



VEZMĚTE
ŽIVOT
DO SVÝCH RUKOU

— Life management pro každý den —



Jan Urban



MANAGEMENT PRESS
mp

Vezměte život do svých rukou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mgmtpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Jan Urban
Vezměte život do svých rukou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

VEZMĚTE
ŽIVOT
DO SVÝCH RUKOU

— Life management pro každý den —

Jan Urban

MANAGEMENT PRESS
PRAHA, 2020

Obsah

Úvodem	7
Proč a jak (občas) přehodnotit své zvyklosti	8
Zvyky mohou pomáhat i škodit	8
Zvyky, které přispívají k úspěchu	14
Chcete být šťastní? Změňte způsob, kterým uvažujete!	18
Zvyky, které nás zbytečně drží při zemi	24
Jak škodlivé zvyky odbourávat?	28
K čemu a jak slouží autosugesce	37
Jak zvýšit sílu své vůle	41
Někdy stačí jen „včas přibrzdit“	45
Osm falešných rad, které nám brání jít za svými sny	48
Umění odpočinku: Proč a jak vypnout o dovolené	52
Jak lépe využít svůj potenciál	57
Jak si uvědomit své silné stránky	57
Jak se stát ze dne na den chytřejší nebo tak alespoň působit	60
Jak využít pravidlo 80/20	64
Jak se vyvarovat zbytečných chyb při rozhodování	68
Jak zvýšit svou psychickou odolnost	72
Chybí vám energie? Tři kroky, jak dobít baterky	77
Jak zvýšit svou kreativitu	79
Kreativita v praxi: Co dělají úspěšní zakladatelé firem jinak	82
Jak zvládnout náročné termíny	86
Proč a jak se nebrat příliš vážně	89
Schází vám pochvala? Pochvalte se sami	91

Jak s úspěchem vystupovat na veřejnosti	93
Proč je důležité se usmívat.	97
Jak zlepšit své vztahy a zvýšit svou přesvědčivost	102
Chcete být oblíbení? Naučte se naslouchat ostatním	102
Jak být přesvědčivý.	105
Jak přesvědčit o svých názorech.	112
Výrazy, na které si dát pozor.	116
Spory nemusejí znamenat konfrontace.	119
Proč a jak nepřístupovat na střety osobností	122
Bitvy, do kterých je lépe nevstupovat.	125
Proč a jak nedávat zbytečné sliby	128
Jak požádat o to, co chceme	131
O umění připustit chybu	133
Jak zvládat kritiku.	136
Jak řídit svého šéfa	139
Neschopnost svého okolí si neberte osobně	143
Jak vyjít se sociopatem na pracovišti.	145
Proč a jak se stát lídrem	150
Šest varovných signálů, že nadešel čas změnit zaměstnání	154
Jak nesehnout druhým ani sobě na lep	159
Komu věřit a komu ne	159
Neverbální signály lži.	164
Jak rozpoznat a čelit manipulaci	166
Jak nepodlehnout psychologickým tlakům v prodeji.	169
Proč příliš nevěřit „analytikům“	173
Psychologie peněz aneb jak nepropadnout mentálnímu účetnictví.	177
Jak čelit pasti „utopených nákladů“	181
Jak se nenechat ošálit vlastními představami.	184
Proč a jak nepropadat přílišnému zobecňování.	187

Jak vést sám sebe	192
Jak nepodlehout vlastnímu egu	192
Kdy a jak se zbavit „zlatých pout“	194
Jak se bránit vyhoření	197
Cíle, které je lépe sledovat nepřímou	200
Jak dát svému životu smysl aneb devět osobních doporučení podle Marka Twaina	204
Literatura	208
Internetové zdroje	209
Rejstřík	210

Úvodem

Kdo by nechtěl být ve své práci i osobním životě úspěšný, šťastný a spokojený? Důvodem, proč tomu tak občas není, však nemusejí být jen nepříznivé vnější okolnosti.

Naše nespokojenost je totiž mnohdy jen zbytečným a nechtěným plodem některých myšlenkových či dalších návyků, které jsme si nešťastně a neúmyslně osvojili. Často jde o návyky, které si plně neuvědomujeme, či které na prvý pohled vypadají poměrně nevinně. Přesto jde však o návyky, které nám brání plně využít své schopnosti, uplatnit vlastní potenciál či mít svůj vlastní život pod kontrolou.

Překonání těchto návyků nemusí být vždy složité. Předpokladem však je si uvědomit, které to jsou a proč nám, ať již v práci či osobním životě, škodí. Poté je třeba se zaměřit na jejich změnu.

