

# VĚŘTE TOMU A DOSÁHNETE TOHO

**Brian Tracy**

autor bestselleru *Snězte tu žábu!*

a **Christina Stein, Ph.D.**



**Překonejte pochybnosti,  
osvobodte se od minulosti  
a naplňte veškerý svůj potenciál**

## Napsali o *Věřte tomu a dosáhnete toho*

„Tuto knihu vřele doporučuji bez ohledu na to, v jaké fázi cesty za úspěchem se nacházíte. Nejenže díky ní dospějete k cíli, ale dospějete k němu mnohem rychleji.“

*Don M. Green, výkonný ředitel Nadace Napoleona Hilla*

„Díky mnoha odborným znalostem, jimiž Christina s Brianem společně disponují, vás po malých, srozumitelných a praktických krůčcích svedou z vaší vlastní cesty za dosažením úspěchu a naprogramují vám pozitivní a sebevědomé myšlení, které představuje zázračný lék k uskutečnění toho, po čem v životě toužíte.“

*Niki Rein, zakladatelka a ředitelka společnosti Barrecore*

„Úžasná kniha připomínající jednu prostou životní pravdu, že když dobro hledáme, začne se nám dobro dít. Zase jsi to dokázal, Briane.“

*Greg S. Reid, autor knihy *Stickability*  
a spoluautor knihy *Thoughts Are Things**

„Naším největším nevyužitým potenciálem je schopnost rozvíjet a používat pozitivní způsob myšlení. Díky této knize v sobě můžeme všichni najít superschopnost jménem pozitivita a stát se svými největšími zastánci.“

*Melody Godfred, zakladatelka hnutí *Fred & Far: A Self-Love Movement* a tvůrkyně *Prstenu sebelásky na malíček**

# **VĚŘTE TOMU A DOSÁHNETE TOHO**

**Brian Tracy**

**a Christina Stein, Ph.D.**

**Překonejte pochybnosti,  
osvobodte se od minulosti  
a naplňte veškerý svůj potenciál**



**Nakladatelství ANAG**

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 jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Original English Language edition published by Tarcher © 2017 by Brian Tracy and Christina Stein. Czech Language edition © 2019 by ANAG. All rights reserved. Copyright licensed by Waterside Productions, Inc. P. & R. Permission & Rights Ltd. Původně vyšlo jako Believe It to Achieve It: Overcome Your Doubts, Let Go of the Past, and Unlock Your Full Potential, v nakladatelství TarcherPerigee, New York, USA.  
© Brian Tracy a Christina Stein, 2017  
Fotografie na obálce © shutterstock.com  
Překlad © Jan Kovář, 2019  
© Nakladatelství ANAG, 2019  
ISBN 978-80-7554-206-9

## Brianovo věnování

*Tuto knihu s láskou věnuji Barbaře Tracy, své milující ženě, s níž jsem již osmatřicet let a jež je nejlepší matkou, jakou jsme si s Christinou mohli přát. Byla nám průvodkyní a inspirací tolik let, že už to ani nespočítáme.*

## Christinino věnování

*Tuto knihu věnuji své úžasné neústupné a cílevědomé dceři Julii. Julie, jsi úžasný člověk, ohromuje mě tvoje síla, odhodlání a krása, s níž vnímáš okolní svět. Mám štěstí, že jsi moje dcera, a jsem vděčná, že jsme přítelkyně. Víím, že díky svému nadšení, pochopení a tvůrčím názorům dosáhneš v životě velkých věcí. Nemůžu se dočkat, až uvidím, co to bude.*

## Obsah

---

Úvod	
Osvojte si způsob myšlení úspěšných lidí . . . . .	9
Kapitola první	
Proč lidé ustrnou na místě . . . . .	17
Kapitola druhá	
Co vás brzdí . . . . .	43
Kapitola třetí	
Osvobodte se od minulosti . . . . .	77
Kapitola čtvrtá	
Změnou myšlení ke změně života . . . . .	105
Kapitola pátá	
Staňte se mistry ve zvládnání změn . . . . .	121
Kapitola šestá	
Lidé ve vašem životě . . . . .	153
Kapitola sedmá	
Dejte se do toho! . . . . .	181
Závěr	
Sedm pravd o každém z vás . . . . .	201
O autorech . . . . .	205

