

ZÓNA ÚSPĚCHU

Odstraňte poslední překážku,
která vás dělí od bohatství
a vrcholného úspěchu
v práci i lásce



Gay Hendricks

Zóna úspěchu

Odstraňte poslední překážku, která vás dělí
od bohatství a vrcholného úspěchu
v práci i lásce

Gay Hendricks

Zóna úspěchu

Gay Hendricks

Z anglického originálu *The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level* přeložil Zdeněk Chodora

Odpovědný redaktor Jan Čermák

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydání první

Copyright © 2009 by Gay Hendricks

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-333-2 (váz.)

ISBN 978-80-7370-411-7 (e-kniha)

O B S A H

ÚVOD	7	KAPITOLA PÁTÁ	145
Odstraňte poslední překážku, která vás dělí od bohatství a vrcholného úspěchu v práci i lásce		Život v zóně geniality	
		<i>Jak použít mantru vrcholného úspěchu k dosažení lásky, hojnosti a kreativity</i>	
KAPITOLA PRVNÍ	15	KAPITOLA ŠESTÁ	159
Příprava na velký skok		Život v Einsteinově čase	
<i>Problém a jak ho vyřešit</i>		<i>Děláme si čas, aby se genialita mohla plně projevit</i>	
KAPITOLA DRUHÁ	43	KAPITOLA SEDMÁ	185
Velký skok		Řešení problému osobních vztahů	
<i>Jak problém vyvrátit od základu</i>		<i>Překonání horní meze lásky a uznání</i>	
KAPITOLA TŘETÍ	69	ZÁVĚR	197
Konkrétní kroky		DODATEK	203
<i>Jak identifikovat problém horní meze v každodenním životě</i>		Dětské krůčky a velké skoky	
KAPITOLA ČTVRTÁ	117	<i>Má raná podnikatelská léta</i>	
Budování nového domova v zóně geniality		PODĚKOVÁNÍ	215
<i>Jak učinit každý okamžik výrazem své geniality</i>			

ODSTRAŇTE POSLEDNÍ PŘEKÁŽKU, KTERÁ VÁS DĚLÍ OD BOHATSTVÍ A VRCHOLNÉHO ÚSPĚCHU V PRÁCI I LÁSCE

Problém, který vám brání v rozletu

Nazývám ho *problémem horní meze* a ještě jsem nepotkal někoho, kdo by se s ním alespoň trochu nepotýkal. I když jste velmi úspěšný člověk, ujišťuji vás, že vám vaše osobní verze *problému horní meze* stále brání v rozletu a zabraňuje vám plně rozvinout vaše schopnosti. Vlastně platí, že čím jste úspěšnější, tím naléhavěji je třeba vaši *horní mez* identifikovat a překonat ji. Pokud se *problému horní meze* nezbavíte, bude vás tížit až do smrti. Možná se zdá, že volím příliš silná slova, ale kdybychom si své role vyměnili, určitě bych si přál, abyste se mnou mluvili stejně otevřeně.

Nikdy jsem se nebál takto otevřeně mluvit ani s lidmi, kteří žili vlastně velmi úspěšný život. Ne snad proto, že mi za mé konzultace platili, ale proto, že mým životním cílem je pomoci druhým, aby došli co nejdále a plně využili své schopnosti. K nejnadanějším lidem, které jsem měl možnost poznat patří Michael Dell, zakladatel společnosti Dell Computer a jeden z nejmladších podnikatelů miliardářů. V devadesátých letech, kdy jeho společnost začala skokově růst, jsem pro něj a pro jeho tým zajišťoval koučování manažerů. Na Michaelovi oceňuji zejména jeho ochotu stále se učit. Mnoho vedoucích manažerů, které jsem poznal, má potřebu mít neustále pravdu a často se stahují do obranné pozice. Michael takový není. Když se může něco nového naučit, jde do toho naplno. Na rozdíl od většiny ředitelů velkých společností se nesnaží vzdorovat změnám a nepokračuje v něčem, co už vlastně přestalo fungovat.

Michael vítá každou příležitost k osobnímu růstu a jeho mimořádný úspěch jenom dosvědčuje, že se jedná o správný postoj. Ochota učit se by neměla scházet ani vám, chcete-li se vydat na cestu, která nás v této knize čeká.

Michael se s tímto darem nenarodil. Nikdo z nás se s ním nerodí. K dosažení takového stupně bezpodmínečné otevřenosti vůči učení je třeba tvrdě pracovat a trénovat, jako trénuje vrcholový sjezdový lyžař nebo koncertní mistr na violoncello. Abychom dokázali učinit takový skok vpřed jako Michael Dell, musíme procvičovat určité dovednosti a schopnosti. Naučíme se identifikovat svou *horní mez*, ať už leží kdekoli, a překonat ji. Tuto dovednost pak budeme

usilovně zdokonalovat až do poslední stránky knihy. *Problém horní meze* je vlastně jediným problémem, který potřebujeme vyřešit – jak by vám dosvědčil Michael i mnozí jiní, kteří se s tímto problémem již vypořádali a učinili *velký skok*. Výsledky mluví samy za sebe.

Na své cestě do *zóny geniality* oni všichni poznali tajemství, které je navždy změnilo a o které se s vámi chci podělit: skleněný strop, pod nímž žili, byl nad jejich hlavou sklenut vinou *jediného* problému – bylo to omezení, o kterém ani nevěděli. Jakmile si ale tento problém uvědomili a došlo jim, jak ho vyřešit, osvobodili se, dostalo se jim síly tvořivosti a otevřela se jim cesta k mimořádnému úspěchu, hojnosti a lásce.