Knížka, kterou držíte v ruce, se nezaměřuje jen na zvyklosti, na které je třeba si dát pozor. Svou pozornost věnuje především těm, jejichž dopad je příznivý. Zaměřuje se proto na to, jak stanovit své cíle a vést sebe sama, jak rozvíjet zvyklosti, které zvyšují náš potenciál, jak lépe řídit a rozvíjet své osobní vztahy i na to, jak uplatňovat kritické myšlení, a nepodléhat tak nejruznějším klamům, ať již těm, které přicházejí z našeho okolí, tak těm, kterými nás občas zásobuje naše vlastní mysl.

Je určena všem, kteří se zajímají o praktické psychologické metody či techniky pomáhající zvýšit své schopnosti, přehodnotit své zvyklosti, a dosáhnout tak vyšší spokojenosti i úspěšnosti. A to jak v práci či podnikání, tak osobním životě. Mezi zvyky, kterým se věnuje, hrají proto důležitou úlohu i zvyklosti pracovní či finanční povahy, rozhodující mimo jiné o tom, jak nakládáme či hospodaříme se svými penězi.

Proč a jak (občas) přehodnotit své zvyklosti

Zvyky mohou pomáhat i škodit

Lidské bytosti jsou rutinní tvorové. I ti nejspontánnější mezi námi se tak ve svém životě pevně drží spousty návyků či dokonce rituálů. Týkají se našeho jednání, ale i toho, jak v určitých situacích uvažujeme. Někdy tak doslova ovládají náš život. Často pozitivně, mnohdy však i velmi nepříznivě. Jejich dopad je proto důležité si uvědomit a nad svými zvyky se čas od času zamyslet.

Některé zvyky se rodí automaticky, poté, co se nám určité jednání či uvažování v praxi osvědčilo, jiné si vytváříme proto, že se nám zdá, že tak postupují ostatní, především ti, kterým se chceme podobat. Některé nám možná byly v určité fázi života vnuceny.

Bez ohledu na to, jak vznikly, se však nad nimi většinou příliš nezamýšlíme. Některé si možná dokonce vůbec uvědomujeme. Platí to především o těch, které se staly součástí naší osobnosti, a víme o nich jen to, že jsme tak jednali vždy.

Mnohé z těchto zvyků nám nesporně pomáhají a usnadňují život: Zrychlují naše jednání, omezují potřebu se obtížně či složitě rozhodovat, a šetří tak náš čas i energii. Často nám dodávají i potřebnou jistotu. Jiné nám však spíše škodí.

Některé z nich mohly být problematické od samého počátku. Nejen proto, že nám škodí v našich vztazích či brání v dosažení cílů, ale i proto, že nás zbytečně stresují. K příkladům patří sklon nevidět či nezajímat se o věci i očima druhé strany, ale i sklon k monotónnímu či zdánlivě

pohodlnému způsobu života či neproduktivnímu zacházení s časem, nejčastěji v důsledku toho, že jeho využívání, a to i ve svém volnu, příliš neplánujeme. Jiné již nemusí odpovídat nové situaci, ve které se nacházíme.

Potřeba přehodnotit své zvyklosti či vytvořit si nové tak může souviset s tím, že se svou současnou situací již nejsme zcela spokojeni nebo se dokonce chceme vydat jinudy. Například změnit svou pracovní dráhu či lépe uplatnit svůj talent. Může však souviset i s tím, že se naše osobní, životní či pracovní situace změnila. Například tím, že jsme dosáhli povýšení.

Ať tak či onak, své zvyky je třeba čas od času přehodnotit. Výhodiskem je si je uvědomit a nad jejich důsledky se kriticky zamyslet.

Své zvyky je třeba čas od času přehodnotit. Výhodiskem je si je uvědomit a nad jejich důsledky se kriticky zamyslet.

Kde začít

Kritickou inventuru vlastních zvyklostí můžeme začít od **zvyků drobných** a každodenních, často i snadno přehlédnutelných. Můžeme však začít i od těch, u kterých je zpravidla **prostor pro zlepšení největší**.

Drobné zvyklosti

Řadu zvyklostí, které nám škodí, můžeme nalézt i mezi zvyky drobnými. Má je téměř každý, a pro příklady není třeba chodit daleko. Možná proto mezi nimi naleznete i ty, které vám budou připadat povědomé.

Máte-li zvyk vstávat či odcházet z domova do práce později, než je třeba, jste možná nuceni cestou spěchat, a do práce dorazíte nejen až na poslední chvíli, ale i vyčerpaní. Během dne jste pak možná nevrli, a lidé ve vašem okolí vůči vám nejsou příliš vstřícní. Někteří se dokonce mohou chovat nepřátelsky.

