
100 věcí,

které dělají úspěšní lidé



Nigel Cumberland |

100 věcí, které dělají úspěšní lidé

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
<http://www.mgmtpress.cz>
www.albatrosmedia.cz



Nigel Cumberland
100 věcí, které dělají úspěšní lidé
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

 **ALBATROS** MEDIA a.s.

100

VĚCÍ, KTERÉ DĚLAJÍ ÚSPĚŠNÍ LIDÉ

NIGEL CUMBERLAND

MANAGEMENT PRESS
mp

MANAGEMENT PRESS



100 věcí, které dělají úspěšní lidé

Nigel Cumberland

Překlad: Jakub Goner

Obálka: Veronika Pruszková

Jazyková korektura: Táňa Holečková

Odpovědná redaktorka: Jarmila Frejtichová

Technická redaktorka: Andrea Pastorčáková

Sazbu zhotovilo Grafické a DTP studio Albatros Media, Vladimír Dvořák

Vytiskla D.R.J. Tiskárna Resl, s. r. o., Sokolská 1341, Náchod

Authorized translation from the English language edition *100 Things Successful People Do*, published by Nicholas Brealey Publishing, USA, 2016

First published 2016 in Great Britain by John Murray Learning. An Hachette UK Company

Copyright © Nigel Cumberland 2016

All rights reserved

Translation © Jakub Goner, 2018

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN e-knihy: 978-80-7261-546-9 (1. zveřejnění, 2018)

ISBN tištěné verze: 978-80-7261-535-3 (1. vydání, 2017)

Vydalo nakladatelství Management Press roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s.

se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 31 718

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Tuto knihu věnuji svému synovi Zebovi a všem, kteří se snaží prožít smysluplný
a jedinečný život plný úspěšně realizovaných cílů.

*Nikdo ti nemůže postavit most, po němž právě ty musíš přejít řeku života,
nikdo kromě tebe samotné. Ovšem, jsou nespočetné stezky a mosty i polobozi,
kteří by tě chtěli řekou nést; ale jen za cenu tebe samé: dala bys sama sebe v zástavu a ztratila
se. Ve světě je jedna jediná cesta, po níž nemůže jít nikdo kromě tebe:
kam vede? Neptej se, jdi po ní.*

Friedrich Nietzsche (v překladu Pavla Kouby)

Předmluvu napsal Marshall Goldsmith	13
O autorovi	15
Úvod	17
1. Následujte své sny	20
2. Žádejte o pomoc	22
3. Tvořte svou budoucnost	24
4. Projevte emoční inteligenci	26
5. Dělejte to naopak	28
6. Udělejte z práce hru	30
7. Začněte každý den správným způsobem	32
8. Přijměte svou minulost	34
9. Odpočívejte	36
10. V životě hledejte ponaučení	38
11. Důvěřujte svým instinktům	40
12. Zbavte se stresu	42
13. Bud'te oblíbení	44
14. Říkejte „ano“	46
15. Říkejte „ne“	48
16. Pracujte jako dobrovolník	50
17. Zaměřte se na věci, které můžete kontrolovat	52
18. Žijte v souladu se svými možnostmi	54

19. Žijte ve skutečném světě	56
20. Zůstaňte soustředění	58
21. Více milujte	60
22. Předělejte sami sebe	62
23. Zůstaňte zdraví	64
24. Odpouštějte jiným lidem	66
25. Buďte součástí kmene	68
26. Vyzařujte sebedůvěru	70
27. Pochvalte toho, kdo si to zaslouží	72
28. Omezte svou závislost na majetku	74
29. Navazujte vztahy	76
30. Žijte vědomě	78
31. Přijímejte kompromisy	80
32. Nežijte jen prací	82
33. Poznejte sami sebe	84
34. Nebojte se stárnutí	86
35. Buďte zároveň extrovert i introvert	88
36. Žijte s otevřenou myslí	90
37. Buďte tím nejlepším rodičem	92
38. Unikněte před znečištěním	94
39. Opusťte svou zónu komfortu	96
40. Oceňte své nejbližší	98

41. Hledejte moudrost a využívejte ji	100
42. Napodobujte ty nejlepší	102
43. Nebojte se selhání	104
44. Přijměte sami sebe	106
45. Sledujte a kontrolujte své myšlenky	108
46. Pamatujte si lidi	110
47. Zjistěte, co vás motivuje	112
48. Oceňujte, co máte	114
49. Smiřte se s rodiči	116
50. Více se smějte	118
51. Zůstaňte jedineční	120
52. Dobře spěte	122
53. Jděte vlastní cestou	124
54. Usilujte o jednoduchost	126
55. Udělejte to dnes	128
56. Dávejte přednost zkušenostem před věcmi	130
57. Mějte jednoznačné písemné cíle	132
58. Věnujte čtení plnou pozornost	134
59. Pěstujte hroší kůži	136
60. Bud'te štedří	138
61. Dobře jezte a pijte	140
62. Hledejte a tvořte harmonii	142

63. Vracejte se včas domů	144
64. Pracujte tak dlouho, jak můžete	146
65. Dokonale ovládněte jazyk těla	148
66. Moudře si vybírejte přátele	150
67. Buďte zvědaví	152
68. Dělejte to, co říkáte	154
69. Zamyslete se, než kliknete na tlačítko Odeslat	156
70. Zvykněte si na strach	158
71. Říkejte pravdu	160
72. Staňte se v nějaké oblasti odborníkem	162
73. Když uděláte chybu, omluvte se	164
74. Zůstaňte v kontaktu se starými přáteli	166
75. Nezapomínejte na širší perspektivu	168
76. Využívejte technologie	170
77. Vytvrďte a nevzdávejte se	172
78. Dávejte si pozor na závislosti	174
79. Více času pobývejte v přírodě	176
80. Moudře používejte svou inteligenci	178
81. Nezaměřujte se na oblibu, ale na charakter	180
82. Rozlučte se s toxickými lidmi	182
83. Učte se od svých prarodičů (než bude příliš pozdě)	184
84. Vytvořte si opravdový charakter, na který budete hrdí	186