Pokud tomuto problému porozumíte a budete vědět, jak se s ním vypořádat, potom nejenže navýšíte hodnotu svých osobních financí, ale dokážete mnohem více: skokově se navýší i množství lásky, kterou zakoušíte, a stejně tak vzroste i vaše tvořivost. Zkušenost mě naučila, že společně s materiálním úspěchem je nutné rozvíjet i duchovní aspekty života, jako jsou láska a tvořivost. *Velký skok* přinášející finanční úspěch nesmí zničit vztahy s druhými lidmi ani vnitřní sebeúctu, a stejně tak nesmí zaslepit pramen kreativity, to by byla chyba. Mnoho lidí se této chyby dopustilo a nevedlo to k ničemu dobrému. Život je nejlepší, když láska, peníze a kreativita vzrůstají společně v rovnováze a harmonii.

V této knize chci mluvit přímo k vám, jako bychom seděli naproti sobě, takříkajíc z očí do očí. Neznám vás sice osobně, ale po mnoha letech praxe si dovolím tvrdit, že toho o vás vím dost. Určitě v sobě cítíte velký, dosud

nerealizovaný potenciál, který vás může dovést k mimořádnému úspěchu. Také vás asi trápí pochybnosti, zda se vám vrcholného úspěchu, který se vám doslova zhmotňuje před očima, podaří dosáhnout. Pokud vás takové myšlenky napadají, potom jste na prahu možná největší události svého života. Máte příležitost zjistit, jak se zbavit bariéry, která se staví mezi vás a vrcholný úspěch. Víím, o čem mluvím, protože dlouho předtím, než jsem začal druhým lidem pomáhat dosáhnout životní hojnosti, lásky a kreativity, byl jsem svým vlastním klientem. A ode dne svého objevu jsem metodu popsanou v této knize nepřestal využívat k tomu, abych si plnil své sny a přání.

Objev

Tento objev jsem učinil na počátku své profesní kariéry, kdy jsem pracoval jako psycholog v oblasti výzkumu na Stanfordově univerzitě. Tehdy jsem pocítil první příslib poznání, které mělo změnit můj život od základů. Stalo se to následovně.

Vrátil jsem se tenkrát do kanceláře z oběda, který jsem strávil v příjemné rozmluvě se svým přítelem, hodinku jsme probírali naše pracovní projekty. V práci se mi dařilo a byl jsem spokojený i se vztahy, které jsem měl k lidem kolem sebe. Zhoupł jsem se na židli, pořádně jsem se protáhl a hlasitě jsem vydechl v uvolněném uspokojení. Cítil jsem se skvěle. Ale už jen pár vteřin nato jsem si začal dělat starosti o svou dceru Amandu. Byla v té době na vytouženém letním výcvikovém programu. Hlavou se mi rozeběhl film plný bolestných

obrazů: viděl jsem Amandu, jak sedí o samotě na pokoji v ubytovně, Amandu, jak si stýská a touží se vrátit domů, Amandu, jak se jí druhé děti posmívají. Vnitřní radost a uspokojení ze mne zcela vyprchaly a před očima se mi dál objevovaly úzkostné výjevy. Byl jsem přesvědčen, že se určitě něco stalo, a tak jsem vzal telefon a na studentskou ubytovnu zavolal. Vedoucí, která měla Amandu na starosti, mě ujistila, že Amanda je zcela v pořádku, vlastně ji v tu chvíli viděla z okna, jak s ostatními děvčaty hraje fotbal. Ta vlídná dáma mě potom uklidňovala, že mé rodičovské starosti o dítě, které je na delší čas mimo domov, jsou úplně normální. Byl jsem ten den už třetí rodič, který jí ze stejného důvodu volal. „Opravdu?“ řekl jsem překvapeně. „Proč si myslíte, že to tak je?“ Zkušeně se pousmála: „Nepřipouštíte si, jak moc *vám* schází, a proto si myslíte, že se *jí* nevede dobře. Také si asi vybavujete nějaký vlastní prožitek, kdy jste se cítil osaměle a kdy se vám stýskalo, a domníváte se, že se vaše dcera musí cítit stejně.“

Poděkoval jsem jí a zavěsil. Cítil jsem se trochu pošetile, zároveň jsem si ale uvědomoval, že se stalo něco důležitého. Seděl jsem tam a přemýšlel – jak je možné, že jsem se jednu chvíli cítil tak dobře a hned poté jsem si začal představovat všechny ty bolestné obrazy? Náhle mě osvítilo poznání: ty bolestivé obrazy jsem si začal vymýšlet *právě proto*, že jsem se cítil tak dobře! Část mé osobnosti se prostě bála, že bych si mohl všechnu tu pozitivní energii užívat delší dobu. Když jsem dosáhl své *horní meze* toho, kolik pozitivní energie dokážu zvládnout, vytvořil jsem si řadu nepříjemných myšlenek, abych znervózněl. Tyto myšlenky mě pak spolehlivě

vrátily zpět do stavu, který jsem znal nejlépe, do stavu, kdy se moc dobře necítím. Starosti o dítě, které je mimo domov, se vždycky hodí, když se chceme cítit mizerně. Věděl jsem ovšem, že kdybych se v tu chvíli neupnul zrovna na tyto úzkostné myšlenky, jistě bych si vymyslel jiný sled obrazů, abych si náladu zkazil.

