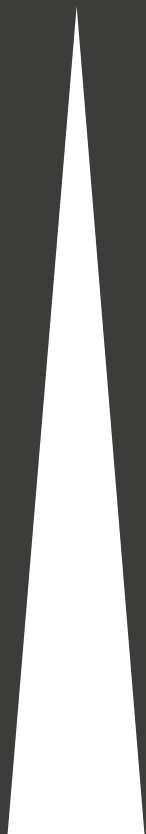
POSUŇTE SVÉ MOŽNOSTI,
VYHNĚTE SE VYHOŘENÍ A DOSÁHNĚTE
NEJLEPŠÍCH VÝSLEDKŮ
DÍKY NOVÉ VĚDĚ O ÚSPĚCHU



Brad Stulberg
Steve Magness

NA VRCHOLU

POSUŇTE SVÉ MOŽNOSTI,
VYHNĚTE SE VYHOŘENÍ A DOSÁHNĚTE
NEJLEPŠÍCH VÝSLEDKŮ
DÍKY NOVÉ VĚDĚ O ÚSPĚCHU



Brad Stulberg
Steve Magness

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Brad Stulberg, Steve Magness

Na vrcholu

*Posuňte své možnosti, vyhněte se vyhoření
a dosáhněte nejlepších výsledků díky nové vědě o úspěchu*

Přeloženo z anglického originálu knihy Brada Stulberga a Steva Magness
*Peak Performance: Elevate Your Game, Avoid Burnout, and Thrive with the New
Science of Success*, vydaného nakladatelstvím Rodale Books, New York, 2017.
This translation published by arrangement with Rodale Books, an imprint of the
Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
Copyright © 2017 by Brad Stulberg and Steve Magness
All rights reserved

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 7213. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 240
První vydání, Praha 2019
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2784-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-2783-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-2230-1 (print)

Obsah

O AUTORECH	10
NAPSALI O KNIZE... ..	11
PŘEDMLUVA JE MOŽNÉ DLOUHODOBĚ ODVÁDĚT VYSOKÉ VÝKONY A UDRŽET SI ZDRAVÍ?	15
ÚVOD VELKÁ OČEKÁVÁNÍ	21
Nebývalý tlak	22
Stroje jako konkurence	23
Konkurence mezi lidmi	24
Co jsme ochotni obětovat	26
Větší, rychlejší, silnější – ale za jakou cenu?	29
Vyhoření	31
Lepší způsob	34
PRVNÍ ČÁST Rovnice růstu	
1. KAPITOLA TAJEMSTVÍ UDRŽITELNÉHO ÚSPĚCHU	39
Fázování	40
Udržitelné výkony	41
Nejlepší z nejlepších střídají vypětí s odpočinkem	43
Duševní a tvůrčí rozvoj	44
Mysl jako sval	45
Odolávání chuti na sušenky je nebezpečná hra	47
Pohled do unaveného mozku	48
Rytmus střídání vypětí a odpočinku	49
2. KAPITOLA JINÝ POHLED NA VYPĚTÍ	53
Dávkování dělá jed	54
Schopnosti získáváme díky náročným výzvám	55
Učení podle systému 2	58
Výzvy na samé hranici zvládnutelnosti	60

3. KAPITOLA STRESUJTE SE	65
Dokonalý trénink	67
Plná přítomnost	68
Vždy dělejte jen jednu věc	70
Závislost na chytrých telefonech	72
Sejde z očí, sejde z mysli	74
Bloky stresu	77
Otázka nastavení mysli	80
Srovnejte si mysl	81
Reakce na náročné výzvy	82
Jak neúspěšnější lidé vnímají stres	85
4. KAPITOLA PARADOX ODPOČINKU	89
Hledejte ve svém nitru	90
Jak „vypnout“: od stresu k odpočinku	92
Když mozek odpočívá: síť základního nastavení	98
Heuréka! Jak přizvat kreativitu	100
Kreativní mozek	101
Průlom	104
5. KAPITOLA ODPOČÍVEJTE JAKO TI NEJLEPŠÍ	109
Procházky	109
Čistá přirozenost	111
Meditace	113
Odpočinek ve společnosti	114
Spánek	117
Delší volno	127
Odvaha odpočívat	132
 DRUHÁ ČÁST Příprava	
6. KAPITOLA OPTIMALIZUJTE SVOU STRATEGII PŘÍPRAVY	139
Dostaňte se do zóny	141
Rozcvička mysli	144
Prostředí je důležité	147
Podmiňování	150
Od psychologie k biologii	153

