



## KAPITOLA I

# Vyvážený

**J**E TO KOMICKÉ. Keď sa nám niečo dobré prihodí, hneď si myslíme, že sa okolo toho točí celý svet. Získame napríklad vysnívanú prácu a myslíme si, že život sa točí len okolo nej. Robí nám dobre pohyb v telocvični a myslíme si, že to je celý život. Pár ľudí nás pochválilo, keď sme si dali ostrihať vlasy, a myslíme si, že všetko sa točí okolo nášho účesu.

Ak však chceme mať v živote z niečoho čo najväčší prospech, musí to byť vyvážené. Keby ste boli v telocvični sedem dní v týždni, za chvíľu budete pretrénovaný. Ak budete pracovať sto hodín týždenne, čoskoro vyhoríte. A keby ste si strihali vlasy každý deň, čoskoro budete musieť nosiť parochňu. Jednoducho, aby ste mali zo života čo najviac, potrebujete čas na regeneráciu a priestor na vlastný rast.

*Aby ste mali zo života čo najviac, potrebujete čas na regeneráciu a priestor na vlastný rast.*

V karate vidím neustále nedostatok vyváženosti. Ľudia si myslia, že čím usilovnejšie, rýchlejšie a dlhšie budú trénovať, tým budú lepší. V určitom zmysle majú pravdu – zvládnutie nejakého prvku si vyžaduje tvrdú prácu. Ale zabúdajú na základné pravidlo: ak sa chcete energicky pohnúť dopredu, potrebujete stabilitu. Ako dieťa sa nenaučíte jazdiť na bicykli bez bočných koliesok alebo pomocnej ruky. Aby ste sa pohli dopredu, potrebujete rovnováhu. To isté môžeme aplikovať na všetky oblasti života – bez vyváženosti nie je pokrok.

Ale aby sme neboli nevyvážení, keď hovoríme o rovnováhe. Tento pojem sa totiž často chápe nesprávne. Väčšina ľudí si myslí, že existuje určitý zlatý stred, v ktorom sa dá trvalo existovať. A ak ho nedosiahnete, nuž – potom ste asi urobili niečo nesprávne. A pritom sme v skutočnosti neustále buď v rovnováhe, alebo v nerovnováhe. Postavte sa na jednu nohu a zistíte, že ak sa chcete v polohe udržať, musíte ju stále vyrovnávať. Podobne aj v živote sa musíte neustále vyvažovať, aby ste ostali tam, kde chcete byť.

Takže sa nesnažte udržiavať všetky oblasti svojho života neustále v rovnováhe, ale uvedomte si, že ak raz budete chcieť urobiť niečo dôležité alebo budete chcieť niečo urobiť dobre, možno si to bude vyžadovať vašu plnú pozornosť, čo vás môže vyvieŤ z rovnováhy. Niekedy to môže byť dieťa dožadujúce sa pozornosti alebo nespokojný partner a vaša práca bude trpieť. Inokedy to môže byť dôležitý projekt a budete zanedbávať svoju kondíciu alebo osobné vzťahy. Rovnováha totiž nie je nemenný stav. Vždy sa môže stať, že budete musieť posunúť jazýček váh medzi vašimi záväzkami a záľubami.

Aby ste správne rozumeli, nie je nič zlé na tom, ak sa niekedy dostanete do nerovnováhy – za predpokladu, že sa budete vedieť

---

dostať spať. Len si dávajte pozor, aby ste v nerovnováhe neostali príliš dlho. Môže sa totiž stať, že už nebudete vidieť rozdiel. Inými slovami, priveľa dobrého môže spôsobiť, že vám z toho bude zle. Ale cítiť sa zle sa rýchlo môže stať normálnym stavom.

Vyváženosť sa však netýka len činov, ale aj prístupu. Napríklad zdravý spôsob života si od nás bude vyžadovať rovnováhu medzi túžbou po zmene a zmierením sa s tým, akí sme teraz. Bude si vyžadovať rovnováhu medzi vytrvalosťou a schopnosťou niečo opustiť. A bude si vyžadovať aj rovnováhu medzi disciplínou a slobodou a spontánnosťou. Skrátka, kľúčom k lepšiemu, zdravšiemu a úspešnejšiemu životu je jednoducho rovnováha.



