

NEW YORK TIMES BESTSELLER

**Malé zmeny,  
pozoruhodné výsledky**

# Atómové návyky

**Jednoduchý a overený spôsob,  
ako si vybudovať dobré návyky  
a zbaviť sa zlých**

**James Clear**

TATRAN



# **Atómové návyky**

**JAMES CLEAR**

**TATRAN**



# **Atómové návyky**

**Jednoduchý a overený spôsob,  
ako si vybudovať  
dobré návyky a zbaviť sa zlých**

**Malé zmeny, pozoruhodné výsledky**

Z anglického originálu James Clear: ATOMIC HABITS  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Avery, an imprint of Penguin Random House LLC,  
New York, 2018,

preložila Veronika Matúšová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2019 ako 5209. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Eva Melichárková

Odborná spolupráca Mgr. Monika Farkašová.

Jazyková redaktorka Tatiana Búbelová

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila Těšínská tiskárna a. s., Český Těšín.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2018 by James Clear

Translation © Veronika Matúšová 2019

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2019

ISBN 978-80-222-0999-1

**atómový**, -vá, -vé, *príd. m.*  
.....

1. extrémne malé množstvo niečoho, najmenšia nedeliteľná jednotka väčšieho systému,
2. zdroj obrovskej energie alebo sily.

**návyk**, -u, *m. r.*  
.....

1. rutinná činnosť alebo zvyk, ktorý sa pravidelne opakuje, automatická odpoveď na určitú situáciu.





# Obsah

Úvod: Môj príbeh	11
------------------	----

## **ZÁKLADY**

Prečo drobné zmeny prinášajú veľké výsledky

1 Prekvapivá sila atómových návykov	23
2 Ako návyky formujú vašu identitu (a naopak)	37
3 Ako si vybudovať lepšie návyky v štyroch jednoduchých krokoch	49

## **PRVÝ ZÁKON**

Návyk musí byť očividný

4 Muž, ktorý nevyzeral dobre	63
5 Najlepší spôsob, ako začať s novým návykom	71
6 Motivácia sa preceňuje: často viac záleží na prostredí	81
7 Tajomstvo sebakontroly	91

## **DRUHÝ ZÁKON**

Návyk musí byť atraktívny

8 Ako dosiahnuť, aby bol návyk neodolateľný	101
9 Úloha rodiny a priateľov pri formovaní vašich návykov	113
10 Ako nájsť a vyriešiť príčiny svojich zlovykov	123

## **TRETÍ ZÁKON**

### Návyk musí byť ľahký

11	Kráčajte pomaly, ale nikdy nie dozadu	137
12	Pravidlo najmenšieho úsilia	143
13	Ako prestať odkladať povinnosti pomocou dvojminútového pravidla	153
14	Ako spraviť dobré návyky nevyhnutnými a zlé návyky nemožnými	161

## **ŠTVRTÝ ZÁKON**

### Návyk musí byť uspokojivý

15	Základné pravidlo zmeny návykov	173
16	Ako dodržiavať dobré návyky každý deň	183
17	Ako môže záväzok voči partnerovi všetko zmeniť	193

## **POKROČILÉ STRATÉGIE**

Ako sa od „dobrého“ prepracovať k „skvelému“

18	Pravda o talente (kedy záleží na génoch a kedy nie)	205
19	Pravidlo Zlatovlásky: Ako si udržať motiváciu v práci a v živote	215
20	Nevýhoda tvorby dobrých návykov	223
	Záver: Tajomstvo trvalých výsledkov	233

## **PRÍLOHY**

	Čo čítať ďalej?	239
	Drobné ponaučenia zo Štyroch zákonov	241
	Ako použiť tieto myšlienky v podnikaní	247
	Ako použiť tieto myšlienky v rodičovstve	249
	Podakovanie	251
	Poznámky	255
	Register	288

# Úvod

## Môj príbeh

**V** POSLEDNÝ DEŇ druhého ročníka na strednej som dostal do tváre bejzbalovou pálkou. Spolužiak z celej sily švihol pálkou, tá mu vyklzla z rúk, preletela ku mne a trafila ma priamo medzi oči. Okamih nárazu si vôbec nepamätám.

