

# Síla

Jon Gordon

**pozitivního  
přístupu**

**10 pravidel,  
jak naplnit svůj život a práci  
pozitivní energií**

**BESTSELLER**  
The  
Energy  
Bus

*Věnováno mé matce Nancy Gordon Nicolosiové*

*Tvá síla a odvaha tváří v tvář rakovině mě bude  
vždy inspirovat. Miluji tě z celého srdce.*

# Síla

Jon Gordon

**pozitivního  
přístupu**

**10 pravidel,**

**jak naplnit svůj život a práci**

**pozitivní energií**

Grada Publishing

**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.

**Jon Gordon**

## **Síla pozitivního přístupu**

### **10 pravidel, jak naplnit svůj život a práci pozitivní energií**

Přeloženo z anglického originálu knihy Jona Gordona *The Energy Bus. 10 Rules to Fuel Your Life, Work, and Team with Positive Energy*, vydaného nakladatelstvím John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, USA, 2007.

Copyright © 2007 by Jon Gordon. All rights reserved. This translation published under license.

Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Published simultaneously in Canada.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6274. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Počet stran 160

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © Depositphotos/Digifuture

ISBN 978-80-271-9318-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-9317-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-0145-0 (print)

---

# Obsah

O autorovi .....	7
Předmluva .....	9
Poděkování .....	11
Poznámka autora .....	15
Úvod .....	17
<i>Kapitola 1</i> Defekt .....	19
<i>Kapitola 2</i> Dobré zprávy a špatné zprávy .....	26
<i>Kapitola 3</i> Dlouhá cesta domů .....	28
<i>Kapitola 4</i> Jiří se probouzí .....	31
<i>Kapitola 5</i> Autobus bez Dobromily .....	33
<i>Kapitola 6</i> Pravidla .....	35
<i>Kapitola 7</i> Řidičem jste vy .....	39
<i>Kapitola 8</i> Všechno je o energii .....	45
<i>Kapitola 9</i> Jiří vypráví o své vizi .....	48
<i>Kapitola 10</i> Soustředění .....	51
<i>Kapitola 11</i> Síla pozitivní energie .....	55
<i>Kapitola 12</i> Jiří se jde projít .....	60
<i>Kapitola 13</i> Teorie jednoho skvělého golfového odpalu .....	62
<i>Kapitola 14</i> Jízdenky na autobus .....	64
<i>Kapitola 15</i> Velmi dlouhý víkend .....	69
<i>Kapitola 16</i> Kdo přistoupí do autobusu .....	71

---

<i>Kapitola 17</i>	Negativita je nepřítel .....	73
<i>Kapitola 18</i>	V autobusu nechceme žádné energetické upíry .....	78
<i>Kapitola 19</i>	Nejzásadnější pravidlo pozitivní energie .....	81
<i>Kapitola 20</i>	Jiří má svůj autobus pod kontrolou .....	84
<i>Kapitola 21</i>	Jiřímu se zdá sen .....	91
<i>Kapitola 22</i>	Dnes jsem lepší než včera .....	93
<i>Kapitola 23</i>	Dobry pocit .....	95
<i>Kapitola 24</i>	Vedení srdcem .....	98
<i>Kapitola 25</i>	Generální ředitel energie .....	101
<i>Kapitola 26</i>	Mějte rádi své pasažéry .....	109
<i>Kapitola 27</i>	Pravidla lásky .....	116
<i>Kapitola 28</i>	Strach a důvěra .....	119
<i>Kapitola 29</i>	Další den .....	122
<i>Kapitola 30</i>	Tým nachází inspiraci .....	128
<i>Kapitola 31</i>	Den pravdy .....	131
<i>Kapitola 32</i>	Prezentace .....	138
<i>Kapitola 33</i>	Dobromila .....	141
<i>Kapitola 34</i>	V autobusu je větší zábava .....	144
	Akční plán autobusu plného energie .....	147
	Školící program Autobus plný energie .....	153