85. Cvičte svou vděčnost	188
86. Zaměřte se na dobré zprávy	190
87. Pravý úspěch nelze předstírat	192
88. Stárněte skandálně	194
89. Dobře dýchejte	196
90. Cestujte daleko	198
91. Ved'te si deník	200
92. Ztraťte se... a znovu se najděte	202
93. Dlouhodobě plánujte	204
94. Odškrtněte si seznam svých snů	206
95. Pomozte při ochraně planety	208
96. Vytvořte si vztah k něčemu, co vás přesahuje	210
97. Zapomínejte vše, co jste se naučili	212
98. Ved'te jiné k úspěchu	214
99. Zanechte odkaz	216
100. Ničeho nelitujte	218
Doslov	220
Vždy buďte připraveni k obětem	221
Ať se děje cokoli, život jde dál	222
A nakonec...	223

PŘEDMLUVA OD MARSHALLA GOLDSMITHE

Všichni víme, jakou osobou bychom *chtěli* být. Bohužel není pokaždé snadné takovou osobou skutečně *být* každým dnem. Všichni máme různé zvyky a ve svém chování se necháváme ovlivnit různými impulzy, které občas působí v náš prospěch a občas proti nám. Není snadné úspěšně projít tímto složitým bludištěm a změnit se tak, jak jsme si předsevzali.

Na vaší cestě vám může pomoci tato kniha.

Předkládá inspirující a praktické pokyny k úspěšnému životu a práci v dvacátém prvním století. Následující stránky vám účinně připomenou, co můžete ve svém životě – a životech jiných lidí – změnit, abyste byli úspěšnější v práci i v soukromí, v mezilidských vztazích, při péči o své zdraví, ve finanční sféře i v zabezpečení na stáří. Pomůže vám určit, co úspěch znamená právě pro vás, a poskytne vám základy, na kterých můžete svůj úspěch začít budovat.

Nigel získal certifikát z mých školení v procesu *Stakeholder Centered Coaching* (koučování zaměřené na podílníky). Díky tomuto procesu dokáže každý účastník dosáhnout předsevzatých životních a pracovních cílů. Sto myšlenek a aktivit shromážděných v této knize je pečlivě vybráno a sestaveno tak, abyste mohli ke stejným úspěchům dospět také.

Jak upozorňuji ve své nové knize *Triggers: Creating Behavior That Lasts – Becoming the Person You Want to Be* (česky vyšlo jako „Bud'te tím, kým chcete být: přeprogramujte se v šesti krocích“, Praha: Management Press, 2017), od selhání k úspěchu vede jednoduchý – ale zároveň náročný – krok: zvládnout behaviorální impulzy, které nás formují. Postřehy a návody, které autor předkládá, jsou v souladu s mou koncepcí. Jenom číst však nestačí, ale musíte také správným způsobem jednat. Doporučuji vám proto, abyste vyzkoušeli i doporučené aktivity a cvičení.

Na začátku této předmluvy jsem prohlásil, že všichni víme, kým bychom se *chtěli* stát, ale jen těžko se takovou osobou skutečně *stáváme*. Nyní se vám nabízí příležitost překonat všechny překážky, které vám v tom brání.

Čtěte, aplikujte rady ve svém životě a sami brzy poznáte rozdíl.

Marshall Goldsmith, Ph.D., autor bestselleru *Triggers*

Dr. Marshall Goldsmith získal ocenění organizace American Management Association (Americká asociace managementu), která jej zařadila mezi 50 velkých myslitelů a podnikových lídrů, kteří za posledních 80 let ovlivnili oblast managementu. Časopis Business Week jej pak označil za jednoho z nejvlivnějších instruktorů v historii rozvoje leadershipu. Marshall získal první místo v hodnocení „Leadership Thinker in the World“ (Světový myslitel leadershipu) a patří mezi pět nejlepších osobností na žebříčku „Most Influential Business Thinkers in the World“ (Nejvlivnější podnikatelští myslitelé na světě). Kromě toho roku 2015 vystupoval jako první podnikatelský kouč na slavnosti s udělováním cen Thinkers50, která se každé dva roky koná v Londýně.

Nigel Cumberland patří mezi zakladatele společnosti The Silk Road Partnership, což je špičkový globální poskytovatel podnikatelského koučování a řešení při školení leadershipu pro řadu světově nejvýznamnějších společností. Žil a pracoval v nejrůznějších místech světa, například v Hong-Kongu, Budapešti, Santiagu, Šanghaji a Dubaji. Díky těmto zkušenostem může snáze radit jiným, jak dosáhnout životního úspěchu.

Před tím pracoval jako celosvětový finanční ředitel ve společnosti Coats plc a také pro některé z globálně nejvýznamnějších náborových firem (např. Adecco). Kromě toho se společníky vytvořil oceňovanou náborovou firmu s pobočkami v Hong-Kongu a Číně, kterou později odprodal společnosti Hays plc. Autor vystudoval univerzitu v britské Cambridgi a má rozsáhlou kvalifikaci k podnikovému koučování a školením leadershipu. Napsal mnoho knih o managementu a leadershipu, z nichž mezi nejaktuálnější patří: *Secrets of Success at Work: 50 Techniques to Excel* (Tajemství úspěchu v práci: 50 způsobů, jak vyniknout. Hodder & Stoughton, 2014), *Finding and Hiring Talent In a Week* (Jak během týdne najít a zaměstnat talentované pracovníky. John Murray Learning, 2016) a *Leading Teams In a Week* (Jak se za týden naučit vedení týmů. John Murray Learning, 2016).

