

ÚSPĚCHOLOGIE

10 pravidel pro úspěšný život



FILIP KLUMPAR

VAROVÁNÍ

Vedlejším účinkem přečtení této knížky
a aplikování jejích myšlenek je **svoboda!**

Ta způsobuje závislost.

Zákaz prodeje všem, kdo se svobodnými
či úspěšnými stát nechtějí!



Pokud čtete tuto knížku, máte základní předpoklad stát se v životě úspěšným člověkem. Jedná se o **stručný návod** k tomu, jak se na své cestě stále **posouvat směrem vpřed**, překonávat překážky a dostat se z bodu A do bodu B v co možná nejkratším čase **bez ohledu na věk, pohlaví či talent**.

Proč je vlastně tato knížka tak stručná? Protože vám předávám **jasného průvodce** pro to, abyste **byli v životě úspěšní!** Jsem zastánce konkrétních rad, které mohu přenést ve skutečné výsledky. Tyto vyzkoušené postupy najdete na následujících stránkách předkládám. K přečtení knihy vám postačí **bezmála třicet minut času**. Největší efekt ovšem bude mít **vaše následná reakce**. Proto okamžitě po přečtení **jděte pravidla aplikovat do praxe a uspějte!**

Chcete zlepšit svůj život? Zvýšit svou energii? Osvojit si nové návyky? Zkvalitnit své vztahy? Zdokonalit svou fyzickou i mentální kondici? Naučit se podnikat? Vybudovat firmu? Uspět? Dalo by se říct, že společným jmenovatelem celé cesty je **akce**. Bez akce to nepůjde. Aniž byste cokoliv vykonali, sami si nejste schopni dát zpětnou vazbu, vyhodnotit si své konání a zlepšit se.

Mě odmalička akce lákala. Měl jsem potřebu neustále něco dělat. Svůj volný čas jsem nejraději trávil venku s kamarády. Vzpomínám si, jak jsme se odpoledne po škole domluvili, že se za půl hodiny potkáme na našem oblíbeném místě a venku jsme pak strávili celý zbytek dne. Tam venku bez rodičů býval člověk tak nějak vlastním pánem – měl zodpovědnost za své chování, za své vztahy, učil se samostatnosti. Postupem času, jak děti dospívají, jsou nuceny trávit stále více času jako součást systému, který v nich utváří kopie. Ztrácejí naději ve vlastní sny, přichází o dětskou hravost a akčnost.

1. VIZUALIZUJTE V PŘÍTOMNÉM ČASE

„Je lepší mířit ke hvězdám a minout, než mířit do kupky hnoje a trefit se!“

První klíčové pravidlo zní: sepište si svou **vizi za pět let v přítomném čase!** Pokud nevíte, kam vlastně směřujete, co v životě chcete, jak svůj život chcete žít, je velmi malá šance, že ho tak jednou žít opravdu budete. To je jako kdybyste měli ambici stát se například profesionálním fotbalistou. Pokud nevíte, jaká jsou pravidla fotbalu, do jaké branky dávat góly ani jak výkonní musíte být, aby vás nějaký profesionální klub angažoval, je téměř nemožné, že se profesionálním fotbalistou vůbec stanete.

Pro svou vizi si v podstatě můžete definovat jakýkoliv časový horizont. Osobně vnímám čas jako zásadní komoditu svého života, a také proto chci ve svém životě pozorovat posun co možná nejrychlejší. Položte si sami otázku – je lepší žít život podle svých představ ve 30 letech následujících 120 let (ano, věřím v dožití výrazně přes stovku 😊), nebo začít žít život podle představ až v 65 letech, kdy odejdete

do důchodu a doufat, že se vám stát složí na starobní důchody a že vaše zdraví bude sloužit co nejdéle?

Já jednoznačně volím variantu číslo jedna. Ostatně člověk toho pak i více stihne a vše mnohem intenzivněji prožije. Z toho důvodu si doporučuji volit pro svou vizi v přítomném čase horizont pěti let. Protože po těchto pěti letech si sestavíte novou vizi v přítomném čase, a navíc máte pro svou vizi daný určitý časový rámec. Když se vám něco nepovede splnit, máte dost času poté, abyste toho dosáhli.

