

*„Inspirativní a zábavná.
Z každé stránky číší humor a moudrost.“*

Paul McGree, autor bestsellerů

UMĚNÍ ŽÍT POZITIVNĚ

Andy Cope, Andy Whittaker



Alferia

*„Bradu vzhůru, bradu vzhůru. Všichni máme rádi šťastné lidi.
Tvařte se šťastně. Budte šťastní. Úsměv rozjasní i nejtemnější
místo. Měli byste zářit. Jiskřit. Pustte k sobě trochu slunce.
Budte na správné straně a vždy se na věci dívejte z té lepší
stránky. Tak šup, šup, bradu vzhůru.“*

E. B. White, *Šarlotina pavučinka*. 1952

*„Inspirativní a zábavná.
Z každé stránky číší humor a moudrost.“*

Paul McGree, autor bestsellerů

UMĚNÍ ŽÍT POZITIVNĚ

Andy Cope, Andy Whittaker



Alferia

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 **tretně stíháno**.

Andy Cope, Andy Whittaker

Umění žít pozitivně

Přeloženo z anglického originálu knihy Andyho Copea a Andyho Whittakera *The Art of Being Brilliant – Transform Your Life By Doing What Works for You*, vydaného nakladatelstvím John Wiley and Sons Ltd, Chichester, Velká Británie, 2012.

This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

© 2012 Andy Cope and Andy Whittaker

David J. Pollay's The Law of the Garbage Truck® was used with permission by Sterling Publishing Co., Inc. Copyright © 2004–2010 by David J. Pollay.

The Law of the Garbage Truck is a registered ® trademark of David J. Pollay
All rights reserved

Vydala GRADA Publishing, a.s. pod značkou ALFERIA.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

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

www.grada.cz

jako svou 6854. publikaci

Překlad Sýkorová Ivana

Odpovědná redaktorka Mgr. Olga Tesařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace Laura E. Martin

Počet stran 208

První české vydání, Praha 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-247-3569-6 (epub)

ISBN 978-80-247-4327-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-0727-8 (print)

Obsah

První kapitola JAK CHYTIT ŽIVOT



strana 21

Druhá kapitola LIDÉ ZÁŘÍCÍ ŠTĚSTÍM



strana 29

Třetí kapitola NĚKTERÍ LIDÉ, NĚKDY



strana 45

Čtvrtá kapitola JAK VYZAŘOVAT ŠTĚSTÍ



Zvláštní záře...

Je to štěstí, nebo bydlí
blízko atomové elektrárny?

strana 59

Pátá kapitola UMÍ BŮH STOJKU?



strana 73

Šestá kapitola
STÁLE V JEDNOM KOLE,
JAKO OBVYKLE



Bob pořád někde lítal
a byl tak zaneprázdněný,
že si ani nevšiml,
jak se mění.

strana 83

Sedmá kapitola
SPODÁRY PŘES
KALHOTY



Pan Smithers dostal ten nápad
na kurzu řešení problémů.

strana 97

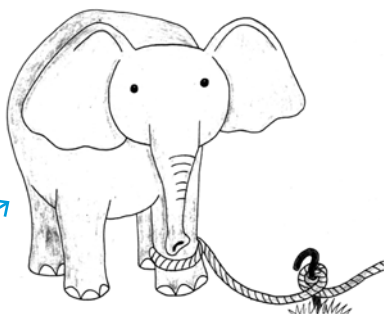
Osmá kapitola
VAŠE NÁDHERNÁ MYSL



Myslím, že jsem
zvolil špatný
obchodní model.

strana 105

Devátá kapitola
JAK SLON UTEKL NA SVOBODU



Rád bych utekl, ale za 40 minut mám představení.

