

Toľko úžasných ľudí na tomto svete stratilo svoju cestu.

Mnohí z nich nevedia, kam ďalej. Sú nezdraví. Sú nešťastní. Sedemdesiat percent z nich nenávidí svoju prácu. Ich vzťahy ich nenapĺňajú. Neusmievajú sa ani sa nesmejú. Sú bez energie. Cítia sa zbytoční. Cítia sa bezmocní, akoby ich život tlačil do prázdna.

Ak sa zameriate na rozpoznanie týchto ľudí, uvidíte ich všade. Možno aj pri pohľade do zrkadla. A to je v poriadku. Nie ste zlomení a oni tiež nie. V tomto bode ste proste preto, že nemáte jasnú víziu svojho života a beriete buď všetko, čo príde do cesty, alebo len to, čo si podľa vás zaslúžite.

Nebojte sa, všetko sa dá napraviť. Pretože všetky dobré a veľké zmeny sa začínajú jasnou víziou.

Najdôležitejšia zo všetkého je vízia. Vízia je cieľ aj zmysel vašej cesty. Mať jasnú víziu znamená mať predstavu o tom, ako má vyzeráť váš život, aj plán, ako sa k nemu dostať. Ľudia, ktorí sa cítia najstratenejší, nemajú ani jedno. Nemajú jasný obraz svojho života ani stanovený plán. Pozerajú sa do zrkadla a pýtajú sa: „Ako som sa sem, dočerta, vlastne dostal?“ Kladú si túto otázku, ale odpoveď nepoznajú. Urobili obrovské množstvo rozhodnutí a podnikli toľko krokov, ktoré ich priviedli na toto miesto, a predsa nemajú ani potuchy, ako k tomu celému vôbec došlo. Budú sa s vami dokonca hádať: „Nenávidím svoj život, tak ako je možné, že som si ho *vybral*?“ Až na to, že ich nikto nenútil nasadiť si ten prsteň ani zjesť ten druhý cheeseburger. Nikto ich nedonútil prijať tú bezvýchodiskovú prácu. Nikto ich nenútil chodiť poza školu, vynechať tréning alebo prestať chodiť do kostola. Nikto ich nenútil zostať každý večer hore a hrať do noci videohry namiesto ôsmich hodín spánku. Nikto ich nedonútil vypíť ďalšie pivo alebo minúť všetko, čo mali práve v peňaženke.

Napriek tomu veria tomu, čo hovoria. A ja verím, že tomu skutočne sami veria. Majú pocit, že sa v živote len tak bezcieľne potĺkajú. Naozaj si myslia, že v živote nikdy nemali poriadne na výber.

A viete čo? Čiastočne majú pravdu.

Nikto z nás si nevybral svoj pôvod. Ja som napríklad vyrastal v malej rakúskej dedinke na začiatku studenej

vojny. Moja matka bola veľmi láskyplná. Môj otec bol prísny a neboli mu cudzie ani fyzické tresty, ja som ho však napriek tomu veľmi miloval. Bolo to komplikované. Som si istý, že aj váš životný príbeh je komplikovaný. Stavím sa, že vaše dospievanie bolo ťažšie, ako si ľudia okolo vás myslia. Tieto príbehy nemôžeme zmeniť, ale môžeme si vybrať, kam sa pomocou týchto skúseností budeme uberať.

Všetky veci v našom živote – dobré aj zlé – sa stali z konkrétneho dôvodu a dajú sa vysvetliť. Toto vysvetlenie však väčšinou nie je, že by sme nemali na výber. Vždy máme na výber. To, čo nemáme vždy, pokiaľ si to sami nevytvoríme, je spôsob, ako svoje voľby vyhodnocovať.

A práve toto vám dá jasnú víziu: spôsob, ako rozlíšiť, či je pre vás rozhodnutie dobré alebo zlé, na základe toho, či vás priblíži alebo vzdiali od toho, kam chcete, aby váš život smeroval. Urobí rozhodnutie, ktoré sa chystáte spraviť, obraz vašej vysnenej budúcnosti rozmazanejším alebo ostrejším?

