

PRVÁ ČASŤ

Základy úspechu

*Úspech nie je ani magický, ani tajomný.
Úspech je prirodzeným dôsledkom neustáleho
uplatňovania základných zásad.*

— JIM ROHN
Motivačný filozof

PRIJMITE STOPERCENTNÚ ZODPOVEDNOSŤ ZA SVOJ ŽIVOT

*V okamihu, keď preberiem zodpovednosť za všetko
vo svojom živote, získam moc čokoľvek zmeniť.*

— Afirmácia založená na citáte HALA ELRODA

V dávnej minulosti mali architekti a stavitelia málo meracích nástrojov. Preto najdôležitejším krokom pri budovaní stavby bolo umiestnenie prvého kameňa. Všetky ostatné kamene boli umiestnené podľa tohto prvého *uholného* kameňa.

Uholným kameňom všetkých pravidiel úspechu je: prijať stopercentnú zodpovednosť za svoj život. Všetko ostatné spočíva v úplnom porozumení a aplikácii tohto princípu. Ak ste naozaj konečne pripravení začať robiť všetko pre to, aby ste sa dostali na ďalšiu úroveň vysneného úspechu, šťastia a naplnenia, chcem, aby ste sa plne zaviazali k štúdiu a uplatňovaniu tohto pravidla.*

Keby existoval ľahší spôsob, ako získať život svojich snov, verte mi, že by som vám o ňom povedal. Naozaj. Toto prvé pravidlo som sa naučil pred

* Prečítajte si pravidlo č. 1: *Prijmite za svoj život stopercentnú zodpovednosť* v knihe *Pravidlá úspechu*, kde nájdete viac vysvetlení, príbehov a príkladov.

vyše tridsiatimi rokmi a zohralo veľmi dôležitú rolu v úspechu, ktorý som dosiahol ja a stovky tisíc mojich žiakov.

PRIJMITE ZODPOVEDNOSŤ

Prijať stopercentnú zodpovednosť za svoj život a úspech znamená, že akceptujete skutočnosť, že ste zodpovední za všetky svoje výsledky. Keď si naplno uvedomíte, že vy – nie okolnosti ani iní ľudia – ste zodpovední za vlastný úspech či neúspech, váš život sa dramaticky zmení. Keď si uvedomíte, že je za tým vaša činnosť alebo nečinnosť, vaše myšlienky a presvedčenia a predstavy vo vašej mysli, urobíte najdôležitejší krok k životu plnému slobody, hojnosti a naplnenia. Keď si uvedomíte, že v každom okamihu máte na výber, čo si budete myslieť a ako budete konať, získate späť svoju moc – moc vytvoriť život, po akom skutočne túžite.

Existuje dôležitý vzorec, ktorý zachytáva jednoduchú podstatu tejto pravdy:

$$U + R = V$$

$$\text{UDALOSŤ} + \text{REAKCIA} = \text{VÝSLEDOK}$$

Podstatou tohto vzorca je, že všetko, čo v súčasnosti prežívate (vaše súčasné **výsledky**), je dôsledkom toho, ako ste **reagovali** na predošlé **udalosti** vo svojom živote. Ak sa vám nepozdávajú súčasné výsledky (vaše zdravie, hmotnosť, príjem, celkové úspory, kvalita vášho majetku, kvalita vašich vzťahov, úroveň šťastia, golfové skóre, práca, vaše predajné čísla, bydlisko... všetko, čo momentálne máte a čo prežívate), potom musíte zmeniť spôsob, akým reagujete na udalosti, ktoré sa objavia vo vašom živote!

Dovoľte mi uviesť príklad.

Povedzme, že na konci roka dostanete odmenu vo výške 4 000 dolárov. To je udalosť. Jednou z možných reakcií (po odpočítaní dane) je zvyšných 3 200 dolárov investovať. Výsledkom toho je, že o rok neskôr máte dodatočnú čistú sumu 3 394 dolárov. Ak zareagujete tak, že miniete celú odmenu, nezískate žiadnu dodatočnú čistú sumu. Rovnaká udalosť... dva rôzne výsledky.