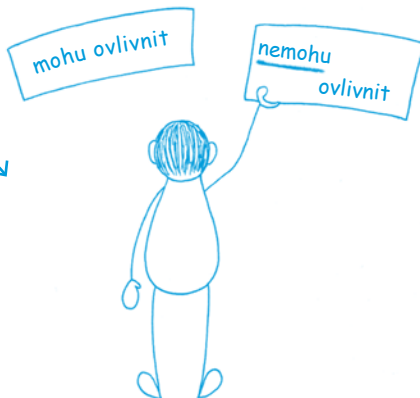
strana 113

Desátá kapitola
ŽIVOT PŘES OBJEKTIV



strana 119

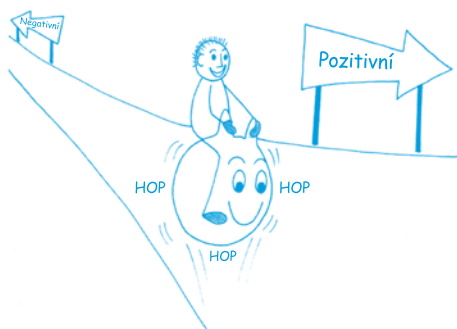
Jedenáctá kapitola
PRINCIP 90/10



Kuba se zaměřoval na špatné věci.

strana 127

Dvanáctá kapitola
**ZA VŠECHNO MŮŽE TYGR
(A IJÁČEK TAKY!)**



strana 137

Třináctá kapitola
**DÁVEJTE SI POZOR
NA POPELÁŘE**



Jendův život byl plný balastu.

strana 147

Čtrnáctá kapitola CHUMBAWUMBA

Pozitivní



Negativní

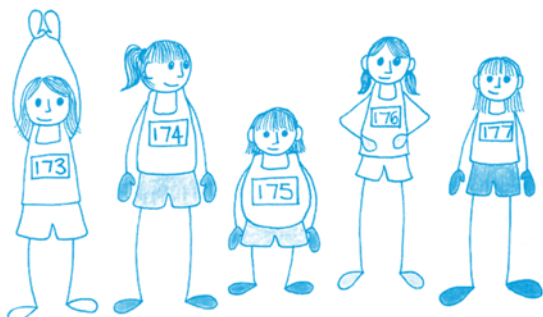
strana 167

Patnáctá kapitola OTEVŘETE SE VELKÝM CÍLŮM



strana 175

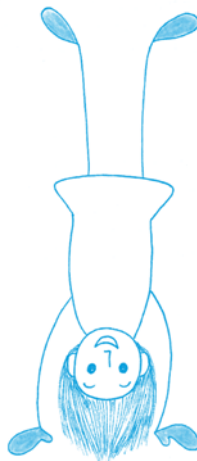
Šestnáctá kapitola POSILOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK



Ābí tak vynikala ve vrhu koulí, že se rozhodla zkusit i maraton.

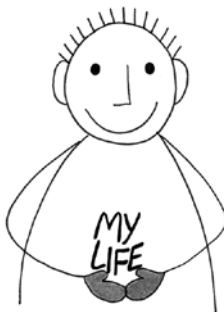
strana 185

Sedmnáctá kapitola VŠEMOHOUCÍ STOJKY



strana 193

Věnováno Edu Peppittovi,
bez jehož vizí a entuziasmu by tato
kniha nikdy nespátřila světlo světa.
Ede, jsme ti opravdu vděční.



O autorech



Andy Cope je odborný školitel, kvalifikovaný učitel a autor. Tvrdí o sobě, že je závislý na vzdělávání. Působil jako manažer v maloobchodě, ale později si doplnil vzdělání a stal se učitelem. Deset let skřípal zuby při vzdělávání dospělých. V současnosti Andy řídí školicí agenturu Art of Brilliance Ltd.

Zároveň studuje v doktorandském programu na univerzitě v Loughborough. Část svých výzkumů využil při vývoji kurzu *Umění žít pozitivně*, který se skvělým ohlasem nabízí jak firmám, tak školám po celém světě.

Andy napsal několik bestsellerů pro děti z edice *Psí špión*, které mimo jiné získaly ocenění kniha roku v anketě Red House Children's Book Award nebo cenu Richard and Judy Book Award. Kniha z řady *Psí špión* se prodalo více než milion výtisků po celém světě. Andy napsal také knihu *Raccoon Rampage* (Řádění mývala) pro nakladatelství Harper Collins. Kromě toho napsal svépomocnou příručku pro zaneprázdněné manažery *Being Brilliant* (Buďte úžasní) a knihy *A Brilliant Life* (Úžasný život) a *The Game of Life* (Hra života), které se staly prvními knihami zaměřenými na pozitivní psychologii pro teenagery ve Velké Británii.