A jak si tedy svou vizi sepsat? Daných pět let si rozdělíte do dílčích tří časových horizontů: do jednoho roku (**krátkodobý horizont**) / do tří let (**střednědobý horizont**) / do pěti let (**dlouhodobý horizont**). Ke každé z těchto kategorií si následně sepište v bodech jasnou představu svého budoucího života!

Dalším výborným nástrojem, který ve svém životě používám, je **101 cílů**. Záměrně zde uvádím pojem *cíl*, nyní se totiž jedná dle slovníku o konkrétní *záměr*, *ke kterému směřuje nějaké konání*. Abyste věděli, jaké vaše následné konání má být, tedy co dělat, musíte si jasně svůj cíl definovat. Říkáte si: *"101, to je nějak moc,*

ne?" Mou odpovědí je: "A není to nějak málo?" Opravdu jste jako malé děti nesnili? Samozřejmě, že ano! každý jako malý měl velké sny. Jen se nám často vlivem různých životních zklamání či okolí změnil postoj v tom, že nyní již tolik nesníme. Naučte se tedy opět snít!

Pro sepsání 101 cílů využívejte **metodu SMART**, která slouží jako mnemotechnická pomůcka pro definování cílů. Každý jeden cíl ve vašem seznamu 101 cílů by tedy měl být jasně definovaný a tzv. odškrtnutelný, abyste byli schopni jasně posoudit, kdy jste daného cíle dosáhli. Pro názornost uvádím příklad. Pro někoho může být důležité zdokonalit se v angličtině, a tak namísto aby si napsal "*příští rok se chci zdokonalit v angličtině*", tak napíše "*v červenci dosáhnu certifikátu C1 z angličtiny*," jelikož tento certifikát sám o sobě prokazuje znalost v angličtině, a navíc je cíl jasně definovatelný a lze zcela konkrétně určit, kdy ho daný člověk splní.

Nad všemi těmito cíli přemýšlejte ve dvou rovinách – **profesní cíle** a **osobní cíle**. Díky těm profesním si zpravidla dokážete splnit právě ty osobní. A možná také naopak – pokud vám bude dobře fungovat partnerský vztah, budete mít šťastnou rodinu a bezpečné zázemí, tak máte základní předpoklad

pro to, abyste se plně mohli soustředit na práci a svůj kariérní posun.

Metoda SMART:

S_specific = **KONKRÉTNÍ** (Toužíte mít vlastní bydlení? Dům, či byt? Jak konkrétně by mělo vypadat?)

M_measurable = **MĚŘITELNÝ** (Kolik peněz chcete vydělávat? Hodně, nebo 100 000 Kč měsíčně? Co je více měřitelný údaj?)

A_achievable = **DOSAŽITELNÝ** (Je možné, abyste se do šesti měsíců naučili perfektně francouzsky na úrovni rodilého mluvčího, když znáte jedno slovíčko? Spíše se ale při intenzivním učení můžete naučit výborně například 500 nových slovíček.)

R_realistic = **REALISTICKÝ** (Můžete se stát prezident USA? Asi ne, neumožňuje to legislativa, tudíž tento cíl není realistický.)

T_time-bound = **ČASOVĚ OHRANIČENÝ** (Mějte jasně určený termín!)

Sepište si svých konkrétních 101 cílů, které jsou pro vás důležité. Já osobně metodu 101 cílů aplikuji na krátkodobý horizont výše zmiňované vize

v přítomném čase. Na konci každého roku si sednu a píšu si, čeho chci v daném roce dosáhnout. Takto si vždy sepíšu minimálně 101 cílů na následující rok. Při sestavování vaší osobní vize v přítomném čase se můžete inspirovat následujícími tématy:

- Co pro vás znamená úspěch?
- Čeho chcete v životě dosáhnout?
- Co chcete v životě dokázat/umět/znát/mít?
- Co se chcete naučit?
- Kam se chcete kariérně posunout?
- Jak vidíte své úspěšné já za 5/10/15 let?
- V čem se chce zdokonalit?
- Kolik chcete vydělávat peněz?
- Co si chcete koupit?
- Jak si představujete své bydlení?
- Kam se chcete podívat?
- Koho chcete poznat?

Pokud jste si odpověděli na předchozí otázky, máte na papíře vizualizaci své úspěšné budoucnosti. Ta je ve vašem životě klíčová, pokud chcete, aby váš život byl ještě lepší, než dnes je.