Pamatuji se, že jsem skoro tančil nadšením, když jsem tento princip identifikoval v nejrůznějších životních oblastech, jako jsou třeba vztahy nebo zdraví. Teď už bylo snadné odhalit, jak funguje: když jsem si například užíval harmonický partnerský vztah, vždy jsem nakonec proud důvěrného sdílení přerušil kritikou toho druhého a hádkou. *Problém horní meze* se projevil i v mých stravovacích zvyklostech: jedl jsem zdravě, poctivě jsem cvičil a několik dnů jsem se cítil skvěle. Pak jsem se ale o víkendu vydal na flám, obrátil restaurace, pil víno a chodil spát k ránu, takže nebylo divu, že jsem se nakonec cítil otupělý a vypasený. Princip tohoto chování byl zřejmý: chvíli si užívat toho, že se cítím dobře, a pak udělat něco, čím to pokazím. Zároveň jsem si uvědomil, že tento princip funguje v celém světě kolem mne. Lidé si nějaký čas užívají míru, a už se zas ženou do války. Když se nám podaří ekonomicky prosperovat, následuje ekonomická recese a deprese. Tento princip se zkrátka projevuje ve všem. Nakonec jsem popustil uzdu své fantazie a soustředil se na klíčový krok, který musí každý badatel na začátku výzkumu učinit: definovat problém, který má být vyřešen, a formulovat otázky, které mají být zodpovězeny.

Problém:

Mám omezenou schopnost cítit se dobře. Když narazím na svou *horní mez*, začnu generovat myšlenky, jejichž vinou se znovu začnu cítit špatně. Tento problém se ale netýká jen mých pocitů, je podstatnější: zdá se, že mám omezenou toleranci přijmout dobrý život obecně. Když narazím na svou *horní mez*, udělám něco, co můj pozitivní postup vpřed zastaví. Dostanu se do konfliktu s bývalou ženou, zadlužím se, nebo se dopustím čehokoli jiného, co mě vrátí zpět do rámce mé omezené tolerance.

Zdálo se také, že tento problém zdaleka přesahuje pouhou osobní zkušenost. Celý lidský rod si v průběhu tisíciletí plných bojů o přežití navykl na bolest a protivenství. Naučili jsme se, jak se cítit špatně. Miliony našich nervových zakončení slouží k vnímání bolesti a velká oblast v centru našeho těla se horlivě věnuje vnímání strachu. Samozřejmě bychom po těle našli i pár míst určených k rozkoši, ale kde sídlí mechanismus, který by se věnoval prostému, nepřerušovanému pocitu spokojenosti? Uvědomil jsem si, že schopnost po delší čas se cítit dobře a žít spokojený život jsme si evolučně začali osvojovat teprve nedávno.

První otázka, kterou jsem chtěl zodpovědět, zní takto:

Jak mohu ve svém životě prodloužit údobí spokojenosti?

Potom mě napadly ještě lepší otázky:

Pokud se naučím eliminovat chování, které je příčinou toho, že se proud mé pozitivní energie zastaví, budu se potom pořád cítit skvěle?

Dokážu připustit, aby v mém životě bylo všechno v pořádku? Dokážu vztah s partnerkou prožít v nepřerušované harmonii a intimitě?

Dokáže se lidský rod osvobodit od neblahého principu, jehož vinou vždycky všechno zkazíme, když se nám daří dobře, a žít v neustávajícím míru a v prosperitě?

Tyto otázky mi zachránily život. Díky nim jsem začal žít způsobem, o kterém jsem do té doby jenom snil. A díky nim jsem dokázal pomoci i druhým, aby své sny uskutečnili také. Můj objev mě doslova katapultoval z mého výtečného života do ještě lepšího, výjimečného žití, které jsem si předtím nedokázal ani představit. Máme šťastné děti, žijeme v domě, který miluji, a už jsem tak dlouho nedělal nic, co bych nechtěl, že ani nevím, jaké to je. Pokud máte o takový život zájem, držíte v rukou klíč k tomu, abyste ho prožili i vy.

PŘÍPRAVA NA VELKÝ SKOK

Problém a jak ho vyřešit

Jak začít

Chcete-li, aby vaše cesta do *zóny geniality* byla hladká a rychlá, věnujte prosím pár okamžiků zodpovězení následujících čtyř otázek. Hned ta první je velmi důležitá:

Opravdu chci, aby se prodloužila doba, kdy se každý den cítím dobře?

Když používám slovní spojení „cítit se dobře“, mám na mysli přirozený, vnitřní pocit spokojenosti, který není závislý na vnějších faktorech, jako je například to, co jsem zrovna snědl, nebo to, co zrovna dělám. Hned ze začátku musí být člověk ochoten dosáhnout vnitřní spokojenosti, nemá totiž cenu vylepšovat jiné životní okolnosti, dokud se nebudeme cítit dobře uvnitř. Věnujte každý den více a více času tomu,

že si plně uvědomíte skvělý pocit, který doprovází přirozenou spokojenost vašeho těla i mysli. Právě těmto pocitům řekněte své zásadní ANO.

Pokud jste na otázku, zda se chcete uvnitř cítit dobře, odpověděli kladně, potom je načase rozšířit ji i na vnější aspekt vašeho života.

Opravdu chci, aby se prodloužila časová údobí, kdy se celý můj život vyvíjí dobře?

Když používám slovní spojení „celý život“, mám na mysli práci, vztahy s druhými lidmi, kreativitu a všechny další okolnosti, které jsou pro život důležité. Dovoďte sami sobě, aby celý váš život plynul laskavěji a snadněji a aby se časový úsek, kdy se cítíte dobře, neustále prodlužoval.

Znějí-li vaše odpovědi na tyto otázky ANO, zamyslete se nad dalším krokem, který vás zavede ještě dál a dále prodlouží časový úsek spokojenosti:

Opravdu chci, abych se cítil/a dobře a aby se můj život vyvíjel dobře po celý čas?

