

OBLÉKNĚTE SE PRO ÚSPĚCH!

Knih pro ty, kteří chtějí v životě vítězit



VERONIKA MAREŠOVÁ

© Myšlenková skříň s.r.o., Blanická 922/25, 120 00
Praha © text: Veronika Marešová, 2023 © ilustrace:
Lukáš Tomek, Tomski&Polanski ISBN: 978-80-11-
04263-9

VĚNOVÁNÍ

Tuto knihu věnuji všem, kteří chtějí naplno využít vlastního potenciálu a vytvořit něco velkolepého. Něco, co obohatí náš svět.

Všem svým báječným klientům, kteří jdou odhodlaně krůček po krůčku za svými sny. Jste živým příkladem toho, že to, o čem tu píšu, opravdu funguje a přináší plody. Vážím si vaší důvěry a děkuji za ni.

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ / 7

O AUTORCE / 9

ÚVOD / 11

1. ČÁST: ÚSPĚCH / 17

Myšlením k úspěchu / 22

Kam směřuje naše pozornost, tam to roste / 23

Co zaseješ, to sklidiš / 24

2. ČÁST: MYŠLENKOVÁ SKŘÍŇ / 27

Udělat si pořádek / 30

Kdo neplánuje úspěch, plánuje neúspěch / 33

Plán úspěchu / 41

Rozvržení aktivit / 42

Stop sebeomezujícím myšlenkám! / 43

Vizualizace / 44

Reframing / 46

3. ČÁST: ŠATNÍ SKŘÍŇ / 49

Obléknout své tělo / 52

Stylové vychytávky / 54

Využít síly barev / 62

Úspěšná image / 63

Šatník a životní role / 65

Stylová nástěnka / 67

Top tip / 68

4. ČÁST: KAŽDÝ DEN SE POČÍTÁ / 71

Každodenní zvyky / 76

Mít se na pozoru / 79

Postoj vítěze / 79



ÚVOD

ÚVOD

„Jste zapnutí, nebo vypnutí?“ Touto trefnou otázkou vždycky začínala svůj seminář moje mentorka Gita. Zpočátku jsme nikdo moc nechápali, jak to myslí, a dívali se jeden na druhého. Zapnutí, nebo vypnutí? Co tím chtěla říct? Upřesním, že to bylo krátce po covidové době, která mnoha lidem i vzhledem ke všem opatřením poupravila rytmus dosavadního fungování, jejich pohled na sebe, na svět a na to, jestli a jak moc mohou být ve svém životě úspěšní.

S velkou pokorou musím říci, že od covidové doby jsem zažila největší byznysový a finanční růst, o kterém jsem si do té doby mohla nechat jenom zdát. Jak to? Možná si říkáte, že jsem byla jednou z těch, kterým covidová doba přinesla byznysové příležitosti, v porovnání s ostatními firmami, které měly co dělat, aby přežily. Jenže tak to nebylo.

Dá se říci, že moje služby Style Coache™ byly jedny z prvních, které lidé ze svého seznamu výdajů mohli vyškrtnout. A také to přirozeně udělali. Téměř každý se snažil svoje výdaje zeštíhlit. Je to pochopitelné a vůbec to nemám nikomu za zlé. Naopak. Sama jsem se svými financemi musela hospodařit úsporněji. I díky podpoře svého manžela jsme však toto přechodné období zvládli. Jak je tedy možné, že v roce 2023 zažívám takový byznysový i finanční růst, za který každý den nepřestávám děkovat? V čem celé to „tajemství úspěchu“ vězí? Důvodů je hned několik.

Vzhledem ke všem těm opatřením, která mi znemožňovala moji profesi vykonávat jako do té doby, jsem si uvědomila důležitý fakt: Covidová doba s sebou přinesla omezení, se kterými jsme nemohli nic

dělat. Vše bylo nařízené. Zároveň jsme však ale všichni pevně věřili, že brzy budeme opět svobodní, bez vládních omezení. No jo, ale kdo mi do té doby něco zakazoval a omezoval mě, abych byla úspěšnější a dosahovala vyšších příjmů? Byl to snad můj manžel nebo to, že jsem se narodila jako třetí dítě? Ne. Bylo to moje vlastní myšlení a způsob uvažování. To právě kvůli nim jsem dosahovala pouze průměrných příjmů a nerostla takovým tempem jako teď. Vše určovaly moje vlastní limity v hlavě.

