

● — pointa

Jan Markel



NEZASTAVITELNÝ RŮST

Jak dosahovat velkých věcí
pomocí drobných změn

Nezastavitelný růst

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobena pro společnost Palmknihy - eReading



● — pointa

Jan Markel

Nezastavitelný růst – e-kniha

Copyright © Pointa, 2020

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ISBN 978-80-883-3580-1 tištěná verze

ISBN 978-80-883-3581-8 ePub

ISBN 978-80-883-3582-5 mobi

ISBN 978-80-883-3583-2 PDF



**NEZASTAVITELNÝ
RŮST**

**Jak dosahovat velkých věcí
pomocí drobných změn**

Jan Markel, 2020

**„Na velikosti prý nezáleží.
Přesto si dovolte s touhle knížkou vyrůst.“**

— *Napoleon I. Bonaparte*

Chcete vyrůst opravdu rychle?

Přeskočte na stranu 361.

Tato kniha je jiná.

Knížek o osobním rozvoji jsem přečetl desítky.

Vy možná taky.

Některé mi hodně daly.

Jako nejspíš i vám.

Jenže

někdy mi autoři nedokázali nabídnout souvislosti.

Jindy jen opakovali poučky z jiných knih.

Nebo obhajovali názory, které už věda dávno vyvrátila.

Pokusil jsem se tuto knihu napsat jinak.

Moc bych si přál, aby vám dodala souvislosti,
které v mnoha knihách chybí. Doufám, že je v mnoha
směrech neotřelá a zboří hezkých pár mýtů.

Opravdu takhle funguje?

Nevím.

Jedno ale můžu říct jistě.



Tato kniha je jiná.

Dívá se na osobní rozvoj komplexně.

Je psána s vědomím, že **každý člověk je unikátní** a zaručené návody nefungují.

Provokuje a vyvolává otázky.

Nutí člověka k zamyšlení,
místo aby pouze dávala odpovědi.

**Napsal jsem ji
s přáním a záměrem,**

aby pomáhala lidem žít bohatý,
šťastný a naplněný život.

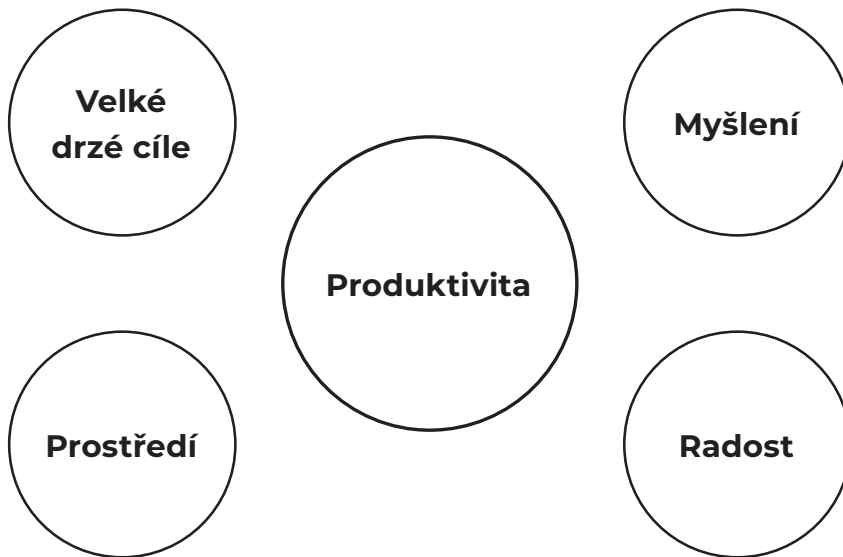
Ať děláte cokoliv.



Jak z knihy vytěžit maximum?

Tohle není knížka, kterou musíte číst od začátku do konce. Naopak. Listujte, přeskakujte dle libosti a používejte jen to, co vás opravdu zaujme.