Na první pohled si možná říkáte, že na tyto otázky by přece kladně odpověděl každý. Pravdou ale je, že mnohým z nás se idea neustávajících pozitivních emocí může zdát poněkud podezřelá. Jsme prostě zvyklí, že s pozitivy přicházejí i negativa. Na to já říkám: „Zkuste si to připustit a uvidíte, co se stane.“ V historii najdeme mnoho skvělých příkladů, jak

mysl dokáže přesáhnout to, čemu věří a o čem se domnívá, že je jediné možné. Když se objevily parou poháněné lokomotivy, učení vědci naléhavě prosazovali omezení rychlosti lokomotiv na třicet mil za hodinu, protože věřili, že při vyšší rychlosti by lidské tělo explodovalo. Nakonec se našli odvážní lidé, kteří byli ochotni vyzkoušet rychlost vyšší, než byla tato mezní rychlost, a zjistili, že lidské tělo neexploduje. Myslím, že co se týče snahy cítit se dobře a mít dobrý život jsme v podobné situaci. Poznal jsem, že když lpím na tom, že něco není možné, stavím se tak na stranu svých omezení. A stavím-li se na stranu omezení, potom se jich nezbavím. Je třeba se ptát: „Co z toho mám, když se stavím na stranu toho, co mě omezuje?“ V případě parou poháněného motoru to bylo jasné, vědci se prostě snažili ochránit lidi před zdravotní újmou. Jejich omezená víra byla hnána dobrými úmysly, i když byla nesprávná. Díky zkušenostem, které jsem nejen já sám v posledních desetiletích udělal, ovšem vím, že na naší cestě můžete být zcela klidní: ochota připustit, že se budete cítit dobře a že celý život prožijete spokojeně, žádná „bezpečnostní rizika“ rozhodně nepředstavuje.

Sebrat odvalu odpovědět na tyto otázky *ano* vyžaduje značnou kuráž. Rozhodnout se, že se budeme i přes nepopiratelné důkazy o tom, že život bolí a je plný protivenství, cítit dobře, je radikální čin. Cesta do vesmíru už takovým činem dávno není, dnes si letenky do kosmu můžete koupit online. Ale cesta do nitra, kde nalézáme vše, čemu věříme a co považujeme za možné, je vskutku činem radikálním. Pokud se domníváme, že je alespoň trochu možné, abychom

se pořád cítili dobře a aby se náš život stále příznivě vyvíjel, potom si zasloužíme zjistit, zda to dokážeme.

Cítit se dobře a mít dobrý život je výsledek, který zcela jistě stojí za všechnu námahu, a já věřím, že tomuto báječnému cíli řeknete *ano*. Stále se však jedná jen o první schůdky, o odpalovací rampu k něčemu ještě velkolepějšímu! Pokud se opravdu chcete pořád cítit dobře a chcete, aby vám neustále vše vycházelo, potom uvažte i tento poslední krok:

Opravdu chcete učinit velký skok na vrcholnou úroveň, kde naleznete úspěch v lásce a peníze a kde se rozvine vaše kreativita?

Maynardův velký skok

Maynard Webb odpověděl *ano* a jeho životní příběh je pro mne inspirací dodnes. Když jsem ho potkal poprvé, pracoval jako jeden z ředitelů ve společnosti eBay, bylo to v době, kdy vrchní ředitelkou společnosti byla Meg Whitmanová. Dnes zná eBay téměř každý a všichni si její fenomenální vliv uvědomují, jen málokdo ale ví, že Maynard Webb byl hlavním architektem zářného úspěchu této společnosti. V době, kdy jsem Maynarda poznal, si už vydobyl respekt nejen zaměstnanců a akcionářů společnosti eBay, ale i uznání všech, kteří po celém světě v jeho oboru něco znamenají. Přesto ale podle mne fungoval stále jen v *zóně znamenitosti*, nikoli v *zóně geniality*. V té době již nashromáždil značné jmění a mohl v pohodlí odpočívat na vavřínech úspěchu,

kterého ve společnosti eBay dosáhl. Takhle ale Maynard Webb nefunguje.

Maynard se rozhodl čelit *problému horní meze* a učinit *velký skok do zóny geniality*. Pohodlná jistota totiž člověku, jako je Maynard Webb, nestačí a já doufám, že byste se s ní nespokojili ani vy sami. Vaším pravým domovem, stejně jako domovem Maynardovým, je *zóna geniality*. To je ten pravý prostor, ve kterém můžete se ctí zúročit nadání, kterého se vám dostalo.

Díky *velkému skoku* se Maynard vzdal svého pohodlného místečka, které z něj udělalo bohatého člověka, a vydal se na neznámé území začínající firmy Live Ops, která revolučním způsobem redefinovala oblast zákaznického servisu. Jako ředitel Live Ops může teď Maynard Webb otevírat každé ráno dveře své kanceláře s vědomím, že tak vlastně otevírá i nový prostor sám v sobě a ve světě kolem sebe. Využívá naplno svůj potenciál a zúročuje všechno, co se naučil.

Porovnejte nyní Maynardův příběh s příběhem muže, kterého jsem osobně neznal, dokud v plné rychlosti nenarazil na svou *horní mez*. Dr. Richard Jordan vybudoval úspěšnou malou firmu, která přitáhla pozornost jedné větší společnosti. Tato společnost mu za jeho firmu nabídla tři miliony dolarů a velmi výhodné zaměstnání na dva roky. Po několika týdnech vyjednávání se přiblížil okamžik podepsání kupní smlouvy. Toho rána se ale dr. Jordan probudil a hlavou se mu na poslední chvíli začaly honit určité pochybnosti. Nový zaměstnavatel mu například ve smlouvě nabízel o dva týdny dovolené méně, než byl zvyklý. Dr. Jordan o té věci rozvířil

zlostnou debatu. Výsledkem bylo, že mu společnost poslala oznámení, ve kterém od svého úmyslu koupit jeho firmu odstupuje vinou „důrazného způsobu vaší argumentace“.

