

JEFF SANDERS

---

# ZÁZRAČNÉ RÁNO

---

**OVLÁDNĚTE SVŮJ DEN JEŠTĚ PŘED SNÍDANÍ**

Dokonalý rozvrh / Zvládnuté úkoly / Čas na sebe

**Biz**books®

# Zázračné ráno

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.bizbooks.cz](http://www.bizbooks.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**Biz**books®

**Jeff Sanders**

**Zázračné ráno – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA a.s.**

**Jeff Sanders**

# **Zázračné ráno**

## **Ovládněte svůj den ještě před snídaní**

---

**BizBooks**  
**Brno**  
**2017**

# Obsah

## Část I: Zázračné ráno

<i>Úvod</i>	10
<b>Zázrak v 5.00</b>	<b>12</b>
Pozoruhodné výhody Zázračného rána	13
Najděte si vlastní čas vstávání	14
Jste připraveni ovládnout svůj den před snídaní?	15
Čtyři sliby	17
Jak číst tuto knihu	18
Stručná poznámka týkající se nových nápadů a čtenářských očekávání	18
Shrnutí: Ovládnutí dne ještě před snídaní	20
Akční plán kapitoly 1	21
<b>Hledání velikosti</b>	<b>22</b>
Pohodlí: Překážka na cestě k velikosti	23
10 zásadních výhod časného vstávání	27
Shrnutí: Proč je časně vstávání tak úžasné	35
Akční plán kapitoly 2	36
<b>Nadšený skok z postele</b>	<b>37</b>
Sedm kroků, které umožňují konečně se stát ranním člověkem	37
Rychlá a drsná metoda	44
Často kladené otázky	44
Jsem vzhůru, co mám dělat teď?	48
Shrnutí: Jak se z noční sovy změnit v ranního skřivánka	49
Akční plán kapitoly 3	50

<b>Položení základů</b>	<b>52</b>
Cestovní mapa vašeho úspěchu	52
Nejvyšší a ideální já	54
Sedm kroků k výjimečné produktivitě	55
Krok 1: Definujte největší cíle svého života	59
Shrnutí: Ranní plán a nejvyšší cíle	62
Akční plán kapitoly 4	63
<b>Zapomeňte na stanovení ročních cílů</b>	<b>65</b>
Proč dlouhodobé plánování nefunguje	66
Na čem právě nyní nejvíce záleží	68
Krok 2: Čtvrtletní systém	69
Shrnutí: Váš čtvrtletní systém	80
Akční plán kapitoly 5	80
<b>Silné celoživotní návyky</b>	<b>82</b>
Návyky a čtvrtletní systém	83
Krok 3: Základní a doplňkové návyky	84
Propojení celkového schématu s každodenními činnostmi	90
Shrnutí: Základní a doplňkové návyky	91
Akční plán kapitoly 6	92
<b>Navrhněte si své ideální rutiny</b>	<b>96</b>
Krok 4: Vaše ideální rutiny	97
Čtyři typy ranních rutin	103
Navrhněte svou ideální ranní rutinu	105
Shrnutí: Navrhněte si svou ideální ranní rutinu	111
Akční plán kapitoly 7	112
<b>Závratná produktivita</b>	<b>114</b>
Krok 5: Strategie produktivity	115
Kombinace všech metod	127

Shrnutí: Strategie produktivity	129
Akční plán kapitoly 8	130
<b>Sledování zásadních pokroků</b>	<b>133</b>
Krok 6: Sledování zásadních pokroků	134
Denní přehled	135
Týdenní přehled	137
Měsíční přehled	141
Čtvrtletní přehled	143
Roční přehled	145
Shrnutí: Sledování zásadních pokroků	148
Akční plán kapitoly 9	148
<b>Ranní profesionál</b>	<b>151</b>
Krok 7: Pokročilé strategie	152
Shrnutí: Pokročilé strategie	161
Akční plán kapitoly 10	161
<b>Část III: Akční plán Zázračného rána</b>	
<b>Akční plán zázračného rána</b>	<b>164</b>
Třicetidenní plán pro kompletní praxi	165
Celkové shrnutí: Zázračné ráno ve třech krocích	173
Shrnutí: Třicetidenní akční plán	174
Akční plán kapitoly 11	174
<b>Čas na odvážné rozhodnutí</b>	<b>176</b>
Ranní nástroje	178
Seznam ambiciózních akcí	180
<i>Literatura</i>	182
<i>Poděkování</i>	186
<i>O autorovi</i>	189

*Věnuji své báječné ženě Tesse a našemu svéráznému mopsovi Bennymu – dvěma bytos-  
tem, které znají mou pravou povahu, a přesto  
mě milují.*





ČÁST I:

# ZÁZRAČNÉ RÁNO

### Jak jsem kvůli běhání začal brzy vstávat, což mě nakoplo hned dvakrát

*...a nebesa se rozestoupila a Bůh řekl: „Ať se v 5 hodin ráno stane zázrak, ať všichni lidé nadšeně vyskakují z postele, ať dokonale zvládnou svůj den a ať jim nepřekáží žádné tlačítko odloženého buzení.“*

— Bible nadšence produktivity

Před několika lety jsem trénoval na maraton. Pracoval jsem na plný úvazek jako kariérní poradce a vedle toho rozvíjel své podnikání kouče produktivity a redaktora rozhlasových pořadů. Přitom mi dělalo stále větší potíže najít si čas na svůj každodenní běh. Musím přiznat, že jsem svůj plán porušoval natolik, že jediné cvičení, které jsem stíhal, byl dlouhý běh v sobotu ráno.

