

TEĎ,

NEBO

NIKDY

*Jak se lépe soustředit,
dát vale prokrastinaci
a zlepšit svůj život*

ROB DIAL

přeložil Matěj Fixl

TEĎ,
NEBO
NIKDY

Copyright © 2023 Rob Dial

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Matěj Fixl, 2025

Cover © Adéla Korbelařová, 2025

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2025

ISBN 978-80-277-6791-5 (pdf)

TEĎ,

NEBO

NIKDY

*Jak se lépe soustředit,
dát vale prokrastinaci
a zlepšit svůj život*

ROB DIAL

přeložil Matěj Fixl



Knihu věnuji mámě. Díky, že jsi mě vždy povzbuzovala, abych šel za svým srdcem a nevzdával se bez ohledu na okolnosti. A především díky za to, že jsi moje hrdinka.

OBSAH

ÚVOD

9

ČÁST I

Proč nejednáte 15

Kapitola 1

Strach 17

Kapitola 2

Identita 35

Kapitola 3

Smysl 57

Kapitola 4

Vizualizace 69

ČÁST II

Jak jednat 85

Kapitola 5

Směr 87

Kapitola 6

Rozptýlení 99

Kapitola 7

*Jeden krok
za druhým* 119

Kapitola 8

Soustředění 137

ČÁST III

*Tvorba návyků
a jejich udržování* 155

Kapitola 9

Důslednost 157

Kapitola 10

Návyky 179

Kapitola 11

Neuroplasticita 195

Kapitola 12

*Vytváření systému
dopaminových
odměn* 211

ZÁVĚR

*Posuňte se dál
Pravidla pro
soustředěnou práci* 231

POZNÁMKY

233

ÚVOD

Jste sami sobě tím největším nepřítelem?

Většina lidí tvrdí, že má své cíle. Někteří chtějí víc peněz, jiní lepší práci a další by si přáli být šťastnější ve vztazích. Navzdory dobrým úmyslům a velké snaze o to, aby se roz-
hodovali ve vlastní prospěch, však lidé bývají sami sobě tou největší překážkou. Chtějí se zlepšit a posunout dál, jen málokomu se však podaří dosáhnout úspěchu a spokojenosti, jednoduše proto, že se nemohou zbavit svých zvyků a nechápou proč.

Když mi bylo dvacet čtyři let, měl jsem přesně tentýž problém. Byl jsem velmi úspěšný obchodní zástupce a právě jsem začal řídit místní pobočku, což jsem považoval za splněný sen. Dělal jsem to, co jsem si myslel, že bych dělat měl – vrhnul jsem se do práce a vydělával. A chvíli se mi dařilo. Vydělával jsem velmi slušně, nicméně poté, co jsem několik let v kuse pracoval 110 hodin týdně, jsem vyhořel a padl na dno. Do října 2010 jsem přišel o všechny peníze investované do firmy, kterou jsem se snažil vybudovat. A i když jsem si to vše v reálném čase uvědomoval, neměl jsem dost sil, abych své chování změnil.

Hodně jsem o tom uvažoval a uvědomil si, že motivem mého chování byl strach, že nejsem *dost dobrý*. Šlo o svazující přesvědčení vycházející z mé minulosti. Vyrůstal jsem s otcem alkoholikem, který mě pod vlivem své nemoci nejednou vystavil nebezpečí. A ačkoli jsem přímému nebezpečí nečelil neustále, vnímal jsem, že v jeho životě hraji druhořadou roli, na rozdíl od alkoholu. Zemřel, když mi bylo patnáct let, a mně trvalo celá léta, než jsem si uvědomil, jak velkou emocionální zátěž pro mě jeho alkoholismus představoval. Až později jsem pochopil, že jsem se snažil být úspěšný ne kvůli sobě, ale abych konečně dokázal, že si zasloužím lásku, kterou jsem od něj nikdy nepocítoval. Abych vůbec někdy mohl dosáhnout vlastní verze úspěchu či spokojenosti, potřeboval jsem objevit své touhy a lépe pochopit, co od života chci.

