

„Praktická kniha, která vám pomůže zbavit se  
drobných starostí, jež vám v životě způsobují bezesné noci.“

*Profesor Cary Cooper, CBE, uznávaný profesor organizační psychologie a zdraví  
působící na Lancaster University*

# Jak si nedělat starosti



**Malé změny, díky kterým  
se budete méně stresovat  
a více si užívat života**

**Paul McGee**

 **GRADA®**

„Když jsem se pouštěl do čtení knihy *Jak si nedělat starosti*, trochu mě trápilo, že tím možná odhalím nějakou svou nenormálnost nebo nedokonalost. Není třeba se znepokojovat. Cítím se teď docela normálně. Paulův přístup k tomuto tématu je fantastický. Je to, jako by seděl proti vám a povídal si s vámi. Čte se to mimořádně příjemně, je to velmi poutavé a plné zajímavých rad, jak žít méně ustaraně. Velmi doporučuji.“

**Richard McCan, autor *iCan*, jednoho z úspěšných bestsellerů *Sunday Times*, a motivační řečník**

„*Jak si nedělat starosti* je užitečná kniha, která pomůže mnoha „oživlým chodícím starostem“ zvládat drobné životní stresy, které nám působí bezesné noci. Je velmi dobře napsaná a velmi prakticky zaměřená a mohla by vám pomoci rozeznat a odstranit mnohé stresy a napětí, které nám působí starosti.“

**Profesor Cary Cooper, CBE, uznávaný profesor organizační psychologie a zdraví působící na Lancaster University**

„Bez ohledu na to, v jakém jsme společenském postavení, všichni potřebujeme pomoc při zvládání tlaků moderního života. Chápu, že některé tlaky vycházejí z příliš velkých očekávání, a vím, že tato kniha vám poskytne potřebný vhled i inspiraci k tomu, abyste se s těmito životními výzvami lépe vypořádali. Přístup Paula McGeeho je praktický a upřímný, neboť se dělí i o své osobní zážitky. Působivá četba.“

**Shay Given, fotbalový brankář působící v týmu Aston Villa a v irském národním týmu**

„Poučné a podmanivé, objevíte myšlenky a postřehy, které vám pomohou zvládat životní tlaky.“

**Rosemary Conley, CBE**

„Pokud nějaké téma knihy míří přesně na ducha doby, je jím toto. Všichni podnikatelé jsou dnes ustaraní – kvůli ekonomice, levné konkurenci, náročným zákazníkům, zaměstnancům bez motivace... ten seznam je nekonečný.

Když ale nedokážete spravit svůj vlastní kyslíkový přístroj, jak byste mohli vůbec přemýšlet o tom, že pomůžete ostatním?

Tato kniha vám nabízí jednoduché a praktické metody, díky kterým pomůžete sobě i ostatním. Pová vám, jak se zaměřovat na pozitiva a ne se pouze vyhýbat negativům; jak prospívat a ne jen přežívat. Je to skvělý rádce, který vám pomůže dosáhnout zdravějšího a radostnějšího života.“

**Andy Bounds, nositel ceny  
„britský obchodní školitel roku“**

„Obvykle nebývám příliš velkým příznivcem tohoto druhu literatury, ale přístup Paula McGeeho je příjemný i přínosný. Lidem, kteří jsou v zajetí zbytečných starostí, může výrazně pomoci. Tu knihu nesmíte jen číst, musíte její myšlenky uplatňovat v praxi.“

**Kevin Morley, milionář z pořadu *Secret Millionaire* stanice  
Channel 4 a bývalý generální ředitel Rover Car Group**

„Pro lidi, kteří chtějí zjistit, jak zvládat širokou škálu stresujících emocí, se tato kniha stane neocenitelným zdrojem. Paul McGee představuje jednotlivé aspekty tohoto až příliš častého jevu jasným, veskrze praktickým a snadno vstřebatelným způsobem, který čtenářům umožňuje rozeznat jejich vlastní specifické „spouštěče“, a nabízí jim celou řadu nápadů a doporučení, jak usměrňovat, zvládat a především změnit své reakce. Uvádí přesvědčivé příklady, které čtenářům poskytují praktické rady, jež mohou využít ve „svém světě“. Vyhradte této knize trvalé místo na té policiče, kterou máte nejmíc po ruce.“