Knížku tvoří pět tematických okruhů:



**Zlepšení v libovolné kombinaci
alespoň dvou oblastí
bude mít pozitivní dopad
na váš život.**

To je, oč tu běží. Nemusíte měnit všechno. Nemusíte dělat velké změny. Tato knížka je diletantským poslem toho, že velkých úspěchů lze dosahovat pomocí malých kroků.

Namíchejte si svou vlastní cestu k úspěchu. Protože jiná pro vás stejně nebude fungovat.

Klidně zahod'te všechno, co se vám hodit nebude. Pokud se v některé oblasti vaše zkušenosti rozcházejí s těmi, o nichž mluvím, napište mi. Budu rád.



**A teď už
se do toho
s chutí
pusťte!
:)**



Úspěch v době minus jedniček a nul

Za svou kariéru jsem už mluvil s několika tisíci lidí. Ne jen tak. Cíleně. Na téma úspěchu, štěstí a osobního rozvoje. Tato zkušenost je k nezaplacení. Naučila mě, že každý máme svou unikátní cestu k úspěchu i ke štěstí. Ukázala mi ale také jeden zásadní rozdíl mezi velmi úspěšnými a neúspěšnými lidmi. Nehledě na obor.

Tento rozdíl ignoruje drtivá většina knih o osobním rozvoji. V čem spočívá?

Většina lidí uvažuje v módu *mám problém / nemám problém*. Mají mentalitu, kterou jsem si sám pro sebe pojmenoval jako -1/0.

Představte si, že se ve vašem životě střídají zejména dva módy. Za první chvíle, kdy takzvaně máte problém. V té době vám něco chybí, cítíte nedostatek, vaše potřeby nejsou naplněny. Například nemáte vztah, toužíte po povýšení nebo chcete najít novou práci. **To je fáze minus jedna.**

V takových chvílích se začnete snažit, abyste se z této situace dostali. Vyvíjíte úsilí, učíte se nové postupy, až se nakonec problému zbavíte. Najdete si partnera, dosáhnete povýšení nebo si najdete novou práci.



Tehdy přichází fáze nula. „Nemám žádnéj problém, kámo.“ Jelikož vám v této fázi nic nechybí, nevyvíjíte žádné úsilí. Prostě si užíváte nový vztah, novou pozici, novou práci. Váš život by se dal vystihnout heslem: „Já jsem teď v pohodě, já nic nepotřebuju.“

To je past.

Strategie „rostu, jen když mám problém“ vede zcela nevyhnutelně pouze k udržování statu quo.

A právě tohle je zásadní rozdíl mezi hrstkou nejúspěšnějších lidí a masou, která se sice snaží, ale nedosahuje výsledků.

Pokaždé když se potkám s člověkem, který přemýšlí v mentalitě -1/0, ptám se ho: „A co je plus jedna? A jak vypadá plus tisíc?“ **Protože v tom tkví tajemství superúspěšných lidí.** Vědomě se věnují svému růstu i tehdy, když nic nepotřebují.

Právě tehdy.

Období, kdy váš život neatakují žádné problémy a vaše potřeby jsou naplněny, je stvořeno k růstu! Vždyť právě tehdy máte nejvíc energie a nejlepší podmínky k tomu, abyste dosahovali násobně větších úspěchů než doposud.

Strategie „rostu, jen když mám problém“

vede zcela nevyhnutelně pouze
k udržování **statu quo**.

