



ČÁST PRVNÍ

Využívejte pozitivní myšlení

Pozitivní myšlení je celosvětově ten nejméně využívaný a přitom zcela přirozeně generovaný zdroj přístupný všem, který je schopen podporovat úspěch a podněcovat pokrok. Až příliš často se naše mozky soustředí na všechno to, co se pokazilo, a tím jako bychom úplně zapomínali na všechno to, co se naopak podařilo. A přesto právě tyto příběhy plné úspěchu a triumfu – a není vůbec důležité, jestli jsou ta vítězství velká, nebo zanedbatelná – dokládají, že pozitivní proměna je nejen možná, ale že je daleko blíže, než jsme si kdy pomysleli. Využívejte proto sílu pozitivního myšlení a optimismu, abyste aktivovali lidi ve svém okolí a také neustále podporovali pozitivní změnu. V první části si ukážeme základní a nejmocnější kroky, které byste měli podstoupit, abyste naplno uvolnili svůj pozitivní vliv na okolí a stali se moderátory pozitivních zpráv.

UVĚDOMĚLÉ VEDENÍ

Připravte svůj mozek na vyšší výkony

Jednou na Děkuvzdání jsem pro své rodiče měla tak skvělou novinku, že jsem se rozhodla vyčkat a absolvovat celou cestu z Bostonu až do Bethesdy v Marylandu, abych jim ji mohla říct osobně. Nemohla jsem se dočkat všech těch nadšených „óóó“ a „téééda“, jež neuslyšíte od nikoho jiného kromě svých rodičů, kteří jsou tak pyšní na svého potomka. A když jsem potom prošla domovními dveřmi, přivítal mě táta s neskrývanou radostí, kterou jsem očekávala a hlavně potřebovala.

„Myšáčku!“ (No ano, takovou mám doma přezdívku.)

Máma mě dlouze objala, postavila na čaj a potom se mě zeptala: „Tak co je u tebe nového? Musíš nám to všechno vyprávět!“

Novinka, s níž jsem přijela, nebyla jenom fantastická, mohla mi vlastně obrátit celý život vzhůru nohama. S jedním spolužákem z univerzity jsme několik měsíců společně pracovali na jednom business plánu. Nakonec jsme ho přihlásili do soutěže. Hlavní cena byla dvacet tisíc dolarů jako počáteční kapitál a tři dny před začátkem volna jsem se dozvěděla, že jsme vyhráli!

Už už jsem se nadechovala, abych jim tu novinku mohla konečně s náležitou pompou sdělit, když vtom si mě máma začala nějak divně prohlížet. Nakláněla hlavu na jednu a potom na druhou stranu jako loutka a na tváři měla ustaraný výraz. V púlce věty jsem se zarazila a zeptala se jí: „Co je?! Proč se na mě tak divně díváš?“

„Já jen... Danny, pojd' sem a podívej se na Michelle. Vidíš to taky?“ a přitom ukazovala prstem na mé oko. „Nepřipadá ti, že trochu šilhá?“

„Mami, jsem v pohodě.“ Okamžitě jsem se snažila vrátit naši konverzaci zpátky k mému úspěchu a hlavně co nejdál od její teorie o mém vychýleném oku, kterou

VYSÍLÁNÍ ŠTĚSTÍ

má matka začala okamžitě hlouběji rozpracovávat. Úplně jsem viděla, jak se před mými rodiči začaly překotně odehrávat všechny ty „záhady medicíny“.

Celý můj pokus skončil naprostým fiaskem. O minutu později už můj táta odněkud lovil fotoaparát, aby pro mého doktora pořídil fotku, na níž by bylo patrné, kterak „svaly“ kolem jednoho z mých očí musejí „stahovat“ panenku směrem k nosu. Jediné, co jsem na jeho rozmazané fotce, která byla pořízena až příliš zblízka, viděla já, byly dvě vytřeštěné oční bulvy – pohled konsternovaný tím, že po šesti měsících, kdy jsem nebyla doma, je tohle to parádní přivítání, kterého se mi dostane.