Nigel má úžasnou manželku Evelyn, která je úspěšnou umělkyní. Má dvě báječné děti – syna Zeba a nevlastní dceru Yasmine.

Co slovo úspěch znamená pro vás? Jakého úspěchu byste v životě chtěli dosáhnout?

Úspěch představuje završení nespočtu možných cílů, snů, aspirací a úkolů.

Je to velmi osobní a jedinečná záležitost. Vaše nejhlubší přání může být pro někoho jiného naprosto odpuzující: Můžete třeba snít o tom, že se stanete oceňovaným šéfkuchařem, zatímco váš nejlepší přítel vaření nesnáší.

Chcete-li se ve stáří ohlédnout zpět a prohlásit: „Prožil jsem úspěšný život,“ může se vám to podařit nezávisle na tom, který z nespočtu možných cílů si vyberete.

Tato kniha vám pomůže při realizaci vašich plánů, od těch největších a nejvíce ambiciózních až po ty nejmenší a nejvšednější.

Nyní se nad tím zamyslete. Jak vlastně vypadá úspěch?

- Povýší vás?
- Bude se vám dařit v nové vedoucí roli?
- Zhubnete?
- Budete každý večer běhat?
- Vydají vám knihu?
- Dožijete se důchodu ve zdraví?
- Dobře vychováte děti a dočkáte se toho, že založí vlastní rodiny?
- Budete vnitřně vyrovnaní?
- Plně splatíte svou hypotéku?
- Získáte určitou kvalifikaci?
- Nebudete litovat toho, že jste šli za hlasem svého srdce?
- Váš život bude plný báječných lidí?
- Naučíte se cizí jazyk?
- Zotavíte se z vážné nemoci?
- Ušetříte určitou finanční částku?
- Budete mít rádi svou práci a nikdy se v zaměstnání nebudete stresovat?
- Budete šťastní a spokojení s tím, co máte?

To je pouze několik námětů, které jsem navrhl podle toho, jaké cíle při koučování slyším od svých klientů. Věnujte nyní chvíli tomu, abyste sepsali svůj vlastní seznam. Své nápady

necenzurujte a netrapte se tím, v jakém pořadí budou přicházet. Prostě sledujte proud svého vědomí.

Váš seznam pravděpodobně bude docela dlouhý a jedno je jisté – každý další den se bude měnit. Když uspějete a dostanete se na vrchol jedné „hory“, možná vás záhy napadne, které další vrcholy byste mohli zdolat – takové, o nichž jste dosud vůbec nevěděli. Priority i sny se mění.

Následujících sto kapitol vám pomůže dosáhnout libovolného úspěchu, jaký si lze představit. Postřehy se týkají všech oblastí pracovního a soukromého života:

- práce a kariéry,
- vztahů a péče o děti,
- osobnosti a charakteru,
- bohatství a financí,
- zdraví a duševní vyrovnanosti,
- učení a studia,
- důchodu a osobního odkazu.

V každé kapitole najdete jednu novou myšlenku, díky níž se můžete přiblížit svým cílům. Principy představíme a vysvětlíme na první straně. Na druhé straně se pak nacházejí menší i rozsáhlejší cvičení a aktivity, do kterých se můžete pustit ještě dnes. Získáte tak optimální postoje, návyky a způsoby chování, které maximálně zvýší vaše šance na úspěch.

Některé aktivity pro vás budou nové, zatímco jiné vám budou připadat docela známé. V každém případě je velmi důležité, abyste je vyzkoušeli. Jsou navrženy tak, abyste si dokázali vytvořit nové návyky a duševně se naprogramovali k dosažení úspěchu. Vědomě a záměrně takto postupuje jen málokdo. Ti, kteří to dělají, jsou však úspěšní.

V knize najdete činnosti, do nichž se můžete pustit hned, a aktivity určené na pozdější dobu. Závisí to na tom, v jaké životní fázi se právě nacházíte. Pokud se nějaká koncepce nebo aktivita vašeho současného života netýká, odložte ji a vraťte se k ní později.

Kdo vlastně jsem, že si dovoluji mluvit o úspěchu?

Myšlenkami shrnutými v této knize jsem se zabýval po dobu 15 let, kdy jsem koučoval a školil lidi nejrůznějších profesí z celého světa. Při této úžasné práci jsem sestavil tento seznam 100 nejdůležitějších oblastí, na které se musíme soustředit, abychom ve všech oblastech svého života dosáhli skutečných úspěchů.

To, co učím, jsem také aplikoval sám na sebe. K dosažení mnoha svých cílů jsem tvrdě pracoval a přitom jsem se učil ze všech svých chyb a problémů, na něž jsem narazil. Než vás pozvu na společnou cestu, měl bych vám tedy prozradit, čím jsem dosud prošel sám. Za půlstoletí svého života jsem:

- vstoupil do skvělého a zdravého manželství, kde jsem mohl vychovávat dvě fantastické děti – nyní 16letého syna a 24letou nevlastní dceru,
- dostal jsem se na Cambridgeskou univerzitu a v pouhých 26 letech jsem zaujal místo regionálního finančního ředitele ve společnosti ze seznamu FTSE100,
- splnil jsem si cestovatelský sen a strávil jsem 26 let života v osmi různých zemích,
- s partnery jsem úspěšně založil firmu, za kterou jsme později dostali několik milionů dolarů,
- stal jsem se uznávaným autorem a řečníkem,
- dělal jsem to, co mě baví, a ve své koučinkové firmě Silk Road Partnership jsem mohl pomáhat lidem,
- naučil jsem se být spokojený s tím, jaký jsem a co v životě mám – to je možná můj vůbec nejdůležitější úspěch.