7. KAPITOLA CHCETE-LI BÝT MAXIMALISTOU, STAŇTE SE NEJPRVE MINIMALISTOU	157
Únava z rozhodování	160
Skřivani a sovy	164
Přátele si vybírejte moudře	167
Pustte se do práce	171
 TŘETÍ ČÁST Záměr	
8. KAPITOLA PŘEKROČTE HRANICE SVÉHO JÁ	175
Překonávání vlastních limitů	177
Je pocit únavy jen v naší hlavě?	180
Vyšší záměr a překonávání centrálního správce	181
Záměr a motivace	186
Záměr a odhodlání	190
Dávejte a bude vám dáno	192
Síla vyššího záměru	196
 9. KAPITOLA STANOVTE SI SVŮJ ZÁMĚR	199
Zvolte si základní hodnoty	200
Rozvíňte své hodnoty a dejte jim osobní význam	201
Vytvořte si žebříček základních hodnot	202
Vyjádřete svůj záměr	202
Využijte sílu svého záměru	203
Život v souladu s vyšším záměrem	208
 ZÁVĚR	209
Střídejte vypětí a odpočinek, abyste mohli systematicky růst	210
Připravte se na výkony	215
Využijte sílu vyššího záměru	218
Rozvíjete svůj vyšší záměr a využijte jeho sílu	219
 PODĚKOVÁNÍ	221
 LITERATURA	224

Věnováno Caitlin, mámě, tátovi, Loisovi a Erikovi

Věnováno mámě, tátovi, Emily a Phillipovi

*A všem vědcům a úspěšným lidem, jejichž výjimečné dílo
tvoří základy této knihy. Děkujeme, že jste nám poskytli dílky
skládačky, kterou jsme mohli sestavit.*

Poznámka vydavatele

Tato kniha má sloužit pouze jako zdroj informací, nikoli jako lékařská příručka. Informace uvedené v knize vám mají pomoci činit informovaná rozhodnutí o svém zdraví. Nemají sloužit jako náhrada jakékoli léčby, kterou vám předepsal lékař. Máte-li podezření, že trpíte zdravotními potížemi, důrazně vám doporučujeme, abyste vyhledali odbornou lékařskou pomoc.

Informace v této knize mají doplňovat, nikoli nahrazovat fyzické cvičení či trénink. Všechny formy cvičení přirozeně představují určitá rizika. Editoři a vydavatel doporučují čtenářům, aby převzali plnou odpovědnost za svou bezpečnost a s ohledem na svá omezení nepřepínali síly. Než se pustíte do cvičení podle této knihy, ujistěte se, že cvičební nářadí a pomůcky jsou v dobrém stavu, a neriskujte nad rámec svých zkušeností, schopností, fyzické kondice a zdatnosti. Plány cvičení a výživové programy v této knize nemají nahrazovat cvičení ani diety předepsané vaším lékařem. Stejně tak u všech cvičení a výživových programů platí, že než je začnete praktikovat, měl by je schválit váš lékař.

Zmínka o konkrétních společnostech, organizacích nebo úřadech v této knize neznamená, že je autor či vydavatel podporují, ani že tyto společnosti, organizace nebo úřady podporují tuto knihu, autora nebo vydavatele.

O autorech

Brad Stulberg píše o zdraví a vědě zabývající se lidskou výkonností. Píše sloupky pro časopisy *Outside* a *New York*, jeho články byly publikovány také v těchto médiích: *Forbes*, *NPR*, *Los Angeles Times*, *Runner's World* a *Harvard Public Health Review*.

Brad v minulosti pracoval jako konzultant ve společnosti McKinsey & Company, kde poskytoval poradenství špičkovým manažerům společností z celého světa, zaměřené na širokou škálu problémů. Je nadšeným sportovcem a milovníkem přírody. Brad žije v severní Kalifornii s manželkou Caitlin, společně se starají o dvě kočky. Brada můžete sledovat na Twitteru @Bstulberg.