## Úvod

---

# Osvojte si způsob myšlení úspěšných lidí

*Nesnáze jsou společným jmenovatelem žití. Máme je všichni.*

ANN LANDERS

Ty zřejmě vůbec nejdůležitější otázky, které si kladete a na které chcete znát odpovědi, jsou: Kdo jsem, proč jsem tady a jak chci doopravdy naložit se svým životem?

Každý z vás má být od přírody šťastný, zdravý, veselý a nadšený z toho, že je naživu. Každé ráno byste měli do nového dne vstávat natěšení. Měli byste mít skvělý pocit sami ze sebe i z lidí ve svém životě. Jakožto plně fungující dospělý byste se každý den měli věnovat činností, které vás posunou dál a vpřed směrem k naplnění vašeho maximálního potenciálu. Měli byste být vděční za to, co máte – ve všech oblastech života.

Pokud z nějakého důvodu takto neuvažujete a po většinu času se tak necítíte, může to znamenat, že něco není v pořádku s tím, jak přemýšlíte, jak se cítíte nebo jak na život obecně reagujete. Vaším hlavním úkolem je zorganizovat si život tak, abyste byli po většinu času šťastní, veselí a spokojení – abyste se zbavili negativních či pesimistických myšlenek, názorů

a představ, které vás brzdí, a osvojili si pozitivní způsob myšlení úspěšného člověka. Tato kniha vás naučí, jak to udělat pomocí strategie, kterou k dosažení vytoužených cílů využívají nejúspěšnější a nejšťastnější lidé na světě.

## **JSTE MISTROVSKÉ DÍLO**

Povím vám jeden příběh. V galerii Accademia v italské Florencii stojí Michelangelův David, zřejmě nejkrásnější socha na světě, na kterou hledí s úžasem lidé ze všech koutů naší planety. Kdo ji ještě neviděl, může poprvé v její přítomnosti zažít doslova příval emocí.

Odkud se vzala? To je právě jádrem mého příběhu. V roce 1501 byl Michelangelo florentskou katedrálou pověřen vytvořit sochu, která by předčila všechna ostatní umělecká díla. (Později byla umístěna na náměstí Piazza della Signoria.) Michelangelo na soše pracoval mezi lety 1501 a 1504 venku, na nádvoří Opera del Duomo, a to v naprosté tajnosti.

Když pak bylo jeho dílo odhaleno na velké veřejné slavnosti za účasti tisíců návštěvníků, vydechl celý dav úžasem. Všichni okamžitě poznali, že se jedná o možná nejkrásnější sochu, jaká kdy vznikla.

Později se Michelangela ptali, jak dokázal vysochat něco tak krásného. A on odpověděl, že šel jednou ráno do svého ateliéru, jak měl běžně ve zvyku, a pohled mu náhodou zabloudil do boční uličky, kde ležel trávou a křovím obrostlý obří kus mramoru přivezený z hor.

Michelangelo tudy v minulosti procházel už mnohokrát, ale tentokrát se zastavil, aby obrovský kus mramoru prozkoumal. Několikrát ho obešel a náhle si uvědomil, že přesně takový blok mramoru hledá, aby z něj vytvořil sochu, kterou po něm chtěli Medičejští. Nechal ho naložit na vůz a převézt na nádvoří, kde na něm následující čtyři roky pracoval. Výsledkem byla socha Davida.