Najšťastnejší a najúspešnejší ľudia na svete robia všetko, čo je v ich silách, aby sa vyhli zlým rozhodnutiam, ktoré všetko zbytočne komplikujú a odvádzajú ich od vytýčených cieľov. Namiesto toho robia rozhodnutia, ktoré ozrejmujú ich víziu a približujú ich k jej dosiahnutiu. Nezáleží na tom, či ide o malú alebo veľkú vec; proces rozhodovania je vždy rovnaký.

Jediný rozdiel medzi nimi a nami, medzi mnou a vami, a tiež medzi akýmikoľvek dvoma ľuďmi je jasný plán našej budúcnosti, sila tohto plánu a vedomie, že rozhodnutie uskutočniť túto víziu je len a len na nás.

Ako teda na to? Ako si máme od základov vytvoriť jasnú životnú víziu? Podľa mňa existujú dva spôsoby. Môžete začať v malom a pracovať na tom, kým sa vám veľký a jasný obraz zrazu nevynorí v mysli. Alebo môžete začať zoširoka a potom ako objektívom fotoaparátu približovať, kým nezaostříte na nejaký jasný, konkrétny obraz. Takto to bolo u mňa.

Začnite zoširoka a postupne zaostrujte

Prvá vízia, ktorú som v živote mal, bola veľmi široká. Bola o Amerike. A nič viac. Mal som vtedy desať rokov. Práve som začal chodiť do školy v Grazi, veľkom meste východne od dediny, kde som vyrastal. Vtedy sa mi zdalo, že všade, kam som sa obrátil, som videl tie najúžasnejšie veci z Ameriky. Na hodinách v škole, na obálkach časopisov či v rozhlasových správach, ktoré sa hrali pred predstaveniami v kine.

Všade som videl obrázky mosta Golden Gate a cadillacov s veľkými zadnými plutvami, ako jazdia po obrovských šesťprúdových diaľniciach. Pozeral som filmy natočené v Hollywoode a rock'n'rollové hviezdy v newyorských televíznych reláciách. Videl som Chrysler Building

a Empire State Building, v porovnaní s ktorými najvyššia budova v Rakúsku vyzerala ako kôlna na náradie. Videl som ulice lemované palmami a krásne dievčatá na Muscle Beach.

Bola to vízia plnokrvnej Ameriky. Všetko bolo veľké a žiarivé. Pre vnímavé dieťa, akým som bol ja, boli tieto obrazy ako viagra na sny. Malo k nim byť však pribalené aj varovanie, pretože predstavy o živote v Amerike, ktoré vo mne vzbudzovali, nezmizli *ani* po štyroch hodinách.

Jedno mi bolo jasné: na toto miesto som patril.

Ale čo by som tam robil? Nemal som ani potuchy. Ako som povedal, bola to veľmi široká vízia. Jej obraz bol veľmi rozmazaný. Bol som ešte veľmi mladý a nič som vlastne o svete nevedel. Naučil som sa však, že tie najsilnejšie vízie vznikajú práve takto. Z našich túžob z mladosti, než naše názory na ne ovplyvnia úsudky iných ľudí. Na margo toho, čo robiť, keď ste nespokojní so svojím životom: slávny surfer na veľkých vlnách Garrett McNamara raz povedal, že by ste sa mali „vrátiť do čias, keď ste mali tri roky, zistiť, čo ste vtedy radi robili, vymyslieť, ako z toho urobiť náplň svojho života, potom si urobiť podrobný plán a držať sa ho“. Týmito slovami opísal proces vytvárania vízie a myslím si, že mal úplnú pravdu. Iste, nie je to jednoduché, ale zato je to priamočiare a začať môžete tým, že sa pozriete do minulosti a veľmi zoširoka sa zamyslíte nad vecami, ktoré ste kedysi milovali. Vaše rané túžby a koničky sú odrazom vašej prvotnej vízie seba

samého. Kiežby ste im len včas venovali dostatok pozornosti!

