

# Úvod: Zázrak menom sebadisciplína

*„Na zlyhanie existujú tisíce výhovoriek,  
no žiaden dobrý dôvod.“*

— MARK TWAIN

**A**KO TO, ŽE NIEKTORÍ ĽUDIA sú úspešnejší než ostatní? Ako to, že niekto zarába viac, vedie šťastnejší život a za ten istý čas dosiahol omnoho viac ako väčšina ľudí? Čo je skutočným „tajomstvom úspechu“?

Často začínam semináre malým cvičením. Takmer všetci sa usmievajú a zdvíhajú ruky. Potom sa opýtam: „Kolkí z vás by chceli schudnúť? Splatiť dlhy? Dosiahnuť finančnú nezávislosť?“

Znova sa všetci usmievajú, niektorí sa chichocú a všetci zdvíhajú ruky. Potom poviem: „Skvelé! To všetko sú veľké ciele, ktoré má každý z nás. Všetci chceme viac zarábať, tráviť viac času s rodinou, mať dobré postavy a byť finančne nezávislí.“

„Nielenže všetci túžime po tom istom, ale všetci aj vieme, ako to dosiahnuť. A všetci to plánujeme urobiť... **raz**. Ale skôr než s tým začneme, ešte si doprajeme menšiu dovolenku na ostrove nazývanom Raz.“

Povieme si: „Raz si tú knihu prečítam. Raz začnem s tým cvičebným programom. Raz si zlepším svoje schopnosti a zarobím viac peňazí. Raz si dám do poriadku svoje financie a splatím všetky dlhy. Raz urobím všetko to, čo mám urobiť, aby som dosiahol svoje ciele. Raz.“

Asi osemdesiat percent populácie prežije na ostrove Raz väčšinu svojho života. Premýšľajú, snívajú a fantazirujú o všetkých tých veciach, čo „raz“ spravia.

A kto im robí na ostrove Raz spoločnosť? Ľudia ako oni! A čo je hlavnou témou rozhovorov na ostrove Raz? Výhovorky! Všetci iba posedávajú a vymieňajú si výhovorky, ktoré majú ospravedlňovať ich pobyt na ostrove.

„Prečo si tu?“ pýtajú sa jeden druhého.

Neprekvapí, že ich výhovorky sú prevažne rovnaké: „Nemal som šťastné detstvo,“ „Nedostalo sa mi dobrého vzdelania,“ „Nemám žiadne peniaze,“ „Môj šéf je príliš kritický,“ „Manželstvo ma nenapĺňa,“ „Nikto si ma neváži“ alebo „Je zlá ekonomická situácia“.

Nakazili sa chorobou zvanou „výhovorkitída“, ktorá je pre úspech vždy smrteľná. Všetci to myslia dobre, ale ako každý vie, „cesta do pekla je dláždená dobrými úmyslami“.

Prvé pravidlo úspechu je jednoduché: Dostaňte sa z ostrova!

Už žiadne výhovorky! Urobte to alebo to neurobte – ale nevyhovárajte sa. Prestaňte používať váš úžasný rozum na vymýšľanie prepracovaných odôvodnení a ospravedlnení toho, že nič nerobíte. Urobte niečo. Čokoľvek. Pustite sa do toho. Opakujte si pre seba: „Ak to má byť, sám to musím urobiť.“

Vyhovárajú sa porazení, víťazi napredujú. A ako zistíte, či je vaša obľúbená výhovorka opodstatnená? Je to jednoduché. Rozhliadnite sa okolo seba a položte si otázku: „Existuje niekto, kto má rovnakú výhovorku ako ja a je úspešný?“

Ak sa takto spýtate a ste k sebe úprimný, musíte si pripustiť, že stovky či dokonca milióny ľudí to mali ťažšie než vy, a predsa dokázali so svojím životom urobiť úžasné veci. A čo dosiahli tisíce a milióny, dokážete aj vy – ak sa o to pokúsíte.