**Jean Donnell Jones, kognitivní psycholog  
z Cheshire Counselling and Training Services**

„Skutečně jsem nečekal, že by mi kniha, o které jsem si myslel, že ji nemám zapotřebí číst, mohla tolik dát. Řekl bych, že pro někoho, kdo zápolí se stresem, úzkostí a starostmi, to musí být neocenitelná četba; stejně jako pro všechny ostatní, kterým pomůže lépe pochopit danou problematiku, takže pak budou moci podporovat někoho, kdo má potíže! Neznalost těchto věcí lidem docela často brání požádat o podporu, když ji zoufale potřebují. Je nanejvýš dobře, že Paul vytvořil takto snadno stravitelnou knihu, která pomůže lidem v rozličných situacích.“

**Jamie Stewart, generální ředitel Kleenze**

„Já tu knihu nenávidím. Když mí klienti nemají starosti, nepotřebují mě. McGeeho techniky jsou tak protivně chytré a proklatě

snadno použitelné, že by mohl celou oblast sebezdokonalování a koučování přivést ke krachu.“

**Graham Davies, autor knihy *The Presentation Coach***

„Praktický, realistický a účinný přístup ke zvládnutí náročného tématu. Tato kniha je výbornou a chytrou četbou, občas okořeněnou špetkou humoru. Zjistíte, že starosti a stres nejsou nezbytnou součástí úspěchu. Tato kniha vám ukáže, jak si životní tlaky užívat a nenechat se jimi drtit.“

**Kevin Gaskell, bývalý generální ředitel BMW, Porsche a Lamborghini a úspěšný zakladatel mnoha podniků**

„Tato kniha je úžasná. Paul McGee k vám z jejích stránek mluví osobně a jeho rady jsou naprosto přesné. Chápe, proč si děláme starosti, a ví, jak s tím můžeme přestat. Pokud jste si někdy s něčím dělali starosti, je tato kniha právě pro vás.“

**Alan Stevens, mediální kouč,  
bývalý prezident Global Speakers Federation**

„Pokud zjistíte, že ta epidemie strachu a starostí, která postupuje rozvinutou částí světa, zasáhla i vás, v tom případě si musíte přečíst skvělou knihu Paula McGeeho. Váš život díky ní bude bohatší – a dost možná i delší.“

**Fergus O’Connell, autor bestsellerů  
*Simply Brilliant a Earn More, Stress Less***

**Jak si  
nedělat  
starosti**

# **Jak si nedělat starosti**

**Malé změny, díky kterým se budete méně  
stresovat a více si užívat života**

**Paul McGee**

**Ilustrace: Fiona Griffithsová**

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Přeloženo z anglického originálu „How Not To Worry“ vydaného nakladatelstvím Capstone Publishing (a company of John Wiley & Sons, Inc.).

© 2012 by Paul McGee

Illustrations © Fiona Griffiths

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language published by Capstone Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Grada Publishing, a.s. and is not the responsibility of Capstone Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Capstone Publishing Limited.

**Paul McGee**

**Jak si nedělat starosti**

**Malé změny, díky kterým se budete méně stresovat a více si užívat života**

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

jako svou 5056. publikaci

© Grada Publishing, a. s., 2013

První vydání, Praha 2013

ISBN 978-80-247-4513-8 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-8508-0 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8509-7 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Překlad: Jan Podzimek

Sazba: Lucie Němcová

Redakce: Lucie Slejšková

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s., Husova 1881, Havlíčkův Brod

Počet stran: 248

Publikace z nakladatelství Grada Publishing, a. s., si můžete zakoupit u svého knihkupce nebo objednat v Zákaznickém servisu nakladatelství Grada Publishing, a. s., U Průhonu 22, 170 00 Praha 7, tel.: 234 264 511, fax: 234 264 400, e-mail: [obchod@grada.cz](mailto:obchod@grada.cz), [www.grada.cz](http://www.grada.cz).