Když se vrátím k otázce své mentorky, jestli „jsme zapnutí, nebo vypnutí“, asi už tušíte, co tím tehdy chtěla říci. Ptala se nás, jestli se stále zaměřujeme na své sny a cíle, vyživujeme je a jdeme za svým úspěchem „no matter what“, nebo jsme ustrnuli a zůstali omráčení všemi těmi opatřeními, která ovlivňovala naše životy.

Tou dobou jsem udělala hned několik rozhodnutí. Zaprvé: Budu si více věřit, nenechám se řídit omezujícími myšlenkami, které mě k mým cílům stejně nedovedou. Zadruhé: Už nikdy nechci přepočítávat každou korunu, místo toho chci hledat nové cesty, způsoby a příležitosti, jak naplňovat své poslání a být za to placena. Zatřetí: Vyjdu z této „šílené covidové doby“ psychicky, ale i fyzicky silnější, než jsem do ní vstoupila.

Udělala jsem tak tři velká rozhodnutí, která mi vlila do srdce novou energii, dostavily se nové nápady, ale získala jsem i trpělivost ve svých rozhodnutích pokračovat. Každý den. Věřím tomu, že každý může zažít úspěch, ať už v osobním, nebo byznysovém životě. I vy. Stačí se rozhodnout, mít k dispozici správné informace a začít je uvádět do praxe.

Právě proto jsem se rozhodla sdílet s vámi všechny důležité principy, metody a to, co jsem si sama uvědomila, a především akční kroky, které pomohly nejenom mně samotné dosáhnout jisté mety úspěchu

a „být zapnutá“, ale pomohly i mým klientům, kteří ve mně vložili důvěru a vydali se na svoji vlastní cestu úspěchu a kteří nejenom díky tomu, ale především díky svému odhodlání a vytrvalosti zažívají jak osobnostní, tak profesní růst.

Možná vám teď vrtá hlavou, proč jsem zvolila zrovna název Oblékněte se pro úspěch! Má to hned několik důvodů. Prvním z nich je, že mi to připadá jako trefná metafora pro můj příběh, který jsem vám nastínila, a sice že jsem svůj dosavadní style-coachingový byznys posunula na vyšší metu a „oblékla ho pro úspěch“. Dalším důvodem je, že každý z nás, já i vy, začíná den tím, že se obléká. Oblékáme nejenom své tělo, ale i svoji mysl. Pokud chceme dosahovat úspěchu, potřebujeme se obléknout do podporujícího oblečení, ve kterém se budeme cítit zdravě sebevědomě, a zároveň tak obléknout i svoje myšlení a postoj – do postoje a myšlení vítěze. Ve slovesu „obléknout se“ je zároveň hezky schovaná akce. Bez akce, jenom samotným přemýšlením a polemizováním ve stylu „co by, kdyby“, se nic nestane. Je potřeba konat.

Z toho vyplývá, že první část knihy je věnována úspěchu. Podíváme se v ní na zásadní faktory, které vedou k úspěchu, a na to, jak přemoci strach či obavy, které nás od něj mohou vzdalovat. V dalších dvou částech knihy se dopodrobna zaměříme na svoji „myšlenkovou a šatní skříň“, koncept, který jsem vytvořila. Pochopíte, jak tento koncept ovlivňuje náš úspěch a jak s ním cíleně pracovat, abychom podpořili svoje záměry a vize. Najdete tu odpověď na to, co je nezbytné pro nastavení vlastní strategie úspěchu. Čtvrtá část je věnovaná každodennosti. Protože právě to, co děláme každý den, dělá největší rozdíl a vede k dlouhodobému úspěchu.

Do knihy jsem doplnila praktická cvičení a sebekoučovací otázky. Doporučuji tedy mít při čtení po ruce i tužku a papír, případně blok, který vám už nyní slouží v rámci osobního rozvoje. Budu ráda, když si

pro vás důležité myšlenky rovnou označíte/zakroužkujete/podtrhnete. Pomůže vám to i v budoucnu, kdy se k některým pasážím třeba budete chtít vrátit. Ze své zkušenosti také mohu doporučit, abyste si dělali někam stranou vlastní poznámky, jak daný nápad či zajímavou myšlenku můžete uplatnit ve svém životě a v situaci, ve které se teď nacházíte. Samotné čtení seberozvojových knih totiž zpravidla samo o sobě nestačí. Je potřeba začít to dělat.