Andy dosud nikdy neuvažoval o tom, že by se podílel na psaní knihy s někým dalším. Vlastně si nebyl jistý, zda může být tento projekt úspěšný. Některé nápady Andyho Whittakera mu vyrazily dech a připouští, že všechny pasáže z knihy, u nichž se budete hlasitě smát, napsal Andy W. Ačkoli ho to lehce rozčiluje, vyhřívá se na výsluní slávy, protože navzdory tomu, že Andy W. je velmi zábavný, absolvoval vzdělání v Morecambe, což znamená, že je naprosto nemožný v gramatice a větné skladbě.

(Andy si je jistý, že jeho spoluautor neví, co je to apostrof, natož aby to slovo dokázal napsat bez chyb!)

Andyho ambicí je dostat pozitivní psychologii do výukového programu ve všech školách v zemi a naučit se skvěle surfovat.

Andyho Copea můžete kontaktovat

e-mailem na adrese andy@artofbrilliance.co.uk

Internetové stránky: www.artofbrilliance.co.uk

Twitter: @beingbrilliant



Andy Whittaker je údajně to nejlepší, co vzešlo z města Morecambe od té doby, co postavili dálnici M6. Je britskou reakcí na Anthonyho Robbinse (skvělý velký chlapík z Ameriky, který úžasně motivuje lidi a chodí po žhavých uhlících). Andy je také moc milý člověk.

Andy Whittaker je kouč neurolingvistického programování a zároveň se až obsedantně zajímá o oblast osobního rozvoje. Je dychtivý čtenář (často peláší pro slovník, aby zjistil, co přesně znamenají vzletná slova, jako třeba „dychtivý“!). Souhlasí s Andym C., že všechny nejlepší nápady v této knize jsou jeho. Ale hluboko v nitru je Andymu C. vděčný, protože mu pomohl správně uspořádat věty. A ty apostrofy jsou fakt hrozné!

Andy stojí nohama pevně na zemi. Pracuje s druhým Andym. Dokáže používat učená slova, ale raději se jim vyhýbá a vnáší do hry své životní zkušenosti, čímž oslovuje lidi napříč profesemi i prostředími. Věnoval hodně času výzkumu chování lidí ve společnostech, jak malých, tak velkých. Kromě toho se věnoval studiu vedení, komunikace, mezilidských interakcí a nastavování cílů. V osobním rozvoji se pevně drží moderního spektra technik, rád vede skupinové kurzy i individuální konzultace. Díky svým schopnostem v oblasti neurolingvistického programování dosahuje skvělých výsledků.

Andy má nesmírně příjemnou povahu a je výjimečně zábavný mluvčí. Má velmi vzácný talent, schopnost provést vás skutečnou životní cestou plnou vzestupů i pádů, což vás osloví, ať jste, kdo jste.

Andy má malou dceru, a volný čas je pro něj tudíž vzácností. Nicméně občas zazáří jako stand-up komik, což je skvělá forma odreagování a vymanění se z tlaku, který přináší moderní život.

Andyho ambicí je být nejlepším koučem na světě.

Andyho Whittakera můžete kontaktovat
e-mailem na adrese andyw@artofbrilliance.co.uk
Internetové stránky: www.artofbrilliance.co.uk
Twitter: [@artofbrillandyw](https://twitter.com/artofbrillandyw)

Řekli o knize

„Bez servítků, inspirativní a zábavná. Z každé stránky číší humor i moudrost. Jste-li akademický suchar, radši ji odložte. A vy ostatní čtěte dál. Nebudete zklamaní. Slibuji.“

Paul McGee, autor bestsellerů o pozitivním myšlení

„Praktické rady, jak účinně využívat techniky pozitivního myšlení. V knize nenajdete obrázky v pastelových barvách, ani strohé poučování bez kousku vtipu vyplněné nudnou vatou, které vás tak často odradí od tohoto užitečného a důležitého tématu.“

