

# Jack Canfield

& Dr. Brandon Hall  
a Janet Switzer

„Zásady Jacka Canfielda sú  
jednoduché, ale výsledky,  
ktoré s nimi dosiahnete,  
budú výnimočné.”

— ANTHONY ROBBINS,  
AUTOR KNÍH NEKONEČNÁ  
VNÚTORNÁ SILA, PREBUĎTE  
SVOJU VNÚTORNÚ SILU

# PRAVIDLÁ ÚSPECHU V PRAXI

*Akčný plán, ako sa dostať z miesta,  
kde ste, tam, kde chcete byť*

## **Pochvalné recenzie**

Ak by ste si tento rok mohli prečítať iba jednu jediná knihu, nech je to táto.

- Harvey Mackay, autor bestsellera New York Times *Ako plávať so žralokmi a zostať pritom nažive* (Swim with the Sharks Without Being Eaten Alive)\*

Kniha vás prevedie implementáciou základných stratégií na dosiahnutie úspechu v akejkoľvek oblasti vášho života a aj pokročilými stratégiami, ktoré vám pomôžu stať sa majstrom úspechu.

- John Gray, Ph.D., autor knihy *Muži sú z Marsu, ženy z Venuše*

V tomto užitočnom pokračovaní klasiky *Pravidlá úspechu* vás Jack Canfield krok za krokom prevedie najúčinnejšími stratégiami na dosiahnutie úspechu. Či už začínate, alebo chcete posunúť svoj už úspešný život na ďalšiu úroveň, tento praktický sprievodca vám v tom pomôže.

- John Assaraf, autor bestsellerov New York Times *Ako mať všetko* (Having it all)\*\* a *Odpoveď*, MyNeuroGym.com

Práca Jacka Canfielda mala obrovský vplyv na môj vlastný životný úspech. Jack teraz ponúka kľúčové rady v tejto praktickej, ľahko použiteľnej cvičebnici. Povzbudzujem vás k tomu, aby ste postupovali podľa jeho jasného plánu a splnili si túžby v osobnom aj profesionálnom živote.

- Marci Shimoff, autorka bestsellerov New York Times *Slepačia polievka pre ženskú dušu* a *Šťastní bez príčiny*

Guru je človek, ktorý vás privedie z temnoty do svetla. Jack Canfield je guru úspechu. V tejto knihe vás privedie z temnoty chaosu a zmätku, nedostatku a obmedzenia do svetla uvedomenia si, že dokážete urobiť všetko, čo sa vám predtým zdalo nemožné. Ak ste pripravení „pohnúť zadkom“, buďte si istí, že onedlho zažiarite.

- Iyanla Vanzant, autorka a moderátorka relácie *Iyanla: Fix My Life*

---

\* Jak plavat se žraloky a zůstat přitom naživu (Pragma, 2002)

\*\* Jak mít všechno (Talpress, 2009)

Jacka Canfielda poznám a uznávam už viac ako 30 rokov. Jack je vo svete známy ako najlepší učiteľ dosahovania úspechu. Má desiatky rokov skúseností s vedením ľudí k úspechu, o akom sa im ani nesnívalo. Táto kniha zmení váš život.

— Mary Morrissey, motivačná rečníčka, výkonná riaditeľka a zakladateľka inštitútu Brave Thinking Institute

Jack Canfield je skutočný majster. Chápe, čo znamená viesť úspešný život, a v tejto knihe sumarizuje všetky kľúčové zásady, aby ich mohli ľudia ľahko preniesť do praxe.

— T. Harv Eker, autor bestsellera New York Times *Ako myslia milionári* (Secrets of the Millionaire Mind™)\*

Môj dobrý priateľ Jack Canfield je jedným z najlepších rečníkov a učiteľov súčasnosti. Ak si vezmete k srdcu zásady v tejto knihe a prijmete jeho myšlienky a názory, pozitívnym spôsobom to ovplyvní zvyšok vášho života.

— Brian Tracy, jedna z popredných amerických autorít v oblasti rozvoja ľudského potenciálu a autor kníh *Najprv zjedzte žabu, Vytvorte si vlastnú budúcnosť, Žiadne výhovorky! a Ako vedú úspešní lídri*

Všetko, do čoho sa Jack Canfield pustí, zvládne na výbornú. Neodďaľujte už svoj úspech. Táto kniha vám pomôže bez námahy speňažiť aktivity, ktoré sú vašou vášňou!

