

# **Work Life Balance**

---

Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

*Venovanie*

*Rodičom za zázemie  
Manželke za lásku a podporu  
Učiteľom za Cestu*

# **Work Life Balance**

---

Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

Martin PRODAJ

Bratislava  
2009

© Martin Prodaj

## Work Life Balance

Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

Text © Martin Prodaj

Fotografia na obálke © Alena Šedivá

Design © Juraj Zvalo

Mediálny partner publikácie je časopis **Zisk**

Kniha vydaná vlastným nákladom vo vydavateľstve Janette Šimková – BOOX,

Karpatská 2, Stupava

Prvé vydanie

Rok vydania 2009

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná bez predchádzajúceho súhlasu autora.

Zalomenie: Juraj Zvalo

Tlač: D&D International Slovakia, s. r. o.

ISBN 978-80-970214-0-5

---

# Obsah

---

Úvod .....	7
<b>MÔJ SVET</b> .....	9
<i>Work Life Balance</i> .....	10
Ako pracovať sám na sebe .....	12
Sebareflexia a dôvera .....	13
Sebadisciplína a ako sa k nej prepracovať .....	17
Čím rozbíjať rutiny? .....	19
Zmena prostredia .....	21
Zmena na mikroúrovni .....	21
Zmena na makroúrovni .....	23
Zmena ľudí .....	24
Zmena zvykov .....	28
<b>MÔJ ČAS</b> .....	31
Požierači času .....	32
Zbytočné nákupy .....	32
Čakanie na druhých .....	34
Nečakané a nepredvídané udalosti .....	34
Dlhé telefonovanie .....	36
Nezáväznú rozhovory .....	38
Doprava a MHD .....	40
Internet a PC .....	42
Pozeranie TV .....	44
<b>MOJE VNÚTRO</b> .....	47
Vnútný svet .....	48
Povedz mi, čo čítaš, a ja ti poviem, čo máš urobiť so svojím životom .....	49
Nechajte energiu, nech prúdi, alebo čo urobiť so starými vecami .....	51

---

Ako si urobiť poriadok v sebe	54
Meditácia	55
Aký je život s meditačiou?	57
Zakotvenie v realite, alebo máte všetkých päť pokope?	59
Skrytá moc ničnerobenia	62
Ticho v živote	65
Kde nájsť ticho?	67
Spiritualita v dnešnom svete?	69
<b>MOJA PRÁCA</b>	73
Chvála podnikania	74
Nájdite niečo, čo vás baví	75
Nájdite niečo, v čom ste dobrý	76
Nedajte sa odradiť okolím a pochybnosťami	78
Najmite si kvalifikovaných poradcov	80
Buďte pripravený na prekážky	83
Vytvorte si finančnú rezervu	85
Investujte do vybavenia	86
Nastavte mechanizmy spätnej väzby	86
Nesnažte sa o dokonalosť	88
Vytýčenie cieľov	89
Radšej malé, ako veľké	90
Definovanie	91
Merateľnosť	91
Dosiahnuteľnosť	92
Termínovanosť	93
Využívajte moderné médiá	94
Webstránka	95
Blog	97
<i>Word of mouth</i>	97
Svetielko na konci tunela	99
<b>Záver</b>	100
Zoznam použitej literatúry	102
Zoznam odporúčanej literatúry	102
Pripravujeme pre vás	103

## Úvod

---

Časy sú zlé a nikto nevie, ako to bude ďalej. Každý žije v neistote. Peňazí bolo málo, a teraz je ich ešte menej. Ako to má človek všetko zvládnuť? Denne sa stretávame v správach s informáciami, o ktorých by sme radšej ani nevedeli, ale zdá sa, že pred tým niet úniku. Niekedy máme pocit, že svet okolo nás sa zbláznil, má nejakú horúčku, alebo ešte nejakú horšiu, ťažko liečiteľnú chorobu. A my vôbec netušíme, či sa z toho pozviecha, resp. ako dlho to bude trvať. Všeobecná nálada okolo nás sa miestami pohybuje na bode mrazu.

Čo s tým urobiť? Dá sa s tým vôbec niečo robiť? Ako prežiť ťažké časy? Ako sa nezložiť pod náporom každodenných negatívnych správ, ktoré už nie sú niekde za oceánom, ale tu, hneď vo vedľajšom dome, ulici, meste. Už to nie je niečo, pred čím by sa dalo utiecť, pred čím by sa dalo schovať, čo by sa niekde v tichu dalo prečkať. Nikto nám nedá oddychový čas. Nikto kvôli nám nezastaví svet, nebude taký milý, aby nás poslal na oddychovú lavičku. Práve naopak, všetko sa odohráva v plnom nasadení, bez zastavenia, alebo čo i len spomalenia. Všetko sa zrýchľuje na mieru, ktorá už dávno presiahla naše limity. A koniec je v nedohľadne. Možno takto dajako to vyzerá v súčasnosti v mysliach mnohých ľudí.

Človek ako biologický mechanizmus je vo svojej podstate skonštruovaný tak, aby sa vedel prispôbovať zmenám. Nie je preňho prirodzené, tak ako nie je prirodzené pre svet, zotrvať v nejakom status quo. Nasledujúce slová budú znieť zrejme ako klišé, ale je to tak: zmena je život. Zmena je mnohými vnímaná negatívne, ako niečo, čomu sa treba vyhnúť a dbať na to, aby k nej nedochádzalo pričasto. S tým možno viac-menej súhlasiť. Pravda však bude niekde uprostred – ani veľa zmeny a ňou vyvolaného stresu nie je dobré, rovnako ako dlhodobá stagnácia neprospieva rastu a prípadnému ďalšiemu rozvoju. Optimálna rovnováha medzi aktivitou a pasivitou, medzi ziskom a stratou či medzi vonkajším a vnútorným, to všetko sú označenia pre harmóniu, balans, rovnováhu. Toto hľadanie sa podobá ceste.

Nie je to ľahká cesta. Nie sme však, našťastie, jediní, ktorí po nej kráčať. Boli tu mnohí pred nami, ktorí po ceste hľadania harmónie kráčali v minulosti, odchádzali do hôr a pustatín, aby tam uvažovali nad dosiahnutím harmónie v živote aj v práci. Zamyšľali sa nad tým, ako zladiť ľudské túžby po vonkajších veciach s poznaním, že skutočné ľudské šťastie sa dá nájsť vo vnútri, v ľudskej myslí. My dnes už nemôžeme odísť do lesa, nemôžeme sa schovať v kláštore. Potrebujeme fungovať tu, v tomto svete, v meste a v kanceláriách, ktoré sa stali našimi novodobými útočiskami a v ktorých však nijaké útočisko nenachádzame.

V bojových umeniach platí, že bojovník si starostlivo vyberá miesto, kde bude bojovať. Snaží sa ho spoznať, vycítiť jeho energiu, vcítiť sa doň a splynúť s ním, aby vedel využiť jeho silu. Každé miesto má v sebe nejakú silu. Niektoré väčšiu, iné menšiu a ďalšie takmer nijakú, alebo dokonca negatívnu. Prostredie, v ktorom žijeme, by sa malo stať naším miestom, kde budeme zväzdať boje o úspech, vyrovnanosť a harmóniu. Aby sme to však dokázali, potrebujeme získať poznanie a múdrosť. Nejde o informácie dostupné na internete alebo v knihách. Ide o múdrosť, ktorá pramení predovšetkým v našej myslí. Dostať sa k tomuto poznaniu nie je jednoduché a tu sa opäť vraciame k našej ceste za nachádzaním harmónie, rovnováhy a vnútorného poznania.

Aj ten najkrajší obraz sa vo svojej podstate skladá z jednotlivých ťahov štetcom. Ak sa pozeráte na plátno priveľmi zblízka, nevidíte krásu celého diela. Možno aj myšlienky v tejto knihe vám budú občas pripadať ako jednotlivé ťahy štetcom, ktoré zblízka nedávajú veľký zmysel, keď však trochu odstúpíte a necháte si niektoré veci uležať v hlave, možno ich prediskutujete s vašimi priateľmi a potom sa k nim v knihe opäť vrátite, získajú inú perspektívu.

Možno budete mať na veci iný názor a budete chcieť zakričať: „To je hlúposť.“ A viete čo? Ja si to rád vypočujem. Poďme o týchto záležitostiach spoločne diskutovať, poďme sa konštruktívne hádať a možno sa nám podarí nájsť pravdu, ktorá nie je uvedená v týchto riadkoch. Ak teda budete mať nejaký názor na to, čo ste sa práve dozvedeli, podelte sa oň na [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org) v podobe vašich komentárov ku knihe. Sľubujem, že žiadny komentár neostane bez odpovede.

A teraz? Čítajte a premýšľajte.



# MÔJ SVET

*Svet sám je v neustálej prestavbe,  
tým skôr človek.*

LAO C'

## ***Work Life Balance***

---

Vyváženosť medzi pracovným a osobným životom. Už ste sa niekedy stretli s týmto termínom? Pýtali sa vás niekde na prijímacom pohovore, ako je vybalansovaný váš pracovný a osobný život? Nepýtali sa vás aj na to, ako zvládáte stresové situácie? Nespýtal sa vás niekto, možno niekto z vašich kolegov, či máte všetkých päť pokope a či vám z toho šialeného súčasného tempa nezačína preskakovať? Otázky, s ktorými sme sa v rozličných variáciách už neraz stretli. Ba dalo by sa povedať, že počet podobných otázok bude časom narastať. Ak sa ľudia na niečo pýtajú viac a viac, je to znakom narastajúcej dôležitosti danej oblasti. Nebolo to tak dávno, keď bol mobilný telefón absolútnou novinkou. Vidieť podnikateľa vo farebnom saku a v bielych ponožkách dôstojne nesúceho mobilný telefón bol zážitok, o ktorom sme ešte dlho rozprávali kamarátom pri pive. Rovnako je to aj s určitým problémom. Ak nás niečo trápi, kladieme si otázky a hľadáme na ne odpovede. Pýtame sa známych, surfujeme po internete, sledujeme médiá, skrátka, snažíme sa dostať k odpovediam, ktoré nás uspokojia (v tom lepšom prípade), alebo v nás, naopak, vyvolajú ešte viac otázok.

Keď sa pozrieme na otázky, ktoré sme si položili v úvode tejto kapitoly, čo nám naznačujú? Kam upriamujú našu pozornosť? Máte pocit, že váš pracovný a osobný život je vyvážený? Čítate túto knihu niekedy okolo polnoci, potom ako ste práve dokončili správu, ktorú máte zajtra odovzdať svojmu nadriadenému a vaša manželka to vzdala po päťdesiatom telefonáte s otázkou, kedy prídete domov? A nestalo sa to prvý raz? Tak si buďte istý, že to, čo sa nazýva vyváženosťou osobného a pracovného života, je vám tak vzdialené, ako dovolenka, na ktorú sa chystáte už desať rokov. Možno keby sme šli viac do detailov, tak by sme našli vo vašom živote zopár ďalších znakov, ktoré výrazne bijú na poplach ohľadom disharmónie vo vašom pracovnom a osobnom živote.

Ak sa na to pozrieme z väčšej perspektívy, pod pojmom work life balance si musíme predstaviť pomerne komplikovanú štruktúru, pozostáva-

júcu z mnohých prvkov. Nie je to váha, kde na jednej strane je práca a na druhej osobný život. Áno, to platí tiež, ale pod prácou je skrytých množstvo faktorov, ktoré majú na ňu vplyv. A rovnako je to aj s osobným životom. Pozrime sa len veľmi letmo, čo za faktory sa môžu skrývať za prácou a osobným životom, a ktoré majú vplyv na to, či sú tieto dve oblasti v rovnováhe.

Práca:

- Oblasť, v ktorej pracujeme
- Pracovný čas
- Čas
- Kolektív kolegov
- Odmeňovanie
- Pracovné návyky
- Pracovné prostredie
- Firemná kultúra
- Stres, ktorý v práci zažívame

Osobný život:

- Zmysel života
- Koníčky
- Priatelia a vzťahy
- Rodina
- Čas
- Osobné pocity
- Energia na aktivity
- Bývanie

V oboch kategóriách by sme, samozrejme, našli aj ďalšie oblasti, ktoré treba zohľadniť pri úvahách o problematike *work life balance*. Možno sa s týmto pojmom stretávame po prvý raz, ale aj tak viete intuitívne povedať, či je váš život vybalansovaný, alebo nie. Či sa uberáte správnym smerom, alebo ste sa niekde zasekli a čakáte, kým sa niečo stane, aby ste sa mohli pohnúť správnym smerom. Niekedy je však veľmi ťažké nájsť správny smer, zvlášť vtedy, keď je človek zmätený, unavený, vyčerpaný... Dosiagnúť vyváženosť medzi pracovným a osobným životom sa tak niekedy podobá povrazolezcovi, ktorý balansuje nad hlbokou priepasťou. V tom okamihu sú všetky jeho sily sústredené na jednu jedinú vec – na udržanie rovnováhy. A to, že sa mu to darí, je výsledkom tréningu, počas ktorého skúša jednotlivé kroky, až sa mu ich podarí zladíť do jedného dokonalého celku.

V nasledujúcich riadkoch sa pokúsim pomôcť vám nájsť vo vašom živote zložky, ktoré vytvárajú vyváženosť medzi pracovným a osobným životom, jasne ich identifikovať a poukázať na možnosti, ako s nimi zaobchádzať tak, aby ste dosiahli zručnosť povrazolezca balansujúceho nad priepasťou.

## Ako pracovať sám na sebe

---

Keď chce gazdina upiecť koláč, tak sa pozrie buď do kuchárskej knihy, alebo sa spoľahne na svoje skúsenosti z čias, keď sa učila piecť. Rovnako aj chlapec, ktorému sa pokazí bicykel. Spomenie si, ako s otcom opravovali bicykel, má v hlave všetky informácie na to, aby bol úspešný.

Ale čo, keď predmetom našej práce by sme mali byť my sami? Učili vás v škole túto zručnosť? Mali sme predmet, ktorý by sa volal „Práca na sebe“? Nie, nič také si zo školy nepamätám. Je to smutné, ale takto vyzerajú priority spoločnosti. Učíme sa fyziku, chémiu, napísať dobrú slohovú prácu, správne vyriešiť matematickú úlohu. To sú znalosti, ktoré nám školský systém nalieva do hláv. Povedzme, že sa nám tieto poznatky v živote zídu. Ale pravda je, že v škole sa toho veľa o živote nenaučíte. Napriek tomu, že vieme, že to tak je, roky sa nič nemení a školy pravidelne opúšťajú ľudia, ktorí sú síce vzdelaní, ale mnohí sú absolútne nepripravení na konkrétny život. Pozrime sa na konkrétnu oblasť, akou je napríklad riešenie konfliktov. Konflikt je niečo, čomu sa počas života asi ťažko vyhneme, hoci by sme sa tomu vyhnúť chceli, lebo je to niečo nepríjemné. Žiaľ, nikto nás nenaučil, ako konflikty riešiť. Koľko nešťastia by sa nemuselo stať, keby sme vedeli, ako konfliktom predísť a ako ich vyriešiť, keď sa už stali.

Príkladom môže byť zaneprázdnený manažér, ktorému lekár hovorí: „Pán Novák, ak nezmeníte svoj súčasný životný štýl, tak sa o pol roka vidíme znova a môžem vám povedať, že neprídete na svojom BMW, ale na takej peknej veľkej dodávke s blikajúcimi svetlami a húkačkou.“ Pán Novák asi túži vidieť, ako sa v takej dodávke vezie, a preto mu ani len nezíde na

um, aby hoci len máličko zmenil svoj životný štýl. A dôsledky nenechajú na seba dlho čakať. Možno pánovi Novákovi na ARE skrsne v hlave myšlienka, že ten lekár mal v niečom pravdu, a keby ho bol poslúchol, mohol si ušetriť dlhý a bolestivý pobyt v nemocnici. Žiaľ, ako nám realita ukazuje, niektorí ľudia sú natoľko zaslepení, že ani po takejto výstrahe vo svojom živote nič nezmenia. Pripomína mi to odsúdeného, ktorý má na krku povraz, o chvíľu sa pod ním otvoria padacie dvere a jediný, čo ho môže zachrániť, je, že dá lano z krku dole. Namiesto toho dúfa v milosť, ktorý by mu mal poskytnúť niekto iný. Jediné, čo ho môže zachrániť, je čin, úsilie, ktoré by však musel najprv vynaložiť. Pokiaľ teda nechceme niekde odvisnúť na lane našej zaslepenosti, tak s naším životom musíme niečo spraviť. My sami, nie naša vláda, nie náš šéf, firma, naša manželka alebo manžel. Len my sami sme zodpovední za to, či s naším životom niečo urobíme. Ale je tu ešte niečo, čo k tomu potrebujeme. Musia byť splnené isté minimálne podmienky, aby sme sa dostali na štartovaciu čiaru a vyštartovali. Sebareflexia a dôvera.

## Sebareflexia a dôvera

Niekde úplne na začiatku to môže byť slabý hlások v našej hlave, ktorý nám našepkáva, že niečo nie je v poriadku a že by bolo treba v našom živote niečo zmeniť. Často je tento hlások slabučký, a hoci k nám prehovára veľmi dlho, nepočúvame ho a robíme si svoje veci po starom. To, čo nás donúti stíšiť svoju myseľ a viac načúvať tomu, čo nám hovorí naše vnútro, je utrpenie a bolesť. Bolesť môže mať rozličné formy a podoby a nemusí ísť len o fyzickú bolesť. Hoci práve tá nás vie donútiť, aby sme poslušne robili to, čo sa od nás očakáva. Napríklad ležať v posteli, brať lieky a potiť sa, aby sme sa čo najskôr zbavili choroby.

K sebareflexii sa teda môžeme dostať cestou bolesti, ktorá je veľmi nepríjemná, ale na druhej strane aj veľmi účinná. Je však aj druhá cesta. Ak sa chceme vydať po nej, musíme mať trochu aj šťastie. Poznanie, že na sebe potrebujeme pracovať, si vyžaduje, aby sme sa na okamih zastavili,

pozreli sa do vlastného vnútra a všimli si, čo tam nie je v poriadku. Na to, aby sme sa vo vhodnej chvíli zastavili, potrebujeme trošku šťastia. Ťažko povedať, čím to je, že sa niekto zastaví a začne uvažovať nad svojím životom. Možno je to film, ktorý zhladol, možno je to veta, ktorú niekde začul, možno spomienka na dobrého kamaráta, ktorý tu už nie je, možno len obraz, situácia, ktorú zazrel niekde na ulici a ktorá v ňom niečo vyvolala. Ťažko presne povedať, čo je spúšťačom. Z malého postrčenia sa môže stať snehová guľa, pred ktorou sa nebude možné schovať a ktorá nás donúti, aby sme vo svojom živote urobili dôležité a nevratné zmeny.

Potrebujeme byť vnímaví a všímaví. Potrebujeme sa naladiť na všetko, čo sa okolo nás deje. Svet nás ustavične prehovára. Otázka, ktorú by sme si mali položiť, je, čo nám chce povedať, aké informácie svet pre nás má? Ale nech sú hocijaké, na nás záleží, ako si ich interpretujeme. Budeme sa musieť vysporiadať s tým, že nám nikto nepovie, čo je dobré a čo zlé. Bude nám to spôsobovať istú dávku neistoty a asi bude aj nejaký čas trvať, kým sa podarí rozumieť reči sveta. Preto potrebujeme dôveru.

Dôvera je definovaná ako určitá otvorenosť mysle voči novým veciam. Ak by sme boli voči všetkému absolútne nedôverčiví, tak by sme nikdy nevyskúšali nič nové, nikdy by sme sa s nikým nezoznámili, nikdy by sme si neprečítali novú knihu. Proste by sme sa nikdy nepustili do niečoho nového, pretože by sme neverili, že by to pre nás mohlo mať nejaký prínos. Dôvera je nevyhnutná podmienka na to, aby sme dovolili novým veciam usídliť sa v našom živote. Ak uvažujeme nad vlastným rozvojom, potrebujeme dôverovať tejto myšlienke, potrebujeme jej v našej mysli vytvoriť priestor na to, aby sme ju mohli do hĺbky premyslieť. Súčasne v tejto myšlienke potrebujeme nájsť niečo, čo bude pre nás zaujímavé a prítlačivé, niečo, čím si nás získa. Bez toho, aby sme v tom videli čo i len malý kúsok potenciálneho zisku a profitu, sa do toho nepustíme. V živote platí jedno pravidlo: ak niečomu venujeme pozornosť, tak to má tendenciu rozvíjať sa a rásť. Ak myšlienke vlastného rozvoja poskytneme čas a budeme jej venovať pozornosť, dá sa predpokladať, že bude silnieť a zapúšťať korene. A to je presne to, čo potrebujeme. To je to, čo nás posilňuje v odhodlaní začať na sebe pracovať a vytrvať v tom. Zo semienka dôvery sa stáva strom, o ktorý sa môžeme oprieť a ktorý nás podrží vtedy, keď to budeme potrebovať.

Čo dôveru podporuje?

- Hovoríme o tom, o čo sa usilujeme.

Je to niečo podobné, ako keď sa rodičom narodí dieťa. V tom okamihu pre nich neexistuje nič iné, len tá malá osôbka, ktorej venujú všetok svoj čas a energiu. Ich dieťa je stredobodom všetkých ich rozhovorov, či ich vedú medzi sebou, alebo v spoločnosti priateľov a blízkych. Platí tu princíp pozornosti: čomu sa venujeme, rastie a rozvíja sa. To je potrava, ktorou krmíme našu myseľ. A preto by nám nemalo byť jedno, aká táto potrava bude. Tým, že budeme hovoriť o našom osobnom raste, budeme ju mať stále na mysli, tým sa táto téma pre nás stane ústredným bodom nášho života. Už to nebude niečo vzdialené, anonymné, ale tým, že sa stala top témou v našej mysli, tak aj náš prístup sa zmenil. Možno to berieme vážnejšie, než sme to brali predtým, možno ideme viac do hĺbky, možno si uvedomujeme, že je to pre nás dôležité.

- Čítajme knihy a články o osobnom raste.

Dodávať svojej mysli potravu, ktorá je výživná a hodnotná, je presne to isté, ako dodávať nášmu telu potraviny, ktoré sú zdravé. Vieme, že to tak nerobíme, ale keď to dokážeme, máme z toho dobrý pocit. Každá myšlienka, ktorá rezonuje s našimi vnútornými potrebami, našimi cieľmi a ktorá hovorí o osobnom raste, nám ustavične pripomína, že sme si predsavzali na sebe pracovať.



Stáva sa mi, že pri čítaní knihy ma niečo v nej tak zaujme, že sa rozhodnem to vyskúšať. Tak som sa dostal k meditácii a joge. To, o čom som čítal, ma zaujalo natoľko, že som sa do toho pustil. Z pôvodného záujmu vyvolaného knihou sa stala snehová guľa, ktorá časom narástla do takých rozmerov, že ma motivovala k tomu, aby som sa vybral do budhistického kláštora na Srí Lanke a na vlastnej koži si overil, ako to tam funguje. Malé semienko dalo vzniknúť veľkému stromu, ktorý ovplyvňoval a stále ovplyvňuje môj život.



- Schádzajme sa s ľuďmi, ktorým ide o to isté.

Keď človek začne na sebe pracovať a začne to brať naozaj vážne, tak sa jeho osobnosť mení. Spočiatku si to možno ani sám neuvedomuje, ale časom

si začne všímať nenápadné zmeny. Pri stretnutí s priateľmi sa mu zdá, že nezáväzné rozhovory strácajú zmysel a sú zbytočné. Predchádzajúce záľuby ho už prestávajú baviť a nedokáže pochopiť, ako v určitých činnostiach mohol nachádzať záľubenie. To, o čom si myslel, že ho zaujíma, ho už nebaví, a o veciach, o ktoré pred tým ani nezakopol, sa zrazu začína zaujímať. Je to dôsledok osobnostného rastu a z tejto cesty už niet návratu. Akonáhle začnete niektoré veci v živote vnímať inak, lebo ste vnímavejší a senzitívnejší, už nebude možné vrátiť sa späť do pôvodného stavu vnímania. Je to to isté, ako keď ste sa ako dieťa popálili na plameni sviečky. Dovtedy ste si mohli myslieť, že plameň nepáli, ale keď ste to zistili, toto poznanie vás sprevádza do konca života. A tak je to aj v situácii, keď sa rozhodujete, že na sebe budete pracovať. Človek sa niekedy na takejto ceste cíti sám, a preto si všímajte okolo seba ľudí s podobným zameraním, s podobným zmysľaním.



Keď som sa začal zaujímať o meditáciu, tak som prirodzene hľadal niekoho, s kým by som sa o tom mohol pozhovárať. Nebolo to ľahké. Už len samotný pojem bol relatívne nový, dokonca ideologicky podfarbený. Každý, kto meditoval, poľahky mohol byť členom nejakej sekty. V meste, kde som vtedy býval, som nepoznal nikoho, kto by sa meditácii venoval. Tak mi zišlo na um, že si takú skupinu založím sám. Našiel som malú čajovňu, ktorej som ponúkol bezplatnú prednášku. Tú som aj zorganizoval, spropagoval (rozvešal okopírované plagátky po mestských zastávkach) a čakal som. Na prednášku prišlo zopár ľudí, tak do desať. Ale po prednáške namiesto toho, aby sa zdvihli a odišli, zostali a kládli otázky, na ktoré som veľmi rád odpovedal. Potom som prišiel s myšlienkou, aby sme sa začali pravidelne stretávať a nielen o veciach hovoriť, ale si ich aj skúšať. Väčšina ľudí, keďže boli podobne naladení ako ja, horlivo súhlasila a naša skupina sa začala pravidelne stretávať. Z mnohých kontaktov sa vyvinuli priateľstvá, ktoré trvajú dodnes.

Podobný model som aplikoval aj na môj posledný projekt – creativity pool – pre lektorov a školiteľov. V tomto prípade išlo o komplexnejší projekt, ktorého cieľom bolo nielen dať ľuďom dokopy a vymieňať si navzájom poznatky, ale dať im aj príležitosť ukázať, čo v nich je, a poskytnúť im možnosť profesijného uplatnenia na vzdelávacom trhu.



## Sebadisciplína a ako sa k nej prepracovať

Na konci roka si dáte predsavzatie, že od zajtra začnete športovať, zdravšie sa stravovať, zmeníte prácu, alebo si nájdete priateľa či priateľku. Sami ste z vášho rozhodnutia celkom nadšení a tešíte sa, ako sa do toho pustíte. Možno aj máte trochu pochybnosti, pretože ste si spomenuli na minulé roky a na to, ako dlho vám vaše predsavzatia vydržali. Veru, nebolo to nič, na čo by človek mohol byť hrdý. Ale nie, tentoraz to bude iné. A tak sa do toho pustíte. Spočiatku prekypujete nadšením a vaše okolie vás zasypáva zaslúženým obdivom za to, že chodíte do posilňovne, že nepijete, nefajčíte, zdravo sa stravujete a vy sa vyhrievate na slniečku pozornosti. Ale časom vaše nadšenie začne odpadávať a začínate cítiť, že to nebude ľahké. Vaše správanie sa pomaly presúva do za-behaných kolají a je len otázkou času, kedy sa vrátite tam, kde ste boli predtým. A ste presne tam, kde ste boli pred rokom. Ide z toho na vás smútok, z ktorého vás dostane jedna zaručene fungujúca barlička: „Veď to skúsím nabudúce.“ Sami tomu síce neveríte, pretože nabudúce to bude presne také, ako to bolo teraz. Nakoniec, prečo by to malo byť iné, keď sa nič vo vás ani vo vašom okolí nezmenilo? Prečo by ste mali očakávať iné výsledky? Čo bude „nabudúce“ iné, než je dnes? To je veľmi dôležitá otázka, ktorá nás môže priviesť k odpovedi, prečo naše predsavzatia zlyhávajú a čo by sa s tým dalo urobiť.

Hovoríme si, že za našou neschopnosťou niečo zmeniť je nedostatok sebadisciplíny. Svojím spôsobom máme pravdu. Sebadisciplína by skutočne mala byť prítomná všade tam, kde sa snažíme niečo dosiahnuť. Pracovať na zmene nejakého návyku, to samo o sebe je pomerne náročné, a k tomu potrebujeme sebadisciplínu, aby sa nám to podarilo. Čo nám teda môže pomôcť sebadisciplínu nájsť, rozvinúť a posilniť? Predtým, než si jednoznačne na túto otázku odpovieme, skúsme si trochu zaspomínať. Pokúsme sa vybaviť si zo svojej pamäti tie situácie, keď sme sa k niečomu odhodlali, vytýčili si nejaký cieľ. Je jedno, či veľký, alebo malý. Dostali sme sa do fázy, keď sme ešte neboli na konci a bolo nutné pokračovať. Už sme toho mali dosť,

dokonca nám v hlave skrsla myšlienka, že s tým prestaneme. Nakoniec sme sa predsa rozhodli, že budeme pokračovať. Čo to bolo, čo nás poháňalo dopredu? Prečo sme sa nezastavili, ale šli ďalej? To je odpoveď na otázku, čím môže byť poháňaná naša sebadisciplína. Ak šťastie znamená pre každého niečo iné, podobne je to aj zo sebadisciplínou. Aby sme sa dostali k zdroju našej vlastnej sebadisciplíny, musíme sa ponoriť do spomienok a vytiahnuť z nich to, z čoho sa skladá. Na čom stojí? Čo ju vytvára? To sú kľúčové otázky.