Jak vám řekne každý maratonský trenér, dlouhý běh je ze všech cvičení nejdůležitější. Stejně jako u většiny dobrých návyků však platí, že *důslednost je důležitější než příležitostné akce*. Udělal bych tedy lépe, kdybych pět až šest dní v týdnu běhal několik kilometrů, než abych své maratonské naděje a sny upínal na jeden dlouhý a náročný běh týdně.

Potřeboval jsem nový plán. Pokud jsem měl běhat téměř každý pracovní den a vyhradit si na svůj nejdůležitější cíl pravidelný časový úsek, měl jsem jen několik reálných možností: běhat před prací, v pracovních hodinách nebo po práci.

Běh uprostřed pracovní doby příliš nepřicházel v úvahu, protože na oběd jsem měl jen půlhodinovou přestávku. Ten, kdo mě zná, ví, že jím opravdu rád – a hodně a často. Oběda jsem se nebyl ochoten vzdát.

Další překážku, stejně jako pro většinu lidí v pravidelném zaměstnání, představovaly mimořádné nároky na organizaci poledního cvičení (potíže s dostupností tělocvičny či sprchy, převážení sportovního oblečení, plánování běhu mezi schůzkami, domlouvání delší polední přestávky se šéfem atd.). Vesměs to sice byly pouze výmluvy, ale zároveň se jednalo o skutečné komplikace, které bych musel řešit.

Nejvýhodnější mi připadalo běhání po práci, ale něco se mi vždy postavilo do cesty. Průběžně jsem plánoval, že se budu po práci stavovat v místním parku či posilovně. Doufal jsem, že když změním prostředí, donutím se, abych se držel svého rozvrhu. Jenže nezávisle na tom, jak jsem svou večerní rutinu upravoval, ukázalo se, že pravidelně cvičit po dlouhém dni v práci je stejně náročné jako běžet samotný maraton!

Vzhledem k tomu, že už mi nezbývala žádná jiná možnost, musel jsem vzít v úvahu nejhorší scénář: vstávat dříve a cvičit před prací. Ta představa mě odrazovala.

V té době bych se rozhodně neoznačil za ranní ptáče a měl jsem špatný zvyk budit se na poslední chvíli. Tlačítko odloženého buzení jsem pokaždé mačkal alespoň dvakrát a usmát jsem se dokázal teprve až když jsem držel šálek horké kávy.

Brzké vstávání kvůli tomu, abych šel běhat, mi připadalo jako dvojnásobná nepříjemnost. Kdo by takové věci dělal dobrovolně a dokonce ve stejnou dobu?

Jak jsem však brzy zjistil, *brzké vstávání, abych dokázal zvládnout své největší cíle, bylo jedno z nejlepších osobních a profesních rozhodnutí, jaká jsem udělal během dlouhé doby, a možná za celý svůj život.*

## Zázrak v 5.00

### Co znamená ovládnout den ještě před snídaní

**Zázrak:** *podstatné jméno: překvapivá a vítaná událost, kterou nelze vysvětlit pomocí přírodních či vědeckých zákonů a předpokládá se, že je božského původu; vysoce nepravděpodobný nebo výjimečný děj, vývoj nebo výsledek.*

Vítejte při čtení knihy *Zázračné ráno*. Jmenuji se Jeff Sanders a v knize, kterou držíte v ruce, se věnuji tomu, jak ovládnout den ještě před snídaní.

Podobně jako můj audio pořad, který se stejně jako originál knihy nazývá *The 5 AM Miracle*, by vám také tato kniha měla pomoci, abyste se naučili nadšeně vstávat, vytvářet si silné životní návyky a zvládat své největší cíle s mimořádnou energií.

V celé knize se budu zabývat programem pro časné ráno a podrobně rozeberu témata jako zdravé návyky, osobní rozvoj a zvyšování produktivity.

Svůj pořad jsem postavil na jednom klíčovém základním návyku, který zásadně proměnil můj život: *záměrnému časnému vstávání*. Tento jediný zvyk se stal osou všeho, co dělám.

Během let jsem mnohokrát vysvětloval, co to je zázračné ráno a jak se dá definovat. Podle mých zkušeností přináší brzké vstávání tolik úžasných výhod, že jsem musel poměrně dlouho přemýšlet, než jsem dokázal najít nejlepší shrnutí.