Dr. Jordan mi potom napsal dopis, ve kterém mimo jiné stálo: „Vinou jediného telefonátu jsem se mohl rozloučit se třemi miliony dolarů, výborným platem i se zaměstnanec-kými výhodami.“ Jeho dopis pokračoval: „V příštích několika letech jsem se často uprostřed noci probouzel se staženým žaludkem. Potom se mi ale podařilo najít v prachu diamant. Stálo mě to hodně úsilí a vnitřní odvahy, ale nakonec jsem pochopil, že jsem tenkrát tomu muži vlastně říkal: ‚Počkejte přece! Tři miliony dolarů! Za tolik já přece nestojím, to nemůžu dopustit!‘ Dr. Jordan se z této zkušenosti, které říká „třímilionový dar“, poučil. Zformuloval dvě otázky, které si chtěl dále v životě klást:

Kolik lásky a hojnosti si chci v životě opravdu dovolit?

Jak se sám sobě stavím do cesty?

Tyto otázky mu dovolily překročit *horní mez* a nakonec svou firmu prodal jinému kupci. Tento příběh nemá dobrý konec jen díky výhodnému prodeji, důležitější je, že nás dr. Jordan učí, že když pochopíme svůj *problém horní meze* a to, jak nás limituje, lze proměnit prach v diamant. Někdo jiný by třeba prožil zbytek života tím, že by obviňoval tu velkou společnost nebo sám sebe, nebo by prostě zahořkl a stáhl by se do své ublíženosti. Ale dr. Jordan našel odvahu podívat

se do svého nitra, položit si zásadní otázky a vychutnat si odměnu, kterou přinášejí.

Soustředte se na sebe

Mluvme teď ale o vás. Pokud jste na otázky na začátku této kapitoly odpověděli ano, učinili jste první důležitý krok. Byla-li odpověď *NE* nebo *možná*, zkusme teď spolu přijít na to, proč této myšlenke vzdorujete.

Když se zamyslíte nad možností, že se pořád budete cítit dobře a že ve vašem životě bude neustále všechno v pořádku, možná si řeknete: „To ale přece není možné.“ Rozumím tomu, dřív jsem reagoval úplně stejně. Upřímně vám ale doporučuji, abyste neztráceli příliš cenného času rozvažováním, zda to možné je, nebo není. Já jsem dokázal, že to bezpochyby možné je. Jediná relevantní otázka zní, zda vy sami si dovolíte, aby to bylo možné i pro vás. Jestliže se na tuto cestu chcete opravdu vydat, změní se váš život v kouzelnou výpravu.

Osobně jsem stovkám lidí položil otázku, zda se opravdu chtějí pořád cítit dobře, a s úžasem jsem byl svědkem toho, jak se jejich život proměnil, když řekli *Ano!* Velmi bych si přál, abyste prožili to samé. A všechno to může začít právě upřímným *Ano* na položené otázky.

Pokud této myšlenke vnitřně vzdorujete a chcete přijít na to, proč, nejprve si uvědomte, že takto reagovat je úplně normální. Lidé mají jen velmi málo zkušeností s tím, jak vědomě kultivovat svou schopnost pociťovat více a více

pozitivní energie. Na žádné škole nás nevyučovali předmět nazvaný „Jak snášet delší údobí úspěchu a dobrých pocitů“. Považuji za znepokojující, že můžeme projít od mateřské školy až k doktorátu, aniž by nám o tom někdo něco řekl, tak ale bohužel vypadá dnešní svět. My ovšem tento svět změníme a vychutnáme si úžasné plody, které nám tato změna přinese.

Důvod, proč vzdorujete myšlence na překonání *problému horní meze*, může být ještě hlubší. Já jsem se třeba bál plně rozvinout svůj potenciál. Když jsem se tomu strachu snažil přijít na kloub, uvědomil jsem si, že tak důležité odhodlání, jako je překonání *horní meze*, má dopad na všechny roviny života. Veškeré výmluvy, ke kterým jsem se dříve uchýloval, abych si odůvodnil, proč se mi nepodařilo dosáhnout nějakého cíle, ztratily smysl. Dříve jsem vzdyc-ky mohl prohlásit: „Zklamal jsem sice, ale já jsem se stejně moc nesnažil. Kdybych se byl opravdu snažil, třeba by se mi to podařilo.“ Nebo: „Zklamal jsem, ale třeba bych byl úspěš, kdyby býval neonemocněl.“ Ale teď, když jsem se odhodlal, že na své cestě dojdu co nejdále, by každá taková výmluva zněla směšně a nevěrohodně. Jako kdyby Kolumbus uprostřed oceánu obrátil loď a na zpáteční cestě do Evropy pro-
hlašoval: „Sice se nám nepodařilo najít pevninu, ale určitě by to bylo vyšlo, kdybych se tak hrozně nenachladil.“

Mnoho obav pramení také z našeho ega, tedy té části osobnosti, která touží po uznání druhých a chrání nás před sociálním vyloučením. V *zóně geniality* ovšem ego nepotřebujete, život v *zóně geniality* je odměnou sám o sobě. Jste-li

v *zóně geniality*, přestane vám na uznání nebo vyloučení záležet. Pokud se odhodláte, že plně rozvinete svůj potenciál, vaše ego je náhle konfrontováno se svou nepotřebností. Celý život si ego jenom vymýšlelo výmluvy, proč něco nejde. Ale teď, když jste se upřímně odhodlali k *velkému skoku*, je nejvyšší čas ego ukázat, kde jsou dveře. Ego to ale bez boje nevzdá, to si nemyslete. Zvyklo si na to, že ho potřebujete.