Michael Bungay Stanier, autor knihy *Pracujte méně, udělejte více*

„Filozofie *Umění žít pozitivně* je jednoduchá, vtipná i hluboká. A přináší výsledky. Úžasná praktická kniha dvou Andyů vyhovuje mé severské nátuře, která nestrpí žádné nesmysly. Kniha je plná skvělých praktických doporučení, která můžete ihned aplikovat jak doma, tak v práci.“

Steve McDermott, Evropský motivační mluvčí roku
a autor bestselleru *How To Be a Complete and Utter Failure In Life, Work and Everything*

„Kniha je zábavná a inspirativní, probouzí ve mně spoustu nových nápadů. Zamíloval jsem si ji!“

Andy Gilbert, spisovatel a autor
systému myšlení *Go MAD Thinking System*

„Život je příliš krátký, lidi. Všichni si potřebujeme připomenout, že pozitivní přístup přináší pozitivní výsledky, a tak se řiďte těmito jednoduchými radami, vydolujte ze sebe to nejlepší a buďte na sebe hrdí.“

Diana Higmanová, medailistka ze Světových her
transplantovaných sportovců

„Umění žít pozitivně je hlavním faktorem, který přispěl k našemu úspěchu, pomohl nám dosáhnout maximálního štěstí a vytvořit tým na světové úrovni. Rozhodnutí být pozitivní může změnit váš život k lepšímu!“

Rick Turner, obchodník, podnikatel a majitel
zábavního parku, www.thebigsheep.co.uk

„Jste-li zahlcení informacemi (jako já) a chcete jen výsledek... gratuluju... tady ho máte.“

Richard Wilkins, „ministr inspirace“ Velké Británie,
www.theministryofinspiration.com

Předmluva

Stalo se vám někdy, že jste v životě dosáhli úspěchu, na který jste byli velmi hrdí, a pak se objevil někdo, kdo to udělal ještě lépe než vy, jako by v kartách vytáhl trumfy?

Mně se to stalo. Domníval jsem se, že se mi v knihách z edice *Naked leader* (Nahý lídr) podařilo docílit výjimečně kouzelného efektu – jednoduchosti. Omezil jsem se na nejzásadnější věci, které jsem pak dále zestručňoval, až nezbylo nic než jen obyčejný selský rozum, který však v dnešní době přesycené informacemi nepoužíváme zcela samozřejmě.

A pak vyšla první kniha Andyho Copea *Being Brilliant* (Buďte úžasní). Plná neskutečně jednoduchých doporučení, jak změnit osobní i pracovní život k lepšímu, a navíc okořeněná pořádnou dávkou humoru.

Andy dokonce projevil bezelstnou odvahu a požádal mě, abych mu napsal anotaci, nejspíš abych si to kruté zjištění ještě hlouběji uvědomil! Jak mám napsat hodnocení knihy, v níž autor přesně vystihl záměr mé práce, ovšem mnohem lépe než já sám?

Přesto jsem anotaci napsal. Utěšoval jsem se tím, že to je jen jedna kniha, ojedinělá vlaštovka, která jaro nedělá, a po čase jsem se uklidnil.

A pak jednoho dne – bác – na rohožce mi přistála velká obálka. A hádejte, co v ní bylo? Už to nebyl jen jeden Andy, ale dokonce dva Andyové, a napsali knihu, kterou právě držíte v ruce, *Umění žít pozitivně*. A tentokrát už jim nestačila pouhá anotace, chtěli, abych napsal předmluvu!

To snad není možné. Jak mám hodnotit knihu, která je napsána tak srozumitelnou řečí, tak jasně a prakticky, a kde na každé stránce najdete jednu jednoduchou radu, kterou můžete okamžitě uplatnit?

A je plná ilustrací!

Ne, to už je na mě moc.

Nezlobte se Andy a Andy, musím odmítnout.

Mohli byste, prosím, přestat psát tak skvělé knihy a najít si normální práci!?!