TIP AUTORA: Možná vás 101 cílů nenapadne hned z místa. Doporučuji si tedy sednout na příjemné místo, kde to máte rádi, klidně si dát skleničku vína či být s člověkem, s nimž je vám dobře, a v klidu se zasnít nad tím co v životě vlastně chcete. Nebo si naopak jděte zasportovat a vlivem uvolněných endorfinů vaši mysl napadnou zcela nové podněty.

Je zásadní si uvědomit že tyto cíle si v životě budete jednak plnit, ale zároveň neustále připisovat, jak se budete vyvíjet, cestovat nebo poznávat nové lidi. Nebojte se tedy do svého seznamu připisovat. Tento nástroj slouží zejména vám jako motivace k akci.

2. BUDUJTE PROSTŘEDÍ A KONTAKTY

„Jsme průměrem pěti lidí, se kterými trávíme nejvíce času.“

Chcete-li být v životě úspěšní, musíte se obklopovat takovými lidmi, kteří jsou tam, kde jednou chcete být vy! Ať už pro vás úspěch znamená cokoli, stýkejte se s těmi, kteří toho daného úspěchu dosáhli. Uvědomte si, že abyste se neustále v životě **posouvali**, musíte se **mít od koho učit**.

Pokud tedy jste nejlepším a nejúspěšnějším člověkem v místnosti, jste ve špatné místnosti. Chcete být úspěšným kadeřníkem? Seznamte se s nejúspěšnějším kadeřníkem ve svém městě, pozvěte jej na kávu a inspirujte se od něj. Chcete být úspěšným obchodníkem? Seznamte se s nejúspěšnějším obchodníkem, kterého znáte,



pozvěte jej na oběd a načerpejte jeho know-how. Chcete být nejlepším fotbalistou? Seznamte se s nejlepším fotbalistou ve svém klubu, domluvte si společný trénink a naučte se jeho techniky. Pouštějte do svého života **nové lidi**. Nikdy nevíte, kdo vás může **inspirovat a posunout**.

Doporučuji také rozlišovat mezi **kontaktem** a **vztahem**. Kontakt můžete mít na člověka, kterého jste kdykoliv v minulosti potkali, proběhla mezi vámi jakákoliv interakce. Nemusíte ale mezi sebou mít hlubší spojitost. Na druhou stranu vztah se buduje. Tou největší hodnotou v životě tedy obvykle nemusí být **počet vašich kontaktů** či přátel na sociálních sítích, ale právě **hloubka vztahů**, kterou se svým okolím máte. Vztahy se pak budují společně stráveným časem a vzájemnou důvěrou. Máte-li v životě člověka, s nimž vzájemný vztah vyprchal, protože jste se třeba patnáct let od základní školy neviděli, přestože byste vztah rádi obnovili, tak to prostě udělejte. Napište či zavolejte tomu člověku a s upřímností se s ním potkejte.

V životě se mi také vždy vyplatil můj opravdový zájem o lidi. Když poznám někoho nového, vždy se snažím blíže poznat jeho život, co dělá, co je pro něj důležité, kam směřuje. Stejně tak jsem ke všem lidem

v tomto **upřímný a otevřený** já. Díky vzájemné otevřenosti se mezi námi buduje **hlubší vztah a důvěra**. Základním předpokladem kvalitních vztahů je tedy **upřímný zájem**. Zajímejte se, ptejte se, naslouchajte.

3. SPORTUJTE

„Být zdravý a fit není hloupý nápad nebo trend, ale životní styl.“

Sportujte! Nebojte se sportovat pravidelně! Toto je dle mého názoru zásadní pravidlo také pro lidi, kteří úplní sportovci třeba nejsou. Při stresu či svalové zátěži se totiž do vašeho mozku odplavují **endorfiny** neboli **hormony štěstí** způsobující **dobrou náladu**.

V momentě, kdy do sportu dáváte maximum, zcela odreagujete svou mysl od všedních záležitostí. Váš mozek se běžných starostí dokáže odpojit a nejenže své mysli dáte **mentální odpočinek**, ale zejména přijdete na **zcela nové myšlenky, podněty, nápady**, protože vaše mysl není zaneprázdněná obvyklými myšlenkami. Ve výsledku tak podporujete také svou **kreativitu či nápaditost**.