Pro účely tohoto textu lze *Zázračné ráno* zjednodušeně definovat jako *výjimečný čin, kdy člověk ovládne svůj den ještě před snídaní, proto-*

*že úmyslně brzy vstává plný energie, aby mohl výrazně pokročit při dosahování svých největších cílů.*

Mohu potvrdit, že 5.00 je fantastická denní doba a v celé své knize ji rozhodně doporučuji jako ideální čas pro každodenní vstávání.

Pouhé vstávání v tuto dobu však není působivé samo o sobě. Hodina 5.00 je nakonec zvolena náhodně. Efektivnější a nakonec i zázračnější je však to, co tato hodina symbolizuje.

1. V čase od 5.00 život plyne klidně, vyrovnaně a mírumilovně. V časných ranních hodinách je málo rušivých faktorů, ptáci teprve začínají zpívat a vše probíhá pomalejším tempem. Pro některé lidi se jedná o jedinou část dne, kterou mají sami pro sebe.
2. Čas 5.00 je symbol toho, že máte věci pod kontrolou. Když si uvědomíte, že máte svůj život i čas ve vlastních rukou, mimořádně vám to zvedne sebevědomí a otevře se před vámi mnoho příležitostí. Jestliže své minuty využijete moudře, dosáhnete špičkových výkonů a takového uspokojení, jako jen málokdo.
3. Vstávání v 5.00 se může stát vaší nejcennější výhodou. Když si hlídáte čas a stanovujete prioritu svých úkolů, když trénujete své tělo a rozvíjíte svou mysl, když žijete cílevědomě a sledujete své největší cíle, můžete využít neomezených výhod *zázračného rána: prožít úspěšný smysluplný život, který se bude rozvíjet podle vašich ambicí a který vás zásadně promění.*

## **Pozoruhodné výhody Zázračného rána**

Pro ty, kteří v 5.00 zažívají své vlastní zázračné ráno, se nic neděje náhodou. Svůj život mají promyšleně naplánovaný – den ode dne bez výjimky. To znamená, že počítají i se získanými výhodami. Úžasné výsledky předem předpokládají a následně jich dosahují.

Nemohu vám sice zaručit, že dosáhnete stejných výsledků, ale podobně jako mnoho jiných lidí, kteří se úmyslně probouzejí brzy ráno, jsem získal skutečně mimořádný prospěch. Když se budete řídit plánem, který v knize popisuji, můžete tyto úžasné výhody získat také.

Podle toho, co se v cenných ranních hodinách rozhodnete dělat, můžete sklidit následující i jiné výhody:

1. Výrazný nárůst dlouhodobé energie
2. Vysoce kvalitní spánek a trvalé spánkové rytmy
3. Snížení váhy a lepší zdraví
4. Trvalé zvýšení každodenní produktivity
5. Odolnost proti rušivým faktorům, zejména těm, které vás obtěžují v pozdní části dne
6. Lepší nálada a pozitivní přístup
7. Vyšší fyzická zdatnost, síla a vytrvalost
8. Schopnost výrazně pokročit s cíli, které jsou pro vás nejdůležitější
9. Vyšší duševní bystrost a kreativita, zejména v brzkých ranních hodinách
10. Schopnost sledovat a zachovávat zdravé a produktivní návyky v dlouhodobé perspektivě

## **Najděte si vlastní čas vstávání**

Než se pustím do podrobností, chtěl bych vyjasnit tento aspekt: opakovaně se vás sice budu snažit přesvědčit, že 5.00 je nejlepší čas, kdy můžete vyskočit z postele, ale *nemusíte vstávat v tuto hodinu*.

Opravdu, zhluboka se nadechněte a usmějte se!

V žádné části této knihy ani v příslušných plánech netrvám na tom, že byste měli vstávat v 5.00, 6.00 ani v žádnou jinou dobu před východem slunce, během něj nebo po něm.

Své zázračné ráno můžete určit sami. Může nastávat v 7.00, 8.30, nebo – což by vyhovovalo některým univerzitním studentům – třeba ve 12.30. Záleží na tom, co vám vyhovuje.

V knize se vás nesnažím přesvědčit, abyste nastavili svůj budík na 5.00. Jde mi spíše o to, abyste se otevřeli mimořádným příležitostem, které se vám nabízejí, když každý den prožijete účelným způsobem. Váš každodenní zázrak se může odehrát v dobu, kterou si pro něj vyberete.

Při psaní knihy jsem cestoval na svatbu do New Orleans. Jednoho rána se mí přátelé vplížili do mého hotelového pokoje a vyfotili mě, jak spím v posteli, zatímco na budíku je vidět čas 9.46. Chtěli tím dokázat, že se opravdu každého dne nebudím v 5.00.

