

MANDIE
HOLGATE

PORAŽTE STRACH



Mandie Holgate

PORAZTE STRACH

Jak překonat negativní postoj
a zvítězit v životě

© Mandie Holgate 2017

This translation of Fight the Fear is published
by arrangement with Pearson Education Limited.

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Karel Martinec, 2018

Obálka © Jiří Miňovský - ARBE, 2018

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2018

ISBN 978-80-7642-159-2 (pdf)

Mandie Holgate

PORAZTE STRACH

Jak překonat negativní postoj
a zvítězit v životě

Přeložil: Karel Martinec



*Věnováno Andy, Harrisonovi a Sophii.
Děkuji vám, že mi dodáváte odvahu.*

Úvod

Ne všechny formy strachu způsobí, že vás poleje pot nebo se budete chtít propadnout do země. Slovo „strach“ se však často skloňuje právě v souvislosti s úspěchem:

- „Nedokážu to odmítnout. Příliš se obávám možných následků.“
- „Bojím se, co na to lidé řeknou.“
- „Nemohu dopustit, aby to někdo zjistil. Ta představa mě přímo děsí!“
- „Nezvládnou to.“

Strach na nás číhá v mnoha životních situacích, a pokud chcete uspět, musíte najít způsob, jak se s ním poprat. Musíte zjistit, kde se ukrývá, a vykořenit ho.

Když jsme byli dětmi, vždy se našel někdo, kdo nás vzal za ruku a vybídl nás, abychom vykročili kupředu a nezastavovali se. Někdo, kdo nás vedl ke konkrétním krokům a pomáhal nám pokračovat dál a dál. V dospělosti je však až příliš snadné stagnovat, zaseknout se na místě, zpomalit a smířit se se situací, v níž se zrovna nacházíme. Ke slovu se tak dostane strach.

Ještě předtím, než jsem napsala tuto knihu, jsem se důkladně zamyslela nad tím, do jaké míry může strach ohrožovat úspěch. Měla jsem za to, že většina lidí kolem mě není až tak ustrašená. Když se ale ohlédnu zpět a projdu si všechna sezení za poslední roky, během nichž jsem své klienty koučovala a podporovala je při dosahování požadovaných výsledků v osobním a pracovním životě, uvědomila jsem si, že strach měl v řadě případů skutečně masivní dopad na dosahované výsledky.

A tak jsem si položila otázku, zda by nebylo skvělé, kdyby byl někdo tak laskav a shrnul všechny potřebné informace do věcné, čtivé (buďme upřímní, kdo má dnes času nazbyt?) knihy, jejíž sdělení by se vám do mozku vpilo rychleji než červené víno do koberce. Chtěla jsem napsat knihu, která by vašemu podvědomí umožnila uchovat si tyto úžasné nápady, jež vám pomohou překonat obavy tajně podrývající váš úspěch.

Ještě než tuto knihu odložíte s tím, že jste nebojácný superhrdina, který dokáže cokoli, vězte, že mě již vyhledala spousta úspěšných podnikatelů, kteří si náhle uvědomili, že i oni se ve skutečnosti v těch nejméně příhodných chvílích schovávají za spoustu výmluv. Je vskutku děsivé, jak se strach může potají vplížit do vašeho myšlení a podkopat váš úspěch. Právě kvůli svému úspěchu mi tedy jistě věnujete trochu svého času, že?

Povím vám tedy, proč byste si měli mou knihu přečíst. Určitě si říkáte: „Páni, ještě nejsme ani u první kapitoly, a už se chová panovačně!“ To je v pořádku, podobné věci slyším často. Nechci ovšem plýtvat jednou z nejcennějších

komodit, jaké kdy budete mít - a tou je čas. Využijme tedy společně strávený čas co nejlépe. Mám ve zvyku mluvit přímo k věci.