Sebadisciplína je sila, ktorá je skrytá za naším konaním. Je to okamih, v ktorom sa rozhodujeme, že pôjdeme ďalej, aj keď sa nám už nechce. Je to okamih, keď samých seba vieme donútiť, aby sme sa nezastavovali, lebo ešte nie sme na konci. Možno by sme sebadisciplínu mohli označiť ako silu vôle, ale nebolo by to celkom presné. Sebadisciplína nie je len o tom, že vôľovo-rationálne niečo veľmi chceme, ale aj o tom, že po niečom túžime. V okamžiku, keď prichádza na lámanie chleba a my sa rozhodujeme, či ideme ďalej, alebo nie, vtedy nejde len o vôľu, ale aj o pocity, radosť z úspechu, strach zo sklamaní a zlyhanie, nadšenie z konečného výsledku. A to všetko sa aktivizuje v našej mysli v okamžiku, keď uvažujeme nad tým, že to vzdáme. Sami seba považujeme za racionálne bytosti, ale pokiaľ ide o rozhodovanie, kľúčovú úlohu v tomto procese zohrávajú emócie. A to je aj odpoveď na to, kde leží kľúč k sebadisciplíne. V emóciách.

Ak plánujete niečo, o čom viete, že to nebude jednoduché dosiahnuť, svoje šance na úspech zvýšite tým, že do hry zapojíte emócie. Akým spôsobom? Každý cieľ, ktorý si pred seba postavíte, by mal mať v sebe niečo atraktívne, niečo, čo je pre vás zaujímavé. Niečo, čo je nabité emóciami. Čím silnejšie emócie sa k vášmu cieľu viažu, tým väčšmi je pravdepodobné, že sa vám cieľ podarí dosiahnuť. Preto je také dôležité starostlivo si vybrať ciele. Oplatí sa položiť si otázku: to, o čo sa snažím, je môj cieľ? Je to niečo, čo vychádza zo mňa? Nenechal som sa ovplyvniť okolím, médiami, nejakým cudzím príbehom? Niekedy je pre nás ťažké rozoznať, čo je naše vlastné, vychádzajúce z nášho vnútra, a čo je cudzie, čo sa na nás len naplepiť, ani nevieme ako. Táto schopnosť sa v spoločnosti stráca. Tak ako postupuje uniformita v obliekaní, kultúre, tak postupuje aj uniformita v myslení. Niekedy nerozlíšime, či to, o čom uvažujeme, je výsledkom našich úvah, ale sme to prebrali z voľne dostupných zdrojov. Ak naše snaženie smeruje k dosiahnutiu napríklad takého uniformného cieľa, ako byť ustavične mladý, krásny a zdravý, je jasné, že nám to naša sebadisciplína nedovolí dosiahnuť. Jednak preto, že je to cieľ, ktorý je naočkovaný zvonka, a jednak preto,

že nie je prirodzené byť ustavične mladý, zdravý a krásny. Dobre teda zvážme, o čo sa budeme usilovať.

Sebadisciplína je ako lokomotíva, ktorá potrebuje palivo na to, aby nás ťahala dopredu. Tým palivom sú naše emócie, ktoré sa vzťahujú k cieľu alebo konečnému dôsledku nášho snaženia. Čím sú emócie pozitívnejšie a silnejšie, tým skôr sa dostaneme do cieľa.



V každodennej rutine je ťažké nájsť si čas na seba, na zamyslenie sa nad vlastným životom. Čas, keď ste len sami so sebou, je ten najcennejší čas, pretože je to len váš čas. Pre mňa je takým časom ranná meditácia. Deň sa ešte len rozbieha. Ako deň začnem, tak v ňom budem pokračovať. Ak ho začnem zmätkom, napríklad tým, že mi zazvoní budík a začnem pobežovať ako splašený po byte, tak sa dá predpokladať, že aj zvyšok môjho dňa bude rovnaký. Preto ani nezapínam hneď ráno rádio. Nechcem, aby moju myseľ hneď zrána naplnili informácie, ktoré by ma odvádzali od toho, ako sa cítim, ako mi je. Občas sa mi stane, že sa mi do meditácie nechce. Vtedy si predstavím, aký prínos by pre mňa mohla mať, ako to ovplyvní moje okolie, ľudí, s ktorými sa v ten deň stretnem. Predstavím si všetky pozitíva, ktoré mi meditácia môže priniesť, a spomeniem si aj na okamihy, keď som meditoval pravidelne každý deň, a snažím sa vybaviť si, čo mi to prinášalo. Toto mentálne nastavenie je niečo, čo si niekedy uvedomujem už večer, keď si líham do postele. Je to ako nastavenie budíka zámeru, ktorý sa sám aktivuje ráno po prebudení a vedie ma automaticky k rannej meditácii. V podstate je jedno, o akú činnosť ide, princíp zámeru ostane zachovaný.

## Čím rozbíjať rutiny?

Každý deň sa zobúdzate v tej istej posteli, raňajkujete to isté, obliekate si to isté. Do práce idete tou istou trasou, počúvate tú istú hudbu, ktorú ste si stiahli z tých istých stránok, na ktorých ste boli včera aj predvčerom a vlastne

ste tam skoro stále. V práci sa stretávate s tými istými kolegami, bavíte sa o tých istých témach. Na obed si dáte to, čo včera, a vlastne, načo skúšať niečo iné, keď to vaše je celkom dobré a časom overené. Viete sa vžiť do tejto situácie? Vedeli by ste určiť pomer vo vašom živote, kde by ste zachytili, koľko z vášho bežného dňa je len opakovanie predchádzajúcich činností a koľko je skutočne originál?

Rutina versus originalita a jedinečnosť. V našom dennom programe sú činnosti, ktoré vykonávame automaticky, sme ponorení do zvláštneho rozpoloženia mysle, ktoré nám umožňuje, aby sme súčasne mohli byť myslou niekde inde. Je to pohodlné. Až na to, že keď takto fungujeme dlho, tak sa začneme podobať bábkam, ktoré riadi niekto iný. Keď bežíme v našom rutinnom modus operandi, pohybujeme sa v bezpečnom prostredí, kde nie je nič, čo by nás mohlo ohroziť. Je to pohodlné a bezpečné, ale taktiež je to veľmi nudné, otupujúce a zväzujúce.

Aký je to pocit, keď raz za čas urobíme niečo nové, čo sme pred tým neurobili? Aký je to pocit, ísť do reštaurácie a dať si jedlo, ktoré sme si nikdy pred tým nedali? Aké to je, pustiť si hudbu, ktorú sme nezvykli počúvať, alebo zájsť na film zo žánru, ktorý nám je cudzí? Aké to je, siahnuť po poézii, aj keď bežne čítame prózu? Aké to je, keď sa pustíme po cestách, po ktorých sme predtým nikdy nešli? Budeme mať pocit, že do nášho života prichádza nová energia, nové zážitky a nové skúsenosti. A nie sú nové veci v živote každého človeka tak trochu ako korenie, ktoré mu dáva šťavu? Prečo ľudia majú radi nové veci, nové skúsenosti? Pretože ich to obohacuje, ich životu to dáva nový rozmer a perspektívu. Nakoniec, keď tak sami nad tým pouvažujete, aké motívy vás vedú k tomu, aby ste skúšali nové veci? Všetko nové, čo si vyskúšame, narúša zabehané rutiny. Je veľa spôsobov ako rozbiť stereotypy. Podme sa na niektoré pozrieť podrobnejšie.



Neďaleko miesta, kde bývam, je obchodné centrum. Pravidelne ho navštevujem, či už kvôli bežnému nákupu, alebo si zájdem do kníhkupectva, prípadne si sadnem do niektorej kaviarne. Keď tam chodím tou istou trasou už niekoľko mesiacov, je to poriadna otrava a nuda. Preto som si zámerne začal vyberať iné trasy. Je to drobný príklad, ako sa dajú rozbiť rutiny. Ak si nájdem niečo v mojich bežných zvykoch, čo sa pravidelne opakuje, tak sa snažím nájsť aj niečo, čo by sa na tom dalo zmeniť. Rozbiť rutiny.

## Zmena prostredia

Tento postup by som zaradil medzi tie, ktoré patria k mojim obľúbeným. Je totiž veľmi jednoduchý a vo svojej jednoduchosti aj veľmi účinný. Prostredie môžeme meniť na mikro- aj na makroúrovni úrovni. Čo sa za tým skrýva?

### Zmena na mikroúrovni

Prostredie, ktoré tvorí miesto, kde bývame, kde spíme, kde pracujeme, kde si čítame, kde, skrátka, prežívame náš súkromný čas, by sme mohli nazvať naším osobným mikrovesmírom. Je to miesto, kde trávime pomerne veľa času, a preto je pravdepodobné, že sa k nemu viažu nejaké rutiny. Dokonca by sme ich našli poriadne veľa, keby sme si ich začali všímať. Rutiny, to nie sú len činnosti a aktivity, ktoré robíme, ale sú to aj veci, ktoré používame, ktorých sa dennodenne dotýkame, sú to veci našej dennej potreby. Takže v činnostiach a veciach sa skrývajú naše rutiny. Ako sa od nich oslobodiť? Predovšetkým pomaly a postupne. Radikálna zmena rutín je niečo, ako prechod zo sauny do ľadovej vody. Ako vieme, také niečo je vo všeobecnosti zdraviu prospešné, ale nie vždy a nie pre každého. Občas sa môže nájsť niekto, pre koho je takáto „ľadová sprcha“ životu nebezpečná. Preto treba postupovať pomaly a opatrne. Ak sa chceme pustiť do rozbíjania rutín, bude to od nás chcieť trochu času, sústredenia, pozornosti a analýzy.

Kde sa zdržiavame najčastejšie a najdlhšie? Kde trávime najviac času? Skúsme sa na to miesto presunúť a chvíľku vnímajme jeho atmosféru. Aké to tam je? Aké pocity v nás vyvoláva? Čo tam cítime a vidíme? Čoho sa dotýkame? Vnímajme priestor všetkými zmyslami. Položme si otázku, ktorá z vecí, ktoré nás obklopujú najviac, vytvára naše rutiny? Dalo by sa s tým niečo urobiť? Dalo by sa niečo na tom zmeniť? Nepátrame po veľkých a radikálnych zmenách, skôr pôjde o niečo naozaj malé. Čo by sa stalo, keby sme vymenili predmety na našom pracovnom stole? Čo keby sme vymenili škatuľku na ceruzky za novú, možno nie z plastu, ale z pekného dreva. Asi bude o niečo drahšia, ale zmena smeruje aj k vyššej estetike nášho pro-

stredia. Možno by sme mohli vymeniť obrázky, ktoré nás obklopujú. Ak pracujeme na počítači, čo keby sme si vymenili wallpaper?

Posuňme sa o úroveň vyššie. Čo keby sme napríklad vymenili kus nábytku? Nová stolička alebo pracovný stôl nemusia byť náročné ani fyzicky, ani finančne. Možno by dokonca stačilo, keby sme premiestnili nejaký kus nábytku z inej miestnosti. Prípadne nábytok, ktorý sa nám už zdá starý alebo ošúchaný, oblepme samolepiacimi tapetami. Vzorov je obrovské množstvo a je len na nás, čo je nám blízke a čo sa nám páči. Počul som aj o ľuďoch, pre ktorých je premiestňovanie nábytku svojskou zábavou. Jej zmysel by sme pochopili niekde pri druhej, možno tretej prestavbe priestoru, ale pri každom ďalšom sťahovaní sa účel sťahovania vytratí a ostane len cvičenie, ktoré sa samo stane rutinou. Umiernenosť teda platí aj pri sťahovaní nábytku.

Uvažujete nad zmenou bývania? Tak to je narušenie rutín par excellence. Žiaľ, je to nákladná záležitosť a málokto si môže dovoliť sťahovať sa vždy, keď má pocit, že sa jeho život zamotáva do rutín. Uvedomte si, aký obrovský potenciál sa v takej zmene skrýva. Väčšinou ľudia menia bydlisko v rámci jedného mesta. Sú však aj takí, ktorí sa presúvajú do iného mesta, prípadne takí, ktorí menia bydlisko bez problémov v rámci štátov. A nakoniec je tu skupina najodvážnejších borcov, ktorí sa sťahujú na iný svetadiel. Platí priama úmera, že čím ste ďalej od vašich zabehaných zvykov, tým viac sa vám podarí narušiť rutiny, v ktorých sa pohybujete.

Typickým príkladom je americká kultúra, pre ktorú je kočovnícky životný štýl bežný. Americká rodina sa počas života niekoľkokrát presťahuje. Ak je však takáto zmena samoučelná, málokedy prinesie pozitíva. Skôr z toho budeme nešťastní. Možno ste v detstve zažili situáciu, keď ste sa presťahovali z mesta, kde ste chodili do školy, kde ste mali veľa kamarátov. Iste ste to veľmi ťažko znášali. A preto aj pri rušení rutín platí: pokiaľ sú zmeny, ktoré sa snažíte zaviesť, spojené s nepríjemnými pocitmi, potom asi ešte neprišiel ich čas. Nechajte svoju osobnosť do niečoho takého dozrieť.

Tak tu je postupnosť úrovní, na ktorých sa dá rušiť rutina. Pracovný stôl alebo miesto, kde sa cítite príjemne, izba, byt a miesto, kde sa nachádza. Na tejto škále budete určite vedieť nájsť mnoho rutín a opakujúcich sa vzorcov. Majster v nabúravaní rutín sa zámerne snaží robiť veci inak, po novom, s novým prístupom, skrátka tak, aby sa opäť nechytal do pasce rutín. Nenechajte rutinám tú moc, aby vás zošnúrovali do zvieracej kazajky nudy a otravnosti. Ak sa vám týždenne podarí rozbiť čo i len jednu malú rutinu, je to väčší úspech, ako keď sa vám raz za mesiac s veľkým úsilím podarí niečo

zmeniť. Postupné a malé zmeny majú trvalejší charakter ako zmeny, ktoré sa stanú naraz a rýchlo. Japonci na tom postavili tzv. metódu KAIZEN, ktorá hovorí o tom, že postupné malé zmeny vedú k väčším úspechom a cieľom ako rýchle a dynamické zmeny.

Ak chceme urobiť veľa vecí naraz a rýchlo, padneme do vlastnej pasce. To však nie je múdry postup, dokonca ani príroda tak nepracuje. Predstavte si, že dieťa v priebehu niekoľkých dní po narodení dosiahne fyzickú dospelosť, ale mentálne by sa pri tom nepohlo ani o piad'. Bolo by to niečo neprirodzené, čo by organizmus poškodilo, než aby mu pomohlo. Ak má byť príroda naša učiteľka, tak toto by sme sa od nej mohli naučiť. Dosahovať v našom živote zmeny postupne a pomaly.

### **Zmena na makroúrovni**

Možno to nebude tak celkom makroúroveň, možno to bude len iný rozmer toho, o čom som písal v predošlej kapitole.



Bývam v Bratislave a vo svojej práci kouča, lektora a prezentátora sa dostanem na mnoho miest na Slovensku. Každá taká cesta je priamym útokom na moje rutiny. Niekedy je to však otravné, keď je zmien veľa. Zmena mesta, aspoň na krátky čas, napríklad na víkend alebo na pár dní, je jedinečný spôsob, ako urobiť dve veci naraz, takpovediac spojiť príjemné s užitočným. Zažijete niečo nové, okúsíte inú atmosféru. Áno, je to tak, každé mesto má inú atmosféru, dýcha niečím iným, preto sa vám stane, že niektoré mestá sú pre vás zaujímavé a túžite sa tam vrátiť a niekde sa vám vôbec nechce vracieť a vlastne ste radi, že ste sa odtiaľ dostali preč.



Súčasná móda lacných leteniek narúšaniu rutín veľmi praje. Využite túto možnosť. Chodte sa pozrieť do Amsterdamu, Paríža, Bruselu, skrátka kdekoľvek v Európe. Pri troške šikovnosti sa vám podarí dostať letenku aj ubytovanie za naozaj skvelé ceny.

Viete, v čom spočíva skutočný problém? Rozhodnúť sa. Áno, to je tá jediná vec, ktorá delí zápecníkov od dobrodruhov a ľudí, ktorý majú toľko zážitkov, že by z nich mohli vydať encyklopédiu. Je to na počudovanie, ale

ak hovoríme napríklad o cestovaní, tak to často vsutku nie je otázka peňazí, ale otázka rozhodnutia. Dokázať narušiť zabehané vzorce zmýšľania, že taký výlet sa musí dlho plánovať a musí sa všetko premyslieť. Skôr naopak. Ak priveľmi uvažujete nad tým, čo robiť, automaticky si kladiete pred seba zbytočné prekážky, ktoré budete musieť prekonať. Čím viac nad vecami uvažujete, tým viac sa vám to bude zdať komplikované. V hlave sa vám budú rozbiehať scenáre, koľko toho musíte urobiť, nachystať, skrátka je to také komplikované, že sa vám nebude chcieť opustiť ríšu predstáv a začať niečo realizovať. Jednoducho sa vám do toho nebude chcieť. Aj keď ste predtým snivali o dobrodružstve, predstavy navrhli pred vami takú horu prekážok, že sa to nebude dať prekonať. Teda dalo by sa. Je to ako gordický uzol a ten, ako vieme, sa dá zvládnuť len jedným spôsobom: rozťať ho rozhodnutím. Nasledovať prvotný impulz až do okamžiku, keď sa vydáte na cestu.

Človek ľutuje len jednu vec – veci, ktoré nikdy neurobil. Nech sa vám teda nestane, že vám veľa vecí pretečie cez prsty len preto, lebo budete nad nimi priveľmi uvažovať. Bola by to veľká škoda.

---

## Zmena ľudí

---

Človek je tvor spoločenský. Sme od prírody nastavení tak, aby sme sa spoločovali, aby sme trávili spolu čas, aby sme žili spoločne na jednom mieste. Niekedy nám to ide pekne na nervy, ale v konečnom dôsledku sme celkom radi: nemusíme byť konfrontovaní s jednou z nočných mór súčasného človeka, so samotou. Človek nechce byť sám, a ani nevie byť sám, ako sa spieva v jednej pesničke. Nie je to celkom pravda, pretože by sme mohli nájsť ľudí, ktorí si, naopak, samotu vychutnávajú, majú z nej potešenie. Na druhej strane je tu veľké množstvo ľudí, ktorí majú skutočne priam panickú hrôzu z toho, že by ostali sami. Stretávať sa s ľuďmi je spoločenská činnosť, ktorá nám má prinášať potešenie, obohatenie, dobrú náladu. Niekedy sa však spoločenstvo ľudí, ktorí nás obklopujú, premení na čiernu dieru, ktorá pohlcuje všetku našu energiu. To je okamih, keď sa treba zastaviť a položiť si



otázku, či nie je najvyšší čas na zmenu našich priateľov a známych. Asi nie všetkých, ale minimálne tých, ktorí nám neprinášajú žiadnu radosť a celkovo nás ničím neobohacujú. To poznáte veľmi ľahko, po stretnutí s takým človekom sa necítite príjemne, ba niekedy sa cítite vyložené zle. V kontexte rutín treba povedať, že aj ľudia sa môžu pre nás stať zdrojom rutín rovnako, ako veci.

Avšak vzťahy sú predsa len dôležitejšie než veci a platia pre ne isté výnimky. Budovanie a udržiavanie tzv. nosných medziľudských vzťahov, to je oblasť, ktorej vo svojom živote venujeme pomerne veľa času. Hľadáme ľudí, ktorí nás budú brať takých, akí sme, so všetkými našimi chybami aj nedostatkami, a to je úloha takmer na celý život. A nemusí ísť len o hľadanie životného partnera. Mať dobrého kamaráta je svojím spôsobom až vzácné. Prečo sa seriál *Priatelja* tešil takej obľube? Možno aj preto, lebo pri jeho sledovaní sme si možno povedali: „Aj ja by som chcel mať takých priateľov.“ Ten seriál možno reflektoval pocity súčasnej generácie, ktorá má síce po materiálnej stránke takmer všetko, ale stráda po stránke emočnej a pocitovej.

Nový dvd prehrávač si kúpite dvoma klikmi cez internet, ale ako rýchlo sa vám podarí vytvoriť uspokojivý vzťah? A keďže je to také náročné, sme veľmi náchylní prijímať veci, ktoré nám sľubujú, že nám s budovaním vzťahu pomôžu. Iste to poznáte: kúpite si nové šaty, nový mobil, nové auto a hneď sa stanete hviezdou kolektívu. Na prvý pohľad to vyzerá veľmi lákavo, ale, žiaľ, v skutočnom svete to takto nefunguje. Ak chcete budovať uspokojivý vzťah, musíte do toho dať veľa zo seba, riskujete vlastnú kožu, dávate do hry svoju dôveru. Z pohľadu budúcnosti investujete do niečoho, čo vyzerá ako vysoko riskantná investícia, do ktorej by asi nešiel ani ten najodvážnejší investor. Ale my do toho predsa len ideme a dúfame, že to vyjde. Keď nie na prvý pokus, tak aspoň na druhý, tretí, štvrtý..., predsa sa to raz musí podariť. A sme nesmierne šťastní, keď sa nám podarí nájsť spriaznenú dušu. A čo nám to môže skomplikovať?

- Čas

Na všetko je málo času, alebo ho možno míňame na veci, ktoré sú na prednejších miestach, ako sú ľudia v našom okolí. Stále viac času trávim v interakcii s technikou a zabúdame na to, že v našom okolí žijú živí ľudia, ktorí nás potrebujú. Množstvo času a jeho kvalita je prvou podmienkou, ktorá nám napovie, ktorým smerom sa naše vzťahy budú uberať: či to bude smerom k nespokojnosti a zániku, alebo smerom k harmónii a radosti z toho, že sme v prítomnosti niekoho, koho máme radi.

- Pozornosť

Ak s niekým trávime čas, tak to ešte automaticky neznamená, že sme splnili podmienku, že naše vzťahy budú kvalitné. Ak s niekým sme, ale sme duchom neprítomní, tak ani všetok čas sveta nám nijako nepomôže v prehlbovaní a skvalitňovaní vzťahu. Ak s niekým sme, tak s ním aj skutočne budme, nech sa nám nestane, že slová, ktoré nám druhí adresujú, nepreniknú do nášho vedomia.

- Snaha o zmenu (nie našu, toho druhého)

Nie je ľahké brať druhých takí, akí sú, a to najmä vtedy, keď ich konanie zasahuje do nášho života. Avšak ustavičné výčitky, snaha o kontrolu toho druhého môže spôsobiť trhliny vo vzťahu. Skúsme aspoň trochu kontrolovať našu snahu o kontrolu druhých.

- Nedostatok rešpektu

Neberieme druhých vážne, potom sa nám stáva, že ani oni neberú vážne nás. Nerešpektujeme názory druhých a oni nerešpektujú tie naše. Úcta je niečím, čo sa pomaly vytráca zo vzťahov, dokonca samotný pojem sa vyskytuje čoraz menej a menej. Kedy vám naposledy niekto prejavil rešpekt a úctu? A kedy ste vy niekomu prejavili rešpekt a úctu? Bolo to nedávno, alebo máte problémy takú situáciu vyloviť s pamäti? Ak je to ten druhý prípad, potom je ten pravý čas zamyslieť sa nad tým, kde a kto si náš rešpekt zaslúži. Rešpektujem niekoho pre jeho schopnosti, zručnosti, pre to, čo v živote dokázal. Ale pozor! Vyvarujme sa chyby, keď rešpektujeme niekoho len zo strachu. To už nie je rešpekt, to je podliezanie. A to veru do žiadneho prospešného vzťahu nepatrí.

Našli ste v uvedenom zozname niečo, čo vám je známe? Poznáte to z vlastnej skúsenosti? Alebo ste boli svedkami toho, ako sa vyššie uvedené prejavy odohrávali vo vašej blízkosti? Chcete vedieť, kam smerujú vaše vzťahy? Je to jednoduché. Preskúmajte, či vo vašich vzťahoch nenájdete to, o čom sme sa zmienili vyššie. Ak áno, dajte si tú prácu a zmeňte to. Ak máte pocit, že je všetko v poriadku, pogratulujte si a tešte sa z toho, čo máte.

A čo rutiny vo vzťahoch? Má význam meniť ľudí, keď sa vám zdá, že to nikam nevedie, že viac strácate ako získavate? Vtedy to chce zmenu. Buďte však pri tejto zmene uvážliví a pozorní, doprajte si čas, aby ste mali jasno v tom, čo získate, resp. stratíte. Zvážte aj to, ako na tom bude druhá strana. Ľudia nevnímajú dôležitosť vzťahov rovnako. Čo jednému príde ako stratený čas a mizerný vzťah, druhý to môže považovať za niečo veľmi cenné

a vzácne. Predtým, než nejaký vzťah ukončíte, presvedčte sa, ako je na tom druhá strana, aby ste nespôsobili viac utrpenia, než by vám bolo milé.



Na tému rozbíjania rutín hovorí znalec učenia Dona Juana a Carlosa Castanedu Joe Sanchez toto: „Rozbitie rutín býva niekedy ťažké predovšetkým preto, lebo rutiny sú to jediné, čo dáva zmysel životu obyčajných ľudí. Stačí si predstaviť niektoré rutiny – nudiť sa, rozčuľovať sa, ľutovať sa, fajčiť, prejedat' sa, chodiť neskoro na schôdzky. Vidíme, čo znamenajú, a aké je nesmierne ťažké sa ich zbaviť. Ale nič nie je nemožné, ak sa oprieme o stratégiu.

Základná stratégia stopára (toho, kto stopuje svoje vlastné rutiny) je v stopovaní seba samého, v stopovaní svojich návykov. Vo chvíli, keď robí nejaký zo svojich návykov, tak ho iba ticho pozoruje. Tak si uvedomí, že návyky sa skladajú z viacerých zložiek. A ako každé konanie, ako každý automatizmus si vyžaduje všetky zložky, aby mohol fungovať. Ak chceme zastaviť nejaký návyk, nie je potrebné urobiť nič iné, len vyňať jednu jeho súčasť a ku konaniu návyku nedôjde.

Ako súčasť konania chápeme všetky jeho zložky, ktoré sú nutné k tomu, aby sa konanie mohlo uskutočniť.

Ako príklad si uveďme manželskú hádku. Predpokladajme, že stopár vyzoroval nasledujúce zložky, ktoré sú nutné, aby sa táto hádka mohla uskutočniť:

- On sám
- Manželka
- Únava, napríklad po vyčerpávajúcom dni
- Rozprávanie
- Aspoň raz povedal manželke „mýliš sa, miláčik“
- Zameranie sa na nejakú „negatívnu“ stránku manželky
- Odporovať akejkolvek manželkinej pripomienke.

V tomto prípade sa ponúka veľa možností, ako tento návyk rozpustiť:

- Nebyť tam
- Poslať manželku preč
- Nájsť si prácu, ktorá nebude tak unavovať
- Dať si niečo do úst, aby to vyzeralo, že ho bolí zub a nemôže hovoriť
- Namiesto „mýliš sa“ hovoriť „máš pravdu“ (i keď to považuje za nezmysel)

– Keď si všimne na manželke niečo negatívne, pomyslieť vzápätí na niečo pozitívne

– Neodporovať, ale dať manželke za pravdu.

Poznamenávam, že aby ku konaniu rutiny nedošlo, nie je nutné zrušiť všetky jeho súčasti, stačí jediná. Na akúkoľvek rutinu sa dá vystriechnúť a „rozložiť“ ju prostým odňatím niektorých z jej nevyhnutných súčastí.

(Sanchez, V.: Učení dona Carlose. Pragma, Praha 1999, s. 133)

## Zmena zvykov

---

Zvyk je taktiež rutina. Je to niečo, čo ustavične opakujeme, niečo, v čom sme doma. Je to niečo, o čom si ani neuvedomujeme, že to robíme. Preto je to zvyk. Ako keď sa koč pohybuje každý deň po tej istej trase. Po čase na tejto trase urobí koľajničky. Ak sa na ceste ocitne nečakaná prekážka, bude veľmi ťažké vyhnúť sa jej práve kvôli týmto koľajničkám. Na jednej strane dávajú určitý pocit stability, ale na druhej strane sú veľkou prekážkou, pokiaľ sa snažíme o niečo nové. Sú to vlastne jasne určené mantinely, ktoré nás nepustia ďalej.

Ak máme nejaké zvyky, ktoré v nás vyvolávajú nepríjemné pocity, tak potom hovoríme o zlozvokoch. Každý z nás nejaký ten zlozvyk má a niekedy je nepríjemné niečo také priznať, povedať otvorene, že sme nedokonalí. Medzi klasické zlozvyky patrí fajčenie, prejedanie sa, zanedbávanie zdravého stravovania a nedostatok pohybu, teda klasické zlozvyky moderného západného životného štýlu.

V určitom okamžiku – či pod tlakom vonkajších udalostí, alebo pod vplyvom nejakého zážitku, alebo len preto, lebo sme sa nad sebou zamysleli – uvedomíme si, že niektorých zlozvykov by sme sa radi zbavili. Začneme uvažovať nad tým, ako by sme to mohli urobiť. Prvá vec, na ktorú si spomenieme, je tvrdenie, že pevná vôľa všetko zdolá. Zbavovanie sa zlozvykov však nie je len o vôli, ale aj o odhodlaní, motivácii, zámere a vízii cieľa, ku ktorému sa chceme dostať. A o krokoch, ktoré k tomuto cieľu vedú.