Fotografie jim připadá strašně směšná, ale přitom by nikoho nemělo překvapovat, že se každé ráno neprobouzím za svítání jako nějaký robot. Když zůstanu dlouho vzhůru, ráno si přispím. Jestliže potřebuji více odpočinku, dopřeji si jej. Pokud 5.00 není ideální čas na probuzení, tak je lepší vstát později.

Důležité je usilovat o cílevědomost – nic více a nic méně.

Cílem je, abyste měli dostatek kvalitního spánku, který potřebujete, a optimálně využívali dobu, kdy jste vzhůru.

## **Jste připraveni ovládnout svůj den před snídaní?**

Před nějakou dobou jsem si skvěle popovídal s úspěšným koučem, který se zabývá osobním rozvojem. Líbil se mu můj blog i audio pořad, ale měl pochybnosti ohledně mé oblíbené fráze.

Bez okolků mi řekl, že moje heslo o „ovládnutí dne před snídaní“ mu připadá poněkud výhrůžné a mohlo by podle něj odradit zájemce, kterým by přitom rady mohly prospět.

Po pravdě řečeno mě tím docela překvapil. Původně jsem přemýšlel o *ještě expresivnějším* sloganu.

Na tomto místě tedy doufám, že vás princip ovládnutí neodstrašuje, ale spíše vás motivuje a umožňuje vám, abyste se připravili na následující dobrodružství.

Když si představuji, jak ovládám svůj den, vidím se, jak pilně pracuji, snadno přecházím z jednoho důležitého úkolu na druhý a usmívám se, když si uvědomuji, kolik poctivé práce jsem už udělal.

Opravdu pozoruhodné je to, že tento scénář se naplňuje neustále – dokonce i dnes. Když sleduji svůj Ranní plán (komplexní systém zaměřený na dosahování cílů, který rozeberu v kapitole 4) – mé každodenní pracovní postupy probíhají velice efektivně a mám dojem, že mi celý svět leží u nohou.

Většinu této knihy jsem vlastně napsal během mnoha svých perfektních ranních rutin. Vyskočil jsem z postele v 5.00, vyřídil jsem své časné ranní úkoly a poté jsem už v 6.00 mohl sedět v kavárně, knihovně nebo ve své domácí kanceláři a psát.

Nejlepší na tom je, že po svých ranních pracovních blocích mohu ve zbývající části dne obvykle zvolnit. Je to možné, protože ovládnutí dne před snídaní v zásadě spočívá v tom, že když vydržím jistě nepohodlí na začátku, mohu se později těšit z výhod. Jinými slovy: pokud tvrdě (a chytře) každého rána několik hodin pracujete na úkolech, na nichž nejvíc záleží, můžete si ve zbytku dne uvolnit více času, vytvořit duševní prostor a omezit stres.

Během pár ranních hodin dokážete doslova ovládnout celý svůj den a později sklízet výhody, protože se můžete volně rozhodovat, jak bude zbytek dne probíhat.

Když si to uvědomíte, začne vám ovládání dne připadat jako něco samozřejmého. V praxi stačí, když si připravíte plán, najdete důvod, proč vstát dříve než ostatní, a budete myslet na cíl, na kterém vám nejvíce záleží.



Těchto několik podmínek úplně stačí k tomu, *aby vaše ranní rutina zásadně ovlivnila celý váš život*. Máte příležitost těchto několik cenných hodin využít natolik produktivně, abyste o svých nejmělejších cílech již nemuseli jen snít. Z těchto snů můžete udělat své čtvrtletní cíle (viz stranu 69) a s naprostou samozřejmostí tyto radikální životní cíle den ode dne naplňovat.

Přeji vám to, protože vím, že to dokážete.

## **Čtyři sliby**

Rád bych, abyste si při čtení této knihy dali následující čtyři závazky. Tvoří základ, na němž můžete vybudovat své vlastní Zázračné ráno.

1. Každého dne budu mít promyšlený a písemný plán.
2. Trvale budu prosazovat zdravé návyky, které přinášejí optimální energii a nadšení.
3. Budu volit krátkodobé úkoly, které mi pomohou dosáhnout největších životních cílů.
4. Budu sledovat svůj postup, podle potřeby měnit plán a přijímat odpovědnost za své činy.

Vím, že to vypadá hodně náročně. A čtvrtý závazek ve skutečnosti shrnuje tři předchozí. Jak ovšem zjistíte v následujících kapitolách, tyto sliby vám postupně přejdou do krve. S časem pro vás bude stále snazší zaručit, že tyto principy dokážete uplatnit v praxi.

Úspěch v delší perspektivě závisí na konzistentních a správně zvolených každodenních činnostech. Když uvedené čtyři závazky přijmete za své, rozhodnete se tím pro optimální denní program, což se nepochybně projeví úspěchy v dalších dnech.

## **Jak číst tuto knihu**

Jsem vášnivý čtenář a nic mi nedělá takovou radost, jako když mohu celou knihu poškrtat a popsat. Svou knihu jsem připravil tak, abyste ji mohli číst stejným způsobem. Chci, abyste knihu při čtení obrazně řečeno roztrhali na kusy. Vytáhněte svůj oblíbený zvýrazňovač nebo pero a pusťte se do toho!