Mně osobně ty nejzásadnější projekty v životě napadaly vždy, když jsem pocífoval jisté emoční vypětí spojené právě s odplavováním endorfinů. Dodnes si dávám pravidelné výběhy, čímž si má mysl psychicky zcela odpočine a já přicházím

na **nové projekty**. Ostatně i myšlenka na sepsání této knihy vznikla ve chvíli, kdy jsem běžel svůj druhý půlmaraton, což byl sakra obtížný úkol.

V průběhu roku se mé nadšení drží různě – pochopitelně v závislosti na počasí venku a cíle, které si zrovna v danou dobu stanovím. Minimálně během teplejších měsíců, kdy je déle světlo, se snažím sportovat dvakrát denně. Samozřejmě ne každý den se mi to podaří. Naopak jsou ale také dny, kdy sportuji třeba více než dvakrát denně. Nejvíce mi vyhovuje jít sportovat vždy **hned ráno po probuzení**, kdy jsem ještě **nalačno**. Ranní sport je pro mě jako takový nakopávač, který mi rozproudí krev, a celý den tak započnu **plný energie**.

Druhé kolo sportu mě čeká v podvečer ideálně po práci, kdy mám takové ty klasické pracovní aktivity vyřízené – absolvoval jsem všechna obchodní jednání, domluvil jsem si nové schůzky, vyřešil jsem si administrativu. Po náročném dni tak opět **uvolním svou mysl**. Zároveň se celý ten den těším právě na to, až se večer půjdu třeba zničit do fitka, zahrát si s přáteli badminton či fotbal.

Obvykle dostávám otázky, kde беру pořád tolik energie. Nepotřebuji pít kávu, černé ani zelené čaje.

Ty ostatně již právě z důvodu obsahu kofeinu nekonzumuji. Snažím se vyhýbat také rafinovanému cukru. Když to srovnám s dobou, kdy jsem jako student žil na kolejích, pokud jsem si na snídani do ovesné kaše nedal minimálně 100 g cukru, tak jsem málem nemohl fungovat. Nic z toho dnes už nepotřebuji. Mým kofeinem je aktivita, sport, kvalitně odvedená práce. Říká se, že to nejobtížnější byste měli udělat **hned ráno**, protože po zbytek dne vás už nic náročnějšího nečeká. Nejste-li tedy přirozené fandové sportu, o to více, byste se ráno měli dokopat sportovat, protože pro vás celý zbytek dne bude příjemná procházka růžovým sadem.

Vzpomeňte si, když jste byli malé děti. Většina z vás určitě chtěla pobíhat venku, být aktivní a hrát si. Nechtěli jste ležet doma v posteli celé dny. Osvojte si opět tuto svou **přirozenost a hravost a buďte aktivní.**

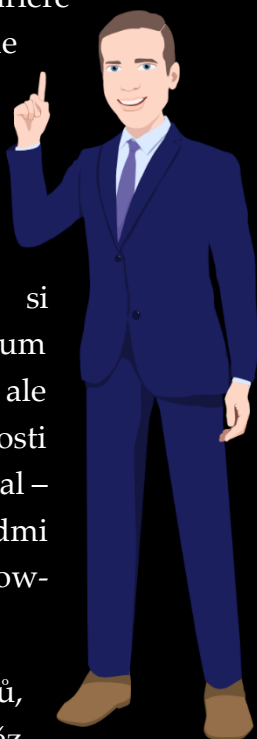
4. VZDĚLÁVEJTE SE

„Jste superministry svého vlastního osudu.“

Zásadní věc. Asi nejspíš také proto čtete tento text. Jste-li na samém počátku kariéry či v několika prvních letech, je pro vás extrémně důležité dojít k **zásadním uvědoměním**. Čím dále v kariéře postupujete, tím zásadnější bude sebevzdělávání spíše z pohledu **konkrétního know-how**, které si musíte osvojit.

Když jsem začal při vysoké škole podnikat, prvních pár let jsem si dokázal ušetřit naprosté minimum peněz. Tím nejcennějším pro mě ale ze začátku byly dovednosti a schopnosti, které jsem zdokonaloval – od komunikace, přes práci s lidmi a empatii až po podnikatelské know-how.

Jste-li na začátku kariéry bez závazků, měli byste většinu vydělaných peněz



investovat zpět do vlastního vzdělání. V pokročilejší fázi vaší kariéry je rovněž tak důležité vyhrazovat si prostředky, které **do svého posunu** budete investovat.

