

6. Který velký cíl byste si dali, pokud byste měli jistotu, že uspějete?
 7. Co byste v životě dělali jinak, kdybyste měli 100 milionů na bankovním kontě, ale pouze deset let života?
-

Kapitola 7

Sebekázeň a vytrvalost

*„Když se snažíte stát velkým člověkem,
nezkoušejte přitom spěchat.
Možná uspěje jeden z 10 000 takových pokusů.
To jsou nepatrné šance.“*

BENJAMIN DISRAELI

Sebekázeň se projevuje vytrvalostí. Vaše schopnost vytrvat navzdory všem porážkám a dočasným selháním má klíčový význam pro životní úspěch.

Napoleon Hill řekl: „Vytrvalost má v lidském charakteru stejnou roli jako uhlík v oceli.“ Vytrvalost je základním předpokladem úspěchu a obdobně platí, že hlavní příčinou selhání je nedostatečná vytrvalost, kdy člověk skončí příliš brzy.

Existuje přímý vztah mezi sebekázní a sebeúctou. Pokaždé, kdy se přinutíte k tomu, abyste dělali to, co byste měli dělat, a tehdy, kdy to máte dělat, bez ohledu na to, zda se vám do toho chce či nikoli, vzrůstá vaše sebeúcta. Proto také sebeúcta přímo souvisí s vytrvalostí. Vždy, když vytrváte a donutíte se pokračovat, i když máte chuť toho nechat, posilujete tím svou sebeúctu.

Každý projev sebekázně posiluje všechny ostatní činy, kdy se tato vlastnost uplatňuje. Kdykoli projevíte vytrvalost, snáze tím vytrvalost uplatníte i v jiných případech. Jakmile se znovu a znovu přimějete k tomu, abyste vytrvali, budete se mít stále více rádi a stále více se budete respektovat. Stanete se silnějším a sebevědomějším člověkem. Nakonec vás už *nic nedokáže zastavit*.

Odměna za vytrvalost

Vytrvalost je odměnou sama o sobě. Vždy, když se přinutíte k tomu, abyste pokračovali v plnění úkolu, ať už je velký či malý, cítíte se šťastnější a vidíte sami sebe v lepším světle.

Jakmile uděláte něco nad rámec svých povinností a nejen to, zač jste placeni nebo co se od vás očekává, vzrůstá tím vaše sebeúcta. Cítíte, že jste silnější a máte svůj život více pod kontrolou. Když ve své práci uděláte něco navíc, napodobujete tím anděly. Hlavní rozdíl mezi vítězi a poraženými v životě je jednoduchý: vítězové se nikdy nevzdávají a ti, kdo se vzdávají, nikdy nevyhrávají.

Svou schopnost vytrvat můžete zlepšit pozitivním myšlením. Říkejte si tato slova: „Nic mě nezastaví!“ Než se pustíte do jakéhokoli většího úkolu, duševně se na něj nastavte tím, že si budete opakovat slova: „Nikdy se nevzdám.“

Než se vám podaří v životě čehokoli hodnotného dosáhnout, musíte projít „testem vytrvalosti“. Obvykle se jedná o „bleskový kvíz“, který dostanete neočekávaně bez jakéhokoli varování. Náhle čelíte obtížné překážce, problému, dočasnému selhání či dokonce úplné pohromě. Když k tomu dojde, připomeňte si, že

se jedná o „čas zkoušky“. Tehdy musíte ukázat, co ve vás opravdu vězí. Máte příležitost sobě i jiným ukázat, nakolik máte silný charakter a zda jste opravdu odhodláni uspět.

Schopnost reagovat

Vaše schopnost efektivně reagovat na nezdary – vaše úroveň „odpovědnosti“ určuje, do jaké míry jste připraveni uspět. Když zažijete zásadní prohru či se setkáte s významným problémem, máte nakrátko pocit, jako byste byli omráčeni. Tento pocit lze do značné míry přirovnat k úderu na *emoční* solar plexus. Na několik sekund či minut vás to zastaví. V této době často budete mít pocit, že vaše činnost nemá cenu nebo budete zakoušet sebelítost. Budete si říkat: „Proč zrovna já?“

Nezáleží však na tom, jak hluboko se propadnete, ale spíše na tom, jak vysoko vyskočíte. Musíte usilovat o to, abyste se vrátili zpět nahoru co nejrychleji. Pro dlouhodobý úspěch má zásadní význam nezlomnost tváří v tvář neočekávaným zvrátům. Pamatujte si heslo dávných bojovníků: „Na chvíli si lehnu a budu krvácet, ale pak zase vstanu a vrátím se do boje.“

Když se věci nevyvíjejí dobře, nebuďte překvapeni, šokováni ani zaskočení. I nejlépe připravené plány často nevyjdou. Raději *počítejte* s tím, že zklamání a nezdary patří k životu. Zhluboka se nadechněte, posbírejte střepy a pokračujte dále.

Optimismus dodává nezlomnost

Nejdůležitější vlastností, která je předpokladem úspěchu a vytrvalosti, je *optimismus*. Jedná se o neomezenou důvěru

ve vlastní síly a ve schopnost dosáhnout konečného úspěchu. Chcete-li si zachovat optimismus, musíte kontrolovat a směřovat své myšlení, když se situace nevyvíjí příznivě. Odmítněte se litovat. Pamatujte, že nejste *obětí*. Jste dospělý člověk, který odpovídá za svůj vlastní život. Děláte to, co jste se svobodně rozhodli dělat. Dílčí nezdary patří ke hře. Jedná se jen o retardéry na cestě k úspěchu.