Jakmile je tedy ego konfrontováno se svým zánikem, vypustí kouřovou clonu strachu. Bude se snažit zmařit vaše úsilí vyprávěním nejrůznějších přehnaných příběhů vykreslujících hrůzy, které vás čekají, učiníte-li *velký skok* do *zóny geniality*. Na kouřovou stěnu strachu bude jako na vašem vnitřním plátně IMAXu promítat výjevy finančního krachu a jiných katastrof, které vás podle něj určitě postihnou. Je to zcela pochopitelné, protože vše neznámé vzbuzuje strach. A území, na které se chystáme vkročit, zatím neznámé zůstává. Vaše ego v takové bryndě zatím nebylo. Strach se nakonec rozptýlí, protože v *zóně geniality* všechny strach zaniká. Než ale v této *zóně* zdomácníte, ještě vám několikrát obavy zakalí zrak. Naštěstí se toto území již podařilo zmapovat. A tu správnou cestu vám pomůže najít navigační přístroj, který se nepodobá žádnému vám dosud známému kompasu.

Najít správnou cestu

Je jen jediný způsob, jak se dostat skrze mlhu strachu: je třeba ji transformovat do jasné radosti. Jedna z nejmoudřejších myšlenek, které znám, pochází od dr. Fritze Perlse,

psychiatra a zakladatele Gestalt terapie: „Strach je vlastně radostné vzrušení, kterému se nedostává dechu.“ Toto úžasné tvrzení říká, že tentýž mechanismus, který produkuje radostné vzrušení, produkuje i strach a že strach může být tedy transformován v radostné vzrušení, budeme-li při něm důkladně dýchat. Na druhé straně radostné vzrušení se rychle změní ve strach, jestliže svůj dech zadržíme. Když jsme vystrašení, většinou se tohoto pocitu snažíme zbavit. Domníváme se, že strach zaženeme, když ho popřeme nebo ho budeme ignorovat, a zadržování dechu je fyzickým projevem naší snahy o takové popření.

Tím si ale nepomůžete, protože jak dr. Perls upozorňuje, čím méně dýcháte, tím více svůj strach žijete, tím větším se váš strach stává. Nejlepší rada, kterou vám v tomto ohledu mohu poskytnout, je začít hluboce a uvolněně dýchat. Místo toho, abyste předstírali, že váš strach neexistuje, snažte se ho procítit. Oslavte svůj strach hlubokým nádechem, jako byste slavili narozeniny a chystali se sfouknout všechny svíčky na dortu. Udělejte to, a váš strach se změní v radostné vzrušení. Pokračujte v tom, a radostné vzrušení se změní v jásavou radost. Mě osobně posiluje vědomí, že jsem pánem radosti, kterou na cestě životem zažívám. Vsadím se, že to bude i váš případ.

Když zestárnete a hodnotíte svůj život, myslíte i na to, zda jste naplno využili nadání a všech darů, kterých se vám dostalo. Můj soused, pan Lewin, mi jednou jako klukovi řekl důležitou věc. Celých padesát let jsem na ni nezapomněl. „Až přijde soudný den, Bůh se nezeptá: ‚Proč jsi nebyl Mojžíšem?‘

Ale zeptá se: „Proč jsi nebyl Samem Lewinem?“ Cílem života není dosáhnout nějakého abstraktního ideálu, cílem je uvědomit si své nadání, svůj osobní potenciál a plně ho využít a rozvinout. Význam tohoto výroku byl dobře srozumitelný i pro desetiletého chlapce (který tímto posílá panu Lewinovi, tehdy dvaasedmdesátiletému úspěšnému obchodníkovi, opožděné poděkování za to, že byl ochoten věnovat nejedno floridské odpoledne bezstarostné debatě s přemýšlivým klukem).

Překonání nejtěžší překážky

Pokud jste se opravdu rozhodli *velký skok* uskutečnit, překonali jste vlastně tu nejtěžší překážku. Vaše upřímná snaha propracovat se až do *zóny geniality* je vstupenkou do zázračné zahrady, kterou společně v této knize objevíme. Chci vám ukázat, jak se můžete osvobodit od limitů, kterými jste sami sebe omezili a které vám zabraňují dosáhnout vrcholného úspěchu. Jste-li úspěšní, ale cítíte, že se stále ještě můžete vyšvihnout na kvalitativně vyšší rovinu úspěchu, můžete tento skok učinit díky nástrojům, které vám nabízím v této knize. To vám slibuji. Možná to vnímáte jako poněkud přehnané tvrzení, faktem ale zůstává, že jsem tuto metodu naučil už stovky lidí, kteří už tehdy byli úspěšní a kteří pak učinili *velký skok* na úroveň vrcholného úspěchu. Dále v knize se s několika z nich seznámíme. Někteří z nich jsou slavní, někteří ne, všichni ale mají jedno společné: naučili se tomu, co si řekneme, a přesáhli obyčejnou míru úspěchu způsobem, o kterém se jim dříve ani nesnilo.

Co je jádrem problému horní meze

Nyní si řekneme, jak přesně nám *problém horní meze* brání v rozletu.

Každý z nás má na svém vnitřním termostatu nastaveno, kolik lásky, úspěchu a kreativity sám sobě dovolí. Jakmile nastavení tohoto vnitřního termostatu překročíme, často uděláme něco, jen abychom svou spokojenost sabotovali a klesli zpět do své staré, známé zóny, kde jsme si zvykli a kde se cítíme bezpečně.

Nastavení tohoto termostatu je bohužel obvykle naprogramováno už v raném dětství, dříve, než můžeme začít myslet sami za sebe. Jakmile je náš *termostat horní meze* naprogramován, jeho nastavení nám brání v rozletu a v tom, abychom si plně užili všechnu lásku, finanční úspěch a kreativitu, jakých jsme schopni. Termostat nás udržuje v *zóně kompetence*, nebo přinejlepším v *zóně znamenitosti*, ale zabráňuje nám prožít život v cílové stanici naší cesty – v *zóně geniality*. Později v této kapitole si o jednotlivých zónách řekneme více. Prozatím potřebujete vědět hlavně toto: pokud se vám podaří v nějaké oblasti skokově uspět – když třeba vyděláte hodně peněz – váš *problém horní meze* na to okamžitě zareaguje a zadusí vaši energii mokrou dekou viny, která zabrání tomu, abyste si nově nabytou hojnost dosyta užili. Mysl používá vinu jako nástroj, jehož prostřednictvím v nás bolestivě zaškrtní proudění dobrých pocitů.