Steve Magness je trenérem špičkových dálkových běžců, trénoval také řadu sportovců během přípravy na olympijskou kvalifikaci, mistrovství světa a olympiádu. V současné době působí jako trenér na Houstonské univerzitě.

Steve je průkopníkem inovací ve sportu a je proslulý integrací vědy a praxe. Působí jako pomocný profesor na univerzitě St. Mary's University se zaměřením na sílu a podmiňování a jako odborný konzultant spolupracoval s médii *Runner's World*, *New York Times*, *New Yorker*, *BBC*, *Wall Street Journal* a *ESPN The Magazine*. Svou první knihu *The Science of Running* vydal v roce 2014. Ve své středoškolské běžecké kariéře zaběhl Steve míli v čase 4:01. Žije v Houstonu v Texasu. Steva můžete sledovat na Twitteru @SteveMagness.

Napsali o knize...

„Dokážu se ztotožnit s tolika věcmi z této knihy. Brad a Steve přinášejí praktické rady, jak zlepšit výkonnost na pracovišti nebo na sportovním poli, a pečlivě propracovaný náhled, jenž vám pomůže pochopit špičkovou výkonnost i prostředky k jejímu dosažení.“

Dick Costolo

ředitel společnosti Chorus, bývalý ředitel společnosti Twitter

„Brad Stulberg je jedním z mých oblíbených autorů, který se věnuje mým dvěma oblíbeným tématům: fyzické a duševní výkonnosti. Tato kniha obě témata spojuje.“

Ryan Holiday

autor bestsellerů *Překážka jako výzva* a *Ego je váš nepřítel*

„Kniha *Na vrcholu* objasňuje tajemství optimalizace výkonnosti s pomocí vědeckých závěrů a názorů nejlepších sportovců, umělců a myslitelů na světě, přičemž nabízí návod, jak proměnit svá omezení ve výhody, jak ze sebe dostat to nejlepší a především jak si výkonnost udržet dlouhodobě. Knihu si rozhodně musí přečíst každý, kdo se zajímá o to, jak plně využít svůj největší potenciál!“

Rich Roll

autor knih *Hledání ultra* a *The Plantpower Way*

„Brad Stulberg je jeden z nejnadanějších odborných autorů naší doby, mistrovsky transformuje fascinující vědecké objevy do nových strategií. Kniha *Na vrcholu* nabízí dobře uplatnitelné poznatky z nejnovějších výzkumů v oblasti špičkových výkonů. Tuto knihu by si měl přečíst každý, kdo chce zvednout latku, překročit své hranice a vystoupit z komfortní zóny.“

Kelly McGonigalová

lektorka psychologie na Stanfordově univerzitě a autorka knih

The Willpower Instinct a *The Upside of Stress*

„Co mají společného skvělí umělci, špičkoví sportovci a výjimeční vědci? Více, než byste čekali, jak odhalují Brad Stulberg a Steve Magness v úžasné syntéze bořící zavedené názory a objasňující skryté vzorce, jež podporují vysokou výkonnost napříč obory.“

Alex Hutchinson
autor sloupků Sweat Science pro časopis *Runner's World*
a autor knihy *What Comes First: Cardio or Weight?*

„Knihu *Na vrcholu* by si měl přečíst každý, kdo chce růst a touží dosáhnout úspěchu v jakékoli životní oblasti. Kniha je dobře přístupná a čtivá, odhaluje, co mají společného úspěšní lidé napříč různými obory činnosti, a učí nás, co můžeme udělat pro to, abychom dosáhli úspěchu, po jakém toužíme. Jsem nadšená, že mohu vědomosti z knihy uplatnit nejen při běhání, ale i v jiných oblastech.“

Kara Goucherová
dvojnásobná účastnice olympijského maratonu

„Kniha *Na vrcholu* je plná inspirace a informací a měl by si ji přečíst každý, kdo se snaží o optimalizaci své výkonnosti. Tuto knihu si rád přečtu znovu a budu se k ní vracet i v dalších letech.“