Hovorí sa, že keby ľudia vložili toľko energie do dosahovania svojich cieľov ako do vymýšľania výhovoriek, prekvapili by samých seba. Ale najskôr sa musíte dostať z toho ostrova.

## SKROMNÉ ZAČIATKY

Iba málo ľudí začína svoj život s množstvom výhod. Ja osobne som nikdy nedokončil strednú školu. Niekoľko rokov som fyzicky pracoval. Mal som obmedzené vzdelanie, obmedzené schopnosti aj vyhliadky do budúcnosti. A vtedy som si začal klásť tú otázku: „Ako to, že niektorí ľudia sú úspešnejší než ostatní?“ Táto otázka zmenila môj život.

V priebehu niekoľkých rokov som prečítal tisícky kníh a článkov o úspechu a dosiahnutí cieľa. Zdá sa, že o týchto témach sa diskutuje a píše už viac ako dvetisíc rokov a boli prebádané na všetky možné spôsoby.

Väčšina filozofov, učiteľov a expertov sa zhoduje v jednom: sebadisciplína zohráva dôležitú úlohu. Sebadisciplína je presne to, čo musíte mať, ak chcete odolať vábeniu výhovoriek.

Je to práve sebadisciplína, ktorá vám umožní „dostať sa z ostrova“. Je kľúčom ku skvelému životu a bez nej nie je možné dosiahnuť žiaden trvalý úspech.

Rozvíjanie sebadisciplíny zmenilo môj život a určite zmení aj ten váš. Vďaka tomu, že som od seba požadoval stále viac, som sa stal úspešným v predávaní a neskôr v marketingu. Dohnal som zameškanú školu a v tridsiatke som získal titul MBA, čo si vyžadovalo tisícky hodín odhodlania pri učení. Ako prvý som dovážal automobily značky Suzuki do Kanady, založil som šesťdesiatpäť obchodných zastúpení a predal som autá za 25 miliónov, a to som začínal bez akýchkoľvek vedomostí o tomto odvetví. Mal som však sebadisciplínu a odhodlanie učiť sa to, čo som potreboval vedieť, a robiť to, čo bolo treba urobiť.

Do oblasti realitného developerstva som vstúpil bez akýchkoľvek vedomostí či skúseností, využil som však umenie sebadisciplíny, ktoré som následne podporil stovkami hodín učenia a práce. Potom som sa pustil

do výstavby nákupných centier, priemyselných parkov, kancelárskych budov a bytových objektov.

S použitím sebadisciplíny som úspešne rozbehol viacero aktivít v oblasti školenia, poradenstva, konzultácií, písania kníh, nahrávania a distribúcie. Mojih audio a video programov, kníh, seminárov a školiacich programov sa predalo za 500 miliónov dolárov a boli preložené do tridsiatich šiestich jazykov v päťdesiatich štyroch krajinách. Bol som poradcom vo viac ako tisíc spoločnostiach a vyškolil vyše 5 miliónov ľudí na seminároch a prednáškach. Vo všetkých prípadoch bolo uplatňovanie sebadisciplíny kľúčom k môjmu úspechu.

Zistil som, že môžete dosiahnuť takmer každý cieľ, ktorý si stanovíte, ak máte dostatok disciplíny na to, aby ste pre to niečo obetovali, urobili to, čo treba, a nikdy sa nevzdali.

## KTO BY SI MAL PREČÍTAŤ TÚTO KNIHU?

Táto kniha je určená ambicióznym, odhodlaným ľuďom, ktorí chcú vo svojom živote dosiahnuť všetko, čoho sú schopní. Napísal som ju pre všetkých, ktorí sú dychtiví urobiť viac, mať viac a byť viac, ako kedy boli.

Zrejme najdôležitejšia podmienka úspechu tkvie v tom, že ak chcete veľa dosiahnuť, musíte sa stať niekým iným. Nezáleží ani tak na materiálnych veciach, ktoré uskutočnite alebo nadobudnete, skôr ide o **kvalitu osoby, ktorou sa musíte stať**, aby ste dosiahli nadpriemerné výsledky. Rozvíjanie sebadisciplíny je istá cesta, ktorá vám všetko umožní.