Vezmime si takého Tigera Woodsa, ktorý v dvoch rokoch predvádzal svoje zručnosti pri dohrávke loptičky do jamky v šou Mikea Douglasa. Alebo sestry Williams. Veľa ľudí to nevie, ale ich otec Richard viedol k tenisu všetkých päť detí a všetky mali talent. Ale iba Venus a Serena prejavili pre tento šport skutočnú vášeň. *Posadnutosť*. A tak sa z tenisu stal ich myšlienkový rámec toho, ako vyrastali a ako videli samy seba.

Rovnako to bolo aj v prípade Stevena Spielberga. V ranej mladosti filmom príliš neholdoval. Miloval televízne relácie. Potom jedného dňa dostal jeho otec na Deň otcov malú domácu 8 mm kameru na nahrávanie rodinných výletov a Steven sa s ňou začal hrať. Približne v rovnakom veku, ako som bol ja, keď som sa prvýkrát dozvedel o Amerike, Steven objavil filmovú tvorbu. Svoj prvý film natočil v dvanástich rokoch. Keď mal trinásť, natočil ďalší, za ktorý v skautskom oddiele získal hlavnú cenu. Kameru si so sebou dokonca nosil na všetky skautské výlety. Stevenovi, ktorý sa v tej dobe s rodinou presťahoval z New Jersey do Arizony, dala filmová tvorba jeho prvé smerovanie.

Úspech nevyplýval z presťahovania sa do Hollywoodu. Ani zo získania Oscara za najlepší film či najlepšiu réžiu. Ani z bohatstva a slávy alebo spolupráce s očarujúcimi filmovými hviezdami. Tieto konkrétnejšie ambície prišli

neskôr. Na začiatku bola jeho vízia jednoducho robiť filmy. Bola veľká a široká, ako to bolo v prípade Tigera (golf), Venus a Sereny (tenis) a mňa (Amerika).

Je to úplne normálne a pre väčšinu z nás dokonca nevyhnutné. Akákoľvek podrobnejšia vízia sa totiž príliš rýchlo skomplikuje a je ľahké to s ňou prehnať. Začnete vynechávať dôležité kroky vo vašom pláne. Široká vízia vám poskytuje jednoduché miesto, z ktorého sa odraziť, a viac priestoru na zistenie, kde presne začať a ako svoju víziu postupne skonkrétniť.

To neznamená, že sa vám zúži výhľad, len sa stane konkrétnejším. Váš obraz sa zostrí. Je to ako priblížiť si mapu sveta, keď sa snažíte zostaviť plán cesty. Svet sa skladá z kontinentov. Vnútri kontinentov sú krajiny, vnútri krajín sú kraje alebo oblasti, vnútri nich sú okresy a v tých sú zas mestá a dediny. A takto môžete pokračovať ďalej. V mestách sú štvrte, v nich bloky domov. Tieto bloky delia ulice. Ak ste turista a chcete vidieť svet, môžete skákať z jednej krajiny do druhej alebo z mesta do mesta – je to jedno. Nemusíte na nič dávať príliš veľký pozor. Ale ak chcete dané miesto naozaj spoznať a vyťažiť z neho čo najviac, alebo ak ho dokonca chcete jedného dňa nazvať svojím domovom, potom radšej vyrazte do ulíc, porozprávajte sa s miestnymi obyvateľmi, preskúmajte každú uličku, naučte sa miestne zvyky a vyskúšajte nové veci. Vtedy sa váš cestovný program – alebo

plán, ktorým sa snažíte dosiahnuť svoju víziu – začne skutočne formovať.