- Vyberte si niečo, na čom budete pracovať.

Na začiatok by som odporúčal niečo ľahšie. Napríklad máte nejaký zlozvyk, ktorý vnímate ako otravný. To je, ako keď sa učíte variť: najprv si vyberáte ľahké jedlá, a až keď sa stanete zručnejším, trúfnete si na niečo náročnejšie.

- Určite si rozumný časový rámec.

Vymedzte si časový rámec na splnenie vášho predsavzatia. Rozumný rámec nie je priveľmi napnutý, aby ste nepociťovali stále napätie. Tým by sa celá situácia len zhoršila. Časový tlak by bol ďalším zdrojom stresu, a to nepotrebujete.

- Povedzte o tom niekomu.

Niekomu, kto vás vo vašom odhodlaní bude podporovať. Stráňte sa ľudí, ktorí by len čakali na to, až urobíte chybu, prípadne by vám ustavične pripomínali vaše predošlé zlyhania.

- Začnite malými krokmi.

To je snáď najdôležitejšie z tohto zoznamu.

Neraz zabúdame na skutočnosť, že naše zlozvyky sa vytvárali mnoho rokov a v tom je skrytá ich tajná sila – v dĺžke trvania je energia, z ktorej berú silu. Tým, že sa do niečoho budeme nútiť, si nijako nepomôžeme. Odstráneniu zlozvykov oveľa väčšmi napomáha vytrvalé úsilie. Ak chceme pravidelne behávať každý deň aspoň hodinu, začnime 20 minútami každý druhý deň. Hlavnou zbraňou proti starému zvyku je vytvorenie nového, a to si vyžaduje čas, ktorý sa nijako nedá urýchliť. Až keď sa časť vášho nového návyku stane súčasťou vášho života, až potom sa môžete posunúť ďalej a svoj nový zvyk rozšíriť.

Metóda postupných krokov je síce možno na prvý pohľad pomalá, ale je určite spoľahlivejšia než razantné zmeny, ktoré možno bude viac vidieť, ale ich trvanlivosť bude krátka.

# MÔJ ČAS

*Vy aj ja disponujeme dvadsiatimi štyrmi hodinami denne. A pokiaľ viem, je to rovnaký počet hodín, aký mal k dispozícii Michalangelo i Pasteur.*

LEWIS

## Požierači času

---

Výhodu času je, že ho máme každý rovnako. Nikto ho nemá ani viac, ani menej než niekto iný. Napriek tomu sa nám zdá, že niektorí ľudia vo svojom živote stíhajú viac. Niektorí by zase potrebovali, aby mal deň aspoň dvakrát toľko hodín, ako má teraz. Je to však len klam. Tí, ktorí nestíhajú teraz, by nestíhali ani tak. Problém nie je v nedostatku času, ale skôr v tom, ako ho využívame. Ide teda o efektivitu.

V našom živote sú aktivity, ktoré sú skutočne dôležité, také, o ktorých si myslíme, že sú dôležité, a nakoniec tie, ktoré vôbec nie sú dôležité, a napriek tomu sa im venujeme. Ak venujeme čas niečomu, čo nie je dôležité, na to, čo je skutočne dôležité, nám potom neostáva čas. Ponúka sa tu jednoduché riešenie: uvedomiť si, čo je pre nás skutočne dôležité. Je to jednoduché. Celý problém je však v tom, že si na to málokto nájde čas. Je to paradox: ak chceme mať viac času, musíme si premyslieť, kde ho strácame. To nás, samozrejme, nejaký ten čas bude stáť.

Ak sa nad tým hlbšie zamyslíme, isto nájdeme miesta, kde nám čas uniká.

## Zbytočné nákupy

---

Jedným zo základných nástrojov time managementu je tzv. časový audit dňa. Časový audit dňa má za cieľ diagnostikovať miesta, kde strácame čas, resp. ho využívame neefektívne. Okrem mnohých činností, ktoré sú klasickými požieračmi času, by sme mohli hovoriť o jednom, ktorého apetít je takmer neukojiteľný. Ide o nakupovanie a trávenie času v obchodných centrách.

Keď som sa presťahoval do Bratislavy a začal som sa zariaďovať, takmer každú voľnú chvíľu som trávil v obchodných centrách. Stalo sa mi, že som „zabíjal“ hodiny len tým, že som sa bezcieľne potuloval po obchodoch, nazeral do výkladov a dral topánky potulovaním sa od výkladu k výkladu. Úžitok z tejto činnosti nebol žiadny. Až na neskorší pocit, že som dokonale premrhal čas, ktorý som mal k dispozícii.

Až neskôr som sa snažil dopredu si ujasniť, načo vlastne do obchodného centra idem. Celkom dobre na to poslúži zoznam na obyčajnom papieriku.



Pristavme sa na chvíľu pri téme mužského a ženského nakupovania. Nám mužom sa stáva, že nakupovanie s manželkami je pre nás utrpením. Prečo? Niektorí vedci aj v tejto činnosti vidia genetické predispozície a tvrdia, že muži sú lovci a ženy zberačky. Muž nakupuje takto: „Prídem, vidím, beriem, odídem, hotovo...“ A žena? „Idem si kúpiť niečo na seba, ale čo by to tak mohlo byť? Hm, niečo ružové, niečo červené, aby mi to ladilo k topánkam. Aha, tam majú nejakú akciu, idem sa tam pozrieť... A tam je tiež niečo vo výpredaji...“ Skrátka, myslenie muža je v tomto priamočiare a ženy košaté.

Keď sme s manželkou začali vyhodnocovať, koľko neproduktívneho a zbytočného času trávim v obchodoch, výrazne sme tieto aktivity obmedzili. Tým sme získali týždenne priemerne 4 až 6 hodín na zmysluplnejšie činnosti. Viete odhadnúť, koľko takéhoto času strávite vy? Dajte mi vedieť na môj blog [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org).

Ako postupovať pri šetrení času počas nakupovania?

- Skôr, než sa niekam vyberiete, premyslite si, čo chcete nakúpiť. Položte si otázku, či je to naozaj dôležité. Nedá sa to odložiť alebo spojiť s nejakou inou aktivitou? Napríklad, keď pôjdete do kina a pri tej príležitosti zájdete aj nakúpiť.

- Ak sa rozhodnete vyraziť, urobte si inventúru, čo potrebujete. Aby sa vám nestalo, že po návrate domov zistíte, že vám niečo chýba. A musíte ísť na nákup ešte raz.

- Potraviny nenakupujte, keď ste hladný. Pravdepodobnosť, že vo vašom koši skončí podstatne viac vecí, ako ste mali v úmysle, je veľmi vysoká.

- Nepristavujte sa pri výkladoch a nenechajte sa zlákať atraktívnymi akciami.

- Ak je nakupovanie vašim spôsobom oddychu, ignorujte všetky vyššie uvedené body a choďte sa proste len tak „flákať“.



## Čakanie na druhých

---

Presnosť je výsada kráľov, a keďže v našich končinách je kráľov málo, podľa toho to tak aj vyzerá. Čakáme, veľa čakáme. Čakáme, než nás prijmú u lekára, čakáme v rade na pošte, v rade na potraviny, pred pokladňou, čakáme v kaviarni, kým si nás niekto všimne... Niekedy máme pocit, že celý náš život je len presunom z jedného radu do druhého. Ako sa s tým vysporiadať?

Čínska medicína hovorí, že omnoho lepšie je chorobám predchádzať, ako ich liečiť. Toto pravidlo sa dá uplatniť aj v prípade čakaní na niekoho, alebo na niečo. Ak hrozí, že budeme musieť niekde na niekoho čakať, urobme všetko preto, aby to tak nebolo. Keď si dohadujeme schôdzku, neváhajme si ju potvrdiť niekoľkokrát. Ak niekam ideme, overme si, či majú otvorené, aby sme sa zbytočne neprešli alebo zbytočne nečakali.

Príprava na to, aby sme niekde zbytočne nečakali, je kľúčová. Nie všetko sa však dá predvídať, ale pripraveným šťastie praje. Ak predpokladáte, že niekde budete čakať, zoberte si so sebou niečo, čo vám umožní čakanie zmysluplne využiť. Ak budete mať so sebou knihu, prehrávač alebo sa naučíte meditovať, zdanlivo stratený čas zmysluplne využijete.

## Nečakané a nepredvídané udalosti

---

Nie je nad poriadne zorganizovaný deň. Najlepšie v nedeľu pred spaním si pripravme aspoň malý odhad toho, čo nás čaká v pondelok, resp. počas týždňa, skontrolujme si záznamy v diári. Stačí však, aby sme sa ráno zobudili o 15 minút neskôr a začne sa divoký kolotoč naháňania času. Štvrt hodina nám nabúrara starostlivú prípravu. Ako sa to mohlo stať? Odpoveď je

jednoduchá a prostá. Nenechali sme si žiadny manévrovací priestor na nepredvídané a neočakávané udalosti.

Naivné je myslieť si, že všetko pôjde presne podľa plánu. Stáva sa to naozaj zriedkavo. Situácia sa okolo nás ustavične mení. Nikdy nebudeme mať tú moc, aby sme dokázali všetky zmeny zahrnúť do nášho plánu. Dá sa určitému percentu našich plánov nepriradiť presný čas. To nám umožní vytvoriť si tzv. „časový buffer“, ktorý umožní zvládnuť nepredvídané udalosti. To, čo si plánujeme, by sme si mali plánovať v pomere 60 : 20 : 20. Šesťdesiat percent nášho času by malo byť naplánovaných – to sú udalosti, o ktorých presne vieme, kedy k nim dôjde. Dvadsať percent tvoria činnosti, ktoré označujeme ako voľné aktivity. Chceme ich urobiť, ale nemusí to byť dnes, dokonca to nemusí byť ani v určitom konkrétnom čase, ale keď sa k nim dostaneme, bude to fajn. Zvyšných 20 % je časový buffer, vďaka ktorému sa nám podarí bez stresu a veľkého zhonu zvládnuť nepredvídané a neočakávané udalosti. Tohto nepriateľa nie je možné poraziť, dá sa však najstí spôsob, ako s ním vychádzať, a keď sa to naučíme, už nás nikdy nezastihne nepripravených.

Okolo pojmov nepredvídateľnosť, neistota, nejasnosť chodíme s určitým rešpektom, možno občas trochu aj s nevôľou. Je to logické. Žijeme v tzv. newtonovskom vesmíre, kde má všetko svoju príčinu a následok. Podľa tejto zákonitosti by sa všetko malo dať vypočítať a nič by nemalo byť na tomto svete neisté, nepredvídateľné a nejasné. Ibaže náš svet sa nezmesť do škatuľky vedy, ktorá chce všetko spočítať a predvídať. Našťastie, aj veda sa učí a začína pojmy ako nejednoznačnosť, nejasnosť a neistota používať nie v ich filozofických kategóriách, ale v čisto vedeckých. To je zaujímavý odklon od tradičného ponímania sveta ako mechanického strojčeka, kde sa všetko dalo vypočítať, skôr k pohľadu, ktorý svet vníma ako ustavične plynúci tok udalostí a pracuje skôr s pojmami možnosti a pravdepodobnosti, než istoty. Neistota prestáva byť len osobnou, subjektívnou charakteristikou.

Nás však zaujíma náš vlastný, čisto osobný pohľad. A z tohto pohľadu je neistota problém. Zanecháva v nás pochybnosti, berie pevnú pôdu pod nohami. Nemáme ju radi, pretože nevieme, čoho sa máme chytiť. Nemôžeme sa dokonale pripraviť, pretože sa všetko mení a nikdy sa nám nepodarí postihnúť všetky udalosti a faktory, ktoré budú dianie okolo nás ovplyvňovať. To je dôvod nešťastí a tragédií, pretože svet sám o sebe je nepredvídateľný a ani najdokonalejšie prípravy nedokážu zabrániť tomu, aby sa niečo nepredvídateľné nestalo.

Života v neistote sa na jednej strane desíme, na druhej strane je to však život, ktorý je svojím spôsobom slobodný. Ako to už býva, krajné polohy ani v tomto prípade nie sú vítané.

Stojí za úvahu zamyslieť sa nad budhistickým mníchom, ktorý žije len prítomným okamžikom. Nezväzuje ho žiadna minulosť, netrápi sa nad budúcnosťou, neplánuje, nerobí si plány. Jeho život nie je skokom medzi jednotlivými políčkami v kalendári, je to skôr plynutie rieky, ktorá prirodzene kopíruje brehy. Táto rieka sa nevylijeva z koryta, čo značí, že aj tento mních má vo svojom živote určitú štruktúru, ktorou sa riadi. Z nášho pohľadu to môže vyzeráť, akoby bol jeho život rieka vyliata z brehov. V porovnaní s nami je jeho „plánovanie“ na svetelné roky vzdialené nášmu klasickému plánovaniu.

Nemá však zmysel porovnávať neporovnateľné. Inšpirujme sa z tejto predstavy na zakotvenie sa v prítomnosti, zameranie sa na prítomný okamžik. Veľa problémov v time managemente nie je spôsobených tým, že nemáme zvládnuté nástroje a paradigmy, ale tým, že si nevšímame, čo sa okolo nás deje, nesústreďujeme sa na naše činnosti. To vedie k zbytočným chybám, ktoré potom musíme naprávať, a tým zbytočne strácame čas. A to nehovorím ešte o kvalite nášho života, pretože ustavičné prehrabávanie sa v spomienkach alebo nekonečné plánovanie toho, čo bude, nám znemožňuje to jediné, skutočné a rýdže – žitie tu a teraz. A možno sa to bude niekomu zdať ako paradox, ale práve žitie tu a teraz má pozitívny dopad na vylepšovanie a postupné zvládanie nášho time managementu.

## Dlhé telefonovanie

---

Súčasná možnosť telefonovania sa zdajú priam bezbrehé. Operátori v snahe vyjsť v ústrety svojim klientom sa pretekajú v tom, kto im ponúkne zaujímavejší paušál. Keď vezmeme do úvahy ono známe „s jedlom rastie chuť“, tak sa dá predpokladať, že chuť niektorých ľudí po nekonečných hovoroch nebude asi nikdy uspokojená. Ako to už chodí, ľudské potreby sú zo svojej podstaty nenaplniteľné. Čo je však v súvislosti s témou relevantné, je

fakt, že dlhé telefonovanie je časovo náročné, a preto ho pokojne môžeme zaradiť do kategórie požieračov času.

Naozaj je nutné, aby sme telefonovali hodinu, dve? Naozaj sa to nedá skrátiť? Okrem toho, že strácame čas, sa pripravujeme o možnosť stráviť ho s našimi blízkymi, čo má nemalý dopad na to, ako budú vyzeráť naše vzťahy. Platí, že pokiaľ vzťahom nevenujeme čas a pozornosť, zanikajú alebo pri najmenšom sa ich kvalita stráca. A to je škoda, pretože dobré vzťahy sú jednou z vecí, ktoré nám dávajú energiu a chuť do života.

Niekedy sú však dlhé telefonáty zmysluplné. Kedy by to tak mohlo byť?

- Pracujeme z domu, potrebujeme byť preto v kontakte s kolegami alebo s klientmi, aby sme mohli prediskutovať veci, ktoré sú pre našu prácu dôležité. Aj v tom prípade sa usilujeme striktnie obmedziť fakty, údaje, prípadne myšlienky, ktoré sú dôležité. Ešte lepšie, než telefonovanie, sú videokonferencie, ktoré okrem hlasu využívajú možnosť navzájom sa vidieť. A keďže sa 55 % informácií odovzdáva cez neverbálnu komunikáciu, tak je o to dôležitejšie, aby sme nášho partnera a kolegu aj videli.

- Naši blízki sú ďaleko a nie je možné sa s nimi stretnúť. Tento typ telefonátu je v protiklade s prvým, pretože pracuje s úplne iným typom vzťahu a aj informácie, ktoré si odovzdávame, asi budú iné. Viac osobné, možno až intímne.

Pokiaľ váš telefonát nepatrí ani do jednej z vyššie uvedených kategórií, tak je vysoká pravdepodobnosť, že pôjde o mrhanie časom. Keď chceme, aby naše telefonáty boli naozaj úsporné, treba si uvedomiť niekoľko vecí.

- Mám jasno v tom, čo je predmetom telefonátu?
- Aký je jeho cieľ?
- Mám pri sebe všetky potrebné informácie, o ktorých budeme pravdepodobne hovoriť?
- Viem, kde je hranica, za ktorou je nevyhnutné osobné stretnutie?

Týchto niekoľko bodov by mohlo pomôcť nastaviť si východisko, aby sme obmedzili časové straty pri telefonovaní. Vzniká zaujímavý paradox. Telefón je pre mnohých pracovným nástrojom, ktorý slúži predovšetkým na to, aby nám šetril čas. Telefonovanie, ktoré nemá žiaden cieľ, nikam nesmeruje, neobsahuje žiadne dôležité alebo zaujímavé informácie, je mrhaním času.

Urobme si analýzu toho, či nie je pre nás telefonovanie „žrútom“ času. Ak nie, tak je všetko v poriadku a môžeme sa ísť pozrieť na ďalšieho nepriateľa time managementu.

## Nezáväzné rozhovory

Nech sa na to pozriete z ktorejkoľvek stany, komunikácia je nevyhnutnou súčasťou nášho denného kontaktu s ľuďmi a nie je možné sa jej vyhnúť. Rozhovory vedíme denne, či chceme, alebo nie. Stáva sa, že sme niekedy zatahnutí do rozhovorov, ktoré nás okrádajú o čas, a tomu by bolo dobré sa vyhnúť. Rozlišujeme nasledovné typy rozhovorov: tie, ktoré sa odohrávajú v súkromí, a tie, ktoré sa odohrávajú na pracovisku. Ktoré rozhovory sú pre vás väčšmi obťažujúce? Je možné, že väčšina z nás bude považovať za väčšmi obťažujúce nezáväzné rozhovory na pracovisku.

Vždy som si kládol otázku, ako je možné, že si ľudia v pracovnom procese nájdu čas na také činnosti, ako je napríklad ohováranie, klebety, hodinové popíjanie kávičky a pod. Vysvetlenie je jednoznačné: títo ľudia nemajú čo robiť. Ak sa takéto niečo v súčasnom, tvrdom konkurenčnom prostredí môže stať, tak sa niekde stala chyba. Pravdepodobne v systéme riadenia firmy, spoločnosti, inštitúcie.

Čo by mohlo pomôcť?

- Na začiatku dňa si jasne určiť, čo budem v ten deň robiť.

Aký je môj plán, čomu sa budem venovať, čo sú moje priority? Vhodnou pomôckou je pracovný zoznam. Treba si činnosti rozvrhnúť na urgentné, nevyhnutné a odkladné. Existuje tzv. Franklinov štvorec, ktorý vytvára 4 kvadranty činností, ktoré sú výsledkom kombinácie naliehavosti a dôležitosti. Pomôcť môže aj percentuálne rozdelenie dňa, o ktorom sme hovorili vyššie: na najdôležitejšie činnosti by sme mali vyčleniť cca 60 % času a 40 % si nechať pre nepredvídaní okolnosti. Ktoré sa síce predvídať nedajú, ale je takmer isté, že sa stanú.

• Uvedomiť si, aké dôsledky bude mať pre vás to, keď vás iní budú oberať o čas.

Dostanete sa pod časový stres a začnete robiť chyby.

- Naučiť sa jasne povedať NIE.

Mnohí ľudia toho nie sú schopní, ale dá sa to osvojiť. Jedným z nástrojov je asertivita. Naša schopnosť povedať nie je zakotvená v niekoľkých úrovniach našej osobnosti, a preto je niekoľko ciest, ako sa k tejto schopnosti prepracovať. Tu je niekoľko nápadov, ktoré by mohli byť nápomocné:

- Príprava na opakujúce sa scenáre.

Ak sa pravidelne dostávate do situácie, keď ste nútení povedať áno, aj keď by ste najradšej povedali nie, tak sa dá predpokladať, že táto situácia sa bude opakovať. Viete sa teda na ňu pripraviť. Príprava môže mať dve podoby: keď si danú situáciu predstavíte a vybavíte si všetky podrobnosti s ňou súvisiace, vložte do predstavy nový prvok – to, ako by to podľa vás malo vyzeráť nabudúce. Je však dôležité, aby predstavy netvorili iba obrázky. Sústrediť sa treba predovšetkým na pocity, ktoré sú pre tento nácvik najdôležitejšie. Druhá cesta je o niečo subtílnejšia a bude si vyžadovať hlbšie ponorenie sa do vašej osobnosti. Položte si tieto otázky: Prečo nedokážem odmietnuť? Prečo sa nechám zatlačiť do kúta? Kedy som si u seba všimol túto vlastnosť prvý raz? Čo sa so mnou deje, keď nedokážem odmietnuť? Aké myšlienky a pocity sa vo mne odohrávajú? Čo si na sebe všímam? Odpovede na tieto otázky nehľadajte, nechajte ich, nech sa vo vašej myšli samy objavia. Ne trápte sa, ak sa odpoveď neobjaví hneď na prvý raz. Potrebujete čas. Pri rozsiahlejších problémoch sa oplatí mať pri sebe priateľa alebo kouča.

- Stanovenie cieľa rozhovoru.

Pokiaľ sa vám podarí už na začiatku diagnostikovať, kam takýto rozhovor môže smerovať, viete to zastaviť. Veľmi dôležité je toto umenie vtedy, keď sa zúčastňuje rozličných formálnych alebo motivačných rozhovorov. A pokiaľ ste manažér, tak to pre vás platí dvojnásobne. Bez cieľa nebudete vedieť, či idete správnym smerom, a neísť správnym smerom je strata času, energie aj peňazí.

- Prísť do práce o niečo skôr alebo odchádzať o niečo neskôr.

Je dobré urobiť najdôležitejšiu prácu skôr, než vám niekto skočí do pracovného rytmu. Aj keď vás potom niekto vyruší, už viete, že to najdôležitejšie máte za sebou. Niektorí manažéri hovoria, že v takýchto chvíľach sú najproduktívnejší. Skúste, či sa to bude týkať aj vás.

- Obmedziť „rečenie“ na minimum.

Ak sa takémuto rozhovoru nevieme vyhnúť, potom sa budeme snažiť, aby sme sa z neho stiahli tak rýchlo, ako sa len dá. Napríklad nebudete svojimi príspevkami obohacovať dialóg, ktorý sa práve odohráva.

- Osobné rozhovory.

Aj pri osobných rozhovoroch záleží na tom, o čo vám v nich ide. Či majú aj iný účel než klebetenie. Aj nezáväzné rozprávanie o ničom a o všetkom pri káve alebo čaji môže mať pre vás zmysel. Pokiaľ však z takéhoto rozhovoru odchádzate unavený a nespokojný, niečo nebolo v poriadku. Jeden z dôvodov, prečo je to tak, spočíva v tom, že energia rozhovoru nie je rovnomerne rozdelená medzi oboch zúčastnených. Keď váš partner hovorí a hovorí a nepustí vás k slovu, alebo keď hovorí len o sebe, je to vyčerpávajúce. Ak to pravideľne opakuje, treba zvážiť, či taký vzťah má pre vás hodnotu, do ktorej sa oplatí investovať. Ak vám vzťah, v ktorom ste vždy počúvajúcim, nič nedáva, resp. vám berie čas a energiu, načo v ňom potom ostávate?

## Doprava a MHD

---

Cestovanie je činnosť, pri ktorej ide o to, aby sme sa podľa možností čo najrýchlejšie presunuli z bodu A do bodu B. V najrozličnejších dopravných prostriedkoch trávime pomerne veľa času. Času, ktorý je spravidla premrhaný. Poďme sa pozrieť na zopár nápadov, ako by sme mohli tento premrhaný čas obrátiť vo svoj prospech.

Predtým ešte krátke zamyslenie na úvod. Koľko času denne strávite najrozličnejšími presunmi? A koľko času z týchto presunov máte pocit, že mrháte časom? Ak si na druhú otázku odpoviete „veľa“, možno bude vhodné, aby ste čítali ďalej. Pokiaľ ani sekunda z vašich presunov nie je premárnená, potom ste na tom veľmi dobre a neostáva nič iné, len sa vás opýtať, ako to robíte, a odporúčať vám, aby ste nestrácali čas ďalším čítaním. Dajte mi na blog [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org) vedieť, ako to robíte.

Keď niekam cestujeme, je to proste čas, ktorý sa na ceste musí stráviť, a aj keď máme isté obmedzené (ako kto) možnosti na to, aby sme dĺžku trvania našej cesty skrátili, o veľa to nebude. Pri hospodárení s časom pri cestovaní sú určité rozdiely v tom, či idete po vlastnej osi autom, alebo sa radšej necháte niekým/niečím zviešť. Ja osobne preferujem druhý spôsob. A viem urobiť podstatne viac vecí, ako keby som cestoval autom. Nie je však dôležité, koľko času niekde strávite, ale akú pridanú hodnotu tento čas bude pre vás

mať. A toto je výsostne pocitová záležitosť. Toto je vlastne podstata (alebo jedna z podstát a princípov) zmysluplného využívania času. Naplniť čas, ktorý plynie nezávisle odo mňa, niečím, čo závisí len odo mňa. Rýchlosť vlaku nezávisí odo mňa, ale ako tento čas využijem, to už áno. Môžem si čítať, učiť sa cudzí jazyk, ale aj sa otravovať s tým, že sa hrozne nudím. Závisí to od mňa. Určitý časový úsek má pre mňa len takú hodnotu, akú mu ja pridelím. Ako sa zvyšuje hodnota tohto času, tak sa zvyšuje pocit zmysluplnosti toho, čo práve prežívam, a klesá pocit premárneného času. Takto môžeme zmysluplne využiť tzv. stratový alebo prestojový čas napríklad v čakárňach, v radoch najrozličnejšieho druhu, pri cestovaní, pri čakaní na čokoľvek a kohokoľvek.

Tipy na využitie času v aute, vlaku, autobuse

Auto

- Počúvate rádio
- Počúvate hudbu, ktorú ste si vybrali. Odporúčal by som nahrávky hovoreného slova, prípadne hudbu, ktorú si bežne v rádiu nevypočujete. Američania majú v tomto dobrú tradíciu, ich ponuka edukačných CD je veľmi pestrá. Ale pri troche pátrania sa vám iste podarí niečo nájsť aj na našom trhu. Pozrite sa aj na [www.koucing.org](http://www.koucing.org).

- Počúvate jazykové CD, nahraté slovká a pod.
- Telefonujete
- Rozprávate sa so spolujazdcom
- Spievate si
- Iné...

Výber, zdá sa, nie je veľmi široký. Máte skúsenosti ešte s nejakými inými aktivitami? Dajte mi o nich vedieť na [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org).

Vlak a autobus

- Knihy, moja obľúbená kratochvíľa. Žáner môže byť akýkoľvek.
- PC, ktoré poskytuje obrovský priestor na využitie času. To, čo robíte doma za stolom alebo v práci, môžete robiť aj vo vlaku. Niekedy je pomerne ťažké sa sústrediť, zvlášť keď je okolo vás veľa ľudí. Vtedy by som dal prednosť intelektuálne nenáročnej činnosti, prípadne zábave. Pozeranie seriálov, filmov, počúvanie hudby, hranie hier – na PC sa dá robiť veľa ďalšieho.

- Snažiť sa nadväzovať nové kontakty.
- Počúvanie hudby – technických vymožeností je dnes veľmi veľa.
- Navštíviť jedálensky vozeň.
- Iné...

Podelite sa, ako si vy krátite čas trávený vo vlaku alebo v autobuse.



## Internet a PC

---

Nie je to irónia, písať na počítači s pripojením na internet o tom, ako využívať lepšie čas tým, že nebudeme využívať internet a PC? To je takmer ako metakomunikácia – najprv sa budeme baviť o tom, ako sa budeme baviť, a potom sa konečne začneme baviť. Nuž, naozaj to môže na prvý pohľad tak vyzeráť, ale hlas ľudu je jednoznačný. V jednom z mojich osobných prieskumoch som zistil, že medzi požieračmi času je internet a počítač hneď na druhom mieste za TV.

V prvom rade ide o zámer. To znamená mať jasno v tom, čo chcem za počítačom robiť, aké aktivity budem vykonávať, aké stránky si budem prezerať a pod. Mať jasne stanovený zámer a dodržať ho, je otázkou sebadisciplíny. A o tej sme už hovorili.

Stanoviť si jasný zámer, teda jasné formulovanie toho, čo budem robiť a koľko času tomu budem venovať, nie je ľahké. Aj zámeru je občas dobré niečím pomôcť. Napríklad zoznam toho, čo idem robiť. Úlohou tohto zoznamu je vlastne vytvoriť štruktúru v aktivitách, ktoré za počítačom budeme robiť.

Keď ráno zapínam PC, môj zoznam vyzerá nejakو podobne:

- Skontrolovať poštu a určiť, na čo treba reagovať hneď, na čo je možné reagovať neskôr a čo ihneď zmažem. Aj keď v poslednom čase sa snažím tento návyk meniť a nezapínať mail hneď zrána. Skôr sa tento čas, keď som najproduktívnejší, snažím využiť na niečo kreatívne, čo potrebuje energiu a sústredenie, napríklad na písanie knihy alebo článku.

