

Polibte tu žábu!



12 skvělých způsobů,
jak změnit postoje v životě a práci
z negativních na pozitivní

Brian Tracy

autor bestselleru Snězte tu žábu!

Christina Tracy Stein

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoli formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Kiss That Frog v nakladatelství Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA

Copyright © Brian Tracy and Christina Tracy Stein, 2012

Cover © Leslie Waltzer

Fotografie © Jason Wallis and Mina Neuberger

Překlad © Růžena Pokorná, 2013

© Nakladatelství ANAG, 2013

ISBN 978-80-7263-816-1

Mé ženě Barbaře, která je světlem mého života,
a mým báječným dětem – Christině, Michaelovi, Davidovi
a Catherine, jejichž život je důkazem vysoké sebeúcty
a silného sebevědomí, jichž v dospělosti dosáhli.
Takovými se lidé stanou, když k nim po celý život proudí
nepřerušovaný tok bezvýhradné lásky.

Brian Tracy

Mému muži Damonovi, který mě podporuje svou
bezpodmínečnou láskou a pomocí, a mých třem dětem
– Julii, Willovi a Scarlett, díky nimž je každý den dobrodružstvím
plným poučení, smíchu a lásky.

Christina Tracy Stein

Obsah

Úvod: Žába a princezna	9
1 Sedm pravd o vás	13
2 Představte si svého krásného prince	19
3 Podívejte se své žábě do očí	25
4 Vyčistěte rybníček od ošklivých žab	37
5 Odvodněte bažinu	47
6 Vyměňte vodu ve svém rybníčku	67
7 Hledejte v žábách krásu	77
8 Udělejte sebejistě krok vpřed	93
9 Polibte své ošklivé žáby na rozloučenou	99
10 Očekávejte od své žáby to nejlepší	107
11 Zbavte se těch bolestných žab	113
12 Sedm klíčů k dosažení pozitivní osobnosti	137
Závěr: Všechno spočívá v činu	143
Poděkování	147
O autorech	150

Úvod

Žába a princezna

Na Zemi jste se ocitli proto, abyste se svým životem provedli něco báječného, prožívali štěstí a radost, měli skvělé vztahy, pevné zdraví, užívali si blahobytu a těšili se z uspokojení ve všech oblastech svého života. Proč tedy nežijete život svých snů už teď?

Chcete-li znát důvody toho, zda jste nebo nejste šťastní, úspěšní nebo méně úspěšní, příčiny svých výher nebo proher, podívejte se do nejbližšího zrcadla. Váš názor na toho, koho vidíte v zrcadle, určuje z velké části kvalitu vašeho života. Změníte-li myšlení o sobě, změníte svůj život – téměř ihned.



Nic není dobré nebo špatné;
jde jen o to, jak to přijímáme.

WILLIAM SHAKESPEARE

Pohádka

Jedna pohádka vypráví o tom, že kdysi žil krásný princ, kterého zlomyslná čarodějnice proměnila v ošklivou žabu. Její kletbu mohl zrušit pouze polibek princezny. Čarodějnice si však byla jistá, že to se nikdy nestane.

V té době žila spanilá princezna, která toužila po krásném princovi, jehož by si vzala za manžela. Dosud se však žádný neobjevil. Když se jednoho dne sama procházela v lese u malého jezírka, spatřila ošklivou žábu, která v tom lese žila. Princezna se tiše posadila k vodě, přemýšlela o své situaci a představila si, jak se před ní zjevuje krásný princ. Vtom k ní žába přiskočila a promluvila.

Řekla jí, že je ve skutečnosti krásný princ a pokud ji políbí, změní se v prince, kterým byla předtím. Také jí slíbila, že si ji vezme za ženu a bude ji milovat navěky.

Princezna tomu nechtěla uvěřit, nicméně po velkém zdráhání sebrala veškerou odvahu a políbila žábu přímo na ústa.

Jak žába slíbila, tak se stalo. Ihned se změnila v krásného prince, který své slovo dodržel, vzal si princeznu za ženu a žili spolu šťastně až do smrti.