Matt Billingslea
bubeník ve skupině Taylor Swiftové

„Brad a Steve odhalují tajemství nejúspěšnějších lidí na světě, aby nám pomohli k efektivnějším výkonům. Knihu *Na vrcholu* by si měl přečíst každý, jak sportovci, tak umělci a zcela jistě také podnikatelé. Jednoduše řečeno je tato kniha pro každého, kdo chce pozvednout své schopnosti na vyšší úroveň.“

Dr. Bob Kocher
partner ve společnosti Venrock Capital, konzultující profesor lékařské
fakulty Stanfordovy univerzity, v minulosti také odborný poradce
prezidenta USA v oblasti zdravotnictví

„Všichni si říkáme, proč někteří lidé dosáhnou velkých úspěchů a jiní ne. Vypadá to jako záhada. Kniha *Na vrcholu* přináší vědecké poznatky objasňující návyky nejúspěšnějších lidí, ovšem především nám ukazuje, jak přínosné může být, když je uplatníme ve svém životě.“

David Goss
emeritní profesor matematiky na Ohijské státní univerzitě

„Když jsem četl knihu *Na vrcholu*, zjistil jsem s překvapením, že existují vědecké výzkumy dokládající pravdivost závěrů, k nimž jsem dospěl ve snaze maximalizovat své schopnosti v kariéře profesionálního běžce. Překvapivé závěry Brada a Steva čtenáře jistě přivedou k zamyšlení a budou je motivovat ke změnám soutěžní mentality, jež jim umožní dosáhnout špičkových výkonů.“

Ryan Hall
držitel rekordu Spojených států v půlmaratonu

„Kniha *Na vrcholu* do hloubky zkoumá cyklus intenzivní kreativity, který zůstává říší záhad i pro mě – navzdory mým nejlepším snahám vytěžit z něj maximum. Myslím, že je zřejmé, že Stulberg a Magness přišli na něco výjimečného.“

Emil Alzamora
mezinárodně uznávaný sochař

PŘEDMLUVA

Je možné dlouhodobě odvádět vysoké výkony a udržet si zdraví?

V létě roku 2003 seděl nervózní osmnáctiletý mladík na travnaté ploše lemované osmi lajnami tréninkových drah a vyčkával, až ho vyvolají, aby se dostavil na startovní čáru. Nebyl to jen obyčejný vysokoškolský atletický mítink, ani mistrovství, byl to závod Prefontaine Classic, nejvýznamnější podnik ve víceboji. Ještě před pár dny seděl tentýž mladík na hodině fyziky a myslel na svou školní lásku Amandu. Teď je obklopený nejlepšími běžci světa a přemítá, jak uspěje v nejprestižnější disciplíně – běhu na jednu míli.

Zatímco hvězdy, jako byl olympijský medailista Bernard Lagat, předváděly své předsoutěžní rituály, on se snažil rozptýlit hraním her na kapesní konzoli Game Boy. Mezi ostatními působil jako pěst na oko. Před několika dlouhými minutami byli sportovci povoláni z tréninkové zóny na start a on musel opustit pohodlný svět hry *Super Mario Bros*. Když vstupoval do arény stadionu Hayward Field, který se nacházel v areálu Oregonské univerzity – a byl považován za Mekku běžců, pokud vůbec nějaká existuje –, opakoval si stále dokola jako mantru: „Nedívej se nahoru, nedívej se nahoru.“ Televizní stanice NBC tak na obrazovky v celé zemi přenášela jen záběry na vrcholek jeho hlavy, na nichž nebyl vidět obličej. Než se dokázal srovnat s tím, že poběží vedle Kevina Sullivana, který na předchozí olympiádě vybojoval páté místo, už z reproduktorů hlasitě vyvolávali jeho jméno. Iluze klidu se rázem roztříštila. Tělem mu projela vlna úzkosti. I ta nepatrná troška jídla se ze žaludku drala vzhůru. „Sakra. Už je to tady,“ pomyslel si, když startér zvedal pistol k výstřelu, „hlavně se nepoblíž.“

Za čtyři minuty a jednu sekundu bylo po všem. Za tu krátkou dobu se stal šestým nejrychlejším vysokoškolačkem v běhu na jednu míli v historii Spojených států, nejrychlejším vysokoškolským běžcem v zemi v té době a pátým nejrychlejším běžcem na světě v juniorské kategorii. Běžel bok po boku s univerzitní superstar Alanem Webbem, který dosáhl času 3:53 a který později vytvořil americký rekord s časem 3:46. Skončil na dosah ruky za olympionikem Michaellem Stemberem a předběhl tehdejšího amerického šampiona v běhu na jednu míli Seneku Lassitera, který ze závodu rychle odstoupil poté, co ho studentík v posledním kole zanechal v prachu za sebou. Jinými slovy se dá říci, že se z něj oficiálně stal mladý fenomén.