Na Slovensku objednávejte knihy na adrese:

Zásilková služba Grada Slovakia, spol. s r. o., Moskovská 29, 811 08 Bratislava, Slovensko, tel.: 02/556 45 189, fax: 02/556 45 289, e-mail: [grada@grada.sk](mailto:grada@grada.sk)

Pokud máte pocit, že byste nám chtěli sdělit něco ohledně této knihy, napište, prosím, na adresu redakce: [koedice@grada.cz](mailto:koedice@grada.cz).



S láskou pro H. a Stinx



# Obsah

<b>O autorovi</b>	<b>13</b>
<b>Úvod</b>	<b>15</b>
<b>Část první: Snažte se uvažovat</b>	<b>23</b>
1 Proč jsou starosti tak vážná věc	25
2 Proč si děláme starosti?	43
3 Máme starosti ve svých „obvodech“?	79
4 V zajetí pokřivené logiky	101
<b>Část druhá: Musíte se odpoutat</b>	<b>129</b>
5 Buďte racionální	131
6 Kočírujte svou představivost	159
7 Projevte trochu úcty... k sobě samotným	181
8 Jak si vytvořit příjemné prostředí	213
<b>Na závěr...</b>	<b>235</b>
<b>Další četba</b>	<b>243</b>



## O autorovi

Paul McGee je jeden z předních britských řečníků. Zaměřuje se především na témata změna, sebedůvěra, vztahy na pracovišti, osobní motivace a stres. Svůj neobvykle inspirativní, vtipný a praktický přístup k řešení životních problémů představil již v 35 zemích a vložil jej do sedmi knih, které dosud napsal. Pracuje také jako životní a výkonnostní kouč jednoho z nejlepších fotbalových klubů English Premiership.



Je hrdým autorem metody S.U.M.O. (Shut Up, Move On; česky doslova Sklapni a pohni se dál; pozn. překl.) a jeho proště, a přesto hluboké myšlenky se ujímají ve státních i v soukromých organizacích po celém světě. V nedávné době začal být jeho přístup představován mladým lidem pod záštitou SUMO4Schools.

Díky vysokoškolskému vzdělání v oblasti behaviorální a sociální psychologie je Paul také školeným poradcem, výkonnostním koučem a členem Professional Speaking Association (Profesionální řečnická asociace; pozn. překl.).

Jeho cíl je prostý – „Chci lidem pomáhat, aby v životě dosahovali lepších výsledků a více se při tom bavili.“

Další informace získáte na stránce **[www.TheSumoGuy.com](http://www.TheSumoGuy.com)** nebo si Paula přidejte na Twitter: **@TheSumoGuy**.

# Úvod

Nejsem si jistý, kolik procent členů rodiny se musí cítit ustaraně, aby bylo možné říct, že jste ustaranou rodinou, ale já jsem se k tomu dost přiblížil.

Ne že bych chtěl svou rodinu nějak kritizovat. Ne všichni do této kategorie spadají a například můj otec je na zcela opačném konci této škály. Ale přesto se to tomu blížilo.

Proto je myslím na místě upřímně říct, že toto téma je mému srdci zvlášť blízké.

Když jsem svým známým řekl, jakou knihu píši, většina z nich okamžitě odpověděla: „Až to vyjde, tak určitě chci jeden výtisk.“

Abych byl upřímný, nejsem si jistý, jestli ta věta znamenala příkaz, nebo skutečný zájem o téma. Očekávají, že jim coby autor, který se měsíce mořil s rukopisem knihy, pošlu výtisk zdarma (podepsaný, pochopitelně), nebo si skutečně myslí, že jsou ustaraní, podobně jako mnozí členové jejich rodiny, a ocenili by v této věci nějakou pomoc?