Tento prapodivný začátek mého pobytu doma navíc rozpoutal řadu ještě bizarnějších a nervy drásajících událostí. Nejdřív ze všeho mě můj otec přesvědčil, že půjdu místo něj k *jeho* očnímu lékaři, kam byl čirou náhodou hned na zítřek objednaný a kam z duše nerad chodil. (No jasně. Pohodlná výmluva se vždycky hodí.) Doktor mi oči během vyšetření rozkapal, a protože jsem sluneční brýle zapomněla doma, potácela jsem se cestou domů ulicí v jasném, oslnivém odpoledním slunci slepá jako patrona. V jednu chvíli jsem si myslela, že jsem se omylem dostala do nějaké neblahé boční uličky, protože jediné, co jsem cítila, byly odpadky. O dvě stě padesát dolarů později jsem se navíc – světe, div se – dozvěděla, že mé oči jsou v naprostém pořádku.

A tak jsem rodičům úplně zapomněla sdělit své parádní překvapení a musela jsem jim ho z Bostonu poslat e-mailem.

Uvítání mých rodičů, které se nakonec zvrhlo v zaručenou „lékařskou diagnózu“, se od té doby traduje jako vděčná rodinná historka. Je to ale zároveň skvělý příklad toho, jak začátek konkrétního společenského předpisu ovlivní celý jeho další průběh. Místo abych už od dveří přijímala nadšené gratulace od hrdých a dojatých rodičů, skončila jsem s dávkami kortizolu a očních kapek, které mě zabavily na větší část drahocenného víkendu. Začátky jsou mimořádně důležité. Pokud tedy začneme něčím stresujícím nebo negativním, zaujme to pozornost všech a ti se soustředí jen na tu konkrétní událost, místo aby si společně užívali nabízejících se nových možností a oslavovali dílčí úspěchy i radosti.

Ve světě byznysu na to narážíme každou chvíli. Vedoucí pracovník avizuje potenciální nebo hrozící propouštění tak, že začne společný mítink slovy: „Pro ty z vás, k nimž se to ještě nedoneslo, situace v naší firmě se výrazně zhoršila a dříve, než se zlepší, očekáváme spíše další značná zhoršení.“ Takové oznámení rozhodně neposílí důvěru zaměstnanců ve vedení společnosti ani je to neutvrdí v názoru, že budou

UVĚDOMĚLÉ VEDENÍ

příští týden stále ještě jejími zaměstnanci. Začátky jsou důležité vždy, když rozjíždíme nový projekt, když představujeme stávající klientele zbrusu nový produkt, ale i když se jen o pauze setkáme s kolegy u společného automatu na kávu. Způsob, kterým takovou konverzaci otevíráme, často výrazně ovlivňuje její pokračování i případný úspěch. Ale zatímco efekt hrozby propouštění je možná fascinující, daleko pozoruhodnější je to, do jaké míry může pozitivní začátek ovlivnit naše mozky i obchodní výsledky... Zvlášť když zahrnuje několik koktejlů jako bonus.

KOKTEJLY NA NEWBURY

Krátce po dokončení univerzity jsem nastoupila do práce, kde jsem musela dělat jenom dvě věci: psát počítačové kódy a sledovat lidi, jak usrkávají koktejly. Pracovala jsem v softwarové společnosti v Bostonu, která si jako sídlo zrenovovala staré knihkupectví v historické budově na Newbury Street. Nad vstupními dveřmi byly umístěny vitráže s kočkou z *Alenky v říši divů*, se Shakespearem a s dalšími populárními literárními figurami a spisovateli, které nás měly patrně inspirovat k inovativnímu přístupu, ačkoli jsme místo alžbětinské angličtiny používali programovací jazyk C++. Můj stůl byl natočen směrem k oknu vedoucímu na Newbury Street plnou nejmodernějších obchodů a restaurací se zahrádkami krytými markýzami. Závidět lidem jejich odpolední drink nebo oběd pro mě představovalo krátký odpočinek od extrémně stresující práce zaměřené na bezvýznamné detaily.

Abych byla upřímná, moje šéfová mi naháněla strach. Nebylo to ani tak tím, že by Ellen byla zlá (byla prostě jenom hodně náročná), ale tím, že pokaždé, když se plížila kolem zdi a jako kočka vykoukla ze vstupních dveří naší kanceláře, vychrtila na mě najednou uprostřed úplně jiné konverzace chápavým, ale přesto zcela vážným tónem otázku typu: „Jaká je jedna báječná věc, kterou jsi – i třeba naprostá maličkost – v posledním týdnu ve své práci udělala?“

Zezačátku jsem nemohla přijít na žádnou adekvátní reakci. Jednoduše jsem zpanikařila. Jediné, co mě v tu chvíli napadalo, byly odpovědi jako „Hm, přišla jsem do práce?“ nebo „Nezapomněla jsem ráno použít deodorant?“ Byla to vlastně úplně jednoduchá otázka, ale abych byla schopna na ni adekvátně reagovat, musel můj mozek zpětně proskenovat všechny události uplynulého týdne a nalézt