Na práci v obchodní branži jsem měl nejraději to, že mohu ovlivnit mladší zaměstnance, které jsem školil. Právě to mě nejvíc naplňovalo. Věděl jsem, že dovedu skvěle naslouchat. Dlouho jsem se chtěl věnovat psychologii a nejvíc mě v zaměstnání těšily právě situace připomínající praxi psychologa. O vydělané peníze jsem sice přišel, zkušenosti, které jsem v průběhu let získal, mi však nikdo vzít nemohl. Uvědomil jsem si, že bych mohl lidem vyprávět svůj příběh a třeba je tím i inspirovat a nasměrovat.

Tak vznikl můj podcast *Mindset Mentor*. Nevěděl jsem, do čeho se pouštím ani zda ten experiment k něčemu bude, ale na tom nezáleželo. Netrápil jsem se tím, jestli se z podcastu stane virál nebo ne, a nesnažil jsem se ho zpeněžit. Soustředil jsem se na snahu pomáhat lidem tím, že s nimi budu sdílet všechno možné, co pomohlo mně. Nejdřív šlo v podstatě o deník. Říkal jsem to, co jsem potřeboval sdílet sám sobě. Byl jsem naprosto otevřený. Žádné téma nebylo zakázané a já byl maximálně zranitelný. Zjistil jsem, že uzdravit se je možné jen tehdy, když dám volný průchod emocím. Z počátku to nebylo snadné a dělal jsem chyby, ale nevzdal jsem se.

Vydržel jsem, učil se a zlepšoval se. Od té doby jsem už nahráł více než třináct set podcastů a ty dosáhly více než dvou set milionů stažení.

Dnes mám dvě firmy: jednu zaměřenou na školení majitelů podniků, aby dokázali lépe rozvíjet své firmy a pomáhat jim růst, a pak firmu Mindset Mentor, kam spadá můj podcast a lekce seberozvoje. Všichni mí klienti a posluchači mají zájem o zkušenosti, nástroje a strategie, které jim pomohou uspět v nejdůležitějších oblastech jejich životů: v podnikání, vztazích, péči o zdraví, vydělávání peněz, v rodinné oblasti i jinde. Koučoval jsem tisíce lidí a zjistil, že většina z nich ví přesně, co by měli pro dosažení svých cílů a úspěchu udělat. Ať už je jejich cílem shodit, vydělávat víc peněz či mít lepší vztahy, problémem nebývá zjistit, *co* by měli dělat. Daná informace je snadno k dispozici, oni se jí však neřídí. Proč? Protože nevědí, jak udělat první a ke změně nezbytný krok. Jednání problému nevytváří, ale řeší. Neznám nikoho, kdo by měl víc problémů kvůli tomu, že podnikl nezbytný krok směrem k životu, jaký si přeje. Krutou pravdou je, že svůj život nezměníte, pokud se neodhodláte k rozhodnutí, v čem váš první krok spočívá, a dokud ho neuděláte.

Tato kniha je určena lidem, kteří vědí, že mají potenciál, ale nenaplnují ho či nedosahují takových výsledků, jakých by mohli. Je to kniha pro ty, kdo se mnohokrát pokoušeli někam posunout a hned na začátku se jim možná i dařilo dosahovat velkých pokroků, ale pak náhle zjistili, že mají problém motivovat se, aby pokračovali dál. Neudrželi náročnou rutinu diety a cvičení či možná nikdy nerealizovali svůj podnikatelský plán. Po skvělém počátečním pocitu se nechali vykoletit, ztratili odvalu a začali se domnívat, že dosáhnout toho, co chtějí, není možné.

Problém spočívá v tom, že lidé hledají onen jediný klíč, který je dovede k úspěchu, ten však neexistuje. Není žádné zaklínadlo, jež způsobí, aby se vám všechny sny splnily.

Úspěch není jedna velká událost, co vám změní život. Úspěch je důsledkem mnoha drobných činů – říkám jim mikročiny – vykonávaných každý den. Stav vašich vztahů, bankovního konta a kariéry je důsledkem mikročinů vykonaných v minulosti. To znamená, že vaši budoucnost určí mikročiny vykonané od této chvíle dál. Nejde o to, abyste byli nejlepší, ale o to, abyste byli lepší než včera. S ostatními lidmi se nesrovnávejte. Když si večer jdete lehnout, záleží jedině na tom, že jste se toho dne zlepšili. Jde o to dokázat dnešním činem, že na sobě pracujete.