Ze všeho nejdříve byste se měli soustředit zejména na svůj vlastní **osobní růst**, zdokonalování dovedností, rozšiřování kontaktů a budování vztahů. Co byste ale určitě neměli opomenout je fakt, že schopnost vydělávat peníze je dovednost jako každá jiná. Podobně jako se učíte komunikovat, mluvit před lidmi, pracovat v týmu nebo hovořit cizím jazykem, stejně tak se musíte **naučit vydělávat peníze dobrým a etickým způsobem**. Nebojte se investovat do vlastního praktického vzdělání! Co se dnes naučíte, z toho budete čerpat celý život. Je opět jen otázka, jak rychlý ten váš posun bude.

Doporučuji, abyste okamžitě po přečtení této kapitoly do svého internetového vyhledavače zadali klíčové heslo v podobě kurzu na oblast, v níž se chcete zdokonalit. Najděte si seminář, kurz či knihu, která vás nejvíce zaujme a okamžitě si ji kupte! V dnešní době je mimochodem také spousta možností **kvalitního vzdělání bezplatná**.

Využít můžete například praktické vzdělání prostřednictvím akademie **Future Leaders** (www.futureleaders.cz), která z vás udělá skutečného lídra a dostane váš život na úplně jinou úroveň. Vyplňte přihlášku, zašlete svou motivaci a třeba se stanete jedním z těch úspěšných šťastlivců.

5. OSVOJTE SI NESMRTELNOU DISCIPLÍNU

„Disciplína je mostem mezi cíli a jejich dosažením.“

Chcete-li dosahovat vyšších cílů, musíte mít perfektně zvládnutou disciplínu. Činnosti, které vás baví, budete dělat přirozeně sami od sebe a nebude příliš obtížné se k nim dostat. Návyky si budujete na jednoduchých aktivitách, následně ale úroveň aktivit v pravidelné frekvenci navyšujete – ať už se jedná o počet či obtížnost daných aktivit. Pro uvedení příkladu vezměme stav, kdy chcete nabrat svalovou hmotu. Nebudete-li pravidelně každý týden dávat tělu více zabrat (například navyšovat váhu), moc se ke svému cíli neposunete. Disciplína je dle slovníku *vědomé podřízení vlastní vůle vůli vyšší*. Už ze samotné definice tedy vychází, že musíte potlačit vlastní stav, kdy se vám nechce, abyste dělali něco, co víte, že je správné.

Lidé se mě často ptají, jak je možné, že toho tolik stíhám. *„Dvakrát denně sportuješ? Vždyť to při práci není možné,“* nebo *„deset obchodních jednání za den, kdy*

to zvládáš?” udiveně na mě občas hledí. Možné to je, ale tuto disciplínu v sobě nemám od začátku, tu jsem si musel vybudovat. A neustále na ni pracuji.

Pokud podnikáte a budujete firmu či se touto cestou chcete do budoucna vydat, je vaším cílem správně fungující firmy vybudovat systém, který jednou bude fungovat bez vás. Tudíž k sobě musíte mít parťáky, kteří tento systém budou vést. Když to vezmeme na příkladu franšízového modelu nejrozličnějších světových značek od řetězců rychlého občerstvení či kavárny. Každá taková pobočka daného řetězce funguje téměř totožně – shodně vypadají, mají shodnou nabídku a celý proces od objednávky přes výdej objednaného zboží až po odnesení tácku do odkládacího regálu probíhá ve všech pobočkách podobně. Díky tomu pak daná společnost dokáže kvalitně a rychle růst, jelikož využívají osvědčené metody, a zaškolení nových franšízantů či zaměstnanců tak probíhá vždy stejně.

Stejně tak jako v podnikání je dobré, abyste měli systém ve svém životě. Je váš diář složen s pravidelných aktivit – tedy vstáváte každý den v podobný čas, chodíte každé ráno běhat a v úterý a čtvrtek míváte pravidelné vzdělávací aktivity ve vašem oblíbené knihovně? Nebo se váš diář



podobá spíše nekontrolovanému chaosu? Výše uvedené aktivity jsou pouze příklad, nicméně právě vy sami si v životě musíte najít režim, který vám vyhovuje a pomáhá v posunu vpřed. Pro inspiraci uvádím níže svůj diář s režimem, který jsem po určité období dodržoval.

