

# PRAVIDLO PRVNÍ

## Poznejte svůj styl

### **UDĚLEJTE SI JASNO V TOM, CO CHCETE, A JAK JSTE NASTAVENÍ**

„V minulosti jsem se příliš soustředil na to, v čem jsem byl dobrý. Když se zaměřím i na to, v čem dobrý nejsem, tak jsem neúspěšnější.“ Robinu Millarovi, přednímu hudebnímu producentovi, se tento klíčový kousek upřímnosti velice vyplatil.

Pokud chcete být úspěšní, je pro vás stěžejní porozumět tomu, co vás pohání. Stejně tak jako se nedostanete daleko, když dáte benzín do automobilu na naftový pohon, tak budete při dosahování svých osobních cílů těžce zápasit, pokud nerozumíte, co je hnací silou vašeho úsilí a odhodlání. Dejte toto porozumění dohromady s poučkami od lovců úspěchů a když si ujasníte, jaké příležitosti budou fungovat nejlépe, tak ze svých darů vytěžíte maximum.

Jsou tři prvky, které váš styl ovlivňují:

- jak podle vás úspěch vypadá;
- váš vztah k riziku a pocitu nespokojenosti;
- jakým typem lovce jste.

### **Porozumění úspěchu**

Prvním krokem je definovat, jak podle vás úspěch vypadá.

Pro Lucy Shukerovou je to překonávání vlastních limitů – postup na další úroveň, ať už je to získání první pozice v tenise nebo osvojení dovednosti přesunout se z vozíku na gauč vlastními silami.

Pro Naaz Cokerovou spočívá úspěch v tom, aby byla nejlepší a věděla, že je nejlepší. Na nové výzvy reaguje tak, že nasbírání všechny teoretické znalosti, které může, a to ji zároveň povzbudí.

A pro Marka Barnarda je úspěchem, když vychovává šťastnou rodinu, je zdravý a buduje dobrý podnik. Ach, a také to, že každý týden vyzkouší něco nového, díky čemuž se pořád něco učí a posunuje se tak vpřed.

*„Lovci úspěchů se chtějí vyzkoušet a podat ten nejlepší možný výkon.“*

Všichni lovci úspěchů mají své vlastní definice úspěchu, které ale mají společný základ – chuť vyzkoušet se a podat ten nejlepší možný výkon – právě odtud čerpají své osobní naplnění. Ať už zastáváte jakoukoli roli, je pro vás opravdové terno, když vás někdo ocení nebo když vidíte, že mají vaše snahy na ostatní kladný vliv.

## Co se rozumí úspěchem?

To, o čem tu mluvíme, je vaše představa úspěchu, nikoli to, čemu věří nebo co od vás očekávají jiní. Jejich definice se vždy budou zakládat na jejich vlastním měřítku, které se od toho vašeho může velice lišit, takže je pro tuto chvíli ponechme stranou.

Symbols úspěchu se různí od člověka k člověku a od jedné chvíle k druhé. Získání vytoženého titulu nebo uběhnutí maratonu ve vymezeném čase jsou cíle, které vám dávají něco, čeho můžete dosáhnout. Jsou to také hmatatelná měřítka, která mohou ostatní vidět a ocenit, což je vždy příjemné.

To, co hmatatelné není, je subtilnější. Trvá to po celý váš dosavadní život a zahrnuje to vaše naděje a obavy, co se týče budoucnosti. Když však přijde na to, zda budete vést úspěšný život nebo ne, podstata zůstává stejná pro každého z nás.

## Rovnice úspěchu

*Bezpečí + Výzva + Naplnění = Úspěch*

Tři faktory rovnice úspěchu jsou stálé, ale to, jakou mají váhu, se bude lišit podle dané osoby a toho, co ji žene vpřed. Pro někoho je hlavním faktorem toho, zda svůj život vnímá pozitivně, bezpečí; pro jiné je nejdůležitější čelit neustále výzvám. Závažnost jednotlivých bodů se také bude měnit v průběhu času. Pokud například dosáhnete věku šedesáti let, může vám to dát zcela jiný náhled na věci – se splacenou hypotékou, zajištěným

důchodem a dětmi, které si žijí vlastní život, se vám otevírá volná cesta pro některé velice zajímavé výzvy.