Pálka mi do tváre udrela takou silou, že mi nos rozmliaždila do tvaru zdeformovaného U. Náraz zatlačil mäkké tkanivo mozgu do lebky. Okamžite mi začala puchnúť celá hlava. V zlomku sekundy som mal zlomený nos, lebku polámanú na viacerých miestach a rozdrvené očné jamky.

Keď som otvoril oči, videl som, ako na mňa ľudia zízajú a bežia mi na pomoc. Pozrel som dolu a všimol som si červené škvrny na šatách. Spolužiak si vyzliekol dres a podal mi ho. Zastavil som ním prúd krvi, ktorý sa mi valil zo zlomeného nosa. Bol som v šoku a zmätený a nevedel som si, aké vážne zranenie som utrpel.

Môj učiteľ ma chytil pod pazuchu a vydali sme sa na dlhú cestu do ošetrovne – cez celé ihrisko, dolu kopcom a nazad do školy. Občas som na bokoch zacítil niečie ruky, ako ma pridržiavali a držali ma vzpriamene. Dali sme si načas, kráčali sme pomaly. Nikto si neuvedomil, že záleží na každej minúte.

Keď sme dorazili do ošetrovne, zdravotná sestra mi položila niekoľko otázok.

„Aký je rok?“

„Tisícdeväťstodeväťdesiatosem,“ odpovedal som. V skutočnosti bol rok dvetisíc dva.

„Kto je prezidentom USA?“

„Bill Clinton,“ znela moja odpoveď. Správne však bolo George W. Bush.

„Ako sa volá tvoja mama?“

„Uhm. Uhm.“ Stíchol som. Prešlo desať sekúnd.

„Patti,“ vyslovil som nenútené a ignoroval fakt, že mi trvalo desať sekúnd spomenúť si na meno vlastnej mamy.

Ďalšie otázky si už nepamätám. Moje telo nezvládalo rýchle opúchanie mozgu a stratil som vedomie skôr, ako dorazila sanitka. O niekoľko minút ma vyniesli zo školy a odviezli do miestnej nemocnice.

Tesne po príchode do nemocnice som začal kolabovať. Aj základné funkcie ako prehltanie a dýchanie mi dávali zabrať. Dostal som prvý záchvat toho dňa. Potom som celkom prestal dýchať. Zatiaľ čo sa doktori ponáhľali podať mi kyslík, rozhodli, že miestna nemocnica nemá vybavenie, aby situáciu zvládla. Zavolali helikoptéru, ktorá ma mala previezť do väčšej nemocnice v Cincinnati.

Vyviezli ma cez dvere pohotovosti k pristávacej ploche helikoptéry naproti cez ulicu. Nosidlá vrzgali na hrboľatom chodníku. Jedna sestra ma tlačila k helikoptére a druhá do mňa vlastnými rukami pumpovala každý nádych. Moja mama, ktorá dorazila do nemocnice chvíľu predtým, nasadla do helikoptéry so mnou. Počas letu som ostal v bezvedomí a neschopný sám dýchať, zatiaľ čo ma držala za ruku.

Kým mama so mnou letela v helikoptére, otec sa vrátil domov, aby skontroloval môjho brata so sestrou a oznámil im, čo sa stalo. Zadúšal sa slzami, keď sestre vysvetľoval, že nestihne jej záverečný ceremoniál ôsmakov v ten večer. Odovzdal súrodencov rodine a priateľom a odviezol sa do Cincinnati za mamou.

Keď sme my dvaja s mamou pristáli na streche nemocnice, na pristávaciu plochu vytrielil tím asi dvadsiatich lekárov a sestier a previezol ma na traumatológiu. V tom čase sa mi už opuch mozgu zhoršil natoľko, že som dostával opakované posttraumatické záchvaty. Bolo mi

treba napraviť polámané kosti, ale rozhodne som nebol v stave, aby som prežil operáciu. Po ďalšom záchvate – v ten deň už tretom – ma uviedli do umelého spánku a napojili na dýchač prístroj.

