

ZMĚŇTE  
SVÉ NÁVYKY,

ZMĚŇTE  
SVŮJ ŽIVOT



**30denní  
program**

*ke spokojenému  
životu*



GRADA®

ZMĚŇTE  
SVÉ NÁVYKY,

ZMĚŇTE  
SVŮJ ŽIVOT



**30denní  
program**

*ke spokojenému  
životu*

Marc Reklau

**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**.

**Marc Reklau**

## **Změňte své návyky, změňte svůj život**

*30denní program ke spokojenému životu*

Přeloženo z anglického originálu knihy Marca Reklaua *30 DAYS: Change your habits, change your life: A couple of simple steps every day to create the life you want*, vydaného 2014.

First published under the title *30 DAYS: Change your habits, change your life: A couple of simple steps every day to create the life you want*, by Marc Reklau, 2014.

Czech language edition arranged through Montse Cortazar Literary Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

© 2014 by Marc Reklau

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 7687. publikaci

Překlad René Souček

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Robert Prokopec

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 224

První vydání, Praha 2020

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s. r. o.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1674-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-1673-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-1325-5 (print)

*„Nejdůležitější je začít.“*  
PLATÓN

# Obsah

O autorovi		11
Poděkování		12
Úvod		14
Kapitola 1		<b>Přepište svůj příběh</b>   17
Kapitola 2		<b>Disciplína a smysl pro povinnost</b>   19
Kapitola 3		<b>Převzmete plnou zodpovědnost za svůj život!</b>   21
Kapitola 4		<b>Volba a rozhodnutí</b>   25
Kapitola 5		<b>Kontrolujte své myšlenky</b>   28
Kapitola 6		<b>Čemu věříte?</b>   30
Kapitola 7		<b>Důležitost vašeho postoje</b>   34
Kapitola 8		<b>Vše závisí na úhlu pohledu</b>   36
Kapitola 9		<b>Budte trpěliví a nikdy se nevzdávejte!</b>   38
Kapitola 10		<b>Osvojte si „mentalitu Edisona“</b>   40
Kapitola 11		<b>Zvykněte si na změnu a zmatek!</b>   44
Kapitola 12		<b>Soustředte se na to, co chcete, ne na to, co vám chybí!</b>   46
Kapitola 13		<b>Dávejte si pozor na to, co říkáte</b>   48
Kapitola 14		<b>Nové návyky, nový život!</b>   50

Kapitola 15		<b>Poznejte sami sebe</b>		52
Kapitola 16		<b>Poznejte své čtyři nejvyšší hodnoty!</b>		60
Kapitola 17		<b>Poznejte své přednosti</b>		62
Kapitola 18		<b>Oceňte své dosavadní úspěchy</b>		64
Kapitola 19		<b>Zapište si své cíle a dosáhněte jich!</b>		66
Kapitola 20		<b>Další!</b>		70
Kapitola 21		<b>Vyhýbejte se zlodějům energie</b>		72
Kapitola 22		<b>Mějte pod kontrolou svůj čas</b>		74
Kapitola 23		<b>Začněte pracovat systematicky a efektivně!</b>		78
Kapitola 24		<b>Ostatním říkejte „NE“, ale sobě „ANO“</b>		81
Kapitola 25		<b>Vstávejte brzy! Spěte méně!</b>		83
Kapitola 26		<b>Nesledujte hromadné sdělovací prostředky</b>		85
Kapitola 27		<b>„Musíte“, nebo „chcete“?</b>		87
Kapitola 28		<b>Postavte se svému strachu čelem!</b>		89
Kapitola 29		<b>Zbavte se všeho, co vás obtěžuje</b>		92
Kapitola 30		<b>Provedte řádný úklid</b>		94
Kapitola 31		<b>Úklid a tolerance spolu souvisí</b>		96
Kapitola 32		<b>Nejdůležitější hodina...</b>		98
Kapitola 33		<b>Najděte smysl svého života a dělejte to, co milujete</b>		101
Kapitola 34		<b>Každý den jděte na procházku</b>		104
Kapitola 35		<b>Jaké máte zásady?</b>		105
Kapitola 36		<b>Osvojte si vděčný postoj!</b>		107
Kapitola 37		<b>Kouzlo vizualizace</b>		109