## KAPITOLA 2

# Pokojný

**L** EN SA UPOKOJ...“. Podnet na výbuch. Málokto rád počuje, aby sa upokojil, najmä keď je v emocionálne napätom stave. Tie slová fungujú ako čarovný prútik, majú schopnosť zmeniť tlejúci plameň na peкло. Aj keď to však neradi počujete, ostať pokojný v emotívnej situácii je veľkou výhodou. A, samozrejme, táto výhoda sa najviac prejaví v konflikte.

V karate, ak vás súper rozruší alebo nahnevá, bude vo výhode. Nahnevaní bojovníci sú totiž napätí, ich reakcie sú pomalšie a ich myslenie je zastreté emóciami. Naproti tomu z pokojných súperov vyžaruje nebojácnosť, sú stelesnením sily a sebadôvery. Stačí jediný pohľad do ich očí, aby ste zapochybovali o svojich schopnostiach.

Niektorí ľudia si myslia, že musíte byť nahnevaný, aby ste mohli bojovať. Pravdou je však presný opak. V karate sa rýchlo naučíte ovládať svoj temperament. Pretože pokoj, rovnako ako uvoľnenosť pre vás znamenajú nulový bod, v ktorom môžete rozmýšľať a z ktorého môžete konať. V pokojnom stave vidíte jasnejšie, vaše

reakcie sú rýchlejšie a stáva sa z vás silnejší súper. Zostať pokojným však nie je dôležité len pre víťazstvo v boji, má to svoje výhody aj pre každodenný život.

Ak napríklad dokážete byť pokojný v emocionálnych situáciách, je menej pravdepodobné, že budete reagovať prehnane a tým zbytočne poškodíte svoj vzťah. Nemýľte sa, na silných emóciách nie je nič zlé, dôležitá je však vaša reakcia na ne. Preto ak ste napríklad nahnevaný, môžete sa rozhodnúť, že počkáte, kým hnev prejde, a odpoviete, až keď budete mať jasnejšiu hlavu. Je to lepšie ako okamžite reagovať v nekontrolovanom stave.

Ako to dosiahnuť? Priznajte si emóciu. Povedzte si: „som nahnevaný“ a potom si všímajte svoje telesné pocity. Ak vaše myšlienky odbočujú, vráťte ich späť. Už týmto samotným postupom sa zníži váš emocionálny stres. S pokojným odstupom, ktorý touto technikou získate, bude menej pravdepodobné, že budete reagovať prehnane. Ba čo viac, svoje pocity nebudete musieť potláčať, a tak ich hromadiť vo svojom vnútri.

*Ak stratíte hlavu, nebudete  
ju môcť používať.*

Pokojná myseľ pomáha aj v krízach. Akoby ste sa ocitli uprostred búrky a silný vietor, ktorý ju sprevádza, vás vôbec nezasiahne. V takom stave môžete veci vidieť v správnom svetle a urobiť lepšie rozhodnutia. Znie to ako kliše, ale ak stratíte hlavu, nebudete ju môcť používať. Naučte sa teda zachovať pokoj aj pod tlakom. Viem, že niektorí ľudia to dokážu zachovať pokoj

ľahšie ako iní. Zlepšovať sa však môžeme všetci, bez ohľadu na naše osobnostné predpoklady.

Uvedomte si, že sa nemusíte nechať zmietat' svojou emóciou. Zachovajte pokoj a nechajte emóciu, aby sa rozplynula. Nemusíte ju hodnotiť. Len si ju priznajte a pozorujte, ako sa stráca. A s chladným odstupom, ktorý si vytvoríte, môžete urobiť najlepšie rozhodnutia, ktoré nebudú len reakciami na vonkajšie podnety.