V dětství může *problém horní meze* sílit i vinou pomýleného altruismu. Rozvíjí se zejména tehdy, když se snažíme uchránit něčí city. Děti velmi pozorně čtou řeč těla. Možná

jste si jako malí všimli, že z tváře vaší matky zmizel úsměv, když se vám podařilo v něčem předčít vašeho sourozence. Naučili jste se tak rychle se stáhnout, abyste se matčiných citů nedotkli. A po mnoha letech, přestože už jste dospělí, ve vás tento vzorec chování pořád zůstává, i když už vás žádná matka, jejíž city byste museli zohledňovat, nedoprovází. V následující kapitole si o mechanismu, který má na svědomí *problém horní meze*, povíme více.

Radikální myšlenka

Podívejme se blíže na to, jak ve spojení s *problémem horní meze* fungují pocity viny. Vina se obvykle dříve nebo později dostaví, když se cítíme dobře (nebo když vyděláme nějaké peníze navíc, nebo když pocítíme, že jsme navázali hluboký, láskyplný vztah). Cítíme-li se dobře, často totiž v mysli narazíme na skrytou bariéru svých starých přesvědčení, jako je například: „Já se přece nemůžu cítit dobře, protože od základu zkažení lidé, jako jsem já, si to nezaslouží.“ Vířící pěna, která vzniká, když pozitivní proud narazí na tyto skryté bariéry, je hlavní složkou nepříjemného, iritujícího, stále dotírajícího pocitu viny.

Když se vaše staré přesvědčení s pozitivními pocity srazí, jedna z těchto sil musí vyhrát. Vyhraje-li staré přesvědčení, začnete se cítit hůř (nebo přijdete o nějaké peníze, nebo se pustíte do hádky, která poškodí křehkou důvěru mezi vámi a vaším partnerem). Pokud vyhrají dobré pocity, je na místě gratulace! Vaše snaha o rozšíření schopnosti vnímat

pozitivní energii začala vydávat své plody. Když se vědomě rozhodnete, že si v plnosti užijete peníze a lásku nebo že se necháte proniknout tvořivostí, pokaždé tím o trochu rozšíříte svou schopnost užít si. A jak se tato schopnost zvětšuje, tak se zvětšuje i množství peněz, které máte, množství lásky, kterou cítíte, i schopnost kreativity.

Dobře si uvědomte, jak je tato myšlenka radikální. Většina lidí si myslí, že se budou mít dobře, až když budou mít více peněz, až když budou mít lepší vztahy s druhými, nebo až když se jim podaří být tvořivější. Rozumím tomu, já jsem dříve smýšlel stejně. Pak jsem si ale uvědomil, že se mýlím, že je to vlastně naopak, a byla to chvíle, na kterou se nezapomíná. Každý z nás je schopen aktivovat svou schopnost prožívat pozitivní pocity *právě teď*, není třeba čekat, až se konečně uskuteční nějaké budoucí, vysněné události.

Když se teď soustředíte, určitě v sobě dokážete najít nějaké dobré pocity. Vaším úkolem je věnovat těmto pocitům plnou pozornost a snažit se je prohloubit. Uvidíte, že tyto pocity zesílí už jenom proto, že se jim začnete věnovat. Uživejte si to tak dlouho, jak to jen půjde.

Až si na toto cvičení zvyknete, budete moci tuto radikální metodu aplikovat i na další životní oblasti a začnete si více užít peněz i lásky. Místo abyste čekali, až budete mít tolik peněz, kolik chcete a potřebujete, oceňte a užijte si ty peněžní prostředky, které máte k dispozici už dnes. Stačí na to jen pár okamžiků. Rozvíňte v sobě dobrý pocit z peněz, které máte. Věnujte tomuto pocitu plnou pozornost a uvědomte si uspokojení, které z něj plyne. Nechte svou mysl

plynout věty jako „užívám si svých peněz“ nebo „vždycky mám dost peněz na všechno, co chci podniknout“.

Zkuste něco podobného i v lásce. Nemyslete na svou osamělost nebo na nefungující vztah, a místo toho v sobě najdete všechny ty dobré pocity, která vám láska přináší. Věnujte těmto uspokojujícím pocitům svou plnou pozornost. Všimněte si, jak se díky vaší pozornosti tyto pocity prohlubují. Budete-li se tomuto cvičení věnovat, brzy poznáte, že se pozitivní pocity, prožitek životního dostatku i schopnost lásky a kreativity prohlubují a zesilují. Těmto vnitřním pocitům se potom přizpůsobí i váš vnější život.

Protože málokdo chápe, jak nás *problém horní meze* ovlivňuje, většina lidí si myslí, že je s nimi něco v nepořádku, že jim není souzeno, aby dosáhli skvělosti, že prostě nejsou dost dobří na to, aby si dokázali splnit své sny. Jiní si zas nechají úspěch proklouznout mezi prsty a připisují to tomu, že měli smůlu. Miliony lidí se zasekly těsně před cílovou páskou svého úspěchu – zdá se, že nedokážou rozbořit zeď, která je od jejich cíle dělí, dál se trápí pod skleněným stropem a neuvědomují si, že ho mohou snadno odstranit vlastními silami. Poslyšte tedy dobrou zprávu: všechno je s vámi naprosto v pořádku, nemáte ani smůlu ani nic podobného. Máte jen *problém s horní mezí*, a ten lze překonat mrknutím oka – budete-li k tomu mít vhodné nástroje a opravdu zapálené srdce.