Morální poučení z pohádky

Zdá se, že téměř každý má jeden či více bloků, které nám brání, abychom dosáhli skutečného štěstí, zdraví, radosti a vzrušeně se těšili na každý nový den.

Jakou máte ve svém životě „žábu“, kterou potřebujete „políbit“, abyste mohli dosáhnout všeho, co vám život umožňuje? Jaké máte negativní zkušenosti, které je třeba přijmout, vypořádat se s nimi a využít je k proměně sebe sama v úžasného člověka, jímž jste schopni se stát?

Vypořádejte se s realitou

Odmítání čelit pravdě nebo realitě či jiné osobě je hlavním zdrojem stresu, úzkosti, negativních emocí, a dokonce i fyzických a duševních nemocí. Opakem odmítnutí je *přijetí*. Přijmete-li to, že člověk nebo situace (ať už se to týká domova, nebo zaměstnání) je taková, jaká je, a že se nezmění, zmizí velká část stresu, který na základě této situace vznikl.

Oddělte fakta od problémů

Spouštěčem mnoha negativních emocí je nepřiměřená, *přehnaná reakce* na neočekávanou komplikaci či problém. Je nezbytné, abyste pečlivě zanalyzovali vzniklý problém, abyste jej pochopili a uvážili, co se s ním dá dělat nebo jak jej vyřešit. Začněte následovně.

Nejprve oddělte skutečnost od problému. Rozdíl je prostý. Skutečnost je něco, co je *neměnné*. Skutečností je váš věk. Skutečností je počasí. Určité věci pouze *jsou*. Nedají se změnit. Jsou to skutečnosti.

Jedním z klíčů ke štěstí je předsevzetí, že skutečnost vás nikdy nerozčílí ani nerozzlobí. Podobně jako se nerozzlobíte na fyzické věci, například na nábytek, o nějž jste se uhodili, nerozzlobí ani nerozčílí vás skutečnosti. Prostě je přijmete a svůj život a aktivity si upravíte podle nich.

V čem tedy vězí problém? Problém je něco, s čím se dá něco dělat. Nedosahený cíl je nedořešený problém. A ten je překážkou na vaší cestě. Při řešení problémů a dosahování cílů můžete využít své inteligence a schopností. Problémy jsou pouze výzvami, s nimiž je třeba se v průběhu života vypořádat.

Teď si možná pomyslíte, že ten člověk potřebuje *vyšetřit hlavu*. Přece nepřemýšlí rozumně. Jak by ho ještě teď mohla zlobit skutečnost, že před pěti lety přišlo?

Tahač pytlů

Může to znít směšně, ale v současné době se mnoho lidí neustále zlobí a rozčiluje, a dokonce nemá ani harmonické vztahy a práci, kterou by měli rádi, a to kvůli nějaké události z minulosti, která se nedá změnit. Ještě dnes jsou rozzlobení nebo smutní, protože jim před mnoha lety nefungoval vztah, přišli o peníze nevhodnou investicí nebo o práci, která jim z nějakého důvodu nevyhovovala.

Místo toho, aby situaci přijali, provádějí takzvané „tahání pytlů“: tyto zážitky táhnou s sebou a jsou připraveni je kdykoliv vytáhnout a ukázat je každému, kdo má zájem. (Často se s takovými lidmi setkáváte na společenských akcích nebo vedle nich sedíte v letadle.)

Když Christina pracuje s klienty, kteří se snaží oprostít se od minulých zážitků či nezdarů, nenaléhá na ně, aby toho nechali a odešli od žáby, k níž jsou připoutáni, ale zeptá se: „K čemu je vám setrávání u této záležitosti/výmluvy/pocitu?“ To je důležitá otázka. Často se držíme negativního, protože nás to chrání před riskováním s něčím novým, například riskantním vztahem nebo novou podnikatelskou aktivitou.

Jedním z hlavních znaků šťastných, vyrovnaných lidí je skutečnost, že svým problémům – ošklivým žábám – pohlížejí přímo do očí, přijímají je jako uplynulé události, které nelze

Naprogramujte se k optimismu

Odkud pocházejí vaše emoce? Co přichází jako první – myšlenka, nebo pocit? Je jisté, že nejprve *přijde myšlenka*, pak teprve rozhodnutí a čin. Nejdříve vás napadne myšlenka nebo přijmete novou informaci. Potom určíte, zda je tato myšlenka pozitivní, či negativní. Na základě vašeho výkladu dojde ke vzniku příslušných emocí. Emoce se pak stane spouštěčem činu nebo reakce z vaší strany.