- Skontrolovať prevádzku na webe a blogoch, zaznačiť si prípadné nápady na zlepšenie a pod.

- Pozrieť si súhrn správ
- Skontrolovať zoznam úloh z predchádzajúceho dňa
- ďalšie...

Možností, čo by mal zoznam obsahovať, je nespočítane. Zoznamy (v literatúre aj checklisty) majú svoje samostatné miesto v time managemente,

predovšetkým ako nástroj, ktorý nám pomáha pri rýchlom a korektnom zvládaní hlavne opakujúcich sa situácií, keď treba dodržiavať konkrétnu a opakujúcu sa postupnosť krokov. Tento nástroj má svoje miesto v situáciách, keď prijímame do zamestnania nového zamestnanca a potrebujeme, aby niektoré úlohy začal vykonávať sám, ale nemá ešte dostatok skúseností, aby úlohu mohol zvládnuť, prípadne je na mieste len veľmi krátko. Ak nám teda nezáleží na tom, aby si vymýšľal nejaké inovatívne postupy, ale len potrebujeme, aby splnil určitú úlohu, je nanajvýš vhodné, aby sme takéto zoznamy mali k dispozícii. Zabezpečia nám, že úloha bude vďaka zoznamu vykonaná tak, ako potrebujeme, a vždy rovnako. Prepracované zoznamy sa môžu stať pracovnými alebo procesnými postupmi, ktoré zabezpečujú jednotnosť a uniformitu vykonávanej úlohy.

Dan Millman vo svojej knihe *Cesta pokojamilovného bojovníka* hovorí, že pokiaľ chceme, aby sa naše nové zvyky ujali, musia sa z nich stať rituály, nad uskutočnením ktorých neuvažujeme. A to u väčšiny z nich trvá asi 21 dní. Mám napríklad zámer, že budem chodiť pravidelne cvičiť. Pokiaľ sa mi tento zvyk podarí udržať pri živote aspoň 21 dní, je veľká pravdepodobnosť, že sa stane súčasťou môjho života a už s ním nebudem mať taký vôľový problém ako na začiatku, keď som sa snažil nový zvyk zaviesť.

Oddeľovanie činností je ďalším, pomerne jednoduchým postupom, ako si ušetriť nejaký čas pri počítači. Naša pozornosť je veľmi prelietavá a pokiaľ nemáme aspoň minimálnu sebadisciplínu, ľahko sa nám môže stať, že čas potrebný na prácu minieme na prezeranie nepotrebných stránok. Nie je nič zlé na tom, využívať bezodnú studnicu internetu na ušľachtilé ciele, nech už si pod tým hocikto predstaví hocičo, ale je dobré mať jasno v tom, čo práve robíme. Ak chceme nájsť na nete určitú informáciu, mali by sme si uvedomiť, že surfujeme len kvôli tejto informácii, a nie kvôli niečomu inému, nech by to bolo akokoľvek pekné a malo to na sebe úžasné bikiny. Ide o vytvorenie jasných predelov medzi jednotlivými činnosťami. Nerobiť v jednom čase dve veci. Veď keď upratujeme, nespeme vo vedľajšej izbe smeti na zem.

Skúste pravidlo, pri ktorom si určíte, že teraz sa budete pol hodiny venovať písaniu článku, potom si budete 20 minút len tak voľne surfovať a potom sa zase vrátite k... a nasledujú ďalšie veci, ktoré vás čakajú, a ktoré treba urobiť, aby ste na konci dňa nemuseli zalomiť rukami a zakričať: „Zase NESTÍHAM“.

## Pozeranie TV

---

Nebude priveľmi prekvapujúce, že na prvých dvoch miestach v zozname požíračov času sa objavujú fenomény dnešnej doby – televízia a internet a počítače ako také. Otázka, ktorá sa nám tu ponúka, je, čo s tým môžeme robiť. A môžeme s tým vôbec niečo urobiť? Našťastie, odpoveď je veľmi jednoduchá – môžeme. Poďme sa pozrieť, ako na to.

Pred časom som sa stretol s rodinou, ktorá doma vôbec nemala TV. Bolo to veľmi milé prekvapenie. Hneď som si predstavil, aké by to asi bolo, keby som nemal doma televízor. Spočiatku by to asi nebolo veľmi príjemné, možno by som asi nejaký čas nevedel, čo zo sebou. Asi poznáte pocit, keď prídete domov a do ničoho sa vám nechce. Namiesto toho, aby ste si sadli a vychutnávali tie okamžiky ničnerobenia, keď ste sami so sebou a tešíte sa tomuto stretnutiu, rozhodnete sa do obývačky pozvať celý svet a nechať sa ohlupovať a baviť. A čas beží. Ostať sám so sebou je pre mnohých veľmi ťažké, ba priam nemožné, a preto hľadajú všemožné spôsoby, ako svoju vnútornú prázdnotu zaplniť. A zapnúť ten gombík je také jednoduché! Ne-pozeranie televízie nie je len o šetrení času, ale aj o rešpekte voči sebe samému. Vrátim sa k rodinám a domácnostiam, ktoré televízor nemajú. Ak sa pohrávate s myšlienkou tiež vylúčiť zo svojho života televíziu, zrealizujte ju.

Pri pozieraní televízie si veľmi starostlivo vyberajte programy, ktoré chcete pozerať. Ak sa chcete zlozvyku pozerania televízie zbaviť, začnite postupne znižovať dávky. Namiesto štyroch hodín denne si doprajte len tri a potom dve. Postupne skracujte čas strávený pred televízorom, že si v jednom okamihu uvedomíte, že ste vydržali bez televízie aj týždeň. Iste, je tu aj skupina ľudí, ktorí sa k tejto ľudovej zábave takmer vôbec nedostanú. Je to preto, lebo nemajú čas, prípadne ani energiu.

Keď si predsa len chcete vychutnať nejaký televízny pokrm nevalnej hodnoty, skúste to spojiť s nejakou činnosťou. Ženy to robia bežne. Vytiahnu žehliacu dosku a pustia sa do práce.

To bolo zopár postrehov k zvládnutiu nášho najsilnejšieho nepriateľa. Možno máte nejaké vlastné techniky a taktiky, ako odolať vábeniu modrej obrazovky. Budem rád, keď sa o ne podelíte na [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org).

Čas je skutočne vzácny. Predovšetkým pre toho, kto pozná jeho hodnotu. Niekedy žijeme svoje životy tak, akoby sme nikdy nemali zomrieť, ako by nám patril čas celého sveta. Ibaže pokiaľ žijeme s takýmto pocitom, veľmi ľahko sa nám môže stať, že stratíme tú správnu časovú perspektívu a budeme s časom narábať ako s komoditou, ktorá sa nikdy nemôže minúť. A to by bol potom život v ilúzii. Dúfam, že budete mať to šťastie a nikdy sa vám nepodarí padnúť do tejto nepríjemnej pasce.

# MOJE VNÚTRO

*Každý chce napraviť ľudstvo, ale nikoho  
nenapadne, že by mal začať u seba.*

L. N. TOLSTOJ

## Vnútorný svet

---

Väčšina ľudí pozná autora tohto výroku: „Je to srdce, čím vidíme správne, to najpodstatnejšie ostáva očiam ukryté.“ Ústami Malého princa to povedal Antoine de Saint Exupéry. Niektorým to môže znieť ako mantra a poznám ľudí, pre ktorých sa kniha *Malý princ* stala priam bibliou, ktorou sa vo svojom živote riadili. Knihy majú na ľudí silný vplyv a platí priama úmera, čím silnejšia kniha, tým silnejší vplyv. Venujme sa tejto myšlienke Malého princa. Jej dôležitosť podčiarkuje aj to, že sa vyskytuje aj v učeniach mnohých mudrcov, resp. myšlienkových prúdov. Všetci hovorili to isté. To, čo je v našom živote podstatné, sa nedeje vonku, ale dnu. V našej mysli, v našej psychike. Tam je ukrytý kameň mudrcov. Jedna indická bájka rozpráva tento príbeh: „Stretli sa traja indickí bohovia: Šiva, Višna a Brahma. Radili sa o tom, kam ukryjú Poznanie. Šiva hovorí: „Ukryme ho niekde na dne mora, tam sa človek nedostane a neobjaví ho.“ Višna oponoval: „Ale kdeže, ľudia sú vynaliezaví, tam sa dostanú. Ukryme ho radšej na koniec vesmíru, tam sa ľudia len tak ľahko nedostanú.“ A Brahma im na to povedal: „Veru, nerozmýšľate dobre ani jeden. Ukryjeme poznanie priamo do človeka, tam ho veruže nikomu nenapadne hľadať ho.“

Preto ho stále hľadáme mimo nás. Myslíme si, že šťastie, úspech a radosť sú vo vonkajšom svete. Čo je dôkazom toho, že Brahma mal pravdu. Nie je veľa tých, ktorí tento šibalský trik prekuknú a napadne ich pozrieť sa dnu. Chcete sa pozrieť?

## **Povedz mi, čo čítaš, a ja ti poviem, čo máš urobiť so svojim životom**

Platí jedno známe príslovie, ktoré hovorí: „Povedz mi, čo čítaš, a ja ti poviem, kto si.“ Čo je vlastne za týmito slovami skryté? O akej pravde k nám toto príslovie prehovára? Poďme sa na to pozrieť podrobnejšie.

Kniha je najlepším priateľom človeka, to je tiež príslovie, ktoré by sme mohli uviesť hneď v závese za tým prvým. Tiež to bude pravda. Po knihe siahame z rozličných pohnútok. Pretože sme smutní, pretože sme sami, pretože si chceme oddýchnuť, pretože chceme mať pokoj, pretože sa chceme niečo nové dozvedieť, pretože sa nudíme a pretože je kopec iných dôvodov, prečo považujeme knihu za skvelý nápad. Navyše, kniha je skvelým nástrojom, ktorý nám môže ušetriť veľa času, nakoľko sa vlastne dá všade zobrať so sebou, pokiaľ to nie je hrubá encyklopédia. Keď ju máme poruke počas čakania, tak nám jej čítanie môže dať pocit, že čas využívame naozaj zmysluplne. Veď kto by už len čítanie knihy nepovažoval za zmysluplne strávený čas?! Je pravda, že ľudia sa menia, resp. doba sa mení, a kniha sa stáva pomerne zriedkavým javom predovšetkým v rukách súčasných tínejdžerov. To však nemení nič na význame knihy. Je prirodzené, že každý z nás si vyberá také knihy, ktoré sú mu blízke. Nieкого skôr bavia historické romány, niekto dá prednosť literatúre faktu, nieкого fascinuje sci-fi. Koľko ľudí, toľko chutí. Je to tak, že výber knihy je jednoznačne daný tým, akí sme, o čo sa zaujíname. Dá sa predpokladať, že obraz toho, čo sa nachádza v našej knižnici, je obrazom našej duše.

Veď sa len pozrite do svojej knižnice. Čo tam máte? A čo to vlastne o vás vypovedá? Niekedy je možno vaša knižnica väčším zdrojom informácií než vy sami. Keď prídem k niekomu na návštevu, tak prvé, čo si všimnem, je knižnica. Aká je, čo v nej je? Sú tam knihy staré, nové, odborné, beletria, zaprášené, poukladané, porozhadzované? Z toho všetkého sa dá vycítať, s akým človekom mám dočinenia. Jeho knižnica mi o ňom povie viac, než keby som sa hodiny a hodiny pýtal na to, aký je. Preto si dobre rozmyslite, čo máte vo vašej knižnici, keď sa k vám niekto chystá na návštevu.

Obrazne by sme mohli povedať, že knižnica je plátnom, na ktorom sa premieta obraz vášho vnútra. A tento obraz je veľmi verný. Ako to vyzerá vo vás, tak to bude vyzeráť aj vo vašej knižnici. Ale knihy a knižnica nie je jediným plátnom, na ktorom sa premieta, kto ste. Takýmto plátnom je celý váš život, vaša obývačka, vaša izba, váš pracovný stôl, vaša skriňa a veci v nej, vaša pivnica. Preto je veľmi dôležité, aby ste sa na všetky veci, predmety a priestory, ktoré používate, pozerali ako na niečo, čo o vás ustavične podáva informácie, a to dokonca aj vtedy, keď si to neželáte. Vaša existencia vo svete zanecháva za sebou stopy a tieto stopy dokážu vnímať ľudia ľahko prečítať. Ak sa teda bojíme straty súkromia v elektronickom priestore a máme obavy o to, aby sa niekto o nás nedozvedel niečo, čo by sme nechceli, tak skutočné ohrozenie k nám neprichádza ani tak z virtuálneho sveta, hoci ani tam už nie je veľmi bezpečne, ale z nášho obyčajného, bežného sveta. Toho sveta, na ktorý tak možno trochu aj zabúdame, pretože stále viac a viac žijeme vo virtuálnom svete.

Chcete teda svojimi knihami tlmočiť informáciu o sebe? Vyberajte si také knihy, ktoré o vás budú budovať obraz, aký ho chcete mať. Knihy vás menia, tak ako nás mení celé naše okolie, ale knihy to robia o niečo elegantnejšie a sofistikovanejšie. A, samozrejme, nezabudnite tieto knihy aj prečítať, pretože to, čo vás bude meniť k obrazu vášmu, nie je to, že ste vlastníkom nejakej knihy, ale to, že ste si ju prečítali. Vtedy má kniha šancu zmeniť vás.

Ak sa pohybuje v spoločnosti všímavých ľudí, tak o vás veľa vedia aj vtedy, keď ste s nimi nikdy neboli v bezprostrednom kontakte. Ale oni vidia. Vidia, čím sa obklopujete, vidia, aké veci používate, a to všetko o vás niečo vypovedá. Interpretácia toho, čo je videné, sa deje na analogickej úrovni, a všetko, čo k tomu potrebujete, je, aby ste boli všímaví, vnímaví a registrovali, čo sa okolo vás deje. Analogická úroveň znamená, že to, čo vnímame ako pozorovateľné v správaní sa a konaní ľudí, sa podobá tomu, ako to vyzerá v ich vnútornom svete. Zoberme si príklad s knižnicou. Keď uvidíte prázdne police a nikde v byte nenájdete žiadnu knihu, čo vám zide na um? Asi niečo v súvislosti s obmedzenosťou a nevzdelanosťou. Nuž, asi nebudeme ďaleko od pravdy. Medzi množstvom kníh v domácnosti, sociálnym statusom a inteligenciou platí priama úmera. Skúsme si predstaviť aj opačný extrém. Prídete k niekomu a vidíte hory kníh, ktoré nie sú pekne založené, ale nahádzané kade tade, nielen v knižnici, ale ja na zemi, obloku, na stole v kuchyni, v kúpeľni, skrátka všade. O čom to bude vypovedať? O akej charakterovej vlastnosti majiteľa? Asi o tom, že nie je priveľmi



poriadkumilovný a nepatrí medzi tých, čo by vo svojom živote mali jasnú štruktúru. Zrejme nebude z tých, ktorí by sa nechali zväzovať pravidlami a konvenciami. Keď sa chcete o niekom niečo dozvedieť, tak sa nemusíte veľa pýtať. Ľudia si vedia o sebe veľa vecí navymýšľať, prikrášliť, a tak sa zvyčajne nedopracujete k pravde. Ale omnoho viac než slová vám o ľuďoch povedia ich činy. Preto pozorujte to, čo robia, a uvažujte nad tým. Nechajte na seba pôsobiť veci, ľudí aj udalosti a všimajte si tento pocit. V tomto pociete je ukrytý skutočný význam toho, čo ste videli, počuli, čo ste si všimli, čo ste zaznamenali.

## **Nechajte energiu, nech prúdi, alebo čo urobiť so starými vecami**

V predošlej kapitole sme hovorili o tom, že náš svet je plátnom, na ktorom sa zobrazuje naše vnútro. Pozrime sa okolo seba. Aké je naše prostredie, či už bezprostredné, okolie nášho domova, alebo vzdialené: životné prostredie, prostredie mesta, v ktorom žijeme? Je tam čisto a pekne? Je tam upratané? Je tam ticho a pokoj? Alebo tam skôr vnímame zmätok, hluk, neporiadok, chaos, špinu? Vonkajšie prostredie odráža to, ako je na tom naša psychika, naše vnútro. Ak by sme zdiagnostikovali naše vnútro na základe toho, ako to vyzerá v prostredí, kde žijeme, tak by sme museli konštatovať, že je najvyšší čas na liečbu, pretože inak sa pacient zblázni. V poslednom čase sa počet duševných ochorení radikálne zvyšuje a mať depresiu sa stáva rovnako bežným, ako mať chrípku. Smutné, ale pravdivé.

A predsa existujú malé zmeny, malé triky, ktoré môžu byť zmene tohto stavu nápomocné. Možno nás to celkom nevylieči, na to je ochorenie príliš vážne, ale aspoň nám pomôže uniesť negatívne príznaky a možno sa nám trochu uľaví.

Jedným z príznakov súčasného nezdravého sveta a nezdravého životného štýlu je preplnenosť – vecami, zážitkami, ľuďmi. Kupujeme, znášame,

zhromažďujeme veci do našich príbytkov. Ustavične niečo prinášame. Stále máme pocit, akoby sme mali málo. Ale zabúdame na jednu vec. Zabúdame na vyprázdňovanie.

V prírode sa všetko deje v cykloch. Deň, noc, východ, západ, príliv, odliv, príjem potravy, jej vylučovanie. Ale z nejakého tajného dôvodu si ľudia myslia, že oni do týchto cyklov nespádajú. Príkladom je ekonomická kríza, ktorá je len jedným z mnohých cyklov. Predstava mnohých vysoko postavených manažérov o tom, že 30 % rast firmy ročne je prirodzený, sa utopila v zákonitosti striedania rastu s úpadkom. Neoddá sa ignorovať určité zákonitosti, ani keď sa zodpovedáte dozornej rade alebo akcionárom. Môžete byť akokoľvek schopní manažéri, ale ako si neporadíte so západom a východom slnka, tak isto si neporadíte s prirodzenými ekonomickými cyklami.

Ale späť k vyprázdňovaniu. Ak je niečo plné, treba to vyprázdniť. Keď máme plnú skriňu a chceme si niečo kúpiť, tak sa to nezaobíde bez toho, aby sme niečo staré nevyhodili, alebo aby sme si nekúpili ďalšiu skriňu. Čím sa problém nevyrieši, lebo veci pribúdajú a nakoniec nás zahltia. Treba sa niečoho zbaviť. Predstavte si váš byt ako jazero stojacej vody. Ak do toho jazera nebude pritekať čistá voda, tak sa po čase jazero premení na smradlavú mláku, v ktorej nič neprežije. A keď z tohto jazera nebude nejaká voda odtekať, tak sa tam nenájde miesto pre životodarnú novú vodu. Ak teda chceme, aby do nášho bytu, domu, do nášho života začali prúdiť nové veci, tak sa potrebujeme niečoho zbaviť. A nebude to ľahké. Pretože našou prirodzenou tendenciou je lipnúť na veciach a držať sa ich aj vtedy, keď ich čas dávno vypršal a my sme sa dostali niekde inde.

Ako sa zbaviť starých vecí?

- Pokiaľ ste z tých, ktorí vedea o sebe, že sa veľmi ťažko zbavujú starých vecí, tak sa pripravte na to, že to bude ťažké. Aby ste si to však aspoň trochu uľahčili, tak si začnite s niečím menším. Možno sa cítite na to, aby ste zvládli celý byt alebo dom. Neunáhlite sa. Ak ste sa o niečo podobné už v minulosti usilovali a nedarilo sa vám, tak bude úplne stačiť, keď si vyberiete menšiu skriňu. A väčšinou to tak je, že v skriniach sa skrýva najviac starých vecí a ich pretriedenie uvoľní najviac priestoru.

- Pripravte si 3 kôpky alebo koše. Jeden kôš bude na veci, o ktorých ste jasne presvedčený, že ich musíte mať a nechcete sa ich za žiadnu cenu vzdať. Na druhú kopu budete dávať veci, o ktorých je vám viac-menej jasné, že ich už nebudete potrebovať. Na poslednú kôpku kladte veci, ktoré sú

niekde medzi prvou a druhou kôpkou. Nezabudnite na veľké vrece na veci, ktoré vyhodíte.

- Určite si jasný zámer. O čo vám ide a čo chcete dosiahnuť. Zámer je pre úspešné dokončenie tejto úlohy veľmi dôležitý, majte ho pred očami. Tým cieľom môže byť predstava toho, ako máte všade pekne, čisto a priestrane, ako vám do bytu, domu alebo do života prúdi nová energia. Skúste si uvedomiť, že čím má človek menej vecí, tým väčšmi sa cíti slobodný, pretože ho nič neobmedzuje. Mimochodom, ak sa vám bude chcieť, urobte si malý myšlienkový experiment. Pouvažujte nad tým, ktoré z vecí sú pre vás skutočne nevyhnutné a potrebujete ich, a koľko z nich sa k vám dostalo preto, lebo vám ich niekto odporučil, nechali ste na sebe zapracovať reklamu alebo ste ich nadobudli z rôznych iných dôvodov, ktoré boli málokedy racionálne. Možno budete sami prekvapení tým, ako málo človek k životu skutočne potrebuje.

- Pozrite sa do skrine alebo na všetky veci, ktoré ste z nej vyložili. Odporúčam to, lebo budete mať všetko ako na dlani. Ak sú veci v skrini na sebe naskladané, budí to mylný dojem, že je tam dosť miesta a nie je potrebné nič triediť. Ibaže vy netriedite preto, aby ste získali nové miesto, ale aj preto, aby ste sa skutočne zbavili nepotrebných vecí. Ak máte v skrini niečo, čo ste nemali na sebe dva a viac rokov, tak je to vyložený „ležiak“ a je isté, že ani najbližšie dva roky si to na seba neoblečiete.

- Veľmi nad tým, čo vyhadzujete, neuvažujte. Ak sa začnete ponárať do úvah, na čo by tieto veci mohli ešte poslúžiť, okamžite sa zastavte. Takéto myšlienky vás len obmedzujú a spomaľujú. Spomeňte si na zámer, ktorý ste si dali na začiatku upratovania. Neuvažujte. Konajte.

- Skúste najprv zaplniť tú kôpku, kde kladiete veci, o ktorých je jasné, že ich naozaj na seba už nikdy nedáte. Ak ich tam je aspoň zopár, tak by sa vaša misia dala považovať za čiastočne splnenú. Kôpku dajte do vreca a odneste niekam mimo vášho dohľadu, najlepšie hneď rovno do koša. Určitým riešením je, že by ste to dali na charitu alebo niekomu darovali. Nechajte si to ako záložné riešenie. Ak sa vám tento krok podarí splniť, tak máte za sebou niečo, čomu sa hovorí minimálne víťazstvo. Je to dôkaz, že ste sa niekam posunuli.

- Veci, o ktorých je jasné, že ich ešte chcete, dajte naspäť do skrine. Malo by to ísť bez problémov, pretože v skrini je teraz dostatok miesta.

- Zostáva posledná kôpka, pri ktorej si nie ste istí, čo s ňou. Možno ešte potrebujete nejaký čas na rozmyslenie. Veci dajte do vreca a odneste ich

do pivnice. Ak sa počas mesiaca vaše myšlienky k tejto kôpke nevrátia, zbehnite do pivnice a vrece vyhodte tak, ako pred mesiacom prvú kôpku. Ak si ani tak nie ste istí, dajte si ešte nejaký čas. Skúsenosti hovoria, že budete postupovať podobne, ako keby ste túto vyčkávaciu dobu vôbec nemali.

- Celý postup zopakujte s ďalšou skriňou. Nakoniec sa dostanete k ostatným priestorom v dome, k poličkám, zásuvkám, škatuliam. Proces sa opakuje, vy sa v ňom zdokonalíte a postupne všetko pôjde rýchlejšie. Držte si palce a smelo do toho.



Počas môjho pobytu v kláštore som mal len dve veci: misu, do ktorej som dostával jedlo, a oblečenie. Mal som aj nejaké veci, ktoré som si so sebou doniesol z domu (knihy a diktafón), ale to nič nemenilo na skutočnosti, že v mojom vlastníctve nebolo takmer nič. Bol to veľmi oslobodzujúci pocit. Nič nemáte a navyše ani nič nepotrebuje. Nič vás netrápi, neuvažujete nad tým, či vám náhodou niekto niečo niekde neukradne. Je v tom sloboda a nezávislosť. Dosiahnuť takú úroveň nezávislosti sa mi asi v reálnom živote nepodarí, na to som už priveľmi obklopený vecami, ale aj tak si budem vždy klásť otázku: „Ako by som mohol mať ešte menej?“

## **Ako si urobiť poriadok v sebe**

---

Povedali sme si, že vonkajší svet je zrkadlom toho vnútorného a staré veci by sa mali odstrániť preto, aby vznikol priestor pre nové. Potom je dôležité, aby bol poriadok nielen vonku, ale aj vnútri. V našej psychike, v našej mysli. Našťastie, múdri ľudia v minulosti objavili mnoho nástrojov, ako to urobiť.

Keď budeme upratovanie v sebe vnímať ako proces, potom bude mať tento proces nejaké zákonitosti, ktoré je vhodné mať na pamäti, aby sme z tohto upratovania vyťažili čo najviac. Súčasťou tohto procesu sú dve zložky – vnútorná a vonkajšia. Začnime tou vonkajšou. Ak ste niekedy mali možnosť vidieť skvelého šéfkuchára, ako si chystá svoje náčinie predtým, než

ide uvariť niečo výnimočné, isto mi dáte za pravdu, že prostredie a vonkajšie podmienky sú rovnako dôležité, ako príprava samotného jedla. Otázkou potom je, aké prostredie by malo byť okolo nás, keď si chceme v sebe začať robiť poriadok?

Odpoveď je veľmi jednoduchá. Ticho a pokoj. Ak je okolo nás zmätok a chaos, tak sa ťažko sústredíme na to, čo sa odohráva v našej mysli. To je vec vcelku zásadná. Nájdite alebo si vytvorte priestor, v ktorom nebudete nikým a ničím rušení. Nemusí to byť dlhý čas, na začiatok bude celkom stačiť, keď si pre seba nájdete aspoň 10 minút, keď sa budete venovať len sebe a ničomu inému. Vypnite mobilný telefón, zavrite sa do izby, vyveste ceduľku nerušiť a ponorte sa do seba.

Potápač, keď sa ponára do hĺbočiny, má so sebou akvalung, nástroj, ktorý mu pomôže potápanie zvládnuť. Aj vy potrebujete pomôcku, aby ste sa v sebe nestratili. Tou pomôckou je meditácia.

## Meditácia

Meditácia je pojem, ktorý má svoju históriu takmer v každej kultúre a popisuje predovšetkým špecifický druh vnútornej aktivity s jasne definovaným účelom. Tento účel môže byť v závislosti od použitej meditácie rozličný, ale väčšina súvisí buď s osobným rastom, alebo so spirituálnym či duchovným rozvojom. Možno práve toto prepojenie meditácie s duchovnom spôsobilo, že meditácia je často zaznávaná a považovaná za niečo nebezpečné, čomu sa treba vyhnúť. Sú názory, ktoré hovoria, že meditácia môže človeku uškodiť. A tento názor je do určitej miery aj pravdivý rovnako, ako je pravdivé, že lieky môžu liečiť len za istých podmienok. Ak sa tieto podmienky nedodržia, hrozí, že poškodia pacienta namiesto toho, aby mu pomohli. Samozrejme, to však nie je chyba liekov, ale toho, kto ich ordinuje, prípadne toho, kto ich užíva.

Čo je meditácia, aké druhy meditácie poznáme a čo nám môže priniesť?

Meditácia je vnútorná aktivita mysle, ktorá sa odlišuje od bežného premýšľania a uvažovania. Keď sa meditácia skutočne vykonáva dobre, tak sa myslenie celkom zastavuje. Pre mnohých ľudí je to celkom nová a nečaká skúsenosť,

ktorá môže byť súčasne prekvapujúca a šokujúca. Je to ako vstup do miestnosti, kde sme nikdy neboli, do krajiny, ktorú sme nikdy predtým nenavštívili alebo sa nám ju podarilo zahliadnuť len letmo v okamihoch silného emočného a telesného vypätia. V meditácii si vyberiete jeden predmet. Tým predmetom môže byť čokoľvek. Môže to byť obraz, zvuk, predmet, pocit, fyziologický proces. Výber predmetu ovplyvňuje to, k čomu bude meditácia smerovať. To, čo potom nasleduje, je podstatne zložitejšie. Sústredenie je kľúčovým prvkom dobrej meditácie. A v tom je kameň úrazu. Počas meditácie, keď je myseľ sústredená na daný predmet, upokojuje sa, akoby sa doňho ponárala. Vtedy, keď je myseľ ponorená do predmetu, je čistá, pokojná, bez zlosti, nenávisťi a chamtivosti. Takže, ak by sme to mali zhrnúť, tak meditácia je prácou mysle. Myseľ pracuje s predmetom, a pritom v nej dochádza k zmene.

Z akých predmetov si môžeme vybrať, na čo sa môže myseľ sústrediť?