Aktivity se v čase pochopitelně mohou měnit, některou aktivitu ukončíte, jiná přibude, je ale vždy důležité si v nich najít pravidelný režim. Nebudete totiž přemýšlet nad tím, jestli další ráno máte vstát a jít například běhat, prostě to uděláte. Snížíte tak riziko toho, že podlehnете pocitům strachu. Aktivity, do kterých se vám nechce či vám nejsou úplně

příjemné, budete díky režimu a disciplíně zvládat mnohem jednodušeji.

Představte si tu typickou situaci z filmů – na levém rameni máte toho hodného andílka, který vás popouzí, abyste se překonali a danou věc udělali i přesto, že se vám nechce. To je ten podporovatel. Na pravém rameni máte zlého čertíka, který se vás snaží zastavit a znesnadnit cestu ke svému cíli. Pokaždé, když dodržíte režim, překonáte svou komfortní zónu a jednáte tak, jak je pro váš posun správné, posílíte hlas toho hodného andílka. Proto pro vás příště překonání se bude o to jednodušší. Vždy, když ale podlehnete hlasu špatné strany, posilujete její vliv a ztrácíte moc nad vlastním životem.

Chcete, aby se váš život řídil vlivem vnějších okolností, tedy tím, jaké je počasí, jaká je ekonomická situace ve světě či jak se na mě dneska podíval kolega v práci, nebo chcete svůj život řídit vy sami svým vlastním vnitřním postojem a nastavením? Tedy když vám ráno vyčte kolega, jak špatný měl víkend nebo kdo ho dnes naštvál v zácpě při cestě do práce, s vašimi pocity to neudělá vůbec nic, protože negativními emocemi druhých se váš život neřídí. Mějte tedy život pevně ve svých rukách a nenechte

se ovlivňovat negativitou ani špatnými hlasy ve své mysli, které se vás jen snaží odvést z cesty.

6. BUĎTE POZITIVNÍ

„Pamatujte, že i ta nejtěžší hodina ve vašem životě, má jen 60 minut.“

Tématem o vnitřním postoji se volně dostáváme k tématu o pozitivitě. Je velmi vtipné, že přesně ve chvíli, kdy jsem napsal předcházející větu, poslal mi zrovna kamarád zprávu, kdy se pouсмál nad "kyselými ksichty" kolegů právě přicházejícími do kanceláře. Bylo pondělí ráno a asi se jim úplně nechtělo.

Ano, v životě jsou i chvíle, které způsobují emoční či fyzické bolesti, je ale důležité, jak k dané situaci přistoupíte. Budete se v tom utápět a bolest více přikrmovat, nebo k situaci přistoupíte tak, abyste stav věcí změnili?

Existuje jistá rovnice: vaše myšlení --> vaše chování -> vaše výsledky.

Tedy, že způsob, jak nad věcmi přemýšlíte, ovlivňuje to, jak k daným věcem přistupujete a dle toho se chováte. Následně způsob vašeho chování pochopitelně ovlivňuje vaše výsledky. Ukažme si to

na příkladu – pokud ráno jedete do kanceláře s tím nastavením, že dnešní den bude stát za nic, ovlivní to váš přístup ke všem aktivitám v daném dni. Pokud vás tedy čekají důležitá obchodní jednání, pravděpodobně z vás druhá strana vycítí stav vašeho nastavení a dle toho můžete očekávat také výsledek, který nemusí být ve váš prospěch. Nebo pokud máte jít ráno běhat a už jste vstali s tím nastavením, že je venku ošklivě, nechce se vám a on vás vlastně čeká ještě celý den v práci, pak podle toho bude vypadat také váš běžecský výkon...

Proto je extrémně důležité, abyste měli vybudovanou dostatečnou disciplínu, protože pokud ráno budete vstávat za běháním po padesáté, bude to pro vás mnohem jednodušší, než když s tímto návykem začínáte. A dle toho se dokážete ráno nastavit.

Já říkám odmalička, že všechno souvisí se vším. Musíte mít disciplínu, abyste byli pozitivní nebo minimálně proto, aby vás tolik nevykolejily negativní zprávy kolem. Zároveň musíte být pozitivní a nadšení pro věc, abyste dokázali dlouhodobě držet disciplínu. Takže prostě začněte!