## DUŠEVNÍ ZÁKONY

Existuje sada duševních zákonů a principů, které byly objeveny a znovu objevovány v průběhu dějin. Tyto zákony vysvětlují podstatnou část toho, kdo jste, a všeho, co se vám děje. Jak kdysi napsal odborník na dosažení úspěchu Napoleon Hill: „Jedním z největších tajemství života je nikdy se nepokoušet porušit přírodní zákony a vyhrát.“

### Zákon příčiny a následku

V angloamerickém kontextu se mu často říká *železný zákon vesmíru*. Poprvé ho vysvětlil ve své akademii poblíž Athén už Aristoteles v roce 350 př. n. l., proto byl nazýván „Aristotelským principem kauzality“.

V době, kdy se všichni domnívali, že životy smrtelníků jsou určovány hrou olympských bohů v kostky a že život není ničím jiným než sledem náhodných událostí, přišel Aristoteles s tvrzením, že žijeme ve vesmíru, v němž panuje řád. Prohlašoval, že se vše děje z nějakého důvodu, a to, že tento důvod neznáme, ještě neznamená, že žádný takový neexistuje.

Podle *zákona příčiny a následku* existuje pro každý následek či důsledek ve vašem životě nějaká příčina nebo více příčin. Nic se neděje nahodile. I u těch nejnáhodnějších událostí lze vysledovat specifické příčiny či původce v minulosti.

Tento zákon také říká, že existují-li následky, po nichž toužíte, například zdraví, štěstí, prosperita nebo úspěch, můžete jich dosáhnout, pokud vytvoříte příčiny, které k nim povedou. Nejjednodušší způsob, jak výrazně uspět, je najít někoho, kdo už vašeho vysněného cíle dosáhl, a opakovat stejné věci jako on, dokud nedosáhnete stejných výsledků.

## PÁR SLOV OD CHRISTINY

Strach z odmítnutí a touha po šťastném vztahu s ostatními jsou v terapii významnými tématy. Kdysi jsem pracovala s jednou mladou ženou, která nebyla ani po dvacitce schopná učinit žádné rozhodnutí, protože se bála, že bude „špatné“ a někdo s ním nebude souhlasit. Už jen představa, že je třeba učinit rozhodnutí, v ní vyvolávala úzkost. Mělo to za následek problémy v osobních vztazích. Byla tak citlivá na to, co se tomu druhému líbí či nelíbí, že nikdy nedokázala přijít s vlastním nezávislým rozhodnutím.

Problém byl, že se pokoušela být taková, jakou si myslela, že ji ten druhý chce mít. Takový vztah se ale vždy nevyhnutelně rozpadl, protože mezi oběma lidmi nebylo nic opravdového a skutečného.

Časem si žena uvědomila, že aby s někým navázala skutečné spojení, musí mít nejprve skutečný vztah se svým pravým já. Hluboko ve svém nitru měla naprogramovaný strach z odmítnutí, a proto nedokázala přijmout fakt, že je nefalšovaně užitečnou a důležitou osobou. Povzbuzovala jsem ji, aby přijala myšlenku, že chce být s někým, kdo ji bude mít rád takovou, jaká je, nikoliv jen fingovanou verzi jejího já.

Dokázala tu myšlenku přijmout se vším všudy. Začala randit s novými lidmi a vůči svému pravému já zůstávala co možná nejupřímnější. Nakonec si našla skvělého muže, který ji má opravdu rád a váží si ji. Už jsou spolu déle než půl roku.

Stále má potíže prosadit si, co má a nemá ráda, ale už mnohem snadněji přijímá myšlenku, že pokud učiní rozhodnutí, které se nepovede, může se prostě příště rozhodnout jinak.

**PRAKTICKÉ CVIČENÍ:** Nemůžete-li přímo konfrontovat někoho, kdo ve vás vzbuzuje pocit viny, zkuste se posadit před prázdnou židli a představit si, že na ní onen člověk sedí. Řekněte mu, co cítíte a že se odmítáte cítit provinile. Povězte mu, že od této chvíle bude muset přijmout odpovědnost za svůj život, za své city a zážitky sám. Vy se budete starat sami o sebe. Pokud to pomůže, dejte na židli jeho fotku, případně můžete požádat přítele nebo partnera, zda by daného člověka na chvíli nepředstavoval.