Doufám v to druhé.

Potřebuju honorář.

Ale ne, jenom žertuju.

A teď vážně: doufám, že toto téma osloví mnohé, a že ať už se na stupnici ustaranosti nacházíte kdekoli, najdete v této knize myšlenky a postřehy, které vám budou užitečné při zvládnání toho, co se zdánlivě stává čím dál tím obtížnějším problémem.

Jak uvidíme v první kapitole, lidé k popisu svých starostí používají řadu pojmů a slovo „starost“ přitom vůbec nemusí zaznít.

To je v pořádku.

Domnívám se, že jen málo z nás reaguje na životní potíže přesně tím způsobem, jakým by se nám to líbilo, a ať už svou reakci označujete jakýmkoli pojmem, na následujících stránkách jistě najdete pár dobrých rad, které vám pomohou na vaší cestě.

Napsal jsem řadu knih spadajících do kategorií sebezdokonalování a business a jsem poctěn, když lidé občas říkají, že jim přečtení některé z nich změnilo život.

Někteří lidé jsou možná trochu zdrženlivější, pokud jde o zpětnou vazbu, přesto však obvykle mívám na své knihy pár pozitivních reakcí.

A i když to říkám velmi nerad, existuje i malá skupina lidí, kteří si ze čtení mých děl berou jen velmi málo, pokud vůbec něco.

Je však zajímavé, že na každou knihu dostávám jak pochvalné, tak nespokojené reakce.

Domnívám se proto, že vaše míra napojení na to, co se chystáte číst, závisí na tom, v jaké životní situaci se momentálně nacházíte, a také na tom, proč jste si tuto knihu vlastně vybrali. Pokud jste se rozhodli zabít pár hodin letu nebo jste si chtěli počít během cesty vlakem, přistupovali jste k tomu možná jinak, než člověk, který má spoustu starostí a hledá proto pomoc a radu.



Ať už tedy patříte do kterékoli skupiny, pokud jde o můj styl a přístup, můžete čekat toto:

Knihy se dělí na dvě části. První jsem nazval „Snažte se uvažovat“. V ní chci rozebrat, proč jsou starosti zdánlivě tak velkým problémem, z čeho to pramení, a také popíšu behaviorální pasti, ve kterých můžeme uvíznout při řešení některých životních obtíží.

Mým cílem je přimět vás, abyste se na chvíli zamysleli a lépe pochopili celou tuto problematiku. Chci, abyste zkoumali nejen následky, ale také příčiny svých starostí.

Tím se dobře dostáváme k druhé části, kterou jsem nazval „Musíte se odpoutat“. Poté, co v první části získáte vzhled do celého tématu, ve druhé vám nabídnu řadu praktických metod a rad, které vám pomohou zvládat starosti a problémy (skutečné i jiné) konstruktivnějším způsobem. I v této části vám poskytnu příležitost k úvahám. Napříč celou knihou pak najdete oddíly nazvané „Chvilce rozjímání“, které vám umožní popřemýšlet nad tím, co jste se zrovna dočetli. Možná budete v pokušení tyto oddíly přeskakovat v domnění, že jediné, co potřebujete, jsou další informace, a že čas na odpočinek a na zamyšlení by vás na vaší cestě jen zdržovaly.

Chyba.

Veliká chyba.

Čtení této knihy pro vás bude mnohem přínosnější, pokud věnujete chvíli tomu, abyste vstřebali jednotlivé myšlenky a provedli některá cvičení.

Věc se má tak:

Neslibuji zázračný lék.

Ani vám nepodsouvám řadu řešení šitých horkou jehlou.

Tvrdím však, že když věnujete chvíli tomu, abyste vstřebali to, co zde píšu, kniha pro vás bude výrazně přínosnější. A nejen to, také objevíte přístupy, které prospějí nejen vám, ale budou se přenášet i na ostatní.

Také vezměte na vědomí, že jsem při psaní této knihy měl určitou představu o tom, jaký člověk ji bude číst.