I přesto na něm bylo znát zklamání, že skončil těsně za magickou hranicí čtyř minut. Když vyhlášovali oficiální výsledky, stanice NBC vysílala záběr na šlachovitého, zcela vyčerpaného mladíka, který schovával obličej v dlaních. Jakmile odezněla prvotní záplava emocí, neubráníl se těžce zaslouženým pocitům spokojenosti. Pomyslel si: „Je mi teprve osmnáct a už běhám na nejvýznamnějším profesionálním mítinku v zemi, překonání čtyřminutové hranice bude brzy minulostí.“

Komentátoři NBC se rozplývali nad výkonem univerzitního studenta. „Má-li už tak mladý závodník takovou disciplínu, zaslouží si uznání,“ říkali svorně. Kdyby jen věděli...

K dosažení tak velkého úspěchu bylo potřeba mnohem víc než jen talent a tvrdá dřina. Zeptejte se těch, kdo ho znali. Všem by na mysli vytanul stejný průměr: posedlost. Bylo to jediné slovo, které přesně sedělo. Kamarádi i rodina ho opakovali tak často, že by se dalo snadno přejít jako otřepaná fráze, jako klišé. Jenže to tak nebylo.

Každý den monotónně usiloval o dosažení dokonalosti. Vstát v šest ráno, uběhnout patnáct kilometrů, jít do školy, posilovat s činkami a v šest večer uběhnout dalších patnáct kilometrů. Aby se vyhnul zranění a nemocem, dodržoval striktní dietu a chodil spát o hodiny dříve než jeho vrstevníci. Jeho život byl cvičením síly vůle a sebeovládání.

Trval na dodržování tréninkového plánu za všech okolností, i když to mohlo znamenat, že musí uběhnout 160 kilometrů i během týdenní dovolené na

výletní lodi – běhal dokola na 160 metrů dlouhé dráze na horní palubě lodi, dokud ho nezastavila únava a nevolnost. Běhal v tropických bouřích, v letních vlnách veder i v období rodinných krizí. Žádná přírodní ani lidská katastrofa mu nemohla zabránit v tréninku. Jeden z dalších příkladů jeho posedlosti se projevoval v jeho milostném životě, nebo spíše v jeho absenci. Už dlouho dluží omluvu jedné nešťastné dívce, s níž to ukončil jednoduše jen proto, že se mu v době, kdy s ní chodil, přestalo dařit na závodech, byť ona za to pochopitelně vůbec nemohla. Jeho posedlost vyplynula na povrch každý víkend, kdy s železnou pravidelností raději chodil spát v deset hodin, než aby vyrážel na večírky nebo vyhledával příležitosti, jak se seznámit s dívkami. Jinými slovy se dá říci, že měl hodně daleko do běžného studenta, jenže na druhou stranu, běžní studenti neuběhnou míli za čtyři minuty. Měl v sobě touhu vyhrávat – nekonečné, nezdolné odhodlání udělat vše, co bylo v jeho silách, aby dosáhl svých cílů. A vynaložené úsilí se vyplácelo.

Byl jedním z nejrychlejších osmnáctiletých běžců na planetě a jedním z nejrychlejších univerzitních běžců v historii sportu. Téměř všechny univerzity v zemi mu nabídly stipendium, od sportovně zaměřených škol, jako je Oregonská univerzita, po akademické klenoty, jako je Harvard. Jeho sny byly plné olympijských kruhů, medailí a představ o dobytí světa. A všechny byly reálné.