## NECHYTNĚTE SE DO PASTI „JAZYKA OBĚTÍ“

Jakmile si člověk osvojí pocity viny, bezcennosti a méněcennosti, začne v sobě tyto pocity posilovat pomocí jazyka obětí. Většina toho, co si o sobě myslíte a co cítíte, je determinována tím, jak na sebe mluvíte – vaším každodenním „vnitřním dialogem“. Vnitřní dialog lidí sužovaných vinou, lidí, kteří se vnímají jako oběti, je plný výčitek, kritiky a obviňování druhých.

Lidé, kteří se cítí být oběťmi, *se* neustále *vymlouvají*. Když je o něco požádáte, často odpoví „Zkusím to,“ nebo „Udělám pro to maximum,“ což je v zásadě preventivní výmluva pro případ selhání. Osobu, která se cítí být obětí, to neposílí ani nemotivuje, naopak v osobě, která požadavek vnesla, to budí pochybnosti a nedůvěru. Kdykoliv někoho o něco požádáte a on odpoví těmito slovy, víte, že pravděpodobně selže a zklame. A on sám to ví také. Bude neustále ospravedlňovat a vysvětlovat, proč to či ono nezkusil, proč nedosahuje svých cílů, proč není přesný, neplní své povinnosti či nedělá práci, na kterou ho najali. Tito lidé mají vždy nějaký důvod nebo výmluvu, protože se budou vždy vnímat jako oběti. Oni nikdy za nic nemůžou, nic není nikdy jejich chyba.

Zároveň to znamená, že nejsou vlastníky své schopnosti uspět ani nemají pod kontrolou nic z toho, o co se pokoušejí. Jelikož předpokládají

jsste nešťastní. Pokud však na základě zákona zvyku svoji mysl ukázníte a přimějete ji udržovat pozitivní myšlenky, přeroste to nakonec ve váš zvyk. Jakmile se pozitivní myšlení promění ve zvyk, stane se zároveň „výchozím nastavením“ a vy začnete doma i v práci podávat maximální výkony.

## NEŠŤASTNÍ DNES KVŮLI VČEREJŠÍM UDÁLOSTEM

Hlavním důvodem, proč jsou lidé nešťastní, je zlost na někoho, kdo jim v minulosti něco udělal, nebo pro ně naopak něco neudělal. Dodnes neodpustili nějakou chybu nebo křivdu, kterou podle nich tato osoba spáchala. Zde je několik klasických zdrojů zlosti nebo bolesti z minulosti, které na vás působí dodnes.

### Rodiče a děti

Když jste dítě, o všechno se starají vaši rodiče. Krmí vás, koupou, šatí, vodí do školy, vyzvedávají z ní a dávají na vás pozor. V útlém věku má většina dětí pocit, že je pod bezpečnými křídly ochránců, kteří jsou vševědoucí, všemocní a neskonale moudří. Výsledkem je dětské očekávání, že žijí v racionálním, logickém a uspořádaném vesmíru, kde o ně pečují jejich vševědoucí rodiče, kteří je chrání a dělají za ně ta nejlepší rozhodnutí.

Podle Jeana Piageta, švýcarského psychologa, odborníka na kognitivní rozvoj dítěte a autora knihy *The Construction of Reality in the Child*, prochází dítě během vývoje a dospívání nesmírně komplexním stupňovitým systémem lidského porozumění v oblasti vzájemné interakce. Dítě postupuje po jednotlivých úrovních a na jedné z nich, v útlém věku, očekává, že všechno bude férové a spravedlivé. Pokud však ve svém světě z nějakého důvodu vidí nebo samo zakusí, co považuje za nespravedlnost, může je to rozhněvat nebo zklamat, což jsou pocity, které si může přenést i do dospělého života.