Při práci s klienty, ať už jednotlivě nebo ve skupině sta lidí, vždy zadávám domácí úkoly. Do věcí, na nichž vám v životě záleží, přece vkládáte jisté úsilí, že? Slibuji, že v jednotlivých kapitolách:

- nebudu obtěžovat zbytečným žargonem,
- budu poskytovat pouze věcné informace,
- budu navrhnout *reálná* řešení, o nichž vím, že mohou pozitivně ovlivnit vaši úspěšnost (a celkový život).

Na oplátku nežádám nic jiného, než že se skutečně budete věnovat drobným cvičením, která vám čas od času zadám.

Dovolím si předpokládat, že:

- máte opravdu hodně napilno,
- vás tlačí spousta uzávěrek,
- chcete stíhat společenský život, nechcete být zahlcení jen prací a přejete si žít takový život, jenž přináší naplnění vám i vašim milovaným.

Za tohoto předpokladu je tedy mým úkolem zajistit, aby bylo možné domácí úkoly realisticky sladit s vysoce zaneprázdněným životem. Proto až dočtete kapitolu, buďte tak laskaví a udělejte si domácí úkol!

Jak pracovat s touto knihou

Každá kapitola bude plná názorných příkladů, cvičení a konkrétních kroků. Můžete se těšit na ty nejlepší výsledky, které umožní zvítězit v práci i vám. Dovolte mi vysvětlit, jak jsou jednotlivé kapitoly strukturovány, abyste s nimi mohli bez problémů pracovat. Abyste z této knihy skutečně vytěžili maximum, musíte provádět jak akční kroky, tak cvičení.

- Část 1 - Strach
- Část 2 - Příklady a cvičení
- Část 3 - Akce
- Část 4 - Výsledky

Následuje vysvětlení jednotlivých částí.

Část 1: *Strach*

Ne vždy na vás strach mává rukama a křičí: „Haló, jsem velký zlý strach a podkopávám tvůj úspěch v práci!“ Některé formy strachu se ukrývají v podvědomí a napadají vaše výsledky, aniž byste si to uvědomovali. Je přitom těžké zpozorovat, jakou podobu tyto formy vůbec mají. Pokud nemáte dostatečné štěstí a nespolupracujete s koučem, je možné, že se vám vyhne okamžik náhlého prozření, při němž klienti mnohdy zvolají: „Nemohu uvěřit, že zrovna tohle mělo takový vliv na můj úspěch!“ Překážek na cestě k úspěchu je spousta, a pokud o nich víte, je snazší se s nimi vypořádat. Na začátku každé kapitoly proto společně prozkoumáme, co tento strach způsobuje, jak se projevuje, jak podrývá váš úspěch a jaký může mít dopad.

Část 2: Příklady a cvičení

Pokud nemáte čas přečíst si celou knihu, ale máte za sebou těžký den, čeká vás důležitá prezentace, děsí vás nová výzva nebo vám něco brání v úspěchu, seznamte se se zkušenostmi ostatních lidí, které vám pomohou pochopit, jakou roli hraje strach ve vašem životě. Zároveň si uvědomíte, že tento skrytý strach může blokovat i váš vlastní úspěch. Nemusíte tedy číst celou kapitolu, stačí nahlédnout do této části a udělat si zběžnou představu, abyste náročný den zvládli. Později se k dané kapitole můžete vrátit a projít si i zbývající tři části, které tento strach z vašeho života vyženou nadobro.

Cvičení v této knize tvoří kostru většiny sezení s mými klienty a pomohou vám pochopit přirozený způsob myšlení, práce a učení. Kromě toho vám umožní dosáhnout toho, co v životě skutečně chcete. Zároveň názorně demonstrují některé myšlenky, jež uvedeme v praxi, abyste si je mohli sami vyzkoušet. Nemohu se dočkat, až se s vámi podělím o tyto vzrušující informace.