Cestujete-li do práce autem, mohli byste navíc možná zvolit jiný způsob dopravy, který by vám umožnil si během cesty něco přečíst nebo se uvolnit.

Máte zvyk konzumovat příliš náročný oběd, cítíte se pak možná po většinu odpoledne unavení. Možná že během dne pijete i příliš mnoho kávy, po které jste nervózní. Možná že trávíte příliš mnoho času brouzdáním na internetu či komunikací na sociálních sítích, a nezbyvá vám tak čas na důležité úkoly či úkoly, jejichž termíny se blíží. Možná tak zbytečně ztrácíte čas, který byste mohli věnovat něčemu jinému, například přečtení knížky. Možná že jste si zvykli před spaním trochu „relaxovat“ tím, že něco malého sníte, a tento zvyk zhoršuje kvalitu vašeho spánku.

Stejně nepříznivé zvyky mohou být i mentální povahy. Příkladem je sklon zabývat se, ať již při svých úvahách či rozhovorech s přáteli a kolegy, jen potížemi, a nevěnovat pozornost věcem příznivým, například tomu, co bez problémů funguje. Podobný je zvyk zaobírat se přílišnou měrou okolnostmi, které změnit nelze, či událostmi, které nastaly a jež už nemůžeme ovlivnit.

Pronásledovat nás může i zvyk strachovat se věcmi, které velmi pravděpodobně nikdy nenastanou, či trávit po každém rozhovoru určitou dobu úvahami, zda jsme neřekli něco špatného nebo se někoho nedotkli, a hledat tak problémy tam, kde nejsou. Společným rysem těchto a podobných zvyků není jen to, že naši mysl zaměstnávají zbytečnými problémy, ale i to, že nepříznivě ovlivňují naše emoce.

Řada nepříznivých zvyků nás pronásleduje i v práci, a vytváří navíc začarovaný kruh. Pokud se trvale obáváme, že své úkoly nestihneme, máme sklon být neustále ve spěchu, a na jejich kvalitní vykonání nám skutečně nezbude dost času. Totéž platí o nerozhodnosti projevující se sklonem odkládat rozhodnutí na dobu, až budeme mít „více informací“.

Podobně působí i zvyk zahrnovat do svého denního programu více než lze zvládnout, a propadat pak panice, která nám brání se do naplánovaných úkolů skutečně pustit. Obdobný je i zvyk vykonávat vše sám, a nenechat ostatní, aby nám pomohli, jenž vede nejen k tomu, že svou práci nezvládáme, ale i k tomu, že ostatní nám s ní ani schopni pomoci nejsou.

Zvyklosti, jejichž (negativní) dopad může být největší

Alternativou k výše uvedenému postupu je zaměřit se přednostně na oblasti, u kterých bývá prostor pro zlepšení osobních zvyků největší. Jde o zvyky či schopnosti zvládat negativní emoce a zvyky komplikovat si vztahy s ostatními

Negativní emoce, především obavy či zlost, jsou společné všem; různí lidé však na ně reagují různě. Liší se především, pokud jde o sklon jim podléhat: Někteří je zvládají, aniž by do jejich života příliš zasáhly, jiní jim dovolí, aby narostly tak, že je téměř pohltní. Jejich jednání, ale i uvažování se v důsledku toho stává nepřiměřené. Jsme-li totiž pod vlivem těchto emocí, naše myšlení se mění. Často natolik, že náš rozum příliš neslouží.

Začít je třeba tím, že si uvědomíme, co tyto emoce spouští, ať již v práci či osobním životě. Poté je třeba se jejich vzniku bránit. Příkladem je trénovat schopnost vyslechnout si bez velkého rozčilování kritiku, a to i tehdy, není-li zcela spravedlivá. A pokud jejich vzniku zabránit nedokážeme, měli bychom se snažit alespoň o to, aby co nejdříve odezněly a abychom v době, kdy jsme pod jejich vlivem, nečinili žádné důležité úvahy, kroky či rozhodnutí.

Zbytečné životní problémy souvisí často i s tím, jak „fungují“ naše **vztahy s ostatními**. Svou roli sehrává především zvyk si tyto vztahy zbytečně komplikovat.

Příkladem může být sklon poskytovat nevyžádané rady či pronášet zbytečné poznámky. Ještě vážnější může být trvalý sklon (který navíc dáváme ostentativně najevo) nezajímat se příliš o zájmy či názory ostatních. I když nikdo z nás nedokáže do druhých zcela proniknout, chceme-li se zbytečných komplikací či nedorozumění ve vzájemných vztazích vyvarovat, je třeba s lidmi komunikovat. Tedy ptát se na jejich názory a jejich slovům naslouchat.