Nezbývá, než abych vám popřál hodně štěstí ve vašem vlastním hledání úspěchu. Ideje a aktivity, které objevíte na dalších stranách, vám pomohou prožít úspěšný život, jaký si zasloužíte.

NÁSLEDUJTE SVÉ SNY

Když půjdete za tím, co vás baví, prožijete mnohem lepší život. Lidé, kteří pracují na tom, co mají rádi, jsou obvykle spokojenější než jiní – prostě proto, že následují své sny.

Richard Branson

Sny představují palivo osobního úspěchu. Bez nich nemůžete v životě dosáhnout žádných smysluplných a trvalých výsledků. Dá se říci, že podobně jako automobilovému motoru bez kvalitního paliva i vám hrozí, že svůj život vůbec nenastartujete.

Za každou úspěšnou osobou se ukrývá splněný sen. Koučoval jsem desítky úspěšných lidí a všichni se ke svému úspěchu dopracovali tak, že si splnili alespoň jeden ze svých snů. Sen mohl pocházet z jejich dětství nebo se objevil v pozdějším věku, ale pokaždé s dosaženými výsledky souvisel alespoň jeden sen – něco, co jim poskytlo motivaci, pohánělo je, dodávalo jim energii a inspiraci. Takový sen se stává cílem, díky kterému věříte na nemožné, dokážete provést neočekávané životní změny, vystoupit ze své zóny komfortu a přijmout zásadní rizika.

V dospělém věku často ignorujeme nebo zapomínáme na to, co bychom opravdu rádi dělali. Necháváme se vést radami a očekáváním lidí ve svém okolí. Bolestně jsem to zažil na vlastní kůži: Ve škole jsem miloval zeměpis, ale řídil jsem se cizími doporučeními a vystudoval jsem ekonomii. Místo toho, abych šel za vlastními představami o kariéře, stal jsem se účetním. Udělali jste ve svém životě podobné rozhodnutí? Někdy si teprve ze zpětného pohledu uvědomíme, že jsme nešli svou vlastní cestou.

Úspěšní lidé nikdy nezapomínají na to, co milují a co je přitahuje. Rychle se učí postupovat po své vlastní stezce a volit správná rozhodnutí bez ohledu na to, že se druhým lidem mohou jevit bláznivá nebo podivná. Stačí připomenout Steva Jobse, zakladatele společnosti Apple, který odešel z prestižní univerzity, aby se mohl věnovat svým snům.

.....
• Za každou úspěšnou osobou se ukrývá splněný sen.
.....

Praktické uplatnění

Poznejte své vlastní sny

Jaký máte sen? Čeho skutečně chcete dosáhnout? Jaké sny byste měli sledovat?

Vytvořte seznam, který může zahrnovat slova, různé symboly i obrázky. Můžete tak snáze vysledovat vztahy mezi svými představami a objevit dávno zapomenuté cíle a touhy. Pomohou vám přitom následující otázky:

- Co jste rádi dělali jako děti a čím jste se chtěli stát?
- Kdybyste se nemuseli starat o peníze, jaký život byste chtěli vést a jakou práci byste zvolili?
- Které stránky svého dnešního života máte opravdu rádi a chtěli byste je posílit?
- Co rádi děláte ve svém volném čase?
- Ke kterým aspektům životů svých přátel nebo kolegů vzhlížíte s trochou závisti?

Optimisticky věřte ve své sny

Přemýšlejte o tom, jak byste své sny mohli realizovat, a sledujte, zda se vaše mysl nezačíná plnit obavami a negativními emocemi. Možná si v duchu říkáte: „Jsem příliš starý a na tohle je už pozdě“, „Už jsem ženatý, splácím hypotéku a svůj život nemohu příliš měnit“ nebo „Moji rodiče mé nápady nikdy nepodpoří“. Úspěšní lidé vám mohou potvrdit, že pokaždé se dají najít důvody, proč něco nedělat. Musíte jednoduše najít sílu a odvahu, abyste udělali krok vpřed a pustili se do díla.

Najděte způsoby, jak dosáhnout svých snů

Úvahy o tom, jak by bylo možné své osobní sny uskutečnit, mohou být znepokojivé a hrozivé. Ve zbývajících 99 kapitolách této knihy najdete nástroje a řešení, které budete potřebovat k tomu, abyste se svého strachu zbavili. Zásadně důležité je, abyste si uvědomili, kde se nyní nacházíte a kde chcete být, a promysleli, jak případný nesoulad odstranit. Není to snadné a doporučuji, abyste přitom požádali o pomoc své nejbližší. V ideálním případě byste měli své sny sladit s jejich, abyste mohli postupovat společně.

ŽÁDEJTE O POMOC

Kdo se bere příliš vážně, stává se brzy směšným, a kdo se dokáže trvale vysmívat sám sobě, nemůže skutečně směšný být.

Václav Havel

K tomu, abyste řekli „Nevím“, potřebujete odvalu. Taková reakce je však mimořádně pozitivní a jednoznačně svědčí o tom, že se neberete příliš vážně. Sotva můžete mít cennější schopnost, než umět se čestně přiznat k tomu, že *neznáte* správnou odpověď. Jestliže usilujete o dokonalost, nakonec budete zklamáni. Když přiznáte svá slabá místa, lidé se budou hrnout, aby vás podpořili.

Příliš mnoho lidí se tváří suverénně v situacích, kdy zoufale tápou. Příliš mnoho lidí se snaží působit sebejistě ve svém jednání i řeči, i když by nutně potřebovali pomoci. V soukromém i pracovním životě jsme pod silným tlakem a vystupujeme tak, jako bychom znali odpovědi na všechny otázky.