V ideálním případě při čtení knihy sestavíte a aktualizujete ambiciózní seznam úkolů, abyste na žádný ze svých úžasných nápadů nezapomněli. Pro tento seznam nabízím místo na konci knihy (strana 180), ale neváhejte si dělat poznámky libovolným způsobem, jaký vám vyhovuje.

Nezapomeňte také využívat akční postupy na konci každé kapitoly.

## **Stručná poznámka týkající se nových nápadů a čtenářských očekávání**

Tuto knihu jsem napsal v první řadě tak, abyste podle ní mohli efektivně postupovat, nikoli proto, aby byla plná překvapivých myšlenek. Mnoho lidí očekává, že je přečtená kniha oslní geniálními a převratnými principy, které dostanou na stříbrném podnose. Lekce, strategie a nápady, které v této knize předkládám, nejsou nové v tomto smyslu (snad se polepším v příští knize).

Sdílím však kompilaci strategií, které fungují v praxi. Tyto principy jsem aplikoval, testoval, upravoval a optimalizoval. Jestliže hledáte jednoduchý systém s konkrétními postupy, který vám pomůže zvládnout chaos v osobním a pracovním životě, je tato kniha pro vás. Kniha vám prospěje rovněž tehdy, chcete-li být produktivnější, zdravější a šťastnější. Pokud chcete vstávat brzy a dostat svůj den pod kontrolu ještě před snídaní, rozhodně jste sáhli po té správné publikaci.

Po napsání knihy jsem si také uvědomil, že čtenáři se mohou na konci každé kapitoly domnívat, že každé ráno vstávám brzy, nedělám žádné

chyby a každou minutu mám perfektně naplánovanou jako superman. Musím přiznat, že ve skutečnosti jsem jen normální smrtelník, který si hodně oblíbil kontrolní seznamy. Ano, rozhodně rád vstávám časné a snažím se odvést svou práci. Nejsem však dokonalý (stačí se zeptat mé ženy) a vůbec nechci, abyste se začali domnívat, že cílem je dosáhnout dokonalosti.

Produktivita představuje nekonečnou cestu, která vyžaduje, abyste každé ráno vstali a znovu a znovu se rozhodli, že na dnešním dni záleží. Dlouhodobý úspěch podle rad v knize *Zázračné ráno* je každodenní rozhodnutí, potvrzení největších osobních cílů a příležitost, abyste opakovaně začínali pokaždé, kdy vyjde slunce.

I když jste už v minulosti udělali mnoho chyb a omylů a dostali se do mnoha problémů, nemusíte je našťestí opakovat zítra ráno. Když v 5.00 zakokrhá kohout, můžete si doslova zvolit úplně novou životní cestu. To se vám jistě bude líbit!

Jak záhy uvidíte, velmi rád shrnuji velké myšlenky do krátkých kontrolních seznamů. Následuje souhrn celého obsahu této knihy, který jsem rozdělil do tří jednoduchých kroků. Pokud vás časem zachvátí panika nebo budete mít pocit, že je toho na vás moc, udělejte si přestávku a vraťte se k těmto třem krokům.

1. Plánujte: ještě než začne den, vytvořte si jeho promyšlenou mapu.
2. Realizujte: během soustředěných časových bloků dosáhněte konkrétního postupu při plnění svých největších cílů.
3. Kontrolujte: každý týden podrobně zkontrolujte, co jste udělali, a rozhodněte se, co budete dělat dále.

Plánujte, realizujte a kontrolujte. To je vše.

Už se těším na historky o vašem úspěchu při vstávání v 5.00 ráno!

## PRYČ S TLAČÍTKEM ODLOŽENÉHO BUZENÍ

Nástrahy, chyby a problémy, kterým byste se měli vyhnout

Neváhejte a přispěte si.

Součástí každé kapitoly je oddíl *Pryč s tlačítkem odloženého buzení*, kde nabízím běžné nástrahy, chyby a problémy, kterým byste se měli vyhnout. V těchto oddílech najdete konkrétní tipy založené na praktických zkušenostech, které vám pomohou, abyste nesešli ze správné cesty.

Pro začátek bych vám chtěl dát nejdůležitější radu ze všech: nevstávejte zítra ráno v 5.00!

*Nedělejte to.*

Vím, že to už máte v plánu. Vím, že je to lákavé, ale zatím na to nejste připraveni.

Ve skutečnosti, pokud již nejste na časně vstávání zvyklí a zítra se probudíte v 5.00, nejspíš mě začnete nenávidět a knihu nikdy nedočtete.

Bude lepší, když zůstaneme šťastní vy i já. Klidně si zítra pospěte a dopřejte si spoustu krásného odpočinku – budete jej potřebovat... (Slyšíte tu zlověstnou hudbu v pozadí?)