David Taylor

David pracuje se špičkovými světovými lidry a organizacemi, je autorem bestsellerů z ediční řady *Naked Leader*, čestným profesorem na Warwick University Business School v oboru Leadership a obchodním ambasadorem nadace prince Charlese The Prince's Trust.

www.nakedleader.com



Kubův deník

Nebyl tam celé roky. Nejspíš i desítky let! Ve slabém světle půdy se stařík prodíral k hromadě krabic zastrčené u jednoho z oken opředených pavučinami. Setřel vrstvu prachu a postupně vytahoval stará alba s fotografiemi, jedno po druhém.

Hledání začalo milou vzpomínkou na životní lásku – dávno zesnulou. Věděl, že někde v těch albech musí být fotka, kterou hledá. Černobílý snímek, na němž měla ten svůj úsměv. Trpělivě otevíral ztracené poklady z minulosti a záhy ho pohltilo moře vzpomínek. Z tváře si setřel i pár slz. Plakal štěstím. Svět se nepřestal otáčet, když z něj jeho žena odešla, jenže minulost byla živější než prázdnota, kterou pociťoval v současnosti.

Když odsunul jedno zaprášené album, vytáhl z krabice sešit v deskách. Zdálo se, že je to deník, který si jeho syn psal v dětství. Nevzpomínal si, že by ho někdy předtím viděl – ani si neuvědomoval, že by si jeho syn vedl deník. Otevřel zažloutlé stránky, začel se do zápisů a nevědomky se začal uculovat. Rozzářily se mu oči a zajíkal se smíchy. Uvědomil si, že slova, která čte, zároveň i slyší, jako by mu vše vyprávěl sám syn, který právě v tomto domě vyrůstal. Dospěl až příliš rychle. V tichu půdy zapůsobila upřímná slova šestiletého chlapce jako kouzlo a přenesla staříka do časů, na něž už málem zapomněl. Kostrbatý rukopis vyprávěl o důležitých problémech malého dítěte – o škole, o fotbalu, o prázdninových dobrodružstvích i hádkách se starší sestrou. Každý další zápis v deníku probouzel

v srdci starého muže sentimentální chvění. Zároveň si však bolestně uvědomil, že synovy prostě vzpomínky neodpovídají jeho vlastním. Čelo mu zbrázdily hluboké vrásky.

Vzpomněl si, že si vedl pracovní diář. Zaklapl synův deník a chystal se odejít. Dočista přitom zapomněl na fotku, kvůli níž původně začal prohledávat krabice na půdě. Sklonil hlavu, aby se nepraštil o trám, a po dřevěných schodech se vydal dolů do své pracovny. Nebyl si jistý, co vrzalo víc, zda schody, nebo jeho kolena!

Otevřel dvířka proskleného sekretáře a začal hledat svůj záznamník. Když ho našel, položil oba diáře vedle sebe. Jeden vázaný v kožených deskách s jeho vlastním jménem vyraženým zlatým písmem. Druhý ošoupaný a otřepaný, s obrázkem načmáraným na obálce dětskou rukou. Stařík přešel kostnatým prstem po kostřbatých písmenech pod obrázkem. Kuba.

Otevřel svůj pracovní diář a přečetl si několik záznamů. Byly to poznámky z jednání, často velmi podrobné. Každý den byl nabitý obchodními schůzkami. Někdy míval jednání i večer. Zavzpomínal na tu dobu... rozhodně se kariéře věnoval naplno. Miloval svou rodinu, a proto se hnal za úspěchem. Staříka upoutal jeden zápis, který byl mnohem kratší než všechny ostatní. Vlastním úhledným písmem si poznamenal: „Celý den jsem promarnil na rybách s Kubou. Vůbec nic jsme nechytili!“

S hlubokým povzdechem otevřel třesoucí se rukou deník svého syna a vyhledal v něm zápis ze stejného dne, 4. června. Velkými písmeny, hluboce vyrytými do papíru tam stálo naškrábáno: „Šel jsem s tátou na ryby. Nejlepší den mého života.“

„Mnozí lidé chodí
celý život na ryby,
aniž by věděli,
že tam vlastně vůbec
nechodí kvůli rybám.“

Henry David Thoreau