**Úspěch je důsledkem mnoha drobných činů –
říkám jim mikročiny – vykonávaných každý den.**

Včerešek už je naštěstí pryč a vy si můžete vybrat, jestli si věci nyní ulehčíte a těžkosti necháte na později, nebo budete čelit těžkostem nyní a ulehčíte si život do budoucna. Vyberte si, protože nikomu se nepodaří projít životem bez otřesů, modřin a několika jizev. Dělat, co je náročné, může bolet, jak fyzicky, tak po emocionální stránce, ale víte co? To je dobře, protože bolest podněcuje růst. Když jdete do tělocvičny, potřebujete své svaly unavit, aby pak zesílily. S mozkiem je to stejné. Abyste mohli růst, musíte překonat nepohodlí a opustit svou komfortní zónu. Vtip je v tom nedat si na výběr.

Sun-c' v knize *O válečném umění* píše, že vojsko musí po přistání u nepřátelských břehů spálit lodě, protože když vojáků nemá možnost k ústupu, je pravděpodobnější, že budou ze všech sil bojovat o vítězství. Takový postup používal Alexandr Veliký, dobyvatel Hernán Cortés a několik dalších vojenských velitelů, kteří si uvědomovali, jak je důležité snažit se opravdu ze všech sil. Pomůže to i vám. Opřete se do toho naplno!

Jakmile se k tomu odhodláte, nejprve je třeba zjistit, co vám bránilo v jednání, a pak to odstranit. Když pochopíte,

co vám v pokroku brání, můžete začít překážky odstraňovat a praktikovat drobné mikročiny, rituály a návyky, jež vás budou posouvat kýženým směrem. Také je důležité pochopit, jak funguje mozek. Je až k neuvěření, že když začínáte konat, váš mozek se opravdu mění. Mozek má schopnost přizpůsobovat se prostřednictvím vytváření a přeskupování synaptických spojení. Tato schopnost se nazývá *neuroplasticita*, a když začnete jednat, nová spojení v mozku vám opakování těch samých činů usnadní a změna vám vydrží.

Zjistil jsem, že čin se dá rozdělit do šesti kroků, a pokud se jich budete cestou k cíli držet, výsledky mít *budete*. Těchto šest kroků je:

1. Soustředění
2. Práce
3. Nepolevování
4. Odpočinek
5. Odměna
6. Opakování

Každý krok si spolu v následujících kapitolách projdeme a v epilogu si je shrneme.

Co funguje a co ne, jsem se učil metodou pokus omyl, tato kniha však není jen o mně a nevycházím z nepodložených povídaček, ale z příběhů klientů, které jsem koučoval a kteří čelí podobným problémům, jako jsou ty vaše. Nejčastější potíže se týkaly hubnutí, cvičení, peněz, podnikání a vztahů, o těchto oblastech tedy hovořím v první řadě, stejný postup však může fungovat bez ohledu na druh problému, jaký se snažíte překonat, či cíle, jakého chcete dosáhnout. Kromě strategií a rad, jak tyto principy zavést do vašeho každodenního života, uvádím i vědecké informace dokládající mé poznatky – v řadě případů pocházejí od odborníků, kteří byli hosty mého podcastu. Potřebný proces vyžaduje změnu

životního přístupu, a porozumíte-li lépe tomu, jak mozek funguje, změna bude mnohem snazší – jde však o složité téma. Jak v mém podcastu uvedl spisovatel a kouč Tony Robbins, „složitost je nepřitelem jednání“, a z toho důvodu se snažím podávat potřebné informace v co možná nejsrozumitelnější a nejstravitelnější podobě. Na konci každé kapitoly vás také čekají zadání pro pořizování vlastních zápisků. Pomohou vám lépe pochopit, čím procházíte, posouvat se kupředu a zároveň snáze poznat, jak moc už jste se změnili. Další zadání pro psaní zápisků a výuková videa k této knize naleznete na RobDial.com/LevelUp.

