GRADA

JOE NAVARRO
a TONI SCIARRA POYNTER

BUĎTE VÝJIMEČNÍ

Pět schopností, které odlišují výjimečné lidi

OD BÝVALÉHO ZVLÁŠTNÍHO AGENTA FBI

S láskou věnováno památce mého otce, Alberta

GRADA

JOE NAVARRO
a TONI SCIARRA POYNTER

BUĎTE VÝJIMEČNÍ

Pět schopností, které odlišují výjimečné lidi

OD BÝVALÉHO ZVLÁŠTNÍHO AGENTA FBI

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno***

Joe Navarro, Toni Sciarra Poynter

Buďte výjimeční

Pět schopností, které odlišují výjimečné lidi

Přeloženo z anglického originálu knihy Joea Navarra *Be Exceptional; Master the Five Traits That Set Extraordinary People Apart*, vydaného nakladatelstvím HarperCollins Publishers, New York, NY, 2021.
Published by arrangement with William Morrow Paperbacks, an imprint of HarperCollins Publishers. All rights reserved.
Copyright © 2021 by Joe Navarro

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8391. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 272
První české vydání, Praha 2022
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4729-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-4728-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-3304-8 (print)

Obsah

O autorovi 10

Řekli o knize 12

Než začneme 15

Pět oblastí výjimečnosti 16

Sebezdokonalování: Srdce výjimečného člověka 16

Pozorování: Umění vidět, na čem záleží 16

Komunikace: Od informací k transformaci 16

Činy: Jednejte ve správný čas, eticky a v zájmu společnosti 17

Psychická útěcha: Nejvlivnější silná stránka, jakou lidé disponují 17

PRVNÍ KAPITOLA

Sebezdokonalování 19

SRDCE VÝJIMEČNÉHO ČLOVĚKA 19

Definice sebezdokonalování 21

Učení: Základ znalostí 23

Emocionální rovnováha: Opora stability 34

Svědomitost: Klíčový indikátor úspěchu 45

Nespoutanost: Zpochybněte limity, které nám druzí vymezují 48

Démonologie: Posouzení nedostatků, které nás brzdí 51

Sebedisciplína: Opora úspěchu 58

Řád a priority 60

Záměrný trénink: Síla myelinu 64

Vytrvalost 71

Odměna za sebezdokonalování 72

DRUHÁ KAPITOLA

Pozorování 81
UMĚNÍ VIDĚT, NA ČEM ZÁLEŽÍ 81

Pozorování: Jak proměnit informace v poznání 83
Obnova přirozené schopnosti 86
Limbický systém a pozornost 89
Vědomý přehled o situaci: Pozorování v kombinaci se zkušenostmi 93
Čelem k výjimečnému životu 95
Osvícená pozornost: Cesta k výjimečnému porozumění 97
Zvídavost: Cesta k osvícené pozornosti 105
Pozorování neverbálních signálů 111
Cvičení k posílení pozorovacích dovedností 118
Získávání informací technikou skenování 122
Pozorování lidí technikou skenování 124
Pozorováním k větší ohleduplnosti 127

TŘETÍ KAPITOLA

Komunikace 131
OD INFORMACÍ K TRANSFORMACI 131

Komunikace probíhá nepřetržitě 134
Ohleduplnost a zájem o druhé 136
Věnují vám čas 136
Vytvářejí příležitosti a vyhledávají vaši blízkost 137
Pokládají otázky 138
Validace 138
Udělejte první krok k validaci: Buďte přístupní 142
Čestnost 145
Vyjadřujte své názory, nahlas i beze slov 149
Straňte se lží 150
Inspirujte svou komunikací druhé 152
Prvenství emocí 156
Emoce přicházejí první 156

Navazování spojení: Síla souznění ... 160
Buďte přítomní ... 166
Deset možností, jak komunikovat výmluvněji než prostřednictvím slov ... 167
Léčitelská metoda ... 174

ČTVRTÁ KAPITOLA

Činy ... 179
JEDNEJTE VE SPRÁVNÝ ČAS, ETICKY A V ZÁJMU SPOLEČNOSTI ... 179

Činy vypovídají o tom, jací jsme ... 182
Činy a nečinnost hovoří jasně ... 184
Protokol etického jednání ... 187
Posilují mé činy a chování důvěru? ... 189
Jsou mé činy a chování přínosné? ... 190
Ovlivňují mé činy a chování ostatní v pozitivním duchu nebo je inspirují? ... 193
Jsou mé činy a chování v zájmu společnosti? ... 195
Buďte připravení jednat na výjimečné úrovni ... 199
Nová definice hrdinů ... 203