Jste připravení?

Pojďme na to.



2. ČÁST:

MYŠLENKOVÁ SKŘÍŇ

2. ČÁST: MYŠLENKOVÁ SKŘÍŇ

Je ráno a stojíte před svou šatní skříní. Nechápatě kroutíte hlavou: „Kde se to tu jen všechno vzalo? Kdo se v tom všem má vyznat?“ Jste zmatení a nevíte, co si vybrat, protože vaše skříní je plná k prasknutí. Je v ní tolik oblečení, že jediné, co vidíte, je chaos. Zkusíte si jednu věc a zjistíte, že se v ní cítíte všelijak. Tady vás to tlačí, jinde je to volné. Není to ono. Je vám jasné, že v tom se prostě sebevědomě cítit nebudete. Tak zkusíte jiný kousek, to ale také není ono. Něco tomu chybí. Tak zkusíte dál a dál. Občas vám něco sedne a padne jako ulité, jindy je to pěkná katastrofa. Nakonec sáhnete po tom, co je nejbliž a co nosíte nejčastěji. Je to v tu chvíli nejjednodušší a nejrychlejší řešení než složitě hledat jinou, byť zajímavější variantu.

Stejně tak je to s naší „myšlenkovou skříní“. Za celé týdny, měsíce i roky se v ní nahromadí spousta myšlenek, názorů a přesvědčení. Některé nám dobře poslouží, jiné nás však od našich vizí, cílů anebo prostě jenom od spokojeného a naplněného života vzdalují. Jenže často nevíme, které z našich myšlenek a každodenních zvyků jsou ty pravé. Prostě a jednoduše se v nich ztratíme. Pokud si však svoji „myšlenkovou skříní“ pravidelně nepročišťujeme, může v ní zavládnout chaos, který nás pak dříve či později převálcuje. K tomu platí, že podle toho, co vše se v naší myšlenkové skříní skrývá, také žijeme.

Často jednáme na základě stereotypního vzorce myšlení. Každý den prožíváme stejně, myslíme stejně, oblékáme se stejně, protože to je to, co už dobře známe. Jenže v tom je ten háček. Pokud budeme opakovaně dělat stejné věci, budeme dosahovat stejných výsledků a dál se prostě neposuneme. Zóna pohodlí (tedy komfortní zóna) se do našeho života plíží

pozvolna, nenápadně. Proto si kolikrát ani nevšimneme, že jsme se do ní dostali. Je v ní navíc vlastně velice příjemně. Zaplavuje nás uklidňujícím pocitem, že všechno je v pořádku tak, jak to je. Opakovaně nás svádí a chlá- cholí: „Proč se snažit dělat něco jinak? Víc? Lépe? Vždyť tady už mi je pří- jemně. To mi stačí.“ Jak ale můžeme vědět, kam až v životě můžeme dojít, pokud se o to alespoň nepokusíme? Pojďme sebrat odvahu a vykročit smě- rem vpřed, ze své zóny pohodlí. Směřem ke každodennímu úspěchu.

Udělat si pořádek

Důležitým předpokladem na cestě k úspěchu je vědět, kde se právě nacházíme. Ujasnit si svůj výchozí bod (bod A) a vyhodnotit, jestli všechno, co ve své myšlenkové skříni aktuálně máme, nám slouží, nebo neslouží. Jestli nás to k našim cílům a úspěchu přibližuje, nebo od něj naopak vzdaluje.

K tomu nám poslouží následující cvičení, které je rozděleno do dvou částí. První část je zaměřená na sebereflexi a uvědomění si svého bodu A a druhá část o pročištění toho, co už neslouží. Toto cvičení je zásadní pro to, abychom mohli pokračovat dále. Prosím tedy, abyste ho nepře- skakovali a opravdu si ho udělali teď.

CVIČENÍ Č. 1

Zamyslete se a odpovězte na následující otázky.

1.

S čím jsem ve svém životě spokojený/á?

Co se mi daří, v čem jsem opravdu skvělý/á?

Za co mě často ostatní chválí a vyzdvihují?

Jakým nálepkám a přesvědčením o sobě věřím a které mě v životě