VYSÍLÁNÍ ŠTĚSTÍ

mezi nimi alespoň jednu naprosto úžasnou věc. A protože jsem tam obvykle jen tak stála a nezmohla se na odpověď, přičemž jsem se dost výrazně potila (díky bohu za ten deodorant!), nabídla mi Ellen jako odpověď nějaký svůj postřeh, který si za uplynulý týden vytvořila:

„Několik řádků kódu, který jsi minulý týden vytvořila, bude zahrnuto do následujícího projektu. Dobrá práce.“

„Všimla jsem si, že jsi tu včera zůstala dlouho do noci, jen abys pomohla Darrenovi. To bylo nesmírně obětavé.“

„Na posledním mítinku jsi pronesla jednu zdánlivou drobnost. Byl to skvělý nápad, který jsme rozpracovali a vyzkoušíme ho. Moc dobrá práce.“

Tahle její nezvyklá konverzační metoda mě naučila všimnout si pozitivních momentů, které se během mého pracovního dne udály a při nichž na mě záleželo. Po několika týdnech, kdy jsem tam pracovala, jsem se naučila vytvářet si automaticky katalog všech takových malých úspěchů, jichž se mi podařilo dosáhnout, abych byla na další setkání s ní a na její obligátní otázku připravená. Ellenino jednoduché, ale nesmírně účinné a efektivní *uvědomělé vedení* mě přimělo všimnout si důležitých momentů každého mého pracovního dne, které mohly být něčím cenné a které také vedly k mým úspěchům. Nemluvě o tom, co mi to ještě ukazovalo – tedy že někdo ve mně viděl hlavně to dobré a zajímal se o mou práci. Mluvte v práci s vašimi kolegy o tom, co se jim i vám v nedávné době podařilo!

Prvním klíčem k tomu, stát se moderátorem pozitivních zpráv, je začít s „uvědoměným vedením“. Koncept uvědomělého vedení vznikl při mé práci v médiích. První zpráva, kterou celé vysílání začíná, bývá hlavní. Ve snaze zaujmout diváky a zvýšit sledovanost existuje formulka, která vznikla a traduje se v médiích už dlouho: začněte s tou nejsenzačnější zprávou, která zaujme pozornost co největšího množství diváků. Jsem si jistá, že už jste také slyšeli některou variaci rčení „kdo krvácí, ten vede“, ale taková preference negativních zpráv se našeho mozku zmocňuje a stresuje nás, takže nám zbývá menší množství duševní energie na efektivní řešení každodenních problémů. Využití uvědomělého vedení vnáší do hry opačný postup. Víme už, že pozitivní myšlení má kladný dopad na naše chování a výkony. Když tedy začneme setkání, konverzaci, e-mail nebo další mezilidskou komunikaci pozitivní zprávou, komentářem nebo faktem, přeorientujeme mozek směrem k té části našeho života, která nám pomáhá utvářet lepší skutečnost.

UVĚDOMĚLÉ VEDENÍ

Uvědomělé vedení znamená pozitivní, optimistický a inspirativní začátek konverzace nebo jiného druhu komunikace, který předurčí a ovlivní další průběh následujícího společenského kódu. Energetický začátek představuje rozhodující krok při motivaci týmu, sblížení s kolegy nebo nastavení prostředí pro významnější podíl kreativity, protože pomůže vašemu mozku soustředit se výhradně na oblasti přínosu a růstu. Lidské bytosti jsou naprogramovány k tomu, aby jedna druhou napodobovaly, a proto lidé, s nimiž pracujete nebo se stýkáte, často recipročně převzou část vašeho pozitivního přístupu a energického začátku, v němž budou nějakým způsobem sami pokračovat a kultivovat ho. Na následujících stránkách vám ukázu několik příkladů takového rázného úvodu a prozradím vám i to, jak jej co nejefektivněji zapojit a využívat.

To, čemu jsme na začátku vystaveni, ovlivní naše další chování. V sociální psychologii se tomu říká *priming*. Ten může být doprovázen drobnými slůvky nebo krátkými frázemi, přičemž osoba, která je mu vystavena, si toho ani nemusí všimnout.