PÁTÁ KAPITOLA

Psychická útěcha ... 207
NEJVLIVNĚJŠÍ SILNÁ STRÁNKA, JAKOU LIDÉ DISPONUJÍ ... 207

Psychická pohoda a útěcha: Prvotní potřeba ... 210
Experiment „Vizuální útes“ ... 212
Experiment „Kamenný obličej“ ... 214
Péče a starostlivost: Most k psychické pohodě ... 216
Empatický model společenských interakcí ... 219
Vyhodnoťte situaci ... 221
Zaujměte partnera ... 227
Uzavřete transakci ... 234
Zmírňování strachu: Úkol, který na sebe berou výjimeční lidé ... 237

Zamyšlení na závěr 247
Poděkování 251
Bibliografie a odkazy 255

Ačkoli rukopis této knihy před vydáním revidoval a schválil Federální úřad pro vyšetřování (FBI), názory a myšlenky v knize vyjádřené patří výlučně autorovi.

Uvědomujte si své myšlenky – neboť z myšlenek se stávají slova.
Uvědomujte si svá slova – neboť ze slov se stávají skutky.
Uvědomujte si své skutky – neboť ze skutků se stávají návyky.
Uvědomujte si své návyky – neboť z návyků se stávají povahové vlastnosti.
Uvědomujte si svou povahu – neboť povaha utváří osud.

—Upraveno podle Lao´c

O autorovi

JOE NAVARRO působil dvacet pět let v FBI jako zvláštní agent se zaměřením na kontrarozvědnou činnost. Zároveň byl zakládajícím členem elitního programu behaviorální analýzy, vedeného divizí FBI pro národní bezpečnost. Tento program se zabýval studiem chování špionů, teroristů a zločinců. Po svém odchodu od FBI se začal věnovat přednáškám a psaní publikací na téma lidského chování. Mimo jiné je autorem mezinárodního bestselleru *Jak prokouknout druhé lidi* (Grada, 2010). Do češtiny byly přeloženy i další z jeho knih: *Jak prokouknout kolegy i obchodní partnery* (Grada, 2011), *Jak poznat, když vám někdo lže* (Grada, 2013), *Nebezpečné osobnosti* (Grada, 2015), *Tajemství řeči těla* (Grada, 2019) nebo bestseller *Tři minuty do soudného dne* (Grada, 2017). Více informací o Joeovi najdete na internetových stránkách JNForensics.com.

TONI SCIARRA POYNTER je spisovatelka a redakční konzultantka, která se zabývá nakladatelskou činností více než pětadvacet let. Specializuje se na psychologii, osobní rozvoj, vědu a společenské trendy. Spolupracovala na několika z výše zmíněných publikací Joea Navarra. Žije v New Yorku.

Řekli o knize

„Joe Navarro nabízí neocenitelné rady, jak se stát nejlepší verzí sebe sama. Tuto knihu si musíte přečíst."

Amy Cuddy, autorka knihy *Presence*,
bestselleru podle deníku *New York Times*

„Chcete-li se naučit odhadnout lidi a získat si jejich důvěru a loajalitu, nenajdete lepšího učitele, než je Joe Navarro. Tuto knihu si musí přečíst každý, kdo usiluje o úspěch – ať už profesní, osobní, nebo kombinaci obou. Kniha *Buďte výjimeční* představuje praktické dovednosti, které vám pomohou zvládnout každou situaci a stát se... ano... výjimečnými.

Chris Voss, autor bestselleru *Never Split the Difference*

„Joe Navarro to opět dokázal! V úžasné nové knize *Buďte výjimeční* představuje komplexní program, který vám pomůže plně rozvinout váš potenciál. Joe Navarro analyzuje, proč jsou lidé opravdu výjimeční, přičemž čerpá z dlouhodobých zkušeností a nabízí čtenářům nejen srozumitelného průvodce na cestě k výjimečnosti, ale navíc jim pomáhá uvědomit si, že možnost stát se výjimečným mají na dosah."