Môj plán sa začal formovať okolo kulturistiky po tom, ako sa mi vyjasnil prvý obraz mojej budúcnosti. Bol som tínedžer a na obálke jedného z kulturistických magazínov Joea Weidera som uvidel vtedajšieho víťaza súťaže Mr. Universe, neuveriteľného Rega Parka. To leto som ho videl v úlohe Herkula vo filme *Herkules dobýva Atlantídu*. V článku som sa dočítal, ako Reg, chudobný chlapec z menšieho anglického mesta, objavil kulturistiku a po víťazstve v súťaži Mr. Universe presedlal na herectvo. Hneď mi bolo všetko jasné: takto bude vyzeráť aj moja cesta do Ameriky.

Vaša cesta bude iná a váš cieľ takisto. Možno preň bude potrebná zmena povolania či celkového prostredia. Možno sa chcete konečne začať profesionálne venovať svojmu koníčku alebo svoj život zasvätiť boju za sociálnu zmenu. V skutočnosti neexistuje zlá voľba, pokiaľ sa vďaka nej zaostrí vaša vízia a vyjasnia sa vám kroky, ktoré musíte podniknúť na jej uskutočnenie.

Tento krok však môže byť veľmi ťažký aj pre ľudí s tými najširšími víziami. V posilňovni napríklad často zazriem človeka, ktorý sa po nej len tak prechádza, náhodne sa odráža od stroja k stroju ako pingpongová loptička a je jasné, že nemá vôbec žiadny plán cvičenia. Vždy k tomuto človeku podídem a prihovorím sa mu. Urobil som to už mnohokrát a vždy to vyzeralo rovnako.

„Prečo presne chodíte do posilňovne?“ pýtam sa ho. „Chcem nabrať kondičku,“ znie zvyčajne odpoveď. „To je skvelé, naozaj fantastické, a prečo vlastne chcete nabrať kondičku?“ spýtam sa. Je to dôležitá otázka, pretože nie všetky druhy „kondičky“ sú rovnaké. Kondícia kulturistu vám nepomôže, ak ste horolezec. Naopak, skôr vám uškodí, pretože budete so sebou musieť nosiť všetku tú hmotnosť. Rovnako je kondícia bežca na dlhé trate zbytočná pre zápasníka, ktorý potrebuje hrubú silu a výbušnú rýchlosť.

Odmĺči sa, potom sa zasekne a hľadá odpoveď, ktorú podľa neho chcem počuť. Ale ja mlčím. Neulahčím mu to. Nakoniec sa obvykle vzdá a dá mi úprimnú odpoveď.

„Lekár mi povedal, že musím schudnúť dvadsať kíľ, aby som dostal pod kontrolu krvný tlak.“ „Chcem proste dobre vyzeráť na pláži.“ „Mám malé deti a chcem mať energiu sa s nimi naháňať a šantiť.“

Toto všetko sú skvelé odpovede. S každou z nich dokážem pracovať. Takéto zaostrenie dáva ich vízii určitý konkrétny smer, vďaka čomu sa môžu zamerať na cvičenia, ktoré im najviac pomôžu dosiahnuť ich cieľ. Kulturistika je presne o tomto zaostrení pohľadu. Nie len na špecifiká toho, čo chcete ako kulturista dosiahnuť, ale aj na adekvátne kroky, ktoré musíte v posilňovni urobiť.

Keď som sa na jeseň 1968 ako dvadsaťjedenročný dostal do Ameriky a usadil sa vo Venice Beach, aby som

trénoval v Gold's Gym pod vedením veľkého Joea Weidera, mal som na konte už niekoľko titulov vrátane titulu Mr. Universe, ktorý som získal začiatkom toho istého roka pri svojom profesionálnom debute. Vďaka týmto titulom som si vyslúžil Joeovu pozornosť, ktorá ma nakoniec priviedla do Ameriky. Tam to však zďaleka nekončilo. Joe mi nezaplatil cestu do Ameriky preto, že som sa pred tým stal šampiónom. Investoval do mňa, pretože veril, že by som toho mohol dosiahnuť ešte *viac*. Na kulturistické pomery som bol ešte veľmi mladý. Mal som tiež neuveriteľný hlad po tvrdej práci a priam šialenú túžbu byť čo najlepší. Joe to vo mne všetko videl a myslel si, že mám reálnu šancu stať sa najlepším kulturistom na svete, ak nie najlepším všetkých čias. Chcel mi pomôcť zaostriť moju víziu ešte viac, aby som skutočne zistil, čo musím urobiť pre to, aby som sa stal tým najlepším v histórii.