Experimenty testující priming mohou být i zábavné! V jedné studii výzkumníci požádali účastníky, aby si udělali „jazykový“ test.¹⁶ Během falešného testu byli tito zúčastnění vystaveni buď slovům, která se vztahují k neurvalosti (např. hrubý, nezdvořilý nebo nesnesitelný), nebo slovům, jež vyjadřují slušnost (např. decentní, respektující nebo ohleduplný). Po absolvování tohoto testu byli jeden po druhém vystaveni situaci, v níž se mohli zachovat neurvale, nebo naopak zdvořile. Skupinka, která byla součástí experimentu, ignorovala tyto pokusné osoby v rámci konverzace ve skupině a oni mohli ostatní buď neurvale přerušit, nebo decentně a mlčky stát po dobu dalších deseti minut, kdy tato konverzace probíhala. Účastníci, kteří byli konfrontováni s hrubými výrazy, měli až o polovinu větší tendenci konverzaci nezdvořile přerušit, zatímco většina „slušných“ účastníků do ní nevstoupila a opravdu mlčky a trpělivě vyčkala celých následujících deset minut! Tento experiment výborně funguje na poněkud nezvladatelných teenagech. Pokud máte ovšem menší děti, můžete na nich vyzkoušet následující test a podpořit tak jejich chování.

U čtyřletých dětí proběhl následující experiment: některé si měly vyvolat hezkou vzpomínku, jiné myslet na něco negativního, co se jim přihodilo. Ty děti, které vzpomínaly na něco pěkného, byly o šedesát šest procent úspěšnější při hře,

VYSÍLÁNÍ ŠTĚSTÍ

v níž šlo hlavně o přiřazování správných tvarů.¹⁷ Výhody pozitivního primingu se tak ukazují již v nejranějších fázích našeho vývoje!

Výzkumy prokazují, že to, jakým způsobem začneme konverzaci, výrazně předurčuje její další pokračování a vývoj.¹⁸ Pokud víme, jak charismatický je lídr, máme výrazný ukazatel toho, jak úspěšný bude on sám i jeho tým.¹⁹ Navíc je uvědomělé vedení jednoduché a může přijít od kohokoli bez ohledu na jeho postavení. Může tím z kohokoli a na jakémkoli postu v rámci společnosti nebo firmy udělat pozitivního moderátora. Pokud jste pozitivní a optimistický člověk a svůj způsob myšlení si uvědomujete, můžete motivovat lidi kolem sebe a šířit pozitivní energii.

Studie, která vznikla ve spolupráci s Air Force Research Laboratory, prokázala, že lidé podávají daleko lepší výkony v práci, jestliže je u kormidla energický lídr, a to zejména ve chvíli, kdy je potřeba čelit nějaké výzvě nebo ohrožení.²⁰ Navíc využívání uvědomělého vedení zlepšuje naše vnímání okolního světa a připravuje nás na to, aby se z nás stali moderátoři pozitivních zpráv. Incentive Research Foundation zjistila, že lidé, kteří během jejich třídního kurzu alespoň jednou využili uvědomělé vedení, považovali svou zkušenost za daleko pozitivnější než osoby, které tento postup nevyužily, což vyplynulo z celkově dvačtyřiceti měření, jimiž účastníci prošli.²¹ Budete-li praktikovat vysílání pozitivních zpráv, podníte tím vlastní optimistický způsob myšlení a budete se cítit šťastnější. A jak jsem se už zmínila v první kapitole, pokud se náš mozek soustřeďuje primárně na pozitiva, získáme „výhodu štěstí“ – náš mozek se automaticky přepne na vyšší výkon. Uvědomělé vedení naladí vás i vaše okolí pozitivně během chvíle, a tím se všichni bez námahy ocitnete na jedné lodi.

V této kapitole si ukážeme vědecky podložená zjištění, z nichž vyplývá, proč je uvědomělé vedení tak významné a jakým způsobem ovlivňuje výsledky našeho byznysu a spoluutváří naše vztahy s ostatními. Předvedeme si také, jak vhodné využití této taktiky v klíčových chvílích pomůže ostatním překlenout stresové nebo nepříjemné situace a výzvy a oni budou nejen šťastnější, ale také úspěšnější. Podělím se s vámi o konkrétní příklady toho, jak používat uvědomělé vedení v různých oblastech našeho života, což nám všem pomáhá stát se lepšími moderátory pozitivních zpráv. Ať už řídíte svůj tým na mítinku, na němž je potřeba pracovat se přes každodenní agendu, mluvíte s vystresovaným kolegou, který potřebuje vaši pomoc, nebo večeríte doma se svou rodinou, využití uvědomělého vedení pozitivně pozmění kolektivní způsob myšlení.