Táto kniha vám poslúži ako sprievodca, ktorý vám krok za krokom ukáže, ako sa stať významným človekom, schopným dosahovať významné ciele.



## NÁHODNÉ STRETNUTIE ODHAĽUJE PÔVOD ÚSPECHU

Pred niekoľkými rokmi som sa zúčastnil na konferencii vo Washingtone, D. C. Cez obednú prestávku som sa išiel najesť do neďalekého bistra Food Fair. Bolo plno, tak som si sám sadol za posledný voľný stôl, ktorý bol určený pre štyroch.

O niekoľko minút okolo pre mňa prešli postarší pán a mladšia žena, ktorá bola zrejme jeho asistentka. Niesli tácky s jedlom a očividne si hľadali miesto na sedenie.

Keďže za mojím stolom bolo veľa voľného miesta, okamžite som vstal a navrhol som tomu postaršiemu pánovi, aby sa ku mne pridal. Váhal, ale bol som neoblomný. Nakoniec si vďačne sadol a začali sme sa popri jedení rozprávať.

Vysvitlo, že sa volá Kop Kopmeyer. Jeho meno som veľmi dobre poznal. Bol legendou v oblasti úspechu a dosahovaní cieľov. Kop Kopmeyer napísal štyri bestsellery, v ktorých rozpísal 250 princípov úspechu, odvodených z viac ako päťdesiatich rokov vlastného výskumu a štúdia. Všetky štyri som prečítal jedným dychom, každý viac ako raz.

Chvíľu sme sa rozprávali a potom som sa ho opýtal to, čo by sa v tejto situácii opýtalo mnoho ľudí: „Ktorý zo všetkých tisíc princípov úspechu, ktoré ste objavili, je podľa vás najdôležitejší?“

Usmial sa na mňa s iskrou v oku, akoby mu túto otázku položili už veľakrát, a odpovedal bez zaváhania: „Najdôležitejší princíp úspechu vyslovil Elbert Hubbard, jeden z najplodnejších spisovateľov v histórii Ameriky, začiatkom 20. storočia. Povedal: ‚Sebadisciplína je schopnosť robiť to, čo treba urobiť, vtedy, keď to treba urobiť, či už sa na to cítite, alebo nie.‘“

Ďalej pokračoval: „Existuje ďalších 999 princípov úspechu, ktoré som objavil čítaním a skúsenosťou, ale bez sebadisciplíny nefunguje žiaden. So sebadisciplínou fungujú všetky.“

Preto je sebadisciplína kľúčom k osobnému vrcholu. Je to magická schopnosť, ktorá vám otvára všetky dvere a všetko umožňuje. S pomocou sebadisciplíny môže človek naplno rozvinúť svoje nadanie a inteligenciu.

Bez sebadisciplíny však aj človek, ktorému bolo dopriate výborné zázemie, vzdelanie a príležitosti, iba zriedka vyčnieva z priemeru.

## VAŠI DVAJA NAJVÄČŠÍ NEPRIATELIA

Tak ako je sebadisciplína kľúčom k úspechu, jej **nedostatok** je hlavnou príčinou zlyhania, frustrácie, nedostatočného výkonu a pocitu nešťastia v živote. Spôsobuje, že si vymýšľame výhovorky a podceňujeme sa.

Asi najväčšími nepriateľmi úspechu, šťastia a osobného naplnenia sú Cesta najmenšieho odporu a Faktor pohodlnosti.

Cesta najmenšieho odporu je dôvodom, prečo si ľudia vyberajú takmer v každej situácii ten ľahší spôsob. Ku všetkému hľadajú skratky. Do práce prichádzajú na poslednú chvíľu a odchádzajú pri prvej príležitosti. Zaujímajú sa o spôsoby, ako rýchlo zbohatnúť a ľahko prísť k peniazom. Časom si vypestujú návyk vždy hľadať ľahšiu a rýchlejšiu cestu k tomu, čo chcú, akoby mali robiť to, čo je namáhavé, no nevyhnutné na dosiahnutie skutočného úspechu.