---

## O autorovi

**B**estsellery a přednášky Jona Gordona inspirují čtenáře a publikum po celém světě. Jeho pravidla v praxi prověřily mnohé týmy, mnozí trenéři působící v NFL, NBA či MLB a také nejvýznamnější obchodní společnosti podle časopisu *Fortune*, školy, nemocnice i neziskové organizace. Jon je autorem řady knih, jmenujme například bestseller podle magazínu *Wall Street Journal* *Síla pozitivního přístupu* nebo *The No Complaining Rule* (česky Proč si nestěžovat), *Training Camp* (česky Výcvikový tábor) a *The Carpenter* (česky Tesař). Jon byl hostem ve vysílání televizní stanice CNN a vystupoval v televizních pořadech *The Today Show* či *Fox and Friends*, jeho rady byly prezentovány také v mnoha časopisech a denících. Mezi jeho klienty patří mimo jiné The Atlanta Falcons, LA Clippers, Pittsburgh Pirates, Campbell Soup, Wells Fargo, Northwestern Mutual, Publix, Southwest Airlines, Bayer, West Point Academy a další.

Jon absolvoval Cornellovu univerzitu a vystudoval také učitelství na Emoryově univerzitě. Jeho poradenská a školicí společnost se s nadšením zaměřuje na rozvíjení pozitivních lídrů, organizací a týmů.

Když Jon právě nečeká na letišti nebo nepřednáší, našli byste ho na tenisovém kurtu či na lakrosovém hřišti ve společnosti manželky a dvou dospívajících dětí.

S Jonem se můžete spojit prostřednictvím Twitteru, Facebooku, LinkedInu nebo Instagramu.





---

## Předmluva

**N**a začátku mnoha svých seminářů požádám účastníky, aby se postavili a udělali dvě věci. Nejprve je vyzvu, aby se pozdravili s ostatními účastníky, jako by pro ně nebyli důležití. Po chvíli rozpaků to v sále začne slabě šumět, všichni chodí po místnosti a snaží se jeden druhého ignorovat. Pak je zastavím a požádám je, aby se dál zdravili, ale tentokrát tak, jako by potkávali přátele, kteří jim na dlouho zmizeli ze života, přátele, které moc rádi vidí. V sále se rázem rozezní výbuchy smíchu, jež postupně sílí, a všichni radostně pobíhají, usmívají se, objímají se a povídají si.

Když se účastníci semináře opět posadí, zeptám se jich: „Proč si myslíte, že jsem vám zadal právě tyto dva úkoly – kromě toho, že jsem z Kalifornie?“

Obvykle se zasmějí a já jim prozradím, že jsem jim chtěl ukázat sílu pozitivní energie. „Chcete-li vést úspěšnou organizaci,“ říkávám, „musíte se naučit pracovat s energií druhých lidí i s vlastní energií. Kdy bylo v sále více energie – při první, nebo při druhé aktivitě?“

Každý samozřejmě vykřikne: „Při druhé!“

„Co jsem udělal, aby se energie v sále změnila?“ ptám se. A hned odpovídám: „Stačilo jen odvést pozornost od negativních myšlenek k pozitivním myšlenkám a energie v místnosti desetinásobně vzrostla.“

Právě proto jsem tak nadšený z knihy Jona Gordona *Síla pozitivního přístupu*. Každé ráno máte možnost volby. Rozhodnete se uvažovat

pozitivně, nebo negativně? Pozitivní myšlení vám dodá energii.

Když přijdete do práce, máte další možnost volby. Můžete ostatní chválit za to, co dělají dobře, nebo jim naopak vytýkat, co dělají špatně. Hádejte, který z těchto dvou přístupů dodá lidem více energie.

Chcete-li pozitivně podpořit svou rodinu, kariéru, organizaci nebo svůj tým, přečtěte si tuto knihu. Jon vám na dalších stránkách předá svou energii i cenné rady, jež vám pomohou rozvíjet pozitivní přístup ve všem, co děláte – a díky vám se svět stane lepším místem.

Děkuji ti, Jone, že nás nabíjíš pozitivní energií a pomáháš nám nastoupit do správného autobusu.

Ken Blanchard

spoluautor knih *Minutový manažer*<sup>®</sup> a *Leading at a Higher Level*

(česky Vedení na vyšší úrovni)

---

## Poděkování

Jsem upřímně přesvědčen, že nikdo nedosáhne úspěchu sám. Každý potřebuje pozitivní tým plný lidí, kteří ho podporují. Jsem vděčný za to, jací úžasní lidé nastupují do mého autobusu a provázejí mě na cestě životem.