— Janet Bray Attwood, autorka bestsellera New York Times *Objavte svoju vášeň* (The Passion Test)

Je len zopár ľudí, ktorí si v podnikaní a v živote osvojili umenie lepšieho rozhodovania, lepšieho stanovovania si cieľov a zvládania každodenných úloh, ktoré prinášajú požadované výsledky. Jack Canfield je jedným z nich. Našťastie sa s nami podielil o svoj vzorec úspechu. Po prečítaní tejto knihy môžete očakávať viac od života, od svojej kariéry aj budúcnosti.

— Mark Thompson, spoluautor bestsellera New York Times *Trvalý úspech* (Success Built to Last) a prvotriedny svetový mentor v oblasti rýchleho rastu firiem

Za posledných 30 rokov použili výrobky spoločnosti Guthy-Renker milióny zákazníkov, aby vyzerali lepšie, cítili sa lepšie a vytvorili pre seba lepší život. Ale najúspešnejší ľudia, ktorých som stretol, robia tri veci: rozhodnú sa, čo chcú,

---

\* Jak myslí milionári (Práh, 2006)

vytvoria si plán a podniknú konkrétne kroky. Táto kniha vám teraz krok za krokom ukáže, ako na to. Je to veľmi užitočná pomôcka a výborné čítanie.

— Bill Guthy, spoluzakladateľ spoločnosti Guthy-Renker

Ak hľadáte niečo, čo by vám akoby zázrakom zlepšilo život, kariéru a vzťahy, môžete s tým prestať. Túto klasiku si však nestačí kúpiť a položiť na policičku. Prečítajte si osvedčené stratégie, vyplňte všetky cvičenia a pracovné listy a pripravte sa na vstup do radov tých najúspešnejších!

— Raymond Aaron, popredný kanadský firemný a investičný mentor

Rady v tejto knihe sú jednoduché, ale zároveň účinné. Slúžia na dosiahnutie vašich cieľov a sú rovnako dôležité ako samotná kniha *Pravidlá úspechu*. Jack vie, ako na to, aby bolo učenie zábavou... Táto publikácia je váš skutočný záchranca!

— Kathy Coover, spoluzakladateľka a výkonná viceprezidentka spoločnosti Isagenix International

Táto kniha je úžasný nástroj, ktorý vám pomôže zrealizovať vaše sny. Či už chcete posilniť svoje sebavedomie, vybudovať vlastnú firmu, objaviť svoju vášeň a poslanie alebo si jednoducho vyjasniť svoje sny a ciele, poslúžia vám pri tom Jackove nadčasové princípy, ktoré uplatnili mnohí z najúspešnejších ľudí na svete v súkromnej aj profesionálnej oblasti. Ako zakladateľ BNI som už oslovil mnohých špičkových svetových mentorov, aby sa podělili o svoj odkaz so stovkami tisíc členov spoločnosti. Jack je jednoznačne jedným z najlepších.

— Ivan Misner, zakladateľ spoločnosti BNI (Business Network International) a autor bestsellera New York Times *Získavajte kontakty ako profesionál* (Networking Like a Pro)

Jack Canfield vás naučí, ako byť úspešný. Staňte sa pánom svojho života!

— Natalie Ledwell, spoluzakladateľka Mind Movies a autorka bestsellera *Ani len v najbláznivejšom sne* (Never in Your Wildest Dreams)

Najdôležitejšia je implementácia! Považujte túto knihu za svojho osobného mentora na ceste k úspechu.

— JJ Virgin, C. N. S., autorka bestsellera New York Times *Stravovanie podľa JJ Virgin* (The Virgin Diet)

Nezáleží, ako ste na tom vo svojom živote teraz. Táto publikácia vám pomôže uviesť do praxe osvedčené stratégie a overené metódy, a vytvorí si tak krajšiu budúcnosť. Pridajte sa k tým najúspešnejším!

- Paul R. Scheele, Ph.D., autor kníh *Prirodzená genialita* (Natural Brilliance), *Tajomstvo génia* (Genius Code), *Hojnosť po celý život* (Abundance for Life) a *Systém fotočítania* (The PhotoReading Whole Mind System)

Medzi nami existujú vzácní učители, ktorí vám poskytnú zručnosti pre váš individuálny úspech. Jack Canfield je výnimočný mentor, ktorý vás privedie k naplneniu vášho osudu. Použite poznatky z tejto knihy hneď teraz. Ja som to urobila a moje knihy patria medzi päť najpredávanejších titulov rebríčka New York Times. Na čo ešte čakáte?

