



Úspech je len výsledok tvojej práce

Sny sa neplnia, sny sa realizujú a pravidelná starostlivosť je kľúčom k trvalému úspechu.

Matúš Špirko

Úspech je len výsledok tvojej práce

Sny sa neplnia, sny sa realizujú a pravidelná starostlivosť je kľúčom k trvalému úspechu.

Matúš Špirko

Matúš Špirko

ÚSPECH JE LEN VÝSLEDOK TVOJEJ PRÁCE

„Sny sa neplnia, sny sa realizujú a pravidelná starostlivosť je kľúčom k trvalému úspechu.“

Copyright 2021 Matúš Špirko

Preklad z anglického jazyka: Mgr. Jana Mlynarčíková

Gramatická korektúra: Mgr. Anna Zemčáková

Sadzba a grafická úprava: Michal Hricko - mh2

Grafické prvky na obálke: freepik.com

Vydavateľ: Coach of People s.r.o.

Prvé vydanie

ISBN 978-80-973788-4-4

Obsah

	Úvod	4
	Môj príbeh	5
1. KAPITOLA	Ciel'	7
2. KAPITOLA	Práca	16
3. KAPITOLA	Výsledok	27
BONUS	Špeciálne nástroje a postupy pre maximálnu efektivitu	34
	Záver	50
	Knihy	52

Úvod

Každá cesta k úspechu má svoj úvod, jadro a záver, podobne ako aj táto kniha, ktorá ti ukáže veľmi jednoduchý postup, pomocou ktorého môžeš byť v živote úspešný v akejkoľvek oblasti, a to všetko iba rozdelením tvojho ľubovoľného cieľa do troch fáz.

V prvej fáze si stanovíš cieľ, v druhej fáze budeš pracovať na krokoch vedúcich k dosiahnutiu tvojho cieľa a v tretej fáze ho úspešne dosiahneš a oslávíš to.

Albert Einstein raz povedal, že ak niečo nevieš vysvetliť jednoduchým spôsobom, je jasné, že tomu nerozumieš. Mojou úlohou je priniesť ti veľmi jasné vysvetlenie, ako dosiahnuť v tvojom živote všetko, čo chceš, všetko, čo považuješ za úspech.

Práve držíš v rukách veľmi jednoduchý návod na dosiahnutie akéhokoľvek tvojho sna. Existuje nejaký sen, ktorý sa nedá dosiahnuť? Nemyslím si... je to iba o čase. Ak svoj sen považuješ za veľmi veľký, neznamená to, že je nedosiahnuteľný, len si treba uvedomiť, že na dosiahnutie väčších snov budeš potrebovať viac času a na uskutočnenie menšieho sna ti bude stačiť kratší čas. Ukážem ti postup, ako vždy nájdeš cestu k svojmu ľubovoľnému cieľu bez ohľadu na to, aký je veľký a aké sú tvoje podmienky a predstavy na jeho realizáciu.

Okrem vysokokvalitnej a zároveň jednoduchej metódy, ako dosiahnuť čokoľvek počas svojho života, ti dám ešte niečo navyše. V bonusovej kapitole získaš tie najlepšie nástroje na zlepšenie svojej produktivity a budeš vedieť dosiahnuť viac za kratší čas.

Môžeš sa tešiť na veľmi príjemnú jazdu. Poďme spolu na to a nájdime spôsob, ako sny nesnívať, ale začať ich skutočne realizovať, hneď teraz!

Môj príbeh

Keď som bol mladší, bol som presvedčený o tom, že úspešní ľudia sú tí, ktorí majú peniaze, vysoké postavenie vo veľkej spoločnosti a sú vo všeobecnosti veľmi známi. Ale postupne som si vďaka mnohým situáciám uvedomil, že každý z nás má svoju jedinečnú cestu, svet a víziu toho, čo je úspech.

Pre niekoho je úspechom byť zdravý, pre iných je úspechom zarábať a pracovať s plným nasadením alebo mať rodinu, cítiť slobodu, byť šťastný, mať auto, mať ozajstných priateľov, zbaviť sa stresu, duchovne rásť...

Každý má svoj vnútorný svet, svoje názory, jedinečné vízie, sny a presvedčenia. Keby sme postavili desať ľudí do jedného radu, každý z nich by mal svoju vlastnú definíciu úspechu.

