

MOŽNOST 2

USILUJTE O MIMOŘÁDNÉ, NESPOKOJTE SE S OBYČEJNÝM

Každý život je možné prožít naplno.

– WILLIAM POWERS

Jaivon se svalil do taxíku a s pocitem úlevy si oddychnul. Poradu měl za sebou a cestou domů konečně mohl na chvíli všechno pustit z hlavy. „Porada se vyvíjela dobře,“ říkal si v duchu. Konec konců, znám celý systém lépe než kdokoli jiný.“ Přesto i teď, tak jako pokaždé, když pomáhal druhým pochopit něco, co bylo zřejmé, pociťoval mírné znechucení. „Kdybychom měli čas ke všemu vypracovat dokumentaci a o trochu vylepšit uživatelské rozhraní, spousta těchto problémů by odpadla.“

Zatímco se mu tyto myšlenky honily hlavou, jeho rozčarování postupně narůstalo. Napadalo ho tolik možností, jak zlepšit firemní software tak, aby se s ním zákazníkům snadněji pracovalo. Jenže vše se vyvíjelo hrozně rychle a tlak na prodej byl tak veliký, že veškerý čas padl na to, aby vyhověli požadavkům zákazníků. Měl pocit, že nedělá nic jiného, než že řeší problémy a napravuje vzniklé škody. Vypadalo to, že čas potřebný na to vše doladit a dovést k dokonalosti prostě nemá, přestože věděl, že by to dokázal. „Spokojíme se s tím, že odvádíme dobrou práci, zatímco bychom měli být opravdu skvělí. Jenže naši zákazníci se s tím nakonec nespokojí a my se s tím budeme muset stejně nějak vyrovnat.“

Sáhnul po telefonu, aby zavolal Kalishe, že je na cestě domů. Měla ten den v plánu pracovat pozdě do večera, protože chtěla dodělat inventuru, a Jaiwon

doufal, že až dorazí, bude mít již všechno hotové. „Jsem moc ráda, že všechno šlo dobře. Inventura jde hrozně pomalu, podklady jsou v hrozném stavu. Možná budu muset zůstat v práci i zítra večer,“ napsala mu v odpověď na jeho zprávu. ☹️ Javionova dobrá nálada byla rázem pryč. Na zítřek měli v plánu zajít si na večeri a užít si příjemný večer, jenže Kalishina odpověď rozmetala jeho naděje na prach.

Začal uvažovat, kdy se jim podaří nalézt čas na věci, které vnášely do jejich manželství pohodu a radost ze života. „Pokud půjde všechno dál jako dosud, nemusel jsem se vůbec ženit. Dřív jsme společně dělali tolik bezvadných věcí. Co se s námi stalo? Musím s tím něco udělat.“

Abychom mohli trávit život v Kvadrantu II, musíme vědět, co je pro nás skutečně důležité. Potřebujeme kritéria, od nichž by se odvíjelo naše rozhodování o tom, na co vynaložíme svůj čas, pozornost a energii. Možnost 2 se týká právě tohoto problému. Jde o to ujasnit si kritéria, jimiž se řídíme při rozhodnutích, která přijímáme každý den; jde o to ujasnit si, co z Kvadrantu II se dotýká těch nejdůležitějších stránek našeho života – naší práce, klíčových vztahů, peněz, rodiny, přátel, a dokonce i takových věcí jako jsou naše koníčky a zájmy – a jak docílit, aby byly po všech stránkách skvělé.

Specialista na výzkum mozku Dr. Daniel Amen o tom říká: „Spoutat a využít potenciál mozku vyžaduje někam směřovat, mít vizi a plán.“¹

PROČ USILOVAT O NĚCO MIMOŘÁDNÉHO, VÝJIMEČNÉHO, VYNIKAJÍCÍHO?

Lidé nám často říkají: „Nechci být výjimečný; chci žít klidným, pokojným životem. To mi bohatě stačí!“

S přihlédnutím ke všem výzvám a problémům, jež nám všem život přináší a s nimiž se musíme vypořádat, je zcela legitimní ptát se, proč si stanovit tak vysoký standard a nespokojit se s něčím méně náročným.