Nu dobrá, tak dramatické to zase není. Ale vážně: představím velmi konkrétní a podrobný plán, podle kterého se můžete postupně stát ranním ptáčkem, aniž byste museli trpět tolik, jak asi očekáváte.

Kromě toho nabídnou plán i masochistům, kteří do toho chtějí skočit rovnýma nohama a nebojí se rychlého přizpůsobování.

V každém případě máte zítra volno. Užijte si je.

## Shrnutí: Ovládnutí dne ještě před snídaní

1. *Zázračné ráno lze definovat jako výjimečný čin, kdy člověk ovládne svůj den ještě před snídaní, protože úmyslně brzy vstává plný energie, aby mohl výrazně pokročit při dosahování svých největších cílů.*

2. Časné vstávání přináší mnoho mimořádných výhod: od zvýšení produktivity až po poklidnou atmosféru v době, než se začnou probouzet ostatní lidé.
3. Chcete-li, aby vaše ráno bylo také zázračné, nemusíte vstávat v 5.00! Můžete si zvolit svůj vlastní kouzelný čas, kdy vstanete a ovládnete svůj den.

## **Akční plán kapitoly 1**

1. Napište si tyto čtyři závazky a umístěte je někam, kde je budete mít každý den na očích:
  - Každý den budu mít promyšlený a písemný plán.
  - Trvale budu prosazovat zdravé návyky, které přinášejí optimální energii a nadšení.
  - Budu volit krátkodobé úkoly, které mi pomohou dosáhnout největších životních cílů.
  - Budu sledovat svůj postup, podle potřeby měnit plán a přijímat odpovědnost za své činy.
2. Vezměte do ruky zvýrazňovač a tužku a pusťte se do toho!

## Hledání velikosti

### Proč nevyužít metody, které fungují

*Škoda, že rána nezačínají později – měl bych je radši.*

— kocour Garfield

Když jsem studoval na univerzitě, měl jsem podobně jako mnoho mých spolužáků noční režim. V 5 hodin ráno jsem byl vzhůru jen v případě, že ještě neskončil večírek.

I když jsem školu dokončil a začal pracovat na plný úvazek, stále jsem vstával brzy jen tehdy, když jsem se tomu nemohl vyhnout. Časné hodiny jsem neměl rád a netoužil jsem po tom, abych mohl sledovat východy slunce. Naopak jsem svá rána plánoval tak, aby byla co možná nejkratší.

Pokud jsem musel vycházet z domu nejpozději v 7 hodin, neprobouzel jsem se dříve než v 6.30. Během zbývajících půlhodiny jsem pobíhal po domě, jako by hořelo. Hltal jsem snídani, zatímco jsem se oblékal, a spěšně jsem se česal teprve ve dveřích.

Z dnešního pohledu musím přiznat, že to bylo šílenství – *naprosté šílenství*.

Proč jsem s tím něco neudělal mnohem dříve? Jak jsem mohl znovu a znovu zahazovat příležitost, abych se probouzel s určitým cílem a připraveným plánem, a ne jen proto, že mi nic jiného nezbyvá?

V té době jsem na tom byl stejně jako mnoho jiných lidí. Jejich dny začínají zmatkem. Vstávání v chaosu, který sami způsobili, pro ně představuje typický průběh rána.

Jiní lidé se zase probouzejí bez jakéhokoli plánu a bez energie. Když vstanou, lelkují, prohlížejí si Facebook a uniká jim jedna hodina za dru-

hou. Ničeho přitom nedosáhnou, a když se dostanou do práce, nemají prakticky žádnou představu, co budou během dne dělat.

Vím, že takoví lidé existují, protože jsem si postupně vyzkoušel obě tyto role. Člověk může velmi snadno upadnout do pasti, kdy každého dne vstává, aniž by měl konkrétní představu o účelu, smyslu a směru své další činnosti.

Je smutné sledovat, jakým značným potenciálem kolektivně plýtváme, zejména vzhledem k tomu, že tento problém se dá vyřešit několika málo jednoduchými strategiemi. Ať už vaše ranní rutina připomíná bláznivý závod, nebo spíše několik promarněných hodin, v každém případě by rána takto vypadat neměla.

Můžete je zvládnout lépe – mnohem lépe.

## **Pohodlí: Překážka na cestě k velikosti**

Když si představuji svůj ideální život, obvykle svou představu popisuji pomocí několika stejných slov: ambice, úspěch, prosperita a velikost.

Nejspíš mě ovlivnily stovky knih o osobním rozvoji, které jsem v uplynulých letech přečetl, ale možná je za tím ještě něco jiného a hlubšího.

Několik let aktivně usiluji o to, abych plně využil svůj potenciál, a snažím se dosáhnout velikosti. Jako nadšenec osobního rozvoje jsem zjistil, že velikost podobně jako úspěch patří mezi ušlechtilé cíle, které stojí za to sledovat.

