

1. ČÁST: ÚSPĚCH

Každý toužíme po úspěchu. Je víc než jasné, že pro každého z nás znamená úspěch něco jiného. Pro někoho může představovat byznysový úspěch, šťastnou a zdravou rodinu, naplněné vztahy, pro jiného naopak vysněnou postavu, spokojený život, časovou a finanční nezávislost, život plný hojnosti a zážitků. Ať už pro vás úspěch znamená cokoliv, jedno je jisté: Úspěch není náhoda! To, kde jsme dnes, je výsledkem našich předchozích rozhodnutí.

Jestli budeme mít úspěch, nebo ne, můžeme nejvíce ovlivnit my sami. Nikdo jiný. Ani vláda, rodina či jakékoli jiné vnější okolnosti nám nemohou zabránit, abychom se rozhodli být v životě šťastní a úspěšní. Naše budoucnost se formuje v momentech rozhodnutí. Jenom my sami můžeme ovlivnit, jestli se vydáme na cestu úspěchu, nebo to rovnou vzdáme. Jestli budeme žít v roli vítěze, nebo v roli oběti okolností. Rozhodnutí za nás nikdo jiný neudělá.

Ať se nám to líbí, nebo ne, rozhodnutí musíme dělat každý den. Některá děláme více, jiná méně vědomě. S jakou náladou dnes vstanu z postele? Co si dnes vezmu na sebe? Co si dám k snídani? Pojedu autem, nebo půjdu pěšky? Vyřeším tu nepříjemnost dnes, nebo až zítra? Stále se o něčem musíme rozhodovat. Podle čeho a jak se tedy rozhodovat, co všechno si zaslouží moji pozornost a zaměření?

Právě každodenní rozhodování nás k úspěchu a cílům přibližují, nebo od nich naopak vzdalují. Pokud tedy stojíte před rozhodnutím, čemu dát přednost, položte si následující otázky:

***Kdybych tuto činnost dělal/a další dva roky, k čemu to povede?
Pomůže mi to na mé cestě k úspěchu, nebo ne?
Získám díky tomu svoji vysněnou postavu / finanční nezávislost /
/ kvalitní vztahy, nebo ne?***

Dalším rozhodovacím vodítkem jsou zcela bezpochyby naše priority. Řekněme, že je pro vás zcela zásadní, abyste se do dvou let stali finančně nezávislími, a měli tak více svobody pro sebe i svoji rodinu. Naskytla se vám ovšem příležitost vydat se na měsíční plavbu v Kariibiku v době, kdy má vaše firma historicky největší počet objednávek za posledních pět let a s tím se pojí extrémní vytížení všech spolupracovníků. Máte odjet, využít jedinečné příležitosti, zregenerovat a odměnit se? Nebo raději zůstat, využít byznysové vlny, na které se vaše firma právě nese, a podpořit tak své spolupracovníky? Jak zní správná odpověď? Záleží na tom, jaké jsou vaše priority. Obě situace je potřeba dát na pomyslné misky vah a ujasnit si, co pro vás má větší váhu a pozitivní vliv na váš život.

Často se rozhodujeme podle toho, jaký pocit v nás daná aktivita či věc vzbuzuje. Jenže pravda je taková, že je důležité dělat správné věci dostatečně dlouhou dobu, tedy i s nepříjemným pocitem, protože to povede k výsledkům, které nám ten příjemný pocit nakonec stejně přinesou. Zkrátka nepodléhat pokušení rychlého uspokojení za cenu dlouhodobě špatného pocitu.

Představte si, že před vámi leží sáček vašich oblíbených brambůrek nebo tabulka vaší oblíbené čokolády. Jenom se na čokoládu podíváte a už na ni máte chuť, zaplaví vás příjemné a slastné pocity, které moc dobře znáte, a víte, že byste celou čokoládu nejraději hned snědli. Víte, jak moc vám chutná. Jenže jak by to vypadalo, kdybyste to udělali pokaždé, když tabulku čokolády uvidíte? Kam by to vedlo? Ke špatným pocitům ze sebe sama. Z toho, že jste přibrali. Že

jste kvůli tomu unavenější a víte, že ke zdravému životnímu stylu to má hodně daleko. Čemu dáte přednost – pár minutám slastného a uspokojivého pocitu při jedení čokolády, nebo dlouhodobě skvělému pocitu ze sebe sama a vitality? I tady platí známé Paretovo pravidlo 80/20, tedy že 80 % důsledků pramení z 20 % příčin. Nevyměňujme 20 % slastného pocitu za 80 % nespokojenosti se sebou samými.

Podobně si můžeme představit situaci, kdy máme ráno na výběr, jestli se oblékneme do sportovního a půjdeme si zaběhat či si dáme půlhodinku workoutu, nebo se vrátíme do postele a ještě si chvilku poležím. Můžeme se rozhodnout pro cokoliv, nikdo nás nenutí. Jedno je však jisté, pokud se přemůžeme a i přes počáteční únavu vyrazíme sportovat, po zbytek dne nás to nabije příjemným pocitem ze sebe sama, že jsme se přemohli a udělali něco prospěšného pro své zdraví a kondici. V opačném případě zřejmě budeme celý den jako „praštění pytle“ a bez energie.

Rozhodujme se tedy tak, že vždy dáme přednost věcem nebo činnostem, které dlouhodobě přinášejí výsledky, i se špatným pocitem, a výsledky se dostaví. Dají nám skvělý pocit ze sebe sama, že jsme to dokázali. Věřte mi, ten vítězný pocit stojí za to!

SEBEKOUČOVACÍ OKÉNKO Č. 1

Co pro mě znamená úspěch?

Podle čeho poznám, že jsem ho dosáhl/a?

Jak vypadá můj žebříček priorit? Čemu dávám jakou váhu?

Co potřebuji začít dělat, abych úspěchu dosáhl/a?

Co potřebuji přestat dělat, abych úspěchu dosáhl/a?