- Haylie Pomroy, autorka bestsellera New York Times *Strava pre rýchly metabolizmus* (Fast Metabolism Diet)

Ste predurčení na úspech. Ako však premeníte tušenie, že máte svoje poslanie, na realizovateľný plán, ktorý vám prinesie vysnívaný život? Jack Canfield vám pomôže zdefinovať vašu jedinečnú cestu k úspechu a povzbudí vás, aby ste každý deň podnikli malé kroky, ktoré povedú k požadovanému cieľu. Túto knihu zbožňujeme.

- Dr. Dave Braun a Dr. Troy Amdahl, autori medzinárodného bestsellera *Oola: Nájdite rovnováhu v nevyváženom svete* (Oola: Find Balance in an Unbalanced World)

Úspešní ľudia vedia, že najvýznamnejšou investíciou je investovať do seba. Kniha vám pomôže osvojiť si zručnosti, ktoré vám do života pritiahnu skvelých ľudí, skvelé príležitosti a šťastie. Nech sa vám táto investícia niekoľkonásobne vráti.

- Cynthia Kersey, generálna riaditeľka a zakladateľka organizácie Unstoppable Foundation

Kto by nechcel žiť zdravý, aktívny a zaujímavý život? Jack Canfield definuje dôležité kroky k vytvoreniu životného štýlu, po akom túžite. Bonusom sú cvičenia, denné povzbudenie a nástroje plánovania, ktoré vám pomôžu stanoviť si ciele a podniknúť kroky na ich dosiahnutie. Ak túžite tento rok vykonať zásadné zmeny, toto je prvá kniha, ktorú si musíte prečítať.

- Dr. Mark Hyman, autor 12 bestsellerov New York Times a zakladateľ centra UltraWellness Center

Na počiatku úspechu vždy stojí odhodlanie do práce. Skvelo napísaný sprievodca od Jacka Canfielda vás bude inšpirovať robiť veci, ktoré vám prinesú kariérny postup, osobný rast, pozdvihnú vašu životnú úroveň a zlepšia finančnú situáciu. Či už sa usilujete o vedenie veľkej spoločnosti alebo sa chcete stať úspešným malým podnikateľom, táto kniha vám pomôže dosiahnuť požadovaný úspech.

- Dr. Halee Fischer-Wright, prezidentka a CEO spoločnosti Medical Group Management Association a spoluautorka bestsellera New York Times *Zrodenie kmeňového vodcu (Tribal Leadership)*\*

Toto je neuveriteľne inšpiratívna kniha. Jedna z mojich najobľúbenejších! Príbehy v nej sú také fascinujúce, že niekedy strácam prehľad o pokynoch, ktoré Jack Canfield zahrnul do každého z nich! Som nadšený z toho, že Jack napísal sprievodnú príručku. Umožní nám okamžite uviesť do praxe všetky poučenia z knihy, aby sme mohli začať dosahovať výsledky, ktoré si Jack pre nás vysníval.

- Nick Nanton, Esq., filmový režisér ocenený cenou Emmy a producent filmových hier a divadelných hier na Broadwayi, autor bestsellerov *Wall Street Journal* ocenený cenou *Global Shield Humanitarian Award*

Ak chcete ovplyvniť milióny ľudí a zarobiť pri tom milióny, musíte podnikáť správne kroky. V tejto knihe nájdete podrobný plán, ako to uskutočniť.

- Steve Harrison, spoluzakladateľ *National Publicity Summit* a *BestsellerBlueprint.com*

---

\* *Zrození kmenového vůdce (Synergie, 2019)*

Jack Canfield

✧ Dr. Brandon Hall  
a Janet Switzer

---

PRAVIDLÁ  
ÚSPECHU  
V PRAXI

---

*Akčný plán, ako sa dostať  
z miesta, kde ste, tam,  
kde chcete byť*



eastone BOOKS

## THE SUCCESS PRINCIPLES WORKBOOK

Jack Canfield a The Success Principles sú registrované ochranné známky spoločnosti Self Esteem Seminars, L.P. Chicken Soup for the Soul je registrovaná známka spoločnosti Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC. Všetky práva vyhradené

Copyright © 2020 by Jack Canfield. All rights reserved.

Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a.s.

Published by arrangement with William Morrow Paperbacks, an imprint of HarperCollins Publishers. All rights reserved.

Z anglického originálu *Jack Canfield – The Success Principles Workbook* vydaného vydavateľstvom HarperCollins Publishers preložila Monika Harmadyová.