Připomeňme si, co pro nás znamená *mimořádný*. Znamená to uléhat večer do postele spokojeni a s pocitem, že jsme něčeho skutečně dosáhli. Znamená to dosahovat věcí, které naší práci a životu přinášejí nejvíce.

Mimořádný pro nás naopak *neznamená*:

- Nedosažitelný standard a perfekcionismus, jež v nás ve snaze ho dosáhnout vyvolává pocit nedostatečnosti.
- Představy druhých lidí o tom, jak by naše dny a život měly vypadat.
- Snaha vyhovět každému vrtochu kohokoli druhého na úkor toho, na čem nám záleží a je pro nás důležité.
- Úsilí vynikat ve srovnání nebo při soupeření s druhými.

Zkrátka a dobře máme na mysli věci, o nichž máte pocit, že vašemu životu přinášejí nejvíce.

Proč ale v takovém případě používáme slovo *mimořádný*, které navozuje představu něčeho, co přesahuje hranice běžného a obyčejného?

Naše zkušenost nám říká, že mnoho lidí si nenajde dostatek času na to ujasnit si, jaké věci jsou pro ně nejdůležitější a – jak ukazuje Matice času – neinvestují svůj čas na jejich dosažení. Namísto toho, aby si ujasnili, co je pro ně důležité, a na základě toho se vědomě rozhodovali, nechávají se strhnout tím, co je naléhavé.

To vede k tomu, že nepocitují dostatečné uspokojení z toho, jak prožili ten který den svého života. Namísto toho zakoušejí stísněný pocit prostoupený obavami a znepokojením nad tím, že jim v životě a v tom, co dělají, něco chybí. Stále dokola se jim hlavou honí myšlenky na to, jak je možné, že jsou tak zaneprázdnění a přitom mají pocit, že se jim nepodařilo ničeho dosáhnout. Jak jsme viděli v předešlé kapitole (Možnost 1), často se pokoušejí tyto pocity zahnat tím, že si toho nabерou ještě více.

V této knize si klademe za cíl pomoci vám definovat, co pro vás znamená bohatý a naplněný život – a důsledně a vědomě toho dosahovat. V samém centru tohoto snažení je to, o čem hovoříme v této kapitole.

KTERÉ ROLE JSOU VE VAŠEM ŽIVOTĚ MOMENTÁLNĚ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Život nám přináší mnoho rolí, v nichž se utváří naše vztahy a realizují činnosti, které z nás dělají lidské bytosti.

Role jsou pro naši identitu natolik důležité, že máme-li říci něco o sobě, hovoříme o svých rolích: „Jsem inženýr.“ „Jsem Janova manželka.“ „Jsem triatlonista.“ „Jsem přítel.“ Dokonce i tehdy, když lidé začnou hovořit o svých

osobnostních rysech – „Jsem stydlivý“ nebo „Rád se bavím“ – činí tak v kontextu svých rolí.

Podstatné je docílit, aby naše role byly v rovnováze. To, jak se ta která role prosazuje ve vašem životě, má vliv na všechny ostatní role. Pokud to nemáte v zaměstnání snadné, může se to promítat do vaší nálady, rozpoložení a chování doma. A naopak, jestliže se vám nedaří v osobním životě, je obtížnější uspět v zaměstnání nebo dalších rolích.

Náš mozek automaticky uspořádává informace podle kategorií vymezených rolemi – zorganizovat si život na základě rolí dává proto jednoznačně smysl.

Kolik rolí v současnosti máte? Deset? Patnáct? Jste manažer? Spolupracovník? Vedoucí projektu? Rodič? Dcera? Syn? Sourozenec? Soused? Dobrovolník? Aktivista? Architekt? Umělec? Sportovec? Přírodovědec? Kouč? Partner? Přítel? A co vaše role spočívající v tom, že se staráte a dbáte o sebe sama? Jaké rozličné role a vztahy máte? Můžete být v těchto rolích mimořádní? Můžete v nich vynikat?