## Bezpečí

Důležitost bezpečí si nejvíce uvědomujeme, když v něm nejsme. Pokud jste někdy zažili dobu, kdy se váš domov nebo živobytí ocitly v nebezpečí, pak víte, co mám na mysli. Takové chvíle vám velice ostře ukážou, jak důležitá je vaše vlastní střecha nad hlavou a peníze na jídlo.

Domov, který nazýváte svým vlastním, dost peněz na to, abyste žili život, jaký chcete, vztahy, které vám dodávají sílu a podporu, a také zdraví a blahobyt, to všechno jsou věci, které vám dávají svobodu něčeho v životě dosáhnout.

## Urovnat si priority

Lucy je krásná mladá žena, která vždycky milovala sport. Už od malička byla nejšťastnější někde venku, na různých hřištích a hlavně u koní.

Její další velkou láskou bylo kolo, takže si ze svého prvního platu zaplatila autoškolu, složila zkoušku a koupila si motorku. Po dvanáct blažených dní objevovala krásy krajiny úplně novým způsobem. Pak spadla klec a Lucy se ocitla v nemocnici se zlomenou páteří.

Jako přirozeně veselý člověk si přes všechnu nepřízeň osudu pořád dokázala udržet po většinu času optimismus. Nejhorší to bylo v noci, když kolem nebyl nikdo, kdo by ji rozptýlil. Tehdy musela čelit tváří v tvář svým strachům z ochrnutí. Jakkoli nepochopitelné to pro ostatní může být, dostala se z toho a teď je neuvěřitelně silná – tak moc, že uznává, jak dobrý život teď vede.

Každodenní bezpečí má teď pro Lucy dočista jiný význam – na prvním místě pro ni je, aby zvládala sama sebe, včetně tří hodin, které zabere ranní vstávání. Ani tímhle se ale nenechala zastavit. Díky svému odhodlání a dobrému naplánování bere každou výzvu tak, jak přijde, včetně toho, že se dostala mezi první desítku světového žebříčku v tenise na vozíku. Tak tuhle disciplínu sledujte – mohla by se docela dobře stát grand slamovou šampionkou, na kterou Spojené království stále s nadějí čeká!

Abyste získali volnost pro dosažení úspěchu, najděte základní náležitosti, které právě *vám* dávají pocit bezpečí a dovolují vám jednat, jak chcete, například:

- že máte skupinu věrných přátel;
- že jíte zdravě;
- že se náležitě chováte v práci;
- že platíte účty včas.

Ačkoli se něco z toho může jevit jako povinnost, může to být zkrátka věc, která vám poskytne volnost pro zajímavé výzvy.

Pokud je pro vás bezpečí v rovnici důležité, mohou být takové úkoly pouhým začátkem. Pocit, že mají útočiště a pohodlí, umožňuje některým lidem efektivněji přijmout další prvky úspěchu. Laura Pellingová velice věří v to, že aby mohla přijmout změnu, musí si pro to vytvořit patřičné prostředí. Dokonce i když sedí v kavárně a chce udělat kousek práce, vytáhne svůj smartphone, telefon a notebook a tím si vytvoří svůj vlastní prostor.

Jsem si jistá, že i vy budete mít vlastní konkrétní požadavky. Dosažení úspěchu znamená i to, že věnujete pozornost svým potřebám a berete je vážně.

## Výzva

Právě výzvy nám pomáhají růst a rozvíjet se. Ačkoli nejsou pokaždé příjemné, bez nich život začne být repetitivní a poněkud nudný – dokonce i z těch nejbáječnějších úkolů se stanou úkoly obyčejné, když je plníte den po dni. Výzvy nám také umožňují změřit, jak si vedeme, a zjistit více o tom, kdo jsme, tím, že nám pomáhají připomenout si naše silné stránky.