Kapitola 38		<b>Co když?</b>		111
Kapitola 39		<b>Nelpěte na minulosti</b>		113
Kapitola 40		<b>Oslavujte svá vítězství!</b>		115
Kapitola 41		<b>Buďte šťastní TEĎ!</b>		116
Kapitola 42		<b>Multitasking je lež!</b>		118
Kapitola 43		<b>Zjednodušte si život</b>		119
Kapitola 44		<b>Víc se usmívejte!</b>		122
Kapitola 45		<b>Dejte si šlofíka</b>		124
Kapitola 46		<b>Každý den si půl hodiny čtěte</b>		125
Kapitola 47		<b>Začněte šetřit</b>		126
Kapitola 48		<b>Odpusťte všem, kteří vám nějak ublížili</b>		128
Kapitola 49		<b>Chodte o deset minut dřív</b>		131
Kapitola 50		<b>Méně mluvejte, více naslouchejte!</b>		132
Kapitola 51		<b>Buďte změnou, kterou chcete ve světě vidět!</b>		133
Kapitola 52		<b>Přestaňte se pokoušet a začněte něco dělat!</b>		135
Kapitola 53		<b>Síla afirmací</b>		136
Kapitola 54		<b>Napište si to 25krát denně</b>		138
Kapitola 55		<b>Přestaňte se vymlouvat</b>		139
Kapitola 56		<b>Udržujte nízká očekávání a potom oslňte</b>		141
Kapitola 57		<b>Navrhněte svůj ideální den</b>		143
Kapitola 58		<b>Přijímejte své emoce</b>		145
Kapitola 59		<b>Udělejte to hned TEĎ!</b>		148
Kapitola 60		<b>Dělejte, jako že to máte, a budete to mít</b>		150
Kapitola 61		<b>Změňte držení svého těla</b>		152



Kapitola 62		<b>Požádejte o to, co doopravdy potřebujete</b>		154
Kapitola 63		<b>Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu</b>		156
Kapitola 64		<b>Pište si deník</b>		158
Kapitola 65		<b>Přestaňte si stěžovat!</b>		160
Kapitola 66		<b>Naučte se přijímat!</b>		162
Kapitola 67		<b>Přestaňte ztrácet čas s nesprávnými lidmi!</b>		164
Kapitola 68		<b>Žijte svůj vlastní život</b>		167
Kapitola 69		<b>Kdo je na prvním místě?</b>		169
Kapitola 70		<b>Vaše nejlepší investice</b>		171
Kapitola 71		<b>Přestaňte na sebe být tak přísní</b>		173
Kapitola 72		<b>Budte sami sebou</b>		175
Kapitola 73		<b>Rozmazlujte se</b>		177
Kapitola 74		<b>K svému tělu se chovejte jako k chrámu!</b>		179
Kapitola 75		<b>Cvičte alespoň třikrát týdně</b>		181
Kapitola 76		<b>Budte aktivní. Realizujte své myšlenky</b>		183
Kapitola 77		<b>Víc se radujte</b>		185
Kapitola 78		<b>Přestaňte posuzovat!</b>		187
Kapitola 79		<b>Každý den prokažte někomu laskavost</b>		188
Kapitola 80		<b>Řešte všechny své problémy</b>		190
Kapitola 81		<b>Síla meditace</b>		192
Kapitola 82		<b>Každý den poslouchejte příjemnou hudbu!</b>		194
Kapitola 83		<b>Nedělejte si s ničím starosti</b>		196
Kapitola 84		<b>S časem na cestách nakládejte moudře</b>		198
Kapitola 85		<b>Budte víc se svou rodinou</b>		199

Kapitola 86		<b>Nebuďte otrokem svého telefonu</b>		201
Kapitola 87		<b>Jak nakládat s problémy</b>		202
Kapitola 88		<b>Naučte se odpočívat</b>		204
Kapitola 89		<b>Zažijte každý den něco skvělého</b>		206
Kapitola 90		<b>Vystupte ze své komfortní zóny</b>		207
Kapitola 91		<b>Jakou cenu platíte za to, že se NEHCETE měnit?</b>		209
Kapitola 92		<b>Nic netrvá věčně</b>		211
Kapitola 93		<b>Najděte si kouče!</b>		214
Kapitola 94		<b>Žijte svůj život naplno. Dejte se do toho hned TEĎ!</b>		216
Potřebuji vaši pomoc				219
A poslední věc...				220
Zavedte jednoduché kroky z knihy ve své organizaci				221



## O autorovi

Marc Reklau je kouč, řečník a autor sedmi knih včetně bestselleru Amazonu *Změňte své návyky, změňte svůj život*, jehož bylo od dubna 2015 prodáno nebo staženo víc než 170 000 kopií a který byl přeložen do španělštiny, němčiny, japonštiny, thajštiny, indonéštiny, portugalštiny a korejštiny.