Jednou z nejefektivnějších věcí v Kvadrantu II, jakou můžete udělat, je zúžit okruh věcí, na něž se zaměříte. Dopřejte si čas identifikovat několik nejdůležitějších *současných* rolí ve vašem životě, vyhodnoťte, jak si podle vašeho názoru v každé z nich vedete, a definujte, co znamená být v každé z nich úspěšný. Zaměstnáte tak svůj mozek a poskytnete mu cíl činnosti, který potřebuje, aby rozhodnutí, která dnes a denně činíte, pozdvihnul na zcela novou úroveň

IDENTIFIKUJTE SVÉ ROLE

Kiva by mohla za své nejdůležitější současné role označit:

- Projektová manažerka
- Přítelkyně
- Hospodyně
- Fotografka
- Dcera

Jaivon by si mohl zvolit jako své nejdůležitější role tyto:

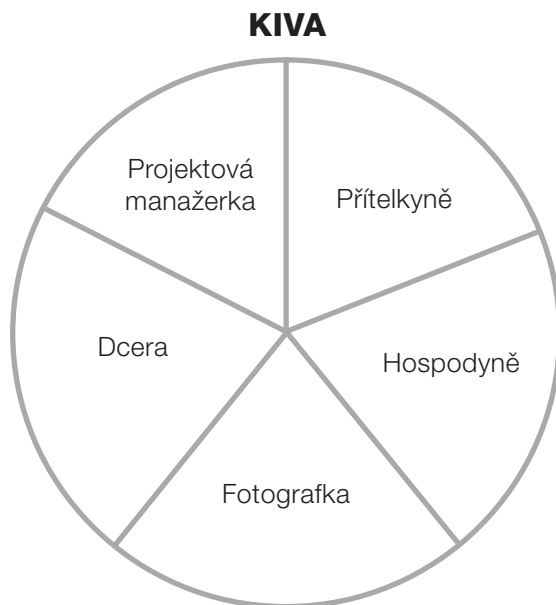
- Manžel
- Vývojový pracovník
- Lídr týmu
- Soused

Někdo jiný, například žena jménem Sherry, by své role mohla vymezit například následovně:

- Matka tří dětí
- Manželka Jima
- Pečovatelka o osobní zdraví
- Manažerka oddělení

Tito tři lidé mohou mít v životě mnoho dalších rolí, jichž se nikterak nevzdávají – jenom je ponechávají stranou. Položili si otázku, na které nejdůležitější role se mají nyní soustředit, aby to jejich životu přineslo co nejvíce.

V dalším kroku tyto role umístili do *Kruhu života*. Tato vizualizace umožňuje zobrazit naše role jako vzájemně propojené součásti nás samých jako nedělitelných, celistvých lidských bytostí.



JAIVON



SHERRY



Když úspěšně identifikujete vaše nejdůležitější role v Kvadrantu II, budou:

- Představovat vaše klíčové vztahy a úkoly.
- Relevantní vašemu současnému životu (ne něčemu co teprve přijde nebo rolím, o nichž se domníváte, že byste je měli mít).

- Z vašeho pohledu smysluplné. Vaše role budou vyjadřovat vaše nejnižší hodnoty, nejvyšší aspirace a největší příspěvní.
- Poskytovat vyvážený pohled na život (například neměly by se týkat pouze práce nebo mimopracovního života).
- Jejich počet nepřesáhne pět až sedm.

JAK SI VEDETE?

Poté, co jste vědomě identifikovali několik nejdůležitějších rolí vašeho života a zanesli je do Kruhů života, je na řadě další významný krok – vyhodnotit, jak si v každé z těchto rolí v současnosti vedete.

- **Vedu si podprůměrně?** „Nedělám, co bych v této roli dělat měl/a a neinvestuji do ní dostatek času a energie.“
- **Vedu si normálně?** „Dělám, co se v této roli očekává.“
- **Vedu si mimořádně?** „Opravdu mám radost z toho, jak skvěle si v této roli vedu a jak přispívám k jejímu naplnění.“

Není to snadné, že ano? Musíte nastavit zrcadlo sami sobě a podívat se pravdě do očí. Podívejme se, jak by se naši tři hrdinové mohli vypořádat s tímto úkolem. Ve schématu Kruhu života u každé role vyznačí tečkou, kde se na tomto kontinuu momentálně nacházejí a tyto body spojí.