## KAPITOLA 3

# Oddaný

**U** NIEKTORÝCH ĽUDÍ PATRÍ slovo oddanosť medzi obávanými slovami. Vyvoláva v nich strach, že uviaznu v zlom vzťahu alebo v neuspokojivej práci. Oddanosť však znamená viac ako zlaté putá alebo platinovú obrúčku.

Ak chcete v živote niečo dosiahnuť, musíte tomu byť oddaný. Musíte sa ako profesionálny športovec rozhodnúť, že chcete byť čo najlepší, že dáte do toho všetko. Vašou prioritou sa musí stať snaha o zlepšenie. Či prší alebo svieti slnko, športovci trénujú. Ak sa cítia unavení, aj tak trénujú. A keby v tejto chvíli aj chceli robiť niečo iné, aj tak prídu na tréning.

Športovci síce vedia, že oddanosť nie je zárukou úspechu, bez nej by sa však ani nedostali zo štartovacieho bloku, nie aby ešte dokončili celé preteky. A tak oddane a sústredene trénujú. Majú dôvod, aby do toho dali všetko. Vedia totiž, že bez oddanosti budú v nevýhode. V živote je to rovnaké – bez oddanosti nie je pokrok a nie sú ani výsledky.

Možno máte nejaký sen alebo cieľ, ste mu však oddaný? Oddanosť predstavuje vnútornú hnaciu silu a odhodlanie dosiahnuť cieľ. Nie je to niečo, čo si môžete vymyslieť. Buď to vo vás je alebo nie. Oddanosť totiž závisí od hodnoty, ktorú svojmu cieľu pripíšete. Ak pre vás nie je až taký dôležitý, nebudete mu oddaný. Rovnako je to s prácou alebo so vzťahmi – ak pre vás nemajú cenu, dlho v nich nevydržíte. Takže ak sa snažíte zachovať oddanosť nejakej osobe, postaveniu alebo smeru, spýtajte sa sami seba: „Som si istý, že to naozaj chcem?“ Ak je odpoveď záporná, nestrácajte s tým čas.

Ak však niečo naozaj chcete, ale oddanosť sa vám nedarí dosiahnuť, nie ste v tom sám. Pre niektorých ľudí je veľmi ťažké byť niečomu oddaný. Ak k nim patríte aj vy, snažte sa porozumieť svojím vnútorným motívom. Snažte sa pochopiť pocity a myšlienky, ktoré vám v tom bránia. Bojíte sa odmietnutia, citového zranenia alebo obmedzení? Sú tieto vaše obavy racionálne? Uvedomte si, že oddanosť vychádza zo srdca a nie z hlavy alebo z priania inej osoby. Nedovoľte teda iracionálnym myšlienkam alebo ľuďom, aby vás brzdili. Len vy viete, čo je pre vás dôležité. A vy ste jediný, kto má právo rozhodnúť, čomu budete oddaný. Okrem toho, ak sa so svojím cieľom nestotožníte, ľahko môžete podľahnúť pokušeniam – poháriku alkoholu, novým šatám, sladkostiam alebo hocičomu inému. Takže choďte za svojím srdcom.

*Ak ste niečomu oddaný, nebudete  
hľadať skratku alebo jednoduchú cestu.  
Nenecháte si otvorené zadné dvierka.*

---

Ak ste niečomu oddaný, nebudete hľadať skratku alebo jednoduchú cestu. Nenecháte si otvorené zadné dvierka. Je to ako na horskej dráhe – ak ste raz na nej, niet úniku. Musíte jazdu dokončiť. Byť verný svojim záväzkom, to si vyžaduje pevný charakter a odhodlanie. Tak sa však sny menia na realitu.

Uvedomte si, že oddanosť by mala byť vždy založená na reálnych a dosiahnuteľných cieľoch. Nebuďte preto príliš ambicióznym. Začínajte pomaly a nároky zvyšujte postupne. Čoskoro si vypracujete rutinu alebo návyk a záväzky sa stanú vašim spôsobom života.