Tajemství spočívá v tom, že bychom měli vědět, kdy prohlásit: „Moment – vůbec netuším, co dál.“

Když se potýkáte s problémy, je lákavé pevně trvat na svých starých návycích a názorech. Můžete přitom ignorovat názory a doporučení jiných lidí. Úspěšní lidé ochotně přiznávají, že se mýlili nebo jednoduše neznají odpověď.

Život je nepředvídatelný a nejistý. Nikdo nemůže mít neustále pravdu. Občas uděláte nejlépe, když se zhluboka nadechnete, uděláte krok vzad, přiznáte, že byste uvítali pomoc a přestanete se brát příliš vážně.

Jestliže usilujete o dokonalost, nakonec budete zklamáni.

Praktické uplatnění

Najděte svá slabá místa

Zamyslete se nad touto otázkou:

Už jste někdy zatvrzele lpěli na určitém stanovisku nebo názoru a odmítali jste připustit, že byste se vlastně mohli mýlit?

Co jste nebyli ochotni vidět a z jakého důvodu? Můžete ve svém jednání vysledovat určitý vzor? Snažíte se ze svých hádek s partnerem vždy vyjít jako vítěz? Zásadně ignorujete, co vám říkají mladší lidé? Možná odjakživa nesnášíte prohry a v životě se řídíte zásadou, že je potřeba „vyhrát za každou cenu“.

Měli byste být ochotni své chování změnit a být otevřenější k novým myšlenkám. V průběhu běžného dne, kdy se rozhodujete, tvoříte si názor na různá témata a odpovídáte, se pokuste klást sami sobě otázku: „Nepřehlédl jsem něco? Nemá ten problém ještě jinou stránku, které jsem si nevšiml?“

Potřebujete šaška

Není snadné objevit vlastní slabá místa. Požádejte o pomoc své rodinné příslušníky, přátele nebo kolegy. Stejně jako šaškové na dvorech středověkých panovníků vám mohou říci, že jste příliš tvrdohlaví, chováte se směšně a berete se moc vážně. Čemu dáte přednost: Když vás na vaši chybu upozorní váš „šašek“ nebo když se vám vysmějí všichni okolo?

Naučte se dělat si ze sebe legraci

Úspěšní lidé se obvykle velmi dobře umí smát sami sobě, svým chybám i omylům. Naučte se snášet trapné chvíle a pokaždé ze sebe vtipkovat.

TVOŘTE SVOU BUDOUCNOST

Budoucnost není něco, do čeho bychom vstupovali.

Budoucnost je něco, co sami tvoříme.

Leonard I. Sweet

Úspěšní lidé se nikdy nespolehlají na náhodu nebo osud. Při pohledu na někoho úspěšného si můžete myslet, že měl štěstí – třeba byl ve správném čase na správném místě. Pravda je taková, že každé pořádné štěstí je následkem hodin nebo dokonce let tvrdé práce a příprav.

Nestačí mít jen sny a plánovat, jak jich dosáhnout. Při realizaci plánu si musíte říci, že budete formovat svou vlastní budoucnost a to, co se stane, nebude záviset výhradně na náhodě či osudu. Potřebujete správný myšlenkový postoj a odhodlání převzít kontrolu. Připravte se, že musíte vytrvat, těžce pracovat, snášet oběti, přijímat rizika a jednoduše dělat to, co je potřeba.

Nikdy předem nevzdávejte, co můžete v budoucnosti získat. Koučuji mnoho osob, které se vzdaly snah o to, aby ovlivnily svou budoucnost. Zřekly se odpovědnosti a zakrývají to nejrozličnějšími chabými výmluvami. Ze svých dosavadních a budoucích životních neúspěchů přitom viní jiné lidi. Je příliš snadné a zjednodušené se domnívat, že pokud jste dosud neuspěli, nepodaří se vám to ani v budoucnosti. Jestliže skutečně toužíte po skvělé budoucnosti, musíte nejdříve překonat fatalistické uvažování.

Mnoho úspěšných lidí muselo na cestě ke svým cílům překonat náročné překážky – vzpomenejte si na Winstona Churchilla, kterému se v politické kariéře dlouho nedařilo, ale nakonec se stal britským ministerským předsedou.

Nesmíte připustit, že minulé události rozhodují o vaší budoucnosti. Klíčový je přitom váš myšlenkový postoj. Zásadní je to, jak uvažujete a jak cítíte. Dokážete s jistotou prohlásit, že svou budoucnost budete formovat sami nebo – abychom parafrázovali báseň „Invictus“, kterou napsal William Ernest Henley, že jste pánem svého vlastního osudu?

... každé pořádné štěstí je následkem hodin nebo dokonce let tvrdé práce a příprav.

Praktické uplatnění

Nedovolte, aby vás ostatní deprimovali

Možná byste se o své sny rádi podělili se svou rodinou, přáteli a kolegy, ale postupujte přitom opatrně. Příliš mnoho lidí se na život dívá jako na „napůl prázdnou sklenici“. Mohou být cyničtí, závistiví, negativističtí nebo jízliví. Když se někteří lidé, které koučuji, svými cíli pochlubili svým nejbližším, uslyšeli: „Určitě žertuješ“ nebo „Stůj pevně na zemi“. Jiní lidé vašim plánům ze začátku nemusí rozumět, takže jim ponechte čas, aby si vše promysleli.

Hledejte prostředí, které vás při plánování budoucnosti podpoří. Někdy je nutné se izolovat od určitých osob, které vaše plány nejsou schopny akceptovat a hodnotit pozitivně.