K posouzení toho, jak naše vztahy fungují, může přispět, položíme-li si čas od času otázky typu: „*Máme sklon se s ostatními často hádat?*“, „*Jsme zpravidla tím, kdo tyto hádky spouští?*“, „*Řešíme své spory tak, že se za každou cenu snažíme prosadit svou (nebo se snažíme spíše nalézt shodu)?*“ apod.

I zde mohou být totiž příčinou problémů určité zvyklosti, které si možná plně neuvědomujeme. Příkladem je sklon zbytečně vstupovat do zcela malicherných sporů, ve kterých nemůžeme nic podstatného získat. Odpovědi na otázky tohoto typu je však třeba hledat objektivně, tedy i z pohledu našeho okolí.

Mezi zvyky vedoucí ke zbytečným osobním komplikacím patří i řada dalších, především těch, které souvisí se způsobem naší činnosti. K těm hlavním patří sklon odkládat důležité činnosti a rozhodnutí (v plané naději, že sami od sebe zmizí), rozhodovat se ukvapeně, většinou pod vlivem emocí, nechávat za sebou příliš mnoho věcí nedokončených, vykonávat zbytečně mnoho činností najednou (a nedělat tak žádnou z nich pořádně), obklopotvat se věcmi, které nejsou potřebné nebo se dokonce dlouhodobě věnovat činnostem, které trvale či opakovaně neovládáme, ať v práci nebo mimo ni (a nepatří proto k našim silným stránkám).

K podstatně produktivnějším zvykostem patří totiž nejen zvyk vykonávat věci jednu po druhé, nezačínat nové činnosti, aniž bychom dokončili ty předchozí, řídit se při jejich provádění trvale obnovovaným seznamem priorit apod.

Jak se nad svými zvyky zamyslet

Lidské zvyklosti včetně těch nepříznivých jsou rozmanité; ty, které jsme uvedli, představují jen drobný vzorek. Východiskem je si tyto zvyky připustit a zamyslet se nad tím, jak je změnit. I malé a jednoduché změny těchto a podobných zvyklostí nám totiž často mohou citelně pomoci. Jde-li o zvyky, který nás občas či dokonce pravidelně stresují, stojí jejich změna za zvážení okamžitě.

Často to dokážeme bez velkého úsilí. Stresuje-li vás ranní spěch, zvyknete si vstávat o trochu dříve nebo být na svou práci po ránu lépe připraveni. Váš pracovní den to může podstatně změnit: Namísto celodenního spěchu se jeho úkoly stanou nejen snadněji zvládnutelné, ale i příjemnější.

Obdobného zlepšení dosáhnete, zvyknete-li si ve svých denních či dlouhodobějších časových plánech ponechávat určitou časovou

rezervu pro případ nenadálých událostí. Ty totiž nastanou téměř vždy.

Trpíte-li odpoledne únavou, zkuste svůj oběd doplnit (nebo částečně nahradit) půlhodinovou procházkou. Pomůže vám nejen zhubnout, ale i se cítit zdravější. Během procházky můžete navíc potkat známé, a obnovit tak některé své kontakty.

Trápí-li vás zvyk si svá rozhodnutí, a to i jen ta drobná, zbytečně dlouho promýšlet (v obavě, abyste se nedopustili chyby), stanovte si pro ně pevný časový limit, a ten dodržte. Rozhodnutí proveďte na základě informací, které máte v daném okamžiku k dispozici, a poté je již nezpochybňujte. Hloubání nad tím, že jste se mohli rozhodnout jinak, bývá totiž jen ztrátou času.

A je-li naším zvykem vykonávat činnosti, které jsou zbytečné nebo jen „zástupné“ (sloužící k tomu, abychom se cítili zaměstnaní, i když většinou nic podstatného nebo důležitého nevykonáváme), pomůže nám

nový zvyk, a to ptát se sebe sama, zda činnost, kterou provádíme nebo hodláme vykonávat, skutečně odpovídá našim cílům či schopnostem. Podobně si můžeme položit i otázku, zda věc, kterou si chceme koupit, opravdu potřebujeme, případně zda věci, kterými se nadále obklopujeme, jsme v uplynulých třech letech alespoň jednou použili.

Jste-li na vahách, zda se potřeba změnit některé zvyklosti skutečně týká i vás, může vám pro začátek pomoci, připustíte-li si, že každý má nejméně jeden zvyk, který by ve svém zájmu měl změnit. Nalézt ho většinou není příliš složité.

Pokud nám tato jednoduchá pravidla nepomohou, můžeme k odstranění nebo změně svých zvyklostí využít i složitější nástroje, a to tzv. mentální techniky nebo jednoduché formy autosugesce, kterým se budeme věnovat v dalších kapitolách.