Tuto knihu napsal v roce 2014 poté, co byl vyhozen z práce. Z nezaměstnaného se tak stal autorem bestselleru, což je vlastně název jeho druhé knihy.

Španělskou verzi jeho nejnovější knihy *Destination Happiness* vydalo přední španělské nakladatelství Planeta v lednu 2018.

Markovým posláním je povzbuzovat lidi, aby žili takový život, jaký si přejí, a poskytnout jim zdroje a nástroje pro realizaci jejich snů.

Jeho poselství je jednoduché: Mnozí lidé chtějí změnit svůj život, ale jen málo jich je ochotných po určitý čas důsledně provádět jednoduchou sadu cvičení. Úspěch a štěstí v životě si můžete naplánovat a realizovat tak, že si osvojíte návyky, které vás budou podporovat na cestě k vašim cílům.

Pokud chcete s Markem spolupracovat přímo, kontaktujte ho přes jeho webovou stránku [www.marcreklau.com](http://www.marcreklau.com), kde o něm najdete i další informace.

Můžete se s ním spojit i přes Twitter @MarcReklau, Facebook nebo jeho webovou stránku [www.goodhabitsacademy.com](http://www.goodhabitsacademy.com).

## Poděkování

Děkuji svému zesnulému otci, který mi velmi osobitým způsobem pomohl stát se člověkem, jímž jsem dnes. Děkuji své matce Heidi za to, že mi před pětadvaceti lety dala knihu, která změnila můj život. A také za to, že mi vštíplila hodnoty a nechala mě odejít bez jakéhokoli psychického vydírání, když jsem poprvé šel za hlasem svého srdce, a také mnohokrát později. Děkuji své babičce za to, že byla jedním z mých nejlepších kamarádů a poskytla mi útočiště, kdykoli jsem ho potřeboval. Děkuji svému bratranci Alexandru Reklauovi. Když nám bylo šestnáct, řekl mi velmi moudrá slova, jež se stala součástí mého životního příběhu a možná mě i zachránila: „Můj táta si se svým životem dělal, co chtěl. A já si taky budu se svým životem dělat, co chci!“ O dva roky později, když zemřel můj otec, jsem si na jeho slova vzpomněl a rozhodl jsem se, že od té doby budu žít podle nich.

Děkuji svým přátelům Polovi a Inmě za to, že mě nechali žít ve svém domě na krásném ostrově Ibiza. Je to nádherné místo pro tvůrčí nápady.

Děkuji své editorce Gisele za jemné doladění textů této knihy.

Děkuji svému příteli a mentoru Stefanu Ludwigovi, který je mým rádcem již víc než deset let. Děkuji svému příteli Claudiovi za to, že je vždy se mnou. Děkuji Sabrině Krausové, Mari Arveheimové a Marku Serrano Ossulovi za jejich zpětnou vazbu při mém psaní. Děkuji svému kouči Josepu Anguerovi, který mi pomohl dostat se z mé pět let trvající stagnace. Děkuji Talane Miedanerové, jejíž kniha *Koučujte sami sebe a buďte úspěšní* byla

mým prvním setkáním s koučkem. Použití několika rad z této knihy dramaticky změnilo můj život.

Děkuji všem svým klientům, kteří mi věřili, dovolili mi být součástí svého obrovského růstu a dali mi příležitost rozvíjet se s nimi.

A v neposlední řadě děkuji všem lidem, které jsem na své cestě potkal. Ať už jste byli mými přáteli, učiteli nebo obojím!

# Úvod

*„Když si myslíte, že to dokážete, tak máte pravdu. Když si myslíte, že to nedokážete, tak máte taky pravdu.“*

HENRY FORD

Rozhlédněte se kolem sebe. Co vidíte? Podívejte se na své okolí, na atmosféru a na lidi, s nimiž jste v kontaktu. Zamyslete se nad svými současnými životními podmínkami: prací, zdravím, přáteli a lidmi kolem vás. Jak vypadají? Máte z toho, co vidíte, radost? A teď se podívejte sami do sebe. Jak se cítíte PRÁVĚ TEĎ, v tuto chvíli? Jste spokojeni se svým životem? Toužíte po něčem jiném? Věříte tomu, že můžete být šťastní a úspěšní? Co ve vašem životě chybí a co potřebujete k tomu, abyste svůj život považovali za šťastný a úspěšný? Proč to vypadá tak, že někteří lidé mají všechno a jiní zase nic? Většina lidí nemá tušení, proč jsou na tom tak, jak jsou. Někteří prostě jen obviňují osud nebo náhodu. Mrzí mě, že to musím být zrovna já, kdo vám řekne: „Je mi líto. Ale svůj život tvoříte jen vy sami! Všechno, co se kolem vás děje, je výsledek vaší práce, ať už se o to snažíte vědomě a záměrně, nebo to děláte nevědomě a automaticky. Není to důsledek žádného osudu nebo okolností.“