Ze všeho nejdříve musím poděkovat řidičce našeho rodinného autobusu, své ženě Kathryn. Jsi to ty, kdo nás drží pohromadě. Tvá podpora je neocenitelná. Bez tebe bych nebyl tím, kým jsem dnes. A také děkuji svým dětem Jade a Coleovi, že mi připomínají, co je v životě nejdůležitější. Díky vám chci být každý den lepším tátou. Chvilke před spaním, kdy si povídáme o tom, co se vám povedlo, mám z celého dne nejraději. Miluji vás.

Mým rodičům patří velký dík za to, že vždy nadšeně povzbuzovali můj autobus. Stále jste stáli při mně a na každém kroku mé cesty jste mi projevovali podporu a lásku.

Děkuji svému bratrovi za kritické připomínky a pomoc s vylepšováním knihy. Tvé nápady, návrhy a povzbuzení přispěly k tomu, že jsem napsal knihu nejlépe, jak to jen šlo. Těším se, až v knihkupectví uvidím tvou knihu vedle té své. Zvláštní poděkování patří také mému dědečkovi Eddymu, kterému je osmdesát devět let a inspiruje mě, abych žil tak, jako bych byl stále mladý, abych se radoval a užíval si cestu životem.

Děkuji svému generálnímu řediteli energie Danielu Deckerovi. Nejsi jen mým obchodním partnerem, ale opravdovým přítelem, který mi pomáhá rozvíjet se jako lídr i jako člověk. Vážím si každé špetky energie, kterou jsi vložil do našeho projektu. Děkuji Bohu, že nás posadil do stejného autobusu.

Děkuji svým přátelům a agentům Arielle Fordové a Brianu Hilliardovi. Pomohli jste mi najít cestu k práci, k níž jsem předurčen, a za to vám budu navždy vděčný. Pomohli jste mi otevřít bránu, kterou mohl můj autobus projet dál. Děkuji, že jste mi důvěřovali.

Děkuji Kate Lindsayové, Shannon Vargové, Mattu Holtovi a úžasnému týmu nakladatelství John Wiley & Sons, že věřili mé vizi a umožnili mi ji uskutečnit.

Dále musím poděkovat ostatním členům týmu, kteří autobusu zajišťovali palivo a navíc neváhali vystoupit a tlačit, když se porouchal. Děkuji Francisí Ablolaovi za skvělou práci a vytvoření webových stránek. Děkuji Shawnu O'Shellovi za úžasný talent a design. Děkuji Vinci Bagnimu a Jimu Carecciaovi za šíření pozitivní energie. Děkuji Susan za dary, jež sdílí s ostatními.

Děkuji všem klientům, kteří mi umožňují pracovat s jejich společnostmi, organizacemi, týmy a lidmi. Jsem vděčný, že můžu každý den spolupracovat s tolika úžasnými lidmi.

Dále bych rád poděkoval Kenu Blanchardovi, Dannymu Gansovi, Patu Williamsovi, Dwightu Cooperovi, Franu Charlesovi, Lindě Sherrerové, Tomu Gegaxovi, Macu Andersonovi a všem ostatním, kteří si mou knihu přečetli a podpořili ji.

Rád bych poděkoval všem odběratelům svého newsletteru a čtenářům svých knih. Svěřili jste se mi se svými životními příběhy, se svou bolestí i svými triumfy, otevřeli jste mi svá srdce. Je mi ctí, že mi důvěřujete a dovolujete mi vstoupit do vašeho života a podílet se na vašem růstu. Všichni jsme zároveň učitelé i žáky a já jsem se toho od vás tolik naučil.

Ze všeho nejvíce bych rád poděkoval Bohu. Děkuji za znamení, která mi ukazují cestu. Děkuji za dar Ježíše. Při psaní této knihy mne prodchnul tvůj Duch svatý. Posiluješ mě a jsi hlavním řidičem mého autobusu plného energie.