V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2021 Mgr. Monika Harmadyová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

obr. na str. 42 © sibgat/Shutterstock, Inc.

obr. na str. 45 © Sensvector/Shutterstock, Inc.

obr. na str. 48 © MSSA/Shutterstock, Inc.

obr. na str. 50 © Yurchenko Yulia/Shutterstock,

obr. na str. 52 © studiostoks/Shutterstock, Inc.

obr. na str. 54 © Purple Clouds/Shutterstock, Inc.

obr. na str. 56 © HARAHI/Shutterstock, Inc.

obr. na str. 58 © Sensvector/Shutterstock, Inc.

obr. na str. 78 © digitalreflections/Shutterstock, Inc.

ISBN 978-80-8109-408-8



# OBSAH

<i>Úvod: Osvedčené postupy</i>	<i>XI</i>
--------------------------------	-----------

## PRVÁ ČASŤ: ZÁKLADY ÚSPECHU

<i>1 Prijmite stopercentnú zodpovednosť za svoj život</i>	<i>3</i>
<i>2 Musíte si uvedomiť, prečo ste tu: objavte svoje životné poslanie</i>	<i>21</i>
<i>3 Rozhodnite sa, čo chcete: predstavte si svoj ideálny život</i>	<i>40</i>
<i>4 Použite silu skrytú v určení cieľov a dosiahnite svoju víziu</i>	<i>64</i>
<i>5 Používajte afirmácie a vizualizácie</i>	<i>77</i>
<i>6 Verte, že je to možné</i>	<i>92</i>
<i>7 Podnikajte kroky</i>	<i>106</i>
<i>8 Zbavte sa strachu a dosiahnete všetko, čo chcete</i>	<i>116</i>
<i>9 Žiadajte bez strachu z odmietnutia</i>	<i>130</i>
<i>10 Žiadajte spätnú väzbu hneď a často</i>	<i>145</i>
<i>11 Cvičte vytrvalosť</i>	<i>155</i>

## DRUHÁ ČASŤ: K ÚSPECHU POMOCOU VLASTNEJ TRANSFORMÁCIE

<i>12 Praktizujte meditáciu</i>	<i>171</i>
<i>13 Upracte si svoj neporiadok a uzavrite nedokončené veci</i>	<i>178</i>

## TRETIA ČASŤ: VYTVORTE SI SVOJ ÚSPEŠNÝ TÍM

<i>14 Obklopte sa úspešnými ľuďmi</i>	<i>189</i>
<i>15 Vytvorte skupinu majstrov a spolupracujte s podporným partnerom</i>	<i>200</i>

#### ŠTVRTÁ ČASŤ: VYTVORTE ÚSPEŠNÉ VZŤAHY

<b>16 Používajte „srdcový rozhovor“</b>	<b>213</b>
-----------------------------------------	------------

#### PIATA ČASŤ: ÚSPECH A PENIAZE

<b>17 Rozvíjajte pozitívne myslenie týkajúce sa peňazí</b>	<b>223</b>
------------------------------------------------------------	------------

<i>Váš denník úspechov</i>	<b>233</b>
----------------------------	------------

<i>Odporúčaná literatúra a ďalšie zdroje pre úspech</i>	<b>247</b>
---------------------------------------------------------	------------

<i>O autoroch</i>	<b>251</b>
-------------------	------------

# ÚVOD: OSVEDČENÉ POSTUPY

*Najťažšia časť akéhokoľvek úsilia je urobiť prvý krok  
a prvé rozhodnutie.*

— ROBYN DAVIDSON  
Ocenená austrálska autorka

Čo je potrebné na to, aby ste v živote dosiahli v určitej oblasti úspech? Čo robia svetoví špičkoví odborníci a úspešní ľudia, aby vynikali vo svojej práci, finančnej sfére, filantropických snahách, vzťahoch a podobne? Sú niečím zvláštni? Majú vlastnosti, ktoré iní ľudia jednoducho nemajú? Alebo existuje „tajný vzorec“, ktorý môžeme všetci uplatňovať, aby nám pomohol uspieť?

Áno, existuje.

Uplynulých 40 rokov som zasvätil výskumu, úsiliu o pochopenie a výučbe týchto „tajných“ pravidiel úspechu.