Tuto knihu jsem se rozhodl napsat, protože vidím, kolik lidí touží zlepšit svůj život, být šťastnější nebo bohatší, jenže podle nich jedinou možností, jak by to mohlo nastat, je nějaký zázrak: výhra v loterii, výhodný sňatek nebo jiné nečekané štěstí. Očekávají nějaké vnější události, které se náhodou stanou a všech-

no změni. Mají pocit, že život se prostě děje nezávisle na nich. Většinu z nich ani nenapadne, že by mohli o svém životě sami rozhodovat, a to každický okamžik každého dne. Proto dál staví své vzdušné zámky, dělají stále to samé jako dosud a čekají na nějaký zázrak.

Někdy ani nevědí, co vlastně chtějí! Jednou jsem měl následující rozhovor:

M: „Co bys dělal, kdybys měl dost času a peněz?“

K: „No kámo! To by bylo super! Byl bych šťastný!“

M: „A jak by to tvoje štěstí vypadalo konkrétně?“

K: „Dělal bych všechno, co bych chtěl!“

M: „Ale co je to ,všechno, co bys chtěl?““

K: „No, to jsi mě dostal. To přesně nevím!“

Skutečnou tragédií je, že kdyby se tito lidé na chvíli zastavili a sami sebe se zeptali, **co v životě skutečně chtějí**, napsali by si své cíle a začali pro ně něco dělat, tak by se tyto zázraky skutečně staly. Vidím to denně u svých klientů při koučinku: lidé ke mně přichází, protože chtějí něco ve svém životě změnit. Místo toho, aby jen tak seděli, čekali a snili o lepším životě, raději vezmou věci do svých rukou, začnou být aktivní a jednat! A výsledky jsou skvělé!

Uvědomujte si, že žijete život, pro který jste se rozhodli! Jak to? Protože svůj život v každém okamžiku vytváříme svými myšlenkami, přesvědčeními a očekáváními. Naše mysl je tak mocná, že nám dá to, o co ji žádáme. Dobrou zprávou je, že mysl lze trénovat, aby vám dávala to, co si přejete, a ne to, co si nepřejete! Je to dokonce ještě lepší: můžete se naučit, jak pracovat s věcmi, které nemáte pod kontrolou, efektivněji a s menším trápením.

Zásadami úspěchu a způsoby, jak dosáhnout štěstí, se zabývám už skoro 25 let. To, co jsem podvědomě tušil, se stalo strukturovanou metodou, která využívá nástroje a postupy koučování. Jsem přesvědčený, že úspěch se dá plánovat a vytvářet.



Skeptikům, kteří to považují za metafyzický nesmysl, bych doporučil, aby se podívali, jak obrovský pokrok se odehrává ve vědě, která za posledních 25 let prokázala dříve vědecky neprokazatelné věci. Nejdůležitější poselství této knížky zní: **Vaše štěstí závisí na VÁS a na nikom jiném!** Chci vám představit některé osvědčené rady, triky a cvičení, jež mohou zásadně zlepšit váš život, **pokud je budete vytrvale a důsledně praktikovat.** A další dobrá zpráva: Abyste byli šťastní, nemusíte vyhrát v loterii! Můžete začít tím, že budete dělat drobné věci ve svém životě vytrvale a důsledně jinak a po čase se dostaví výsledky. Právě tímto způsobem moji klienti dosahují neuvěřitelných výsledků: vytvářejí si nové návyky, důsledně pracují pro své úspěchy a dělají věci, které je každým dnem přibližují k jejich cílům. **Opravdu je to možné! Dokážete to! Zasloužíte si to!**

Když si ale tuhle knihu jen přečtete, moc vám to nepomůže. Musíte být aktivní a začít JEDNAT! To je ze všeho nejdůležitější (a je to také to, s čím jsem já sám po mnoho let nejvíc bojoval). **Musíte začít nové návyky trénovat a osvojovat si je.** Pokud jste hodně zvědaví, přečtete si nejprve celou knihu s tužkou nebo perem a zápisníkem po ruce a dělejte si poznámky. Potom ji čtete podruhé, ale teď už „půjde do tuhého“: začněte provádět některá cvičení a zavádět nové návyky do svého života. Když budete cvičení v této knize provádět pravidelně a důsledně, váš život se bude měnit k lepšímu! Odborníci v oblasti koučování a neurolingvistického programování se shodují na tom, že upevnění nového návyku zabere 21–30 dní. 30 dní, které mohou znamenat změnu ve vašem životě. 30 dní důsledné práce na sobě a svých návycích, které mohou vše změnit nebo vás alespoň posunout někam dál. Přinejmenším to vyzkoušejte! Vydržte provádět nějaké cvičení alespoň 30 dní. Zvolte si ta cvičení, která se vám zdají být lehká. Když to nebude fungovat, napište mi stížnost na [marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com)