*„Právě výzvy nám pomáhají růst a vyvíjet se.“*

Každý z nás nachází různé způsoby, jak výzvam čelit a objevovat, jak daleko se lze dostat:

- Někteří lidé se začnou učit další nové věci – jako Naaz, která se vrhla na magisterské studium.
- Další si najdou nového koníčka – argentinské tango je nová salsa.
- Jiní změní kariéru – jako Chris Mullinder, který se z postu úspěšného obchodníka přesunul k výchově dětí ve školce.

Nemusí to nutně být nic velkého – hraní sálového fotbalu v místním družstvu je vděčná výzva na nedělní odpoledne, pokud zbytek týdne trávíte za stolem a bez pohybu. Jen neočekávejte, že to všechno bude zajímavé a zábavné. Naučit se hrát na hudební nástroj nebo si začít hlídat váhu bude nudné, střídavě namáhavé i uspokojující, bude to vyžadovat, abyste se toho drželi, i když se vám bude chtít jít prostě domů a dívat se na televizi. Ale ten den, kdy vstoupíte do nějaké skupiny nebo se vydáte do šik obchodu koupit si něco nového na sebe, pro vás bude obrovskou odměnou!

A potom jsou tu výzvy, které s sebou život přináší, ať už se vám to líbí nebo ne. Společnost, která snižuje stavy a rozhodla, že zruší vaše oddělení; partner, který před vámi dá přednost někomu jinému; nebo nemoc, která vás znenadání zaskočí. Zní to, jako by tyto výzvy měly jen málo co do činění s úspěchem, ale ve skutečnosti jsou jeho středobodem.

Stálým tématem pro lovce úspěchů je, že výzva je výborný nástroj učení – lekce, kterou vám život musí dát. Můžete ji buď uvítat, nebo strčit hlavu do písku – tak či tak to bude mít vliv na vaši každodenní existenci. Teprve když se ohlédnete zpět, uvidíte skutečné hodnoty a právě tehdy můžete zpětně posoudit, jak jste si vedli:

- Učili jste se a rostli?
- Nebo jste jen seděli a doufali, že to nějak přejde?

Váš pocit, že jste uspěli a něčeho dosáhli, bude záviset na tom, kterou z těchto dvou možností si vyberete.

## Naplnění

Péče o domácí krb i přijetí výzvy jsou náročná. Pokud ale věříte, že jste odvedli dobrou práci, je pocit naplnění ohromný.

Schopnost poctivě zhodnotit efektivitu je jedna z věcí, které k úspěchu přispívají nejvíce. Pomáhá vám:

- ujasnit si, v čem jste byli úspěšní;
- určit si další oblasti učení a výzvy;
- potvrdit své schopnosti.

Stanovení cílů vám pomůže soustředit se na to, kam se ubíráte, nemluvě o tom, že dosažení cílové stanice je příležitostí zastavit se a oslavovat. Nemusí jít o nic velkého – stačí cokoli, co vám bude připadat jako oslava –, ale určitě to udělejte. Právě vy nejlépe víte, kolik snahy jste do toho vložili, tak si ovoce své práce vychutnejte.

Některým lidem to jde opravdu těžko. Tolik se strachují, že nesplnili standardy, že veškerou svou pozornost věnují dalším výzvám a nikdy se nezastaví a nevšimnou si, jak dobře si vedli. Konečný výsledek vypadá tak, že se ze života stane jeden dlouhý boj bez chvilky oddechu a stres nad nimi může snadno převzít vládu.

Takže se zamyslete nad svým posledním úspěchem – jak dobře jste jej oslavili? Radovali jste se z výsledků – obdivovali jste, čeho jste dosáhli, sdíleli to s ostatními a dopřáli jste si čas na odpočinek? Nebo jste si tento úspěch prostě odškrtnli ze seznamu a pokračovali dál?

## CVIČENÍ

Zhodnoťte sami sebe ve vztahu k rovnici úspěchu za pomoci tabulky dole a zjistěte, na čem vám záleží. Pamatujte: není žádné „správně“ nebo „špatně“. Vaším úkolem je přesné pochopení toho, co vám dává pocit úspěchu, abyste tato data mohli při rozhodování použít jako informaci.