Samozrejme, rovnako ako väčšina ľudí, vyrastal som bez akýchkoľvek poznatkov o ľudskom potenciáli a svojpomoci. Detstvo som prežil vo Wheelingu v Západnej Virgínii. Moja matka bola alkoholička a môj otec vorkoholik. Ako dieťa som chodil v lete na brigády, aby som niečo zarobil. A neskôr (hoci som mal to šťastie, že som mohol študovať na vysokej škole vďaka štipendiu) som si platil knihy, oblečenie a rande z toho, čo som zarobil servírovaním raňajok v kampusovej jedálni. Zarobené peniaze sa vždy rýchlo minuli. V skutočnosti som bol koncom mesiaca na tom tak zle, že som už jedával len svoje neslávne slávne „večere za 21 centov“ – 10 centov stála plechovka paradajkového pretlaku a cesnaková soľ a 11 centov balenie špagiet.

Netrvalo dlho a všetko sa zmenilo.

Po ukončení štúdia som učil históriu na strednej škole v centre Chicaga, keď sa ku mne dostala pracovná ponuka od multimilionára (a priekopníka osobného rastu) W. Clementa Stona a nasmerovala moju kariéru úplne iným smerom. Začal som pracovať pre jeho nadáciu a učil som ľudí základné princípy úspechu, ktoré identifikoval a opísal vo svojich úspešných knihách.

Do tejto fascinujúcej práce som sa úplne ponoril. Nielenže som sa zaprisahal, že mojím celoživotným poslaním bude študovať túto oblasť, ale dané princípy som aplikoval aj vo svojom živote, založil som vlastnú firmu poskytujúcu školenia a začal som učiť tieto princípy aj iných ľudí. Po tejto kariéernej ceste kráčam už vyše 40 rokov.

Zistil som, že existuje celý rad zásad, ktorými sa riadia úspešní ľudia. Nezačínajú vždy s obrovským balíkom peňazí, konexiami na vysokej úrovni alebo inými privilégiami, ale idú za cieľom, na ktorom im záleží. Plánujú, snívajú a nevzdávajú sa. Stávajú sa večnými študentmi. Vedú si záznamy o dôležitých faktoroch vlastného úspechu. Veria si. Majú pozitívne povedomie o peniazoch. A obklopujú sa úspešnými ľuďmi.

To sú hlavné princípy, ktorými sa v živote riadim a ktoré s nadšením hlásam od osemdesiatych rokov 20. storočia, keď ma opakované žiadosti publika inšpirovali k tomu, aby som zozbieral príbehy rozpovedané na pódiu do knihy s názvom *Slepačia polievka pre dušu*. Keď moju knihu odmietlo 144 vydavateľov, naďalej som uplatňoval tieto zásady a vytrval som, až kým jeden vydavateľ nakoniec konečne súhlasil.

Dnes, o 26 rokov neskôr – počas tohto obdobia vzniklo 230 pokračovaní *Slepačej polievky* a predalo sa z nich vyše pol miliardy výtlačkov – mi tieto základné pravidlá stále pomáhajú v kariére, vo vzťahoch, v aktivitách a živote celkovo. Moja druhá knižná séria *Pravidlá úspechu* predstavuje súhrn týchto osvedčených princípov úspechu. Bola preložená do 36 jazykov a vyšla v 112 krajinách.\*

A čo vy? Čo môžete podniknúť, aby ste dosiahli všetko, čo chcete... ba dokonca ešte viac?

---

\* K dispozícii sú aj špeciálne vydania *Pravidiel úspechu* pre dospievajúcich, mentorov a ďalších čitateľov.

V nadväznosti na knihu *Pravidlá úspechu* vznikla táto praktická príručka (cvičebnica a sprievodca v jednom), ktorá je navrhnutá tak, aby vás dostala z miesta, kde *sa nachádzate*, tam, kde *chcete byť*. Či už ste čítali pôvodný titul *Pravidlá úspechu*, alebo nie, ste na správnej adrese. Táto *cvičebnica* berie ohľad na oba typy čitateľov.

Ak už poznáte pravidlá úspechu, táto *praktická príručka* vám pomôže premietnuť ich do každodennej praxe. A ak ste v oblasti osobného rastu nováčikmi, každá kapitola vám poskytne základné informácie, ktoré potrebujete, aby ste sa naučili, pochopili a uviedli do praxe jednotlivé pravidlá.

## **VŠETKO, ČÍM CHCETE BYŤ, ČO CHCETE ROBIŤ A MAŤ, MÔŽETE DOSIAHNUŤ VYPLNENÍM ZADANÍ V TEJTO KNIHE**

V tejto knihe je 17 kapitol podrobne opisujúcich pravidlá, ktoré učím. Ide o základy, ktoré vám pomôžu prevziať kontrolu nad svojimi výsledkami – a podniknúť správne kroky na dosiahnutie života svojich snov.