Ja pracujem ako transformačný kouč viac ako 13 rokov. Pomáham ľuďom schudnúť, zhodiť ich prebytočné kilá, ak majú nadváhu a zároveň zmeniť ich myslenie, aby mohli žiť kvalitnejší život. Považujem to za svoje životné poslanie, za svoju životnú misiu. Okrem tejto pomoci a procesov transformácie svojich klientov som napísal sedem kníh a spolupodielal som sa na ďalších štyroch. Taktiež som natočil film o svojej premene, ktorý bol premietaný v kinách a v súťaži o najlepšieho trénera Slovenska som skončil v prvej desiatke.

Všetky moje spomenuté úspechy boli pre mňa výbornou skúsenosťou a dali mi pocit spokojnosti, pretože som investoval veľké množstvo energie, aby som tieto svoje ciele dosiahol. Ale to, čo som zistil, bolo veľmi zaujímavé.

Nachádzal som radosť aj v tých malých, zanedbateľných aktivitách. Cítil som sa dobre, keď som si upratal izbu, keď som šoféroval svoje auto, keď som športoval, dokončil projekty, opravil niečo alebo keď som zdolal akúkoľvek výzvu vo svojej hlave, ktorá mi až do okamihu, kým som ju nedosiahol, bránila rozvinúť môj poten-

ciál. Po každej takejto aktivite som sa cítil spokojne, pocítil som úspech.

Táto kniha nehovorí o spoločenskom vnímaní úspechu. Každý z nás má svoje vlastné vysvetlenie tohto pojmu. Počul si alebo videl si niekedy v televízii, že upratanie svojej izby prináša ľuďom pocit úspechu? Asi nie! Ale ja ten úspech pociťujem, keď vidím, že moja izba je čistá. Takže je to viac o poznaní seba samého, o zistení toho, čo nám robí radosť a čo nám prináša pocit úspechu. Nie je to iba o peniazoch, práci či kariérnej pozícii, je to aj o mnohých iných, niekedy bezvýznamných veciach.

Táto cesta je o hlbšom poznaní samého seba, je o zistení, čo nám prináša radosť, pocit úspechu, čo považujeme za osobný úspech. Nechcem povedať, že to nie je aj o práci a peniazoch, ale vo veľkej miere to súvisí aj s inými vecami. Milujem svoju prácu a nemôžem povedať, že mi moja práca neprináša žiadne pocity úspechu. Nie je to pravda, ale čo ma veľmi ovplyvnilo a zmenilo moje zmýšľanie bolo zistenie, že malé každodenné aktivity mi vedia priniesť častokrát oveľa silnejší pocit úspechu.

Bude táto kniha o malých zanedbateľných aktivitách, ktoré nám majú priniesť šťastie? Možno áno, ale môže byť aj o práci a peniazoch, ak sú ony pre teba dôležité. Ponúkam ti postup, manuál na dosiahnutie úspechu v akejkoľvek oblasti. Záleží to len na tebe, čo si vyberieš a na čom budeš aplikovať tento postup.

Vytvor si svoj vlastný, jedinečný svet a vôbec nezáleží na tom, čo ti okolie, spoločnosť alebo niekto známy hovorí. Je to tvoj život, tvoja cesta, tvoje sny a tvoje úspechy.

*„Je lepšie zlyhať v originalite než uspieť
v napodobovaní.“*

Herman Melville

1. KAPITOLA

Ciel'

„Príležitosti sa nestávajú. Vy ich tvoríte.“

Chris Grosser

Keď som bol mladší, bol som veľmi aktívny, vždy som sa usiloval byť čo najlepším vo všetkom, čo som robil. Vtedy som nemal žiaden plán, ani som si nedával nijaké ciele. Nemôžem povedať, že som sa nezlepšoval, ale keď som na vysokej škole študoval manažment, zistil som, že stanoviť si isté ciele a mať systém je zásadné, ak chcem byť efektívnejší, ak chcem dosiahnuť viac cieľov za kratší čas. Bol som odhodlaný skúsiť to v praxi.

Mojím najväčším problémom bolo, že som v hlave nosil stále len nejaké priania. Mal som ciele, ale ani raz neboli napísané a nikdy som neurobil žiadne kroky, ktoré by k týmto cieľom mohli účinne viesť. Takže som nikdy nemal žiaden systém, a preto bolo pre mňa dosť ťažké dosiahnuť ktorýkoľvek z nich.