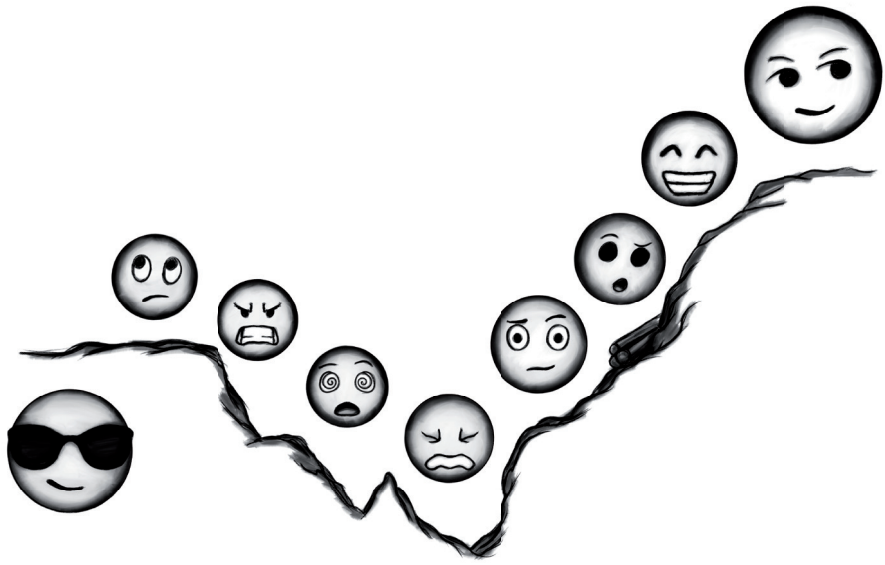
Je to, jako kdyby fotbalový tým trénoval jen tehdy, když prohrává. To však nedává smysl, že? Přesně tento rozdíl ale rozevívá pomyslné nůžky mezi lidmi, kteří jsou na špičce, a těmi, kdo tvoří masu na opačném konci. Se stále se zrychlující dobou a stále lepšími technologiemi se bude tento rozdíl ještě zvětšovat. **Už teď se ukazuje jasný trend – v budoucnu se bude náramně dařit těm, kdo budou skvělí ve svém oboru.** Víc než kdy jindy budou oceňováni experti a hvězdy svých branží. Víc než kdy jindy nebude stačit „průměr“ na to, abyste získali skvělou práci nebo se uživil jako profesionál na volné noze.

Na firemním poli je to velmi podobné. Firmy jsou často tak silné, jak silný je tým jejich zaměstnanců. Změna, která probíhá v dnešní společnosti, naznačuje, že i na firemním poli budou nejvytíženější šampioni, pak dlouho nic... a pak všichni ostatní.

Znamená to jediné. Že mentalita -1/0 je nadále neudržitelná. Nikdy to nebyla moc užitečná strategie pro úspěch, ale v nové, inspirativní ekonomice se stává stále bizarnější.

Dobrá zpráva je, že záleží na vás. Můžete si vybrat. Minus jedničku a sem tam nulu. Nebo růst. **Nezastavitelný růst.**





Cesta růstu

Je před vámi rozhodnutí. Můžete v životě dosáhnout čehokoliv, pro co se opravdu rozhodnete. Nikdo však netvrdí, že to bude jednoduché. Abyste vystoupili z davu a mohli žít podle svých představ, už nestačí jenom „dělat svou práci“. Dělat to, co se od vás očekává. Snažit se, když máte problém. A odpočívat, když žádný nemáte. Cesta k vítězství je vyhrazená těm, kdo se rozhodnou být nejlepšími v oboru. Těm, kdo se rozhodnou růst. Teď, zítra a napořád.

Abyste vystoupili z davu a mohli žít podle svých představ, už nestačí jenom „dělat svou práci“.

Jenom růst vám umožní být lepší, než jste byli včera. Jenom váš vlastní růst vám umožní být vidět v davu těch, kteří pouze dělají svou práci. Není žádný konečný stav. Neexistuje chvíle, kdy se zastavíte a řeknete si, tak už to mám. Mám vyřešeno a teď už se budu jenom nudit. **Nikdy to neskončí.** Nebude hotovo a vy budete neustále na cestě.