Rodičia v tejto nemocnici neboli prvýkrát. Pred desiatimi rokmi vošli na prízemie tej istej budovy po tom, ako sestre vo veku troch rokov diagnostikovali leukémiu. Vtedy som mal päť. Brat mal iba šesť mesiacov. Po dva a pol roku chemoterapie, lumbálnych punkcií a biopsií kostnej drene moja malá sestrička konečne vykročila z nemocnice šťastná, zdravá a bez rakoviny. A teraz, po desiatich rokoch normálneho života, sa moji rodičia ocitli znova na tom istom mieste s iným dieťaťom.

Kým som upadal do umelého spánku, nemocnica poslala kňaza a sociálneho pracovníka, aby upokojili mojich rodičov. Prišiel za nimi ten istý kňaz ako večer pred desiatimi rokmi, keď sa dozvedeli, že sestra má rakovinu.

Deň sa stretol s nocou a mňa udržiavali pri živote prístroje. Rodičia zaspali nepokojným spánkom na nemocničnom lôžku. V jednej chvíli padli od únavy, v druhej sa prebudili plní obáv. Mama mi neskôr hovorila: „Bola to jedna z najhorších nocí v mojom živote.“

## MOJE ZOTAVOVANIE

Chvalabohu, na druhý deň ráno sa mi dýchanie ustálilo natolko, že doktori usúdili, že ma môžu prebudiť z umelého spánku. Keď som konečne prišiel k sebe, zistil som, že som stratil čuch. V rámci testu mi zdravotná sestra prikázala, aby som si vyfúkal nos a ovoňal škatuľu od jablkového džúsu. Čuch sa mi vrátil, ale, na prekvapenie všetkých, pri fúkaní nosa sa vzduch vytlačil cez zlomeniny očnej jamky a vytisol mi von ľavé oko. Očná buľva sa vydula z jamky a na mieste ju neisto udržiavalo len viečko a zrakový nerv, ktorý spájal oko s mozgom.

Oftalmológ povedal, že sa mi oko postupne vráti na miesto, keď vzduch unikne, ale nevedel odhadnúť, koľko to potrvá. O týždeň som mal naplánovanú operáciu, čiže som mal ešte trochu času na hojenie. Vyzeral som, akoby som dostal poriadnu nakladačku v boxerskom zápase, ale z nemocnice ma prepustili. Vrátil som sa domov so zlome-

ným nosom, pŕoluctom zlomených kostí na tvári a vypúleným ľavým okom.

Nasledujúce mesiace boli ŕažké. Mal som pocit, že celý môj život zastal. Dlhé týždne som videl dvojmo. Doslova som nevedel zaostriť. Oko sa mi napokon vrátilo na pôvodné miesto, hoci to trvalo dlhšie ako mesiac. Pre záchvaty a problémy so zrakom som musel čakať osem mesiacov, kým som si mohol sadnúť za volant. Na fyzioterapii som trénoval základnú motoriku, ako napríklad chôdzu po rovnej čiare. Bol som odhodlaný nenechať sa svojím zranením znechutiť, ale zažil som viac ako pár momentov, keď som bol deprimovaný a mal som pocit, že je toho na mňa priveľa.

Bolestivo som si začal uvedomovať, akú dlhú cestu mám pred sebou, keď som sa o rok neskôr vrátil na bejzbalové ihrisko. Bejzbal mal vždy dôležité miesto v mojom živote. Otec hrával v nižšej bejzbalovej lige za St. Louis Cardinals a aj ja som sníval, že raz budem hrať profesionálne. Po niekoľkých mesiacoch rehabilitácie som nič nechcel viac, než vrátiť sa na ihrisko.

Môj návrat k bejzbalu však neprebíhal hladko. Keď prišla nová sezóna, bol som jediným tretiakom, ktorého vyradili zo školského tímu. Poslali ma do juniorského tímu, kde som mal hrať s druhákmi. Hrával som od štyroch rokov. Pre niekoho, kto tomuto športu venoval tolko času a energie, to znamenalo veľké poníženie. Živo si spomínam na deň, keď sa to stalo. Sedel som v aute, plakal, zapol si rádio a zúfalo hľadal pesničku, pri ktorej by som sa cítil lepšie.

Po roku pochybností o sebe samom sa mi ako štvrtákovi znovu podarilo dostať do školského tímu, ale len zriedkakedy som sa objavil aj na ihrisku. Celkovo som si v bejzbalových zápasoch zahral jedenásť zmien, sotva viac ako jednu hru.