---

## Poznámka autora

Je zábavné ohlédnout se do minulosti a uvědomit si, jak vás určité události přivedly tam, kde jste právě teď. Tak to bylo i s inspirací napsat tuto knihu. Byl jsem zrovna na turné po osmadvaceti městech, kde jsem propagoval svou první knihu *Energy Addict: 101 Ways to Energize Your Life* (česky *Závislý na energii: 101 způsobů, jak načerpat životní energii*), když jsem se setkal s řidičkou autobusu, která mě vezla z půjčovny aut v Denveru na letiště. Měla ten nejradostnější úsměv, jaký jsem kdy viděl, ale kromě toho z ní vyzařovala hluboká moudrost, a to na mě udělalo obrovský dojem. Tato řidička byla ztělesněním pozitivní energie, o níž jsem na turné po celé zemi hovořil. O setkání jsem napsal článek nazvaný *Deset pravidel, jak řídit svůj život*, který jsem uveřejnil ve svém týdenním elektronickém newsletteru. Článek se setkal s nadšenou odezvou a mnozí čtenáři se shodli, že šlo o nejlepší newsletter. A pak jsem jednoho dne šel na procházku a najednou mi v hlavě doslova vyskočil nápad napsat tuto knihu i celý příběh. Jakmile jsem začal psát, nemohl jsem přestat. Proud slov přirozeně plynul a vy teď držíte tuto knihu.

Je mi tedy potěšením pozvat vás do autobusu plného energie, abychom se společně vydali na krátkou, zábavnou a smysluplnou cestu. Doufám, že tato kniha pro vás bude nejen zdrojem pozitivní energie, kterou můžete uplatnit v osobním i pracovním životě nebo při spolupráci se svým týmem, ale že vám zároveň ukáže, jak si cestu životem

užívat s radostí. Ostatně, cílem života je žít s mladickým elánem, dobře se bavit a dorazit na konečnou co nejpozději a s úsměvem na rtech, protože podle něj poznáte, že jste si cestu skutečně užili.

Za inspiraci k některým myšlenkám v této knize bych rád poděkoval následujícím lidem.

Slova z dětské knihy *Autobus plný energie* jsou inspirována Richardem Bachem, autorem knih *Iluze* a Jonathan Livingstone Racek, který prohlásil: „Nikdy Ti není dáno přání, aniž by Ti současně nebyla dána síla jej splnit.“

Rovnice pozitivní energie je inspirována rovnicí  $U + R = V$  (neboli události + reakce = výsledek), o níž se se mnou podělil Jack Canfield, autor knihy *Pravidla úspěchu*.

Informace z *Knihy o energii*, která se objevuje v příběhu, vycházejí z mé práce *The 10-Minute Energy Solution* (česky Řešení, jak získat energii za deset minut).

Příběh o Abrahamu Lincolnovi, čekajícím na zprávy z bitev americké občanské války, je inspirován audionahrávkou Jima Collinse, autora knihy *Jak z dobré firmy udělat skvělou*. Ačkoli Jim Collins také hovoří o tom, že na palubě svého autobusu musíte mít ty správné lidi, hlavní myšlenka, jež mě přivedla k napsání této knihy, vychází z mé hlavy.

O studii zaměřené na konstruktéry letadel, o níž se hovoří v devátém pravidle, jsem se dozvěděl z knihy Laurie Beth Jonesové *Jesus CEO* (česky CEO Ježíš).

Výzkum o energii srdce provedl Institute of HeartMath ([www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)), který se věnuje fenomenální a inovativní práci.

Dobromilinu autobusu jsem přisoudil číslo jedenáct a měl jsem k tomu konkrétní důvod. Jedenáctka je pro mě výjimečné číslo.

Posílám vám spoustu pozitivní energie.

Jon



---

## Úvod

**P**ozitivní energie... O tomto pojmu se mluví stále častěji v konferenčních sálech, ve školních třídách, v šatnách a dokonce i v obývacích pokojích. Možná proto, že z velkého množství výzkumů vyplývá, že pozitivní lidé, pozitivní komunikace, pozitivní interakce, pozitivní práce a týmová kultura přinášejí pozitivní výsledky. Nebo proto, že všichni na hlubší úrovni víme, že každý člověk, každá profese, každá společnost, každá organizace, každá rodina i každý tým musí překonat negativitu, nepřízeň osudu a výzvy, neboť jen tak lze najít sebe sama a dosáhnout úspěchu.