Což v sobě ukrývá kouzlo neustálého objevování a zlepšování. Je v tom skryta určitá krása a romantika – ve vědění, že život žijete tehdy,



když rostete. Ne tehdy, když si hovíte v klidu v komfortní zóně a jen přežíváte každodenní rutinu zpestřenou občasnými záblesky zábavy.

Stagnace znamená smrt. Vzdejte se představy, že někdy bude takzvaně klid. Že vyrostete na tu nejvyšší úroveň a pak už nebudete muset dělat nic. Tento typ myšlení je vlastní těm, kdo tvoří spodní část pyramidy. Těm, kteří nikdy nevyrostou nad průměr a navždy zůstanou jen pracovníky v obřím soukolí. Tento typ myšlení je vlastní těm, kteří se rozhodnou pro život podle pravidel někoho jiného.

Možná se vám nelíbí, že mluvím o rozhodnutí. Ale je to tak.

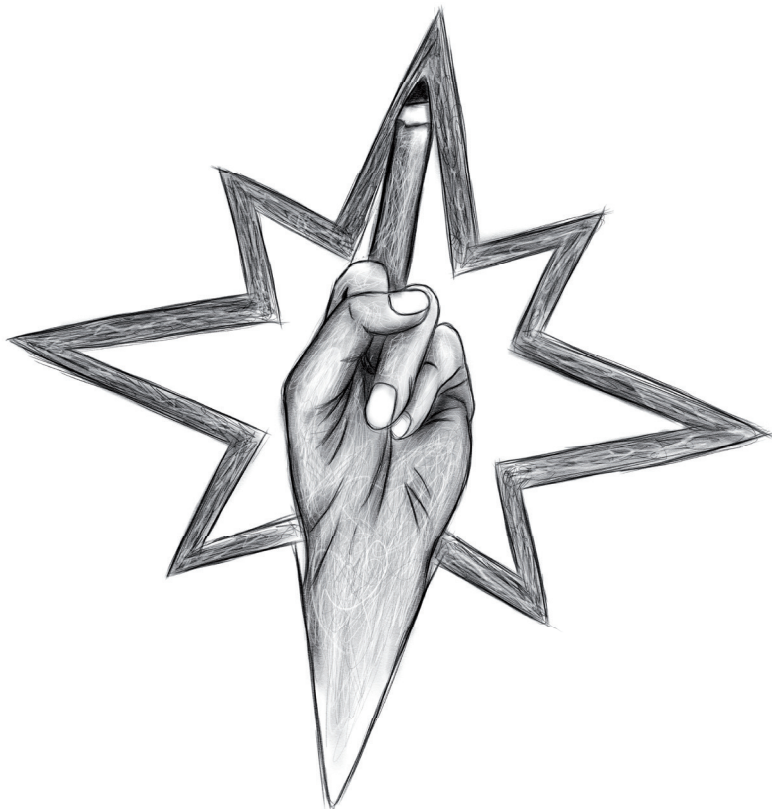
Cesta růstu je ta těžší. Někdy se může zdát, že je nemožná. Zároveň však je mnohem zábavnější. A vede na vrchol.

**Pokud jste připraveni
tohle rozhodnutí udělat
a nastavit si život podle sebe,
je tahle kniha právě pro vás.**

Najdete v ní **pět tematických okruhů**,
které nejvíce ovlivňují
váš růst a úspěch
v jakékoliv oblasti.

Vyberte si ten, ve kterém cítíte největší příležitost.
Udělejte v něm změny.
Využijte je k růstu.
Využijte je k vítězství.