Trápí-li vás zvyk si svá rozhodnutí, zbytečně dlouho promýšlet, stanovte si pro ně pevný časový limit, a ten dodržte.

Zvyky, které přispívají k úspěchu

Co stojí za pracovními, podnikatelskými či dalšími osobními úspěchy? Je to houževnatost a vynaložené úsilí, jedinečná schopnost nebo spíše „jen“ štěstí? A jakou roli při úspěchu hrají určité osobní zvyklosti? Odpověď není jednoznačná. Nesporné však je, že ze všech uvedených okolností můžeme úspěšnost nejnázve ovlivnit právě svými zvyky. Nepochybné je i to, že zvyklosti úspěšných a méně úspěšných se často dost podstatně liší.

Úspěšní lidé jsou si zpravidla jisti tím, že hlavním zdrojem jejich úspěchů je tvrdá práce, případně mimořádný talent. Méně úspěšní zpravidla zdůrazňují, že jim na rozdíl od jiných neprálo štěstí nebo že se odmítli propůjčit ke krokům, se kterými vnitřně nesouhlasili.

Skutečností je, že úspěch je většinou výsledkem řady okolností. Mnohé z nich přitom nemáme pod kontrolou. Výrazný úspěch, jak ukázaly výzkumy, je tak zpravidla skutečně z velké míry podmíněn náhodou či mimořádnou shodou okolností, tedy tím, co označujeme jako „štěstí“. Trhy navíc často fungují na základě pravidla „vítěz bere vše“, a náhodné příležitosti nebo zdánlivě nepodstatné počáteční výhody („být ve správný čas na správném místě“) se tak v průběhu času mnohdy mění v rozsáhlé osobní a především finanční rozdíly.

Lidé proto zpravidla nejsou jediným a většinou ani hlavním strůjcem svého osudu, a v žádném sociálním systému nelze říci, že si svůj úspěch plně zasloužili. Napomáhají však k němu některé zvyklosti. Již Aristoteles prohlásil, že jsme tím, co opakovaně děláme, a dokonalost či schopnost vyniknout není důsledkem mimořádného činu, ale celé řady zvyků.

Nechceme tím pochopitelně tvrdit, že všechny zvyklosti úspěšných jsou „pozitivní“. Řada z nich však přínosná či pozitivní je. Často jde o zvyklosti rozhodující o odlišné úspěšnosti těch, kterým jinak štěstí přálo stejně jako jiným. Někdy jde o i zvyky, bez kterých úspěchu prostě dosáhnout nelze.

Štěstí pomáhá, pokud na něj nespolehneme

O úspěchu, jak jsme již uvedli, rozhoduje mnohdy náhoda. Rozhoduje však o tom, že úspěchu jsme dosáhli v určité konkrétní oblasti. Nikoli o tom, že jsme se do své práce pustili.

Úspěšnými jsou proto často ti, kteří na štěstí nevěří. K úspěšnosti jim paradoxně pomáhá opačné přesvědčení – představa, že k ní došli svou vlastní pílí a schopností.

**Štěstí pomáhá,
pokud na něj
nespoléháme.**

Na náhodu proto nespolehají. Nečekají, až vyhrají v kasinu či loterii, až se trh obrátí v jejich prospěch nebo až jim někdo pomůže. Nevhodný podnikatelský záměr, špatný odhad trhu či přijetí neschopného spolupracovníka neberou jako „smůlu“, ale své vlastní pochybení, které je třeba napravit. Vyjádřeno jinak, příčiny svých problémů hledají především u sebe, ne u ostatních.

Někdy dokonce nevěří ani tomu, že štěstí na jejich straně skutečně stojí. Snaží se proto spíše o to, aby vliv náhody na svou situaci omezili a své „štěstí“ tak měli pod kontrolou. Mimo jiné tím, že studují úspěšné i méně úspěšné zkušenosti druhých.

Sklon spoléhat na náhodu či štěstí, kalkulovat s nimi či odvolávat se na ně při neúspěchu, je totiž velmi nebezpečný a neproduktivní. Může navíc vést až k určité závislosti – sklonu nečinně čekat, až se okolnosti změní v náš prospěch.

Sebedisciplína

Všichni máme před sebou dvě možnosti. Buď zkrotit svou mysl, přesvědčit ji o tom, aby jednala či vedla nás v našem nejlepším zájmu, a činit kroky potřebné k tomu, abychom dosáhli úspěchu. Nebo s odstupem času litovat, že jsme svých snů nedosáhli.