Faktor pohodlnosti, ktorý je rozšírením pravidla najmenšieho odporu, vedie k ešte väčšiemu zlyhaniu a k nedostatočným výkonom. Jeho princíp znie: „Ľudia vždy hľadajú ten najrýchlejší a najľahší spôsob, ako dosiahnuť to, čo chcú, práve teraz, s malým alebo žiadnym záujmom o dlhodobé dôsledky svojho správania.“ Inými slovami, väčšina ľudí robí to, čo je im **pohodlné**, čo je zábavné a ľahké, nie to, čo je **nevyhnutné** pre ich úspech.

Každý deň a každú minútu vo vás prebieha boj, či robiť to, čo je správne, ťažké a nevyhnutné (ako anjel na vašom ramene), alebo to, čo je zábavné, ľahké, no má slabú až žiadnu hodnotu (ako diabol na vašom druhom ramene). Každú minútu každého dňa musíte bojovať a zvíťaziť v tomto boji s Faktorom pohodlnosti a odolať zvodom Cesty najmenšieho odporu, ak naozaj chcete využiť svoje možnosti naplno.

## PREVEZMITE NAD SEBOU KONTROLU

Sebadisciplínu možno definovať aj ako *sebaovládanie*. Úspech sa môže dostať, iba ak dokážete ovládať vlastné emócie, chute a sklony. Ľudia, ktorým chýba schopnosť ovládať svoje chute, slabnú a strácajú zábrany, a aj v iných veciach sa stávajú nespoľahlivými.

Sebadisciplínu možno takisto definovať ako *sebakontrolu*. Schopnosť ovládať seba samého a svoje činy, ovládať, čo poviete a čo spravíte, a uistiť sa, že vaše správanie ide ruka v ruku s vašimi dlhodobými cieľmi a métami, je znakom výnimočnej osobnosti.

Disciplína sa definuje ako *odopieranie si*. Mali by ste si odoprieť ľahké pôžitky, odolať pokušeniu, ktoré už z cesty zviedlo veľa ľudí, a namiesto toho sa zdisciplinovať, aby ste robili iba to, čo je správne z dlhodobého hľadiska a vhodné v danej chvíli.

Sebadisciplína si vyžaduje zrieknutie sa pôžitku, schopnosť nehľadiť na krátkodobé uspokojenie s víziou väčších odmien v dlhodobom časovom horizonte.

## MYSLITE V DLHODOBOM ČASOVOM HORIZONTE

Sociológ Dr. Edward Banfield z Harvardskej univerzity vypracoval štúdiu, ktorá je založená na jeho päťdesiatročnom skúmaní dôvodov stúpajúcej socioekonomickej mobility v Amerike. Dospel k záveru, že najdôležitejším atribútom ľudí, ktorí dosiahli veľké úspechy, je „dlhodobá perspektíva“. Banfield definoval „časovú perspektívu“ ako „množstvo času, s ktorým človek kalkuluje, keď rozhoduje o svojich aktuálnych činoch“.

Inými slovami, najúspešnejší ľudia sú tí, ktorí uvažujú v dlhodobom časovom horizonte. Pozerajú sa tak ďaleko do budúcnosti, ako len môžu, aby sa rozhodli, akými ľuďmi sa chcú stať a aké ciele chcú dosiahnuť. Potom sa vrátia späť do prítomnosti a určia si, čo musia urobiť – alebo neurobiť – aby dosiahli svoju vytúženú budúcnosť.

Myslenie v dlhodobom časovom horizonte možno uplatniť v práci, v kariére, v manželstve, vo vzťahoch, v peniazoch a vo vlastnom správaní

– o každej z týchto tém sa dočítate na nasledujúcich stránkach. Úspešní ľudia dávajú pozor, aby všetko krátkodobé, čo robia, išlo ruka v ruku s ich vlastnou predstavou budúcnosti. Neustále uplatňujú sebadisciplínu.