Změňte úhel pohledu

Dělá vám potíže uvěřit, že si pro sebe dokážete vytvořit fantastickou budoucnost? Tuto nedůvěru je někdy těžké překonat, ale půjde vám to lépe, když porozumíte, odkud vaše obavy vycházejí. Dnes si poznamenejte všechny negativní myšlenky, které vás blokují. Je naprosto normální, že se bojíme toho nejhoršího, a věci se nám zdají těžší, než ve skutečnosti jsou. Jakmile všechny omezující myšlenky shromáždíte, pokuste se je přeformulovat tak, že budete v negativních situacích hledat pozitiva. Pokud vás například propustili z práce, uvědomte si, že jste díky tomu dostali šanci hledat nové příležitosti.

Dobře si promyslete své budoucí plány a sny a pouvažujte nad tím, co vám dělá největší starosti. Představte si, co nejhoršího se může stát, a zeptejte se sami sebe, zda je takové vyústění skutečně pravděpodobné. Nebrání vám to náhodou v tom, abyste příchystali budoucnost, po jaké toužíte?

PROJEVTE EMOČNÍ INTELIGENCI

Život se z 10 procent skládá z událostí, které se vám stanou, a 90 procent tvoří vaše reakce na tyto události.

Charles R. Swindoll

Už jste se někdy nechali svést k tomu, že jste reagovali bezmyšlenkovitě, příliš rychle jste se rozzlobili, jednali jste žárlivě nebo jste se příliš snadno nechali vyprovokovat? Když ztratíte kontrolu nad svými emocemi, můžete poškodit své šance na úspěšný život. Snadno se může jednat o rozdíl mezi úspěchem a selháním.

Příklady nízké emoční inteligence vidíme všude kolem sebe – lidé se hádají v autobuse, rodiče na ulici pokřikují na své děti nebo kolega nadává šéfovi, kterému vztekla podává svou výpověď.

Emoční inteligence je klíčovou součástí vyrovnaného a naplněného života. Bez ní člověk nemůže být úspěšným partnerem, rodičem a spolupracovníkem. Chvilé nekontrolovaných emocí mohou zničit úspěšnou kariéru, manželství, rodinu i obchodní partnerství.

Rádi se smějeme lidem, jako je slavný šéfkuchař Gordon Ramsay, který ve své kuchyni nadává a pokřikuje na své kolegy. Pokud však usilujete o životní úspěch, musíte se ovládat, aby jiní lidé kvůli vám nebyli smutní, nešťastní nebo vystrašení. Přitom je potřeba, abyste se naučili své emoce kontrolovat. Pokud se už na někoho musíte rozzlobit, chovejte se přitom velmi uvážlivě, abyste neztratili kontrolu nebo nereagovali bezmyšlenkovitě. Nemůžete strávit celý život omluvami, protože jste své emoce neudrželi na uzdě.

Když se dokážete vžít do situace jiných lidí a vidět svět jejich očima, svědčí to o tom, že máte vysokou emoční inteligenci a empatii. Hodně empatičtí lidé jen málokdy ztrácejí sebekontrolu a mají lepší předpoklady vyrovnat se s tím, co je v životě potká.

Emoční inteligence je klíčovou součástí vyrovnaného a naplněného života.

Praktické uplatnění

Vyčkejte, než zareagujete

Dbejte na to, abyste nejednali automaticky a nezačali se okamžitě chovat způsobem, kterého byste později mohli litovat. V takové chvíli si musíte upřímně přiznat, co právě cítíte, ať se jedná o žárlivost, uraženost nebo zlost. Než slovně nebo neverbálně zareagujete, měli byste chvíli vyčkat. Několik sekund nemluvte, a pokud stojíte, sedněte si. Lidé, kteří sedí, jsou vždy klidnější a vyrovnanější. Jestliže lidé okolo vás očekávají, že něco řeknete, můžete získat více času, když prohlásíte: „Dejte mi chvílku, abych si to promyslel.“

Emočně můžete reagovat z únavy, přepracování nebo stresu. Klientům, které koučuji, vždy radím, aby své problémy zaspali a reagovali následující den. Potřebujete-li někomu poslat náročný e-mail, je vždy lepší, když nejdříve napíšete návrh a potom počkáte 24 hodin, než jej odešlete. Získáte tak čas, abyste se nad svým textem zamysleli a znovu si jej přečetli.

Projevujte se velmi empaticky

Je skvělé, dokážete-li poznat, jak se jiní lidé cítí a co se snaží sdělit. Tuto schopnost mají šéfové, na které rádi vzpomínáme. Jakými životními vzory se můžete inspirovat?

Ten, kdo je skutečně empatický, jen nečeká, až druhému porozumí, ale aktivně se o to snaží. Musíte vynaložit úsilí k tomu, abyste jiným lidem věnovali plnou pozornost a ptali se jich, jak se cítí a zda vše dobře zvládají. A nepřehlížejte ty, kteří jsou vám nejbližší. Nikdy žádný vztah neberte jako něco jistého. Dávejte si pozor, abyste nelitovali času na posezení a rozmluvu se svými dětmi, partnerem a kolegy.

DĚLEJTE TO NAOPAK

Dívejte se, co dělá většina lidí, a chovejte se přesně opačně.

Až do konce života se nejspíš nespletete.

Earl Nightingale

Pokud se nedomníváte, že většina lidí vede úspěšný život, pravděpodobně budete v jistou chvíli nuceni jednat jinak než lidé okolo vás. Úspěch může mít mnoho podob a často vyžaduje, abyste se oddělili od davu a nepatřili mezi ty průměrné. Když se dav pohybuje jedním směrem, musíte se bez váhání vydat na druhou stranu.