Můžete se také rozhodnout, jak bude váš emocionální život vypadat. To, co se vám přihodí, se z větší části stane proto, že jste si *zvolili*, že budete myslet na určitou událost nebo zážitek. Ten, kdo dává *smysl* všem částem vašeho života, není nikdo jiný než vy.

Způsob, jímž myslí většina lidí, se zakládá podle behaviorální psychologie na modelu stimul – reakce. Určitý stimul nebo událost může téměř okamžitě spustit odpovídající reakci. Vaše myšlení a pocity jsou z větší části automatické a instinktivní; reagujete prostě tak, jak jste to dělali vždy již v minulosti.

Největší myslitelé, nejšťastnější a nejúspěšnější lidé však myslí a reagují na rozdíl od průměrných lidí *jinak*. Nejvýkonnější lidé nereagují na stimul okamžitě, ale nějakou dobu přemýšlejí o tom, co se děje a jak nejlépe by mohli reagovat. V těchto chvílích přemýšlení mezi stimulem a reakcí si člověk určuje kvalitu svého života.

Potom odpovíte na dvě otázky. První z nich je: „Chcete se osvobodit od negativity spojené s touto situací?“ Je-li vaše odpověď ano, druhá otázka zní: „Jsi ochoten to úplně nechat být?“

Je překvapivé, kolik lidí není ochotno nechat odejít negativní zážitky, které si nesou z minulosti. Mají pocit, že si na ně vydělali a zaplatili za ně časem, penězi a osobním strádáním. Cítí, že mají na svou bolest právo. Ve svém srdci nejsou ochotni se jich vzdát.

Nechte to odejít

Instruktoři metody Sedona uvádějí následující příklad. Vezměte si do ruky tužku a pevně ji sevřete.

Stále tužku svírejte a ruku otočte dlaní k zemi. Nyní vystane otázka: „Co tuto tužku drží ve vaší ruce?“

Odpověď je zřejmá. Tužku v ruce držíte *vy* tím, že ji svíráte tak pevně.

Následující otázka zní: „Jak se té tužky zbavíte?“ Odpověď je jednoduchá: jednoduše rozevřete ruku a necháte tužku spadnout.

Je to skvělá ukázka toho, jak jednoduché je odstranit negativní událost napořád ze svého života. Ruku s tužkou rozevřete a tužku necháte spadnout. V případě negativní zkušenosti, která způsobuje vaši nespokojenost, otevřete srdce a necháte ji odejít.

Nezapomeňte, že *nikdo jiný vás nenutí cokoliv pociťovat*. Nikdo vás nenutí, abyste byli na někoho naštvaní. Nic, co se přihodilo vám, nemá nad vámi moc. Žádná událost, okolnost či

zabodovali na nejvyšší příčce žebříčku. Tato schopnost přeprogramovat sebe sama vám umožní získat nad sebou obrovskou kontrolu a podat skvělý výkon.

Jestliže má k určité události dojít již za několik dní, opakujte toto třídní cvičení během dne, tak jako kdybyste trénovali před sportovní soutěží. Nacvičujte nejlépe večer před spaním a ráno ihned po probuzení, kdy je vaše podvědomí k přeprogramování nejprístupnější.

Ujišťujte se, že událost pro vás dopadne podle vašich ideálních představ. Přitom si událost přesně vizualizujte. „Získejte pocit“ úspěchu a štěstí, z nichž se budete těšit, až tato událost dopadne přesně tak, jak jste si přáli.

Síla slova „ne“

Většina lidí zakusila v dětství hodně kritiky, a proto má v dospělosti strach z odmítnutí. Bojí se negativních reakcí jiných lidí, dokonce i neznámých, s nimiž se nikdy nesetkali.