Život je velmi prostý: svých cílů buď dosáhnete, nebo nedosáhnete. Rozdíl téměř vždy spočívá v tom, zda vykonáte to, co je k dosažení cíle nezbytné. Spousta lidí tento krok neudělá, v této knize však najdete jednoduchý návod, který vám pomůže dělat každý den vše potřebné k tomu, abyste mohli žít, jak si přejete. Tak dosáhnete růstu. A nemusíte na nic čekat. Proces odstartujete okamžitě. Pojdme do toho!

Život je velmi prostý: svých cílů buď dosáhnete, nebo nedosáhnete.

ČÁST I

PROČ NEJEDNÁTE

Tato kniha je plná strategií, jež vám pomohou žít takovým životem, jaký si přejete, na žádné z nich však nesejde, pokud v první řadě nedokážete překonat to, co vám brání jednat. V první části se podíváme pod pokličku, abychom zjistili, proč jste navzdory usilovné snaze a největším přáním nepřikročili k činům či v některých případech činy dlouho odkládali. Odpovědí jsou tři hlavní důvody: strach, příběh, který si vyprávíte, a chybějící jasný cíl.

Prvním krokem je pochopení podstaty strachu a toho, že většinou máte strach z něčeho, co neexistuje, což rozvedeme v první kapitole. Říkáte, že něco chcete, ale okamžik nato sami sebe přesvědčíte, že toho nemůžete dosáhnout. Možná máte strach ze selhání či z toho, že nejste dost dobří. Možná i z toho, co si pomyslí ostatní. Tak jako tak se obáváte budoucnosti, jež ještě nenastala, a proto se chováte bezpečně. Neděláte nic. Vyřadíte se ze soutěže dřív, než vůbec začne. Jakmile zjistíte, že se obáváte něčeho, co neexistuje, můžete učinit první krok ze své komfortní zóny na území, kde se opravdové změny odehrávají.

Druhým krokem je postavit se příběhu, jež si v mysli neustále opakuje, a tím se budeme zabývat v druhé kapitole. Nejspíš ani nevíte, že vás ten příběh povětšinou provází. Vše, co jste v průběhu let zažili, se uložilo ve vašem mozku a vznikl z toho příběh člověka, za kterého se považujete. Stali jste se postavou. Ona postava je vaší identitou a dovede vám velmi přesvědčivě říkat, co můžete či nemůžete dělat. Dobrá zpráva je, že jste si ten příběh sami vymysleli. Není skutečný, tudíž ho můžete změnit. A já vás naučím, jak příběh změnit tak, aby vám už nebránil v rozvoji.

Jakmile patřičně poznáte strach v jeho podstatě a změníte příběh, jež si vyprávíte, musíte si přesně určit, čeho chcete dosáhnout. Tomu se budeme věnovat ve třetí kapitole. Předpokládám, že o svém cíli máte stejně jako většina lidí jen vágní představu. Možná chcete zhubnout či vydělávat víc peněz, co to však znamená? Jen sotva se treíte do cíle, když ho nevidíte, a proto buďte konkrétní. Jakmile budou vaše cíle zcela jasné, pocítíte, jak vás vaše vytoužená budoucnost přitahuje, a vizualizace, kterou probereme ve čtvrté kapitole, vám může pomoci tento proces urychlit. Až se do této fáze dostanete, budete ochotni a připraveni jednat. Vezměme to však od začátku. Z čeho máte strach?

KAPITOLA 1

STRACH

Není to skutečnost

Bojím se pavouků a ten strach si dovedu zpětně spojit se svou sestrou.

Film *Arachnofobie* je hororová komedie z roku 1990. Hrají v ní John Goodman s Jeffem Danielsem a pojednává o malém městě zamořeném vzácným a velmi nebezpečným druhem pavouků. Když mi bylo pět, sestra mi scény z filmu vyprávěla tak živě, až jsem dostal opravdu příšerný strach. Zvlášť mě zaujaly dvě představy. První byla scéna, ve které pavouk začal hořet a někoho pronásledoval. Nenapadá mě nic, co by znělo strašidelněji, snad jen další scéna, kterou mi sestra popsala, v níž pavouk vlezl do záchodové mísy těsně předtím, než někdo vešel do koupelny a posadil se na ni, aniž by se nejdříve podíval dovnitř. Následující tři roky jsem záchod vždy důkladně zkontroloval, než jsem si na něj sedl. Pavouků se bojím dodnes, jak je to ale možné?