## Běžná chyba

Pro některé lidi nepředstavuje odpuštění reálnou možnost. Jsou přesvědčeni, že odpustit druhému je totéž jako schválit jeho chování, případně přimhouřit oko nad něčím ošklivým či krutým, co provedl. Tito lidé mají z odpuštění pocit, že by daný člověk byl díky němu z obliga, že by byl venku z problémů, ačkoliv očividně udělal nebo řekl něco ošklivého nebo urážlivého.

Zde je však to podstatné: Odpuštění nemá nic společného s tím druhým. Odpuštění je spojené pouze s *vámi*. Je to naprosto sobecký čin. Když druhému odpustíte, neosvobozujete tím jeho, osvobozujete sebe.

Komik Buddy Hackett kdysi řekl: „Nikdy k nikomu nechovám zášť. Zatímco se vy užíváte svou záští, oni někde tančí.“

Říká se, že většina problémů v životě má dvě ruce, dvě nohy a odmlouvá. Téměř všechny vaše negativní emoce, zejména hněv a vina, bývají spojeny s nějakou jinou osobou nebo osobami. Když se ptám svých klientů: „Jaký máte aktuálně v životě největší problém nebo co vám dělá největší starosti či obavy?“ nejčastější odpověď zní, že nějaký jiný člověk nebo nějakí jiní lidé.

## ZELENÁ A ČERVENÁ TLAČÍTKA

Můj přítel Jim Newman vedl řadu let třídní seminář zaměřený na osobnostní rozvoj a efektivitu. V jedné části semináře si měli účastníci na své hrudi představit řadu červených a zelených tlačítek. Kdykoliv někdo zmáčkne zelené, usmíváte se a jste šťastní. Kdykoliv někdo zmáčkne červené, rozčílíte se a chcete se do něj pustit.

Zelená tlačítka představují šťastné vzpomínky a vazby na lidi ve vašem životě, které máte velmi rádi a s nimiž rádi trávíte čas, jako je například váš partner či partnerka a děti. Červená tlačítka jsou spojena se vzpomínkami

## 1. Vaši rodiče

První lidé, kterým musíte odpustit, jsou vaši rodiče. Většina dospělých se dodnes zlobí na jednoho ze svých rodičů, který jim v dětství něco udělal, nebo pro ně naopak něco neudělal. Jako děti očekávali, že se jejich rodiče zachovají určitým způsobem, ti však udělali něco jiného. Dnes už dospělé děti se na ně za to dodnes zlobí, i po všech těch letech.

Na semináři v Orlandu na Floridě jsem byl na obědě s jedním z účastníků, mužem jménem Bill. Vyprávěl mi o své bývalé ženě, se kterou se rozvedl před více než dvaceti lety. Byla prý negativní, rozčilovala se a neustále si stěžovala, až Billovi jednoho dne došla trpělivost. S takovým člověkem nehodlal strávit zbytek života.

Během vyprávění se zmínil, že s ní byl zrovna před týdnem na obědě – jelikož spolu měli dvě děti, museli se čas od času potkat. Na onom obědě jí prý řekl, že má starosti ohledně její negativity a toho, jak neustále kritizuje ostatní nebo si na někoho či na něco stěžuje.

Reagovala prý následovně: „Taky bys byl negativní, kdyby se k tobě matka v dospívání chovala, jako ta moje.“

Bill namítl: „Susan, vždyť už s matkou přes pětadvacet let nebydlíš. Jak dlouho ji ještě budeš používat, abys ospravedlnila své problémy v dospělosti?“

Existuje spousta lidí, kteří jsou emocionálně přikováni na místě, protože se zlobí na jednoho nebo oba své rodiče za újmu či bolest způsobenou před mnoha lety. Někdy se lidé na své rodiče zlobí dokonce i dlouho po jejich smrti. Výsledkem je, že jsou ve své mysli stále dětmi, vnímají se jako oběti, jsou naštvaní, frustrovaní a často si vybíjejí vztek na svých vlastních partnerech a dětech.