V budhistickej meditácii je napríklad 40 meditačných predmetov. Niektoré z nich sú nasledovné:

- Oheň
- Voda
- Vzduch
- Zem
- Svetlo
- Priestor
- Nádych a výdych
- Kráčanie
- Modrá farba
- Biela
- Červená
- Žltá
- Láskavosť
- Súcit
- Spoluradosť
- Vyrovnanosť

V rámci meditácie rozlišujeme kontemplácie, keď sa meditujúci sústredí na kvality alebo vlastnosti, ktoré mal Budha, na jeho učenie a spoločenstvo mníchov. Toto rozjímanie by sa asi najviac dalo pripodobniť nám dobre známej modlitbe. Podobné typy meditácií sa nachádzajú takmer v každej kultúre, poznáme ich napríklad z jogy, svoje typy meditácií mali Indiáni i ostatné známe kultúry.

Každý typ meditácie je niečo ako dostavník rozličných kvalít, ťahaný inými koňmi. Ak ostaneme pri tejto metafore, tak niektoré dostavníky nás môžu dostať len do Malaciek, ale niektoré by nás mohli pokojne dopraviť až za oceán. Ale pravdou je, že aj keď poznáme dostavníky s takým dlhým dojazdom, neznamená to, že ich budeme používať každý deň. Niekedy nám celkom postačí, keď sa dopravíme do práce alebo niekam blízko. To je meditácia v kontexte bežného života. Meditácia nás však môže priviesť naozaj veľmi ďaleko, zvlášť v oblasti vnútorného rozvoja. Niekedy postačí, keď nám prinesie pokoj, harmóniu a vyrovnanosť v našom rozlietanom živote. A to nie je málo.



Moje prvé stretnutie s meditáciou bolo inšpirované jogou. Na prelome 90. rokov 20. storočia bolo veľmi ťažké zohnať literatúru, ktorá by sa venovala rozvoju osobnosti a nespadala by do oblasti psychológie alebo psychoterapie. Po nejakom čase hľadania sa mi podarilo zohnať knihu jogy, kde bola popísaná meditácia, ktorá ako predmet využívala plameň sviečky. V tom cvičení bolo takmer niečo magické, niečo iné, niečo, čo ma fascinovalo. Úlohou, ktorú som mal splniť, bolo sústrediť svoj pohľad na plameň sviečky a nemyslieť pri tom na nič iné. Ale keďže som ešte nepoznal súvislosť medzi úsilím a sústredením, tak sa mi to príliš nedarilo. Napriek tomu som bol schopný všimnúť si, že moja myseľ funguje trochu inak ako bežne. Myslenie sa spomalilo, telo sa upokojilo. A to bolo niečo, čo bolo dostatočným argumentom, jasne hovoriacim o tom, že meditácia funguje.

---

## Aký je život s meditáciou?

---

V roku 1993 som sa dostal na svoj prvý meditačný výcvik. Najprv som skúsil meditovať dva dni. Telo som mal stuhnuté a vydržať v meditačnej pozícii bol takmer neznesiteľné utrpenie. Ale niečo sa stalo. Niečo pozitívne. Natoľko pozitívne, že napriek bolesti, ktorú som na kurze zažíval, som si povedal: „Skúsím, čo to dá, a ponorím sa do toho naplno.“ A tak som sa

o niekoľko mesiacov prihlásil na mesačný meditačný kurz. Len pre krátku predstavu, čo taký kurz obnáša: počas celého kurzu, až na malé výnimky, účastníci kurzu mlčia, neprebíha medzi nimi takmer žiaden sociálny kontakt, vstáva sa o pol piatej ráno, strieda sa meditácia v chôdzi a v sede v 45-minútových intervaloch, a to počas celého dňa až do neskorého večera s prestávkami na raňajky, obed a večeru. Musím povedať, že to trochu pripomína život v kláštore v období, keď mnísi meditujú. Na svojom prvom meditačnom sedení na horskej chate, kde kurz prebiehal v skupine asi 40 ďalších meditujúcich, som počul nášho meditačného učiteľa hovoriť: „... sú tu medzi vami takí, ktorým sa celú meditačnú cestu podarilo prejsť a dôjsť do cieľa. Dosiahnuť zážitok Nibbány (v sanskrte Nirvána).“ Vtedy som si pomyslel: tu, na tejto chate sú ľudia ako ja, ktorým sa podarilo dosiahnuť najkrajnejšiu hranicu v meditácii? No keď to dosiahol niekto, kto tu sedí vedľa mňa, tak je šanca, že sa to môže podariť aj mne. A od toho okamžiku som každé leto, takmer 10 rokov strávil v meditácii minimálne mesiac.

Ponoril som sa do toho tak hlboko, že som sa v roku 2000 rozhodol stať sa budhistickým mníchom a stráviť pol roka v kláštore na Srí Lanke.



Počul som názory: tebe sa tam v kláštore dobre meditovalo, ale chcel by som ťa vidieť, ako by si si poradil s takým životom, ako mám ja. Platím účty, chodím do práce, starám sa o rodinu. Čo na to povedať? Vrátil som sa, platím účty, chodím do práce, starám sa o rodinu a to všetko robím vcelku dobre a šťastne aj preto, lebo viem meditovať. Ale ako som spomenul v metafore o dostavníku. Aj keď poznám nástroje, ktoré by ma zaviezli v meditácii veľmi ďaleko, celkom mi stačí, keď si ráno nájdem 30 minút na to, aby som sedel v pokoji, sledoval svoj dych a vychutnával si pokoj a ticho.

Život s meditáciou je v každom prípade životom pokojným. Vďaka meditácii získavate od vecí a ľudí okolo vás odstup. Nenecháte sa tak ľahko chytiť do hier, ktoré medzi sebou ľudia navzájom hrajú. Meditácia človeku prináša povznesenosť, ktorá nie je aroganciou, ale slobodou. Meditácia modernému človeku dáva útočisko pred útokmi, ktoré sa naňho rútia z vonkajšieho sveta. Niekto to rieši pomocou alkoholu, niekto uteká na internet, niekto sa utieka do patologických vzťahov. To však pocit bezradnosti a prázdnoty skôr prehľbuje a umocňuje, než rieši. Meditácia dáva ušľachtilú alternatívu tomu, kto má dôveru, odvahu a chuť si meditáciu vyskúšať.



## Zakotvenie v realite, alebo máte všetkých päť pokope?

Už sa vám stalo, že vám niekto položil túto pomerne čudnú otázku? Po-  
kiaľ ste vyrastali v našom (slovenskom) kultúrnom kontexte, tak sa dá tak-  
mer s istotou predpokladať, že významu tejto vety budete rozumieť. Na  
Slovensku to má v podstate jediný význam: „Si normálny? Si v poriadku?  
Nepreskočilo ti?“ Tieto otázky nás upozorňujú, či si uvedomujeme, čo  
robíme, že naše konanie alebo rozprávanie nie je v súlade so zaužíva-  
nými zvykmi, vzbudzuje určitý rozruch alebo nepochopenie okolia.  
Že sa správame neprimerane, nenormálne, mimo bežných pravidiel. Zá-  
roveň naznačuje, že si to neuvedomujeme, pretože by sme sa tak ne-  
mohli správať.

Tlak vonkajších aj vnútorných okolností mení naše zmýšľanie, naše po-  
city, naše postoje. Naše rozpoloženie je v neustálom toku zmien. Niekedy  
sa zvládanie týchto zmien pohybuje v nám známom teréne a vtedy zvyk-  
neme hovoriť aj o určitých zvykoch alebo rutinách, ktoré nám pomáhajú  
prežiť bežný deň. Nebyť rutín a zvykov, museli by sme stráviť veľa času  
bežnými činnosťami. Napríklad tým, že budeme uvažovať nad tým, ako si  
umývať zuby, ako sa obliecť, ako si zaviazať šnúrky od topánok. Týmto ru-  
tinám sa hovorí dynamický stereotyp a je to niečo, čo beží na pozadí nášho  
bežného uvažovania. Väčšina ľudí funguje tak, že tieto dynamické stereo-  
typy si neuvedomuje, čo je vlastne v poriadku, pretože to je ich účelom –  
aby boli neuvedomované. Potom sú tu však určité špecifické situácie, keď  
sa aj tieto dynamické stereotypy dajú využiť a použiť na niečo iné. Na-  
príklad na rozvoj všímavosti, pozornosti a sústredenia. Viete si predstaviť,  
že by ste všetko, alebo takmer všetko, čo je považované za dynamický ste-  
reotyp, prežívali s plným vedomím? Že by ste si presne uvedomovali, ako  
si umývate zuby, ako vykonávate svoju rannú hygienu? Že by ste boli my-  
slou plne prítomný pri všetkom, čo robíte? Pre mnohých ľudí je to niečo  
takmer nepredstaviteľné, pretože majú v hlave ustavične obrovské množ-

stvo myšlienok, ktorým musia venovať pozornosť. Takže im neostáva čas na to, aby si naplno uvedomovali to, čo robia. A tu sa dostávame k pojmu zakotvenie v realite.

To, čo považujeme za naše bežné aktivity, to sú činnosti, ktoré sa odohrávajú v nejakom reálnom čase a priestore. To je pre nás realita bežného života. Potom je tu však niečo, čo sa odohráva akoby pod povrchom vonkajšej reality. Sú to naše myšlienky, naše vnútorné pochody, postoje a pocity, náš vnútorný komentár. Niekedy sa stáva, že to, čo sa odohráva mimo nás, je v súlade s tým, čo prebieha v nás. Vtedy je to súlad vonkajšieho a vnútorného sveta. Vtedy je naša myseľ a telo vo vzájomnej rezonancii. S tým sa však stretávame zriedka. Väčšinou to funguje tak, že to, čo máme v mysli, nie je vo vzťahu s tým, čo je okolo nás, v reálnom svete. Umývame riad a myslíme na to, čo budeme robiť, keď ho doumývame. Rozprávame sa s kamarátom a pritom uvažujeme nad tým, čo budeme robiť po skončení rozhovoru. Kráčame do práce a uvažujeme nad tým, čo budeme robiť, keď sa z práce vrátíme domov. Je to takmer štandardný spôsob uvažovania. Avšak v tomto prípade štandardný neznamená aj najlepší alebo dobrý. Prostredie, v ktorom žijeme, je extrémne proti tomu, aby náš vnútorný a vonkajší svet boli v súlade. Množstvo podnetov, ktoré k nám prichádza, nás vyťahuje z nášho vnútorného sveta. Veľké percento nášho vedomého života žijeme akoby mimo seba. Žijeme v novinách, v rozhlase, vo svete počítačov, v rozhovoroch s druhými ľuďmi. Ale akosi sme zabudli na to najdôležitejšie, žiť sám so sebou. Mimochodom, ponúka sa tu zaujímavá otázka, prečo je toľko ľudí, ktorí nevedia ostať ani na chvíľu sami? Možno je to preto, lebo ostať sám so sebou by mohlo byť pekne desivé. Byť sám vytvára priestor na to, aby sme uvažovali nad sebou, a do toho, z pochopiteľného dôvodu, sa nie každému chce.

Pre niekoho je prekvapujúce, že vôbec nejaké vnútro a vnútorný svet existujú, ako zisťujem z prekvapených tvárí ľudí na kurzoch emočnej inteligencie, keď ich učím techniku *ako mať všetkých 5 pokope*. Chceli by ste sa ju naučiť aj vy?

Nech sa páči, tu je inštrukcia:

- Nájdite si miesto a čas, kde vás nebudú rušiť okolité vplyvy.

Neskôr vám nebude robiť problém absolvovať toto cvičenie v akomkoľvek prostredí, ale pre účely tréningu je lepšie mať čo najpokojnejšie prostredie. Vypnite si mobil.

- Nájdite si polohu, v ktorej vydržíte nepohnute aspoň 10 minút.

Ideálne je, keď si sadnete na stoličku, ale neopierajte sa. Len sa posadíte, vystríte chrbát, prípadne vystríte ruky, nechajte ich padnúť do lona, ale napätie v chrbte nechajte zachované.

- Zavrite oči.

Nie je to podmienka, ale je to lepšie, pretože vám to pomôže odpútať sa aspoň na okamih od okolitého sveta. Aj keď je ruchov okolo nás málo, naša myseľ sa ustavične niečoho chytá a odpútava nás o nášho pôvodného zámeru. A keďže najviac informácií prijímame očami, tak oči sú tým kanálom, ktorý nás môže odviesť od nášho zámeru.

- Stotožnite sa so zámerom, že nasledujúcich 10 minút budete pokojne sedieť a venovať sa tomuto cvičeniu.

Zámer je niečo ako predpríprava mysle na to, že sa bude niečo odohrávať, že nastane nejaká zmena. Čím silnejší náš zámer je, tým je pravdepodobnejšie, že sa nám v tomto cvičení bude dariť.

- Presuňte svoju pozornosť k nohám.

Uvedomte si, ako sa vaše nohy dotýkajú podlahy. Aký je to pocit? Neuvažujte nad ním, len si ho uvedomte, všimnite si ho a zaregistrujte, ale už s ním nič iné nerobte. Môžete si všimnúť charakteristiky tohto pocitu, aký je, aké sú jeho kvality. Ale uvedomovanie si by nemalo byť v rovine myšlienok. Len precíťujte a všímajte si tento pocit.

- Potom presuňte pozornosť k rukám.

Uvedomte si, aký pocit v rukách pociťujete. A opäť, len si všímať. Žiadne úvahy, žiadne premýšľanie. Len ostať pri pocite.

- Potom presuňte pozornosť ďalej.

K pocitu v ústach a dotyku pier, k čuchu, k ušiam a zvukom, ktoré k vám prichádzajú, k svetlu, ktoré k vám preniká cez viečka, a nakoniec k celej sedavej pozícii. Tomu, ako vnímate svoje telo ako celok. Nad ničím nepremýšľajte, nič nerozvíjajte, žiadne myšlienky, ostávate len na úrovni pocitov, nie slov.

- V okamihu, keď ste sa zastavili pri tom, aby ste si uvedomili pozíciu svojho tela, ste mali na okamih všetkých 5 pokope.

- Na záver si ešte letmo uvedomte celé svoje telo, otvorte oči a cvičenie ukončite.

Ak si toto cvičenie nacvičíte v chránenom prostredí, časom ho budete vedieť použiť v akomkoľvek prostredí a pri akejkolvek situácii, nech by bola akokoľvek stresujúca. Táto technika vám dáva do ruky spoľahlivý nástroj na to, aby ste všetko, čo sa vám dostane do cesty, zvládli pokojne a s nadhľadom.

## Skrytá moc ničnerobenia

---

Naša kultúra je postavená na aktivitách. Ustavične je okolo nás niečo, čo si vyžaduje našu pozornosť, naše myšlienky sú ustavične poháňané okolitými podnetmi alebo vnútornými popudmi. Stále sa niečo deje, stále sme v pohybe, chceme, aby veci okolo nás boli v pohybe. Dokonca občas máme pocit, že keď sa nič nedeje, že asi nie je všetko v poriadku. Pretože čím viac sa okolo nás deje, tým väčšmi máme pocit, že žijeme. Ak je to tak, ako je potom možné, že hoci celý náš život je zaplnený činnosťami, máme pocit, že sme vlastne nič nezažili, že na konci dňa cítime prázdnotu. V tom okamihu sa možno v našej mysli zablysne poznanie, ktoré hovorí, že množstvo aktivít okolo nás nie aj automaticky zárukou pocitu naplnenosti života. Pochopenie tejto zákonitosti väčšinou vedie k tomu, že prehodnotíme to, čo robíme, čomu venujeme náš pracovný alebo osobný život, a začneme uvažovať nad tým, čo by sme mohli zmeniť. To je tá lepšia cesta, aj keď pomerne zriedkavá. Je tu aj iná cesta, ktorá je typickejšia, ale vo svojom konečnom dôsledku vedie k nespokojnosti, frustrácii a rozladenosti. Túto cestu by som nazval: „Čím viac, tým lepšie“.

Táto cesta je postavená na mylnej úvahe: „Ak mi niečo, čo robím, neprináša uspokojenie a mám zo svojho života málo, alebo sa mi zdá, že je to málo, potom musím do svojho života priniesť viac. Viac vecí, viac peňazí, viac zážitkov, viac vzťahov, viac sexu, viac hudby, viac filmov, viac práškov na pranie, viac všetkého. Čím viac, tým lepšie. Čím viac toho v mojom živote bude, tým väčšmi budem mať pocit, že naozaj žijem.“ Ako smutne, až tragicky to znie...

Človek, ktorý sa rozhodne nasledovať túto cestu, sa skôr, alebo neskôr dostane do stavu bezodnej čiernej diery a nenájde sa nič, čo by túto prázdnotu dokázalo čo i len na chvíľu naplniť. Nanešťastie sa niekomu podarí po takejto ceste kráčať takmer celý život bez toho, aby vôbec prehliadol podstatu takéhoto neuspokojivého životného štýlu.

Nemalo by však význam popísať problém, keby sme sa súčasne nezamysleli nad tým, či existuje nejaká cesta, ako sa z takéhoto začarovaného kruhu dostať. Našťastie, takáto cesta tu je. Je to cesta ničnerobenia. Už vidím na vašich tvárach možno trochu pobavený úsmev nad tým, čo som práve napísal. „Cesta ničnerobenia? Ako je vôbec niečo také možné, veď stále je niečo potrebné robiť, či nie? A je vôbec možné, aby ničnerobenie bolo zmysluplné?“ Skúsme túto myšlienku ničnerobenia preskúmať podrobnejšie a uvidíme, k čomu sa dostaneme.

Na meditačných kurzoch, ktorých som sa zúčastňoval, nám naši učitelia hovorili: „Vašou úlohou na najbližšie dva týždne alebo mesiac bude NE-ROBIŤ NIČ. Aj keď to znie pomerne ľahko, opak je pravdou. Bude vám to spôsobovať množstvo námahy a na konci dňa z toho dokonca môžete byť unavení. Pretože nerobiť nič, pokiaľ ste stále navyknutí robiť niečo, je pekná drina.“ A presne tak to aj bolo. Preladiť sa na úplne iný modus operandi bolo nesmierne náročné, a po takom dni ničnerobenia som si večer líhal do postele unavený, akoby som rúbal stromy. To je však len začiatok, a ako každý začiatok je ťažký. Postupom času sa ničnerobenie stáva ľahším a ľahším, až sa nakoniec stane vašou novou prirodzenosťou, s ktorou nebudete chcieť prestať. Až keď sa vrátite do bežného života, tak si uvedomíte, ako vám bolo dobre. Ako však dosiahnuť ničnerobenie v bežnom živote? Predovšetkým treba urobiť jasno v jednej veci – ničnerobenie v kontexte, ako o ňom teraz hovoríme, nie je o tom, že by sme boli leniví. Nieкто by totiž lenivosť mohol vydávať za svoju životnú filozofiu, ktorá by ospravedlňovala jeho aktivity. Ničnerobenie je skôr o zjednodušovaní činností a aktivít, ktoré v našom živote sú. Položte si otázku, koľko z aktivít, ktorým sa venujete, vám skutočne niečo dávajú, a ktoré robíte len preto, lebo vaše okolie si myslí, že by ste sa tomu mali venovať. Chodíte do fitness centra? Výborná vec. Aké máte pohnútky? Je to preto, lebo je to moderné a polovica našich známych tam chodí tiež? Alebo je to preto, že vám to naozaj robí dobre a je to prínos pre vaše zdravie? Alebo iný príklad. Pokiaľ žijeme v civilizácii, v akomkoľvek väčšom meste, koľko času strávime zbytočným chodením po obchodoch? Koľko času strávime vysedávaním v kaviarňach? Nie, žeby na tom bolo samo o sebe niečo zlé, ale keď je to vaša hlavná „pracovná náplň“, tak niet divu, že sa na konci dňa cítite, akoby ste nič neurobili a nič nezažili. Otázku, ktorú by som si určite položil, je: „Čo všetko v mojom osobnom a pracovnom živote by sa dalo zjednodušiť? Kde by som „robenie“ mohol vymeniť za „ničnerobenie““

Ničnerobenie sa vyskytuje v určitom čase a priestore. Malo by nájsť miesto v reálnom živote. Na ničnerobenie potrebujeme čas a miesto, kde ho budeme vykonávať. Doma, keď sme sami, v lese, na prechádzke niekde v prírode, v tichej čajovni alebo malej kaviarni. Niekde, kde budeme môcť spočinúť a nedovolíme, aby ničnerobenie ovplyvnil nejaký vonkajší alebo vnútorný podnet. Okolité podmienky môžu byť ničnerobeniu nápomocné, ale rovnako nám ho môžu skomplikovať. Sadnúť si niekde, ostať ticho, to je len prvá podmienka. Druhou podmienkou je dostať pod kontrolu to, čo sa odohráva v našej mysli. Ako hovorí príslovie: ten kto ovláda umenie meditácie, tak aj tá najrušnejšia cesta môže byť pre neho kláštorom a ten, kto má myseľ plnú všakovakého neporiadku, pre toho aj ten najtichší kláštor bude ako rušná ulica. Ak telo nič nerobí, to je dobré, ak myseľ nič nerobí, to je vynikajúce. Niektorí ľudia majú problémy ostať pokojne sedieť na jednom mieste. Nevedia odolať nutkaniu pohnúť rukou, poškrabkať sa, nadvihnúť sa... Je to pochopiteľné, pre netrénovaného človeka je takéto preladenie veľmi náročné a vyžaduje si disciplínu a pevný zámer pustiť sa do ničnerobenia a, samozrejme, v ňom vydržať.

Ak chcete začať s ničnerobením, navrhujem jeden krátky experiment. Nájdite si miesto, kde vám je dobre, kde sa cítite príjemne. Malo by to byť tiché, nie príliš rušné miesto. Možno príjemná kaviareň alebo lavička v meste či niekde v parku. Sadnite si, uveleďte sa tam a povedzte si: „Najbližších 20 minút chcem len tak sedieť a vnímať svet okolo mňa bez ohľadu na to, čo sa bude vo mne alebo mimo mňa odohrávať, ostanem nad vecou a ne nechám sa vyrušiť z môjho ničnerobenia.“ Pokúste sa zaujať vnútorný postoj pozorovateľa, ktorý síce veci okolo seba vidí a cíti, ale nie je s nimi v interakcii, prípadne dokáže takémuto nutkaniu úspešne odolať. Tento postoj nadhľadu, keď sa pozeráte na svet okolo vás, akoby ste sa na jeho chode nezúčastňovali, to je tajomstvo celého úspechu.

Ako necháte svet okolo vás plynúť, možno si začnete všimáť veci, ktoré ste si predtým ne všimli, a predsa ste ich mali priamo pred očami. Možno si väčšmi začnete uvedomovať svoje telo, možno si po prvýkrát uvedomíte, že máte v sebe veľa napätia, možno si všimnete, kde vás čo bolí, alebo si, naopak, všimnete, že je vám dobre. A hlavne: že je vám dobre bez toho, aby ste niečo robili, s niekým sa bavili, niekam bežali alebo sa niečím nechali zabávať. Môže to byť celkom zaujímavá skúsenosť. Uvedomíte si, že nemusíte byť závislý na žiadnom z vonkajších podnetov a že ak chcete, môžete byť v skutočnosti celkom nezávislý na okolitom svete. To je cesta vnútornej slobody.

## Ticho v živote

Stalo sa vám už, že z priateľského rozhovoru, ktorý ste viedli s blízkym človekom, sa odrazu akoby vytratila energia a nastalo ticho? V závislosti od typu vzťahu, ktorý majú rozprávajúci medzi sebou, môže dokonca nastať až trápne ticho. V takomto tichu sa cítime nepríjemne, zúfalo hľadáme v mysli niečo, čoho by sme sa mohli zachytiť, nejakú myšlienku, nápad, ktorý by nám opäť pomohol našu komunikáciu rozprúdiť. Niekedy sa nám to podarí, ale niekedy to šťastie nemáme. Čo sa teda skrýva v pozadí trápneho ticha? Prečo je pre nás také ťažké v tichu existovať? Prečo sa v ňom málokedy cítime dobre?

Ticho lieči. Slovné spojenie, ktoré asi pozná každý, kto niekedy navštívil lekára alebo strávil nejaký čas v nemocnici. Dokonca v starších nemocniciach, resp. v relatívne nedávnej minulosti bolo toto heslo vo forme pútačov vylepené na stenách, aby pacientom, lekárom, ale predovšetkým príbuzným pripomínalo, že ich drahí sú často v nemocnici kvôli tomu, že si vo svojom bežnom živote nevedeli dopriať ticho, a tak im ho musel naordinovať lekár.

Na ticho vo vzťahoch alebo v komunikácii sa možno pozeráť z niekoľkých pohľadov. Závisia od toho, aká je naša povaha, k čomu viac inklinujeme – či sme skôr dynamický a temperamentný typ, alebo sme skôr tichý, pasívny a to, čo je rýchle, hlučné nám nevyhovuje. Čím to je, že niekto má ticho rád a vyhľadáva ho, a niekto zase, naopak, urobí všetko preto, aby sa neocitol sám so sebou alebo s niekým druhým v tichu? A kam by ste sa zaradili vy? V čom sa cítite lepšie? Napíšte mi o tom na [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org).

Ticho má svoje nesporné výhody, ktoré však, samozrejme, môže oceniť len ten, kto ticho dôverne pozná a vie, čo všetko mu ticho môže priniesť. V tichu si človek môže upratať svoje myšlienky. Keď si chceme naozaj niečo dobre premyslieť, potrebujeme na to ticho. Pokiaľ sme zvonka bombardovaní neustálymi podnetmi vo forme zvukov alebo obrazov, bude pre nás ťažké sústrediť sa na naše vlastné myšlienky, urobiť si v hlave poriadok a prepracovať sa k nejakému výsledku. Pripomína to vysávanie, počas ktorého nám niekto na podlahu stále hádže prach. Nech by sme boli akokoľvek usi-



lovný, nikdy sa nám za daných podmienok nepodarí podlahu úplne vyčistiť. Preto sa občas potrebujeme zastaviť, odrezať od našich zmyslov neustály prívod podnetov, ktoré nás zahlcujú. S tichom je úzko spojená sebareflexia. Azda preto niektorí ľudia nemajú radi ticho. V tých okamžikoch, keď všetko okolo nich stíchne, sa začnú objavovať ich vlastné myšlienky, a to nie je vždy príjemné. Sebareflexia v tichu je našou vnútornou inventúrou. Pokiaľ však chceme na sebe seriózne pracovať, tak sa tomuto postupu nevyhneme. Osobný rast sa málokedy odohráva mimo nás, je to naša vnútorná záležitosť priam intímneho charakteru.

Ticho je kvintesenciou jednoduchosti, a tá v súčasnosti v našich životoch veľmi chýba. V tichu sa skutočne dostávame k sebe, k svojej podstate. Samozrejme, nehovoríme o obyčajnom tichu, ale o tichu, ktoré sa vyskytuje v meditácii alebo v hlbokom pohrúžení. Ticho také silné, že prestávame počuť vlastné myšlienky, ba dokonca si všimneme, že naše myšlienky, na ktoré sme niekedy takí hrdí, prestávajú existovať a ich podstata sa nám odhaľuje v nahej kráse. Myšlienky sa javia ako prázdne bubliny, ktoré praskajú, len čo si ich všimneme. Netreba sa však toho báť. Možno je pre niektorých predstava, že ich myslenie na okamih zanikne, priam desivá, ten, kto to však zažil, môže potvrdiť, že netreba ľutovať zánik niečoho, čo pre nás nie až tak dôležité. Myslenie je skvelý nástroj a pomáha nám prežiť, ale prečo myslieť ustavične? Nuž asi preto, že to, bohužiaľ, nie je vždy otázkou nášho rozhodnutia, či proces myslenia spustíme, alebo nie. Čo je však dôležité, je fakt, že ho možno zastaviť, a to zastavenie je zážitok, ktorý sa nedá slovami opísať. Nemáme ho totiž k čomu prirovnávať. Myseľ vyhodnocuje veci na základe porovnávania s tým, čo je známe a poznané. To sú referenčné body, o ktoré sa opiera. Ale čo v prípade, keď nemáme žiadne referenčné body? Ako popíšeme niečo, čo sme nikdy pred tým nezažili, a ako to popísať niekomu, kto o tom dokonca ani nepočul?

Tu sme sa dostali takmer až na dno, kam nás ticho môže priviesť, keď ho budeme hľadať v nás samých. Pravda je skutočne taká, že poklady, ktoré sa v nás skrývajú, sa nedajú nájsť nijako inak, len v našom vnútornom tichu. Skúsme sa však na okamih vynoriť a plávať chvíľku na povrchu. Čo robiť napríklad v takej situácii, keď sa ocitneme v trápnom tichu? Na to existuje veľmi jednoduchá odpoveď. Pomenujme to, čo sa okolo nás alebo v nás deje. Je to len záznam skutočnosti, ktorý tomu druhému pomôže určiť, kde sa nachádzame. Pre druhých nie je vždy jasné, prečo ticho nastalo. Je dobré im v tom pomôcť, poukázať na to, na čo myslíme. Samozrejme, to vyža-



duje od nás určitú dávku otvorenosti. Čím viac sme uzavretí, čím viac toho pred druhými skrývame, tým bude pre nás ťažšie hovoriť o tom, čo sa v nás odohráva. Nemalo by byť pre nás predsa ťažké povedať: „Vieš, akosi mi došli slová, skúsme byť teraz trochu spolu ticho, čo povieš?“ Bude to asi znieť nezvyčajne, lebo všetko, čo nepoužívame, čoho sa dotýkame málokedy, nám pripadá neprirodzené. Paradoxne, je to pre nás tá najprirodzenejšia vec pod slnkom. Nie je to fajn, keď vieme, že s tým druhým môžeme len byť? Nie je to úľava, keď vieme, že si môžeme vychutnávať prítomnosť druhého človeka? Nie je to fajn, keď sa na chvíľku rozhovor zastaví, aby nabral dych a pokračoval novým smerom? Všetko v prírode sa odohráva vo forme cyklov. Deň a noc, ročné obdobia, aktivita a pasivita. Rozhovor a ticho je tiež príkladom takého cyklu. Nie je možné, aby bol stále len rozhovor. To je neprirodzené. Musí byť vyvážený tichom. Pretože keď nepoznáme hodnotu ticha, ťažko budeme vedieť oceniť hodnotu rozhovoru. Ak stále len hovoríme, je jasné, že slová strácajú hodnotu, ich význam sa devaluje. To potom spôsobuje, že za našimi slovami nie je nič skutočné, sú prázdne. A to je tiež jeden z dôvodov, prečo nastáva v komunikácii ticho. Už niet čo povedať. Je však rozdiel, keď niet čo povedať preto, lebo ten druhý nám zato nestojí, alebo ticho nastalo preto, lebo to, čo malo byť povedané, už odznelo, a nie je nič, čo by bolo potrebné dodať. To je prirodzený koniec rozhovoru. Témy sú vyčerpané a vtedy je ticho prirodzenou bodkou a netreba sa báť. Treba mu umožniť, aby nastalo a aby pripravilo pôdu pre ďalší plodný rozhovor.