Bezpečí	Výzva	Naplnění
<p>Určete životní aspekty, které vám umožňují cítit se bezpečně, například:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Domov</li> <li>▪ Rodina</li> <li>▪ Zajištěné zaměstnání</li> <li>▪ Samostatnost v práci</li> <li>▪ Dobré zdraví</li> <li>▪ Přítulné domácí zvířátko</li> <li>▪ Dobří přátelé</li> <li>▪ Pravidelná dovolená</li> </ul>	<p>Zamyslete se, jak reagujete v momentě, kdy se setkáte s výzvou:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vyhnete se jí</li> <li>▪ Využijete ji</li> <li>▪ Je to pro vás obtížné</li> <li>▪ Učíte se z ní</li> <li>▪ Vyhledáváte ji</li> <li>▪ Používáte ji jako motivaci</li> </ul>	<p>Přemýšlejte o chvílích naplnění:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vyhledáváte je</li> <li>▪ Vzpomínáte na ně s láskou</li> <li>▪ Je to pro vás obtížné</li> <li>▪ Oslavujete</li> <li>▪ Zahrnujete do nich ostatní</li> <li>▪ Oceníte, co jste se naučili</li> </ul>
Důležitost (%)	Důležitost (%)	Důležitost (%)

Projděte si každý ze tří sloupců tabulky a rozhodněte, který má pro vás největší cenu. Rozdělte mezi ně 100 bodů. To vám dá procentuální důležitost, kterou přiřazujete jednotlivým oblastem.

Někteří lidé své body rozdělí na 50/25/25, protože se necítí na to vydat se do neznáma, dokud si nepřipadají v bezpečí. Někteří budou mít rovnováhu 10/70/20, protože jim jdou k duhu výzvy – jsou pro ně životní náplní. Další budou fungovat s rozdělením na 10/50/40 – dobře čelí výzvam a potom si vyhradí čas, aby si vychutnali moment úspěchu. V této knize se dočtete o všech těchto typech.

Nezáleží na tom, jaké je vaše vlastní rozložení. Důležité je porozumět mu, abyste se jím v životě mohli řídit. To je cesta k většímu úspěchu.

Až budete mít přesnou představu o své osobní rovnici, ohlédněte se za svým dosavadním životem a zvažte, jak úspěšní jste vzhledem k osobní rovnici byli. Pokud v konkrétní oblasti zaostáváte, popřemýšlejte o své současné činnosti a zvažte, jak byste mohli se svou rovnováhou pohnout, abyste si zlepšili šanci na úspěch.

## Vztah k riziku a pocitu nespokojenosti

Ačkoli může každý uspět, určitě to všichni nedokážou stejnými způsoby. Teď už byste měli vědět, že různé věci motivují různé lidi – bože chraň, abychom byli všichni stejní!

Jsou dva faktory, které určují, jak na to v životě jdeme, abychom něčeho dosáhli:

- Ochota přijmout plánované riziko.
- Schopnost zvládat nespokojenost.

## Ochota přijmout plánované riziko

Riziko je životní konstanta – jsme jím obklopeni. Přesto je někteří lidé zvládají efektivněji než jiní.

Dick Pyle je perfektní příklad člověka, kterého riziko baví. Jako podnikatel uznává, že pokud se chce někam dostat, musí dělat chyby. „Pokud nic neděláte, pak se určitě chyby nedopustíte. Když ale něco děláte, určitě také něco zkazíte. Neopakujte chyby dvakrát – v tom je ten vtíp – poučte se z nich.“

*„Když něco děláte, určitě něco zkazíte.“*

Naproti tomu Bill (*jméno jsem změnila*) by se k něčemu, co by mu připadalo jako riziko, nepřiblížil ani na sto honů. Uvázl v práci, kterou nesnáší, a je přesvědčený, že on sám je k ničemu. A tak se pachtí den za dnem a čeká, až ho vyhodí.