7. DODRŽUTJE SPÁNKOVÝ REŽIM

„Je super, že pracujete na částečný úvazek. Ale je jen na vás, kterých 12 hodin to bude.“

Při vzpomínkách na svá raná studentská léta, dodnes nedokážu pochopit, jak jsem při takovém režimu zvládal fungovat. A to mým zásadním problémem byl nekvalitní spánek. Můj běžný týden vypadal tak, že jsem spal v průměru necelých šest hodin denně a v pátek večer jsem to zabalil po osmé hodině, protože jsem totálně vytuhnul. Byl jsem toho názoru, že mám perfektní režim a hrozně moc toho díky delšímu dni stihnu. Nicméně pak jsem vyzkoušel odlišný režim a zjistil jsem, že jak to ve skutečnosti je. Možná jsem během dne dokázal tak nějak fungovat, ale bylo zapotřebí obrovské množství cukru, který mi dodával nepřirozenou energii. Uvědomil jsem si také, jak mi během dne kolísá energie a že jsem se během dne cítil několikrát unavený.

Jednoho dne jsem se začátkem roku proto rozhodl ke dvěma věcem – dostatečně spát a vyhýbat se

rafinovanému cukru. A bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí mého života, minimálně v souvislosti s mým pracovní nasazením. Začal jsem spát alespoň 7–9 hodin denně (v závislosti na fyzické a psychické náročnosti dne). Díky dostatečnému spánku jsem vlastně ani konzumovat cukr dále nepotřeboval. Nehledal jsem během dne stimulanty dodávající umělou energii, protože mi během dne energie již tolik nekolísala.

Dnes již existuje řada opravdu odborných studií, které se tématu spánku a jeho důležitosti věnují. Nebudeme zde tyto závěry nikterak dlouze rozebírat, každopádně doporučuji se všemu tohoto tématu pozastavit a věnovat mu opravdu pečlivou pozornost. Je dokázáno, že nekvalitní a nedostatečný spánek je spojen s vážnými zdravotními riziky.

8. DODRŽUTJE PITNÝ REŽIM A STRAVOVACÍ NÁVYKY

„Nežijeme pro jídlo. Jíme proto, abychom žili.“

Dalším výsledkem mé osobní zkušenosti byla změna stravovacích návyků a dodržování pitného režimu. Přesto, že jsem v minulosti již upravil svůj spánkový režim, stále jsem občasnou kolísavost energie a výkyvy nálad pociťoval. Všichni žijeme zcela odlišné životy a máme naprosto odlišné režimy. Proto pochopitelně neexistuje jedno pravidlo aplikovatelné na všechny jedince. Jsou nicméně určité principy, které platí a dokážou se pozitivně projevit úplně u všech.

Vlastním pozorováním jsem došel k názoru, že po omezení konzumace masa i pečiva jsem se během dne cítil výrazně lépe. Rostlinná strava na mě působila velmi lehce a já se více mohl soustředit na svou práci. Namísto, abych po pracovním obědě potřeboval kávu a šlofíka, cítil jsem stále stejné, ba dokonce větší množství energie, kterou jsem mohl přetavit v pracovní výsledky.

Najděte si proto ten svůj stravovací režim, který vám pomůže lépe dosahovat výsledků a vámi stanovených cílů. Zkoušejte. Bez praxe to nepůjde. Abyste zjistili, jestli zrovna vám bude sedět ten režim, o kterém jste slyšeli v nejnovějším článku o stravování, musíte to nejdříve změřit sami na sobě. Dejte si třeba měsíc zkušební dobu, kdy danou potravinu z jídelníčku vyřadíte. Ať už změnu pocítíte, či nikoliv, můžete s tímto poznáním dále pracovat.

Také voda je pro náš organismus zcela klíčová, proto její příjem během dne nepodceňujte. Přibližně sedmdesát procent našeho organismu je tvořeno právě vodou. Má totiž zásadní vliv na chod orgánů, přenos živin a správnou funkci mozku. Vedle toho je voda také čističem našeho těla. Bez potravy je lidský organismus reálně schopen vydržet řádově i jednotky měsíců, bez vody maximálně jednotky dní. Rozhodně nikomu nedoporučuji bez odborného dozoru experimentovat s omezováním příjmu stravy či vody.

9. PŘEDÁVEJTE

„Učení znamená zjistit, co už víte.“

Už jste došli do bodu, kdy vnímáte, že jste dále než ostatní? Existují na světě lidé, kterým již dnes máte co předat? Abyste mohli vzdělávat a své



poznatky předávat dalším lidem, nemusíte být nejúspěšnější na světě.