## Kde nájsť ticho?

---

Ak sme sa rozhodli vyťažiť pre náš osobný rast čo najviac z toho, čo nám ticho ponúka, skúsme sa na chvíľu zamyslieť nad tým, kde by sme ticho mohli nájsť.

- Tiché zobúdzanie

Sú ľudia, ktorí majú pri posteli niekoľko budíkov, aby ráno nezaspali. Aká však bude asi kvalita vstávania a nášho vnútorného naladenia, keď nás

každé ráno zo sna vytrhne drnčanie budíka? Pre málokoho je to príjemné. Ako to teda urobiť, aby sme sa prebúdžali do pokojného rána a a stihli včas aj svoje povinnosti? Predovšetkým chodiť spať v rozumnom čase. Poviete si: čo je to rozumný čas? Vychádzame z predpokladu, že pre väčšinu dospelých ľudí je celkom dostačujúce, pokiaľ spánku venujú 6 až 8 hodín. Niekedy však nejde ani tak o dĺžku spánku, ako o jeho kvalitu, ktorú ovplyvňujú udalosti predošlého dňa a okamihy tesne pred spaním. Keďže spánok by mal byť pokojný, tak všetko, čo má pokojný charakter, je pre dobrý spánok a následné zobúdzanie veľmi dôležité. Takže žiadne horory, hádky ani knihy drásajúce city. To všetko našu myseľ naplní emóciami, ktoré sa už nemajú kedy upokojiť, a tak si ich zo sebou berieme do spánku. Rovnako je ťažké jedlo nevhodné. Myseľ je nútená s vnemami, ktoré nestihla spracovať v bdelom stave, vyrovnáť sa počas spánku. Vtedy spotrebuje tú energiu, ktorú potrebujeme na druhý deň a ktorej nedostatok spôsobí, že sa ráno budeme prebúdzat veľmi ťažko a s drnčiacim budíkom pri hlave. Ak chceme vstávať v tichu, drnčiaci budík na to nepotrebujeme.

- Ranné rozbiehanie sa

Tiež potrebujete byť hneď zrána informovaní o tom, čo sa deje vo svete? Čo by sa stalo, keby ste prílev informácií na jeden deň zastavili? Pravdepodobne nič. Avšak zvyk je železná košela a prepnúť sa do nového spôsobu fungovania, keď si vystačíme len s vlastnými myšlienkami, je veľmi ťažké. Niekedy sa zdá, ako by sme boli od informácií priam závislí. Ale, priatelia, úprimne: chcete byť závislí? Nech už je predmetom závislosti čokoľvek, väčšinou je spojená s neslobodou. Chcete byť neslobodní? Predpokladám, že nie. A vôbec, počas bežného dňa sme zaplavovaní takým množstvom informácií, že aj keby sme si dopriali mesačný pôst, tak by nám to len prospelo. Urobte si experiment a pozorujte, ako dlho dokázete vydržať bez prílevu informácií. Ak vaša práca vyžaduje, aby ste boli informovaní o tom, čo sa odohráva okolo vás a vo svete, ťažko to budete skúšať. Ale pokiaľ vám to váš život čo i len trochu umožňuje, skúste aspoň na jeden deň nezapínať rádio ani televízor, ani si nekupovať noviny. Je to podobné, ako so stravovaním. Vieme, že by sme telu mali dopriať aspoň jeden deň v týždni pôst, lebo je to dobré a zdraviu prospešné. Ale ako pri iných veciach, o ktorých vieme, že sú dobré a prospešné, ani pri tejto sa neriadime bežnou skúsenosťou a ignorujeme signály, ktoré nám telo vysiela. Ak sa chceme dopracovať k svojmu vnútornému tichu, obmedzme množstvo podnetov, ktoré k nám prichádzajú zvonka. Nebude to jednoduché, ale verím, že výsledok bude stáť zato.

- Mobil

Bol by to zaujímavý experiment, ako dlho by sme vedeli bez mobilu vydržať. Niektorí sú od neho skutočne závislí a nevedia si predstaviť čo len jeden deň bez mobilu. Od telefónu si treba odvykať postupne. Asi to nebude celkom jednoduché, ale možno by na začiatku celkom stačilo vypnúť hlasné zvonenie. Už len týmto drobným krokom obmedzíte množstvo hluku vo vašom okolí. Slušný človek, ktorý dbá na etiketu, by sa rovnako mal vyhnúť siahodlhému vybavovaniu telefonátu na verejnosti.

- Hudba

Hudba nás obklopuje všade. Počúvame ju z rádia, rinie sa na nás z internetu, vyhľadávame ju na koncertoch a sami si ju púšťame do uší pomocou „hračiek“, ktoré na to máme. Nedávne výskumy však dokázali, že takýto nápor sa nedá prežiť bez ujmy na zdraví. To spôsobuje, že populácia mladých ľudí postupne hluchne. Smutné, ale pravdivé. Ak si teda vážite svoje uši, doprajte im odpočinok vo forme ticha.

- Cestovanie

Ak cestujete autom, doprajte si v cieľi čas, aby ste si po vypnutí motora vychutnali ticho. Niekedy je v takýchto situáciách ticho až ohlušujúce.

## Spiritualita v dnešnom svete?

„Pokiaľ je tvoja myseľ prázdna, je pripravená na všetko. V mysli začiatočníka je mnoho možností, v mysli odborníka málo.“

Šunru Suzuki: Zenová myseľ, myseľ začiatočníka

V škole nás učili, že máme päť zmyslov: zrak, čuch, chuť, hmat, sluch. Občas sme začuli, že človek má aj šiesty zmysel, ktorému boli priradené rôzne nadprirodzené schopnosti, ako napríklad čítanie myšlienok, predvídanie budúcnosti a pod. V budhistickej kultúre sa za šiesty zmysel považuje myseľ samotná. Je to naozaj tak, veď ako ináč by sme mohli skúmať to, čo sa odohráva v našej mysli? Zrakom, alebo snád' sluchom? Nie, určite nie, myseľ je možné skúmať zase len myslou. Zatiaľ nikto nevymyslel nič

lepšie. A preto jediná cesta k sebe samému vedie cez poznanie vlastnej mysle.

Snaha o dosiahnutie úspešného a blahobytného života je často v protiklade s našou snahou o poznanie seba samého. Keď chytáte na poli dvoch zajacov naraz, zväčša sa vám nepodarí chytiť ani jedného. Podobne aj prílišná zameranosť na udalosti a javy vonkajšieho sveta nám znemožňuje kráčať po ceste, ktorá vedie k poznaniu. Na prvý pohľad sa zdá, že sa tieto dve oblasti, svet a naše vnútro, naozaj vylučujú, že ten, kto chce kráčať cestou poznania, sa musí zrieknuť sveta. Nuž, kúsok pravdy na tom naozaj bude. Pokiaľ sme na začiatku našej cesty, je dobré si uvedomiť, čo nám okolitý svet prináša, čo berie a čo je pre nás dôležitejšie. Múdri muži a svätci, ktorí dosiahli ono najvyššie poznanie, už sú mimo akejkolvek duality. Preto im nerobí problém vlastniť dom, majetok, rodinu, jednoducho všetko, čo patrí k tzv. svetskému životu, ale nevisia na tom. Čo my, obyčajní smrteľníci? Ako môžeme kráčať po spirituálnej ceste a pritom neopustiť prostredie, v ktorom žijeme?

Cesta dlhá tisíc míľ sa začína jediným krokom. Predtým, než tento krok urobím, je dobré spraviť si krátku rekapituláciu toho, čo práve prežívam. Viem, kde v tomto momente stojím? Nielen z hľadiska priestoru, ale predovšetkým v živote? Viem, aké je moje miesto v živote, som si vedomý svojej východiskovej pozície? Som tu dobre ukotvený alebo tu len tak poletujem? Loď, ktorá nie je v prístavisku dobre ukotvená, je nebezpečná nielen pre seba, ale aj pre okolité lode a ich posádky. Nemáte pocit, že s vami je to podobne?

Veru, dobrý cestovateľ predtým, než vyrazí na cestu, si dobre pozrie miesto, kde stojí. Každá cesta má totiž dva hlavné dôležité body: východiskový bod a cieľ. A pokiaľ neviete, kde ste, neporadí vám ani tá najlepšia mapa. Rovnako je to aj vtedy, keď neviete, kam idete. Kto raz držal v ruke turistickú mapu, ten to isto pozná.

Spirituálne hľadanie, hľadanie pravdy vo svojom vnútri, sa najčastejšie prirovnáva k ceste do neznámej krajiny. Je to naozaj tak, že sa vydávame na cestu, o ktorej nevieme skoro nič, len máme akúsi vnútornú potrebu sa po nej pustiť. Táto potreba sa začína v živote človeka objavovať vtedy, keď si začne uvedomovať, že okolitý svet mu neposkytuje naplnenie a pocit zmysluplnosti. Vtedy si uvedomí, že nastal čas hľadania – nastal čas, keď treba nájsť niečo, čo túto medzeru zaplní. A tak sa začína hľadanie, ktoré môže trvať mnoho rokov. Moja cesta sa môže skončiť hneď, ako nájdem

učiteľa, ktorý ma na nej bude viesť. Ale aj keď už učiteľa mám, aj tak budem musieť pracovať na sebe a skvalitňovaní svojej mysle.

Mysel je ako roz búrená hladina. V roz búrenej hladine nevidíme svoj obraz, ktorý by nám podal pravdivú informáciu o tom, kto sme, čo sme, čo robíme dobre a čo zle a čo treba v našom živote zmeniť, aby sme sa priblížili k šťastiu. Nech to znie akokoľvek sprofanovane, účelom všetkého duchovného a spirituálneho snaženia je dosiahnutie šťastia.

Predstavte si, že prídete do kina na zaujímavý film. Dej je taký pútavý, že po chvíli sa stotožníte s postavou na plátne a zabudnete, že ste v kine. Celkom sa ponoríte do deja a hoci viete, že film nie je skutočnosť, len ilúzia, uprostred filmu sa budete dušovať, že všetko, čo vidíte, je skutočné. Znie to možno bláznivo, ale presne takto to vyzerá s naším životom. Váš spirituálny pokrok vám môže poskytnúť dôkaz o tom, že takmer všetci sedíme v kine, pozeráme sa na film nášho života a úplne sme zabudli na to, že skutočný život sa odohráva za bránami kina. Naša ilúzia je taká silná, že niektorí strávia v tejto kinosále celý život. V jeho vrcholných okamžikoch sa v našom vedomí mihne akási matná spomienka, že sme tu len na návšteve, ale to nestačí nato, aby sme sa zdvihli a šli preč.

Spirituálna cesta a meditácia nie je pre každého. Nie preto, žeby nebola pre každého vhodná, ale preto, lebo je nebezpečná. Meditácia vám prinesie pohľad na skutočnosť takú, aká je, zničí všetky vaše okuliare – či už čierne alebo ružové, cez ktoré sa pozeráte na svet. Zbaví vás ilúzie, v ktorej žijete. A práve toto môže byť nebezpečné. Ak nie ste pripravený vydržať pohľad do jasného svetla, je lepšie z kina nevychádzať.

Tí, ktorí nájdu odvahu hľadať, sa už nikdy do tmavého kina nevrátia. Zato však získajú pohľad na skutočnosť, ktorá je zaujímavejšia ako ten najlepší film.

# MOJA PRÁCA

*Vždy ma milo prekvapí, keď sa stretnem s niekým,  
kto má rád svoju prácu, rozumie jej, dáva jej  
všetko a kašle na to, že z nej nezbohatne.  
Tento druh frajeriny veľmi obdivujem.*

VLASTA REDL

## Chvála podnikania

---

Po tom, ako ste skončili školu, ste dostali svoje prvé zamestnanie. Možno to bolo niečo, čo ste už dávno chceli robiť. Mohli ste si podobne, ako iní z malej skupiny vyvolených povedať, že sa vám splnil sen, ktorý ste vždy mali o tom, čomu sa v živote budete venovať. V takom prípade si môžete gratulovať. A tí ostatní vám môžu tíško závidieť. Pretože ak patríte do druhej skupiny, tak ste si síce tiež po škole našli nejakú prácu a tiež ste si na začiatku mysleli, že to je ono, ale ako šiel čas, tak vám každým dňom bolo jasnejšie a jasnejšie, že ste sa dostali do bludného kruhu, z ktorého niet úniku. Vlastne jeden by bol, ale ten je strašne ďaleko, ba priam v nedohľadne. V dôchodku.

Ak máte 26 alebo 30, alebo koľkokoľvek, pokiaľ to nie je jeden rok, tak stále máte pred sebou strašne veľa času, ktorý budete musieť prečkať, kým sa dočkáte svojej zaslúženej odmeny. A to, že ju dostanete, je tiež nepravdepodobné. A ak sa tak stane, tak to, čo dostanete od štátu, sa skôr bude podobáť na nejakú almužnu, z ktorej bude dosť ťažké vyžiť, a nieto si ešte užiť, ako to vídame u súčasných rakúskych alebo nemeckých turistov, ktorí naozaj vyzerajú a pôsobia tak, že si svoj dôchodok užívajú. Netreba však nariekať nad tým, čo nemôžeme zmeniť, a skôr sa pozrieť na možnosti, čo sa dá urobiť preto, aby sme si na dôchodku mohli vychutnávať spokojnú a zabezpečenú starobu.

V práci strávime prevažnú časť nášho denného života. Z každého dňa, ak to nie sú práve víkendy, je to zhruba 8 hodín. To je pomerne veľa času. Preto by nám nemalo byť jedno, ako tento čas strávime. Ak myslíme len na to, ako čo najrýchlejšie z roboty vypadnúť, a každá naša myšlienka sa podobá myšlienkam väzňa, ktorý uvažuje nad jedinou vecou, ako utiecť z väzenia, je najvyšší čas s tým niečo robiť. A chceli by ste s tým niečo urobiť? Pretože ak áno, tak je šanca, aby ste sa dostali z tohto bludného kruhu a dostali sa niekam, kde sa vám to bude páčiť väčšmi. Poviem vám rovno, nebude to jednoduché. To, koľko odhodlania vo vás je, koľko vecí vo svojom

živote chcete zmeniť, koľko energie, času a peňazí tomu obetujete, to všetko bude podmieňovať to, ako rýchlo sa vymaníte zo začarovaného kruhu pevného pracovného času a nastavíte si vlastné pravidlá, ktoré budete určovať len vy sami a vaše ciele, ktoré budete chcieť dosiahnuť.

Už to cítite, len neviete povedať, čo presne by to malo byť. Tak, základné vymedzenie už máte. A kde sa nachádzate? Ste niekde na začiatku? Ak áno, bude to chcieť viac nad tým uvažovať a pohrávať sa s myšlienkou zmeny. Ak sa nachádzate niekde za polovicou, tak ste v štádiu, keď začínate zhromažďovať konkrétne nápady a postupy, ktoré by ste mohli použiť. Blížite sa k štádiu, keď to, čo nosíte v hlave, bude chcieť manifestovať v skutočnom svete. Jeden z takýchto prejavov je podanie výpovede. To je však len špička ľadovca. Podme sa pozrieť, čo všetko sa v tejto oblasti skrýva pod hladinou. K tomu nám pomôže niekoľko záchytných bodov, ktoré budú ako priečky rebríka vedúceho k úspechu....

## Nájdite niečo, čo vás baví

Ak ste vo vašej súčasnej práci celkom spokojní a ani raz vám nezišlo na um, že by ste to chceli zmeniť, tak potom nie ste typ človeka, ktorý je pripravený na to, aby sa pustil do vlastného podnikania. Pokiaľ vás to, čo robíte, naozaj baví, máte z toho potešenie a pomer negatívnych zážitkov voči pozitívnym je vo vysokom nepomere, tak potom podnikanie nie je pre vás to pravé orechové. Možno je pre vás súčasné obdobie typické tým, že ste sa zastabilizovali na nejakej pozícii a užívate si to. Dokonca to môže byť aj naopak. Nieкто začal s podnikaním, aj sa mu darilo, ale po nejakom čase sa rozhodol, že to zmení a nastúpi na nejaké stabilné pracovné miesto. Je to situácia trochu nezvyčajná, ale sám som bol svedkom takého prerodu. Život je zmena a zmena zamestnaneckého statusu sa môže udiať niekoľko ráz za život.



## Nájdite niečo, v čom ste dobrý

---

V živote každého človeka sa dá nejaký koníček, hobby, niečo, čo mu spôsobuje potešenie, čo ho baví samo o sebe. Sú to aktivity, za ktoré nie sme platení, a to je možno aj jeden z dôvodov, prečo tieto koníčky máme tak radi. Väčšinou sú to aktivity, ktoré presne vyhovujú nášmu naturelu, a tak sa málokedy stane, že by sme si vybrali nejakého koníčka, v ktorom sme vyložene nešikovní.

Mať zaujímavého koníčka, ktorý nás dokáže naozaj pohltiť, nie je dôležité každému. Títo ľudia budú ťažko rozumieť tomu, prečo je pre nás také dôležité to, čo nás baví. Možno budeme takým ľuďom na smiech. Nebudú vedieť akceptovať to, že v našom koníčku nachádzame také uspokojenie.



Ja sám si pamätám na chvíle, keď som sa venoval stavbe leteckých modelov. Je to niečo, čo zaujme skoro každého chalana, a zdá sa, že muži všetkých vekových kategórií len ťažko odolávajú autám, lietadlám či lodiam, nech sú akejkoľvek veľkosti. Byť naplno ponorený do procesu stavby modelu bol zážitok, ktorý sa veľmi ťažko opisuje. Sústredenie, ktorého som bol schopný, prichádzalo celkom mimovoľne, nemusel som sa o nič snažiť. Len čo som sa posadil za stôl, vybral náradie a začal pracovať, svet okolo mňa prestal existovať. Mohli na mňa kričať, volať, nič som nepočul, pohltilo ma moje hobby.



Verím, že tí z vás, ktorí majú nejaký koníček, chápu, o čom hovorím. Ak sa na tento stav pozrieme podrobnejšie, zistíme, že je výsledkom dvoch podmienok – záujmu o danú vec a sústredenia. Treba podotknúť, že dobré sústredenie, keď sa v predmete vašej činnosti stratíte, je výsledkom záujmu o vec. V odbornej terminológii sa tento stav nazýva tzv. *flow state*, teda sta-

vom plynutia, a jeho autorom je americký psychológ maďarského pôvodu Mihály Csíkszentmihályi.



*Flow* je mentálny stav, pri ktorom je osoba plne ponorená do toho, čo práve robí, pričom zažíva energetizované sústredenie, plné nasadenie a pocit úspechu v procese vykonávania tejto aktivity.

(Csíkszentmihályi, M.: *Beyond Boredom and Anxiety*. CA: Jossey-Bass, San Francisco 1975)



Pokiaľ chcete, aby sa *flow state* stal súčasťou vášho života, inšpirujte sa deviatimi faktormi sprevádzajúcimi zážitok plynutia, ktoré M. Csíkszentmihályi (1993, 1975) identifikoval nasledovne:

- Jasný ciele – očakávania sú dosiahnuteľné a sú v súlade so schopnosťami a zručnosťami jednotlivca.
- Sústredenie. Vysoká miera sústredenia na práve vykonávanú činnosť.
- Strata sebauvedomenia. Človek sa akoby stráca v danej činnosti.
- Zmenené vnímanie času.
- Okamžitá spätná väzba (úspech alebo zlyhanie je zjavné, a preto môže dôjsť k veľmi rýchlej náprave alebo korekcii činnosti).
- Vyváženosť medzi úrovňou schopností a výzvuy. Aktivita nie je ani príliš ľahká, ani príliš ťažká.
- Pociť osobnej kontroly nad situáciou alebo aktivitou.
- Aktivita je odmeňujúca sama o sebe, preto v nej cítiť určitú „bezúsilnosť“ (všetko ide ako po masle, človek ani nemá pocit, že by sa musel dajako zvlášť namáhať).
- Človek je úplne ponorený do aktivity. Sústredenie a uvedomenie je zúžené na samotnú aktivitu. Nič iné sa v mysli nenachádza.

Nie je nevyhnutné, aby pre zážitok *flow* boli prítomné všetky faktory.

O koníčkoch sme začali hovoriť, lebo sú krásnou ukážkou toho, že ak nás niečo baví, tak nepotrebujeme, aby nás niekto k tomu motivoval, ustavične hovoril, čo máme robiť, neustále na nás niekto dohliadal. Keď prídeme z práce domov a utekáme do záhrady, pretože sa radi hrabeme v zemi a staráme sa o kvety, v tom okamžiku akoby všetko z nás spadlo, zaplaví nás nová ener-

gia, hlava sa nám vyčistí a my zrazu zabudneme na všetko, čo sme v ten deň prežili. Venujeme sa len prítomnému okamžiku. Často pre nás býva najväčšou odmenou, že mimo práce máme nejaké útočisko, do ktorého sa môžeme schovať. Ak uvažujeme nad tým, v akej oblasti by sme chceli podnikáť, určite by to malo byť niečo, kde sa nám aspoň sčasti darí zažívať také pocity, ako keď sa venujeme svojim koníčkom. Napísal som aspoň sčasti, pretože vo vašej podnikateľskej činnosti sa nikdy celkom nevyhnete tomu, aby ste občas nerobili veci a činnosti, ktoré nie sú príjemné, ba niekedy asi budú vylóžené otravné. Ale to patrí k práci a životu podnikateľa. Ide však o to, aby bolo to, čo je pre vás v práci potešením, v prevahe voči tomu, čo považujete za nudné a nevyhnutné. Identifikovať to, v čom ste dobrí, je tiež niekedy veľmi komplikované a niekedy si to vyžaduje hľadanie a skúmanie. Ale venujte tomu čas. Je kľúčové nájsť niečo, čo vás baví. Ak to totiž nájdete, je veľmi pravdepodobné, že to budete robiť radi. A to, čo človek robí rád, zvyčajne robí aj dobre. A ak robí niečo dobre, tak je to kvalitné alebo pekné. No a čo je kvalitné a pekné, tak to sa dobre predáva. Ved' to sami poznáte. Ak nájdete niečo kvalitné, niečo, za čím vidíte kus poctivej roboty, tak máte túžbu si to kúpiť. Preto sa v poslednom čase takej veľkej obľube tešia rozličné predmety ručnej výroby. V dobe, keď stačí celú diplomovú prácu napísať len použitím tlačítok Ctrl C a Ctrl V, je veľmi cenené niečo, čo nie je jednoduché zhotoviť. Nájdite niečo, čo prináša hodnotu pre druhých, a pokiaľ sa vám túto hodnotu podarí sprostredkovať, tak ste aspoň na pol ceste k úspechu.

## **Nedajte sa odradiť okolím a pochybnosťami**

---

Pohybovanie sa v určitom zabehanom stereotypе spôsobuje, že sme pre svoje okolie predvídateľní. Nieкто viac a nieкто menej, ale v každom prípade svet a ľudia poznajú naše zvyky. Na tom by nebolo samo o sebe nič zlé, ale ako sme skonštatovali v prípade rutín, obmedzuje to našu fantáziu, kreativitu, rozlet a bráni nám to uvažovať nad tým, že sa osamostatníme a urobíme ten reálny

konkrétny krok. Naše okolie to s nami myslí dobre, alebo tak aspoň navonok vyzerá a prezentuje sa. Avšak toto „dobro“ nie je „naše“ dobro ale „ich“ dobro. Pokiaľ sú tieto dve „dobrá“ v súlade, je všetko v poriadku, a môžeme sa z toho tešiť, že naše okolie je nám naklonené a uvažuje tak, ako my. To však nie je pravidlo, ale skôr výnimka. Koľkokrát sa nám stalo, že sme mali nápad a naše okolie bolo prvým sudcom, ktorý nás odhovárať od toho, aby sme do toho išli.

Ak odhliadnem od toho, že niektoré naše idey by mohli byť celkom bláznivé, vtedy by to malo zmysel. Predsa je tu však určité percento vecí, do ktorých by sme sa pustili, nebyť našich dobroprajných priateľov, a je možné, že by sme aj uspeli. Žiaľ, to sa už nikdy nedozvieme, pretože sme ostali stáť na jednom mieste. Toto naše uvažovanie bude nutné pre náš nový rozbeh zmeniť. Skúsme sa aspoň na nejaký čas povzniesť nad komentáre nášho okolia. Nemusíme ich hneď ignorovať, ale dajme jasne a pevne najavo, že od nášho zámeru začať podnikáť sa nehodláme odkloniť. Priznajme si, že sa nakoniec aj my môžeme myliť, ale ani Kolumbus by neobjavil Ameriku, keby sa nebol nepomyšľil. Takže nakoniec to, čo bude vyzeráť ako náš najväčší omyl, bude naším najväčším úspechom. Ale musíme sa do toho pustiť. Nie o rok, nie o dva. Dnes, zajtra už môžeme urobiť prvé kroky. Ukážme, že naše nápady sú viac, než len chvíľkové poblúznenie, že majú životnosť a že časom prinesú svoje plody. A ak zlyháme? Nič sa nedeje. Pokiaľ dýchame, tak sa vždy môžeme postaviť na nohy a začať odznova. Edison urobil tisíc pokusov, kým vynášiel žiarovku. Koľkokrát človek skúsi začať podnikáť, a keď sa mu nedarí, tak začne znovu? Väčšina len raz, niekolkí to skúsia tak dva razy, a keď sa to nepodarí, tak skončia. A to je škoda. Skúšajme to stále, ak máme v rukách niečo, čo nás baví, a niečo, v čom sme dobrí, tak časom príde aj úspech. Ak máte obavu opustiť svoje súčasne zamestnanie, robte to, čo vás baví aj tak, a skúste si nájsť odberateľov, ktorým sa vaše služby alebo výrobky budú páčiť. Pokiaľ je to možné, skúste niečo z toho, čo vyrábate alebo predávate, ponúknuť zadarmo. Bude to váš malý marketingový prieskum, kde si budete môcť overiť, či má význam, aby ste išli do toho naplno.



V 90. rokoch 20. storočia sa na slovenský trh dostalo množstvo motivačnej literatúry. Kniha od Napoleona Hilla *Myšliením k bohatstvu* sa pre mňa stala takmer bibliou. Aj keď som mal v tom čase k podnikaniu poriadne ďaleko, fascinovala ma myšlienka, že môj vnútorný postoj má takú silu, že

žiadna finančná požiadavka nie je dosť veľká na to, aby sa nemohla naplniť. Spolu s Daleom Carnegiem sa títo dvaja autori stali mojimi hlavnými poradcami a zdrojmi podnikateľského myslenia. Tie knihy poukazovali na to, že to, čo sa v nich píše, sa dá na nejakých kurzoch aj naučiť. Ale nech som sa akokoľvek snažil nájsť spomínaný kurz, nebol som úspešný. Sklamalo ma to, ale nemienil som sa vzdať, a tak som uvažoval nad tým, ako by sa takáto situácia dala zmeniť. Vtedy ma, samozrejme, ani nenapadlo, že je to ideálna pôda na rozbehnutie podnikania. Ak je po niečom dopyt a na trhu to absentuje, vaša ponuka vás zvýhodní pred konkurenciou a získate náskok. Nad ničím takým som vtedy neuvažoval, ale z dnešného pohľadu to bola jasná situácia, keď som mohol prísť na trh s niečím, čo tam dovtedy nebolo. Iste, boli rozličné kurzy, ako joga, Silvova metóda, holotropné dýchanie a podobne, ale to, čo som čítal od Hilla a Carnegieho, tam nebolo.

Na základe toho, čo som sa dozvedel z kníh, som vytvoril kurz, ktorého by som sa sám rád bol zúčastnil, keby bol niekde v ponuke. Bol to kurz pozitívneho myslenia a trval skoro celý rok. Zúčastnilo sa ho asi 20 účastníkov. Poplatok bol symbolický, 17 eur na pol roka. Dalo by sa povedať, že to bola moja prvá podnikateľská skúsenosť, keď s minimom nákladov, ak nepočítam zakúpenie kníh na prípravu a natlačenie plagátikov, ktoré som potom vylepoval v meste a na internátoch, sa mi podarilo dosiahnuť síce malý, ale predsa len zisk. Zisk, ktorý som dosiahol pomocou môjho nápadu, ktorý síce nebol nijako prevratný, ale z môjho pohľadu bol úspešný. A čo bolo dôležité? To, že som nepochyboval o tom, že sa to podarí, ale aj preto, že som šiel vlastnou cestou. Ale hlavne preto, lebo som si vybral niečo, čo ma bavilo. Aj keby som mal ten kurz urobiť zadarmo, tak mám dôvod ho urobiť.