Oblíbené slovo dítěte je „ano“. Mohu dostat bonbón? *Ano*. Mohu dostat ještě kousek dortu? *Ano*. Mohu dostat novou hračku? *Ano*. Mohu dostat peníze na kino? *Ano*. Milujeme slovo „ano“ a současně nesnášíme slovo „ne“.

V dospělosti vyhledáváme zkušenosti s reakcí „ano“ a vyhýbáme se reakcím na „ne“. Abychom se však v životě prosadili, musíme vždy přijmout možnost, že druhý člověk řekne *ne*. Jestliže se slovu „ne“ vyhýbáte tak často, že se to stane zvykem, snížíte si svou šanci být úspěšný a šťastný.

Odmítnutí je běžné a přirozené

Odmítnutí je běžným jevem v podnikání a ještě ve větší míře se projevuje v prodeji. Pro člověka není neobvyklé, když se mu na každé „ano“ dostane pět, deset, nebo dokonce dvacet „ne“. Proto musíte přeprogramovat svou mysl tak, abyste se slova „ne“ úplně přestali bát. Když z odmítnutí už necítíte strach, otevře se před vámi celá budoucnost.

Nejmocnějším slovem pro úspěch je „žádat“. Čím více žádáte, tím více dostanete. Týká se to zaměstnání a povýšení, schůzek a vztahů, prodeje a podnikatelských příležitostí. Budoucnost patří žadatelům.

Zatočte s „ne“!

Jak se zbavíte strachu z toho, že vám někdo řekne „ne“? Tím, že se přeprogramujete k tomu, abyste dychtivě vyhledávali co možná nejvíce „ne“. Rozhodněte se, že od této chvíle už nebudete mít strach ze slova „ne“. Tento objev změnil život Brianovi, když mu bylo dvacet čtyři let, a ve stejném věku i jeho synovi.

Když bylo Brianovi dvacet čtyři, nebyl vyučený a nedokončil studium na střední škole. Jediná práce, kterou mohl dostat, byl přímý prodej, zaměřený na potenciální zákazníky – ve dne na úřady, večer do domácností soukromým osobám.

První pracovní den v zaměstnání byl paralyzován strachem. Stále chodil kolem domu a bál se vyjít nahoru ke dveřím a zaklepat. Nakonec se donutil dojít ke dveřím, u nichž zaklepal a čekal s bušícím srdcem.

se o ně starají jejich vševědoucí rodiče, kteří je chrání a činí pro ně ta nejlepší rozhodnutí.

Podle Jeana Piageta, odborníka na vývoj dítěte a autora knihy *The Construction of Reality in the Child* se děti vyvíjejí a dospívají díky stále komplexnějšímu chápání lidských vztahů. Ve čtvrtém roce tohoto vývojového procesu děti očekávají, že všechno bude *čestné a spravedlivé*. Pokud z nějakého důvodu zažijí to, co ve svém světě považují za nespravedlivé, budou se zlobit nebo budou zklamané. Velmi emotivně prohlásí: „To není fér!“

Mnohé negativní emoce vznikají na základě negativních očekávání, k nimž dochází v situacích, kdy se události vyvíjejí *jinak*, než člověk předpokládal. Jedinec potom ostře kritizuje a požaduje, aby byla jeho očekávání splněna. Neodpovídá-li situace jeho představám, ještě více se zlobí a je frustrovanější. To přece není fér!

Závislost na výsledku situace je očekávání. Myslíme si, že stanovení našeho požadovaného výsledku předem nám poskytne pocit kontroly a schopnosti plánovat budoucnost, která je pak alespoň částečně předvídatelná. Zásadou je mít jasno v tom, co chceme, ale současně být pružný v procesu dosahování cíle. Neočekávejte, že situace bude probíhat *přesně* tak, jak chcete. Nebudete pak zklamání, když se ukáže neočekávaný způsob řešení, jak tomu obvykle bývá.

Žijte a učte se

Děti rostou a dospívají a přitom zjišťují, že život není jen černobílý, ale má mnoho šedých odstínů. Prožívají mnohé úspěchy

se zátěže minulosti a uvolníte svůj potenciál, abyste mohli začít uskutečňovat svou budoucnost.