Slibte si, že nebudete obviňovat jiné lidi ani se vymlouvat. Když si stěžujete nebo obviňujete jiné, jen tím v sobě vytváříte pocit, že jste malí a bezvýznamní. Ještě horší je to, že se tím připravujete o svou osobní moc. Pokaždé, když kritizujete nebo si stěžujete, cítíte se slabší a ztrácíte svou schopnost situaci efektivně vyřešit. Každý krok zpět tedy komentujte slovy: „Můžu za to já.“

Hleďte důvody, proč právě *vy* odpovídáte za to, co se stalo, místo abyste se snažili vinu přenést na jiné osoby. Už žádné výmluvy.

Buďte aktivní, místo abyste jen reagovali

Rozhodněte se, že se zaměříte na *řešení* a na to, co lze udělat *nyní*, místo na to, co se stalo a kdo za to může. Uvažujte o tom, jakými kroky můžete situaci vyřešit, místo o tom, co se nepodařilo a kdo je viníkem.

Abyste si zachovali optimismus, hleďte v každé situaci *dobré stránky*. Když hledáte něco dobrého, vždy se vám podaří to najít. Kromě toho když se snažíte najít něco dobrého, automaticky budete pozitivnější a optimističtější a budete mít pocit,

že máte věci znovu pod kontrolou. Vědomá mysl totiž v jednu chvíli dokáže pracovat jen s jednou myšlenkou.

Z každého problému nebo obtíží se snažte získat *cennou lekci*. Všechny nezdary, kterým musíte čelit, vám poskytují jedno nebo více ponaučení, které vám mohou pomoci k tomu, abyste byli příště úspěšnější. Rozdíl mezi úspěšnými a neúspěšnými lidmi spočívá pouze v tom, že když se věci nedaří, neúspěšní lidé sami sebe litují, zatímco ti úspěšní hledají cennou lekci, kterou si ze situace mohou odnést a která se jim bude časem hodit.

Hledejte dar

Normal Vincent Peale říkával: „Když vám Bůh chce poslat dárek, zabalí jej do problému. Čím větší dárek vám chce věnovat, tím větší problém použije na jeho zabalení.“

Místo toho, abyste se soustředili na problém, hleďte příslušný *dar*. Je báječné, že jej můžete najít pokaždé. Hodnota tohoto daru neboli cenné životní lekce může být navíc mnohem vyšší, než jsou náklady související se samotným problémem. Zkušenosti, které při řešení problému získáte, mohou někdy představovat klíč k vašemu dlouhodobému úspěchu. Jak napsal Napoleon Hill: „V každém problému nebo překážce se skrývá zárodek stejné nebo větší příležitosti či výhody. Vaší úlohou je tento zárodek najít.“

Tváří v tvář nepřízni osudu o sobě neustále přemýšlejte jako o silném, efektivním a odhodlaném člověku. Za 1. světové války nadřízení popisovali jednoho britského velitele těmito slovy: „Pevně stojí na svém místě jako ocelový kůl, který je zaražený do zamrzlé země a nelze s ním pohnout.“

Snažte se, aby tato slova přesně popisovala i vás, kdykoli čelíte libovolným potížím či problémům. Slibte si, že budete stát jako ocelový kůl v zamrzlé zemi.

Rozhodněte se předem

Když si předem slíbíte, že se nikdy nevzdáte, máte úspěch prakticky jistý. Když se to vezme kolem a kolem, nemůže vás opravdu zastavit nic, jen *vy sami*.

V životě nezáleží na tom, kolikrát upadnete. Důležité je jen to, kolikrát znovu vstanete. Pokud uděláte krok zpět a poté se znovu pustíte dopředu, nakonec musíte svého cíle dosáhnout.

Pokaždé, kdy tváří v tvář nepříznivým okolnostem prokážete sebekázeň a vydržíte, zvýšíte také svou sebeúctu a sebevěru. Jak se vaše sebeúcta bude postupně posilovat, budete pociťovat větší sílu a moc a přestanete se bát překážek. Když se budete cítit optimističtější a silněji, snáze dokážete vytrvat i v následných zkouškách.

Dokážete-li se ukáznit, abyste přes všechny problémy vytrvali, váš život bude postupovat po vzestupné spirále stále vyšší sebeúcty, sebekázně a houževnatosti, až nakonec budete připomínat přírodní živel.

Sebekázeň se projevuje vytrvalostí.

V druhé části knihy najdete konkrétní rady, jak můžete tyto principy aplikovat v různých oblastech praktického života, dosáhnout větších úspěchů v práci a kariéře a v následujících měsících a letech naplnit svůj potenciál.

Praktická cvičení:

1. Identifikujte jednu sféru svého života, kde potřebujete k dosažení svých cílů ještě více vytrvalosti, a poté zde začněte jednat.
 2. Určete, který životní cíl jste nerealizovali proto, že jste při postupu k němu neměli dostatečnou výdrž. Které kroky byste dnes mohli podniknout, abyste v dané oblasti uspěli?
 3. Označte jeden velký cíl, kterého jste dosáhli, protože jste vytrvali a odmítli jste se vzdát bez ohledu na to, jak byl úkol těžký.
 4. Rozhodněte se pro hlavní konkrétní účel svého života – jeden cíl, který by měl v případě dosažení největší pozitivní dopad na váš život.
 5. Svůj cíl запиšte, vytvořte podrobný akční plán, jak k němu dospět, a poté si řekněte, že „selhání nepřichází v úvahu“.
 6. Ještě dnes se zavažte, že vytrváte, dokud neuspějete, bez ohledu na to, co se stane. Říkejte si: „Nic mě nezastaví.“
 7. Stanovte si jeden důležitý cíl a slibte si, že jej úspěšně dosáhnete, i když budete muset při práci překonat nevyhnutelné potíže, problémy a nezdary. Tento proces opakujte znovu a znovu, dokud vám vytrvalost nevejde do krve.
-