Tu je ďalší príklad. Nieкто vám na oslave v práci ponúkne veľký kus čokoládovej torty. Môžete zareagovať tak, že ho zjete. Výsledkom môže byť, že príberiete. Opačnou reakciou je zdvorilo ho odmietnuť s tým, že sa snažíte znížiť príjem cukru – výsledkom bude, že si udržíte svoju telesnú hmotnosť.

*Život je z 10 percent o tom, čo sa vám stane,
a z 90 percent o tom, ako na to zareagujete.*

— LOU HOLTZ

Legendárny vysokoškolský futbalový tréner a analytik ESPN

Existujú iba tri reakcie (R), nad ktorými máte kontrolu – vaše myšlienky, predstavy, ktoré si vytvoríte vo svojej mysli, a vaše správanie, ktoré zahŕňa to, čo hovoríte (alebo nehovoríte), a vaše činy (čo robíte alebo nerobíte). To je všetko, nad čím máte kontrolu.

Možno sa pýtate: „A čo pocity? Tie nie sú reakciou?“ V skutočnosti 99 percent pocitov je výsledkom toho, ako o niečom zmýšľate. Ak ma odmietnete, aby som sa cítil smutný alebo nahnevaný, musím si pomyslieť: *Bez ohľadu na to, čo robím, nikto ma neakceptuje; budem navždy sám.*

Jedným z najväčších rozdielov medzi úspešnými ľuďmi a tými ostatnými je, ako reagujú na udalosti a príležitosti v živote. Tu je ďalší príklad rovnakej udalosti s rôznymi reakciami, ktoré prinášajú rôzne výsledky.

Udalosť	+ Vaša reakcia	= Výsledok
Váš manžel/Vaša manželka zabudne na vaše narodeniny.	Poviete si: „Zabudol/zabudla na moje narodeniny. Znamená to, že ma nemiluje.“	Cítite sa smutný/á a deprimovaný/á a zasiahne to vašu sebaúctu.

Udalosť	+ Vaša reakcia	= Výsledok
Váš manžel/Vaša manželka zabudne na vaše narodeniny.	Poviete si: „Môj milovaný muž zabudol/Moja milovaná žena zabudla na moje narodeniny. Ktovie, čo sa s ním/s ňou deje.“	Znepokojí vás to, ale udržíte si vysokú sebaúctu.

ČO STOJÍ V CESTE PRIJATIU ZODPOVEDNOSTI?

Keby bolo ľahké prijať zodpovednosť za svoj život, urobil by to každý. O čo teda ide? Zdá sa, že je ľahšie sťažovať sa na to, ako sa veci majú, obviňovať iných a vyhovárať sa, než zmeniť svoje správanie. Zmena je nepríjemná. Vyžaduje disciplínu a zámerné vystúpenie zo zóny komfortu. A väčšina ľudí uprednostní pohodlie pred nepohodlím. Pozrime sa bližšie na obviňovanie, sťažovanie a vyhováranie sa.

OBVIŇOVANIE: MUSÍTE SA HO VZDAŤ

Keď väčšina ľudí nedosiahne požadovaný úspech v živote, majú tendenciu obviňovať všetkých a všetko okrem seba. Hodia vinu na šéfa, kolegov, rodičov, manžela/manželku, deti, ekonomickú situáciu, vysoké ceny, Wall Street, vládu, inú politickú stranu, médiá, premávku či počasie.

Zlá správa: Aby ste dosiahli požadovaný úspech, musíte sa vzdať obviňovania. Dobrá správa: Keď to urobíte, váš život naplní väčšia sila a nová energia. Zároveň k sebe pritiahnete ďalších pozitívnych a silných ľudí.

Myslenie nastavené na obviňovanie:	Nie je to moja chyba. Je to kvôli tomu, čo urobili. Oni sú za to zodpovední.
Myslenie nastavené na úspech:	Keď sa nesústredím na obviňovanie, uvedomím si, ako som k problému prispel aj ja, a môžem začať hľadať spôsoby, ako dosiahnuť požadovaný výsledok.