NEJŠTASTNĚJŠÍ ŽENA NA SVĚTĚ

Když jsem připravovala program pozitivní psychologie se společností Walmart pro jeden a půl milion jejích členů, navštívila jsem k získání přehledu několik poboček. Po ranním setkání se zaměstnanci ke mně přistoupila jedna žena, jmenovala se Sharon, a řekla mi, že bych ji měla blíže prostudovat, protože je „jednou z nejšťastnějších osob, s nimiž se kdy potkáte“. Na tváři jí zářil úsměv a celá vyzařovala zvláštní veselost a živost. Byla příjemná, nakažlivě pozitivní, a když se rozesmála, smálo se i celé její tělo. A teď mluvíte o uvědomělem vedení! Usmála jsem se na ni a zeptala se jí, kde vezmete jistotu, že to ona je opravdu tou nejšťastnější a nejpozitivnější osobou na světě. A tehdy mi Sharon vyprávěla svůj příběh, na který nikdy nezapomenu.

Potkala muže svých snů trochu později, než bývá zvykem, vdala se a cítila se naplněná a šťastná. Jen pár měsíců po svatbě zemřela na náhlé a nečekané zdravotní problémy její matka, s níž měla nesmírně blízký vztah. Během následujících šesti měsíců plných truchlení a zármutku ji podporoval její milující manžel. Když se už konečně dostávala z nejhoršího a zase si začínala připadat jako své dřívější já, zemřel náhle při automobilové nehodě její manžel. Byla jsem trochu nesvá. Tohle nebyl důkaz štěstí, který jsem od ní očekávala. Když Sharon spatřila zděšení v mé tváři, ujistila mě, že má přesto právo nazývat se nejšťastnější osobou na této planetě, a to proto, že přes to všechno, co se jí v životě přihodilo, je každý den pevně rozhodnutá být pozitivní, a navíc svůj pozitivní postoj šířit mezi ostatní.

Sharon už zdálky zdraví všechny své spolupracovníky širokým úsměvem nebo zamáváním. Všichni ji milují, i když třeba nemají svou práci rádi. Zákazníky často vítá slovy: „Dnes máme krásný den. Jak se vám daří?“ *Všimněte si, že dříve, než položila otázku, začala Sharon konverzaci pozitivní zprávou.* A tomuhle se říká uvědomělé vedení.

Sharon si vždycky najde čas, aby si s ostatními promluvila. Výsledkem je pocit jejích spolupracovníků, že Sharon je nesmírně inspirativní. Několik z nich mi potom řeklo: „Pokud si prošla tím vším a ještě se zvládá usmívat a být pořád dobře naladěná, najdu si já těžko výmluvu, proč bych zrovna dneska neměl být šťastný.“ Tím, že každou konverzaci začne nějakou pozitivní zprávou, neustále kultivuje vztahy s lidmi ve svém okolí. Ty jsou budovány zejména na jejím přesvědčení, že je to její volba a způsob myšlení, které předurčují její zkušenosti se světem i jeho vnímání – a tím pádem také její pocit štěstí. Při setkávání s ostatními vydává Sharon všem

VYSÍLÁNÍ ŠTĚSTÍ

okolo ze sebe jen to nejlepší. Je přirozená moderátorka pozitivních zpráv a svým uvědomělým vedením z toho těží. A přestože jsou naše mozky sofistikované, jsou také výrazně limitované. Víme to díky vědeckým objevům, o kterých příliš často nemluvíme, ale já bych se zde o nich přesto ráda zmínila – a to jako poctu Sharon.

NEVĚDOMÉ VOLBY

Váš mozek je limitován. (Odpusťte – vždyť můj mozek přece také!) To však zároveň znamená obrovský potenciál pro to, jakým způsobem vnímáme svět kolem nás. Každou vteřinu našeho dne je mozek schopen zpracovat 40–50 bitů informací za sekundu.²² Přestože to zní nesmírně sofistikovaně, háček je v tom, že náš mozek *přijímá* jedenáct milionů bitů informací za sekundu. Proto je zkrátka *nemožné* vědomě absorbovat a zpracovat všechny tyto informace. To proto zvládneme upíjet kávu, přecházet přitom ulici a ještě se nenechat přejet blížícím se nákladákem, ale ve stejnou chvíli totálně přehlédneme svého bývalého, který sedí venku před kavárnou a upřeně nás sleduje. Jednoduše je to v danou chvíli až příliš mnoho informací ke zpracování.