Postupně mi začalo být jasné, že základem velikosti, kterou hledám, jsou jednoduché každodenní návyky (jako je brzké vstávání nebo pravidelné běhání). Problém spočívá v tom, že některé dny mi na vlastní velikosti zrovna nemusí tolik záležet. Místo toho jen hledám nejpohodlnější místo, kde bych si mohl odpočinout.

Navzdory svým úspěchům často podvědomě dělám vše, abych se vyhnul tvrdé práci, odkládal náročné úkoly a vyloučil ze svého života

vše, co mě zneklidňuje. Pohodlí je návykové. Je na dosah ruky, kdekoli si vzpomeneme.

Neustále se probíráme záplavou nabídek dalších nástrojů, přístrojů či pomůcek, které nám usnadní život.

Opravdu to však chcete?

Skutečně chcete, aby byl váš život snazší a pohodlnější? Nebo byste dali přednost tomu, aby byl váš život smysluplnější a dávali jste příklad svou velikostí?

Pro své vlastní účely jsem si velikost definoval jako *aktivní rozvoj svého potenciálu*. Velikost není pevný stav ani konečný cíl. Je to proces, neustálý zápas a každodenní boj.

Velikosti můžete dosáhnout tak, že každého jednotlivého dne budete ztělesňovat nejvyšší a nejlepší verzi sebe sama. Nejde o to, jak vás vnímají jiní, ale o to, jak se rozhodnete žít svůj život, když ráno vychází slunce, a toto své předsevzetí pak naplňujete po celý zbytek dne.

Earl Nightingale, který je označován za zakladatele moderního hnutí osobního rozvoje, definoval úspěch jako „postupné naplňování vhodného ideálu“. Jinými slovy: pokud aktivně a konzistentně pracujete na inspirujících a náročných cílech, které pomáhají rozvíjet váš vlastní potenciál, jste úspěšní a díky tomu v životě dosahujete velikosti.

V jedné epizodě svého pořadu jsem si vypůjčil skvělou myšlenku Darrena Hardyho, vydavatele časopisu *Success*. Argumentoval jsem, že nejdůležitější dovedností v 21. století bude *pozornost*. Vysvětloval jsem také, že největším protivníkem pozornosti je neustálé rozptylování.

Hlavním zdrojem rozptýlení a zásadní překážkou velikosti v dnešním světě je pravděpodobně pohodlí. Právě pohodlí vás nejrychleji přiměje, abyste se vzdali, nejdříve otupí vaši ostražitost a nejsnáze vás odvede od vytyčených cílů.



Lidský mozek přirozeně touží po pohodlí, tradici a jednotvárnosti, a proto jsou zvyky tak pevné a automatické.

Chcete-li překonat své přirozené sklony a vyhnout se pohodlí, které vám nakonec překáží na cestě k úspěchu, musíte vynaložit značné úsilí. Pohodlí vám při růstu nepomůže, ale naopak aktivně pracuje proti vám.

Když budete jíst tučná jídla, pít alkohol, půjčovat si peníze, sledovat televizi a vyhýbat se nepříjemným společenským situacím, pokaždé přitom budete podléhat své přirozené touze vydat se místo správné cesty tou snadnou.

Máte na výběr. Alternativy k uvedeným možnostem nejsou z krátkodobého hlediska tak přitažlivé, ale když se pro ně rozhodnete, mohou změnit průběh vašeho života.

- Místo toho, abyste konzumovali tučná jídla, si můžete objednat salát.
- Místo pití alkoholu můžete zvolit vodu.
- Místo toho, abyste si peníze půjčovali, je můžete odložit na později.
- Místo toho, abyste zůstávali dlouho vzhůru, můžete jít spát dříve.
- Místo sledování televize si můžete přečíst hodnotnou knihu.
- Místo toho, abyste se vyhýbali konverzaci, se můžete zapojit do zajímavého rozhovoru.

Je pravda, že alternativy k přirozeným lidským sklonům jsou méně atraktivní. Nejsou tolik výhodné a vyžadují poněkud více úsilí. Když však při svém každodenním rozhodování budete důsledně uplatňovat správné volby, dosáhnete tím ve svém životě zásadních změn a ocitnete se na cestě k velikosti.

Máte na výběr. Můžete tyto růstové příležitosti využít, nebo můžete podlehnout pokušení pohodlí, které je vám neustále v patách.

Chcete-li dosáhnout velikosti a porazit protikladnou sílu pohodlí, musíte snášet bolest a alespoň do jisté míry se naučit masochismu.

Masochismus se definuje jako „potěšení z něčeho, co působí bolestivě nebo únavně“. Když přijmete svou masochistickou stránku, připustíte a dokážete dokonce ocenit stále silnější nepohodlí.

Postupem času dokážete překonávat svůj sklon k pohodlí tak, že vytrénujete své „masochistické svaly“. Pomocí tréninku se můžete naučit, abyste si užívali procesu růstu, zatímco posilujete své odhodlání a měníte se ve vyšší a lepší verzi sebe sama.