Nejspíš jste žena. Středně vysoká. S tmavými vlasy. Zadaná. Ve znamení Vah.

Žertuji. I když pokud jsem se ve všech uvedených bodech střelil, tak je to trochu strašidelné, že?

Chci říct, že mám jistou obecnou představu o tom, pro jaký druh lidí jsem tuto knihu napsal.

A aniž bych vás chtěl nějak shazovat, domnívám se, že patříte k většině lidí, kteří budou mít cukání přečíst si ji; že patříte mezi docela normální lidi.

Neberte to jako nějakou urážku. Jen si myslím, že tak jako mně, i vám život občas připadá jako náročné žonglování a občas i jako horská dráha. Nejste však na pokraji nervového zhroucení, ani nepoužíváte tento text jako svůj hlavní zdroj pro doktorát na téma „Vliv stresu na společnost 21. století a jeho filosofické a ekonomické implikace“.

Pokud máte děti, nejspíš budete souhlasit s výrokem, že „mít děti je směs čiré radosti a guerillového boje“.

Slovo „úsilí“ není možná tím nejpřesnějším popisem, který by vystihl všechny stránky vašeho života, přesto vám nejspíš občas vytane na mysl, zejména v poslední době.

Možná vás nějak postihly dopady současné ekonomické situace a máte teď více starostí o svou budoucnost než v jakékoli předchozí fázi svého života. Nebo jste možná jako má žena, která je obecně docela pohodářka, přesto by však ráda měla méně starostí, než má v současnosti.

Pokud jste se našli v některé z výše uvedených skupin, pak vezte, že takhle se v současné době cítí převážná většina lidí. A pokud do žádné z těch skupin nespadáte, divil bych se, kdybyste neznali pár lidí, kteří tam patří.

Můžu vám prozradit jedno tajemství?

K jedné věci se vám musím přiznat.

Většinou píšu docela jednoduchým a přímočarým stylem. Je zvláštní, že pro některé lidi je to problém.

V určitém smyslu se totiž cítí podvedeni či ošizeni.

Složitě intelektuální odpovědi nejspíš podporují vaše ego. Jednoduché nikoli.

Přesto mi však dovoluňte mluvit zcela jasně.

„Prosté“ neznamená „snadné“.

Myslím, že teorie hubnutí je docela prostá. Jezte méně, cvičte více.

Jak prosté.

Ale nebývá to vždy snadné.

Souhlasíte?

Proto vás ujišťuji, že jsem se vždy skutečně usilovně snažil, aby to, co píšu, bylo prosté a srozumitelné. Doufám, že vám taková bude připadat i tato kniha a že se z prostého nestane prostoduché. Jisté povzbuzení jsem v tomto směru čerpal od zesnulého Steva Jobse, který prohlásil: „Prosté je někdy náročnější než složité. Abyste dospěli k jednoduchosti, musíte se pořádně snažit a všechno si v hlavě ujasnit. Ale nakonec to stojí za to, protože jakmile to dokážete, můžete změnit svět.“ (*Business Week*, 25. května 1998)

Mým cílem je zároveň poukázat na to, co je zjevné. Většina věcí je vlastně zjevná, že?

Při zpětném pohledu.

Knihu prokládám několika příhodami ze svého života. V době, kdy jsem psal tuto knihu, mě postihla tři úmrtí blízké osoby během čtyř měsíců, stěhoval jsem se z domu i z kanceláře ve stejný den, sledoval jsem, jak se můj syn poprvé stěhuje z domova, a zažil jsem komplikace při tom, co mělo být jen rutinní operací. Tyto události mi nepochybně dodaly zkušenosti i vhled do toho, o co se s vámi chci podělit. A i když některé z těchto zkušeností byly tvrdé, držely mě pevně v reálném světě, v bezpečné vzdálenosti od prázdného snění.

Jsem z Manchesteru.

Kde hodně prší.

A kde i jasné slunečné dny bývají šedivé.