Můj strach z pavouků ve skutečnosti není můj. Dokonce ani nevznikl na základě onoho filmu, protože ten jsem nikdy neviděl. Tenhle strach jsem pochytil od sestry. A pokud ve mně mohl tak silný strach vzniknout působením jiného

člověka, kolik dalších strachů jsem asi za celá ta léta pochytil od přátel, rodiny a společnosti celkově? Odpověď zní, že nejspíš většinu svých strachů! Strach sám o sobě je přirozený. Říká nám, kdy bychom si měli dávat pozor a být na něco opatrní. Všechny strachy ale nejsou rovnocenné. Jak tedy poznáme, kterým z nich máme věnovat pozornost?

Jaké strachy jsou skutečné a jaké jen fiktivní?

Obrátil jsem se na psychology, guruy a neurobiology. Zabýval jsem se strachem ze všech úhlů, až jsem ke svému překvapení zjistil, že lidé mají vrozené jen dva základní:

1. Strach z pádu
2. Strach z hlasitých zvuků

Jen tyto dva strachy jsou nedílnou součástí našeho mozku a objeví se hned po narození.

V roce 1960 realizovali Eleanor J. Gibsonová a Richard D. Walk na Cornellově univerzitě experiment s kojenci a batolaty ve věku šesti až čtrnácti měsíců a „zrakovým útesem“.¹ Zjistili, že téměř žádné z dětí se nebude plazit za matkou, a to ani když na něj volá, pokud by se muselo plazit přes tlustou skleněnou desku připomínající propast. I malé děti mají instinktivní strach z pádu. A strach z hlasitých zvuků neboli to, co je nyní známo jako „úlekový reflex“, je obranný mechanismus či varování před potenciálním nebezpečím a má nás ochránit.² Oba tyto strachy jsou vrozené téměř každému člověku bez ohledu na to, v jakém kulturním prostředí vyrůstá; jak však můžeme vědět, že strach představuje chování, kterému se tak snadno učíme?

V roce 1919 provedli John B. Watson a Rosalie Raynerová na Univerzitě Johna Hopkinse experiment, jenž se stal

známým pod názvem Malý Albert. Seznámili devítiměsíčního Alberta s řadou věcí a zvířat včetně bílého potkana, kterého se Albert vůbec nebál. Po dvou měsících výzkumníci pracovali již pouze s Albertem a potkanem, a pokaždé když se Albert chtěl potkana dotknout, uhodili kladivem do kovové tyče. Hlasitý zvuk dítě vždy zaskočil a rozplakal. Takto pokračovali dál a Alberta postupem času rozrušil a vyděsil už jen samotný pohled na potkana. Na začátku experimentu z něj přitom žádný strach neměl. Není divu, že tento experiment byl později kritizován jako neetický, otevřel však cestu k dalšímu zkoumání toho, jak lze ke strachům přijít.

Jestliže se rodíme vybaveni pouze strachem z pádu a z hlasitých zvuků, znamená to, že všechny ostatní druhy strachu jsou získané. Vznikají v našem prostředí a my je přebíráme tak, že nasloucháme přátelům, rodině a tomu, co se děje ve společnosti kolem nás. Mají-li vaši rodiče strach, že je ostatní lidé soudí, je slušná pravděpodobnost, že vy tento strach budete sdílet.

O strachu a o tom, jak jim může bránit v jednání, jsem hodně hovořil se svými klienty. Postupem času jsem v našich rozhovorech začal vnímat opakující se vzorce a uvědomil jsem si, že lidská neschopnost jednat má kořeny vždy v jednom z pěti druhů strachu. Téměř každý myslitelný strach je verzí jednoho z nich.

1. Strach ze selhání: Trpíte jím, když se bojíte, že nedosáhnete svých cílů. Může vás vést k nerozhodnosti a prokrastinaci. Možná budete pod jeho vlivem dokonce lidem říkat, že neuspějete, jen abyste snížili jejich očekávání. Tento strach se nazývá také atychifobie.
2. Strach z odmítnutí: Obavy z toho, že vám lidé řeknou „ne“ nebo vám dají košem. Může k tomu dojít v osobní rovině (například ve vztahu) či v rovině profesionální (při vašem podnikání). Jde o strach z názorů a soudů

jiných lidí. Do této kategorie může spadat též sociální úzkost.