O pár let později se na opačném konci země, ve Washingtonu, DC, připravoval mladý muž na první den v nové práci. Po obvyklé ranní hygieně – vyčistit si zuby, oholit se, dát si sprchu, obléci se a vypravit se –, kterou se mu podařilo smrsknout do dvanácti minut, spěchal ze dveří. Ne vždy se jeho rána odehrávala v takovém poklusu. Ale po dvou letech, kdy pracoval pro elitní konzultační firmu McKinsey & Company, aplikoval do vlastního života tytéž chytré tipy na zvýšení efektivity, jejichž prostřednictvím pomáhal nejúspěšnějším společnostem z žebříčku Fortune 500. Žádné zbytečnosti. Žádné prostoje. Vše perfektně zorganizované. Jedinou nevýhodou ultra efektivních rán bylo to, že se docela zapotil, což ještě umocňoval těsně padnoucí oblek a vysoká vlhkost vzduchu v letním Washingtonu, DC.

Cestou pěšky do práce se prvních deset minut zaobíral jedinou myšlenkou: Přestaň se potit. Nebyl zvyklý nosit oblek. Ten byl vylepšením šatníku, jež

si vyžádala nová práce. Musí postup ranního vypravování změnit – buď mu věnovat více času, nebo snížit teplotu vody ve sprše. Možná obojí. Tento druh analytického myšlení mu šel velmi dobře. V posledních měsících sestavil model, který projektoval ekonomický dopad reformy systému zdravotní péče ve Spojených státech, radikální a nepříjemnou legislativu, která bude pro mnohá odvětví znamenat velký otřes. Model prošel vládním kolečkem a experti, z nichž většina byla dvakrát starší než on, se shodli, že je zatraceně dobrý. Nepochybně mu pomohl k nové práci.

Když odbočil na Pennsylvania Avenue, přestal konečně myslet na to, který z úkonů ranní přípravy upraví jako první. „Páni, tohle je úžasné,“ pomyslel si, když dorazil k číslu popisnému 1600, kde stojí Bílý dům. Tady bude pracovat pro prestižní Národní ekonomickou radu a bude pomáhat v týmu poradců prezidenta Spojených států v oblasti zdravotní péče.

Stejně jako v případě většiny výjimečně úspěšných lidí byla cesta mladého odborníka do Bílého domu výsledkem kvalitní DNA a tvrdé dřiny. Už v dětství měl vysoké skóre v IQ testu, ale na druhou stranu nebyl žádný velký génius. Měl výjimečné jazykové nadání, ale jen vcelku průměrné, ne-li horší, matematické schopnosti a prostorovou představivost. Ve škole tvrdě dřel, pravidelně se raději pohroužil do filozofie, ekonomiky a psychologie, než aby popíjel a chodil na večírky. Ačkoli dost obstojně hrál fotbal, rozhodl se nastoupit na Univerzitu v Michiganu a soustředit se pouze na vědu.

Jeho školní úspěchy zaujaly headhuntery z prestižní konzultační společnosti McKinsey & Company. Ve firmě si rychle vybudoval reputaci výjimečně výkonného člověka. Ve volném čase, který mu zbýval po sedmdesáti a vícehodinové týdenní pracovní době, trénoval prezentační dovednosti a četl si *Wall Street Journal*, *Harvard Business Review* a stohy knih o byznysu a ekonomice. Jeho přátelé si často dělali legraci, že je „antizábavný“. Nepochybně byl šprt, jenže ho to bavilo.

Kariéra ve společnosti McKinsey strmě stoupala, svěřovali mu stále náročnější a významnější projekty. Zanedlouho dělal poradce generálním ředitelům společností s obratem v řádu miliard dolarů. A v té době, přesně v zimě roku 2010, ho oslovili, aby vytvořil už zmíněný model, který by předpovídal dopady

reformy zdravotnictví Spojených států. Herkulovský úkol. Představte si, že se musíte vypořádat s padesáti proměnnými, které jsou ve vzájemné interakci, přičemž žádná z nich není pevně daná, a pak se vás někdo zeptá: „Povězte nám, co se stane v té a té situaci, a předvedte nám to v tomto grafu.“

Pořádně se do projektu zakousl a pracoval ještě usilovněji než kdy dřív. Nemohl spát, buď proto, že pracoval, nebo proto, že byl nervózní, že nepracuje. Měl ustavičně studené ruce a nohy. Doktoři mu tvrdili, že to má ze stresu, ačkoli si nemohli být jistí, protože všechna vyšetření probíhala po telefonu – zkrátka vůbec neměl čas, aby se v běžné pracovní době dostal do ordinace.