Joshua Weiss, PhD, spoluzakladatel programu Global
Negotiation Initiative na Harvardově univerzitě
a autor knihy *The Book of Real-World Negotiations*

„Úžasná sbírka moudrých rad, které pomohou každému z nás být světu skutečně prospěšný. Joe Navarro v knize mistrně snoubí informace ze života historicky významných osobností, vědecký výzkum a vlastní cenné zkušenosti formou, která může pomoci každému stát se opravdu výjimečným."

Andy Wasynczuk, přednášející na Ekonomické fakultě Harvardovy univerzity a bývalý provozní ředitel klubu New England Patriots

„Pokud stejně jako já stále přemýšlíte, jak se zdokonalovat, zlepšovat – být výjimeční –, měli byste si přečíst tuto knihu. Joe Navarro čerpá z široké škály výjimečných životních zkušeností a učí čtenáře, jak dosáhnout výjimečnosti v pěti přímočarých krocích. Není to jen kniha, je to manuál. Přečtěte si ho. Studujte ho. Nebudete toho litovat."

Christopher Hadnagy, autor knihy *Human Hacking*

Než začneme

> Je-li pro tebe těžké něčeho dosáhnout, nemysli si,
> že to není v lidských silách; a je-li to v lidských silách,
> uvědom si, že to máš na dosah.
>
> — Marcus Aurelius

Co dělá člověka výjimečným? Nad touto otázkou jsem dlouho přemítal, možná stejně jako vy. Za více než čtyřicet let, kdy zkoumám lidské chování – přičemž jsem pětadvacet let působil ve službách FBI, jsem zakládajícím členem elitního programu FBI National Security Behavioral Analysis Program, v terénu jsem uskutečnil více než deset tisíc výslechů, roky jsem se věnoval konzultační činnosti pro nadnárodní organizace po celém světě a napsal jsem tucet knih o lidském chování a jednání – nic mě neupoutalo víc než lidé, u nichž se projevují výjimečné vlastnosti. Dávají vám najevo, že jste důležití. Ihned vás zaujmou svou laskavostí, ohleduplností a péčí. Povzbuzují vás svou moudrostí a empatií. Po setkání s nimi se cítíte lépe. Chcete, aby takoví lidé byli vašimi přáteli, sousedy, kolegy, kouči nebo trenéry. Rozhodně byste chtěli takového učitele, manažera, místního politika nebo voleného zástupce ve státních institucích.

Co je za tím, že jsou takoví, jací jsou – proč mají takový vliv, proč jsou tak efektivní, proč je chce tolik lidí následovat a proč dokážou tak skvěle vést druhé? Vlastnosti, díky nimž vynikají, nesouvisejí s úrovní vzdělání, příjmy ani talentem – řekněme sportovním nebo uměleckým či dokonce obchodním. Ne, tito jedinci excelují v tom, na čem opravdu záleží: Zdá se, že vědí, co říct a co udělat, aby si získali důvěru, zajistili respekt a pozitivně ovlivňovali a inspirovali dokonce i ty nejprotivnější morousy mezi námi.

Materiál na tuto knihu jsem začal shromažďovat již před více než deseti lety, vlastně to nebylo záměrné, protože jsem tehdy pracoval na knize *Nebezpečné osobnosti*. V ní jsem zkoumal vlastnosti lidí, kteří zklamali sebe

i ostatní zavrženíhodným jednáním, špatnými rozhodnutími, zanedbáváním priorit, neschopností ovládat své emoce či projevit starost o druhé, nebo svou nesvědomitostí.

Bylo dílem náhody, že mi při sbírání materiálů o nebezpečných osobnostech přímo před očima vystupovaly příklady jejich přesných protikladů – lidí, kteří mají tak neuvěřitelně pozitivní vlastnosti, že zlepšují život všem ve svém okolí. Právě ony protiklady a také tisíce postřehů, které jsem získal během práce pro FBI a při mezinárodní konzultační praxi, vykrystalizovaly do podoby této knihy.

Co dělá lidi výjimečnými? Ukázalo se, že výjimečné jedince odlišuje od ostatních pouze pět vlastností. Je jich jen pět, ovšem mají velký vliv. Nazývám je **Pět oblastí výjimečnosti**.

Pět oblastí výjimečnosti

Sebezdokonalování: Srdce výjimečného člověka

Jsme-li ochotní se v životě učit, pochopit sebe sama prostřednictvím upřímné sebereflexe a kultivovat klíčové návyky, které vedou k osobním úspěchům, tvoříme základy výjimečného života.