Na mojí stránce najdete také PRACOVNÍ LISTY. Stáhněte si je a **BAVTE SE!**

# Kapitola 1: Přepište svůj příběh

*„Změňte způsob, jak se na věci díváte, a věci, na které se díváte, se změní.“*

WAYNE W. DYER

S tímto citátem jsem se poprvé setkal před téměř 25 lety, když jsem četl knihu Jane Robertsové *Sethovy promluvy*. Seth říká, že jste **autor, režisér a hlavní hrdina svého příběhu**. A pokud se vám nelíbí, jak se váš příběh odvíjí, tak ho změňte! Tenkrát jsem to považoval za povzbudivou myšlenku, zkusil jsem podle ní žít a od té doby se jí řídím, a to v dobrých i špatných časech. **Není důležité, co se vám stalo v minulosti. Budoucnost je nepopsaný list!** Můžete začít znovu! Každý den přináší příležitost začít nový život! Svou identitu si volíte v každém okamžiku! Kým tedy budete? Vy se můžete rozhodnout, kým ode dneška budete. Co uděláte?

Pokud UDĚLÁTE některé z věcí navrhovaných v této knize, vytvoříte si nové návyky a budete provádět některá z mnoha cvičení, jež v této knize najdete, věci se dají do pohybu. **Nebude to jednoduché a bude to od vás vyžadovat disciplínu, trpělivost a vytrvalost.** Ale výsledky se dostaví.

Když v roce 2008 trenér FC Barcelona Josep „Pep“ Guardiola převzal tým ve velmi špatném stavu, tak 73 000 lidem na stadionu a milionům, které ho sledovaly v Katalánské televizi, při svém inauguračním proslovu řekl: „Nemůžeme vám slíbit tituly, ale

můžeme vám slíbit snahu a to, že vytrváme, vytrváme, vytrváme až do konce. Zapněte si bezpečnostní pásy, protože to bude zábavná jízda.“ Tato řeč zahájila nejúspěšnější období ve 115leté historii klubu a jen málo lidí si myslí, že něco podobného lze ještě někdy zopakovat. Během své čtyřleté dominance ve světovém fotbalu tým FC Barcelona vyhrál 3krát národní ligu, 2krát národní pohár, 3krát španělský superpohár, 2krát evropský superpohár, 2krát ligu mistrů a 2krát světový šampionát. (Pokud se ve fotbale nevyznáte: Je to stejné, jako kdyby průměrný tým amerického fotbalu vyhrál 4krát za sebou Super Bowl.)

### **Přepsali svůj příběh.**

Teď je řada na vás. Snažte se a vytrvejte, vytrvejte a vytrvejte. Nezdávejte se! Zapněte si bezpečnostní pásy, protože to bude zábavná jízda!

## Kapitola 2: **Disciplína a smysl pro povinnost**

*„Charakter nás vytáhl z postele, smysl pro povinnost nás přiměl jednat a disciplína nám umožnila v tom pokračovat.“*

ZIG ZIGLAR

*„Když nemůžete dělat velké a skvělé věci, dělejte malé věci skvělým způsobem.“*

NAPOLEON HILL

Toto je první kapitola, která se stane základem vašeho budoucího úspěchu! Vaše cesta k úspěchu a ke štěstí je silně propojená se silou vaší vůle a smyslem pro povinnost. Tyto povahové rysy rozhodují, zda děláte to, co říkáte, že budete dělat, a držíte se toho. Jenom tak půjdete za svými cíli, i když se vám bude zdát, že je všechno proti vám. **Disciplína znamená dělat to, co je potřeba dělat, i když na to třeba nemáte náladu.** Když budete mít disciplínu a vůli uspět, můžete ve svém životě dokázat velké věci. Přestože v sobě právě teď nemáte ani trochu disciplíny, nemusíte se bát. Disciplínu a sílu vůle můžete začít trénovat hned teď. Disciplína je jako sval. Čím víc ji trénujete, tím silnější se stává. Pokud je vaše disciplína slabá, začněte ji trénovat tak, že si budete stanovovat