Keď si uvedomíte, že je to možno aj vaša chyba, potom máte vo svojej moci napraviť to – a urobiť podľa svojich predstáv.

Všetko obviňovanie je strata času. Bez ohľadu na to, koľko pochybení nájdete u iného človeka, a bez ohľadu na to, ako veľmi ho za to viníte, nezmení vás to.

— WAYNE DYER

Autor kníh *Vaše citlivé zóny*
a *Ťahajte za vlastné nitky*

Pozrite sa na obviňovanie aj na tomto príklade.

Obviňovanie

Udalosť: Vaši kolegovia neustále nedodržia termíny, v dôsledku čoho musíte robiť nadčas, aby ste odovzdali projekty načas.

Vaša reakcia: Obviňujete svojich kolegov a vedenie, ale nič nepoviete.

Výsledok: Nakoniec často pracujete v noci, čo narúša váš manželský vzťah a rodinný život a poškodzuje vaše zdravie.

Neobviňovanie

Udalosť: Vaši kolegovia neustále nedodržia termíny, v dôsledku čoho musíte robiť nadčas, aby ste odovzdali projekty načas.

Vaša reakcia: Nájete spôsob, ako zefektívniť tento proces, a potom svoj plán nenápadne predstavíte lídrovi tímu.

Výsledok: Šéf vám zadá novú úlohu, získate lepší prehľad o projektoch, čo vedie k väčšej zodpovednosti a neskôr aj k vyššiemu platu... a vy ste doma skôr, môžete tráviť viac času s rodinou a poriadne sa vyspať.

Pravda je taká, že keď úspešní ľudia čelia negatívnej udalosti, vyvarujú sa obviňovania a ukazovania prstom. Namiesto toho hľadajú nové spôsoby, ako to vyriešiť. Namiesto obviňovania *niečo povedia* alebo *urobia*.

AKO SA VZDAŤ OBVIŇOVANIA

Ste *ochotní* úplne sa vzdať obviňovania? To je prvá otázka, ktorú si musíte položiť. Ak je vaša odpoveď „nie“, odložte túto knihu nabok, až kým nebudete pripravení vykonať zmeny na dosiahnutie vysnivaného úspechu. Ak je vaša odpoveď „áno“, skvelé! Tu je návod, ako na to. Prvým krokom je rozpoznať a uvedomiť si vaše doterajšie obviňovanie.

ZISTITE O SEBE VIAC: Obviňovanie

Zaškrtnite tie obviňujúce myšlienky, ktoré ste použili na zdôvodnenie svojej súčasnej životnej situácie.

Nedosiahol/Nedosiahla som požadovaný úspech, pretože:

- Mal/a som ťažké detstvo. Môže za to moja rodina.
- Vybral/a som si zlú vysokú školu. Je to preto.
- Môj manžel/moja manželka ma nepodporuje v mojich snoch. Je to jeho/jej chyba.
- Spoločnosť, pre ktorú pracujem, nerešpektuje ani mňa, ani moje nápady. Za to, ako sa cítim, môže vedenie firmy.
- Moji priatelia nie sú veľmi ambiciózni, preto nie som ani ja. Je to ich chyba.
- Som na mizine, pretože ekonomika je na tom zle; od svojho zamestnávateľa nedostávam spravodlivý plat; môj manžel/moja manželka všetko minie; mám rozmazané deti; prisťahovalci obsadili všetky pracovné miesta; všetky dobré pracovné ponuky sú mimo môjho mesta.
- Mám nadváhu z jedla, ktoré varí moja žena.

Pridajte niečo vlastné:

1. Až doteraz som vinil/a
za
2. Až doteraz som vinil/a
za
3. Až doteraz som vinil/a
za

Tvrdenia, ktoré ste napísali vyššie, môžu byť v skutočnosti pravdivé, ale nemusia vás brzdiť na ceste k úspechu. Tieto obviňujúce myšlienky môžete zmeniť na myšlienky plné zodpovednosti.