Bol som v Amerike, bol som víťaz Mr. Universe a moja práca sa práve začínala.

Vytvorte si priestor a čas

Samozrejme, nie každý si už v pätnástich rokoch začne vytvárať presnú predstavu o tom, čo chce v živote dosiahnuť. Ja som mal šťastie. Vyrastal som v malej dedinke s prašnými cestami, v dome bez tečúcej vody a bez zavedeného potrubia. Mal som preto množstvo času a priestoru snívať

a popustiť uzdu svojej fantázii. Bol som ako prázdny list papiera. Zapôsobiť na mňa mohlo úplne čokoľvek, a aj sa tak stalo.

Obrázky Ameriky. Hra na gladiátorov v parku s kamarátmi. Štúdium novinového článku v škole o rekordnom vzpieračovi. Zistenie, že jeden z mojich kamarátov poznal víťaza kulturistickej súťaže Mr. Austria Kurta Marnula, a tiež to, že Marnul trénoval priamo v Grazi. Pozeranie filmu *Herkules dobýva Atlantídu* a zistenie, že Herkula hral víťaz Mr. Universe a že herec, ktorý hral Herkula pred ním, Steve Reeves, bol tiež bývalý víťaz Mr. Universe. Potom som narazil na jeden kulturistický magazín od Joea Weidera, uvidel Rega na obálke a zistil som, že pochádza z malého mestečka rovnako ako ja.

Všetky tieto chvíle sa mi vryli hlboko do pamäti a výrazne ma inšpirovali. Ich kombináciou vznikla moja prvá vízia, ktorá sa postupne vyjasnila a vybrúsila, a dala mi niečo konkrétne, na čom som mohol pracovať ďalších dvadsať rokov.

Pre mnohých ľudí je hľadanie ich vízie dlhodobým procesom objavovania, ktorý trvá roky, ak nie desaťročia. Niektorí sa k nej nikdy nedostanú. Žijú proste bez vízie. Ani zo spomienok na túžby v ranej mladosti nedokážu vytesať žiadnu víziu. Tieto spomienky a možnosti, ktoré s nimi prichádzajú, boli vytlačené našou nepozornosťou a tendenciou nechať sa ľahko rozptýliť. Boli vymazané všetkými tými vecami, ktoré v ľuďoch

vyvolávajú bezmocnosť a pocit, že svoj život nemajú vo vlastných rukách.

Je to tragické, ale zároveň je úplne neprijateľné, aby sme ostali pasívni a nič s tým nerobili. Aby sme sa ďalej hrali na obeť. Len vy sami si môžete vytvoriť život, aký chcete žiť – nikto iný to za vás neurobí. Ak ešte z nejakého dôvodu neviete, ako taký život vyzerá, je to v poriadku. Ste tam, kde sa vám podarilo zatiaľ sa dostať. Dôležité sú rozhodnutia, ktoré urobíte odteraz. Na začiatok urobte nasledovné dve veci.

Najprv si vytvorte malé ciele. Nezaoberajte sa nateraz veľkými a rozsiahlymi plánmi. Zamerajte sa na postupné napredovanie a budovanie na svojich úspechoch. Môžu to byť ciele v oblasti cvičenia alebo stravovania. Môžu sa týkať nadväzovania kontaktov, čítania alebo usporiadania svojej domácnosti. Začnite robiť veci, ktoré robíte radi alebo na ktoré ste hrdí, že ste ich úspešne zvládli. Každý deň si vytvorte malý, dosiahnuteľný cieľ a všímajte si, ako sa časom mení to, čomu venujete pozornosť. V istom bode zistíte, že sa na veci odrazu pozeráte inak.