Bez ohľadu na svoju nemastnú-neslanú stredoškolskú kariéru som stále veril, že sa môžem stať skvelým hráčom. Navyše, vedel som, že ak sa mám zlepšiť, je to na mne. Zlomový bod nastal dva roky po mojom úraze, keď som začal študovať na Denisonovej univerzite. Bol to nový začiatok, miesto, kde som mal po prvý raz objaviť prekvapivú silu malých návykov.

## AKO SOM SA DOZVEDEL O NÁVYKCH

Študovať na Denison bolo jedno z najlepších rozhodnutí v mojom živote. Získal som miesto v bejzbalovom tíme, a hoci som sa ako prvák nachádzal na spodku súpisky, prekypoval som nadšením. Napriek chaosu mojich stredoškolských rokov sa mi podarilo stať sa vysokoškolským športovcom.

Do začiatku bejzbalovej sezóny mi ešte ostávala kopa času, tak som sa sústredil na to, aby som si dal život do poriadku. Kým moji spolužiaci ostávali dlho hore a hrali videohry, ja som si osvojil dobré spánkové návyky a každý večer som chodil spať skoro. V bordelárskom svete vysokoškolského internátu som si dal záležať na tom, aby som mal v izbe čisto a upratané. Vďaka týmto malým zlepšeniam som cítil, že mám svoj život pod kontrolou. Znova som si budoval sebedôveru. Táto rastúca dôvera v samého seba sa prejavila aj v triede: podarilo sa mi zlepšiť si študijné návyky a v prvom roku dostať samé áčka.

Návyk je rutinná činnosť alebo zvyk, ktorý sa pravidelne opakuje – a v mnohých prípadoch aj automaticky. V každom semestri mi pribudli malé, ale konzistentné návyky, ktoré napokon viedli k výsledkom, aké som si na začiatku ani nedokázal predstaviť. Napríklad som prvý raz v živote začal niekoľko ráz za týždeň dvíhať činky a v nasledujúcich rokoch moja stodeväťdesiatšesťdesiatimetrová postava nabrala hmotnosť z mušej váhy sedemdesiatšesťdesiat kil na svalnatých deväťdesiat.

V druhom ročníku som sa zaradil do základnej zostavy nadhadzovačov. V treťom ročníku ma zvolili za kapitána a na konci sezóny ma vybrali do konferenčného tímu na zápas hviezd. Moje spánkové návyky, študijné návyky a tréningové návyky však začali naozaj prinášať ovocie až vo štvrtom ročníku.

Šesť rokov po tom, ako ma do tváre zasiahla bejzbalka, helikoptéra ma previezla do nemocnice a uviedli ma do umelého spánku, ma zvolili za najlepšieho športovca na Denisonovej univerzite a časopis ESPN ma vymenoval do all-star tímu študentských hráčov v Amerike. Takej počty sa dostalo len tridsiatim trom hráčom z celej krajiny. Do promócie som sa zapísal do knihy školských rekordov v ôsmich rôznych



kategoriách. V ten istý rok som získal najvyššie akademické vyznamenanie univerzity, Medailu rektora.

Dúfam, že mi prepáčite, ak to znie ako samochvála. Úprimne, na mojej športovej kariére nebolo nič legendárne ani súce na zápis do histórie. Nikdy som sa nestal profesionálnym športovcom. Keď sa však obzriem na tie roky, zdá sa mi, že som dosiahol niečo rovnako vzácne – naplnil som svoj potenciál. A verím, že rady z tejto knihy pomôžu aj vám naplniť váš potenciál.

Každý z nás v živote čelí výzvam. Toto zranenie patrilo k tým mojím a moja skúsenosť ma naučila dôležitú lekciu – zmeny, ktoré sa na prvý pohľad zdajú malé a bezvýznamné, sa nazbierajú a pretavia do pozoruhodných výsledkov, ak ste ochotní dodržiavať ich po celé roky. Všetci zažívame neúspechy, ale z dlhodobého hľadiska kvalita našich životov často závisí od kvality našich návykov. S rovnakými návykmi dosiahnete rovnaké výsledky. S lepšími návykmi je však možné čokoľvek.