Část 3: Akce

Je sice dobré mluvit o tom, čeho chcete v životě dosáhnout, je dobré si přiznat, co děláte špatně, ale pokud nezačnete aktivně jednat, je vám to k ničemu. Část zaměřená na akci posílí váš záměr věnovat se cvičením a podniknout konkrétní kroky. Zvýšíte tak svou úspěšnost a vytrváte ve vynakládání úsilí.

Část 4: Výsledky

V této části se zaměříme na výsledky, jež můžete očekávat, jestliže podniknete konkrétní kroky, ale také na situace, které mohou nastat, pokud zůstanete i nadále nečinní. Když člověk předem ví, k čemu se zavazuje, jeho motivace podniknout konkrétní kroky vzroste. V závěrečné části každé kapitoly se tedy podíváme na důsledky vaší případné neochoty vypořádat se se strachem.

Co je na této knize nejlepší: Pokud jste po ní sáhli jen proto, že máte strach z mluvení na veřejnosti nebo si příliš lámete hlavu s tím, co si myslí ostatní, nevadí. Přečetli jste si úvod, abyste pochopili, jak s touto knihou pracovat – jen do toho! Je potřeba, abyste si přečetli i kapitolu 1, která obsahuje cenné cvičení, jež vám může změnit život a bude se vám během dalších kapitol náramně hodit. A pak už si přečtete pouze kapitoly, které potřebujete. Až si nicméně přečtete kapitolu, kterou potřebujete, možná si uvědomíte, že strach má ve zvyku se skrývat. Ne všechny druhy strachu jsou stejné. Ne vždy má strach podobu obrovského monstra, které vás vyděsí pokaždé, když opustíte dům. Některé formy strachu ovlivňují vaše myšlení každý den, ale staly se součástí vašeho vnitřního hlasu, na nějž jste zvyklí, a tak se vám už zdají být normální. Možná by tedy stálo za to vrátit se ke kapitole 1 a prozkoumat, zda na vás tyto formy strachu nečíhají jako překážky na cestě k úspěchu.

Požádám vás o pár laskavostí:

- **Věnujte se cvičením.** Může se stát, že tyto řádky čtete pozdě v noci, cestou do práce nebo ve stavu naprostého vyčerpání, kdy si přejete být někde jinde, ale zoufale

potřebujete nějaká řešení. Slibuji vám, že všechna cvičení jsou srozumitelná a snadno proveditelná, jelikož si uvědomuji, jaký máte v hlavě zmatek, a že jednoduchá řešení jsou to, co potřebujete.

- **Nebuďte na sebe příliš tvrdí.** Na ostatní býváme mnohem hodnější než sami na sebe. Právě jste našli koučku, která vám pomůže pracovat na vašem rozvoji způsobem, který jste zřejmě dosud nevyzkoušeli. Otevírá se vám jedinečná možnost skutečně dosáhnout vyšší úspěšnosti. Přístup založený na řvaní nefunguje, proto ho neaplikujte ani sami na sebe.
- **Věřte, že se můžete změnit.** Tuto knihu jsem napsala, abych vás podpořila. Pusťme se tedy do toho!

Kapitola první

*Co když někdo zjistí,
kdo doopravdy jsem?*



Strach

Jak můžete mít strach někomu říct, kdo doopravdy jste? Pravdou ovšem je, že až příliš často zakrýváme, co skutečně chceme, kým skutečně jsme a co nás v životě baví. Bojíme se totiž, že s tím druzí nebudou souhlasit. Proč je to problematické z hlediska úspěchu? Jestliže nedokážete otevřeně přiznat, že rádi trávíte dovolenou doma, zbožňujete kočky, máte děti, které vnáší do vašeho života světlo, nebo že se věnujete leteckému modelářství, baví vás pletení nebo jste se odjakživa chtěli projet Orient Expressem, jak můžete někomu otevřeně sdělit, že ve skutečnosti nechcete být členem představenstva firmy? Nebo že jím naopak **CHCETE** být?