Azda najdôležitejším slovom pri téme dlhodobého myslenia je *obeta*. Výnimoční ľudia dokážu vo svojom živote niečo na krátky čas obetovať, či už ide o malú alebo veľkú obeť, aby dosiahli lepšie výsledky a odmeny z dlhodobého hľadiska.

Takúto schopnosť niečo obetovať môžete vidieť u ľudí, ktorí strávia veľa hodín, dokonca rokov pripravovaním sa, študovaním, zlepšovaním si svojich schopností, aby zvýšili svoju hodnotu a mali tak lepší život v budúcnosti, namiesto toho, aby svoj čas márnili táraním a zábavou v prítomnosti.

Longfellow raz napísal:

„Veľkí ľudia hore vo výšinách, vysoko a nad nami,  
nedobyli nebo náhlym letom.  
Lež tam, kde ostatní do spánku padali,  
oni šplhali sa hore svetom.“

Vaša schopnosť premýšľať, plánovať a tvrdo pracovať v krátkodobom časovom horizonte a prikázať si, aby ste robili to, čo je správne a nevyhnutné, skôr než začnete robiť niečo zábavné a ľahké, je kľúčom k vytvoreniu vlastnej úžasnej budúcnosti.

Schopnosť uvažovať v dlhodobom časovom horizonte si musíte vypestovať. Ako sa v nej budete zlepšovať, budete schopný stále presnejšie predvídať, aké dôsledky budú mať v budúcnosti vaše súčasné činy. To je vlastnosť výnimočného mysliteľa.

## **KRÁTKODOBÝ ZISK MÔŽE BYŤ Z DLHODOBÉHO HĽADISKA STRATOU**

Ak zlyháte v sebadisciplíne, budete vydaný napospas dvom zákonom. Prvý sa volá zákon neplánovaných dôsledkov. Hovorí o tom, že „z dôvodu

nedostatočného myslenia v dlhodobom časovom horizonte môžu byť neplánové dôsledky činu omnoho horšie ako plánované dôsledky správania“.

Druhým zákonom je zákon vychýlených dôsledkov, ktorý tvrdí, že „krátkodobé činy zamerané na okamžitý pôžitok môžu viesť k vychýleniu dôsledkov, alebo až k opačným dôsledkom oproti tým, ktoré boli plánované“.

Mohli ste napríklad investovať čas, peniaze alebo emócie s úmyslom a túžbou mať sa v budúcnosti lepšie a byť šťastnejší. Ale keďže ste konali bez dôkladnej prípravy, dôsledky vašich činov môžu byť omnoho horšie, ako keby ste neurobili vôbec nič. Každý človek sa o tom presvedčí na vlastnej koži, obyčajne niekoľkokrát za život.

## SPOLOČNÝ MENOVAŤEL ÚSPECHU

Obchodník Herbert Grey vypracoval rozsiahlu štúdiu, v ktorej hľadal „spoločného menovateľa úspechu“. Po jedenástich rokoch dospel k záveru, že spoločným menovateľom úspechu je, že „úspešní ľudia majú vo **zvyku** robiť veci, ktoré tí neúspešní robia neradi“.

A aké sú to veci? Vysvitlo, že to, čo úspešní ľudia neradi robia, je to isté, čo nerobia radi ani tí neúspešní. Úspešní to však napriek tomu robia, pretože vedia, že je to cena, ktorú musia zaplatiť, ak chcú v budúcnosti dosiahnuť väčší úspech a lepšie odmeny.

Grey zistil, že úspešní ľudia sa viac sústreďujú na „atraktívne výsledky“, zatiaľ čo tých neúspešných zaujímajú viac „atraktívne metódy“. Úspešní ľudia sa viac zaoberajú pozitívnymi, dlhodobými dôsledkami svojho správania a neúspešným ide viac o osobné potešenie a okamžitý pôžitok.

Motivačný rečník Denis Waitley raz povedal, že na vrchole stoja tí, ktorých viac zaujíma „dosiahnutie cieľa“, zatiaľ čo priemer tvoria tí, ktorí sa sústreďujú na aktivity „uvoľňujúce napätie“.