Možno existujú ľudia, ktorí vedia dosiahnuť neuveriteľný úspech zo dňa na deň. Ja takých nepoznám a rozhodne k nim ani nepatrím. Na ceste od umelého spánku k výberu najlepších študentských športovcov v Amerike neprišiel jeden bod zlomu, ale mnoho. Bol to dlhodobý vývoj, dlhá séria malých úspechov a drobných pokrokov. Napredoval som len vďaka tomu, že som začal v malom (inak sa mi ani nedalo). Rovnakú stratégiu som použil aj o pár rokov neskôr, keď som založil vlastný podnik a začal pracovať na tejto knihe.

## AKO A PREČO SOM NAPÍŠAL TÚTO KNIHU

V novembri 2012 som začal publikovať články na stránke jamesclear.com. Dlhé roky som si zapisoval poznámky o svojich osobných experimentoch s návykmi a konečne som bol pripravený podeliť sa o ne so svetom. Začal som tým, že som pridával nový článok každý pondelok a štvrtok. Za pár mesiacov mi tento jednoduchý návyk priniesol prvú tisícku ľudí, ktorí sa prihlásili na odber newslettera, a do konca roka 2013 toto číslo narástlo na viac ako tridsaťtisíc.

V roku 2014 sa môj emailový zoznam rozšíril na viac ako stotisíc

fanúšikov, vďaka čomu sa z neho stal jeden z najrýchlejšie rastúcich newsletterov na internete. Keď som pred dvoma rokmi začal písať, cítil som sa ako podvodník, ale zrazu ma začali vnímať ako odborníka na návyky – nový titul, ktorý mi prinášal vzrušenie, ale aj nepokoj. Nikdy som sa nepovažoval za majstra tejto témy, skôr za niekoho, kto experimentuje bok po boku so svojimi čitateľmi.

V roku 2015 som dosiahol dvestotisíc podporovateľov a podpísal zmluvu s vydavateľstvom Penguin Random House na knihu, ktorú práve čítate. S nárastom môjho publika sa objavovali aj nové obchodné príležitosti. Čoraz častejšie ma oslovovali, aby som prednášal v najúspešnejších firmách o umení tvorby návykov, zmeny správania a neustáleho zlepšovania. Zrazu som sa stal hlavným rečníkom na konferenciách po celých USA a v Európe.

V roku 2016 sa moje články začali pravidelne objavovať vo významných publikáciách ako *Time*, *Entrepreneur* a *Forbes*. V ten rok si moje zápisky prečítalo neuveriteľných osem miliónov ľudí. Moju prácu začali čítať tréneri z NFL, NBA a MLB a používali ju vo svojich tímoch.

Začiatkom roka 2017 som založil Habits Academy (Akadémiu návykov), ktorá sa stala poprednou tréningovou platformou pre organizácie a jednotlivcov, ktorí sa zaujímajú o budovanie lepších návykov v živote a v práci.<sup>1</sup> Firmy z rebríčka Fortune 500 a rozbiehajúce sa startupy začali prihlasovať svojich vedúcich pracovníkov a školiť zamestnancov. Celkovo Habits Academy absolvovalo viac ako desaťtisíc lídrov, manažérov, trénerov a učiteľov a práca s nimi ma naučila neuveriteľne veľa o tom, čo treba spraviť, aby návyky fungovali v skutočnom svete.

Keď som v roku 2018 dopĺňal posledné detaily do tejto knihy, stránku jamesclear.com mesačne navštívili milióny ľudí a môj týždenný emailový newsletter odoberalo takmer päťstotisíc ľudí – to číslo natoľko prekonallo moje počiatočné očakávania, že ani neviem, čo si o tom myslieť.

---

<sup>1</sup> Čitatelia, ktorých to zaujíma, sa môžu dozvedieť viac na [habitsacademy.com](http://habitsacademy.com).

## AKO TÁTO KNIHA POMÔŽE VÁM

Podnikateľ a investor Naval Ravikant povedal: „Ak chcete napísať skvelú knihu, najprv sa ňou musíte stať.“ S myšlienkami z tejto knihy som sa stretol tak, že som ich zažil. Práve drobné návyky mi pomohli vystrábiť sa zo zranenia, zosilniť v posilňovni, dosiahnuť vysoké výkony na ihrisku, stať sa spisovateľom, vybudovať úspešný podnik a jednoducho sa stať zodpovedným dospelým človekom. Malé návyky mi pomohli naplniť môj potenciál, a keďže ste vzali moju knihu do rúk, predpokladám, že aj vy chcete naplniť ten svoj.