S tím souvisí i další otázka: Když v životě *dostanete* to, co chcete, jak si to můžete *udržet*, pokud neustále spekulujete a ohlížíte se na ostatní v obavě, aby náhodou nezjistili, kdo vlastně jste?

Máme-li se zaměřit na skutečné překážky úspěchu, musíme se nejprve podívat na to, co v životě chcete. Jedním z důvodů, proč lidé nedosahují úspěchu v oblastech, na nichž jim záleží, je to, že netouží po těch správných věcech. Ženou se za cíli a ambicemi, které jim vnutilo jejich okolí, nikoli za svými vlastními hodnotami, vášněmi a tužbami.

„Máme-li se zaměřit na skutečné překážky úspěchu, musíme se nejprve podívat na to, co v životě chcete.“

Pokud pracujete na úřadě, očekává se, že budete chtít co nejvyšší pozici. Pokud sami podnikáte, předpokládá se, že chcete vybudovat globální impérium s pobočkami po celém světě. Proč byste neměli chtít být milionářem? To chce přece každý, ne?

Chcete-li dosáhnout opravdového úspěchu, musíte být schopní sebevědomě a výstižně říct: „*Tohle chci.*“ Nelamte si hlavu s tím, co si o tom pomyslí ostatní. To se ale snáz řekne, než udělá. Od toho je tu kapitola 10, která vám s tím pomůže. Jestliže opravdu chcete vykročit na cestu vedoucí k úspěchu, nemůžete potlačovat to, kým jste. Musíte se naučit přestat skrývat se za to, co by z vás chtěli mít ostatní. Nebo co si myslíte, že si ostatní myslí, že byste měli být.

Když se dostanete do konfliktu s tím, kým ve skutečnosti jste, přibrzdíte sami sebe na cestě k úspěchu. Ocitnete se v situacích, v nichž nechcete být, budete pracovat na věcech, které vás nebaví, a budete sledovat cíle, které vás nenaplňují. Z života se vytratí radost, napětí a vášeň. Lidé, kteří na sociálních

sítích sdílejí statusy typu „už jen pět dní do víkendu“, jsou pravděpodobně v konfliktu s pravou verzí sebe samých. Tráví život v práci, jež jim nepřináší ani inspiraci, ani naplnění. Ukládají si peníze do banky a tím to končí.

V dnešním světě přijímáme informace nepřetržitě od okamžiku, kdy se probudíme, prakticky až do okamžiku, kdy usneme. Smyslové podněty jsou všude kolem nás. Můžete se dozvědět, co měl k snídani člověk na druhém konci světa, zda si na pláži vychutnal papáju, nebo si na zádi jachty uvařil ovesnou kaši. Můžete sledovat videa zachycující ty nejdivočejší způsoby, jak se lze dostat do práce, nebo také lidi pracující na nejkrásnějších místech světa. Na internetu se vždy najde někdo, kdo se má lépe než vy. Důvodem může být cokoli – rychlejší auto, větší dům, větší televize, víc bot, víc vlasů, víc peněz. Jako spotřebitelé jsme neustále manipulováni k tomu, abychom kupovali, doufali a toužili. Děsivé, že? Není divu, že může být obtížné zjistit, co od života skutečně chcete. A občas je těžké si tuto mašinerii vůbec uvědomit a přiznat si, že plynete s davem.

„Jako spotřebitelé jsme neustále manipulováni k tomu, abychom kupovali, doufali a toužili.“



Příklady a cvičení

Příklady

Již mnohokrát jsem se svých posluchačů zeptala: „Kdo v této místnosti by chtěl vlastnit Ferrari?“ Jakou odpověď bych podle vás měla čekat? Měl by se přede mnou objevit les rukou? Mělo by se párkrát ozvat: „Ano, prosím“? Co byste očekávali vy?