Nikdo se v životě nevyhne zkouškám a řešením v těchto situacích je pozitivní energie – tím ovšem nemám na mysli rozjásanou „hurá“ energii, i když i ta má v životě jistě svůj čas a místo. Když mluvím o pozitivní energii, mám na mysli spíše optimismus, důvěru, entuziasmus, lásku, hlubší smysl, radost, vášeň a touhu žít, pracovat a odvádět výkony na vyšší úrovni, sestavovat a vést úspěšné týmy, překonávat nepřízeň v osobním i pracovním životě, sdílet nakažlivou pozitivní energii se zaměstnanci, kolegy a zákazníky, vydávat ze sebe to nejlepší, pomáhat v tomtéž i ostatním a poradit si s negativními lidmi (jimž říkám energetičtí upíři) a negativními situacemi, které ohrožují zdraví, rodinu, tým i úspěchy.

Pozitivní energie je velmi reálná a při své práci s tisíckami lidí, obchodníků, týmů, koučů, organizací, učitelů, sportovců, matek, otců a dokonce i dětí jsem se přesvědčil, jak úžasnou má moc.

Byl jsem svědkem toho, jak ředitelé kompletně proměnili své školy a posílili morálku. Lídři mi vyprávěli, jak jim mé strategie pomáhaly přivést zaměstnance a týmy k větším úspěchům. Lidé, kteří porazili rakovinu, mi líčili, jak přežili díky pozitivnímu přístupu. Sportovci se mi svěřili, jak překonali nepřízeň a dosáhli svých cílů. Dostal jsem nespočet e-mailů od tvrdě pracujících zaměstnanců s příběhy o povýšení a pracovních úspěších. Jedna maminka mi dokonce telefonovala, aby mi pověděla o tom, jak se její syn Joshua dozvěděl, že se rodiče budou rozvádět, a v reakci na to řekl, že se bude snažit být silný a bude se k celé záležitosti stavět pozitivně, protože pozitivní lidé se dožívají vyššího věku a jsou v životě šťastnější i zdravější. Ukázalo se, že si Joshua zapamatoval, co jsem mu říkal před rokem, když jsem v jeho škole přednášel na téma, jak je pozitivní energie důležitá. Tento příběh mě nejen dojal, ale zároveň i hluboce inspiroval.

Lidé jako Joshua mě podněcují k tomu, abych psal o pozitivní energii a abych ji dál šířil, protože v hloubi duše vím, že je to důležité. A také vím, že to funguje. Rád bych doufal, že vám tato kniha pomůže rozvíjet pozitivní energii v osobním i profesním životě a že vám ukáže, jak energii sdílet s kolegy, zákazníky, organizacemi, týmy, přáteli a rodinou. Jsem si jistý, že pokud uplatníte principy popsané v této knize, budete šťastnější, dosáhnete větších úspěchů, zlepšíte svou výkonnost, podaří se vám vylepšit inspirativní spolupráci v týmu a celkově zaznamenáte výrazné výsledky.

Ačkoli se příběh odehrává v prostředí byznysu, rád bych zdůraznil, že jsem knihu psal pro všechny. Všichni patříme do nějakého týmu a pro každého člena týmu – ať už je to pracovní kolektiv, sportovní tým, rodinný kruh, církevní společenství nebo školní třída – může mít deset jednoduchých a účinných pravidel, jež vám v této knize představím, velký přínos. Ostatně, pozitivní lidé a pozitivní týmy mají pozitivní výsledky, přičemž klíčovou ingrediencí je pozitivní energie.

# Defekt



**B**ylo pondělí a pondělky Jiřímu nikdy nepřinášely nic dobrého. Stál na příjezdové cestě u domu, díval se na své auto a kroutil hlavou. Vlastně nebyl překvapený. Posledních pár let se na něj lepila smůla. Pronásledovala ho jako černý dešťový mrak a dnešek nebyl výjimkou. Jiří se upřeně díval na úplně vypuštěnou pneumatiku a v jeho hlavě se schylovalo k výbuchu. „Dnes ne!“ zaúpěl, když otevřel kufr, kde našel prázdnou rezervu.

V duchu slyšel hlas své ženy: „Měl bys to nechat opravit, Jirko. Jednou budeš mít defekt a budeš tu rezervu potřebovat.“

Proč musí mít vždycky pravdu? pomyslel si Jiří. Napadlo ho zajít za sousedem Davidem a rozběhl se ulicí, aby zjistil, jestli už odjel do práce. David pracoval také v centru a Jiří doufal, že by se s ním mohl svézt.