3. Strach z úspěchu: Obava, že dostanete to, co chcete. Často mívá základ ve strachu ze změny a může vést k sabotáži sebe sama. Hovoří se o něm také jako o vyhýbání se odporu a může vás odcizit těm, na kterých vám nejvíc záleží.
4. Strach, že podvádíte (syndrom podvodníka): Obavy z toho, že ve vás ostatní odhalí podvodníka, či z toho, že nejste dost dobří.
5. Strach z opuštění: Obavy, že zůstanete úplně sami či že byste mohli říci nebo udělat něco, čím od sebe odeženete lidi, na nichž vám záleží. Tento strach je často označován názvem autofobie.

V jádru všech uvedených strachů se nachází následující myšlenka: „Nejsem sám o sobě dost dobrý a to je důvod, proč mě nikdo nebude nikdy milovat.“

Obáváte-li se toho, že máte moc práce, povšimněte si, že se ve skutečnosti bojíte, že to všechno nezvládnete. Nebo vás třeba trápí, že byste mohli mít negativní vliv na své děti, což ve skutečnosti znamená, že se bojíte, že dobře nezvládáte svou rodičovskou roli. Třeba vás ze spaní budí myšlenka, že vám dojdou peníze – a ta vychází ze strachu, že nejste dost dobří na to, abyste se postarali o sebe či o svou rodinu. A seznam pokračuje. Chceme někam patřit a být přijímáni. Chceme se cítit být milováni, přičemž všechny uvedené strachy mají základ v obavě, že nejsme dost dobří na to, abychom byli lásky skutečně hodni.

Jaký je váš největší strach bránící vám v jednání? Abychom na tuto otázku mohli odpovědět, musíme nejdříve pochopit, co je strach zač.

Dva druhy strachu

Strach je ve své podstatě obranný mechanismus. Vzniká v amygdale, části mozku, kde se strach i zpracovává. Před dvěma miliony let amygdala pomáhala našemu živočišnému druhu přežít prostřednictvím vytváření obav z potenciální budoucnosti, například z toho, že nás zabije divoké zvíře, a vedla nás tak k tomu, abychom se nebezpečným situacím vyhýbali.

Prostředí, ve kterém žijeme, se za dva miliony let proměnilo, totéž ale nelze říci o našem mozku. Stalo se vám někdy, že jste seděli venku u kávy, bylo nádherné počasí a vy jste měli pocit, jak je na světě krásně, a pak z ničeho nic přišel záchvěv strachu? Stává se to, protože když se vám zrovna daří skvěle, mozek vytvoří nějaký podnět, aby ve vás vyvolal strach, a abyste se tudíž chránili. Opravdu. Takhle je náš mozek nastavený. Amygdala nemá co na práci, a tak začne vytvářet strach, aniž by vám hrozilo reálné nebezpečí. Plní tedy svůj původní účel, dnes nám tak ale brání v dosahování cílů, kterých si přejeme dosáhnout. Jakmile si to uvědomíme, můžeme pracovat na překonání těchto strachů. Začneme tím, že všechny strachy lze rozdělit do dvou kategorií: jsou to primární strachy a intelektuální strachy.

Strach je obranný mechanismus.

Primární strachy se týkají očekávání fyzické bolesti či smrti. Dnes už se s nimi nesetkáváme tak často, jednou za čas je však pociťujeme. Pokud jste někdy jeli pod stan a museli uprostřed noci opustit jeho bezpečí, abyste si odskočili, onen příval strachu, jaký jste při tom možná pociťili, byl právě primární strach. Varuje před potenciálním nebezpečím (medvědi!), aby vás udržel naživu, v našich dnešních každodenních životech však již nebezpečí nečíhá za každým rohem.

Máme jídlo, oblečení, přístřeší a lidi, kteří se o nás starají. V mém domě jsem v bezpečí před přírodními živly a dokážu v něm přežít velmi dlouho. I když však nejsme ohroženi fyzicky, amygdala se stále snaží plnit svou roli, a tudíž vznikají obavy druhého typu.