Keď nemáš systém a cieľ, je to akoby si sa chcel dostať na konkrétne miesto bez mapy a poznania toho, ako postupovať. Máš pocit, že si stratený alebo aj vieš, čo chceš, ale nevieš, ako to dosiahnuť, aké kroky urobiť, aby sa ti ten sen splnil.

Zažil som ten pocit, vedel som, čo chcem, ale logicky som sa tam nevedel dostať. Ani som netušil, že nejaký systém stanovovania a dosahovania cieľov vôbec existuje.

Keď som počas štúdia na univerzite objavil systém nastavovania cieľov, stále som si hovoril – Aká škoda, že som to nevedel skôr, mohol som si splniť toľko snov a teraz začínam od nuly.

Ale aj napriek tomu pocitu som si pokojne sadol a začal postupovať podľa tohto jednoduchého systému. Stanovil som si prvý cieľ, určil som si kroky k nemu vedúce a začal som sa týchto krokov držať, teda ich denne aj realizovať. V pomerne krátkom čase sa môj sen stal realitou a nemohol som uveriť tomu, že vďaka tomuto systému to bolo také jednoduché a podstatne rýchlejšie.

Bol som šokovaný a ochotný vyskúšať tento návod s iným snom a potom s ďalším. Niektoré boli väčšie, iné menšie, ale nezáležalo na ich veľkosti, dokázal som svoje sny realizovať jeden po druhom. Tie väčšie mi určite zabrali viac času, ale podarilo sa mi ich dosiahnuť. Mal som úžasný pocit.

Keď som našiel tento jednoduchý systém, začal som ho používať aj vo svojej práci trénera, v ktorej pomáhám ľuďom zmeniť ich telá a myslenie. S týmto systémom nastavovania cieľov moji klienti začali dosahovať výsledky ešte rýchlejšie a oveľa ľahšie.

Po získaní týchto skúseností som sa chcel podeliť o to, ako pomocou tohto jednoduchého systému získať čokoľvek, čo ľudia chcú, a tak som napísal túto knihu.

Ako sme už spomenuli na začiatku tejto knihy, platí, že úspech je pre každého z nás veľmi individuálna záležitosť. Ak chceš vedieť, čo považuješ za úspech ty, musíš lepšie poznať seba samého a uvedomiť si, že pravda je ukrytá hlbšie, ako sme si mysleli. Ako to myslím? Po nejakom čase možno zistíš, že pocit úspechu je niečo, čo by ti nikdy nenapadlo.

Veľa ľudí hľadá cestu k rýchlemu úspechu. Chcú rýchlo zarobiť peniaze, chcú rýchlejšie ako kedykoľvek predtým kariérne rásť a chcú byť čím skôr „niekým“.

Stále som počúval, že ak chcem byť úspešný, nemusím sústrediť všetku svoju energiu na cieľovú rovinku, ale dôležité je užívať si krok za krokom celú cestu, ktorá vedie k dosiahnutiu tohto cieľa.

Minulý rok som sa konečne dostal do bodu, keď som si skutočne začal užívať cestu k cieľu oveľa viac ako samotné dosiahnutie cieľa a môžem povedať, že som šťastnejší ako kedykoľvek predtým.

Akoby som zažíval víťazstvo každý deň, každý deň robil malé kroky vedúce k víťazstvu, ale o nich si povieme viac v nasledujúcej kapitole.

Teraz by som chcel vysvetliť, že ty si môžeš vybrať, či pôjdeš pomalšie, či si budeš vychutnávať svoju cestu ešte viac, či budeš, resp. nebudeš fixovaný len na cieľ, či budeš šťastnejší každý deň a nebudeš iba čakať na cieľovú rovinku, či budeš šťastný iba v budúcnosti alebo aj práve teraz. Je to udržateľný spôsob použiteľný na dlhšie obdobie a dosiahnutý úspech je trváci, pretože si ho postavil na pevnejšom základe.

Druhým prístupom je chcieť dosiahnuť čo najrýchlejší pokrok, chcieť zarobiť veľa peňazí v krátkom časovom období, zamerať sa