Z vlastní zkušenosti vím, že se většinou zvednou maximálně dvě ruce. A poté položím těmto dvěma statečným duším, jež opatrně zvedly ruku, následující otázku: „Pokud skutečně chcete Ferrari, proč vám ruka nevystřelila nahoru, jako když vám bylo šest a vy jste se div nevznesli ze židle, když jste toužili sdělit učiteli správnou odpověď?“

Jestliže *opravdu* chcete Ferrari, mělo by ve vás toto přání probouzet vašeň a vnitřně vás motivovat. Každá buňka vašeho těla by se měla při této představě rozvíbrovat. Jakmile toto slovo uvidíte, zaslechnete nebo si je představíte, vaše tělo by mělo ožít napětím a vášní dozvědět se víc.

Ani v jednom z případů, kdy jsem použila tento příklad, jsem se nesetkala s podobnou mírou náruživosti či vzrušení. Od žádného z posluchačů nezaznělo: „Bože, to je láska na první pohled! Jestli vám o ní hned nepovím, vybuchnu radostí!“

Pouze taková reakce je opravdu zanícená. Musíte zjistit, jaké máte v životě cíle, odhalit svou pravou motivaci a získat sebevědomí potřebné k tomu, abyste byli tím, kým doopravdy jste. Zjistěte, co vám dodává životní energii. Mělo

by to být něco, na co vám stačí pomyslet a hned se vám rozbuší srdce, objeví se vám úsměv na tváři a vaše myšlenky utečou pryč od této věty, jelikož se zasníte nad tím, jaké by bylo to mít. Tomu říkám vašeň, tomu říkám cíl. Až příliš často kvůli druhým skrýváme, co doopravdy chceme a kým doopravdy jsme. Výsledkem je, že dosahujeme toho, co si přeje někdo jiný.

„*Musíte zjistit, jaké máte v životě cíle,
odhalit svou pravou motivaci
a získat sebevědomí potřebné
k tomu, abyste byli tím,
kým doopravdy jste.*“

Kdysi jsem prostřednictvím jednoho z cvičení uvedených v této kapitole koučovala jistého klienta, kterého vyděsilo zjištění, že jsou pro něj důležitější záliby než partnerka. Nakonec to ale nebylo tak jednoznačné. V průběhu vzájemné spolupráce jsme zjistili, že se klient nijak nevěnoval věcem, na nichž mu záleželo. Nikdy neprovozoval své koníčky. Věci, které ho bavily a jež mu dodávaly energii, neustále ignoroval a potlačoval. Poté, co si uvědomil hodnoty, na nichž mu záleží, provedl drobné změny, jež měly zásadní dopad na všechny oblasti jeho života. Nebyla to situace „buď já, nebo ona“. Neznamenal to, že svou partnerku nemiloval. Pouze si uvědomil, jaké hodnoty vyznává, a přišel na to, že když se nevěnuje tomu, na čem mu záleží, necítí se ani šťastný, ani dostatečně naživu. Naopak, tato situace měla zhoubný dopad na řadu aspektů jeho života a paradoxně nejvíc na jeho práci.

Jak uvidíte v následujících kapitolách, ne každý strach vás svým řevem vzbudí ve tři hodiny ráno a nedovolí vám zamhouřit po zbytek noci oka. Některé formy strachu jsou méně nápadné. Dokonce o nich ani nevíme. V jistém smyslu jsou tyto formy strachu ještě děsivější, protože pokud o existenci určitého strachu alespoň víme, můžeme si na něj dát pozor. Ale pokud o něm nevíme, je velmi těžké se mu nepoddat.

Cvičení

Cvičení zaměřené na hodnoty

První cvičení v této knize vám pomůže dozvědět se o sobě velkou spoustu informací. Nejen proto, že vám umožní sebevědomě hovořit o tom, kým jste a co v životě chcete (a také to získat), ale i proto, že vám pomůže ve spoustě dalších věcí. Poznatky, jež touto cestou získáte, mohou rezonovat v každém aspektu vašeho života.