Rodiče jsou první lidé, kterým musíte odpustit. Ať už jsou, nebo nejsou naživu, ať žijí ve stejném městě, nebo daleko od vás, musíte jim upřímně odpustit všechno, co vám řekli nebo udělali, když jste vyrůstali.

## ANALYZUJTE

Řada negativních emocí je aktivována nevhodnou přehnanou reakcí na nečekanou překážku či komplikaci. Jakmile nastane problém, je zcela zásadní, abyste ho pečlivě analyzovali, čímž se ujistíte, že mu dobře rozumíte, a poté určili, co můžete udělat, abyste se s ním vypořádali nebo ho vyřešili.

Elisabeth Kübler-Ross, psychiatrička, jejíž specializací bylo pomáhat lidem vyrovnat se s úmrtím v rodině, popsala několik fází, jimiž lidé procházejí, když se dozvedí, že jim zemřel někdo blízký. Zjistila, že lidé si musí těmito přirozenými fázemi projít, aby dospěli do bodu, kdy jejich duše dosáhne klidu a oni budou moci dál žít své životy.

Stejnými fázemi procházíte, když musíte v životě čelit závažným komplikacím. Jedinou otázkou je, jak rychle se z nich dostanete a vrátíte se zpátky do normálního stavu.

Čím promyšleněji probíhající změny analyzujete, tím rychleji je ovládnete a získáte kontrolu nad svými emocemi i svým chováním.

## ŠEST FÁZÍ SMUTKU

*(Poznámka: Teorie, kterou prezentovala Kübler-Ross, pokrývá prvních pět fází, šestou jsme doplnili my.)*

- 1. fáze: Odmítání** – Prvotní reakcí na náhlý obrat k horšímu nebo traumatický zážitek je myšlenka „Tohle přece není možné!“ nebo „Tohle se prostě nemohlo stát!“ I když jsou lidé konfrontováni s realitou dané události, spousta se jich uzavře do ulity tvořené odmítáním faktu, že k negativní události došlo. Často je to k vidění u podnikatelských neúspěchů či kariérních a manželských nezdarů.
- 2. fáze: Hněv** – Když se stane něco negativního a neočekávaného, má většina lidí přirozený sklon začít se obviňovat nebo osočovat ostatní. Hledají ospravedlnění, zdůvodnění a snaží se přesvědčit sami sebe, že se to nemělo stát a je třeba najít viníka.

## PŘEBUDUJTE SVŮJ ŽIVOT

Nebojte se pravidelného přebudovávání. Svůj život přebudujete vždy, když si představíte, jak ještě dnes ve světle nastalých podmínek začínáte od nuly. Například si představte, že vaše zaměstnání nebo celé odvětví přes noc zanikne a vy musíte začít v nové práci nebo zahájit úplně novou kariéru.

**PRAKTICKÉ CVIČENÍ:** Představte si, že nejste ničím omezení. Kdybyste začali od začátku, jaké byste chtěli mít zaměstnání? Kde byste chtěli pracovat? Kolik byste chtěli vydělávat?

Kdybyste mohli dělat absolutně cokoliv, co byste si vybrali? Kdybyste byli finančně nezávislí, jak byste změnili svůj současný život? Myšlenky, jak přebudovat sama sebe, byste měli v životě věnovat čas každých šest až dvanáct měsíců, abyste dokázali efektivně reagovat na nezadržitelnou rychlost nových změn.

## ZÍSKEJTE OPĚT KONTROLU

Kontrolu nad svým životem získáte, když ho přehodnotíte, přeorganizujete, restrukturalizujete a přebudujete. Osvobodíte se od zátěže z minulosti a zaměříte se na možnosti realizovatelné v budoucnu. Zjistíte, že vnímáte obrovskou sílu své osobnosti a svého sebevědomí. Začnete svůj život řídit a nedopustíte, aby byl ovlivňován vašimi rozhodnutími z minulosti nebo tlakem záležitostí z přítomnosti.