**Velké
drzé
cíle**



KAM

CHCEŠ

VLASTNE

JIT

Velké drzé cíle

**„Když nevíš, kam jdeš,
dovede tě tam jakákoliv cesta.“**

— Kocour Šklíba, Alenka v říši divů

Existuje 2357 důvodů, proč většina lidí nedosahuje v životě toho, co opravdu chtějí. Psychologové, sociologové a další vědci se předhánějí ve výzkumech a přidávají do skládačky další a další dílky. Jisté jsou dvě věci. Za prvé, za úspěchem stojí více faktorů, než se na první pohled zdá. Právě proto se tato kniha věnuje hned pěti klíčovým oblastem. Za druhé, **nejčastějším faktorem neúspěchu je absence jasných cílů.**

Můžeme s tím nesouhlasit, můžeme proti tomu protestovat, ale to je tak všechno, co se s tím dá dělat – slovy klasika. Možná i vy se teď sami sebe ptáte, jak mohou jasné a konkrétní cíle být tak důležité. Copak nemají mnohem větší hodnotu talent, dovednosti a úsilí? Nemají. Pokud totiž nemáte určenou konečnou destinaci, budete svým talentem plýtvat na zbytečnosti. Budete využívat a zlepšovat jiné dovednosti, než ve skutečnosti potřebujete. A vaše úsilí vás posune jen o zlomek toho, kam byste vyrostli ve chvíli, kdy svému konání dáte jasný směr.



Budu teď provokovat. Troufnu si říct, že devadesát procent lidí nemá jasně definované své cíle, kýžené výsledky, cílové skóre. Když se zeptáte deseti náhodných lidí, co by od života chtěli, vyslechnete si v drtivé většině případů velmi vágní odpovědi. Chci být šťastný. Chci být úspěšný. Chci být bohatý. Chci být bohatý, šťastný a úspěšný. Když se nedáte odbýt a budete se ptát, co si pod tím máte představit, dozvíte se jen o málo víc. Chci hezký dům. Šťastnou rodinu. Milujícího partnera. A abychom byli všichni zdraví.

Všechna tato přání jsou v pořádku. Rozhodně ale neslouží jako cíle a nevedou k růstu. Nejsou totiž dostatečně konkrétní. Jaké konkrétní věci se za těmito pojmy skrývají? Znamená štěstí posun v kariéře? Na jakou příčku? Za jak dlouho? Nebo co znamená milující partner? Jak konkrétně se tohle projevuje? A jak často?

Pokud nemáte určenou konečnou destinaci, budete svým talentem plýtvat na zbytečnosti.

Pokaždé když se v rámci koučovací diskuze dostaneme s klientem k definici jeho cílů, otevírá se svět nových možností. Začínáme věci upřesňovat. Z mlhavých pojmů jako štěstí a spokojenost se stávají konkrétní věci, aktivity a lidé, kteří tyto kategorie reprezentují. Z rutinního života se stává něco mnohem zajímavějšího. Většího. Cesta, která má jasný

směr a jasný cíl. Cesta, po níž je radost jít, protože víte, kam vede. Cesta, na které můžete růst.

Mám pro vás výzvu. Věnujte hodinu svého času tomu, abyste si pojmenovali svoje cíle. Tato kapitola vám nabídne užitečné podklady. Zmíním také to, jakým způsobem nám mozek lže a od konkrétních cílů nás odvádí. Rozhodnout se ale musíte vy. Je to váš život. Buď jej můžete žít naplno a na úrovni, kterou si sami představujete. Anebo ne.

Ještě než se do toho pustíte, je tady jedna věc. Je v pořádku být skromný. Ale stejně tak **je v pořádku být výjimečný**. Opravdu úspěšní lidé si vždy nějakou formou stanovují cíle. Ti nejúspěšnější z nich jdou ještě dál. V jejich životě hrají roli Velké drzé cíle. Takové, které jdou za hranice toho, co se zdá být vůbec možné.

Velké drzé cíle, o kterých ostatní pochybují.



Proč je důležité přemýšlet VE VELKÉM?

Protože právě v těch chvílích, kdy se odvážíte snít ve velkém, se vaše mysl nastaví na vlnu růstu.