Začneme prvou kapitolou. Základným pravidlom, ktoré musíte vziať na vedomie, je: *Prijmite stopercentnú zodpovednosť za svoj život*.

Jedným z najrozšírenejších mýtov súčasnosti je to, že máme *nárok* na skvelý život – že niekde je niekto (rozhodne to nie sme my) zodpovedný za naše šťastie, vzrušujúce možnosti zamestnania, obohacujúci rodinný život a úžasné osobné vzťahy len preto, že sme. Ale skutočná pravda – a lekcia, z ktorej vychádza celá táto kniha – spočíva v tom, že existuje iba *jedna osoba* zodpovedná za kvalitu vášho života.

Tou osobou ste *vy*.

Keď si uvedomíte, že *vy* – nie vaše okolnosti, nie iní ľudia – zodpovedáte za svoj úspech (alebo neúspech), váš život sa dramaticky zmení. Keď akceptujete, že vaše činy (alebo nečinnosť), myšlienky, presvedčenia, to, čo si navrávate a obrazy vo vašej mysli majú obrovský vplyv na vaše výsledky, urobíte najdôležitejší krok k slobodnému životu plnému hojnosti a pokoja. *Prvá kapitola* vás naučí, že vždy máte na výber, čo si budete myslieť a ako budete konať. Máte na výber, ako budete reagovať na životné udalosti. Keď si to uvedomíte, získate moc – silu vytvoriť život, ktorý skutočne chcete.

Ďalšie kapitoly vám pomôžu rozhodnúť sa, čo chcete, stanoviť si ciele a dosiahnuť ich, požiadať o to, čo chcete, dokončiť nedokončené, vybudovať si podpornú skupinu inteligentných ľudí... a mnoho ďalšieho.

V každej kapitole nájdete niekoľko nástrojov, ktoré vám pomôžu aplikovať, čo sa naučíte. Dokonca vám pomôžem vytvoriť si nový zvyk v rámci každého pravidla, aby ste ho mohli udržateľne aplikovať deň čo deň. Práve tieto kombinované činnosti vám postupne prinesú úspech.

Na čo sa teda môžete onedlho tešiť na svojej novej ceste?

### **Cvičenia a pracovné listy, v ktorých máte zistiť o sebe viac**

V rámci každej kapitoly vám rôzne druhy cvičení pomôžu aplikovať *pravidlá úspechu* na váš život. Prvým z nich je „Zistite o sebe viac“. Napríklad v *štrnástej kapitole* sa naučíte obklopovať sa úspešnými ľuďmi. Autor Jim Rohn raz povedal: „*Ste priemerom piatich dospelých ľudí, s ktorými trávite najviac času.*“

Toto tvrdenie nielen zavrhuje toxických a obmedzujúcich ľudí vo vašom živote, ale je tiež dôrazným pripomenutím, aby ste sa obklopili *mysliteľmi, ktorí sa orientujú na riešenia a možnosti*. Tak to robia tí najlepší. Kultivujú si vzťahy s hlavnou skupinou ľudí, ktorí im môžu pomôcť na ich ceste k úspechu.

Aby ste mohli uplatniť tento princíp vo vašom živote, poskytnem vám pracovný list na tému *vašich súčasných a budúcich skupín ľudí*, kde máte uviesť osoby, s ktorými trávite čas. Vašou úlohou je potom zhodnotiť, či sú pre váš rast, progres a úspech *prínosom*, alebo *prekážkou*. V pracovnom liste o *vašich ideálnych mentoroch* máte vytvoriť zoznam aspoň 10 ľudí s osobitými zručnosťami – menovite alebo podľa opisu pracovnej pozície –, od ktorých by ste sa mohli najviac naučiť. Často sa pýtam domáceho publika z oblasti predaja, koľkí z účastníkov poznajú meno najlepšieho obchodníka v ich firme. Po tom, čo skoro všetci zdvihnú ruky, sa spýtam: „*Koľkí z vás oslovili túto osobu, aby ste sa jej opýtali, aké sú jej stratégie pre úspech? Koľkí z vás ste ju požiadali o mentorstvo?*“ Ruky zostanú dole. Toto cvičenie vám pomôže obklopiť sa úspešnými ľuďmi.

Ďalšie podobné cvičenia a pracovné listy nájdete v každej kapitole.

