

Najděte svůj bod rovnováhy

Jak si vyjasnit priority,
zjednodušit si život
a získat víc



Brian Tracy
Christina Stein

Autoři bestselleru *Polibte tu žábu!*

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 jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoli neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Find Your Balance Point: Clarify Your Priorities, Simplify Your Life, and Achieve More v nakladatelství Berret-Koehler Publisher, Inc., 2015, Oakland, USA

Copyright © Brian Tracy a Christina Stein, 2015

České vydání po dohodě s Agentia literara LIVIA STOIA

Fotografie na obálce © istockphoto.com

Překlad © Jan Kovář, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-047-8

Tato kniha je věnována mé matce Barbaře
a mým dvěma nejlepším kamarádkám, Mině Neuberg
a Niki Rein. Jsou to neuvěřitelné ženy,
které se mnou sdílely cestu k dosažení rovnováhy,
zahrnovaly mě láskou, podporovaly mě a naučily mě
vážit si daru opravdového přátelství.

Christina

I já mám v životě tři báječné ženy, kterým tuto
knihu ze srdce věnuji: mé úžasné manželce
Barbaře, mé dceři a spoluautorce Christině
a mé jedinečné mladší dceři Catherine – všechny tři
mi pomáhají nalézt v životě můj vlastní bod rovnováhy.

Brian

OBSAH

Úvod: Příliš mnoho práce, příliš málo času	9
1 Určete si své hodnoty a správně začněte	19
2 Zjistěte, co vás brzdí	33
3 Vytvořte si vizi a čerpejte sílu z pochopení	41
4 Pomáhejte účelně	57
5 Stanovte si všechny cíle a dosáhněte jich	67
6 Stanovte si priority a zjednodušte si život	83
Závěr: Čtyři způsoby, jak dát životu nový impuls	97
Poděkování	99
Rejstřík	100
O autorech	104

Najdete svůj bod rovnováhy

Vaše sebeúcta

Třetí částí vašeho sebepojetí je *sebeúcta*, zřejmě ta vůbec nejdůležitější část vaší osobnosti. Jedná se o „aktivní zónu reaktoru“ vaší osobnosti, zdroj energie a jádro, které určuje sílu vaší osobnosti. Úroveň vaší sebeúcty tvoří základ pro vaše *sebevědomí*, tu vůbec nejdůležitější vlastnost v dnešním uspěchaném světě plném konkurence.

Definicí vaší sebeúcty je, „jak moc se máte rádi“. Čím raději se máte, tím lépe se vám daří v čemkoliv, o co se pokoušíte. A čím lépe se vám daří v práci a v ostatních oblastech života, tím se máte raději a víc si vážíte sebe sama. Jednotlivé aspekty jsou vzájemně provázány: čím se máte raději, tím se vám lépe daří, a čím lépe se vám daří, tím se máte raději – vzniká spojitá vzestupná spirála vyšší výkonnosti a vyššího sebevědomí.

Vaše sebeúcta je výrazně ovlivněna vztahem vašeho sebeposouzení a vašeho ideálního já. Čím více odpovídá současný obraz vaší osobnosti vašemu ideálnímu já – osobě, kterou byste jednou chtěli být – tím bude vaše sebeúcta vyšší.

Čím je naopak vaše současná osobnost vašemu vysněnému budoucímu ideálu vzdálenější, tím budou vaše sebeúcta a sebevědomí nižší. Budete-li mít jasno ve svých hodnotách a ideálech a každý den s nimi budete žít v souladu, začne se vaše sebeposouzení posouvat čím dál blíž k vašemu ideálnímu já, vaše sebeúcta poroste a vy si budete neskutečně vážit sebe sama a budete na sebe hrdí. A přesně to je cíl, kterého chceme, abyste díky této knize dosáhli.

Právě díky propojení vašeho *sebeposouzení* a *ideálního já* se říká, že všechny problémy ve vašem osobním životě lze vyřešit návratem k hodnotám – k tomu nejlepšímu, co ve vás je.

KAPITOLA DRUHÁ

Zjistěte, co vás brzdí

Jak už jsme si řekli, v jádru vaší osobnosti spočívají vaše hodnoty. Žijete-li v harmonii se svými hodnotami, poznáte to, protože cítíte vnitřní klid nebo jste dokonce šťastní. Když jste v nerovnováze nebo jste sešli ze správné cesty, cítíte přesný opak. Prostřednictvím negativních emocí a pocitu neštěstí a nespokojenosti vám příroda radí, abyste se vrátili ke svým hodnotám. Pocit vnitřního klidu a štěstí můžete téměř okamžitě obnovit, vrátíte-li se k tomu, co je pro vás opravdu důležité, a odmítnete se zpronevěřit svým hodnotám.