## **Najmite si kvalifikovaných poradcov**

---

Predovšetkým dobrého účtovníka. Ako je každému podnikateľovi známe, peniaze občas do firmy pritekajú veľmi rýchlo, žiaľ, majú aj jeden nešvár – z firmy sa zase veľmi rýchlo ponáhľajú preč. Neustrážiť si finančné toky je priveľké riziko, ktoré by vaše podnikanie mohlo zastaviť skôr, než by ste sa

poriadne rozbehli. Začínajúci podnikateľ je vo veľkom pokušení robiť si všetko sám. To je, samozrejme, pochopiteľné. Vaša firma je ako vaše dieťa. Snažíte sa, aby sa mu nič nestalo, nikomu neveríte a všetko chcete robiť sám. Každý vedúci, podnikateľ či manažér vám však povie: nerobte to. Je to klasická pasca. Na začiatku to vyzerá, že máte všetko pod kontrolou, avšak táto kontrola je zapltená ustavičným stresom, či ste na niečo nezabudli, či ste všetko zaplatili, ako ste mali, či ste skontrolovali všetky dodávky. Stres je skrytý nepriateľ. Myslíte si, že sa vás netýka. Nie je to však tak. Stres sa nás týka všetkých a zvlášť ľudí, ktorí sú permanentne vystavení nejakému tlaku. A tých tlakov je v začiatkoch podnikania neúrekom. Nájdite si šikovných ľudí, ktorým veríte, aby sa vám uvoľnili ruky na strategické plánovanie, zlepšovanie podnikania a expandovanie služieb alebo výrobkov. To sú záležitosti, ktoré nemôžete delegovať na nikoho iného. Možno to bude pre vás ťažké, pretože budete musieť delegovať niektoré právomoci na iných. Ale je to ako rituál prechodu do vyššej manažérskej roly. Je veľa manažérov, ktorí to nedokážu, a preto sa nikdy neposunú v kariérom rebríčku ďalej. Jednoducho, nevedia delegovať. Za touto neschopnosťou sa skrýva aj niečo iné: neschopnosť mať všetko pod kontrolou. A to týchto ľudí ničí. Nehľadiac na to, že na určitom stupni riadenia nie je možné, aby ste ako manažér pracovali bez delegovania. Tak, ako je rýchlosť škodovky obmedzená na určitú hranicu, tak z nej 300 km/h nevytiahnete, nech by ste akokoľvek šliapali na plynový pedál. Rovnako nedostanete vyšší výkon vašej firmy a ľudí, kým sa nenaučíte prenášať niektoré zodpovednosti na iných ľuďoch. Ak je to pre vás ťažké, začnite postupne. Skúste najskôr účtovníka. Bude to pre vás ľahšie vtedy, keď s danou oblasťou nemáte skúsenosti. Vtedy vám nakoniec nič iné ani neostane, ibaže by ste sa chceli naučiť účtovať. Ak chcete v podnikaní vydržať, je dôležité, aby sa v ňom nachádzalo čo najmenej nepríjemností.

Najať si odborníkov, ktorí dobre ovládajú svoju prácu, má dve výhody – časovú a finančnú. A času aj financií budete mať nedostatok najmä na začiatku.



Keď som začínal s podnikaním, bolo mi jasné, že mať vlastnú webovú stránku je absolútne kľúčové. Možno preto, že sám som bol na internete zavesený každú voľnú chvíľu a akosi som si myslel, že aj ostatní sú rovnako „postihnutí“, ako ja. Bol to klasický klam „podľa seba súdim teba“. Je to pre

biznis veľmi nebezpečné, lebo vás to núti vymýšľať a vytvárať služby a výrobky, ktoré sa budú páčiť vám, ale nie je isté, že sa budú páčiť aj vašim zákazníkom. A nakoniec, vy nepredávate seba, ale predovšetkým vašim zákazníkom. Keďže som v tom čase veľa o webových stránkach nevedel, urobil som to, čo robím vždy, keď sa začínam venovať novej téme, s ktorou nemám skúsenosti. Urobil som nájazd na kníhkupectvá, presurfoval som, čo sa dalo. Zháňal som informácie. Ak ste niekedy začínali s niečím od nuly, tak viete, aká je to drina prekopať sa cez začiatocnícke problémy, kým sa dostanete k niečomu, čo bude mať zmysluplnú podobu. V mojom prípade funkčnú webovú stránku. Boli to hodiny a hodiny strávené nad knihami a textami, hodiny a hodiny skúšania metódou pokus-omyl. Keby som si na túto prácu najal niekoho, kto možno mal len začiatocnícke skúsenosti, bol by som si ušetril obrovské množstvo času, ktorý som mohol využiť na niečo, v čom som bol naozaj dobrý. V poradenskej a konzultačnej praxi. Takto mi unikali cez prsty klienti, ktorým som sa nemohol venovať, pretože som sa učil robiť niečo, čo mi neprinášalo žiaden priamy zisk. Investoval som na nesprávnom mieste. Ak sa na to pozriem z finančného hľadiska, tak z toho, čo som mohol zarobiť za hodinu konzultácie, som mohol vyplatit programátora a ešte by mi aj niečo ostalo. Takto som nemal nič. Možno by som mohol povedať na svoju obhajobu, že ma to celkom bavilo a dokonca ma občas prepadli myšlienky, že by som sa tým dokonca mohol živiť. Možno v tom bola príčina, prečo mi tak dlho trvalo, než som si na túto prácu najal profesionála, ktorý odviezol perfektnú prácu a tá mi konečnom dôsledku vynesla viac, než som do nej investoval. Obklopiť sa schopnejšími ľuďmi, než som ja sám, je jednak znakom prezieravosti, ale aj manažérskej zrelosti. Ten, kto nedokáže uznať, že iní sú lepší ako on, svoju firmu nikdy neposunie na vyššiu úroveň, než je on sám.



Niekedy sa cítíme na to, že by sme aj hory prenášali. Hlavne na začiatku sme plní nadšenia. Všetko vnímame veľmi intenzívne a sme presvedčení, že všetko dokážeme. V takomto rozporení máme tendenciu si povedať: „Nikto nevie tak presne ako ja, čo potrebujem, a preto bude najlepšie, keď si všetko urobím sám.“ Je to obdivuhodná ukážka nadšenia, ale, žiaľ, má svoje negatívne stránky. Vo svojom nadšení máme totiž trochu pokrivené vnímanie a neuvedomujeme si, alebo aspoň nie celkom jasne, že pocho-

piť a zvládnuť nejaké iné remeslo než je to naše, napríklad účtovníctvo, alebo programovanie webových stránok by nám trvalo podstatne dlhšie, než si najat' niekoho, kto ovláda presne to, čo potrebujeme.

Exituje však výnimka. Ak už nechcete robiť to, čomu ste sa venovali doteraz, ale namiesto toho chcete robiť iné, potom má význam, aby ste sa naplno pustili do štúdia. Počítajte však s tým, že kým sa dostanete na úroveň, na ktorej vás nové remeslo užívi, pretečie veľa vody. Závisí to, samozrejme, aj od vášho prirodzeného nadania. Zvážte okrem iného aj to, čo vás bude živiť v medziobdobí, kým sa vypracujete. Veľkou pomocou môže byť pre vás mentor, ktorý vám pomôže v začiatkoch a bude vás navigovať aj v komplikovaných prípadoch vašich prvých podnikateľských krokov.

## **Budte pripravený na prekážky**

Každá podnikateľská činnosť je behom na dlhú trať. Konkurencia je tvrdá a vytrvalosť je vzácnou cnosťou, ktorá odlišuje tých, ktorí vytrvali, od tých, ktorí to vzdali a ktorí sa nedostali do cieľa, hoci po tom veľmi túžili. Média nás zásobujú rozprávkovými príbehmi o tom, ako niekto rozprávkovy zbohatol za jednu noc. Väčšinou sa to však týka celebrít a ľudí, ktorí sa tešia mediálnej pozornosti. Ak sledujete americké podnikateľské prostredie, iste sa k vám dostali informácie o tzv. Dot ére, keď sa nápady rovnako rýchlo menili na čarovných oslíkov, z ktorých pršali doláre, ako aj na prázdne bankové účty, z ktorých potenciálni milionári vyťahovali svoje životné úspory, aby o ne na druhý deň veľmi ľahko a rýchlo prišli.

Povedzme, že naše podnikateľské prostredie nie je také dravé, ako americké. Pravda však ostane rovnaká, bez ohľadu na to, kde sa podnikateľ nachádza. Úspech je výsledkom vytrvalosti, trpezlivosti aj odolnosti voči nezdarom a prekážkam. Je málokedy výsledkom náhody, skôr výsledkom starostlivého plánovania, uvažovania, nekonečných debát a vymýšľania. Štatistika je v tomto neúprosná, niektoré čísla hovoria o tom, že do piatich rokov od založenia skrachujú dve tretiny podnikov. To nie je veselá štatistika. Každý podnikateľ by si mal uvedomiť, že sa týka aj jeho. Nechceme,



aby sa nám niečo také stalo, ale garancie nie sú takmer žiadne. Snáď okrem nášho úsilia, odhodlania a vytrvalosti.

Prekážky sa nám do cesty za úspechom budú vrhať z rozličných strán. Od úradov, od dodávateľov aj odberateľov, od nespokojných zákazníkov, a dokonca aj od tých, od ktorých by sme to najmenej čakali, od našich blízkych a príbuzných. Možno ich niekde na začiatku nadchla idea, že budete mať vlastnú firmu, ale pod tlakom vašich neskorých príchodov domov, vysokých účtov za telefón, vášho času, ktorý prestávate tráviť s rodinou, prešla. Až raz, neveriac vlastným ušiam, počujete: mal si ostať v predošlej robote. A je to tu. Máte to na stole a pokiaľ na ten stôl nezačnete klásť aj nejaké zisky, tak sa podpora vašich blízkych začne strácať, až sa nakoniec vytratí úplne.

Na prekonanie prekážok potrebujete mať nejaké dodatočné zdroje, po ktorých budete môcť siahnuť, keď bude najhoršie. Nemám teraz na mysli finančné zdroje, skôr medziľudské a vzťahové zdroje. Možno si myslíte, že podnikanie rozbehnete bez toho, aby ste potrebovali pomoc od niekoho iného. Možno vám to vyjde, ale väčšinou to tak nie je. V mnohých prípadoch je úspech v podnikaní vykúpený krachom manželstva alebo stratou priateľov. Otázka znie: stojí vám to zato? Aj keď je podnikanie vašim životným snom a venujete mu všetok svoj čas, skúste nezanedbávať svoje okolie a ľudí, ktorí sú vám naklonení. Pestujte dobré vzťahy, pretože sa vám na konci môže stať, že dosiahnete úspech, ale nebudete mať okolo seba nikoho, s kým by ste sa oň mohli podeliť. Inými slovami: budete bohatý, ale osamelý.

Keď hovoríme o vzťahoch, dám vám radu. Za žiadnych okolností nezamestnávajte svojich príbuzných. Má to viac nevýhod ako výhod. Na jednej strane si môžete povedať, že kvalitných a spoľahlivých ľudí je málo, a preto treba siahnuť po overených zdrojoch, do rodiny. Ale nerobte to. Málokto rodinný vzťah dokáže odolať tlaku peňazí. Aj zomknuté rodiny sa dokážu do krvi pohádať a do smrti sa nerozprávať kvôli peniazom. Nerobme si ilúzie o ľudskej čestnosti a poctivosti. Členovia rodiny sú tiež len ľudia a robia rovnaké chyby ako ostatní zamestnanci. Keď zamestnanec urobí manko v našom novom obchode, môžeme ho vyhodiť, podať naňho trestné oznámenie a vymáhať od neho škodu. Je síce pravda, že to isté môžeme urobiť aj s naším príbuzným, ale ruku na srdce, naozaj to urobíte? S vašim bývalým zamestnancom sa už možno nikdy v živote nebudete vidieť, ale čo váš bratranec, sesternica, brat či sestra? Bude to ako neprekonateľná priepasť, ktorá sa už nikdy nebude dať prekonať.

Predstavte si, že by sa niečo také mohlo stať (nie je namieste hovoriť si, že vám sa niečo také nikdy nestane), ste ochotní do tohto rizika ísť? Ak áno, tak vám držím palce. Ak nie, z môjho pohľadu je to dobré rozhodnutie, ktoré nakoniec môžete kedykoľvek zmeniť.

## Vytvorte si finančnú rezervu

Aj keď je váš podnikateľský plán skutočne vynikajúci a predpokladáte, že bude mať úspech, stať sa môže všeličo. Na neočakávané udalosti je dobré byť dopredu pripravený. Nemusíme byť pesimisti, skôr opatrní optimisti. Opatrný optimista sa na svet okolo seba síce pozerá pozitívne, no nie je naivný a vie, že svet nie je práve priateľské miesto, a keď sa nepozeráte, tak vám uštedrí poriadnu ranu od chrbta.

Začiatky podnikania sú vždy náročné na finančné zabezpečenie. Než sa pustíte do podnikania, spočítajte si, aké sú vaše mesačné náklady na živobytie, zarátajte tam platby, ktoré vám pravidelne odchádzajú z účtov (napríklad rozličné splátky, hypotéky, úvery, platby za nájomné, telefón). Nezapudnite ani na poisťky. Toto je suma, ktorá na účte musí byť bez ohľadu na to, či ste ten mesiac niečo zarobili, alebo nie. Nádejať sa, že každý mesiac niečo zarobíte, je minimálne neznalosť toho, ako to v podnikaní funguje. Iste, môžete byť extrémne úspešní hneď od začiatku a vašim jediným problémom bude, že nebudete vedieť, čo s peniazmi. Je to však skôr výnimka ako pravidlo. V takom prípade sa veľmi rád od vás nechám poučiť. Napíšte mi, ako s vami to podarilo, na [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org).

Na účte by ste v ideálnom prípade mali mať aspoň ročnú rezervu na najzákladnejšie finančné výdavky. K tým nevyhnutným výdavkom a platbám prirátajte ešte náklady na podnikanie. Tie môžete vykryť kapitálom, ktorý ste si našetrili do okamihu, než ste sa rozhodli osamostatniť, alebo toto obdobie môžete preklenúť úverom. Tak či tak, ak máte približný rozpočet na podnikanie na celý rok, tak k nemu prirátajme ešte aspoň 10 % navyše ako určitý finančný nárazník pre prípad neočakávaných výdajov. A tie sa určite vyskytnú.

## Investujte do vybavenia

---

Nieko múdry raz povedal: „Nie som taký bohatý, aby som si mohol kúpať lacné veci.“ Na prvý pohľad sa nám to môže zdať divné, ale vo svojej podstate je to veľmi praktické.

Investovať do kvalitného vybavenia je kľúčové. Ak nie je vašim jediným pracovným nástrojom hlava alebo hlas, alebo výzor (žijíte sa teda ako spevák, učiteľ, moderátor alebo modelka, prípadne iným podobným povoláním), potom k vašej práci potrebujete nejaké zariadenie, prístroj či aspoň počítač. Bez toho sa dnes snáď nezaobíde nijaký podnikateľ. Apropo, počítač. Treba si dobre vybrať. Nenakupujte na základe akcií a unáhleného rozhodnutia. Zvažujte, na čo ho vlastne potrebujete. Bude to váš hlavný pracovný nástroj, pretože sa chystáte založiť digitálne fotoštúdio a medzi vaše hlavné činnosti bude patriť úprava digitálnych fotografií? Alebo počítač budete používať len raz za čas, aby ste niekomu poslali e-mail, prípadne sa pozreli na webové stránky konkurencie? Zvážte aj iné aspekty: či budete potrebovať tlačiareň, a ak áno, tak akú. Bude vám stačiť obyčajná atramentová, alebo budete potrebovať kvalitnejšiu tlač, a preto sa vám oplatí kúpiť si laserovú tlačiareň. Na nákup si vyberte radšej špecializované obchody, kde sa počítače nenachádzajú niekde medzi regálmi s ponožkami a pečivom. Môžete tam počítať aj s odbornejšími radami.

## Nastavte mechanizmy spätnej väzby

---

Predstavte si, že by ste v aute nemali kontrolku, ktorá by vás upozorňovala na to, že sa vám míňa olej. Ako by to asi dopadlo? Prešli by ste síce nejaké kilometre, ale bolo by len otázkou času, kým by sa vám olej minul a za-

dreli by ste motor. Je teda kontrolka pre hladký chod motora dôležitá? Mal by si ju vodič všímať? Samozrejme, že je dôležitá, ba dalo by sa povedať, že na to, aby motor fungoval a nepokazil sa, je životne dôležitá. Nech je tá kontrolka na palubnej doske akokoľvek malá, bez nej by sme sa ďaleko nedostali. Kontrolka na palubnej doske je spätnou väzbou, ktorú nám dáva motor o tom, ako je na tom s olejom.

Zákazníci sú pre nás životne dôležití. Sú olejom, ktorý pomáha otáčať sa kolieskam nášho biznisu. Bez toho, aby nám poskytovali spätnú väzbu, sa nemusíme dostať príliš ďaleko. Dokonca sa môže náš biznis celkom zastaviť. Od našich zákazníkov potrebujeme získavať spätnú väzbu. Keď ste predali prvý kus výrobku, niekto si zakúpil váš program, už máte odkiaľ získavať spätnú väzbu. Bez toho, aby vám vaši zákazníci povedali, čo si na vašich produktoch všimli, čo sa im páčilo, čo nepáčilo, čo by vylepšili, čo im chýbalo, sa vám nepodarí vaše produkty vylepšiť. Ak nebudete vaše produkty vylepšovať, budete stále robiť tie isté chyby a nebudete sa posúvať ďalej. Skúste na pár okamihov opustiť presvedčenie, že vaše produkty a služby sú dokonalé. Skúste si na okamih pripustiť, že na nich je stále čo zlepšovať, že vaši zákazníci sú väčšími znalcami vašich produktov, než vy sami. Ak toto pripustíte, tak sa vaše uši otvoria hlasu vašich zákazníkov a vy sa dostanete k zlatej bani nápadov, ako to, čo robíte, vylepšiť a zdokonaliť.

Existuje veľa spôsobov, ako to urobiť. Ak už máte vytvorenú zákaznícku základňu, môžete im zasláť e-mail, kde budete žiadať informácie o používaní vašich výrobkov alebo služieb. Keďže však ľudia dostávajú obrovské množstvo elektronickej pošty a mnoho z nej končí priamo v spamovom koši, skúste o niečo osobnejší prístup. Zavolajte niekoľkým zákazníkom a priamo sa ich opýtajte na ich skúsenosti. Možno budú mať dokonca nejaký ten nápad na vylepšenie. Budte skromní a nechajte si poradiť. Možno sa dokonca naučíte aj niečo nové.

Niektoré firmy platia obrovské sumy za to, že si najímajú testerov, ktorý do poslednej nitky rozoberú produkt a hľadajú miesta, kde by sa dal vylepšiť, zdokonaliť alebo napraviť. Ak nemáte rozpočet na niečo také, budete musieť využiť skúsenosti vašich zákazníkov a dôverovať im.

Svojich zákazníkov môžete k spätnej väzbe motivovať malou odmenou. Nebojte sa do toho investovať. Malá drobnosť pre klienta vám môže priniesť informácie, ktoré mnohonásobne presiahnu vašu počiatočnú investíciu a prinesú vám veľký zisk.

## Nesnažte sa o dokonalosť

---

„Maličkosťami sa dosahuje dokonalosť, ale dokonalosť nie je maličkosť,“ povedal Michelangelo Buonarroti, a platí to aj pre podnikanie. Keď to chceme robiť naozaj dobre, chceme, aby bolo dokonalé. Pravdou však je, že keby sme mali čakať na to, kým naše služby a produkty budú dokonalé, tak by sme sa asi nikdy v živote k nijakému zisku nedostali. Podnikateľovi predsa nejde o to, aby jeho produkty alebo služby boli dokonalé, pokiaľ nie je perfekcionista. Ide mu o to, aby sa jeho služby a produkty dobre predávali a firme prinášali zisk.

Ak sa nebudeme snažiť o dokonalosť, to ešte neznamená, že to, čo budeme ponúkať, by mal byť nekvalitný odpad. Služby a produkty sú našou podnikateľskou vizitkou. Ak platí, že za muža hovoria činy, tak pre podnikateľa platí, že za neho hovorí ponuka jeho firmy. To je jeho vizitka. V rámci reklamy síce môžete prezentovať svoju firmu ako dokonalú, prekonávajúcu konkurenciu vo všetkých ohľadoch, ale stačí jeden nespokojný zákazník a už to vrhá na naše podnikanie zlé svetlo. Žiadna reklama sa nešíri tak rýchlo a nebezpečne, ako zlé chýry. Neberte to na ľahkú váhu. Povieť si: jeden nespokojný zákazník, to s firmou nič neurobí. Chyba! Jeden zákazník možno nie, ale nezujem niekoľkých desiatok tisíc potenciálnych zákazníkov s vami môže poriadne zakývať. Takže, vaše produkty nemusia byť dokonalé, ale mali by byť také, aby vašim zákazníkom spôsobovali čo najmenej negatívnych pocitov. Vždy je lepšie mať v ruke niečo, ako nemať nič. Kým by ste čakali, až sa vaše produkty a služby stanú dokonalými, určite sa nájde niekto, kto bude mať viac odvahy, navrhne alebo urobí niečo menej dokonalé a začne to predávať. Mať niečo, čo nie je celkom dokonalé, je však len prvý krok. Nemalo by to znamenať, že aj nedokonalým ostane. Mali by ste to ustavične vylepšovať a k tomu potrebujete spätnú väzbu.

## Vytýčenie cieľov

Stať sa podnikateľom je samo osebe veľkým cieľom. Je to rozhodnutie, ku ktorému mnohí z nás smerujú roky, zbierajú naň odvahu a finančné prostriedky dlhý čas. Za týmto mnohoročným odhodláváním cítiť silný motív a emočnú energiu, ktorá väčšine z nás pomáha prekonávať nezdary a prekážky, zákonite sa na našej ceste vyskytujúce. Ide o to, či naša energia bude stačiť na to, aby sme prekážky úspešne prekonali.

Na dosiahnutie úspechov potrebujeme jasne definovať ciele. A to nie je také jednoduché, ako by sa mohlo zdať. Platí prostá zásada: nekláť si príliš vysoké ciele. Postaviť si vysoký cieľ nie je až také ťažké. Ak sa nám na začiatku podnikania podarí urobiť skvelý obchod, je ľahké podľahnúť ošialu, že sme zrodení pre podnikanie. Tento pocit príjemného opojenia vlastným úspechom si treba vychutnať. Nakoniec, nepracujeme len preto, aby sme dreli a lopotili, ale aby sme z toho niečo mali. Nemusí ísť len o peniaze, ale napríklad aj o ten vyššie spomenutý dobrý pocit. Ale pozor! Väčšinou tento pocit v sebe skrýva riziko – že mu podľahneme. S hlavou v oblakoch sa ťažko pracuje so správnou perspektívou. Jeden úspech je dobrý, dva sú skvelé a tretí znamená, že si hádam budeme môcť dovoliť dovolenku na budúci rok. Je to ako so športovcom, ktorý práve vyhral turnaj. Na jednej strane mu všetci gratulujú, ale na druhej strane si nikto neodpustí poznámku o tom, či sa mu budúci rok toto víťazstvo podarí aj zopakovať. Je teda možné, že hoci sme si na začiatku podnikania postavili vysoký cieľ, podarilo sa nám ho splniť. Lenže veľké víťazstvá nie sú až také rozšírené, ako by sa na prvý pohľad zdalo. Ak sa chceme vybrať cestou istejšou, ale pomalšou, treba zvoliť taktiku malých a jasne definovaných cieľov.

Pre podnikanie je definovanie cieľov samozrejmé, ale je až zarážajúce, koľko začínajúcich podnikateľov nemá jasne postavené ciele, nevedia, kam kráčajú, dokonca nevedia, či sa tam už dostali, resp. koľko ich to stálo. Trochu sa podobajú stratenej lodi na mori, ktorá za svoj najväčší úspech považuje, že sa vôbec plaví. Nuž, nie je to málo, ale predsa len, nie je naším

účelom sa tou loďou niekam dostať? Jedine, ak by sme boli staviteľmi lodí. Potom je naším pravým cieľom, aby naše lode plávali, a nie je až také dôležité kam.

Ciele, ktoré si v podnikaní dávame, by mali spĺňať predovšetkým týchto niekoľko parametrov:

- Radšej malé, ako veľké
- Definovanie
- Merateľnosť
- Dosiahnuteľnosť
- Termínovanosť

Podme sa podrobnejšie pozrieť, čo sa skrýva za jednotlivými parametrami.

### **Radšej malé, ako veľké**

Viete, ako zjete slona? Skúste si to predstaviť. Slon je pomerne veľké zviera, takže sa musíte rozhodnúť, aký postup použijete, aby sa vám ho podarilo zjesť. Nebudem vás dlho trápiť, je v tom ukrytá finta. Veľkého slona môžete zjesť len jediným spôsobom – po kúskoch. Ak je vaším cieľom stať sa jednotkou na trhu v určitej oblasti, tak je to cieľ, ktorý je veľký ako slon, a to zvlášť vtedy, keď so svojim podnikaním ešte len začínate. Takýto cieľ vás bude na začiatku určite veľmi motivovať. Je však veľká pravdepodobnosť, že sa vám ho v priebehu niekoľkých mesiacov nepodarí dosiahnuť. Čo sa stane potom? Keď si stanovíme vysoké ciele a nesplníme ich, býva ťažké si pripustiť, že sme zlyhali. Bolo to však len v tom, že sme si vytýčili príliš vysoký cieľ. Vysoké ciele síce motivujú k vyšším výkonom, ale nesú so sebou určité riziká, predovšetkým nesplnenie cieľa.

Pripustime, že si stanovíte vysoký cieľ, napríklad získanie významného podielu na trhu alebo zásadné zvýšenie obratu. Ako postupovať, aby ste nezlyhali? Rozmeňte si tento veľký cieľ na drobné. Nech malé, parciálne ciele sú mílnikmi na ceste k veľkému cieľu. Automobilového pretekára, ktorý bez navigačného systému prešiel cez Saharu, sa spýtali, ako sa mu to vlastne podarilo. Odpoveď znela: „Cez púšť vedia cesta, ktorá je vyznačená plechovými sudmi po oboch stranách v 200-metrových odstupoch. Nemyslel som na cieľ viac ako 2000 km predomnou, pozeral som sa len na tie dva najbližšie sudy. A tak sa mi podarilo cez púšť prejsť.“

Ak si vytýčíte veľký cieľ, je to v poriadku, ale považujte ho skôr za vzdialenú bójku, ktorá bliká niekde v diaľke, než za niečo, čo sa stane každodennou súčasťou vášho života. Veľký cieľ je ako svetielko na konci tunela,

určuje nám, kadiaľ sa vybrať. Nie je možné ustavične sledovať horizont, občas, omnoho častejšie, treba pozeráť rovno pod nohy, aby sme nezašli. To, čo máme dennodenne pred sebou, to nie je svetielko na konci tunela, ale skôr malé výklenky v 100-metrových odstupoch, cez ktoré musíme prejsť. Bez ohľadu na to, či ide o malé výklenky, alebo svetlo na konci, musia byť splnené určité podmienky na to, aby cieľ bol stanovený správne. Aby obsahoval to, čo má mať každý dobrý cieľ: silu nás ustavične k sebe priťahovať.

### **Definovanie**

Ciele, ktoré sú definované nejasne, nemajú dostatočnú silu na to, aby nás vedeli naštartovať. Stanoviť si cieľ, že chcem byť najlepší, síce znie dobre, ale najlepší v čom? Nemôžeme byť najlepší úplne vo všetkom, a preto treba jasne určiť, kam sa bude naše úsilie uberať. Rovnako nestačí pred-savzatie, že chceme byť dobrým obchodníkom alebo manažérom, alebo podnikateľom. To všetko je veľmi neurčité. Je to to isté, ako keby sme šli na výlet a kamarátovi, ktorý nás má dobehnúť, povieme: „Počkáme ťa na lúke.“ Ale na ktorej? Takou inštrukciou by dotýčný musel pobehať poriadny kus lesa, aby nás našiel. Dokonca nie je vôbec isté, že sa mu to podarí. Takže, ako by mal vyzeráť jasne definovaný cieľ? Napríklad: chcem zlepšiť svoje komunikačné zručnosti tak, že nebudem vo svojej prezentácii používať slovnú vatu, ako napríklad ehm, uhm a pod.