Sebedisciplína většinou vyžaduje, alespoň na počátku, určitou vůli, po čase se však může stát zvykem či dokonce rutinou. Například zvykem vykonat každý den nejprve to, co je nám nejméně příjemné, a omezit tak sklon takovéto činnosti odkládat. Nebo zvykem řešit každý problém v okamžiku, kdy nastane nebo jen krátce poté, a jeho řešení neprotahovat. Souhrnně vyjádřeno jde o zvyky vykonávat nejprve věci, které potřebujeme, a teprve poté ty, které chceme, a věnovat pozornost tomu, jak trávíme svůj čas.

Důležitou roli hraje proto sebedisciplína i při schopnosti čelit nejrůznějším svodům a závislostem. Nemusí jít jen o běžné závislosti (například na jídle), ale i o závislosti na nejrůznějších rozptýleních, například sledování mobilu, e-mailu či sociálních médií. Ty bývají škodlivé zejména na počátku pracovního dne, kdy je třeba se soustředit na hlavní úkoly a neztrácet čas, mimo jiné proto, že jde zpravidla o čas, kdy jsme schopni pracovat s nejvyšší produktivitou.

Zvědavost

Zvědavost spojená s širším okruhem zájmů pomáhá vidět věci či souvislosti, které ostatní nevidí. Pomáhá tak při hledání a nacházení inovací, které se často inspirují i zdánlivě nesouvisejícími oblastmi. Leonardu da Vinci bývá „vyčítán“ sklon k velmi širokému spektru činností, jeho znalosti v oblasti anatomie či mechaniky mu však pomohly rozvinout jeho uměleckého génia a malovat jinak než ostatní.

Podobný význam má i zvyk sledovat nové vývojové trendy v nejrůznějších oblastech či zajímat se o důležité společenské a ekonomické dění. Tedy číst, a to nikoli jen pro zábavu, a seznámit se pokud možno každý den s něčím novým. Legendární investor a miliardář Warren Buffet označil tento zvyk za vůbec nejdůležitější z těch, které mu pomohly k úspěchu.

V neposlední řadě je přitom tento zvyk důležitý i proto, že brání sklonu podléhat nejrůznějším jednostranným názorům a pohledům či dokonce spikleneckým úvahám.

Soustředěné uvažování

Řada doporučení, jak dosáhnout úspěchu, hovoří o významu pravidelného cvičení či pohybu. Nesporně mají pravdu. Stejný význam má však i zvyk věnovat pravidelně denně určitý čas koncentrovanému myšlení. Obě aktivity lze někdy i vzájemně propojit.

Mezi běžným a koncentrovaným či cíleně zaměřeným myšlením bývá totiž rozdíl. To druhé většinou vyžaduje určitý klid, nerušený čas či dokonce izolaci, která však nemusí trvat příliš dlouho. Většinou postačí 15–20 minut denně. Vhodnější pro ně bývá ráno, kdy naše mysl bývá

kreativnější, především tehdy, pokud se jí dostalo potřebného množství spánku.

Cílem tohoto uvažování je „uspořádat“ si myšlenky, „zpracovat“ poslední události, uvažovat o svých bezprostředních i dlouhodobějších cílech a plánech i cestách k jejich dosažení či o svých vzájemných vztazích, ale i relaxovat, a tak omezit svůj stres.

Čas trávený s inspirujícími lidmi

Úspěšnost lidí většinou závisí i na úspěšnosti těch, se kterými se stýkají. Nejen proto, že s nimi navazují určité vztahy, ale i z toho důvodu, že se pro ně stávají zdrojem inspirace.

Lidé, kterými se obklopují, jsou zpravidla lidé s širšími zájmy i vysokou motivací, která bývá nakažlivá. Tedy nikoli lidé toxičtí, jež kolem sebe šíří negativismus.

Jedním z důležitých zvyků úspěšných lidí je tak určitá vybíravost v tom, s kým se stýkají. Nemáme tím však na mysli snobismus či sklon obklopotvat se lidmi, kteří jsou jen v pozornosti médií. Spíše jde o osoby, které sdílí jejich profesionální a osobní zájmy i pozitivní emocionální naladění a o kterých platí, že čas s nimi strávený není ztracený.

Jedním
z důležitých
zvyků úspěšných
lidí je tak určitá
vybíravost v tom,
s kým se stýkají.

Více finančních zdrojů

Poslední zvyk, který zde uvádíme, může vypadat jako nejsložitější, často tomu však být nemusí. Jde o zvyk nespolehat se na jeden či jediný zdroj příjmů, ale vytvářet si širší spektrum svých finančních zdrojů, často i tři nebo více.