Intelektuální strachy se netýkají obav z fyzické bolesti či ze smrti, naše amygdala však stále vidí dravce všude kolem. Místo lvů, krokodýlů a medvědů jsou ale těmito „dravci“ obavy z výše uvedeného seznamu: strach ze selhání, odmítnutí, úspěchu, z toho, že nás ostatní budou považovat za podvodníky, a strach, že zůstaneme sami. Trápíme se tím, zda jsme dost dobří, chytrí či přitažliví. Obáváme se, co si o nás lidé pomyslí a zda nám neřeknou „ne“, když je o něco požádáme. Trápíme se tím, zda jsme ostatním sympatičtí a zda mezi ně zapadneme – žádný z těchto strachů se však netýká fyzické bolesti či smrti. Jak vás ve skutečnosti ohrožuje odmítnutí? Nic z výše uvedeného vás nebude stát život, naše mozky a těla ale reagují stejným způsobem, ať už jde o odmítnutí či o přežití, o strachy intelektuální či prvotní.

Uvedené dva druhy strachu ve vašem těle vyvolávají stejné odezvy. Prvotní strachy mají konkrétní funkci a jsou racionální, zatímco o těch intelektuálních neplatí ani jedno, ani druhé, amygdala mezi nimi však nečiní rozdíl. Je to, jako bychom kráčeli životem a směřovali k našim cílům se zamlženými brýlemi na nose, přičemž mlhu tvoří strach znemožňující nám jasné vidění.

Mozek ponechaný v klidu téměř vždy sklouzne k negativním myšlenkám. A protože nedokáže rozeznat rozdíl mezi prvotním a intelektuálním strachem, je na vás, abyste si jej byli vědomi. Uvědomování si strachu je podobné posilování v tělocvičně: čím více na tom budete pracovat, tím lépe vám půjde se daných strachů zbavit. Dosáhnete toho rozpoznáním, co obavy vyvolalo, a jejich opuštěním. Existuje však fin-ta, která vám pomůže změnit pohled na věc.

Nesnažte se strachu zbavit – přijměte ho

Nepřekvapuje mě, že jednou z nejběžnějších otázek mých klientů bývá: „Jak se zbavím strachu?“ Chápu tu otázku. Kdo by se nechtěl naučit své obavy překonávat? Odpověď však zní: „Nemůžete překonat něco, co neexistuje.“ Přesně tak. Ani jeden z vašich strachů není skutečný! Nevěříte mi? Podívejte se na seznam běžných obav a zvažte ty vaše. Naplňuje se třeba jen jediná z nich právě teď? Ne!

Autor a konzultant Karl Albrecht strach definoval jako „úzkostlivý pocit, způsobený naším očekáváním události či zážitku, který si představujeme“.³ Klíčovou částí této definice je její závěr, totiž že si něco *představujeme*. Pocit strachu je v mnoha případech biologickou reakcí na naše *myšlenky*, nikoli na to, co se *děje*. Představujeme si neexistující a téměř vždy negativní budoucnost. Je to způsob, jakým se chráníme. Selže vaše nově založená firma v budoucnu? Je pravda, že ne každé podnikání je úspěšné a i úspěšné podnikání musí často čelit potížím. Podstatné však je soustředit se na současnost, ne na budoucnost v našich představách. Vaše nová firma dnes nezkrachovala, a tudíž se nyní nemáte čeho bát.

Mnoho lidí trápí strach z úspěchu – a to včetně lidí ambiciózních a po úspěchu toužících. Jeden z mých klientů vyrůstal v malém, nábožensky založeném a středostavovském městě. Většina lidí, které znal, byli průměrně vydělávající učitelé a zemědělci. S rostoucím věkem se začal obávat, že pokud by byl příliš úspěšný a vydělával moc peněz, tamější lidé by k němu začali přistupovat jinak a už by mezi ně nepatřil. To je strach, že mezi ostatní nezapadneme, a jde jen o jednu variantu strachu z opuštění.