### **Merateľnosť**

Ak sa cieľ dá merať číslami, je to veľká výhoda. Dosiahnutie stanovenej číselnej hodnoty poukazuje na splnenie cieľa. Čísla a jasné fakty sú presvedčivým dôkazom nielen na súde, ale aj v podnikaní. Ak definujeme svoj cieľ ako zvýšenie obratu o 30 % v nasledujúcich šiestich mesiacoch, je to zrozumiteľné každému. Predovšetkým by to však malo byť zrozumiteľné nám. Ak sa nám totiž v stanovenom období darí pohybovať v obrate +/- 5 %, potom navýšenie o 30 % je pri zachovaní súčasných podmienok pomerne nerealistické. Je síce definované číselne, ale ani čísla nám neurobia zázrak. Na papieri taký cieľ vyzerá skvele, ale keď sa na to pozrieme z hľadiska našej bežnej reality, je to skutočne niečo, čo sa nám podarí dosiahnuť? Nie je to zase jeden z kategórie nerealizovateľných cieľov, ktorý nás síce nadchne, ale medzi ľuďmi vyvolá nevôľu? Otázky, ktoré určite stoja za to, aby sme ich položili.



V súvislosti s merateľnými cieľmi si treba uvedomiť, že nie všetky ciele sa dajú exaktne definovať v číslach. Napríklad tzv. zručnosti *soft skills*, ako vyššie spomenuté prezentačné zručnosti a rečový prejav. Ako to odmerať? Napríklad tak, že si zhotovíte videonahrávku z vášho vystúpenia, na ktorej budete sledovať, koľkokrát ste použili tzv. slovnú vatu. Ale čo v prípade, keď si niekto stanoví cieľ stať sa v kolektíve obľúbeným. Ako budeme merať toto? Aj to sa dá. Napríklad tým, že pomocou dotazníka budú členovia tímu anonymne hodnotiť svojho kolegu na bodovej škále. Číselné hodnoty však nie sú jediné, ktoré by sme mali brať do úvahy. V sociálnej oblasti a všeobecne v oblasti *soft skills* častejšie nejde ani tak o kvantitu, ako o kvalitu. Tento fakt by sa mal pri definovaní cieľov v tejto oblasti tiež vziať do úvahy.

### **Dosiahnuteľnosť**

Tento prvok pri definovaní cieľov hovorí o tom, že stanovené ciele by mali vychádzať z našej každodennej reality. Ak športovec zabehne 100 m za 15 sekúnd, možno by svoje snaženie mal zamerať na 14 sekúnd. Dostať sa však pod 10 sekúnd by mohlo byť nerealizovateľné. Každý z nás má nejaké limity, hranice, ktoré sú nastavené či už geneticky, alebo spoločensky, alebo finančne. A tie nás limitujú. Sú však prípady, keď sa tieto hranice podarilo neuveriteľne prekročiť. Keby si Američania v 60. rokoch minulého storočia nedali cieľ, že sa dostanú na mesiac, asi by sa im to nikdy nepodarilo. Pritom to bol cieľ poriadne odvážny, dokonca sa zdal byť až nerealizovateľný. Našťastie sa našlo dosť nadšencov, ktorí bolo hlboko presvedčení o tom, že sa to môže podariť, a podujali sa to dokázať. Na druhej si treba uvedomiť, kde sú naše hranice. Pokúsme sa o ich prekonanie, ale zároveň sledujme, kedy sme dosiahli strop a kedy je múdrejšie odísť z ringu so vztýčenou hlavou.



Keď som bol malý chlapec, chcel som byť kozmonautom. Bol to vcelku bežný cieľ chlapcov v tom veku a nebolo kamaráta, ktorý by nemal ten istý cieľ. Bol to cieľ jasne definovaný aj jasne merateľný, ale nebol celkom v dosahu mojich znalostí a zručností. Bol to nerealizovateľný cieľ. Našťastie, nad tým som vtedy neuvažoval a nechal som sa unášať predstavou, že budem sedieť v rakete a pilotovať ju. Našiel sa však aj chlapec, ktorému sa to podarilo – Ivan Bella.

## Termínovanosť

Každý cieľ by mal byť ohraničený. Nestačí sa rozhodnúť zvýšiť obrat v predaji produktov o 30 %. Takto definovaný cieľ je už blízko k označeniu dobrý cieľ, ale stále mu niečo chýba. Časový limit. Tým, že určíme presný čas, dokedy má byť náš cieľ splnený, sa stanú minimálne dve veci: jedna príjemná a druhá nepríjemná. Najskôr by som vám odporúčal vedieť, čo vás ohrozuje, až potom sa spýtať, čo vás podporuje.

Tým, že ste si stanovili časovo ohraničený cieľ, ste si tak trochu ušili na seba bič. Bude nad vami ustavične visieť a bude váš časový limit ustavične pripomínať. Dovtedy, kým si nepoviete, že to môže počkať, snád sa svet nezrúti, keď to posuniem. Keby si tak Noe povedal, že to ešte môže počkať, ako by to asi dopadlo? Ak však budete svoj záväzok voči času brať vážne, tak z neho budete čerpať energiu. Dá vám ťah na bránku. Tento záväzok vám nedovolí uhnúť z cesty. Máte radi výzvy a chcete sa posúvať k vašim cieľom ešte rýchlejšie? Zverejnite svoje ciele. Vytvoríte tým úplne novú kategóriu záväzku. Sami budete prekvapení, čoho všetkého ste schopní, len aby ste dokázali, že viete splniť, čo ste si predsavzali. Ale opäť, všetko s mierou! Ak ste si dali ambiciózný cieľ a vidíte, ako pred vami uniká, hoci ste už vyčerpali všetky svoje sily, nebojte sa priznať porážku. Bolo veľa horolezcov, ktorí si nedokázali priznať, že na zdolanie Mount Everestu nemajú. Dnes ich po mnohých rokoch nachádzajú ich živí kolegovia ako pripomienku toho, čo môže spôsobiť ľudská tvrdohlavosť. Nie je hanba prehrať, hanba je tváriť sa, že sa nič podobné nemôže stať. Uznanie porážky je prejavom pokory, ktorá je v dnešnom svete taká vzácna.

Ak sa vám vyššie uvedené charakteristiky zdajú ťažko zapamätateľné, existuje jednoduchá pomôcka. Volá sa SMART. Kladiete si otázku, aké parametre by mal spĺňať dobre definovaný cieľ?

- S (specific) – špecifický
- M (measurable) – merateľný
- A (achievable) – dosiahnuteľný
- R (realistic) – realistický
- T (time) – termínovateľný

## Využívajte moderné médiá

---

Celý svet sa globalizuje a okrem toho aj elektronizuje a virtualizuje. Čo to pre začínajúceho podnikateľa znamená? Uvedme len niektoré súvislosti.

- Zrýchlené informačné toky

Súčasná spoločnosť sa označuje aj za informačnú, čo okrem iného znamená, že práve informácie sa stávajú najcennejšou komoditou na svetovom trhu. Ten, kto sleduje trendy, kto dokáže predvídať pohyb akcií na burze, kto má informácie, ktoré nikto iný nemá, kto vie, čo nikto iný nevie, má náskok pred ostatnými, konkurenčnú výhodu, ktorá mu zabezpečí zisk a dlhodobý profit. Ale tieto isté výhody môžu súčasne ohrozovať a znevýhodňovať. V minulosti trvalo pomerne dlho, kým sa nejaká novinka uchytila na trhu a ostatní ju začali napodobovať. Dnes sa stáva, že výrobca športovej obuvi ráno ohlásí nový model a večer si môžete na tržnici v Šanghaji kúpiť taký istý. Ako dlho môže konkurenčná výhoda trvať? Aké benefity z nej môžu plynúť? Celý svet je na internete. Internet je takmer bezodnou studnicou informácií. Problémom nie je dostať sa k informáciám, ale vedieť ich vytriediť a uvedomiť si, ktoré sú použiteľné v praxi, ktoré prinesú zisk a ktoré nie. Schopnosť tejto diferenciacie bude odlišovať tých, čo siahnu na stupeň víťazov, od porazených. Potrebujete len dobrý nápad ako informáciám dať pridanú hodnotu a môžete začať zarábať.

- Zrýchlený životný cyklus produktov a služieb

To, čo dnes uvediete na trh, sa zajtra stane prežitkom. To, čo bolo originálne, sa onedlho okopíruje a bude potrebné zase vymýšľať niečo nové. Preto sa ďalšou konkurenčnou výhodou stáva kreativita. Nositeľom kreativity sú ľudia. Niektoré firmy s obľubou hovoria: naši ľudia sú to najcennejšie, čo v našej firme máme. Znie to vznešene a pekne, ale ako často je to nesmierne vzdialené od pravdy. Ak teda chcete ustavične na trh prinášať niečo nové, potrebujete ľudí, ktorí vám budú nové veci, produkty a služby vymýšľať. To zase vyžaduje, aby ste sa vedeli obklopiť ľuďmi, často šikovnejšími, než ste vy sami. Máte na to?

- Kapitál a zdroje

S trochou nadsádzky by sa dalo tvrdiť, že podnikanie možno začať bez toho, aby sme mali vo vrecku čo i len euro. No bez nápadu to nepôjde nikdy. V podnikateľskom prostredí sa nachádzajú subjekty, ktorých úlohou je vyhľadávať dobré podnikateľské nápady a financovať ich. U nás to nie je ešte zavedené, ale pojem *venture capitalist* alebo *venture investor* je najmä v USA veľmi rozšírený. Ak máte kapitál, potrebujete zdroje, či už ľudské, alebo výrobné. To zase môžete zabezpečiť formou *outsourcingu*. Všetko môže byť delegované, všetko môže byť presunuté. Len jedno nie. Váš nápad. Možno časom si budete môcť dovoliť outsourcovať aj tvorbu nápadov. Ale kde potom bude radosť z toho, že na niečom pracujete? Že niečo tvoríte? Chceli by ste sa o to ukrátiť?

- Využívanie moderných informačných prostriedkov

Ak sa celý svet premenil na jednu veľkú informačnú tržnicu, tak potom je dôležité, aby ste na tejto tržnici mali svoj stánok. V tomto prípade to znamená mať webovú stránku.

## Webstránka

Webová stránka je pre vás to isté, ako je pre krčmára krčma. Bez nej obchod nepôjde. Čo budete k založeniu webstránky potrebovať? Aké myšlienky by vám mali bežať hlavou, keď budete uvažovať nad tým, ako si založiť webstránku? Skúste tieto:

- Vhodný názov domény

Každá webstránka má svoju špecifickú adresu, podľa ktorej ju možno nájsť. Pri doméne je dôležité, aká tá adresa bude. Predsa len je iné, keď poviete, že bývate na Times Square, ako keď poviete, že vaše sídlo je na Nevädzovej. Ideálne je, keď doména plní niekoľko funkcií:

- informuje o názve firmy
- uľahčuje vyhľadanie firmy na internete
- naznačuje, o aký biznis ide, resp. v čom podnikáte
- Dizajn a užívateľské prostredie

Predtým, než sa pustíte do navrhovania vlastnej webovej stránky, premyslite si, ako by vaša webová stránka mala vyzerat', čo by mala obsahovať a na čo by mala slúžiť. Iná bude, keď pôjde o internetový obchod, iná by mala byť v prípade, že pôjde o určitý zdroj informácií, ktorý bude podporovať váš kamenný obchod. Trendom je, že sa väčšina biznisu virtualizuje a presúva na web. Niektoré oblasti podnikania sme kedysi na webe hľadali márne, dnes je veľmi pravdepodobné, že ich tam nájdeme.

- Pozrite sa ku konkurencii

Ak sa vám zdá, že žiadna konkurencia nie je, tak ste buď génius, ktorý prišiel s niečím absolútne prelomovým, ale ste naivný, lebo si myslíte, že s vaším nápadom ešte nikto neprišiel. Osobne by som dal prednosť prvej možnosti. Pravdepodobnejšia však bude druhá. Nie je na zahodenie, keď sa dokážete poučiť z chýb druhých. Navyše, môžete získať inšpiráciu nielen ohľadom formy, ale v súvislosti s obsahom vám môžu zísť na um zaujímavé a prospešné myšlienky.

- Najmite si odborníka

Prípravu jednoduchej webovej stránky by dnes zvládol každý šikovnejší používateľ PC, ale ak chcete, aby vaša stránka vyzerala profesionálne, lebo chcete, aby aj vaša firma pôsobila profesionálne, angažujte profesionála. Bude sa vám starať o virtuálny život, či už osobný alebo pracovný.

- Aktuálny obsah

V prípade, že sa chystáte spustiť elektronický obchod, je dôležité, aby obsah vašej stránky odrážal to, s čím skutočne obchodujete. Je rozčulujúce zistiť, že tovar, ktorý som si ako zákazník vybral, nie je na sklade. Prečo je potom vo výklade? Takto vznikajú nespokojní zákazníci. Vaša stránka je vašou vizitkou. Ak je vizitka pokrčená, zafúľaná, potrhaná, presne takto budeme vnímať aj jej vlastníka. Ako niekoho, kto je pokrčený, zafúľaný, potrhaný, nedôveryhodný. Vaša dôveryhodnosť je kľúčovým faktorom, ktorý inšpiruje zákazníkov, aby u vás niečo kúpili. Ak vám nebudú veriť, nič si od vás nekúpia.

- Benefity pre návštevníka

Klikol som si na vašu stránku. Pozerám sa na ňu a uvažujem: je tu niečo zaujímavé? Čo mi ušetrí námahu? Čo mi ušetrí čas? Čo mi ušetrí energiu? Nie? Tak to tu potom zbytočne strácam čas. Počas rozpadu pozornosti návštevníka vašej stránky je extrémne krátky. Ak mu v tomto krátkom čase nedokážete odpovedať na otázku, aké výhody môže mať z návštevy vašej stránky, tak ho strácate a zo stránky odíde. Prilákať potenciálneho návštevníka a kupca na stránku je pomerne náročné, ale udržať ho tam, resp. priviesť ho k tomu, aby aj niečo kúpil, si vyžaduje veľkú dávku umenia a šikovnosti.

## Blog

---

Blog bol pôvodne internetový denník, kde si ich autori zapisovali, čo sa im počas dňa stalo. Ťažko povedať, v čom bola pridaná hodnota takýchto blogov, ak ste neboli fanúšikom nazerania do súkromia iným ľuďom. Blogy sa časom začali väčšmi profesionalizovať a hodnota informácií, ktoré ostatným ľuďom prinášali, začala stúpať. Blog je na rozdiel od webovej stránky o niečo dynamickejší z hľadiska obmieňania obsahu. Je aj menej náročný na zvládnutie a administrovanie. Výhodou blogu je, že vám umožňuje ustavične informovať o novinkách. Umožňuje interaktivitu a je to priestor, kde môžete priamo so svojimi existujúcimi alebo potenciálnymi zákazníkmi komunikovať.

Možnosť vzájomného dialógu medzi vami a vašimi zákazníkmi považujem za jeden z najdôležitejších prínosov, ktoré vám blog môže poskytnúť. Ak budete v kontakte s vašimi zákazníkmi prostredníctvom blogu, získate vynikajúcu možnosť zistiť ich názor na vaše služby a výrobky. Veď predsa netvoríte pre seba, ale ide vám o úžitok pre vašich zákazníkov. Vaši zákazníci majú o vašich službách a produktoch často lepší prehľad než vy sami. Dovoľte, nech vám ľudia pomocou vášho blogu povedia, čo si o vašich službách a výrobkoch myslia, a využijte to pre skvalitnenie vašej práce.

## *Word of mouth*

---

Reklama je drahý špás a rozpočet na ňu nie je vždy taký vysoký, ako by si podnikateľ želal. Ibaže bez reklamy to nejde. Môžete mať úžasný produkt, úžasnú službu, ale pokiaľ o vás nikto nevie, tak máte smolu. A uspokojovať sa tvrdením, že reklamu nepotrebujeme, lebo dobré veci sa predávajú samy? To bolo

možné niekde na začiatku konzumnej éry, keď bol dopyt vyšší ako ponuka. To však už dávno neplatí. Dopyt je síce veľký, ale ponuka je ešte vyššia a zaujať na trhu si vyžaduje enormné úsilie, podporené obrovským budgetom na reklamu. A ten veľké firmy väčšinou majú. Čo však s malými firmami? Jedným z riešení, ktoré môže priniesť do firmy dostatočný počet potenciálnych klientov, je tzv. *word of mouth*. Dalo by sa to preložiť ako sila slova, teda reklama ústnym podaním. Existuje veľa príkladov, čo dokáže sila slova.



Keď som bol siedmakom na základnej škole, nebolo pre školáka toľko lákadiel, ako je to v súčasnosti. Čo však bolo obrovským hitom, boli céčka. Išlo o malé, plastikové krúžky, alebo skôr elipsy, ktoré sa podobali veľkému písmenu C a vyzerali ako ohnivko reťaze. Z céčiek sa dali zhotovovať dlhé reťaze. Bolo ich viacero druhov: diferencovali sa podľa farby, ale najväčšiu hodnotu mali priesvitné, dali sa vymeniť za tri obyčajné plastové. O céčka sa zvädzali prudké boje. Uzatvárali sa stávky. Kvôli céčkam sme ostávali po škole. V obchode sa to nedalo kúpiť a bol to absolútne nedostatkový tovar. Tí, ktorí céčka mali, sa stávali nekorunovanými kráľmi školy s poskokmi, ktorí za céčka boli ochotní urobiť takmer čokoľvek. Čo však bolo zaujímavé, nikde sme nikdy nevideli nijakú reklamu na céčka. Informácia sa šírila ústnym podaním.



Som si takmer istý, že výrobca absolútne nepredpokladal, že sa jeho výrobok stretne s takým úspechom. Tu sa ukazuje ďalšia pravda o tom, ako efektívne predávať. Niekedy zákazníci objavia využitie vášho produktu v takej oblasti, ako by sa vám ani neprisnilo. Nuž, netrápajte sa preto, naskočte na vlnu záujmu a vezte sa na nej, pokiaľ bude trvať. Ale späť k *word of mouth*.

Znie to ľahko, ale vôbec to nie je ľahké. Veď si to zoberte, ako donútite ľudí, aby rozprávali o vašej firme, výrobku alebo službe? Nuž, nijako ich k tomu nedonútite. A tam je pes zakopaný. Princíp *word of mouth* je založený na tom, že vaša firma, služba alebo produkt má niečo, čo je hodné toho, aby sa o tom hovorilo. Napríklad: „Počul si už o firme xy? Prišla s takou novinkou, že som si ju hneď šiel pozrieť, a neuveríš, okamžite som si ju kúpil.“ Takto by mal vyzeráť dôsledok takéhoto typu reklamy. Tomuto nad-

šencovi za posunutie informácie nikto neplatí, a predsa má úžasne motivačný efekt. Zo stretnutia budete odchádzať s chrobákom v hlave a budete si chcieť spomínanú novinku obzrieť tiež. Presne takýto je účel reklamy – vyvolať záujem, nadšenie, zvedavosť, aby zákazník nadobudol presvedčenie, že to chce vyskúšať, prípadne si to zaobstaráť.

Najťažšie na celom procese je, ako prísť na to, čo by mohlo ľudí prinútiť hovoriť o vašej firme alebo výrobku. Budete potrebovať všetku svoju predstavivosť a kreativitu, aby ste niečo také vymysleli. Ideálnym nástrojom, ktorý sa k tomu skvele hodí, je brainstorming. Zavolajte vašich kolegov alebo pozvite známych na kávu a začnite uvažovať. Zapisujte si všetky nápady, ale spočiatku ich vôbec nehodnoťte. Odložte si to na neskôr, možno až na druhý deň. Potom zo všetkých nápadov vyberte jeden alebo dva, ktoré majú najväčší potenciál spustiť ústnu reklamu a pustite sa do realizácie.

## Svetielko na konci tunela

Niekedy sa vám bude zdať, že toho máte vyše hlavy. Vtedy vám možno zide na um, či to skutočne stojí za to. Týmto pochybnostiam sa nikto, kto robí svoju prácu rád, nevyhne. Prirodzenosťou sveta je jeho cyklickosť, všetko sa opakuje, nielen história. Raz sa vám darí a vy sa kúpete v slnečných lúčoch úspechu, niekedy prichádzate domov sklúčený, pretože máte za sebou nevydarený deň. Strieda sa to. S tým sa nič nedá urobiť. Každá chvíľa má svoje trvanie a svoj čas. Treba vedieť každej chvíli poskytnúť priestor, a keď sa pomínie, je dôležité nechať ju odísť. Nelipnúť na nej. Je to podobné, ako pri zbavovaní sa starých vecí. Niečo staré odchádza a niečo nové môže prísť, ale len vtedy, keď sa to staré pomínie.

Ak ste spolu so mnou prechádzali po schodíkoch vedúcich k slobodnému povolaniu a zobrali ste si z mojich riadkov aspoň nejakú inšpiráciu, potom verím, že ste si svoj biznis nastavili dobre. Nemusí byť hneď na začiatku dokonalý. Nemusíte byť perfektný, stačí, keď aspoň na začiatku budete dobrý. Ak budete pracovať na vylepšení, časom sa z dobrého stane skvelé a zo skvelého výborné.



## Záver

---

Naše putovanie cez územie *work life balance* je na konci. Práca na hľadani rovnováhy však nie je niečím, čo sa končí po prečítaní knihy. Želal by som si, aby to tak bolo, ale taká kniha neexistuje. Fakt, že ste sa dostali až sem, na koniec týchto stránok, svedčí o vašej vytrvalosti a trpezlivosti. Žiaľ, nie je to jediná podmienka, aby sa myšlienky z týchto stránok stali pre vás skutočnosťou.

Niekde vo vašej myslí sa skrýva dobre utajený mostík, ktorý zabezpečuje spojenie medzi tým, o čom premýšľate, a tým, ako konáte. Žiaľ, nie je veľa ľudí, ktorí sa dostanú ďalej od premýšľania. A niektorí sa nedostanú ani k nemu. Vám sa to však podarilo už len tým, že ste sa do tejto knihy začítali a svoju myseľ ste zaplnili myšlienkami. Myšlienka je semienko, z ktorého môžu vyklíčiť skutky. Zasadit semienko je len prvým krôčikom k tomu, aby ste sa neskôr mohli tešiť z plodov. Cesta, na ktorú som vás na začiatku pozval, sa ani zďaleka nekončí. Dostali ste do rúk množstvo indícií, množstvo myšlienok a ideí, ktoré môžu usmerňovať vaše myslenie a vaše zámery. Pridanou hodnotou, ktorú môžete získať po zavretí knihy, je prvý reálny a konkrétny krok vo vašej práci alebo vo vašom živote. Na tomto prechode od myšlienok k činom sa to láme. Aj keď si myslíte, že to, o čo sa usilujete, je nedosiahnuteľné, nemusí to tak byť. Klasik povedal: „Aj tá najdlhšia cesta sa začína prvým krokom.“ Väčšinou je tento krok malý a nesmýly. Najdôležitejšie však je, že ten krôčik urobíte. Nepozerajte sa za horizont, pozerajte sa len pod nohy, na to, kam ich kladiete a ako našľapujete. Ale najmä: skúste si to užívať.

V zenovom budhizme sa hovorí, že nie je nijaký cieľ. Cesta je tým cieľom. Kým sa dostaneme pred brány svojho cieľa, máme veľa času, ktorý by bolo škoda premrhať úvahami o tom, čo ešte nie je. Ak kráčate pomaly, ale vytrvalo, tak sa cieľ istotne dostaví. Kým sa tak stane, užívajte si život a tešte sa zo všetkého, čo sa okolo vás odohráva. Tak sa váš cieľ – *work life balance*, zrodí prirodzene a bez námahy. Držím Vám pri tom palce. Budem veľmi rád, keď mi zážitky z vášho hľadania *work life balance* napíšete na [info@koucing.org](mailto:info@koucing.org) alebo sa o ne podelíte na mojom blogu [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org).

## Zoznam použitej a odporúčanej literatúry

---

- Csikszentmihályi, M.: *Beyond Boredom and Anxiety*. CA: Jossey-Bass, San Francisco 1975
- Csikszentmihályi, M. – Rathunde, K.: *The measurement of flow in everyday life: Towards a theory of emergent motivation*. In: J. E. Jacobs (Ed.) Nebraska symposium on motivation, Vol. 40: Developmental perspectives on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press. p. 60., 1993
- Sanchez, V.: *Učení dona Carlose*. Pragma, Praha 1999
- Allen, D.: *Mít vše hotovo*. Jan Melvil Publishing, Brno 2008
- Babauta, L.: *The Power of Less*, Hyperion, New York 2009
- Kawasaki, G.: *The Art of Start*. Portfolio, New York 2004
- Kustenmacher, W. T.: *Zjednodušte si život*. Alman, Brno 2006
- Millman, D.: *Cesta pokojamílovného bojovníka*. Eugenika, Bratislava 2009
- Zandl, D.: *Life Management – Ako získať více času, energie a pořádku v životě*. Grada Publishing, Praha 2007

Ďalšiu odporúčanú literatúru nájdete na [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org)

---

### **V edícii Work Life Balance pripravujeme nasledovné tituly:**

Work Life Balance – cesta pokračuje (2010)

### **V edícii Leadership pripravujeme:**

Emočná inteligencia v práci manažéra

Koučing. Od prvej zákazky po spokojného klienta

Srdce prezentácie. Prezentačné zručnosti trochu inak

# INSIGHT – stojíme pri zrode vášho poznania

Vzdelávacia spoločnosť, ktorá je partnerom vo Vašom rozvoji.

Ponúkame tieto služby:

## Koučing

- Individuálny
- Skupinový
- Koučing cez telefón
- Life koučing
- Výcvik a supervízia koučov

## Firemné kurzy

- Manažérske zručnosti
- Obchodnícke zručnosti
- Prezentačné zručnosti
- Komunikácia v multikultúrnom prostredí
- Work Life Balance
- Asertivita
- Základy koučingu
- Koučing
- Koučing tímu
- Time management
- Vedenie motivačného rozhovoru
- Zvládanie stresu
- Emočná inteligencia
- Riešenie konfliktov
- Teambuilding
- Dôvery
- Focusing 1
- Focusing 2
- Základy relaxačných a meditačných techník

## Otvorené Kurzy

- Manažérske zručnosti
- Obchodnícke zručnosti
- Prezentačné zručnosti
- Komunikácia v multikultúrnom prostredí

- Work Life Balance
- Asertivita
- Základy koučingu
- Koučing
- Koučing tímu
- Time management
- Vedenie motivačného rozhovoru
- Zvládanie stresu
- Emočná inteligencia
- Riešenie konfliktov
- Teambuilding
- Dôvery
- Focusing 1
- Focusing 2
- Základy relaxačných a meditačných techník
- Mozgový Jogging – tréning pamäti
- Komunikačné Judo – umenie slovnej sebaobrany
- Bubnovanie a naslúchanie
- Kreativita

## Nástroje rozvoja ľudských zdrojov

- Analýza vzdelávacieho systému vo firme
- Navrhovanie koncepcie vzdelávania vo firme
- Tvorba kompetenčných modelov
- Hodnotiace pohovory
- Assesment a Development centrá
- Mystery shopping
- Mystery calling
- Talent management
- Mentoring
- Tieňovanie v teréne
- Konzultačná činnosť

## Vydávanie edukačných CD/DVD

(aj podľa požiadaviek klienta)

Podrobnejšie informácia nájdete na [www.koucing.org](http://www.koucing.org)  
alebo na e-mailovej adrese [info@koucing.org](mailto:info@koucing.org)

# Zaujali Vás informácie v knihe? Chceli by ste ich poznať viac? Prihláste sa na kurz.

## *Work Life balance*

### Čo sa na kurze dozviete?

#### **I. blok**

##### *Môj svet*

- Ako začať na sebe pracovať
- Budovanie sebadisciplíny a sebareflexie
- Ako si nájsť vo svojom živote rovnováhu
- Kde hľadať príčiny nerovnováhy
- Ako si upratať vo svojom živote
- Ako sa zbaviť starých vecí a nechať do života prúdiť energiu
- Ako si nájsť čas len sám pre seba
- Ako poraziť žrútot času
- Ako budovať uspokojivé medziľudské vzťahy
- Ako riešiť konflikty
- Ako budovať dôveru a porozumenie vo vzťahoch

#### **II. blok**

##### *Moje vnútro*

- Ako si v sebe poupratovať
- Princípy a zásady zvládania stresu
- Relaxačné a meditačné techniky
- Hľadanie ticha
- Rozbíjanie rutín a zvykov
- Ako sa nenechať vytočiť
- Ako získať odstup a nadhľad
- Ako sa naučiť správne oddychovať
- Skrytá moc ničnerobenia

#### **III. blok**

##### *Moja práca*

- Ako sa osamostatniť a začať pracovať predovšetkým pre seba
- Hľadanie zmyslu v pracovnej činnosti
- Ako sa brániť syndrómu vyhorenia
- Ako si zorganizovať čas v práci
- Ako byť skutočne výkonný
- Ako urobiť viac za menej času a dostať za to aj viac zaplatené
- Ako sa stať skutočným profesionálom

**Cena:** 1-dňový kurz 100 EUR

**Termíny kurzov nájdete na stránke [www.koucing.org](http://www.koucing.org)  
Prípadne sa informujte na [info@koucing.org](mailto:info@koucing.org)**

# Zisk

...a na počiatku bol nápad

---

...časopis pre tých,  
ktorí prijímajú **príležitosť**

---

# Zisk

Moderný časopis o tom,  
ako úspešne **riadiť**,  
viesť **marketing**  
a **podnikanie**

[www.ezisk.sk](http://www.ezisk.sk)

**PP**<sup>®</sup>  
Poradca  
podnikateľa