### **Pracovné listy na tému vytvorenia si prospešných návykov**

Vedeli ste, že vytvorenie nového návyku trvá 21 až 30 dní opakovanej činnosti? Zvyk je to, čo robíme takmer bez premýšľania a – či chceme alebo nie – tieto návyky riadia náš život k úspechu alebo priemernosti v režime autopilota. Aby som vám pomohol nastaviť vášho autopilota na úspech, vytvoril som na túto tému v každej kapitole pracovné listy – sú navrhnuté tak, aby ste mohli každé pravidlo neustále precvičovať, každý deň po zvyšok vášho života.

Ako tieto pracovné listy vyzerajú? V *siedmej kapitole* uvádzam, že podniknutie krokov smerom k vašim cieľom vám nielenže výrazne zvýši seba-dôveru, ale vtiahne vás do hry – budete robiť, čo je potrebné, a nebudete sa držať len na okraji. Prestanete sa správať ako divák, ktorý len premýšľa a rozpráva o tom, čo by chcel. S cieľom pomôcť vám vytvoriť si denný návyk a dosiahnuť tak svoje ciele vám predstavím pracovný list o dodržiavaní „pravidla piatich úloh“ – každé ráno si zapíšete päť úloh, ktoré musíte splniť do konca dňa.

### **Denník úspechov**

Samozrejme, po dokončení cvičení si treba naučené lekcie a myšlienky často opakovať, aby sa vám uložili do vedomia. Na tento účel som vytvoril jednoduchý nástroj – na konci cvičebnice nájdete sekciu, kde si môžete zapisovať, čo ste sa naučili. Na konci každej kapitoly nájdete výzvu, potom odpoviete na niekoľko otázok a urobíte si poznámky o nových poznatkoch. Týmto spôsobom po vyplnení rýchlo nájdete to, čo je pre vás najdôležitejšie.

### **Afirmácie**

Každá kapitola obsahuje *afirmáciu*, ktorú môžete použiť pri uvádzaní pravidla do vášho života.

*Afirmácie* sú podrobné živé výpovede o vašom živote, práci a radošti zo života, *akoby ste už dosiahli svoje ciele*. Afirmácie pomáhajú mozgu zamerať sa na splnenie vašich hlbokých túžob. Príkladom afirmácie je: *S radosťou prijímam svoj prvý autorský honorár vo výške 100 000 dolárov ako úspešný autor bestsellerov*. Alebo: *S radosťou prijímam najvyššie firemné ocenenie v oblasti predaja*.

**Ako fungujú afirmácie?**

Vedci dnes už vedia, že mozog je zameraný na vyhľadávanie cieľov. Ak mu dáte príznačný, žiarivý a jasný obraz toho, čo chcete dosiahnuť – častým opakovaním afirmácie, ktorá opisuje vaše pranie –, bude pracovať dňom i nocou, aby vytvoril príležitosti, ľudí, zdroje a okolnosti potrebné na premenu tejto vízie na skutočnosť. V mozgu sa nachádza tzv. *retikulárny aktivačný systém*, ktorý filtruje milióny dojmov, obrazov, pocitov, odkazov a myšlienok – a každý deň ich spracúva a odovzdáva vašej vedomej mysli konkrétne informácie, ktoré vám pomôžu dosiahnuť váš cieľ.

O sile afirmácií sa zmienim v *piatej kapitole*. Ešte predtým si však na začiatku každej kapitoly všimnite afirmáciu. Počas čítania danej kapitoly vám odporúčam niekoľkokrát denne si ju opakovať. Precíťte pozitívne emócie, ktoré vyvolá – radosť, hrdosť, sebadôveru, vďačnosť, zatiaľ čo v mysli dosahujete tento cieľ.

**MOJA A VAŠA ÚLOHA**

Zatiaľ čo sa s vami budem deliť o princípy a ponaučenia, ktoré som objavoval a aplikoval po celý život, uvedomíte si, že (kým sme v tomto procese spolu) *praktizovanie toho, čo je potrebné na dosiahnutie úspechu*, je len na vás. Či už ide o to, ako zarobiť viac peňazí, mať kvalitnejšie vzťahy, viac voľného času, urobiť niečo užitočné pre tento svet alebo stať sa osobou, ktorou sa máte stať, ja vám môžem iba poskytnúť *praktický plán* na aplikovanie týchto princíпов a ich premenu na zvyk – dnes, zajtra a po zvyšok vášho života.

To je moja úloha.