Netvrdím, že se skutečně stanete osobou, která má ráda bolest, ale můžete posílit svou schopnost a ochotu pokračovat v činnosti i za obtížných okolností, místo abyste ustoupili nebo se úplně vzdali.

Když budete mít silnější svaly, dokážete udělat více práce a odolat pokušení pohodlí. Jestliže se naučíte, jak každý den rozvíjet svou energii, systém a svaly, abyste mohli odvést těžkou práci, můžete být také produktivnější a úspěšnější.

Proces trénování masochistických svalů je založen na řadě návyků. Spočívá v každodenním provádění různých drobných činností v mnoha životních oblastech, které nakonec v dlouhodobé perspektivě zajišťují výrazný růst.

V celém textu knihy a v rámci Ranního plánu (strana 55) vás budu motivovat, abyste posunovali vlastní limity. Budete mít spoustu příležitostí, abyste vytvářeli nové návyky, zahájili nové projekty a přijali nové koncepce. Ve všech těchto případech můžete posilovat své masochistické svaly.

Souvislost s tím, že se snažíte naučit brzy vstávat, je zjevná: časné vstávání bude bolet. Nechci, aby to vypadalo snadně, protože se nejspíš budete chtít vzdát a se čtením knihy přestat.

Nedělejte to.

To, co je nepříjemné dnes, vůbec nemusí být nepříjemné i v budoucnu. Vaše svaly se totiž mezitím stanou silnější, výkonnější a houževnatější.

Celý projekt není nepřekonatelně těžký, ale na druhou stranu byste k němu také neměli přistupovat pasivně. Zásadní změny si vyžadují zásadní investice. Dobrá zpráva spočívá v tom, že těchto změn lze dosáhnout pomalu a postupně. Ve formě této knihy vás přitom budu neustále doprovázet.

## **10 zásadních výhod časného vstávání**

Brzké vstávání je úžasné a budíček v 5.00 přináší desítky skvělých výhod, díky kterým rozhodně stojí za to. Pokud neustále váháte, zda to zkusit, uvedu hlavních 10 výhod, které by vás měly snadno přesvědčit:

### **1. Více času na plánování dne a efektivní provedení plánu**

Ze všech argumentů pro brzké vstávání může být první den nejpraktičtější právě tento. Když se probudíte jen o pouhých 15 minut dříve než obvykle a tento čas využijete k plánování svého dne, již se dostáváte do režimu, kdy sami rozhodujete.

Zatímco se spáči v poslední minutě potácejí z postele a snaží se najít kartáček na zuby a aktovku (používá je ještě vůbec někdo?), vy jste už vytvořili písemný plán, kde jste přesně popsali, jak bude váš den probíhat. Předem víte, co vypustit a čeho se držet. Znáte své schůzky a víte, jaké podklady k nim budete potřebovat. Denní události jste ideálně seřadili, protože jste svůj plán optimalizovali a aktualizovali jste seznam úkolů.

Tvorba účelného písemného plánu dne s uvedením priority úkolů má klíčový význam. Plánované využití času představuje prvořadou strategii, díky níž můžete dosáhnout svého Zázračného rána.

Jedná se o nejdůležitější prvek této knihy, který rozhoduje o úspěchu a porážce.

Pokud jste to ještě neudělali, zvýrazněte poslední odstavec. *Zlatá slova, vážení!*

## **2. Ideální příležitost k tichému času**

Časné ranní hodiny jsou pravděpodobně jedinou částí dne, kterou budete mít pouze pro sebe. Pro mnoho lidí se jedná o rozhodující důvod. Čas mezi 5.00 a dobou, kdy se budí zbytek rodiny, lze označit jako zlatou hodinu. Máte příležitost získat několik drahocenných chvil na činnosti, na které byste si ve zmatku pozdějšího programu již nemuseli najít čas.

Ať už se rozhodnete číst, meditovat, modlit se, cvičit jógu, nebo zvolíte nějakou jinou tichou aktivitu, maximálně si to užijte. Zapalte svíčku a pusťte si nevtíravou hudební kulisu, nebo zachovejte ticho.

Mnoho let jsem odmítal meditovat, protože jsem se domníval, že aktivní lidé něco takového nepotřebují. V posledních několika letech jsem však zjistil, že tiché chvíle mají zásadní význam, abych dokázal uspořádat své myšlenky, snížit úroveň stresu a zachovat svou klidnou mysl. I když se jako já označujete za fanatika produktivity, osobnost typu A\* nebo ambiciózního člověka úspěchu, nezavrhujte výhody, jaké zpomalení životního tempa přináší – i když je to pouze na několik minut.

## **3. Kvalitnější spánek a konzistentnější spánkové rytmy**

Když si zvyknete na pravidelné vstávání, nezbude vám nic jiného, než abyste začali pravidelně chodit spát – jinak byste trpěli nevyspaním.

---

\* pro kterou je typické silné zaměření na výkon, soutěživost, závislost na dosahování uznání