Ale nakonec práci dokončil a model fungoval. Byl efektivní a praktický. Začaly ho používat pojišťovny a nemocnice z celé země. Ve skutečnosti fungoval tak dobře, že mu zavolali z Bílého domu a požádali ho, zda by jim pomohl zavádět nový zákon do praxe. Měl pracovat přímo pro prezidentskou kancelář. Přátelé, kteří se mu dříve smáli, že s ním „není žádná legrace“, si z něj teď utahovali, že bude možná jednou řídit celou zemi. Byl stoupající hvězdou ve světě, kde se rychlým tempem řeší významné problémy. Za pár měsíců měl oslavit čtyřicetileté narozeniny.

Teď si možná říkáte: Kdo jsou tito lidé a jak se mohou přiblížit jejich úspěchu? Ale my vám budeme vyprávět úplně jiný příběh.

Student, kterého považovali za běžeký fenomén, už nikdy nezaběhl závod rychleji než to léto na dráze Prefontaine Classic. A mladý konzultant se neucházel o post prezidenta, ani se nestal podílníkem významné společnosti. Ve skutečnosti z Bílého domu odešel a od té doby nikdy nedosáhl na významnější pozici. Hvězdy běžce i konzultanta zazářily velmi oslnivě, ovšem výkony začaly stagnovat, zdraví ochabovat a spokojenost se vytrácela.

Podobné příběhy nejsou nijak výjimečné. Dějí se všude a mohou potkat každého. Včetně nás. Tím běžcem je Steve a konzultantem Brad, ano, jsme to my, autoři této knihy.

Potkali jsme se pár let poté, co nás oba postihl syndrom vyhoření, a když jsme si u piva vyprávěli své životní příběhy, uvědomili jsme si, jak se podobají. V té době jsme oba začínali druhý život: Steve jako vědec zabývající se zkoumáním výkonnosti a trenér vytrvalostních sportovců a Brad jako spisovatel. Oba

jsme se vydávali na novou životní cestu a neubránili jsme se otázce: Dokážeme dosáhnout nejvyšší úrovně výkonnosti, aniž bychom opakovali dřívější chyby?

Zpočátku jsme se scházeli jako dvoučlenná podpůrná skupina, z níž se postupně vyvinulo blízké přátelství postavené na společném zájmu o výzkum výkonnosti. Hledali jsme odpovědi na tyto otázky: Je možné odvádět dlouhodobě výkony na nejvyšší úrovni a udržet si zdraví? A pokud ano, jak? Jaké je v tom tajemství? Jaké principy předurčují skvělé výkony, pokud je vůbec lze specifikovat? Jak je mohou lidé jako my – tedy v podstatě kdokoli – uplatnit v běžném životě?

Zahlceni těmito otázkami jsme udělali to, co by udělal každý vědec a žurnalista. Při hledání odpovědí jsme studovali literaturu a hovořili s nespočtem výjimečně úspěšných lidí s různými schopnostmi z rozličných oblastí lidské činnosti – od matematiků přes vědce z dalších oborů až po umělce či sportovce. Jak už to tak bývá, po pár sklenkách alkoholu přicházejí mnohé smělé nápady, a tak se zrodila i tato kniha.

Je možné odvádět dlouhodobě výkony na nejvyšší úrovni a udržet si zdraví? A pokud ano, jak? Jaké je v tom tajemství? Jaké principy předurčují skvělé výkony, pokud je vůbec lze specifikovat? Jak je mohou lidé jako my – tedy v podstatě kdokoli – uplatnit v běžném životě?

Nemůžeme zaručit, že po přečtení naší knihy se vám otevře cesta k získání zlaté medaile z olympiády, k namalování skvostného uměleckého díla nebo k průlomovému objevu v matematice. V těchto věcech, bohužel, hraje nespornou roli i genetika. Můžeme vám však zaručit, že kniha vám pomůže rozvinout váš přirozený talent a maximalizovat váš potenciál zdravým a dlouhodobě udržitelným způsobem.