**Vaša úloha**

Potom ste na rade vy. Jedna vec je, že sa s vami delím o tieto poznatky. Druhá vec však je, že ich musíte *aplikovať v praxi*. Toto nie je kniha, ktorú si len jednoducho *prečítate*. Je to skôr kniha, podľa ktorej musíte *konať*. Práve vaše *konanie* vám umožní získať život, aký chcete.



## AKO VYŤAŽIŤ Z TEJTO KNIHY MAXIMUM

Prejavte ochotu brať tieto pravidlá vážne – akoby od nich závisela vaša budúcnosť. Keď sa pristihnete pri myšlienke *Ale veď to už viem...* (najmä ak ste už čítali pôvodnú knihu *Pravidlá úspechu*), položte si otázku – *Ale naozaj to aj robím?* A potom sa zamyslite nad tým, ako vám môže individuálne uplatňovanie pravidla priniesť výhody a vysnívaný život.

### **Zaviažte sa preštudovať si jednu kapitolu týždenne (alebo si na ňu vyhradte aj viac času)**

Prečítajte si jednu kapitolu týždenne a vyplňte všetky cvičenia. Malo by vám to zabráť asi jednu až dve hodiny. Počas nasledujúcich siedmich dní nechajte nové myšlienky vstrebať. Počas tohto týždňa denne praktizujte navrhované aktivity v danej kapitole.

### **Keď ste pripravení, urobte „rozhodnutie“**

Počas štúdia a aplikácie týchto pravidiel – alebo keď ste ich už dosť vyskúšali na vlastnej koži – sa môžete v určitom okamihu ocitnúť pred veľmi dôležitým rozhodnutím: či už raz a navždy zaujmete stanovisko ohľadom svojej vlastnej budúcnosti.

Prečítali ste už veľa kníh a vyskúšali ste už veľa programov na zdokonalenie sa – a uvedomujete si, že to, čo teraz skutočne potrebujete, je *záväzok* pridržať sa tohto *praktického sprievodcu* až do konca a seriózne uplatňovať pravidlá úspechu – možno až do konca života.

Pamätajte si: *pravidlá sú účinné vtedy, keď ich účinne dodržiavate.*

Možno to bude ťažké či nepríjemné. Možno budete musieť urobiť veci, na ktoré ste si nikdy netrúfali. Váš nový život zameraný na úspech však môže začať až vtedy, keď *sa rozhodnete* pridržať procesu, postupovať podľa pokynov, krok za krokom... a každý týždeň budete vyplňať kapitoly v tejto *cvičebnici*. Počas tohto obdobia sa možno rozhodnete, že bezvýhradne prijmete tieto princípy a naplno ich začleníte do svojho života – a nebude to len tak, odmena v podobe vysnívaného života na seba nenechá dlho čakať.

### ***Vaša voľba: Nájdite si partáka a vydajte sa na cestu úspechu vo dvojici***

Aj keď môže byť samostatné napredovanie pre vás veľkým prínosom, ešte účinnejšie je nájsť si niekoho, s kým sa o túto skúsenosť podelíte a budete postupovať spoločne. Rovnako ako v prípade partáka na jogu alebo beh, aj v tomto sa môžete navzájom podporovať. Zabavíte sa a zvýši sa pravdepodobnosť, že nepoľavíte a budete napredovať.

## **MÔJ PRÍSĽUB**

Sľubujem vám, že štúdiom týchto princípov a dodržiavaním pokynov sa vám zmení život. Nielenže zažijete slobodu poznania, že ste pánmi svojho osudu, ale získate aj potrebné vedomosti a silu, aby ste podnikli kroky na dosiahnutie vytúženého úspechu.

Áno, je to možné.

To, čo potrebujete, máte vo svojej hlave... a vo svojich rukách. Uisťujem vás, že tieto princípy spoznali a úspešne aplikovali stovky tisíc ľudí pred vami. Aj vy môžete zakúsiť hlbokú, rýchlu a celoživotnú zmenu. Tieto pravidlá fungujú – spoznajte ich a riadte sa nimi.

## **KONTAKTUJTE NÁS!**

Radi by sme vás sprevádzali na vašej ceste. Je dokázané, že záujem, kladenie otázok a oslava výborných výsledkov ešte viac podporujú váš úspech. Zostaňte preto v kontakte!

Tešíme sa, keď sa dozvieme o vašich pokrokoch a úspechoch.

Napíšte nám na [workbook@jackcanfield.com](mailto:workbook@jackcanfield.com) alebo nás kontaktujte na sociálnych sieťach.

 @jackcanfield\_official

 @jackcanfieldfan

 @jackcanfield

 @canfieldjack