Začneme tím, že zjistíme, na čem vám záleží. V rámci tohoto cvičení není nutné přijít na to, jak si představujete dokonalý život. Zpočátku můžeme vnější svět ignorovat a zaměříme se jen na vás. Na čem vám záleží?

„Na čem vám záleží?“

Slíbila jsem, že vás v průběhu celé knihy čeká několik krátkých domácích úkolů. Zde je první z nich. Toto cvičení

používám v každodenním životě i já. Změnilo život již bezpočtu klientů, a i vám se může stát, že se díky němu vaše myšlení navždy změní. Připravte si proto papír a tužku. Jedná se o jedno z mála cvičení v této knize, jež z vaší strany vyžadují určité úsilí. Slibuji však, že může být poměrně zajímavé, podnětné a může zásadním způsobem podpořit dosahované výsledky. Za zkoušku to stojí, co říkáte? Může také vyvolat okamžik náhlého prozření, jenž vám změní život. Zrovna včera jsem toto cvičení naučila jednoho klienta a během pouhé hodiny jsme odstranili něco, co ho brzdilo celé roky!

1. Zamyslete se na chvíli nad jednotlivými věcmi, na nichž vám záleží. Vytvořte si důvěrný seznam, který nemusíte sdílet s nikým na této planetě. Nemusíte svá rozhodnutí nijak zdůvodňovat. Pokud na něj umístíte děti, ale nikoli partnera, je to vaše volba. Nikdo vás kvůli tomu neodsoudí. Seznam se týká čistě toho, na čem vám záleží ze všeho nejvíc. Prohlédněte si níže uvedený výčet a vyberte deset položek. Nemusíte si vybírat pouze nabízené položky, na svůj seznam můžete dopsat, cokoli chcete.

Věci, na nichž vám záleží, mohou obsahovat položky jako kariéra, dovolená, rodina, úspěch, přátelé, peníze, koníčky, kultura, práce, volný čas, sport, zdraví, fyzická aktivita, společenské události, finance, psaní, práce na zahradě, čtení, hudba atd.

Vytvořte následující tabulku a v libovolném pořadí přidejte do každého pole jednu položku.

rodina	
dovolená	
zábava	
práce	
pomoc druhým	
cestování	
psaní	
procházky	
společenské události	
peníze	

2. Pak mezi sebou jednotlivé položky porovnejte. Položte si například otázku, zda byste dokázali přežít spíš bez rodiny, nebo bez dovolené. Pokud byste nemohli žít bez rodiny, získá rodina jeden bod a dovolená nula bodů. Dokázali byste žít spíš bez rodiny, nebo bez zábavy? Pokud byste nedokázali žít bez zábavy, získá zábava jeden bod a rodina nula bodů. O vaší rodině to přitom nic nevyovídá. Nevkládejte do toho pocit viny, seznam slouží čistě pro vaši potřebu. Je to soukromý dokument, který vám pomůže zjistit, na čem vám doopravdy záleží. Pokud dostane rodina nulu, neznamená to, že vám na ní nezáleží. Pouze zjišťujete, jakou pozici zaujímá ve složité hierarchii priorit.

Nezapomeňte: Žádné pocity viny, naprostá upřímnost, řiďte se intuicí a buďte pravdiví!

rodina	1
dovolená	0
zábava	
práce	
pomoc druhým	
cestování	
psaní	
procházky	
společenské události	
peníze	