Podívejme se teď podrobněji na to, jakou past pro nás *problém horní meze* představuje. Překonáte-li nastavení svého termostatu *horní meze* tím, že vyděláte více peněz,

prožijete hlubší lásku nebo na sebe přitáhnete více pozornosti, aktivujete tak pojistku *horní meze*. Hluboko v myslí se vám ozve hlásek a začne vykřikovat: „Ale ty se přece nemůžeš cítit takhle dobře!“ (nebo „Nemůžeš přece vydělávat tolik peněz!“ nebo „Nemůžeš přece mít tolik štěstí v lásce!“). Nevědomě potom provedete něco, co vás srazí zpět do rozmezí nastavení termostatu, na které jste zvyklí z minulosti. I když se vám tedy podaří dosáhnout skvělých nových výšek, většinou to dlouho netrvá.

Jak *problém horní meze* funguje, si můžeme snadno doložit příklady ze světa kolem nás. Podívejme se třeba na studie zabývající se výherci nejrůznějších loterií. Jedna z těchto studií dokládá, že 60 % z nich celou výhru do dvou let rozházelo a za dva roky tak mělo stejně peněz jako před výhrou. Někteří na tom byli dokonce ještě hůř než před ní. K finančním potížím pak přidejte i velkou rozvodovost, spory v rodině a konflikty s přáteli. To všechno výherci prožívají často a to všechno je také klasickým příkladem *problému horní meze*. Často je připomínán příběh Jacka Whitakera, výherce tří set milionů dolarů v Powerball Lottery, a to pro řadu žalostných událostí, které ho následně potkaly. Mezi neštěstí, kterým musel po obdržení výhry čelit, patřilo například (a to zde zdaleka neuvádím všechno): opustila ho manželka; okradli ho o 545 000 dolarů, když ve striptýzovém klubu upadl do bezvědomí; vnučka mu zemřela na předávkování drogami přímo v jeho domě; byl zatčen za řízení v opilosti a za napadení barmana a musel čelit více než čtyřem stům žalob, které na něho podali jeho přátelé, rodinní

příslušníci a jiní. Ironií zůstává, že byl milionářem už v době, když oněch tři sta milionů dolarů vyhrál – je tedy zřejmé, že tak obrovské navýšení jmění masivně vychýlilo jeho životní situaci mimo nastavení *termostatu horní meze*.

Každý z nás má podvědomou tendenci podřídít se *principu horní meze* a každý z nás se této tendence může zbavit. Zasloužíme si přeci, aby nás zalévaly opakující se vlny hluboké lásky, kreativní energie a finančního dostatku, aniž bychom podléhali nutkání tento stav sabotovat. Chci, abyste takového stavu dosáhli, a doufám, že si pro sebe přejete to samé. Přejete-li si upřímně *problém horní meze* překročit – chcete-li, aby se vaše mysl tohoto problému zbavila – potom už máte napůl vyhráno.

Slavní a velmi úspěšní lidé a jejich termostat horní meze

Když Bill Clinton, tehdy ještě neznámý mladík, stál ve frontě na prohlídku Bílého domu, nenuceně přitom prohodil směrem k dohlížejícímu strážnému: „Až se stanu prezidentem, budu tu bydlet.“ A to se mu také podařilo. Potom ale narazil na svou *horní mez*. Sabotoval vlastní úspěch tím, že se nechal zatáhnout do sexuálního skandálu, který vedl k jeho sesazení a zostuzení. Nepochopil mechanismus fungování *horní meze* a zabránil tak tomu, aby na něj americká historie vzpomínala jen s úctou a respektem.

Všimněme si některých dalších názorných příkladů toho, jak se *problém horní meze* projevuje. John Belushi byl

k nevídanému úspěchu přímo katapultován. V dobách největší slávy bodovalo jeho hudební album v čele hitparády, jeho film vydělával nejvíc peněz a jeho televizní pořad měl obrovskou sledovanost. Potom ho ale dostal *problém horní meze* a on sám sebe zničil stejně rychle, jako se proslavil. Známe i příběh Borise Beckera, který vyhrál Wimbledon, když mu bylo pouhých sedmnáct let. Ale ještě předtím, než si pohár vítěze postavil na krbovou římsu, podlehl i on *problému horní meze*. Rozhodl se, že vyhodí trenéra. Muže, díky němuž svého tenisového mistrovství dosáhl. Příští rok se Boris na Wimbledon stěží kvalifikoval a nechal se porazit hráčem z jedenasedmdesátého místa žebříčku. Nebo si vzpomeňme na herce Christiana Balea, představitele Batmana ve filmu *Temný rytíř*. Tento snímek se stal nejvýnosnějším kasovním trhákem v historii, a to hned po svém uvedení do kin. Christian se ale při londýnské premiéře pustil v hotelovém pokoji do prudké hádky (a to dokonce se svou matkou a sestrou) a byl obviněn za napadení.

Často se stává, že dobudeme velkého úspěchu... a vzápětí sami sobě zabráníme, abychom si ho vychutnali. Obdržíme třeba ocenění za práci, a potom se doma hystericky pohádáme se svou partnerkou nebo partnerem; přijmou nás do zaměstnání, po kterém už dlouho toužíme, a my onemocníme; vyhraje v loterii, a staneme se obětí nehody. Náhlý úspěch prostě aktivuje *problém horní meze*, a my se po hlavě zřítíme zpět do známého stavu, na který jsme zvykli.

Moje žena Kathlyn a já máme to štěstí, že se přátelíme se známou bluesovou zpěvačkou Bonnie Raitt a už téměř