Ku každému z vyššie uvedených tvrdení napíšte novú myšlienku „bez obviňovania“, ktorá ho nahradí. Tu je niekoľko príkladov:

- Obviňovanie:** Nie som úspešnejší/úspešnejšia preto, lebo môj manžel/ moja manželka nepodporuje moje sny.
- Myšlienka bez obviňovania:** Aj keď môj manžel/ moja manželka možno nepodporuje moje sny, stále môžem konať tak, aby som si zariadil lepší život.
- Obviňovanie:** Nezarábam dosť peňazí preto, lebo nemám k dispozícii žiadne možnosti.
- Myšlienka bez obviňovania:** Aj keď nevidím nijaké zrejme možnosti, skutočný dôvod, prečo nezarábam dosť peňazí, je ten, že nepremýšľam kreatívne a nevyhľadávam nové príležitosti.

Cvičenie (ako prestať s obviňovaním)

Pre každú z vyššie uvedených obviňujúcich myšlienok napíšte novú myšlienku bez obviňovania.

1. Namiesto obviňovania za
by som mohol/mohla urobiť toto:
2. Namiesto obviňovania za
by som mohol/mohla urobiť toto:
3. Namiesto obviňovania za
by som mohol/mohla urobiť toto:

Pozor, príležitosť! Ak sa chcete po vyplnení odpovedí posunúť ešte ďalej, zmeňte slová „mohol/mohla by som“ na „urobím to“. Do toho, vyskúšajte to.

SŤAŽOVANIE: MUSÍTE SA HO VZDAŤ

Sú vám niektoré z týchto tvrdení povedomé?

Moja nadriadená odignorovala špeciálnu správu, ktorú som pre ňu vypracoval – zas!

Môj manžel ma neustále podpichuje ohľadom toho, ako jem.

Inštruktorka jogy vždy mešká.

Na sťažovaní je zaujímavá jedna vec: aby ste sa mohli sťažovať, musíte vedieť, že existuje niečo lepšie, čo by ste uprednostnili... ale nie ste ochotní podniknúť potrebné kroky, aby ste to zabezpečili. Radšej sa budete sťažovať,

pretože vtedy nemusíte podstúpiť riziko, že to budete musieť zabezpečiť sami. Keď sa sťažujete, v podstate dávate najavo, že: „*Niečo uprednostňujem, ale nie som ochotný riskovať, že to budem musieť zariadiť... namiesto toho sa radšej poťažujem.*“

Ak sa sťažujete preto, že si vás manžel doberá kvôli tomu, ako jete, určite vám chodí po rozume, čo by ste uprednostnili: buď aby vás súčasný manžel nechal na pokoji, alebo premýšľate nad iným mužom, ktorý by sa vám neposmieval – napríklad ten, ktorého ste videli v televíznej relácii alebo na návšteve u priateľky.

Všimli ste si, že ľudia sa nesťažujú na gravitáciu? Je to preto, lebo vedia, že ju nezmenia. Ľudia sa sťažujú na svoju prácu, pretože vedia, že pre nich existuje aj lepšia práca, ale predsa sa rozhodnú zotrvať vo svojom zamestnaní. Ľudia sa sťažujú na počasie, pretože vedia, že niekde inde je lepšie počasie a mohli by sa tam presťahovať. Ale neurobia to, a tak sa namiesto toho iba sťažujú.

Sťažovanie sa vytvára atmosféru rozrušenia a znepokojenia, pričom nezmení nič na situácii, ktorú zažívate. Taktiež vám navodí pocit bezmocnosti. Každou vyjadrenou sťažnosťou sa vzdávate svojej sily. Ak chcete dosiahnuť úspech, musíte sa prestať sťažovať – hneď teraz! Budete potrebovať všetku mentálnu, emocionálnu a fyzickú silu, aby ste mohli vykonať všetko potrebné na získanie požadovaného úspechu.

Viem, že sťažovanie sa je bežné. Často je spoločensky prijateľné, dokonca sa očakáva a plne akceptuje. Ak trávite čas s ľuďmi, pre ktorých je sťažovanie sa na dennom poriadku, ak sa ocitnete v klube s názvom „Nie je to hrozné?!“, mali by ste z neho odísť. Ak sa títo ľudia neprestanú sťažovať, vy by ste mali prestať tráviť s nimi čas. Musíte sa obklopiť zodpovednými ľuďmi, ktorí sa zameriavajú skôr na riešenia.