**Když pro svůj život plánujete zlepšení
o deset procent, vaše kreativita se ani nebude
obtěžovat vstát z pomyslného gauče.**

Vaše chuť vyvinout úsilí zůstane zalezlá v koutě, protože potenciální zisk je prostě zanedbatelný. A růst pravděpodobně nepřijde. Kde není růst, nejsou ani výsledky. Pokud nerostete konstantně, váš život bude stagnovat. A to vše proto, že jste si netroufli rozehrát opravdu velkou hru.

Ať už chcete od svého života cokoli – vztahy, kariéru, bohatství či seberealizaci –, dovolu si snít ve velkém. Jen tak se ve vás probudí ta opravdová touha.





Sepište si na tuto stránku svoje aktuální životní cíle. Uvidíte, jak se budou vyvíjet v průběhu dalšího čtení této kapitoly.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Limitující přesvědčení o kladení cílů

Řada lidí si cíle neklade. Často prostě proto, že mají s kladením cílů spojená neužitečná přesvědčení. Vybral jsem pro vás ze své praxe ta nejčastější z nich. Pokud se v některém z nich najdete, neberte si to osobně. Vezměte to jako příležitost přijmout užitečnější pohled na svět.

Pokud budete chtít.

Mít cíle mě odvádí od štěstí tady a teď'

Možná jste i vy zachytili ten negativní podtón, který dokážou někteří lidé připisovat cílům a jejich plánování. Jako by cíle byly zlo. Kdo žije pro svoje cíle, nežije teď' a tady. Když dosáhneš cíle, přestane tě těšit a budeš si muset dát nový. Štěstí je důležitější.

Pravdou je, že **cíle se se štěstím nijak nevyklučují**. Ba naopak.

Pokud v životě zamíříte za něčím velkým a smysluplným, pravděpodobně naleznete zcela novou rovinu naplnění. Stres přichází ve chvíli, kdy cíle, které si kladete, nejsou doopravdy vaše. Pojmenovat si konkrétně to, co je důležité **právě pro váš život**, a způsoby, jak toho chcete dosáhnout, může být nekomfortní.



Vyžaduje to čas a soustředěnou pozornost. Možná právě proto se tomu mnozí lidé vyhýbají a místo toho se schovávají za heslo „žít teď a tady“ jako za nějaký transparent. Faktem je, že můžete žít tady a teď a zároveň mít jasnou vizi, čeho chcete dosáhnout. Rozdíl je v tom, kam to v životě nakonec dotáhnete.

Další příčinou stresu z nastavených cílů je lpění na nich. To je cesta utrpení. Když si nastavíte cíl, neznamená to, že byste pak měli každý den sledovat, jestli už jste ho dosáhli. Spíš naopak.

**Faktem je, že můžete žít tady a teď
a zároveň mít jasnou vizi,
čeho chcete dosáhnout.
Rozdíl je v tom, kam to v životě
nakonec dotáhnete.**

Mně osobně cíle pomáhají nastavit si směr. Prioritizovat. Ve chvíli, kdy mám jasný směr, pouštím cíl z očí. Většinou si ho znovu všimnu až tehdy, když ho dosáhnu. Pokud je to cíl dlouhodobý, vrátím se k němu v průběhu cesty několikrát. Jako turista, který konzultuje s mapou, jestli jde správným směrem.

Mně cíle nefungují, já žiju jinak

Lidé si odmítají stanovovat cíle, protože nevěří, že by jich kdy mohli dosáhnout. Jsou plní nejistoty. A tak začnou sami sobě namlouvat, že oni takhle nefungují. Že pro ně cíle nejsou. Možná se také setkali s někým, kdo si cíl stanovil, vyvinul úsilí, ale kýženého výsledku nedosáhl. Prohrál.

Pokud v předchozích větách poznáváte dokonce sami sebe, zpozorněte. Špatná zkušenost je možná fakt – ale nic jiného. Nic to nevypovídá o tom, jestli je, nebo není užitečné stanovovat si cíle. Mít sny a ty pronásledovat.