Keď si na túto prax tvorby malých, každodenných cieľov zvyknete, vytvorte si týždenné a potom mesačné ciele. Namiesto toho, aby ste k tomu pristupovali zoširoka, budujte svoj život od týchto jednoduchých základov a povoľte vašej vízii spontánne sa pred vami vynoriť. Keď k tomu dôjde a pocit zbytočnosti začne uvoľňovať svoje

zovretie, urobte druhý krok: nechajte všetku techniku tak a vytvorte si vo svojom živote priestor a čas, na začiatku pokojne malý alebo krátky, aby ste našli inšpiráciu na začatie procesu objavovania.

Viem, že to nie je také jednoduché, ako to znie. S pribúdajúcim vekom sa život stáva preplnený a komplikovaný. Môže byť ťažké nájsť si priestor a čas a nemať pocit, že to robíte na úkor dôležitejších povinností, a to najmä v dobe, keď už svoje malé denné, týždenné a mesačné ciele pohodlne zvládajte. A hádajte čo, spočiatku to naozaj bude ťažké. Ale viete, čo je ešte ťažšie? Žiť život, ktorý nenávidíte. To je skutočne ťažké. V porovnaní s tým je toto prechádzka ružovou záhradou.

A aj by to tak doslova mohlo byť. Mnohí z najväčších mysliteľov, vodcov, vedcov, umelcov a podnikateľov v histórii našli najväčšiu inšpiráciu na prechádzke.

Beethoven chodieval na prechádzky s prázdnyimi notovými papiermi a ceruzkou. Romantický básnik William Wordsworth písal počas prechádzok okolo jazerá, pri ktorom žil. Starovekí grécki filozofi ako Aristoteles prednášali svojim študentom na dlhých prechádzkach, počas ktorých často zdokonaľovali svoje myšlienky. O dvetisíc rokov neskôr filozof Friedrich Nietzsche povedal: „Hodnotu majú len tie myšlienky, ktoré boli získané pri kráčaní.“ Einstein zdokonalil mnohé zo svojich teórií o vesmíre počas prechádzok po areáli Princetonskej univerzity. Spisovateľ Henry David Thoreau zas povedal: „Vo

chvíli, keď sa moje nohy začnú hýbať, moje myšlienky začínajú plynúť.“

Všetci títo pôsobiví ľudia si uvedomili, že v ich každodennom živote je dôležité vytvoriť si čas a priestor na prechádzku. Nemusíte však byť génius ani zázračné dieťa, aby pre vás bola chôdza užitočná alebo transformačná. Existuje veľa dôkazov o tom, že prechádzky zvyšujú kreativitu, pomáhajú tvorbe nových nápadov a menia životy mnohých ľudí. Štúdia vedcov zo Stanfordskej univerzity z roku 2014 ukázala, že chôdza zvýšila kreatívne myslenie všetkých účastníkov štúdie, ktorí boli požiadaní, aby sa prechádzali a zároveň plnili sériu kreatívnych úloh. Existuje aj množstvo neoficiálnych dôkazov. Ak si v Googli vyhľadáte slová „prechádzka“ a „zmena“, zavalí vás lavína článkov s názvami typu „Ako mi prechádzka zmenila život“. Píšu ich rôzni ľudia: muži aj ženy, mladí aj starí, v kondícii aj bez nej, študenti aj zamestnanci, Američania, Indiáni, Afričania, Európania či Ázijčania.

Prechádzka im pomohla zmeniť svoju rutinu a návyky, pomohla im nájsť riešenia zložitých problémov, a tiež spracovať traumy a urobiť dôležité životné rozhodnutia. Toto všetko sa tiež podarilo Austráľčanovi menom Jono Lineen. Keď mal tridsať rokov, rozhodol sa prejsť pozdĺž celých západných Himalájí – vyše 2 700 kilometrov, a navyše sám. Dovtedy sa to osamote nikomu nepodarilo. Bol to preňho veľký test.