Nemusíte však uvažovat a jednat jinak než většina lidí jen proto, abyste byli za každou cenu odlišní. V mnoha případech je vhodné zvolit dobře vyzkoušenou cestu. Vaším úkolem je poznat, kdy je ve vašem zájmu postupovat opačně.

Vaši přátelé možná mluví o tom, že by měli více studovat, ale nedělají to. Vy byste se však měli přihlásit na dálkové studium, kde můžete získat vytoužený titul.

Když klesají ceny, lidé někdy panikaří a prodávají své akcie nebo nemovitosti. Tomuto trendu se můžete protivit a svá aktiva si podržet.

Jen málo lidí pravidelně cvičí a zdravě se stravuje. Můžete se však zařadit mezi ty, kteří do práce chodí pěšky, navštěvují posilovnu a jedí zdravá jídla.

Mnozí lidé jen mluví o tom, že odejdou ze svého zaměstnání, aby konečně mohli pracovat na vlastní noze. Pokud to však bude v souladu s vašimi sny, můžete se zařadit mezi ty, kdo se skutečně osamostatní.

Když budete postupovat jinak než vaše okolí, možná se budete cítit nesví. Může vám to nahánět strach a můžete se cítit osamělí a zranitelní. Nikdy není snadné jít proti proudu a ignorovat rady kolegů, přátel nebo členů vlastní rodiny. Jestliže však budete ochotni vysvětlit, co děláte a proč, nakonec vás pochopí.

Úspěch může mít mnoho podob a často vyžaduje, abyste se oddělili od davu a nepatřili mezi ty průměrné...

Praktické uplatnění

Nevadí, když budete jednat sami

Zvykněte si, že se občas budete cítit nepříjemně a budete za exota. Svá rozhodnutí opravdu nikomu nemusíte zdůvodňovat. Jiní lidé mohou zpochybňovat vaši logiku nebo dokonce zdravý rozum – jen je nechte. Já jsem se vzdal lukrativní kariéry ve finančnictví, abych mohl pracovat na volné noze. Když jsem to udělal, mnoho lidí si myslelo, že mi přeskočilo nebo jsem se zhroutil. V té době mě to mrzelo, ale ve svém odhodlání stát se vlastním šéfem jsem vytrval.

Cvičte si opačné jednání

V které životní oblasti nedosahujete žádoucích výsledků a cílů? Děláte stále dokola pořád stejné věci a dostáváte stejné výsledky? Přemýšlejte nad tím, co byste mohli udělat jinak, abyste dopadli lépe. Uvedme několik stručných případových studií k zamyšlení:

- Každý rok se v práci snažíte, aby si vás nadřízení všimli, a doufáte, že budete povýšeni. Po třech letech vám žádné povýšení nenabídli. Postupujte opačně – přestaňte o to tolik usilovat. Upřímně si promluvte se šéfem, abyste pochopili, proč vás při povyšování vynechávají. Možná na vás lepší příležitosti čekají jinde a budete muset dát výpověď a současnou životní kapitolu uzavřít.
- Chcete ušetřit více peněz, ale na konci každého měsíce zjišťujete, že vám zbývá velmi málo. Dělejte to naopak – místo toho, abyste se snažili uspořít, co na konci měsíce zůstane, odložte požadovanou částku hned poté, co dostanete výplatu. Odložte ji na spořicí účet, ze kterého nelze okamžitě vybírat, a budete muset vyžít se zbytkem svého příjmu.
- Chcete se seznámit s někým novým, ale nemáte rádi organizované schůzky naslepo. Také v tomto případě se chovejte jinak – více sportujte a účastněte se společenských akcí, kde můžete poznávat nové lidi spontánnějším způsobem.

UDĚLEJTE Z PRÁCE HRU

Dříve nebo později byste měli začít dělat to, co chcete. Najděte si práci, kterou budete mít rádi. Ráno budete nedočkavě vyskakovat z postele. Pokud stále hledáte práci, kterou nesnášíte, jen proto, že to bude podle vašeho názoru vypadat dobře v životopise, jste podle mě padlí na hlavu.

Warren Buffet

Baví vás vaše práce? Ochotně každé ráno vstáváte a oblékáte se do zaměstnání? Pokud jste alespoň na jednu z těchto otázek odpověděli záporně, nejste sami. Průzkum Conference Board z roku 2014 ukázal, že 52 % Američanů není spokojeno se svou prací, a podle nedávné studie CIPD 23 procent Britů prohlásilo, že hledají nové zaměstnání. Ve stejném průzkumu jen asi jedna třetina osob tvrdila, že se o svou práci zajímá. Důsledky můžete vidět na absenci, stresu a depresích. V praxi to můžete sledovat na vlastní oči, když se v ranní špičce podíváte na unavené a smutné tváře lidí cestujících do práce.

Nebyl by to takový problém, pokud by práce zabírala jen velmi malou část života. Naneštěstí však spotřebuje valnou část času, kdy jsme vzhůru – za předpokladu běžného devítihodinového pracovního dne pětkrát týdně se jedná o 2 250 hodin ročně. Tento údaj přitom nezahrnuje dobu dojíždění, přesčasy a čas strávený všemi těmi pracovními e-maily, než ulehne ke spánku.

Většina lidí, které koučuji, se svým pracovním životem není spokojena. Svou práci popisují mnoha depresivními způsoby – jako nudnou, únavnou, oblbující, stresující, vyčerpávající nebo dokonce strašnou. Podobná hodnocení slýchám i na svých cestách po světě od nej-různějších lidí nezávisle na jejich historii, vzdělání nebo profesním zaměření.