Každý z nás někdy zažil situaci, kdy byl ve stresu – ne-prožíval šťastný vztah nebo měl mizernou práci. Všichni jsme hluboko uvnitř cítili, že to není ono. Čím byla situace horší, tím naléhavěji jste cítili potřebu zpronevěřit se svým hodnotám, místo abyste pro sebe udělali to nejlepší a trvali na vlastním štěstí a pohodě. Čím déle jste ve špatném stavu setrvávali, tím více jste byli stresovaní, nešťastnější a izolovanější od ostatních lidí.

Nakonec jste se ale zhluboka nadechli, sebrali odvahu a rozhodli se „udělat správnou věc“. Z mizerné práce jste odešli, přestože jste nevěděli, co budete dělat dál a jak zaplatíte účty. Vztah, ve kterém jste byli nešťastní, jste ukončili, přestože jste netušili, jestli a jak najdete nějaký lepší.

A pak se stalo něco úžasného! Zjistili jste, že se cítíte skvěle. Naprosto úžasně. Cítili jste štěstí a úlevu. Jako by

Najdete svůj bod rovnováhy

Tři klíčové aspekty

V rámci vizualizace a snahy dosáhnout jakéhokoliv vytyčeného cíle existují tři důležité aspekty – *pochopení, zaměření a soustředěnost*.

Pochopení předpokládá, že si jste naprosto jisti tím, co chcete a jak bude váš život vypadat v budoucnu. Přesně na to pak zaměříte svou energii a aniž byste se nechali rozptylovat nebo vyrušovat, přikročíte k tvůrčí realizaci svého ideálního života.

Nakonec se začnete usilovně soustředit na nejdůležitější činnosti, kterým se můžete každý den věnovat a které vám umožní naplnit i ty nejodvážnější vize.

Eliminujte negativitu

Největším urychlovačem štěstí a úspěchu je optimismus a pozitivní myšlení. Naopak největší překážkou štěstí a úspěchu je pesimismus a negativní emoce. Vaším cílem by mělo být maximum toho prvního a minimum toho druhého.

Nezáleží na tom, co vás potká

Shakespeare kdysi napsal: „Samo o sobě není nic dobré ani zlé; teprve *myšlení* to činí takovým.“ Myslel tím, že při vyhodnocování pozitivních či negativních zážitků nezáleží na tom, co se vám přihodí, ale jak danou událost *interpretujete*.

Doktor Martin Seligman z University of Pennsylvania to nazval „vysvětlovacím stylem“. Během dvaadvaceti let výzkumu zjistil, že šťastní a úspěšní lidé interpretují své zkušenosti a zážitky, i ty negativní, pozitivním způsobem. Ať se stane cokoliv, dokáží na dané události najít něco dobrého.

Metoda rychlého seznamu

Máme pro vás cvičení. Hned teď, za méně než třicet sekund, napište tři nejdůležitější cíle ve vašem životě. Pište rychle.

1. _____
2. _____
3. _____

Říká se tomu metoda rychlého seznamu stanovených cílů. Když máte na sepsání tří nejdůležitějších cílů jen třicet sekund, budou vaše odpovědi stejně přesné, jako byste měli třicet minut nebo celou hodinu. Ať jste napsali cokoliv, je to pravděpodobně nejpřesnější popis toho, co v životě opravdu chcete a co je pro vás splnitelné.

Popište své cíle

Své cíle musíte mít napsané. Musejí být jasné, konkrétní, podrobné a měřitelné. Musíte je sepsat tak, jako byste vytvářeli a posílali objednávku na každý z nich do nějaké velmi vzdálené továrny, odkud vám je mají hotové zaslat poštou zpět. Popište každý z nich co nejpřesněji a nejpodrobněji.

Stanovte si pevné termíny

Na splnění svých cílů si stanovte pevné nejzazší termíny. Vaše podvědomá mysl je bude využívat jako „donucovací systém“, který vás bude pohánět a vědomě i podvědomě motivovat, abyste je splnili.

Vytyčíte-li si nějaký velký cíl, stanovte si pro jeho plnění dílčí termíny. Chcete-li například dosáhnout finanční nezávislosti, můžete si stanovit termín deseti nebo dvacetí

Najdete svůj bod rovnováhy

Zaměření a soustředěnost

Zaměření a soustředěnost představují klíče k úspěchu. *Zaměření* znamená, že přesně víte, čeho chcete dosáhnout, a *soustředěnost* vyžaduje, abyste se věnovali pouze činnostem, které vás posunou blíže k vytyčenému cíli.