Cílem tohoto zvyku nemusí a nebývá jen snaha zvýšit objem svých příjmů. Spíše jde o snahu omezit svou závislost na jenom zdroji, tj. diverzifikovat své příjmy, ať již pro případ, kdy se některý z nich mohl ocitnout v ohrožení nebo ve snaze vytvořit si při sledování svých cílů určitou flexibilitu.

Nedávný průzkum provedený mezi americkými milionáři ukázal, že dvě třetiny z nich si vytvořili více zdrojů svých příjmů ještě před tím, než dosáhli svého prvního milionu. K dalším zdrojům příjmů mohou přitom patřit nejen vedlejší podnikání, ale i finanční investice, investice do nemovitostí apod.

Chcete být šťastní? Změňte způsob, kterým uvažujete!

Prohlásil již téměř před dvěma tisíci lety římský „filozof na trůně“, císař Marcus Aurelius, a lidské myšlení se od jeho dob příliš nezměnilo. Nezměnilo se proto ani to, že některé způsoby uvažování či myšlenkové zvyky k našemu pocitu štěstí či spokojenosti příliš nepřispívají. Někdy dokonce snižují i naši výkonnost. K těm, kterým je třeba se vyvarovat, patří především sklon soustřeďovat se na negativa, žít v minulosti, zbytečně se obávat budoucnosti, porovnávat se s druhými či usilovat vždy a za všech okolností o naprostou dokonalost.

Některé nepříznivé zvyklosti jsou nejen zakořeněné, ale i poměrně obecné. Netýkají se totiž jen určitého jednání, ale určitého způsobu uvažování. Jde o myšlenkové zvyklosti, které mohou ovládat naše chování či rozhodování v širším spektru situací. I tyto zvyklosti nás proto často ovlivňují denně.

Nejčastějším i nejjednodušším je negativismus, tedy sklon vidět vše černě. Jeho variantou je tendence přisuzovat lidem kolem nás ty nejhorší úmysly. Další jsou trochu složitější, i je však lze poměrně snadno překonat. I pro ně však platí, že předpokladem k jejich překonání je, že si je – i jejich dopad – uvědomíme. Patří k nim sklon trávit příliš mnoho času v minulosti, příliš či zbytečně se obávat budoucnosti, trvale se porovnávat s druhými a usilovat o naprostou dokonalost.

Negativní uvažování plodí negativní výsledky

Lidské uvažování má přirozený sklon soustřeďovat se na problémy. Vede-li tento sklon k jejich rychlému rozpoznání a řešení, nelze proti němu

nic namítat. Někdy se však rozvine natolik, že jejich řešení naopak brání. Platí to především tehdy, pokud nás zbytečně stresuje. Často je tomu i proto, že se na problémy nejen příliš soustřeďujeme, ale očekáváme je i do budoucna.

Sklon vidět a očekávat kolem sebe především problémy dokládá jednoduchá zkušenost. Nasloucháme-li lidským rozhovorům, pak zpravidla zjistíme, že se v nich přednostně zaměřují na nejrůznější nesnáze – potíže, nespravedlnosti či jiné nepříjemnosti, ať již ty, které se jim udály, nebo – ještě spíše – kterých se lidé obávají. Podstatně menší pozornost věnují událostem, které dopadly úspěšně nebo prostě tak, jak měly. Pokud bychom obsah této konverzace brali vážně, nutně bychom dospěli k závěru, že téměř nic nefunguje, jak má.

**Pozitivní okolnosti
považujeme
za samozřejmé.**

Nechceme tím pochopitelně říci, že problémy neexistují nebo že není třeba jim čelit. Skutečností však současně je, že stovky nejrůznějších událostí se každodenně odehrávají bez jakýchkoli nedostatků: Rozhodující část úkolů se nám i našim spolupracovníkům podaří vykonat správně a včas a většina lidí je více méně přátelských, zdvořilých a ochotných pomoci (alespoň dokud jejich ochotu sami nesnížíme).

Z určitých, ne zcela jasných důvodů, však tyto pozitivní okolnosti považujeme za samozřejmé. Jen málokdy si je plně uvědomíme nebo je dostatečně oceníme. Nesoustřeďujeme se na situace, kdy události běží a dopadají správně, ale na ty, kdy tomu tak není, například případy, kdy lidé jsou hrubí, necitliví, neschopní a chybní. Provede-li kolega za dopoledne dvanact úkolů a z toho jedenáct dobře, stává se tématem polední konverzace právě ten, který se mu nezdařil.