Ten bývá běžný, protože jsme kmenově založení a nechceme se cítit osaměle. Chceme zapadnout mezi ostatní a patřit k nim. Vyloučení z kmene kdysi znamenalo jistou smrt, je tudíž přirozené myslet si, že pokud přerosteme prostředí,

z něhož jsme vyšli, ostatní nás nebudou brát jako jednoho z nich, ale jako nepřítele. Mohu s jistotou prohlásit, že nevím o nikom, z koho by se stal úspěšný člověk, třeba i milionář, a on by pak řekl: „Všichni přátelé mě teď nenávidí.“

Cornellova univerzita před časem vydala podrobnou studii, ze které vyplývá, že 85 procent z toho, čeho se obáváme, se nikdy nestane. A 79 procent účastníků studie si zvládlo poradit s těmi patnácti zbývajících procenty nepříjemných událostí lépe, než čekali. Někteří se z nich dokonce poučili. Spočítejte si to: 97 procent našich obav se nikdy neuskuteční.⁴ Jinými slovy, naše obavy nemají reálný základ a vycházejí z bezdůvodně pesimistického vnímání světa. Proč tedy plýtváme psychickými silami na obavy z ničeho, místo abychom jednali a dělali něco přínosného?

Spočítejte si to: 97 procent našich obav se nikdy neuskuteční.

My lidé disponujeme úžasnou a komplexní obrazotvorností. Nemáme-li ji však pod kontrolou, může se obrátit proti nám a vystavit nás velkému množství vnitřních obav. Jakmile si uvědomíme, že většina z nich není o nic reálnější hrozbou než strašák v poli, můžeme tyto obavy ovládnout. Dovedeme si mistrovsky vymýšlet okolnosti a příběhy, jaké by se v budoucnu *mohly* odehrát. Následně se této neskutečné budoucnosti začneme bát. No není to na hlavu?

Jste-li typem člověka, co se často trápí či co se soustředí na negativní stránku života, pokračujte ve čtení. Mým cílem je pomoci vám naučit se strategicky využívat duševní síly k tomu, co dělat chcete, a nenechat se omezovat strachem. Existuje fígl, jak postavit strach na hlavu a využít ho ve váš prospěch.

Jeden z mých prvních životních učitelů mě naučil, že máloco v životě je horší než šířavá lítost a pocit, že jste se

přiblížili ke konci života, který jste promarnili. Ten obraz ve mně přetrval, a tudíž jsem se poté, co můj otec zemřel v důsledku alkoholismu, netrápil možným selháním, možností, že zůstanu opuštěný, ani představou, že nejsem dost dobrý. Místo toho jsem si vypěstoval strach z toho, že dojdou na konec života a uvědomím si, že můj čas už vypršel, neboli že pochopím, že jsem promarnil vlastní potenciál. A tento strach mě poháněl k činům. Vy můžete udělat totéž: Akceptujte svůj strach, že si před koncem života budete přát, abyste bývali vykonali víc. Ten strach vás bude hnát vpřed směrem k budoucnosti, jakou si přejete prožít. Strach je mocný, tak jej přijměte a využijte ho.

Jaké bolesti v budoucnu se snažíte vyhnout?

Když jsem se tímto tématem zabýval, prožil jsem náhlý aha moment. Musel jsem vypnout hudbu a vše ostatní, co mě v pracovně rozptylovalo. *Uvědomil jsem si, že strach vzniká z představy budoucí bolesti v našem mozku.* V případě prvotního strachu jde o představu fyzické bolesti či smrti, v případě intelektuálního strachu o představu bolesti emocionální. Tohle je moc důležité: každý strach se týká bolesti v budoucnu, které se mozek snaží vyhnout. Jaké bolesti v budoucnu se týká váš strach, jehož cílem je způsobit, abyste se jí vyhnuli?

Strach vzniká z představy budoucí bolesti v našem mozku. Každý strach se týká bolesti v budoucnu, které se mozek snaží vyhnout.

Strach z bolesti v budoucnu vede mnoho lidí k prokrastinaci. Když se svých klientů ptám, proč nekonají, mnoho z nich odpovídá: „Prokrastinuji.“ Ano, může to tak být. Oni si však neuvědomují, že prokrastinace je symptomem, nikoli