Na nasledujúcich stranách vám ukážem plán, ako si krok za krokom vybudovať lepšie návyky – nie na pár dní či týždňov, ale na celý život. Hoci všetko, čo som uviedol, podporuje aj vedecká obec, táto kniha nie je vedecká štúdia, ale návod na použitie. Keď vám budem vysvetľovať, ako vytvoriť a zmeniť svoje návyky spôsobom, ktorý sa ľahko pochopí a použije, priamo uprostred bude vždy stáť múdrosť a praktické rady.

Odbory, z ktorých čerpám (biológia, neurovedy, filozofia, psychológia a ďalšie), už existujú mnoho rokov. Ja vám ponúkam syntézu tých najlepších nápadov, na ktoré múdri ľudia prišli už dávno, a tiež najpôsobivejších objavov, ktoré vedci urobili len nedávno. Dúfam, že mojím príspevkom bude to, že zhromaždím tie najpodstatnejšie nápady a prepojm ich tak, aby sa dali čo najlepšie uviesť do praxe. Keď na týchto stránkach nájdete niečo múdre, oceňte za to mnohých odborníkov, ktorí prišli predo mnou. Ak nájdete niečo hlúpe, prisúďte to mojej chybe.

Základom tejto knihy je môj štvorbodový model návykov – podnet, žiadosť (craving), odpoveď a odmena – a štyri zákony zmeny správania, ktoré sa od neho odvíjajú. Čitatelia s psychologickým vzdelaním možno spoznávajú niektoré z týchto termínov z operačného podmieňovania, ktoré prvý raz formuloval B. F. Skinner v tridsiatych rokoch minulého storočia ako „podnet, reakciu, odmenu“ a nedávno ich viac spopularizovalo dielo *Síla zvyku* od Charlesa Duhigga, ktorý hovorí o podnete, správaní a odmene.

Behaviorálni vedci ako Skinner si uvedomili, že ak ponúknete správnu odmenu alebo trest, môžete ľudí prinútiť správať sa určitým spôso-

bom. Zatiaľ čo Skinnerov model excelentne vysvetlil, ako vonkajšie stimuly ovplyvňujú naše návyky, chýbalo mu dostatočné vysvetlenie, ako naše správanie ovplyvňujú myšlienky, pocity a presvedčenia. Záleží aj na vnútorných stavoch – našich náladách a pocitoch. V posledných desaťročiach začali vedci skúmať prepojenie medzi našimi myšlienkami, pocitmi a správaním. Na nasledujúcich stránkach sa budem venovať aj ich výskumom.

Celkovo teda ponúkam integrovaný model kognitívnych a behaviorálnych vied. Verím, že patrí k prvým modelom ľudského správania, ktoré presne zahŕňajú vplyv externých stimulov a interných pocitov na naše návyky. Možno vám niečo z toho bude znieť povedome, no som si istý, že podrobnosti (a aplikácia Štyroch zákonov zmeny správania) vám ukážu nový spôsob, ako nad nimi uvažovať.

Ľudské správanie sa neustále mení – zo situácie na situáciu, z okamihu na okamih, zo sekundy na sekundu. Táto kniha však opisuje to, čo sa *nemení*. Hovorí o základoch ľudského správania. O trvalých princípoch, na ktoré sa môžete spoliehať rok čo rok. O myšlienkach, na ktorých si môžete vybudovať podnikanie, rodinu, život.

Neexistuje jeden správny spôsob, ako si vytvoriť lepšie návyky, ale táto kniha opisuje ten najlepší, ktorý poznám ja – prístup, ktorý zafunguje bez ohľadu na to, kde začínate a čo sa snažíte zmeniť. Stratégie, o ktorých píšem, budú relevantné pre každého, kto hľadá systém postupného zlepšenia, či už sa sústreďíte na zdravie, peniaze, produktivitu, vzťahy, alebo všetko uvedené. Táto kniha vám poslúži ako sprievodca všade tam, kde sa do hry zapája ľudské správanie.