Pozitivní uvažování omezuje stres

Opakem sklonu vidět kolem sebe převážně problémy a soustřeďovat na ně svou pozornost je pozitivní uvažování či „naučený optimismus“. Jde o jednoduchý myšlenkový zvyk, který mění nejen náš úhel pohledu

na věc, ale především emoce, které nás v určitých situacích provázejí. Hlavním důvodem, proč sklonu k negativnímu uvažování čelit je totiž to, že optimismus či pozitivní uvažování omezují nepříznivé emoce i zbytečný stres, a zvyšují tak energii i odhodlání problémy řešit.

Přináší proto téměř vždy lepší výsledky, a to nejen v práci. Navíc prodlužují život, zlepšují duševní pohodu a zvyšují fyzickou kondici, Posilují, jak se prokázalo, dokonce naši odolnost vůči nachlazení.

Důvodem, proč negativní myšlení, tedy sklon nadměrně se soustředit na nepříznivé události, v jejich překonání často brání, je i to, že jeho průvodním rysem bývá, že si nepříznivé události bereme osobně. Nechápe me je jako náhodně vzniklé okolnosti, ale jako důsledek záměrného jednání osob kolem nás (kterým navíc připisujeme ty nejhorší úmysly).

Jak negativní uvažování překonat

Na vytvoření sklonu k naučenému optimismu, a tím i překonání negativního uvažování, stačí často několik jednoduchých zvyků.

Vyjít můžeme z toho, že si uvědomíme, že většina událostí kolem nás dopadá dobře.

Vyjít můžeme z toho, že si uvědomíme, že **většina událostí kolem nás dopadá dobře**. A pokud dobře nedopadnou, jde spíše jen o výjimku, která dané pravidlo potvrzuje. Umožní nám to nejen omezit zbytečné obavy, ale i lépe čelit situacím, kdy nám bude štěstí nakloněno méně.

Pomůže i to, budeme-li události, které nás obklopují, vnímat objektivněji. Objektivnější pohled na příčiny jejich vzniku nám totiž pomůže lépe chápat situace, které dobře nedopadají.

Předpokladem je chápat, že každý má občas špatný den, tedy den, kdy se na něj nahrne větší počet nepříznivých událostí. A to bez vlastního zavinění – v důsledku smůly, nejrůznějších nedorozumění nebo jiných nepředvídatelných okolností.

Příkladem je situace, kdy se nám stane drobná dopravní nehoda, zmeškáme dopravní spojení, přijdeme pozdě na důležitou schůzku, náš klíčový

spolupracovník podá výpověď, citlivou e-mailovou zprávu pošleme někomu jinému, přestane nám fungovat počítač a k tomu všemu nám někdo řekne něco nepříjemného.

Stresu, který špatné dny přinášejí, zcela nezabráníme. Pozitivním způsobem myšlením či „naučeným optimismem“ ho však můžeme omezit.

Východiskem je uvědomit si, že **k souběhu nepříznivých situací dochází zcela přirozeně**. Namísto překvapení, paniky či úvah, proč postihl právě nás, je proto třeba svou pozornost zaměřit na jeho řešení. Nejen proto, abychom ji od vzniklých problémů odpoutali, a nepropadli sklonu u nich příliš prodlévat, ale i z toho důvodu, že tak obnovíme svou sebedůvěru.

K příznivějšímu vidění situace nám pomůže i to, uchováme-li si smysl pro humor, nebudeme se brát příliš vážně, budeme vděční, že se nestalo nic horšího, a z nepříznivé situace se **budeme snažit vytěžit něco pozitivního***.

Může to být například to, že se v důsledku nepříznivé shody událostí získáme nové kontakty nebo zkušenosti. Nebo že pochopíme, že své špatné dny mají občas všichni, a budeme proto ochotnější jim jejich problémy v případě potřeby prominout. Pozitivní okolností může být i to, že se začneme zamýšlet nad tím, zda souběhu nepříznivých událostí nepředcházely určité signály, jimž jsme možná měli věnovat pozornost.

K praktickým nástrojům napomáhajícím k příznivějšímu vnímání situace může patřit zvyk položit si v takové situaci určité otázky, například: „*Jaké příznivé důsledky či okolnosti mohu i ve své komplikované situaci pro*

* Pozitivní myšlení patří k tzv. mentálním technikám, které podrobněji rozeberáme v následující kapitole. Snaha vidět na nepříznivé události i určité pozitivní aspekty patří k jeho nástrojům majícím hlubší psychologické opodstatnění, potvrzené experimenty. Lidská mysl není totiž schopna zaujmout vůči téže okolnosti současně příliš odlišné postoje. Vnímáme-li proto určité nepříznivé události jako okolnosti, které jsou z jistého pohledu přínosné, jejich negativní psychický dopad téměř automaticky omezíme.