Odpuštění je klíčem k radosti, štěstí a vnitřnímu míru. Vaše schopnost dobrovolně odpustit druhým lidem je známkou toho, do jakého stupně dospěl váš vývoj jako plně fungujícího člověka.

Nejvýznamnějšími osobnostmi byli v historii ti, jež pracovali na svém osobním rozvoji až do té míry, že nepociťovali nepřátelství k nikomu a ze žádných důvodů. Měli byste mít stejný cíl.

Odpuštění je zcela osobní záležitost

Někteří lidé si myslí, že odpustit jinému člověku je stejné jako *souhlasit* s jeho chováním nebo tolerovat jeho nepříjemné či kruté jednání. Mají pocit, že když, že odpustí, uvolní se vlastně ze sevření druhého člověka a nechají ho být, i když je jasné, že udělal nebo řekl něco špatného nebo zraňujícího.

Zde je však klíč: odpuštění nemá nic společného s druhým člověkem. Odpuštění se týká pouze vás. Odpuštění je naprosto *egoistické* jednání. Tím, že druhému člověku odpustíte, neosvobodíte jeho, ale sebe.

Na druhého člověka nemá to, že odmítáte odpustit, vliv. Váš nepřetržitý vztek ve vás pouze vzbuzuje pocity nespokojenosti a deprese. Kdyby člověk, na něhož se stále hněváte, věděl, že se při pomýšlení na něj cítíte špatně, pravděpodobně by ho to potěšilo. Chcete to tak?

Závěr

Všechno spočívá v činu

Všechno spočívá v činu! Ještě dnes se rozhodněte, že se pustíte do díla, políbíte své žáby, postavíte se čelem nepříjemným situacím, které ve vašem životě nastaly. A stanete se pozitivním, šťastným, zdravým člověkem.

✪ Uvažujte, které žáby se ve vašem životě objevují: negativní lidé, situace a vzpomínky, které vás zadržují v bažině negativních emocí.

👑 Uvědomte si a přijměte skutečnost, že jste skvělý člověk s ohromným potenciálem, abyste mohli žít výjimečný život.

👑 Ještě dnes se postavte čelem ke všem negativním situacím ve svém životě a zbavte se jich jednou pro vždy.

👤 Promyslete si, které faktory způsobují, že prožíváte negativní emoce, zvláště hněv, a začněte své myšlení v této oblasti měnit. Stále si opakujte slova „Jsem zodpovědný“, dokud se nestanou stálou součástí vaší osobnosti.

Polibte tu žábu!

Podobně jako osamělá princezna v pohádce, která se zdráhala dotknout se svými rty ošklivého žabáka a proměnit jej v krásného prince, se i mnozí z nás zdráhají udělat něco pro to, aby dosáhli svých snů.

Naše negativní myšlenky, emoce a postoje mohou ohrožovat naši snahu dosáhnout toho, co odpovídá našim skrytým schopnostem. V této knize vám Brian Tracy a jeho dcera, terapeutka Christina Tracy Stein, představují soubor praktických, ověřených strategií, které mohou být k užítku každému, kdo si přeje změnit negativní žáby v pozitivní prince.

Autoři předkládají postupný plán zaměřený na odstranění základních příčin negativity a na odhalení bloků, které se staly duševními překážkami, a ukazují vám, jak je můžete využít jako „odrazový můstek“ pro projevení svého plného potenciálu. Srozumitelně a efektivně čtenářům představují to, co Brian Tracy přednesl v tisících rozhovorech a seminářích pro miliony lidí v padesáti osmi zemích světa, a to, co se Christina Stein dozvěděla v průběhu tisíců hodin strávených poradenstvím ve všech oblastech života.

„Nic není dobré nebo špatné; jde jen o to, jak to přijímáme,“ citují autoři Shakespeara. V této knize najdete mnoho účinných technik a cvičení, které vám pomohou změnit myšlení tak, abyste v každém člověku a situaci objevili vždy něco hodnotného, i když se to zprvu bude zdát obtížné. Naučíte se, jak rozvíjet neochvějně sebevědomí, stát se svým nejlepším já a začít žít výjimečný život.



www.anag.cz


ANAG®
ANDRAGOGOS
AGENCY