Pozorování: Umění vidět, na čem záleží

Rozvíjíme-li schopnost vypozorovat potřeby, preference, záměry a touhy druhých, a také jejich strach či obavy, dokážeme lépe, rychleji a přesněji prokouknout lidi i různé situace a získáme jistotu, co je nejlepší, co je správné a co je účinné.

Komunikace: Od informací k transformaci

Využijeme-li jak verbální, tak neverbální dovednosti, dokážeme vyjadřovat své názory efektivněji a s konkrétním záměrem, zapůsobíme v emoční i v myšlenkové rovině a navážeme vztahy na bázi důvěry, loajality a společenské harmonie.

Činy: Jednejte ve správný čas, eticky a v zájmu společnosti

Známe-li a uplatňujeme-li etický a sociální rámec správných činů, můžeme se naučit „dělat správné věci ve správný čas", stejně jako výjimeční lidé.

Psychická útěcha: Nejvlivnější silná stránka, jakou lidé disponují

Pochopíme-li základní pravdu, že lidé nakonec vždy hledají psychickou útěchu, můžeme objevit, co vědí výjimeční lidé: Vítězí ten, kdo poskytuje druhým psychickou útěchu svou laskavostí a upřímným zájmem.

V následujících kapitolách vám nabídnu kombinaci rad ověřených v praxi, příkladů a příběhů, které jsem sesbíral za desítky let působení v oboru behaviorální analýzy a při své konzultační činnosti, a také příklady vycházející z historie, současného dění a každodenního života, s jejichž pomocí prozkoumáme pět oblastí výjimečnosti, a vysvětlíme si, jak je můžete využít, chcete-li zlepšit a pozvednout svůj život, chcete-li se odlišit od ostatních a především, chcete-li pozitivně ovlivňovat druhé na cestě k empatičtějšímu a etičtějšímu životu – takovému, jaký skutečně výjimeční lidé žijí každý den.

Tito lidé dennodenně prokazují, že být výjimečným člověkem, znamená dělat výjimečné věci, a začneme-li jejich příběhy zkoumat, nevyhnutelně v nich najdeme poučení a ovlivní nás. Vše, co potřebujete, abyste vynikli, je pět vlastností, které vám změní život. Ve chvíli, kdy je začleníte ke svým každodenním zvykům, bohatě se vám odmění. Umocní vaši schopnost pozitivně ovlivňovat druhé a nepochybně se díky nim stanete lepším člověkem. Také vám pomohou stát se lepším lídrem – budete nejen připraveni vést druhé, když se naskytne příležitost, ale zároveň budete mít i všechny potřebné kvality výborného lídra.

Vydejte se tedy se mnou na cestu objevování toho, jací jsme a jací bychom mohli být. Pojďme prozkoumat ten neobyčejný svět lidí, které považujeme za čestné, důvěryhodné, cílevědomé a spolehlivé, ale především za výjimečné.

PRVNÍ KAPITOLA

Sebezdokonalování

SRDCE VÝJIMEČNÉHO ČLOVĚKA

Jsme-li ochotní se v životě učit, pochopit sebe sama prostřednictvím upřímné sebereflexe a kultivovat klíčové návyky, které vedou k osobním úspěchům, tvoříme základy výjimečného života.

> Každý chce napravit lidstvo, ale nikoho nenapadne,
> že by měl začít u sebe.
>
> — Lev Nikolajevič Tolstoj

Jedno z mých nejtěžších rozhodnutí v pozici velitele zásahové jednotky SWAT jsem musel udělat ještě před zahájením operace.

Jako velitel jednotky zodpovídáte za plán zásahu i precizní a bezpečnou realizaci plánu. Jakmile dostanete „zelenou" ke spuštění akce, jste v plné výstroji, máte připravené a nabité zbraně a do vysílačky řeknete „přebírám velení, přebírám velení, přebírám velení," mnoho lidí se spoléhá na to, že vše řídíte s plným soustředěním. Veřejnost to očekává. Stejně jako vaši nadřízení. A kolegové ze zásahové jednotky potřebují, abyste měli úsudek ostrý jako břitva, protože na něm závisí jejich bezpečnost i úspěch celé akce.

V tomto konkrétním případě se vše seběhlo rychle – ozbrojený útočník držel svou přítelkyni jako rukojmí ve zchátralém motelu na předměstí Haines City na Floridě a vyhrožoval, že ho nikdy nedostaneme živého. Za normálních okolností podobné situace řeší vyjednavači, jenže oběť nutně