



## NÁZORY & KOMENTÁŘE

RICH KARLGAARD

# Zbohatněte a investujte

**Ú**spěšní lidé srší energií. Všimli jste si toho? Šťastlivci se tak už narodili, ale většina z nás si to musí pěstovat.

Nechte mě se tedy zeptat: Jak jste na tom s energií a se zdravím? Jste dostatečně fit?

Vyhleďte si přes Google „triangle of health“ (v češtině bohužel „trojúhelník zdraví“ není dostatečně dobře popsán) a sami uvidíte. Je to velmi jednoduchý a snadný návod k vybalancování zdraví.

Na jedné straně je fyzická kondice. Asi všichni víme, co ta znamená. A jestli to nevíte, podívejte se do zrcadla. Možná do velkého zrcadla. Když jste nazí. Přesně! Investujte do svého fyzického zdraví. Kašlete na výmluvy. Nenechte si nic stát v cestě. Přemýšlejte nad tím, co jíte. Cvičte. Dostatečně spěte. To je vše – netřeba nic z módních výstřelků. Je to tak jednoduché, až je snadné podcenit.

Prostě to všechno udělejte. Ekonomika jednadvacátého století vyžaduje obrovské množství energie. A abyste uspěli, musíte co nejvíc posílit zdraví, které vám bůh nadělil. Přemýšlejte o sobě jako o sportovci v byznysu.

Na další straně trojúhelníku je mentální a emoční zdraví. A s tím to je, abych řekl pravdu, těžší. Zeptejte se sami sebe: Mám v hlavě nějaký blok, který mě drží zpátky? Pokud tam je, vypořádejte se s ním. Na nic nečekejte. Najděte si kněze. Najděte si psychiatra. Najděte si podpůrná setkání. Udělejte, cokoli bude potřeba.

Nedávno jsem šel k bývalému hollywoodskému herci na lekci mluvení.

Poradil mi, jak dýchat, jak stát, jak gestikulovat. „Neškrábej se na zadku,“ řekl mi. Pomohlo mi to. Aspoň tedy myslím. Poté jsme strávili několik dalších setkání debatami nad bloky v hlavě. Ty krá...! Bavili jsme se převážně o strachu. Proč se bojíme? Možná kvůli perfekcionismu? Bojíme se, že vypadáme blbě? Že budeme hrozně poníženi, pokud selžeme? Jenže co když našim největším strachem není ten z neúspěchu, ale ten z úspěchu? Možná že někde hluboko

**VYHOĎTE SPOTŘEBU ZE SVÝCH SLOVNÍKŮ. NIKDY NESPOTŘEBOVÁVEJTE. VŽDY INVESTUJTE.**

v nás si myslíme, že se opět vrátí tyran, co nás dřív šikanoval, a dá nám sežrat, že jsme si mysleli, že bychom mohli uspět. Nebo, co hůř, si špatně vykládáme význam pokory, jako kdyby nás Bůh stvořil, aby si o nás ostatní otírali boty. Koneckonců kdo jsme, že bychom vůbec mohli uspět?

Sabotujeme sami sebe miliony způsoby. Postavte se svým blokům čelem a poperte se s nimi.

Absolventi, pracovali jste tvrdě a dostali jste se dost daleko na to, abyste promovali. Po dnešku už budete hrát vyšší ligu. Nemůžete nechat svoje bloky, aby vás držely pozadu.

Třetí stranou trojúhelníku je sociální zdraví. Týká se ho fakt, který vás možná překvapí. Věděli jste, že svobodný muž umírá průměrně o osm až sedmnáct let dřív než

ženatý? Ukázalo se, že za to nemůže to, že jste svobodní. Může za to izolace. Svobodní muži se totiž častěji izolují od svého okolí víc než svobodné ženy. Víc pijí, hůř řídí, trollují na divnějším webech.


Na sociálním zdraví opravdu záleží. Takže když budete šplhat nahoru, nezapomínejte na něj. Rozvíjejte a pěstujte své vztahy – se svým partnerem, partnerkou, rodinou, se svými přáteli. A držte se dál od divných webů.

Každý úspěšný člověk, kterého jsem kdy potkal, od Warrena Buffetta po Billa Gatese a od pastora Ricka Warrena po rockového zpěváka Bona, se dívá na dolar nebo na minutu času a přemýšlí o nich v rámci investování, ne jejich spotřebovávání. Je pozoruhodné, jak se tenhle mind-set (duševní nastavení) objevuje u všech velmi úspěšných lidí.

Bill a Melinda Gatesovi jsou největšími světovými filantropy. A chtějí a očekávají, že jejich miliardy dolarů něco změní – zachrání děti od malárie nebo vybudují čističky vody.

Bill Gates to nedělá proto, že by se rád zbavoval svých peněz. To by šlo o uspokojení jeho psychických potřeb. Na to je dost disciplinovaný. Gates to dělá jako investici, která něco přinese.

Baptistický pastor Rick Warren se rozhodl, že zhubne, aby se cítil lépe. Zásadně se proměnil jeho pohled na jídlo. Místo toho, aby jen jedl a zasytil tím svoje potřeby, což dělá většina z nás, začal do svého těla investovat, jako by to byl chrám boží (v což věří).

Absolventi 2014, vyhoďte spotřebu ze svých slovníků. Nikdy nespotebovávejte. Vždy investujte. 

Vyňato ze slavnostní řeči pro studenty Northcentral University.