Jinými slovy to znamená, že každý z nás má neustále na výběr, čemu bude v danou chvíli věnovat pozornost a co prostě přehlédne. Stejně jako Sharon z Walmartu, která měla každé ráno po probuzení dvě možnosti – buď se bude nadále utápět v žalu z toho, co všechno se jí během jednoho roku přihodilo, nebo vstane a bude se těšit na to, co jí přinese další nový den –, i my máme každý den možnost volby. Jak přesně využijete svých čtyřicet bitů informací za sekundu? Budete se soustředit na nepříjemnosti, stížnosti, problémy, překážky a všechno, co vám na náladě nepřidá? Nebo zaměříte svou pozornost na všechny pozitivní věci, které se kolem vás odehrávají, na zdroje, jež máte k dispozici, na silné vazby s ostatními lidmi, jednoduše na všechno, co dává vašemu životu smysl?

Když se rozhodnete soustředit se na pozitivní věci cíleně, v mnoha ohledech to váš potenciál zvýší, protože myšlenky, které nás spojují s optimistickým náhledem na život, nás k němu připoutávají a dávají pocit, že investovat do něj energii má smysl. Když se soustředíme zejména na pozitivní části našeho života, odemykáme tím vzdělávací a kognitivní zdroje. Optimismus podněcuje úspěch. Ale protože tahle kniha není jenom o podněcování vlastního potenciálu, klíčem je využití této informace k tomu, abychom byli schopni kladně ovlivňovat také své okolí.

Stát se moderátorem pozitivních zpráv jinými slovy znamená přilákat pozornost svého okolí k pozitivním věcem ještě dříve, než je napsán nebo do praxe uveden konkrétní společenský předpis. Přirozenou tendencí člověka je předem odhalovat všemožné hrozby. Náš evoluční vývoj nás k tomuto postupu předurčuje a právě jen díky těmto instinktům jsme dnes na světě! Plachý člověk žijící v jeskyni byl nucen stát se expertem na vypátrání predátorů – jinak by totiž skončil jako oběd některého z nich. V těchto dnech je ale náš život přece jenom stabilnější. Naše mozky nejsou nuceny do takové míry permanentně detekovat hrozící nebezpečí z našeho okolí. A pokud jde o úspěšné fungování v této moderní době, prokázala věda, že ho zvládneme úspěšněji, jestliže se systému „neustále hrozících hrozeb“ raději vyhneme. Lidé mají totiž omezená přijímací pásma, pomocí nichž okolní svět vnímají a prožívají, takže když své mozky přepnete na pozitivní vnímání světa, jsou schopny vygenerovat nové a účinnější způsoby, jak se vyrovnat s nástrahami i s výzvami.

NEGATIVNÍ LIDÉ NEJSOU ŠPATNÍ LIDÉ

Uf! Nemůžu uvěřit, že jsem to už zase udělala! Slibovala jsem si přece, když jsem v ten večer přicházela do práce, že už si nebudu na nic stěžovat. Vždyť jsem měla všechny myslitelné důvody k tomu, abych jenom oslavovala život a všechny jeho krásy. Měla jsem skvělou práci i život v New York City. Dokonce se mi podařilo najít si přítele. Všechno bylo prostě dokonalé – až na jednu věc, která mé štěstí ohrožovala daleko víc než cokoli jiného: byla jsem neustále totálně vyčerpáná. Vyčerpání je totiž moje Achillova pata. Když jsem unavená, mozek jako by se mi roztříštil na tisíce malých kousíčků a já se stávám nebezpečná nejen sama sobě, ale také svému okolí.

V CBS jsem posledního půl roku pracovala přes noc, takže jsem spala od devíti ráno do pěti odpoledne (no ano, vidíte dobře, do pěti odpoledne!), abych mohla moderovat zpravodajské vysílání v brzkých ranních hodinách. Práce snů – hororový rozvrh. A tak jsem se dostala do tohoto nepříjemného kolotoče nadávání a stížností v práci.

Kolegové mě vítali s úsměvem a přátelsky se mě ptali, jak se zrovna mám, a má odpověď byla pokaždé jen jinou variací na obehnané téma: „jsem unavená“, „jsem vyčerpáná“, „cítím se hrozně“ nebo něco v tomhle duchu. Tím je samozřejmě jejich nadšení pomalu opouštělo a naše konverzace se buďto rozvinula v další sérii stížností a naříkání,