Nakonec u vás dojde k *obrození*. Tehdy zahájíte odvetný úder proti frustraci a stresu ve svém životě. Svě smělé jednání namíříte směrem ke svým snům a cílům. Chopíte se otěží vlastního života, energicky s nimi švihnete a sami se rozhodnete, kudy se vydat.



## ZVYŠTE SVOJI PRODUKTIVITU

K dosažení většiny počtu lepších výsledků si každý den můžete pokládat tyto otázky:

- 1. Proč jsem na výplatní listině?** Za jakým účelem mě najali – co mám uskutečnit? Proč mi za práci platí? Jaké konkrétní výsledky pro firmu se ode mě očekávají?
- 2. Jaké jsou mé úkoly s nejvyšší přidanou hodnotou?** Jaké věci z těch, které dělám, jsou nejhodnotnější k dosažení nejdůležitějších výsledků pro moji firmu?
- 3. V jakých oblastech jsou mé výsledky klíčové?** Kterých pět až sedm mých úkolů tvoří náplň mé práce? Ve kterých jsem silnější? Ve kterých jsem slabší? Ve kterých oblastech bych mohl/a zlepšit své vědomosti nebo schopnosti? Ve kterých musím pracovat usilovněji, abych dokonale zvládal/a své klíčové úkoly?
- 4. Co můžu udělat – a můžu to být jedině já, abych tím ve firmě i v životě něco zásadně změnil/a k lepšímu?** Jedná se o něco, co můžete udělat pouze vy. Pokud to neuděláte, neudělá to za vás nikdo jiný. Pokud to ale dokážete, a uděláte to dobře, může to vaši práci nebo osobní život výrazně změnit k lepšímu. Co to je?
- 5. Jak můžu v této chvíli nejhodnotněji využívat svůj čas?** Pomoci vám lépe určit nejhodnotnější způsob využití času je nejvyšším cílem všech praktických cvičení v oblasti time managementu.

## ZAMĚŘTE SE NA SVŮJ PŘÍNOS

Zaměření na výsledky, potažmo snaha o maximální přínos, úzce souvisí s vaší sebeúctou a sebevědomím. Čím silnější máte pocit, že v zaměstnání i v životě něčím významným přispíváte, tím víc se máte rádi a jste šťastnější.

## Objevte tajný klíč k odemknutí šťastnějšího a úspěšnějšího života

Věřte tomu a dosáhnete toho je zásadním textem pro všechny, kteří mají pocit, že ustrnuli na místě. Nabízí podrobný plán, jak přemoci negativitu a osvojit si sílu pozitivního myšlení, aby člověk mohl žít šťastný a úspěšný život.

Spojení poučných praktických důkazů Briana Tracyho, autora bestselleru *Snězte tu žábu!*, a profesionálních psychoterapeutických rad Christiny Stein vám otevře oči a jednoznačně vám změní život k lepšímu.

## Osvojte si způsob myšlení úspěšných lidí

Zbavit se negativních myšlenek je jedním z nejdůležitějších kroků k dosažení úspěšného a plnohodnotného života, ale často také tím nejsložitějším. Autoři vám v tomto praktickém průvodci opírajícím se o reálný výzkum představí svůj program psychologie zaměřené na výsledky, díky němuž lépe rozpoznáte a překonáte škodlivé vzorce a názory, jež vám brání v dosažení štěstí, spokojenosti a největších životních cílů.

Ať tato negativita pramení z minulých neúspěšných vztahů, traumat z dětství, obchodních či kariérních neúspěchů, případně vaší obecné nejistoty, autoři vám pomohou rozpoznat, jak vědomá (ale mnohem častěji nevědomá) negativita ovlivňuje vaši osobnost, životní postoj a rozhodnutí. Cestou vám ukáží, jak získat zpět pod kontrolu své myšlenky, pocity a činy, jak změnit negativa v pozitiva a naučí vás přijímat nečekané životní změny, aniž byste se uchýlovali k zažitým destruktivním vzorcům chování.



9 788075 542069

Doporučená cena 299 Kč

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY