

„Od vydání dvou mých předcházejících knih z řady *Mnich, který prodal své ferrari* jsem obdržel ohromné množství dopisů od čtenářů, kteří zjistili, že díky uplatnění principů, které v ní objevili, se jejich život změnil. Slova těchto žen a mužů mě dojala a stala se pro mě zdrojem inspirace. Mnohé z dopisů, které jsem od vás dostal, mě současně podnítily k tomu, abych všechno to, co jsem se prozatím naučil o umění žít, shrnul v jakousi sbírku životních lekcí. A tak jsem se pustil do sestavování knihy, v níž jsem se pokusil vydestilovat esenci toho nejlepšího z těch předcházejících, a nyní jen pevně doufám, že se mi to povedlo a že i vám pomůže změnit váš život.“

„V období mého dospívání mi otec jednou řekl větu, na kterou nikdy nezapomenu: „Když ses narodil, chlapče, plakal jsi, zatímco svět se radoval. Žij svůj život takovým způsobem, aby až budeš umírat, svět plakal, zatímco ty se budeš radovat.“

R Y B K A



PUBLISHERS



KDO BUDE PLAKAT,
AZ TADY NEBUDEŠ?

Robin S.
Sharma

KDO BUDE PLAKAT,
AZ TADY NEBUDEŠ?

Sto
životních lekcí
od Mnicha,
který prodal
své ferrari

Robin S. Sharma

VAŽTE SI SVÉ MINULOSTI



Každou vteřinu, kterou prodléváte ve své minulosti, ukrájete ze své budoucnosti. Každou minutu, kterou strávíte tím, že se nímráte ve svých problémech, se připravujete o možnost nalézt jejich řešení. A když lamentujete nad všemi těmi věcmi, které se vám – jak si zpětně přejete – nikdy neměly stát, vlastně bráníte všem těm věcem, které si přejete, aby vstoupily do vašeho života. Vzhledem k nadčasové pravdě, že člověk se stává tím, nad čím celý den přemýšlí, nemá smysl znepokojoval se uplynulými událostmi, pokud už je nechechte znovu zažít. Raději zúročte ponaučení, které jste ze své minulosti vyvodili, k tomu, abyste se pozvedli na zcela novou úroveň vědomí a bytí. Největší životní prohry odrážejí ty největší životní příležitosti. Jak řekl starověký myslitel Eurípides: „Ty nejhorší rány osudu v sobě nesou ty nejlepší příležitosti pro plodnou změnu.“ Jestliže váš pohár hořkosti již přetekl a zakusili jste v životě více utrpení, než je váš spravedlivý díl, možná je tomu tak proto, že jste předurčeni k tomu, abyste sloužili nějakému vyššímu cíli, který vyžaduje, abyste byli zoceleni moudrostí, kterou jste nabyli v důsledku překonávání útrap.

Využijte tyto životní lekce k tomu, abyste podnítli váš budoucí růst. Pamatujte si, šťastní lidé často prožili stejnou míru neštěstí a nepřízně osudu jako ti, kteří jsou nešťastní. To, co je činí odlišnými, je fakt, že mají dostatek soudnosti, která jim umožňuje, aby svou minulost zúročili způsobem, který jejich život obohatí. Nenechte se mýlit – jestliže jste se setkali s nezdarem častěji než ostatní, je zde velmi vysoká pravděpodobnost, že žijete smysluplněji než ostatní. Ti, kteří se nebojí riskovat a odvažují se být něčím víc a dělat víc než ostatní, budou přirozeně zakoušet více nezdarů a proher. Ale o se mne týče, upřednostňuji odvahu zkoušet věci stále znovu a riskovat případný neúspěch než strach vůbec se kdy o něco pokusit. Za každých okolností dávám přednost tomu, strávit život rozšiřováním svých osobních mezí, snahou vykonat zdánlivě nemožné než prožít život v pohodlí, bezpečí a prostřednosti. To je esence opravdového životního úspěchu. Jak moudře prohlásil Hérodotos: „Raději směle podstupte riziko, že vás stihne polovina všech těch katastrof, které předjímáte, než abyste jen vegetovali ve zbabělé letargii ze strachu z toho, co se může stát.“ Nebo jak řekl Booker T. Washington: „Poučil jsem se, že úspěch by měl být poměřován ani ne tak postavením, kterého člověk ve svém životě dosáhl, jako spíše počtem překážek, které na cestě za úspěchem překonal.“

NEPODCEŇUJTE „PLATINOVOU TŘICÍTKU“



Způsob, jakým vykročíte do nového dne, ovlivňuje to, v jakém duchu se bude nést váš den. Prvních třicet minut po probuzení nazývám „platinovou třicítkou“, protože to jsou vskutku ty nejcennější okamžiky celého dne a mají zásadní vliv na kvalitu každé následující minuty. Budete-li mít dostatek duchapřítomnosti a sebekázně na to, abyste se během této klíčové fáze dne dokázali věnovat myšlenkám a činnostem povznášejícím lidského ducha, záhy zpozorujete, že váš den se v souladu s tím bude odvíjet tím nejúžasnějším způsobem.

Nedávno jsem vzal své dvě děti do kina na strhující film *Everest*. Kromě dech beroucích záběrů krajiny a působivého zobrazení hrdinského chování tam byl jeden okamžik, který mě zaujal: aby se horolezci mohli dostat na vrchol hory, museli mít dobrý základní tábor. Bylo nepředstavitelné, aby zdolali strmý štít bez tábora v úpatí hory, který jim skýtal místo k odpočinku, obnovení sil a doplnění zásob. Když dospěli do druhého stanoviště, vrátili se na několik týdnů na základnu, aby opět načerpali síly. Hned po dosažení třetího stanoviště se spěšně stáhli do základního tábora, aby se

připravili na výstup do čtvrtého stanoviště. A když dospěli do čtvrtého stanoviště, opět se vydali zpět dolů do základního tábora, aby si odpočínali, předtím než podniknou svůj poslední výstup až na vrchol. Myslím, že stejným způsobem se každý z nás, aby dosáhl svých osobních vrcholů a mistrovsky zvládal každodenní výzvy, před které ho život staví, potřebuje pravidelně vracet do svého základního tábora během té „platinové třicítky“. Musíme si vytvořit takový prostor, který nám umožňuje znovu se naladit na své životní poslání, obnovit své vnitřní síly a vzkřísit zaměření na ty věci, na nichž nejvíce záleží.

Co se mě týče, provádím každé ráno velice účinný a působivý rituál, který mě bezpečně vede k radostnému a klidnému nabláženému startu dne. Ihned po probuzení se uchyluji do svého „osobního útočiště“, malého prostoru, který jsem si vyhradil sám pro sebe, abych se mohl v klidu věnovat všem těm revitalizačním aktivitám, aniž bych byl rušen. Nejdříve trávím asi tak patnáct minut v tichém rozjímání – soustředím se na všechno to dobré ve svém životě a v duchu si představuji, jak bude vypadat nadcházející den. Potom si vezmu nějakou svou oblíbenou knihu, některou z těch, která oplývá těmi nadčasovými moudry o úspěšném životě, na něž v dnešní uspěchané době tak často zapomínáme. Patří mezi ně například: *Meditace* od Marka Aurelia, *Autobiografie Benjamina Franklina* a *Walden* Henryho Davida Thoreaua. Plodné a inspirativní myšlenky a ponaučení obsažené v těchto knihách mi pomáhají zaostrit pozornost na ty věci, na nichž

opravdu záleží a pomáhají mi vykročit do nového dne tou správnou nohou. A ta moudrá slova, nad nimiž během těchto vzácných ranních okamžiků hloubám, pak projasňují všechny ostatní minuty dne. Proto nastartujte svůj den pozitivně naladěni.

NAUČTE SE ŘÍKAT NE



Pokud nemáte utřídně vlastní priority, snadno podléháte tomu, abyste odpovídali na každou žádost kladně. Jestliže vaše každodenní konání není vedeno pronikavou a inspirativní vizí budoucnosti, jasnou představou vašeho konečného cíle, která vám pomáhá jednat cílevědoměji, není pro lidi kolem vás obtížné, aby vám říkali, co máte dělat, a ovlivňovali vaše kroky. Jak jsem napsal v knize *Umění věstí ostatní*, „váš diář bude plný plánů jiných lidí, nikoli plánů vašich“. Co s tím? Řešením je ujasnit si své vlastní životní cíle, a pak se naučit zdvořile odmítat.

Čínský mudrc Čuang-č' vyprávěl příběh o muži, který koval meč pro maharádzu. Přestože mu bylo devadesát let, jeho práce se vyznačovala mimořádnou precizností a umem. Nehledě na to, pod jakým byl časovým tlakem, nikdy neudělal sebemenší chybičku. Jednoho dne se maharádza starce zeptal: „V čem tkví vaše umění? Je to přirozený talent anebo uplatňujete nějaké speciální postupy, abyste dospěl k tak mimořádným výsledkům?“ „Soustředím se na to, co je podstatné,“ odpověděl výrobce mečů „Začal jsem kovat meče, když mi bylo dvanáct. O nic jiného jsem se nestaral. Pokud nešlo

KÁŽDÝ TÝDEN SI DOPŘEJTE ŠÁBES



o meč, ani jsem se na to nepodíval a nevěnoval tomu žádnou pozornost. Výroba mečů se stala mou vášní a smyslem mého života. Soustředil jsem veškerou energii, kterou jsem nevydával jinými směry, a vložil ji do svého umění. V tom tkví tajemství mého mistrovství.“

Ti nejmúspěšnější lidé se soustředí na tu „oblast, v níž vynikají“, to znamená na to, co umějí nejlépe, a na ty činnosti, které jejich životní dílo posouvají dále. A vzhledem k tomu, že jsou tak pohlceni těmi důležitými věcmi, připadá jim snadné říct ne nepodstatnému rozptylování, které se dožaduje jejich pozornosti. Nejlepší basketbalový hráč v historii tohoto sportu Michael Jordan nevyjednává smluvní podmínky, nenavrhuje si dresy a neplánuje si svůj cestovní rozvrh. Soustředí všechn svůj čas a energii na to, co umí nejlíp: na hraní basketbalu, a všechno ostatní přenechává svým trenérům a spolupracovníkům. Slavný jazzový trumpetista Louis Armstrong nemarnil svůj čas prodejem lístků na svůj koncert ani přípravováním sálu pro diváky. Soustředil se na to, v čem vynikal: na hraní na trumpetu. Pokud se naučíte odmítat věci, které pro vás nemají důležitost, získáte více času na to, abyste se věnovali těm věcem, které mají potenciál opravdu zmčnit váš život a pomoci vám zanechat odkaz, k jehož vytvoření, jak v hloubi duše víte, jste předurčeni.

Kdysi býval jeden den v týdnu známý jako šábes. Byl vyhrazený některým životně důležitým, leč obvykle opomíjeným činnostem, ať už šlo o čas strávený s rodinou či v hlubokém rozjímání a sebeobnově, a skýtal tvrdě pracujícím lidem možnost načerpat síly a prožít den smysluplněji než obvykle. Bohužel se zrychlením životního tempa začalo o lidskou pozornost soupeřit více neodbytných aktivit a tato úžasná tradice byla ztracena a spolu s ní i všechn ten obrovský osobní prospěch, který z ní plynul.

Stres sám o sobě není špatná věc. Často nám pomáhá dostat ze sebe to nejlepší, překonat sami sebe a dosáhnout věcí, které bychom od sebe nebyli čekali. Vrcholoví sportovci o tom vědí své. Vážný problém ovšem tkví v tom, že v této epoše globální frustrace nenacházíme dostatečnou úlevu od stresu. Proto chcete-li revitalizovat své síly a vyžívat své hlubinné kořeny, naplánujte si jednou týdně volný den – pravidelný šábes –, abyste se vrátili k těm prosším radostem života, radostem, jichž jste se možná vzdali, jak se váš život stával čím dál hektičtější a složitější. Začlenění tohoto jedno-duchého rituálu do vašeho týdenního rozvrhu vám pomůže

omezit stres a probudí ve vás vaši kreativní stránku, a díky tomu se v každém okamžiku svého života budete cítit daleko šťastnější.

Váš pravidelný šábes nemusí trvat celý den. Jediné, co potřebujete, je strávit pár hodin o samotě, třeba za klidného sobotního rána, kdy můžete určitý čas věnovat těm činnostem, které děláte nejraději. Do toho spadá návštěva oblíbeného knihkupectví, pozorování východu slunce, osamělá procházka po pláži či zapisování do deníku. Pokud si uspořádáte svůj život tak, abyste se mohli více věnovat těm věcem, které děláte rádi, je to jeden z prvních kroků ke zlepšení kvality života. Nemí důležitě, že ostatní možná nechápou, čeho se snažíte dosáhnout tím, že z pravidelného „šabesového rituálu“ učiníte nedílnou součást svého života. Udělejte to sami pro sebe, zasloužíte si to. Jak řekl Henry David Thoreau: „Jestliže někdo neudrží krok se svými souputníky, je to možná proto, že slyší jiného bubeníka. Nechte ho kráčet podle jeho vlastní hudby, ať je v jakémkoli rytmu a jakkoli vzdálená.“

NAČASUJTE SI SVÉ STAROSTI



Poté co vyšla knížka *Mnich, který prodal své ferrari*, jsem byl zaplaven hromadou dopisů od čtenářů, kteří zjistili, že jejich život se díky radám, jak se stát šťastnějším, naplněnějším a vyrovnanějším v této splašené době, zásadně změnil. Mnohé z dopisů přicházely od lidí, jejichž pracovní tempo nabralo takové obrátky, že většinu svého volného času trávili starostmi o věci, které měli nechat za dveřmi své kanceláře. Ztratili schopnost se smát, milovat a sdílet radost se svou rodinou, jelikož pracovní problémy je zcela pohltily a připravily je o radost ze života.

Víc lidí, než je zdravo, tráví svá nejlepší léta ve víru ustavičných obav. Strachují se o svou práci, znepokojují se kvůli financím, obávají se zhoršení své životní úrovně a dělají si starosti kvůli svým dětem. A přesto všichni v hloubi svého srdce víme, že většina věcí, kterých se obáváme, se nikdy nestane. Je to jako v tom slavném výroku Marka Twaina: „Měl jsem v životě spoustu obav, z nichž některé se skutečně naplnily.“ Můj otec, mimořádně moudrý muž, který měl hluboký vliv na můj život, mi jednou povídal, že sanskrtský znak pro pohřební hranici je nápadně podobný sanskrtské-

mu znaku pro obavy. „To je zvláštní,“ odůvodnil jsem. „Vlastně ani není,“ odvětil mírně. „To první spaluje mrtvé, zatímco to druhé spaluje živé.“

Z vlastní zkušenosti vím, jak dramaticky může sklouznout k obavám omezovat kvalitu života. Když mi táhlo na třetíku, byl jsem na nejlepší cestě k úspěchu. Obhájil jsem dva právnícké tituly na jedné z nejprestižnějších právnických škol v zemi a jakožto soudní obhájce jsem řešil velmi složité případy. Často jsem však pracoval přespráči a žil jsem v neustálých obavách. V pondělí ráno jsem se probouzel se staženým žaludkem a neodbytným pocitem, že promarnuji své nadání prací, která nemá nic společného s tím, kým jsem. Tak jsem začal hledat způsoby, jak svůj život změnit. Nejprve jsem se obrátil k různým knížkám o osobnostním rozvoji a sebepoznání, kde jsem našel hromadu podnětů pro vyrovnanější, klidnější a smysluplnější existenci.

Objevil jsem tam taky jednu strategii, jak přemoci tendenci k obavám. Trik spočíval v tom, vyhradit svým obavám konkrétní pravidelnou dobu, kdy se jim budu věnovat – prostě si je naplánuvat. Říkám tomu dělat si „přestávky na starosti“. Pokud vězíte po krk v problémech, máte samozřejmě tendenci se jimi zabírat, ihned jakmile ráno otevřete oči. Místo toho vám doporučuji, abyste si na ně vyhradili určitou pevně stanovenou dobu, řekněme třicet minut každý večer. Během tohoto „sezení nad starostmi“ se můžete poddávat svým obavám a přemítat nad svými problémy. Jakmile však tato vyhrazená doba skončí, musíte se naučit nechat své

problémy být a jít dělat něco produktivnějšího, jako třeba jít se proběhnout na čerstvém vzduchu nebo si přečíst nějakou inspirativní knihu či zapříst důvěrný rozhovor s někým, koho máte rádi. Pokud i jindy během dne pocítíte potřebu nořit se do svých starostí, zaznamenejte si předmět vašich obav do sešitu, který si pak vezmete na své další „sezení nad starostmi“. Tato jednoduchá, ale vysoce účinná metoda vám pomůže že postupně omezit množství času, který trávíte v neplodných obavách, a nakonec vám pomůže zbavit se tohoto zlozvyku navždy.

GENIALITA JE Z 99 PROCENT INSPIRACE



Slavný vynálezce Thomas Alva Edison je znám svým výrokem: „Genialita je 1 procento inspirace a 99 procent dřiny.“ I když věřím, že tvrdá práce je pro dosažení opravdového úspěchu a naplnění v životě nezbytná, domnívám se, že být naplněn hlubokým pocitem inspirace a oddanosti závazku změnit svět k lepšímu je mnohem důležitější.

Všichni velcí géniové světa byli inspirováni a poháněni svou touhou obohatit životy ostatních. Když si přečtete něco o jejich životě, zjistíte, že tato touha se pro většinu z nich stala takřka posedlostí. Stravovala je a ovládala každou buňku jejich těla. Edison byl inspirován, aby převedl vize, které viděl na promítacím plátně své fantazie, do reality. Jonas Salk, který vynalezl vakcínu proti dětské obrně, byl inspirován, aby pomohl druhým od utrpení plynoucího z tohoto hrozného postižení. A Marie Curie, významná vědkyně, nositelka Nobelovy ceny, byla inspirována sloužit lidstvu díky svému objevu radia. Jak řekl Woodrow Wilson: „Nejste zde jen proto, abyste vydělávali na živobytí. Jste zde proto, abyste umožnili světu žít smysluplněji, s odvážnější vizí a ušlechtlejšími cíli. Jste zde proto, abyste svět oboha-

tlí, a pokud na tento úkol zapomínáte, ochuzujete sami sebe.“

Nakolik inspirování jste ve svém současném životě? Vyskočte každého pondělního rána nadšení z postele nebo tam jen tak ležte s pocitem prázdnoty rozlévajícím se vaším tělem? Pokud v sobě pocítujete málo inspirativních myšlenek, čtete podnětné knihy nebo si poslechněte nějaký motivační audiovizuální program. Zajděte si na přednášku nebo seminář někoho, koho obdivujete, nebo věnujte pár hodin čelbě životopisu některého z vašich hrdinů. Začněte trávit čas s jinými lidmi, lidmi, kteří dělají svou práci se zánícením a láskou, a snažte se i vy vydolovat ze svého života to nejlepší. Velkorysou dávkou inspirace vbrzku povznesete svůj život na zcela novou úroveň bytí.

PROČ MÁME DVĚ UŠI A JEDNA ÚSTA



Jednou z nejhluběji zakořeněných lidských tužeb je potřeba být chápán, opatrován a ctěn. Leč v dnešní uspěchané době si lidé příliš neuvědomují, že naslouchat neznamená čekat na to, až ten druhý přestane mluvit. Ba co je ještě horší, čas, kdy druhý hovoří, obvykle využíváme k tomu, abychom si zformulovali svou vlastní odpověď, místo abychom se snažili pochopit to, co nám ten druhý chce sdělit, a dokázali se vcítit do jeho pocitů.

Věnujeme-li čas tomu, abychom skutečně porozuměli stavu novisku někoho jiného, dáваме tím najevo, že si myslíme, že má co říci a jako člověk nám není lhostejný. Pokusíte-li se vcítit do člověka, s nímž vedete rozhovor, spojíte se s ním na hlubinné úrovni a vytvoříte trvalý vztah založený na vzájemné důvěře.

Máme dvě uši a jedna ústa z jednoho jediného důvodu: abychom dvakrát tolik naslouchali, než mluvíli. A pokud nasloucháte více než váš partner, má to ještě jednu výhodu: jelikož mlčíte, proniká k vám spousta vědomostí, které by vám byly unikly, pokud byste se soustředili na svůj obvyklý monolog.

Zde je pár praktických rad, jak se zlepšit v umění naslouchání:

- Jestliže právě hovoříte a váš protějšek neřekl během posledních šedesáti vteřin ani slovo, je víc než pravděpodobné, že jste ho ztratili a je načase utnout svůj monolog.

- Odolejte pokušení skákat do řeči. Překonejte své nutkání, včas se ovládněte a věnujte větší pozornost obsahu toho, co vám dotyčný sděluje.

- Pokud tomu okolnosti přejí (např. při obchodní schůzce), dělejte si poznámky. Máloco vašemu partnerovi v rozhovoru jasněji ukáže vaši upřímnou touhu něčemu se od něj přiučit, jako když vytáhnete notes, a zatímco hovoří, děláte si poznámky.

- Poté co druhý člověk vyjádří svůj názor, chvíli pouvažujte nad tím, co jste právě vyslechli, než abyste ho obratem konfrontovali se svým stanoviskem. Když řeknete něco jako: „Jen abych se ujistil, že jsem tě dobře pochopil, chceš říct, že...?“, a uděláte to s naprostou upřímností, sblíží vás to s lidmi; s nimiž přicházíte každodenně do styku, daleko víc.

FORMULUJTE SVÉ PROBLÉMY



„Dobře definovaný problém je problém z půlky vyřešený,“ prohlásil Charles Kettering. Jakmile si vezmete do ruky list papíru a uděláte si soupis všech jednotlivých problémů, dochází k něčemu skutečně velmi zvláštnímu. V mnohém se to podobá onomu uvolňujícímu pocitu, jaký zažijete poté, co se svému blízkému příteli svěříte s něčím, co vás už dlouho trápilo. Třeba z vašich ramen znenadání spadne a vy se cítíte lehčí, khidnější a volnější.

Zjistil jsem, že naše myšlení může být naším nejlepší přítelem, ale i naším největším nepřítelem. Pokud se neustále nimiráte ve svých problémech, zjistíte zakrátko, že již o něm jiném nepřemýšlíte. Mysl je v tomto ohledu divný patron, věci, které si chcete zapamatovat, zapomíná, ale to, na co chcete zapomenout, si pamatuje. Na mé přednášky přicházejí lidé, kteří se mi svěřují, že jsou pořád deprimováni z toho, co jim někdo udělal před patnácti lety, nebo rozdělení něčím, co jim minulý měsíc řekl nerudný prodavač.

Abyste se zbavili mentálního haraburdí, které naše problémy mají tendenci vytvářet, sepište si seznam svých starostí na kus papíru. Jakmile to uděláte, ztratí nad vámi svou

VYTVOŘTE SI Z JEDNÁNÍ ZVYK



„Moudrost znamená vědět, co udělat napříště, dovednost znamená vědět, jak to udělat, a ctností je udělat to,“ prohlásil David Starr Jordan. Většina z nás ví, co je potřeba udělat, aby byl náš život šťastnější, vyrovnanější a naplněnější. Jádrem pudla spočívá v tom, že neděláme to, co víme, že bychom dělat měli. Všeemožní kazatelé rádi prohlašují: „Vědění je moc.“ S tím nesouhlasím. Vědění není moc. Vědění je pouze *potenciální* moc. Ve skutečnou moc se proměňuje v okamžiku, kdy se jím uváží a uvědoměle řídíte.

Znakem silného charakteru není dělat to, co je příjemné, nebo to, co je snadné. Silná morální autorita se projevuje v takovém člověku, který důsledně dělá to, *co by dělat měl*, spíše než to, *co by dělat chtěl*. Člověk pevného charakteru tráví své dny tím, že se věnuje prostě tomu, co je správné. Než aby po vyčerpávajícím dni v práci strávil tři hodiny sledováním televize, má dostatek duchapřítomnosti, aby vstal a šel svým dětem přečíst pohádku před spaním. Namísto toho, aby studená zimní rána prospal, využije takovýto jedinec svých přirozených rezerv sebekázně, vstane z postele a jde si ven zaběhat. A protože jednání je zvyk, čím pozí-

VYTVOŘTE SI VLASTNÍ PORADNÍ SBOR



Firmy, které chtějí v této době plně převratných změn uspět, si často najímají konzultanty či poradce, aby jim pomohli rozhodovat se hospodárněji a vedli je během bouřlivých dob tím správným směrem.

Díky konzultacím s lidmi, kteří svému oboru rozumějí, tyto organizace výrazně snižují procento omylů, jichž se dopouštějí, zvyšují svou hospodárnost a posilují svou pozici a důvěryhodnost na obchodním trhu.

Jedna moje klientka si adaptovala koncept poradního sboru pro svoje potřeby. Tato žena, příležitostná podnikatelka a účastnice jednoho z mých kurzů, které pořádám po celé zemi, se mi svěřila, že během doby, kterou věnuje rozjímání, sedí o samotě v místnosti vyzbrojena perem a čtvrtkou papíru a sepisuje si seznam problémů, před nimiž stojí. Někdy se týkají potíží ve vztazích, jindy peněz a jindy zase nějakého zápasu, který je svou podstatou spíše duchovní povahy.

Pak, ve stavu hlubokého uvolnění, povolá svůj osobní sbor poradců, svůj myšlenkový trust, aby jí pomohl problémy vyřešit. Vtip je v tom, že členové jejího poradního sboru

ZKROŤTE SVOJI OPIČÍ MYSL



již nejsou mezi živými. Za pomoci své imaginace hledá moudrou radu u mnoha největších myslitelů dějin. Je-li konfrontována s problémem vyžadujícím kreativní přístup, požádá o radu Leonarda da Vinci: „Jak byste k tomuhle přistupovali?“ Pokud stojí před úkolem, který vyžaduje notnou dávku odvahy, zeptá se na radu letecké průkopynice Amelie Earhartové: „Co vy byste dělala v téhle situaci?“ A když má problém finanční povahu, osloví miliardáře Sama Waltona, proslulého svým dobrým úsudkem: „Same, jak byste tohleto vyřešil?“ Zajímavé je, že tato metoda u ní fakticky vyvolala divy, zlepšila její schopnost kreativního myšlení a během dramatických období jí umožňovala zachovávat rovnováhu a rozvahu.

Koho byste pozvali, aby usedl ve vašem imaginárním poradním sboru? Zde je pár lidí, které bych já osobně rád měl ve svém sboru konzultantů:

Benjamin Franklin – pro vedení v otázkách týkajících se charakteru.

Albert Schweitzer – aby mi připomínal důležitost služby druhým.

Mahátma Gándhí a Nelson Mandela – pro otázky týkající se vůdčích schopností.

Bruce Lee – pro radu ohledně sebekázně.

Marie Curieová – pro otázky související s vynalézavostí.

Victor Frankl, člověk, který přežil holocaust – pro radu, jak se vyrovnat s protivenstvím.

Abychom získali ze života to nejlepší, je třeba být plně duchapřítomní a pozorní každou minutu každého dne. Jak napsal Albert Camus: „Skutečná velkorysost vůči budoucnosti spočívá v tom, dát všechno do služeb přítomnosti.“ Přesto po většímu času je naše mysl rozptýlena v jednom okamžiku na deseti různých místech. Místo abychom si cestu do práce užívali, přemítáme o tom, co nám zase řekne šéf, až přijdeme do kanceláře, nebo o tom, co budeme mít k obědu nebo jak si naše děti povedou dnes ve škole. Naše mysl je jako neposedné štěně, nebo jak říkájí na Východě, jako opice utržená z řetězu, pobíhající z místa na místo bez chvilé spocinutí. Tím, že zachováváte duchapřítomnost a soustředíte pozornost na současný okamžik, rozpínáte své vědomí do prostoru, což vede nejenom k tomu, že pocítujete daleko větší klid, ale současně otevíráte neomezený potenciál vaší mysli.

Pokud o vaši pozornost soupeří příliš mnoho rušivých vzruchů, potenciál vaší mysli je rozptýlen všemi možnými směry místo aby byl zaměřen na jeden bod jako laserový paprsek.

Dobrou zprávou je, že rozvíjením pozornosti a soustředění

NAUČTE SE ŽÁDAT O TO, CO CHCETE



„Člověk, který se ptá, může platit na chvíli za blázna. Ten, kdo se neptá, zůstává bláznem po celý svůj život,“ říká moudré čínské přísloví. To mi připomnělo jednu reklamu, kterou jsem nedávno četl v inzertní rubrice, kde stálo: „Pro krásnou ženu v hnědém semišovém kabátě, kterou jsem potkal v drogerii na dvaadvacáté ulici v sobotu 28. listopadu ve čtyři hodiny odpoledne. Vrazila jste do mě před stojanem s časopisy. Rád bych se s Vámi setkal a popovídal si.“ Člověk, který tam nechal zveřejnit tento inzerát, pak uvedl své telefonní číslo. Osud mu dal šanci – třeba potkal ženu svých snů – a on ji promarnil. A když potom zalitoval, že ji neoslovil, jako poslední možnost ho napadlo umístit inzerát v novinách v zoufalé naději, že tu ženu najde.

Čím více žádáte, tím více získáte, ale chce to cvik, abyste se v tom stali mistry. Úspěch je hra čísel. Jak zjistili již budhističtí mnichové: „Každý šíp, který zasáhne oko býka, je výsledkem stovek střel, které se minuly cílem.“ Během následujících týdnů procvičujte své „tázací svaly“ a požádejte třeba o lepší stůl ve vaší oblíbené restauraci, o jeden kopeček zmrzliny navíc zdarma ve vaší místní cukrárně nebo o ně-

NAUČTE SE ODPOUŠTĚT



Odpustit někomu, kdo vám ublížil, je ve skutečnosti aktem zničením, nikoli nezištným, jak se má obecně za to. Když se vzdáte nevraživosti a nenávisli, které jste v sobě možná potlačovali, vlastně to děláte pro sebe, nikoli ve prospěch někoho jiného. Ve svých vzdělávacích programech často zdůrazňuji, že pokud v sobě chováte zášť vůči nějakému člověku, je to, jako byste ho nosili s sebou na zádech. Připravuje vás o sílu, nadšení a klid mysli. Ale v momentě, kdy mu odpustíte, shodíte ho ze svých zad a můžete se ve svém životě pohout dále. Mark Twain napsal: „Odpuštění je vůně, kterou fialka zanechává na botě, která ji zaslápla.“ Odpuštění je aktem velké osobní odvahy. Je také jedním z nejlepších způsobů, jak zlepšit kvalitu vašeho života. Zjistil jsem, že každá minuta, kterou marníte přemýšlením o někom, kdo vám ublížil, je minutou, o niž jste ukrátili úsilí daleko cennější: přitahovat lidi, kteří vám pomohou.

PŘESTAŇTE SI STĚŽOVAT A ZAČÍNĚTE ŽÍT



Přestaňte si stěžovat, že máte málo času pro sebe, a vstávejte o hodinu dřív. Máte tu možnost, tak proč ji nevyužít? Přestaňte se vymlouvat, že vzhledem k tomu, co všechno vás v následujících dnech čeká, to nedokážete. Pokud sedm hodin v noci spíte a osm hodin denně pracujete, pořád ještě máte více než třiašedesát hodin volného času každý týden, abyste stihli udělat všechno to, co udělat chcete. To obnáší 252 hodin každý měsíc a 3024 hodin za každý jednotlivý rok, které můžete strávit smysluplnou činností. V lidských dějinách neexistovala nikdy více vzrušující doba k životu než dnes a je na vás, abyste využili všech těch neomezených možností, které každý den skýtá.

Pokud u vás převládá pocit, že nejste tak naplnění, šťastní, tak bohatí nebo tak vyrovnaní, jak víte, že byste mohli být, přestaňte obviňovat své rodiče či ekonomickou situaci nebo svého šéfa a přijměte plnou odpovědnost za svůj stav. To bude první krok k tomu, abyste se na svůj život podívali ze zcela jiné perspektivy, a výchozí bod k lepšímu způsobu života. Jak prohlásil George Bernard Shaw: „V tomto světě se dobře daří těm lidem, kteří jdou a hledají takové pod-

mínky a okolnosti, po jakých touží, a pokud je nemohou najít, tak si je vytvoří.“

Budte ve svých rozhodnutích moudřejší a uvážlivější, dobře volte myšlenky, jimž dovolíte vstoupit do své mysli, promyslete si svůj celkový přístup k životu nebo způsob, jakým budete trávit svůj čas. Přestaňte si stěžovat a začněte žít. Vezměte za své slova spisovatele Rudyarda Kiplinga:

„Svými vteřinami všemi, mně, čase, jak bych závodník byl, služ!, pak pán, pak vítěz na širé jsi zemi a co je víc: pak, synu můj, jsi muž!“*

* Přeložil Otokar Fischer.

NEBUĎTE NA SEBE TAK PŘÍSNÍ



Je snadné trávit většinu dne tím, že se bičujeme za dřívější chyby. Probíráme se vztahy, které zkrachovaly, a neúnavně analyzujeme všechny ty věci, které jsme udelali špatně. Nebo se donekonečna zabýváme těmi finančními rozhodnutími, která nás stála příliš, a neustále se vracíme k těm věcem, které jsme mohli udělat lépe. Jednou a provždy, přestaňte být na sebe tak přísní. Jste jen člověk a člověk je tvor omylný. Pokud nebudete dělat tytéž chyby a získáte dostatečně dobrý úsudek, abyste se ze svých minulých chyb poučili, budete na správné cestě. Přijměte je a pohněte se dále. Jak napsal Mark Twain: „Měli bychom si dát pozor, abychom si ze zkušenosti vzali pouze to ponaučení, které obsahuje – a tím skončili; abychom nedopadli jako ta kočka, která si sedla na rozpálená kamna. Už nikdy si na ně nesesedne znovu – a to je dobře; ale také si už nikdy nesesedne na studená kamna.“

Uvědomit si, že každý z nás dělá chyby a že jsou pro náš růst a pokrok nezbytné, je osvobozující. Zbavme se nutkavé potřeby být dokonalí a zaujměme zdravější postoj k životu. Začněme proplouvat životem podobně jako horská bystřina

lesem, mohutně a dynamicky, leč lадně a plynule. Naučme se být v souladu se svou pravou podstatou, se svou skutečnou přirozeností.

Výborným způsobem, jak se povznést na vyšší úroveň vědomí a moudrosti, je napsat si na levý okraj stránky svého deníku seznam deseti největších chyb, jakých jsme se v životě dopustili. Na pravý okraj si pak zaznamenejte, jaké po-naučení z těchto chyb vyplynulo a jaký přínos vám toto uvědomění přineslo. Brzy uvidíte, že bez chyb a omylů vaší minulosti by váš život nebyl ani zdaleka tak bohatý a rozmanitý. Proto buďte k sobě mírnější a vnímejte život jako to, čím doopravdy je: cesta sebepoznání, osobního růstu a celoživotního vzdělávání.

MILUJTE SVOJI PRÁCI



Jedním z nadčasových tajemství, jak prožít dlouhý a šťastný život, je milovat svou práci. Červenou nití, která se vine životy těch nejspokojenějších lidí v dějinách, je skutečnost, že činnost, kterou si vydělávali na živobytí, měli rádi. Psycholožka Vera John-Steinerová vedla rozhovory se stovkou tvůrčích lidí a zjistila, že všichni mají jedno společné: náruživou vášně pro svoji práci. Když trávíte své dny vykonáváním práce, kterou považujete za naplňující, intelektuálně podnětnou a zábavnou, je to pro vás prospěšnější než všechny lázné světa. Taková činnost povznáší člověka na duchu. Thomas Edison, který za svůj život přihlásil 1093 patentů, sahajících od vynálezu fonografu, žárovky a mikrofonu až k filmům, o své oslnivé kariéře na sklonku svého života řekl: „V životě jsem nepracoval: jenom jsem se bavil.“

Jestliže svou práci milujete, zjistíte, že už nikdy nemusíte pracovat. Práce pro vás bude hrou a hodiny budou ubíhat tak rychle, jako přišly. Jak napsal James Michener:

„Mistr v umění života nerozlišuje mezi svou prací a hrou, mezi námahou a odpočinkem, mezi myslí a tělem, mezi živo-

tem a vírou. Sotva to dokáže rozlišit. Prostě jen následuje svou vízi dokonalosti ve všem, co dělá, a na druhých ponechává, aby rozhodli, zda pracuje nebo se baví. Osobně dělá vždy obojí najednou.“