Pokud jste už neodešli do důchodu nebo jste nezdědili jmění, musíte pracovat, abyste měli prostředky na živobytí. Měli byste však dbát o to, aby byly vaše pracovní dny co nejpozitivnější a nejpříjemnější – aby byly tak zábavné, že vám ani nepříjde, že vlastně pracujete.

••••• Měli byste však dbát o to, aby byly vaše pracovní dny co nejpozitivnější a nejpříjemnější. •••••

Praktické uplatnění

Zpřijemněte si práci

Zkuste v pracovní době dělat více věcí, které vás baví a máte je rádi. Jak byste mohli delegovat ty části své pracovní náplně, které vám nevyhovují? Zkuste se poradit se šéfem, zda byste svou práci mohli poněkud změnit, aby byla zajímavější a radostnější. Není v zájmu žádného vedoucího, aby byli jeho zaměstnanci v práci demotivováni a deprimováni.

Pokud různé aspekty své práce přizpůsobit nedokážete, musíte změnit své myšlenkové postoje. Přestaňte o své práci přemýšlet jako o něčem nudném a jednotvárném, snažte se nevidět sklenici jako napůl prázdnou, ale napůl plnou, a ve své každodenní pracovní náplni i kariéře hledejte pozitiva.

Upravte své pracoviště tak, aby bylo zábavnější

Jak byste mohli své pracovní prostředí odlehčit a zajistit, že bude příjemnější a zábavnější? Promluvte si s přáteli a navštivte jejich pracoviště. Napodobte to, co se vám na návštěvě u nich zalíbilo. Sám jsem pracoval v desítkách různých kanceláří. Některé z nich byly výjimečně zábavné a příjemné. Vyznačovaly se tím, že:

- lidé se tam smějí, konverzují a hraje tam hudba,
- jsou tam k dispozici místa, kde si lze odpočinout u kávy a her,
- zaměstnanci se k sobě chovají velmi pozitivně, přátelsky a nenuceně.

I když je vaše práce nudná a nezajímavá, může vás práce v takovém prostředí opravdu pozvednout na duchu.

Jděte dál

Jestliže nedokážete svou práci zpřijemnit a vylepšit své pracovní prostředí, vážně se zamyslete nad tím, zda byste neměli podat výpověď a hledat si místo jinde. Najděte si vhodnější práci v prostředí, kam budete chodit rádi a kde se budete dobře cítit. Život je příliš krátký, než abyste zůstávali na místě, kvůli kterému jste deprimováni či nešťastní.

ZAČNĚTE KAŽDÝ DEN SPRÁVNÝM ZPŮSOBEM

Usmějte se do zrcadla. Dělejte to každé ráno a uvidíte,
jak se váš život zásadně změní.

Yoko Ono

Když své dny budete začínat špatně, můžete na úspěch zapomenout. Způsob, jakým se do věcí pouštíte, zásadně rozhoduje o tom, jak budete úspěšní. Platí to i pro začátek každého dne. Každý ví, že by neměl „z postele vstávat špatnou nohou“ – možná to nelze brát doslovně, ale přeneseně to platí na sto procent.

Ať v životě děláte cokoli, pokaždé můžete najít důvody, proč byste neměli uspět. Aristotelovi se přisuzuje výrok, že „dobrá práce je napůl hotova“. Když správně začnete, hodně se tím přiblížíte dokončení úkolu, ať už se jedná o kancelářský projekt, vaření oběda nebo sportovní trénink. Je potřeba získat správný impuls, jako když roztlačíte auto, které nejde nastartovat.

V zásadě totéž se vztahuje i na začátek denního programu. Pokaždé můžete najít výmluvy, proč nejste ve stoprocentní formě – máte ranní splín, málo jste se vyspali nebo se porouchal autobus a museli jste do práce jít v dešti pěšky. Hrozí však, že si na to zvyknete a to, že každý den začínáte špatně, vám bude připadat normální. Proč byste se během zbývajících částí dne měli snažit, abyste ranní hendikep vyrovnali?

Týká se to i víkendových dopolední. Také volné dny byste měli začínat pozitivně a optimálně, ať už se věnujete domácímu úklidu nebo máte vzácnou šanci věnovat se svým koníčkům.

Když své dny budete začínat špatně, můžete na úspěch zapomenout.

Praktické uplatnění

Vypracujte si dokonalé ranní návyky

- Vstávejte alespoň 30 minut dříve než obvykle. Díky tomu můžete své dny začínat mnohem klidněji a nedostanete se do běžného ranního shonu. Věnujte několik minut například meditaci s poklidnou hudbou nebo jógovým cvičením.
- Udělejte si čas, abyste si sedli a snědli snídani. Celou noc jste se postili a nyní potřebujete svému tělu dodat energii. Pokud žijete s jinými lidmi, posnídejte spolu. Budte přátelští a pomozte jim, aby i jejich den začal v pozitivním tónu. Usmívejte se, dívejte se druhým do očí a ptejte se, jak se cítí. Snažte se přitom nepřipomínat žádné předchozí konflikty, například včerejší hádku.
- Ať už do práce chodíte, jezdíte autem, na kole, autobusem nebo vlakem, rozhodněte se, že vaše cesta do práce bude relaxující a poklidná. Během té doby si udělejte pohodu – poslouchajte hudbu, přečtěte si knížku nebo si klidně zdřímněte.
- Budte v práci ještě před začátkem pracovní doby, připraveni pustit se do díla. Pozdravte své kolegy a prohodte s nimi pár slov. Naplánujte si svůj seznam denních úkolů a rozhodněte se, jak využijete jednotlivé části dne. Nezapomeňte si dát nezbytný šálek kávy.
- Dejte si na tom záležet zvláště tehdy, nejste-li ranní ptáče. Jak na členy své rodiny, tak i na kolegy v práci se vždy snažte působit pozitivně a vesele.