ZISTITE O SEBE VIAC:

Sťažovanie sa

1. Zapište si štyri svoje najväčšie sťažnosti.

Môžu sa týkať práce, rodiny, financií, hmotnosti, premávky a podobne.

Vzorové odpovede: Je také ťažké zbaviť sa tých piatich kíľ navyše! Môj manžel/Moja manželka celú noc chrápe a ja nemôžem spať. Všetci pracovníci radnice sú skorumpovaní.

- a)
- b)
- c)
- d)

2. Ku každej vyššie spomenutej položke napíšte, čo by ste uprednostnili. Najlepšie bude, ak

každý riadok začnete slovami „Radšej by som...“ a ukončíte slovami „ale namiesto toho sa sťažujem na to, ako...“ (Prepisovanie sa môže zdať únavné, ale umožňuje lepšie pochopenie.)

Vzorová odpoveď: Radšej by som vážil/a o päť kíľ menej! Ale namiesto toho sa sťažujem na to, ako sa ťažko chudne.

- a)
- b)
- c)
- d)

3. Zmeňte svoje sťažnosti na konanie.

Všetky sťažnosti, ktoré ste zaznamenali v bode č. 1, doplňte o: *Namiesto sťažovania sa by som mohol/mohla..., aby som dosiahol/dosiahla svoj cieľ.*

Vzorová odpoveď: Namiesto sťažovania sa by som mohol/mohla začať cvičiť aspoň 30 minút denne.

- a)
- b)
- c)
- d)

Odteraz už vždy, keď sa začnete sťažovať, si to všimnete a uvedomíte skôr. Pravdepodobne tiež budete menej ochotní tolerovať sťažnosti iných, keďže viete, že existujú kroky na vyriešenie danej situácie. Stačí sa len rozhodnúť.

VYHOVÁRANIE SA: MUSÍTE SA HO VZDAŤ

Vážení čitatelia, chcel som pre vás zostaviť lepšiu cvičebnicu, ale unavil som sa. Došli mi nápady a nemal som dost' času. Prijali by ste to? Dúfam, že nie. Namiesto výhovoriek vám ponúkam najlepšiu možnú príručku, založenú na výskume a osvedčených postupoch, aby ste mohli aplikovať pravidlá úspechu vo svojom živote. Som za to stopercentne zodpovedný. Vás nezaujímajú moje výhovorky – iba moje výsledky, takže vyhovárať sa v žiadnom prípade nebudem.

AKO VÁM VÝHOVORKY KRADNÚ BUDÚCNOSŤ

Ak nedosiahnete požadovaný výsledok alebo nežijete svoj vysnívaný život, je prirodzené a jednoduché vyhovárať sa. Ľudia sa vyhovárajú každý deň. Je to reakcia na nejakú udalosť. Je to spôsob, ako ospravedlniť svoje súčasné výsledky, ale je to jednoducho neúčinná reakcia, ktorá neprináša lepší výsledok. Vyhováranie sa vám odoberá silu a bráni vám kreatívne premýšľať o tom, čo môžete urobiť inak.

Ak chcete vytvoriť život a úspech, ktoré si prajete, musíte sa vzdať všetkých svojich výhovoriek. Dovoľte mi zopakovať to, pretože to považujem za dôležité: *Život a úspech, po akých túžite, dosiahnete vtedy, keď sa prestanete vyhovárať.* To sa týka všetkých dôvodov, ktoré uvádzate, prečo sa veci majú tak, ako sa majú. Keď sa prestanete sústrediť na svoje výhovorky, jasne si uvedomíte, prečo je vaša súčasná situácia taká, aká je, a budete sa môcť zamerať na to, čo môžete urobiť, aby ste dosiahli svoje ciele.

V ďalšom cvičení nájdete niektoré svoje výhovorky, ktoré si možno ani neuvedomujete.