Pokud jako mnozí toužíte po větší rovnováze v oblasti osobního a profesního života, pak díky cílevědomému zaměření na práci během dne získáte čas navíc, který můžete věnovat osobním záležitostem. Je-li vaším cílem dosáhnout výrazného úspěchu v profesní kariéře, vyústí vaše schopnost zaměřit se na ty nejdůležitější úkoly v mnohem větší výkonnost a vyšší výdělek než budou mít ostatní ve vašem oboru, kteří příliš plýtvají svým časem.

Máte-li jasnou představu o svých cílech a každý den se věnujete činnostem, díky nimž chcete dosáhnout toho, čeho si na devět vás ráte, budete se většinu času cítit silní a výkonné. Pracujete-li s vidinou cílů, které jsou pro vás důležité, budete v souladu se svými hodnotami a vaše mysl bude jasná a přesně zaměřená – budete v rovnováze.

PRAKTICKÁ CVIČENÍ

1. Sepište si seznam deseti cílů, kterých byste chtěli dosáhnout v horizontu příštích dvanácti měsíců. Poté z nich vyberte jeden prostřednictvím otázky: „Kdybych mohl dosáhnout pouze jednoho cíle na tomto seznamu, který z nich by měl největší pozitivní dopad na můj život?“

2. Sestavte seznam všeho, co byste k dosažení svého nejdůležitějšího cíle mohli udělat, a pak z něj vyberte jeden úkol nebo činnost, které by vás mohly k danému cíli posunout blíž než cokoliv jiného. Tomuto úkolu nebo činnosti se okamžitě začněte věnovat.

O AUTORECH



BRIAN TRACY je předsedou a výkonným ředitelem Brian Tracy International, společnosti zaměřené na školení a rozvoj jednotlivců i organizací. V současné době patří mezi přední světové řečníky, školiče a autory seminářů.

Jako konzultant spolupracoval s více než tisícovkou velkých společností a má za sebou pět tisíc proslovů a seminářů, při nichž hovořil k více než pěti milionům posluchačů po celých Spojených státech, v Kanadě a v dalších sedmdesáti zemích světa. Jakožto hlavní řečník a přednášející na seminářích hovoří každý rok k více než dvěma stům padesáti tisícům posluchačů.

Má třicet let studijní, výzkumné, autorské a přednáškové praxe v oblastech ekonomiky, historie, obchodu, filozofie a psychologie. Je autorem sedmdesáti knižních bestsellerů, které byly přeloženy do dvaadvaceti jazyků.

Vydal více než osm set audio a videonahrávek s výukovými programy, včetně světoznámé audioknihy *Psychology of Achievement* (česky dosud nevyšlo), která byla přeložena do osmadvaceti jazyků.

O tématech osobního a profesního rozvoje přednáší pro širokou veřejnost i pro manažery a zaměstnance největších amerických firem. Jeho poutavé přednášky a semináře o obchodu, úspěchu, vůdcovství, strategii prodeje, sebeúctě, cílech, strategiích, kreativitě a psychologii úspěchu vedou k okamžitým změnám a dlouhodobému zlepšení výsledků.

Před založením Brian Tracy International pracoval Brian jako klíčový člen vedení vývojové společnosti s hodnotou 265 milionů dolarů. Vybudoval si úspěšnou kariéru v oblasti prodeje a marketingu, investic, rozvoje a financování nemovitostí, dovozu, distribuce a poradenství pro management. V rámci strategického plánování a organizačního rozvoje pracoval jako konzultant při řešení těch nejvýznamnějších úkolů ve společnostech s hodnotou několika miliard dolarů.

Působil ve více než stovce zemí světa na šesti kontinentech a hovoří čtyřmi jazyky. Je šťastně ženatý a má čtyři děti. Angažuje se ve společenském životě a celostátním dění a je ředitelem tří společností s hlavním sídlem ve městě Solana Beach v Kalifornii.

Je prezidentem Business Growth Strategies, internetové společnosti, která pomáhá různě velkým firmám zvýšit obrat a ziskovost zavedením postupů praktikovaných v nejúspěšnějších firmách na světě.

Více o Brianu Tracym se dozvíte na jeho webových stránkách www.briantracy.com.



CHRISTINA STEIN je celý život hnána touhou pomáhat ostatním lidem zažít opravdovost a dokonalé spojení se svými blízkými a také snahou zlepšit jejich postavení v osobním i profesním životě. K tomuto cíli vykročila získáním magisterského titulu v oboru klinické psychologie na Antioch University a získáním licence pro výkon praxe manželského a rodinného terapeuta. Soukromou praxi provozuje od roku 2005 a ordinaci má ve městě Santa Monica v Kalifornii.