Jako fitness trenér nepotřebujete mít největší bicepsy ve fitku, stačí být lepší a zkušenější než jiní. Těm pak dokážete pomoci dostat se minimálně na vaši úroveň.

Na cestě k úspěchu má každý někoho, kdo v tom jeho životě sehrál větší či menší roli. Nikdy člověk nic nevybuduje sám. Stejně jako byli a jsou lidé, kteří posouvají vás, tak vy posouvejte ostatní. Téměř každý člověk vám může pomoci uvědomit si nové skutečnosti, získat nové informace či vás inspirovat.

10. JDĚTE DO AKCE

„Myslet ve velkém je důležité. Ale ještě důležitější je ve velkém konat.“

Snažte se ve svém životě neustále vyhledávat akci. Aktivitou zaměstnáváte svou mysl, a ta pak nemá potřebu přemýšlet nad nepodstatnými věcmi, které vás na vaší cestě zpomalují. Lidé mají přirozeně tendenci předtím, než něco vykonají, danou věc neustále promýšlet, promýšlet a promýšlet, až do chvíle, kdy vlastně nic neudělají. Říká se, že je lepší gram akce než tuna keců. Když se pouštíte do něčeho nového, je určitě důležité mít věci částečně promyšlené. Tím nejdůležitějším je ale konání. Když není akce, tak vlastně není ani co vyhodnocovat. Samotné přemýšlení ještě nikdy nikoho nikam neposunulo. Přemýšlením se ještě nikdo nikdy úspěšným nestal.

Proto nyní seberte celou svou odhodlanost a pusťte se do akce! Přemýšleli jste někdy nad vlastním podnikáním? Na co čekáte? Začněte a sbírejte zkušenosti. Jste-li studenti, máte nejlepší výchozí

pozici – vzhledem k závazkům nesete nejmenší riziko.

Plánujete se již dlouho zdokonalit v angličtině? Stáhněte si do mobilu aplikaci, která vás donutí se jazyk naučit. Vytvořte si na sebe závazek. Nebojte se na sebe být trochu tvrdí.

Bojíte se oslovit pěknou slečnu v baru? Vymyslete první otevírací větu, jděte za ní a mluvte. Zbytek už půjde sám. A když to nedopadne? Aspoň víte, co příště zlepšit.

Těším se na vaše příběhy. Věřím, že pro Vás tato knížka byla inspirací.

Filip Klumpar

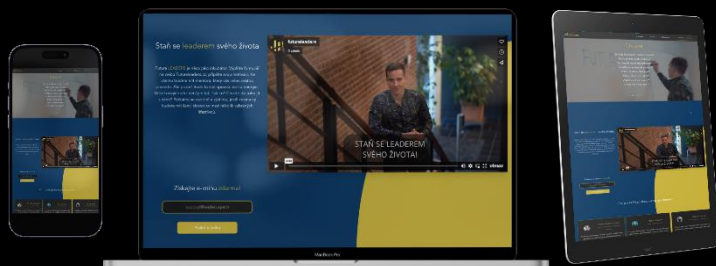
Obsah

1.	VIZUALIZUJTE V PŘÍTOMNÉM ČASE	3
2.	BUDUJTE PROSTŘEDÍ A KONTAKTY	9
3.	SPORTUJTE.....	12
4.	VZDĚLÁVEJTE SE	15
5.	OSVOJTE SI NESMRTELNOU DISCIPLÍNU	18
6.	BUĎTE POZITIVNÍ.....	23
7.	DODRŽUJTE SPÁNKOVÝ REŽIM	25
8.	DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM A STRAVOVACÍ NÁVYKY	27
9.	PŘEDÁVEJTE.....	29
10.	JDĚTE DO AKCE	30

Pokud se chcete dále posouvat a získávat cenné znalosti, využijte vzdělávací akademii Future Leaders.

Naučíme vás všechny zásadní dovednosti od komunikace, přes práci s lidmi či jejich vedení až po budování vztahů. Máte ambici podnikat, ale nevíte jak? Chcete vybudovat firmu, jenomže si nevěříte? Nemáte nápad nebo know-how? Potřebujete vstupní kapitál?

Pošlete na webu www.futureleaders.cz přihlášku se svou motivací. Potkáme se na to a společně zajistíme růst vám i vašemu podnikání.



Future Leaders

Staň se lídrem svého života!

**FUTURE
LEADERS**