Samozřejmě že svým odhodláním nezčeřit vodu způsobuje mnohem více problémů. Lidé, kteří skutečně riziko nesnášejí, tráví život pokusy splynout s okolím, doufajíce, že si jich nikdo nevšimne. Tato mentalita „mrtvých brouků“ nedává ostatním jinou možnost než rozhodovat bez nich – a je tu riziko, že ti, kteří ničím nepřispěli, nebudou mít prospěch ani z výsledků.

Riziku se v životě vlastně nevyhnete. Pouhým přecházením silnice na sebe berete riziko. Teoreticky to všichni známe, ale málokdy o tom uvažujeme. To samé platí pro mnohá rizika, která na nás denně číhají. Klíčem je uvědomit si, že:

- Riziko zvládneme nejlépe, když za ně převezmeme zodpovědnost.
- Svalování viny na ostatní zvyšuje riziko, protože se zbavujeme zodpovědnosti a s ní i kontroly.

Podle Petera Fishera „všechno záleží na tom, jak riziko definujete. Čím více toho víte, tím méně rizika na sebe berete. Máte o tom, co ostatní mohou považovat za riziko, dostatek informací, takže pro vás to riziko není.“

Toto mají všichni lovci úspěchů společné. To, jak je vidí svět a jak se vidí oni sami, jsou dvě úplně odlišné věci. Jakmile jednou máte znalosti a informace, které potřebujete, můžete udělat krok do neznáma, dokonce i když si ti, kteří vás sledují, myslí, že se řítíte do záhuby.

## **CVIČENÍ**

Nakreslete si mapu svého dosavadního života. Můžete to udělat mnoha způsoby:

- a. Představte si svůj život jako proud řeky – zakreslete bublající potok, přejeje a zpěněnou vodu, úseky hladkého toku, který se hodí pro plavbu lodí a rekreační sporty ...
- b. Dobrá metafora je i cesta po silnici – dlouhé přehledné dálnice, dopravní zácpy, nehody, zajímavé cesty městem a klidné a tiché venkovské silničky.
- c. Nebo prostě použijte jakýkoli jiný způsob, jak znázornit svůj život, který podle vás funguje.

Zahrňte tam všechny důležité zvraty, těžké i radostné chvíle vašeho života.



Zakroužkujte si okamžiky, kdy jste si uvědomovali, že na sebe berete riziko, a udělejte si pár poznámek, jak jste to zvládli.

Ohlédněte se s pomocí zpětného zrcátka a určete chvíle/situace, které vlastně byly riskantní, byť jste si to tehdy neuvědomovali. Jak dopadly?

Zamyslete se, co vám zabránilo vidět tato rizika v dané chvíli, například:

- a. Strach z následků.
- b. Fixace na konkrétní výsledek.
- c. Odhodlání mít pravdu.

Co tento proces vypovídá o vašem vztahu k riziku:

- a. Těžíte z rizika?
- b. Přijímáte je a zvládáte?
- c. Vyhýbáte se mu za každou cenu a pak toho litujete?

## Schopnost zvládat nespokojenost

Život je opravdová jízda na horské dráze. Ty dobré chvíle jsou báječné – a přijdou a zase zmizí, stejně jako ty špatné zkušenosti. Ačkoli je těžké to přijmout, nedá se s tím skoro nic udělat – všichni se musíme pravidelně vyrovnávat s nespokojeností.

Držíme-li se názoru, že ta horská dráha je život, který před nás klade příležitosti, pak se snažíme zjistit, jak situace nejlépe zvládnout tak, jak přijdou. Někteří lidé to dokážou velice dobře, jiní jako by s tím trochu bojovali.

*„Ta horská dráha je život, který před nás klade příležitosti.“*

Způsob, jak se vypořádat s nespokojeností, se liší podle osobního stylu:

- **Investigativní:** někteří lidé udeří přímo na podstatu problému a ze všech sil hledají možnosti, jak se z něj dostat.
- **Introspektivní:** jiní se podívají dovnitř, aby pochopili, co se stalo, a pokoušejí se tak určit další krok.

Oba způsoby práce mají svou cenu a oběma dospějete ke konečnému výsledku, jsou to jen dva odlišné procesy.