Pokud jste někdy nedosáhli cílů a stresovalo vás to, nejspíš v tom hrál roli některý z následujících důvodů: Možná jste si nastavili příliš ambiciózní cíle. Možná jste neměli strategii, jak jich dosáhnout. Možná vám chyběly klíčové informace nebo dovednosti. Anebo máte silný sklon k sebekritice, a když nesplníte, co si uložíte, vyčítáte si to a sami sebe stresujete. Velmi pravděpodobně je to kombinace těchto faktorů.

Co když ale cíle fungují pro všechny stejně? Pokud si je nastavíte správně, dokážou vás navigovat životem jako maják v bouřce. Dřívější špatné zkušenosti nemusí (a neměly by) určovat váš život. **Stanovovat si cíle je totiž dovednost. Něco, v čem se postupně zlepšujete.** Je úplně v pořádku, když se vám to zpočátku nedaří. Pokud pokračujete.



Příklad z praxe:

Střední škola Garfield High School patřila k nejhorším v Los Angeles. Jejími studenty byly zejména děti z chudých hispánských rodin. Škola s sebou nesla patinu průměrnosti a předsudků.

Přesto dokázal učitel Jaime Escalante naučit svoje studenty matematiku na vysokoškolské úrovni. Z dětí, které byly zvyklé prohrávat, udělal premianty na celostátní úrovni. Jak?

Escalante vstupoval do prostředí, kde hlavním cílem dětí bylo přežít. Nekladly si vysoké cíle, protože stejně nikdo nevěřil, že by je mohly naplnit. Než přišel Jaime.

Dokázal v žácích vidět potenciál. Pomohl jim, aby ho viděli také. Pomohl jim nastavit si cíle, kterým se doposud báli uvěřit. Dětem, kterým se ostatní smáli, říkal: „Do konce roku budete umět to, co třetáci.“ Bylo to drzé, bylo to ambiciózní a bylo to přesně to, co dodalo žákům chuť a touhu. Nikdo nechce hrát proto, aby byl jen o trochu lepší loser. Řada vědeckých studií dnes ukazuje, že čemu jste schopni uvěřit, to dokážete realizovat. Mít drzé cíle je základem pro vše ostatní.¹

Cesta je důležitější než cíl

Těžko říct, z čeho tohle limitující přesvědčení pramení. Často to slýcháme už jako děti. Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Postupem času se do toho přidají spirituální proudy, které učí, že cesta je důležitější než cíl. Výsledkem jsou lidé, kteří věří, že správné je soustředit se na cestu, nikoliv na cíl. Že pokud upřou oči na cíl, o něco přijdou. Ztratí se jim ze života radost, stanou se otroky svých cílů a vůbec jejich kvalita života půjde do míst, o nichž se nahlas nemluví.

Tohle černobílé uvažování má jediný účel. Chránit vás před selháním. Jenže vyhnout se selhání tím, že se o nic nepokusíte, není možná nejlepší strategie.

Když si určíte cíl, zásadním způsobem ovlivňujete, co na své cestě životem potkáte.

Když si nastavíte cíl, je to, jako když zapíchnete prst do mapy. Sem jdu. Zcela logicky tím definujete i několik cest, které tam vedou. Můžete jet oklikou, můžete letět vzduchem, můžete po cestě zabloudit. A užívat si cestu úplně stejně, jako když cíl nemáte. Co je ovšem jinak?

Když si určíte cíl, zásadním způsobem ovlivňujete, co na své cestě životem potkáte. Je to, jako když jste v Praze a řeknete si, že pojedete do Brna. Dá se očekávat, že cestou potkáte Vysočinu s veškerými jejími



krásami i strastmi. Stejně tak ve chvíli, kdy definujete cíl pro svůj život, určujete tím, zda po cestě potkáte úspěšné lidi a obchody za milion, nebo partu flákačů z místního sídliště.