Najdete svůj bod rovnováhy

Věří, že pokud je lidem nabídnuta pomoc v oblasti chápání a docenění jejich vlastních pocitů, mohou se naučit vést opravdový život, vytvořit si silnější hranice a více si věřit při dosahování svých cílů a přání.

Christina velmi zdůrazňuje význam a důležitost našeho pocitu emocionálního i fyzického spojení s partnery i se sebou samými. Má tři malé děti a s manželem jsou svou už sedmnáct let. Díky osobním zkušenostem a profesnímu působení si osvojila obrovskou míru soucitu s těmi, kteří hledají vztahy plné lásky a pocitu spojení. Posledních sedm let se věnuje výzkumu, vývoji a možnostem zpřístupnění svého praktického semináře zaměřeného na posílení sebevědomí jednotlivců v oblastech sexuality, entuziasmu, důvěrnosti ve vztazích a na vymýcení jednotvárnosti z monogamie. Současně pracuje s jednotlivci i páry jako sexuální kouč a pomáhá jim uvědomit si a docenit potenciál jejich sexuality. Je odbornicí a vzdělavatelkou v oblasti sexu, absolventkou Sex Coach University a licencovanou klinickou sexuoložkou. V současné době se věnuje doktorskému studiu v oboru lidské sexuality na Institute for Advanced Study of Human Sexuality.

Jelikož Christina vyrůstala v rodině motivačního řečníka, cítila se od přírody povinna osobně i profesně pomáhat ostatním. Intenzivně se školila u svého otce Briana Tracyho a získala obsáhlé znalosti v oblasti osobního a profesního rozvoje. Společně s Brianem napsali předchozí knihu, která vyšla ve více než dvanácti zemích světa. Christina působí také jako osobní životní kouč a skupinám posluchačů přednáší o tom, jak si stanovit hodnoty a cíle, o pozitivních vizech budoucnosti a hledání smyslu života. Učí je metodám nezbytným k lepší organizaci času a k dosažení smysluplného života v rovnováze a harmonii.

Více o Christině Stein se dozvíte na jejích webových stránkách www.christinatracystein.com.

DALŠÍ KNIHY OD BRIANA TRACYHO A CHRISTINY STEIN

Polibte tu žábu! (ANAG, 2013)

DALŠÍ KNIHY OD BRIANA TRACYHO

100 zákonů obchodního úspěchu (Synergie, 2016)

21 tajemství úspěchu (Synergie, 2014)

Jak mnohem lépe prodávat (Computer Press, 2007)

Jak úspěšně řídit firmu (Computer Press, 2004)

Nový začátek (ANAG, 2016)

Snězte tu žábu! (ANAG, 2007)

Staňte se hvězdou mezi prodejci (Synergie, 2014)

Česky dosud nevyšlo

Create Your Own Future

Crunch Point

Focal Point

Getting Rich Your Own Way

Goals!

Change Your Thinking, Change Your Life

Maximum Achievement

Million Dollar Habits

Something for Nothing

The Art of Closing the Sale

The Psychology of Selling

The Way to Wealth

Time Power

Turbo Coach

Victory!

Najděte svůj bod rovnováhy

Dnes má každý hodně práce a málo času – to se bohužel nezmění. Jedinou možnou cestou, jak nás život zklidnit, je udělat vše pro to, abychom věnovali více času věcem, které jsou pro nás nejdůležitější, a méně času těm méně důležitým. Pokud si nejsme zcela jisti tím, co je opravdu důležité, děláme neuvažená a impulsivní rozhodnutí a poté se cítíme vyčerpaní a nenaplnění.

Úspěšný autor Brian Tracy ve spolupráci s terapeutkou Christinou Stein vám ukážou, jak nalézt opravdovou rovnováhu – jsou-li všechny vaše činy ovlivněny pevnými vědomostmi a vašimi nejhļubšími hodnotami, představami, úmysly a cíli. Nejenže budete méně stresovaní, ale zvládnete toho víc, a to s menším úsilím, než by vás kdy bylo napadlo.

Budete-li jednat podle své opravdové vnitřní rovnováhy, budete svěží a soustředění a vše ve vašem životě bude v dokonalé harmonii. Dny budete prožívat s kuráží, sebevědomím a jasným cílem, protože vše, co děláte, je v souladu s tím, kým opravdu jste.

Autoři vám pomocí otázek, které vás přimějí k zamýšlení a soustředění se, a konkrétních činností a cvičení pomohou nalézt vaši osobní rovnováhu a ukáží vám, jak ji můžete využít při stanovování svých priorit a organizování času tak, že vám dodá energii a zjednoduší každý aspekt vašeho života. Výsledkem je nový, aktivní přístup začlenění životní rovnováhy, pracovní úspěch a organizování času.

Realizujte to, na čem vám nejvíce záleží!



www.anag.cz