3. Pokračujte a stejným způsobem proveďte srovnání rodiny a zábavy, pak rodiny a práce, rodiny a pomoci druhým a tak dále. Pamatujte však, že budete pracovat s vlastním, nikoli s tímto vzorovým seznamem. Proveďte toto srovnání u všech deseti položek. Kdybyste pracovali s tímto vzorovým seznamem, následovalo by srovnání dovolené a zábavy, pak dovolené a práce, dovolené a pomoci druhým... Měla by vám vyjít zhruba takováto tabulka:

rodina	1	1	1	1	1	1	1	1	1
dovolená	0	0	0	0	1	1	1	1	1
zábava	0	1	1	1	1	1	1	1	1
práce	0	1	0	0	1	1	1	1	0
pomoc druhým	0	1	0	1	1	1	1	1	1
cestování	0	0	0	0	0	0	0	0	0
psaní	0	0	0	0	0	1	1	1	0

procházky	0	0	0	0	0	1	0	0	0
společenské události	0	0	0	0	0	1	0	1	0
peníze	0	0	0	0	1	0	1	1	1

4. Tyto informace vám pomohou zjistit, jaké hodnoty jsou pro vás důležité. Zůstaneme-li například u vzorového seznamu, je zřejmé, že nejdůležitějšími hodnotami daného člověka jsou rodina, zábava a pomoc druhým. Rodina totiž získala deset bodů, zábava devět a pomoc druhým osm.

Ačkoli je důležité znát deset hlavních hodnot, které ovlivňují váš život, ze všeho nejvíc vám záleží na prvních třech. Ve vzorové tabulce získaly práce, dovolená a peníze po pěti bodech, a tudíž nejsou tak důležité jako tři nejvyšší hodnoty. Pokud si je ovšem daný člověk uvědomí, bude schopen najít pro ně ve svém životě to pravé místo. Občas totiž může nastat situace, kdy bude potřeba je zohlednit a dbát na ně. Dejme tomu, že si takový člověk bude chtít koupit něco drahého. Díky tomuto cvičení bude vědět, že je připraven tvrdě pracovat, aby to získal, ale i přesto bude potřebovat dovolenou.

Ano, je děsivé říct: „Na těchto věcech mi záleží.“ Někde ale začít musíte, že? Všimli jste si, jak někteří lidé působí jakoby vyhasle? Jako by úplně ztratili vnitřní žár? A všimli jste si, jak jiní lidé naopak září, působí energicky a živě? Výsledek tohoto cvičení bývá mnohdy překvapivý. Něco, co lidé pokládali za svou celoživotní hodnotu, se umístí na

spodních příčkách žebříčku životních priorit. Toto zjištění jim umožní začít žít naplňující život.

Znovu opakuji: Je mi jasné, že pokud jste právě provedli toto cvičení a dospěli k šokujícím výsledkům, můžete být vyplašení. Nejděsivějším krokem je však právě odhodlání posvítit si na to, na čem vám skutečně záleží. Vyhradte si proto deset minut na toto cvičení ještě dnes, projděte si výsledky a zjistěte, co pro vás znamenají.

„Něco, co lidé pokládali za svou celoživotní hodnotu, se umístí na spodních příčkách žebříčku životních priorit.“

Předpokládejme, že již máte toto hodnotové cvičení za sebou. Jak se cítíte? Shodují se výsledky bez problémů s tím, kým právě teď jste? Můžete o sobě s jistotou říct, že jste šťastní? Vyhovuje vám váš domov, vaše auto, vaše práce a lidé kolem vás? Máte pocit, že vykonáváte práci, která skutečně pomáhá potřebným lidem? Jste obklopeni těmi pravými lidmi, kteří vás podporují a obohacují? Máte pocit stability a štěstí? Je pro vás každý den radostí a darem? Pokud ano, výborně. Váš strach možná patřil mezi ty očividné strachy. I přesto vám však nedoporučuji přeskakovat následující kapitoly. Můj názor je takový, že i když jsem v něčem zběhlá, ráda se něčemu novému přiučím. Vždy existuje i jiný pohled na věc, vždy se lze dozvědět něco nového a vždy lze přispět novou troškou do mlýna.

Co když jste ale odpověděli ne? Co byste řekli, že vám v životě chybí?