V obrazci, který tak vznikne, se odráží jejich niterný pocit, který mají v souvislosti se svými rolemi. Tento obrazec nám názorně a zcela konkrétně ukazuje, co intuitivně víme a co je ukryto někde v nejhlubších zákoutích naší mysli. Tyto myšlenky se tak stávají zcela konkrétními. Co vás napadá, když hledíte na mapu toho, jak si v současnosti vedete? Co vám říká vaše hlava a srdce, kdy přemýšlíte o tom, co vidíte?

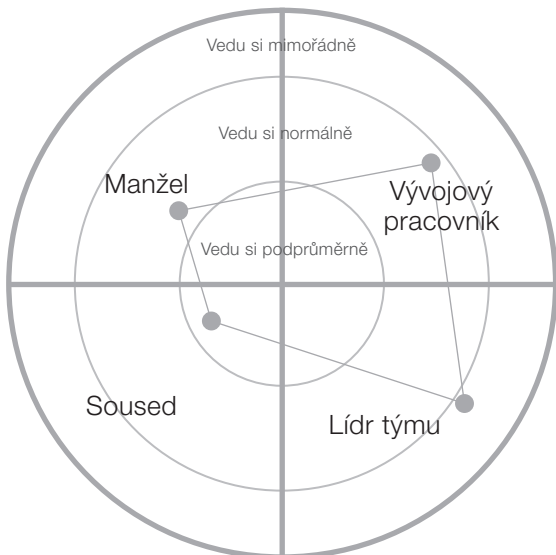
Následující tipy vám mohou pomoci všechno úspěšně zvládnout:

- **Oslavte, pokud je co.** Nezapomeňte oslavit, pokud si myslíte, že si v některé roli vedete dobře. Máte být na co pyšní.
- **Vyhodnoťte, jak na tom jste.** Nalezněte odvahu podívat se na ty role, v nichž si dobře nevedete (a přiznali jste si to). Využijte holistický přístup. Jak jste na tom, pokud jde o vzájemný vztah mezi pracovním

KIVA



JAIVON



a osobním životem? Je vyvážený? Nebo je to jeden velký průšvih? Vedete si skvěle v jedné roli jenom proto, že do ní investujete čas, pozornost a energii na úkor jiné, skutečně významné role?

- **Ověřte si, zda se nemýlíte.** Jste si jisti s tím, jak se hodnotíte? Neměli byste se někoho zeptat, jak věci vidí on? Známe lidi, kteří sami

SHERRY

sebe hodnotili velmi vysoko, ale tato bublina splaskla hned poté, kdy se svého partnera optali, co si o nich jako o manželovi, manželce nebo příteli či přítelkyni myslí a ti je rázem vyvedli z omylu. Může se ale stát pravý opak a vy zjistíte, že druzí vás vidí v mnohem lepším světle než vy sami. Je dobré vědět, že si ve skutečnosti vedete lépe, než si myslíte. Jděte v tomto zjišťování tak daleko, jak uznáte za vhodné. Pomůže vám to pochopit, jak působíte na druhé, jak a v čem se můžete zlepšit, a to v zaměstnání i doma.

Tento proces vyhodnocení a opětovného posouzení rolí je klíčová myšlenková činnost, která přináší nepřehlédnutelné výsledky. Může to být ovšem obtížné, **nemluvě o tom, že ve víru každodenních událostí si na takové vyhodnocení často nenalezneme čas.** Navíc si povětšinou myslíme, že víme, jak si v jednotlivých rolích vedeme; je proto mnohem snazší jet dál ve vyjetých kolejích a ignorovat potřebu důsledně a bez příkras se podívat, jak na tom doopravdy jsme. Proces vyhodnocení a opětovného posouzení rolí nám pomůže jasně a zřetelně si stanovit cíle – a to je přesně to, po čem náš mozek touží a co nám pomůže dosahovat lepších výsledků.