

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	1
ÚVOD	3
ČÁST PRVNÍ: OD POROZUMĚNÍ K VLASTNICTVÍ	14
KAPITOLA 1	
NOVÉ POHLEDY: NOVÉ OBZORY	15
KAPITOLA 2	
LEKCE PLAVÁNÍ	33
KAPITOLA 3	
KRYTÍ A UHÝBÁNÍ NEBO LOV A POTÁPĚNÍ	53
KAPITOLA 4	
S.O.S.!	75
ČÁST DRUHÁ: OD VLASTNICTVÍ K AKCI	99
KAPITOLA 5	
SROZUMITELNOST A KLID	101

KAPITOLA 6	
DO PROUDU VĚCÍ	129
KAPITOLA 7	
VŠE, CO JSTE SI KDY DOKÁZALI PŘEDSTAVIT...	159
KAPITOLA 8	
PLOVACÍ KŘIDÉLKA, NEBO BETONOVÉ GALOŠE?	191
ČÁST TŘETÍ: MÉNĚ ROZPTÝLENÍ, VÍCE AKCE	219
KAPITOLA 9	
NEPŘEVHRNĚTE ČLUN!	221
KAPITOLA 10	
KAPKA V MOŘI	243
ZÁVĚR	257
DALŠÍ ČETBA	263
PŘÍLOHA	277

ÚVOD

Ach! Člověk by měl mířit výš, než kam dosáhne, k čemu je jinak nebe?

Robert Browning

*Čím to je, že cestujeme, abychom žasli nad mocí hor, vzdouváním moří,
putováním řek, obrovitostí oceánů a kroužením hvězd... a přitom sami
sebe mýjíme bez povšimnutí?*

Sv. Augustin

*Ideály jsou jako hvězdy: nepodaří se ti na ně dosáhnout, ale jako námořník
ve vodní pustině oceánu si je zvolíš za své průvodce, a když je následuješ,
dosáhneš svého cíle.*

Carl Schurz

ROZČEŘIT HLADINU

Žbluňk! A další mince pro štěstí ve studni. Šplouch! A další dopis v láhvi. Je to začátek, ale co dál? Vrazím peníze do další sázenky? I vy jste možná utrousili onu frázi „jednoho dne padnou moje čísla“ nebo „jednou přijde můj den“. Co ale dělat do té doby? Pravda je, že my všichni jsme na jedné lodi, protože více než kdy předtím čelíme v našem životě ohromujícímu řetězci výběrů a rozhodnutí. Někteří z nás mohou snít o lepším příjmu nebo o lepších komunikačních schopnostech. Jiní mohou toužit po uspokojivějším zaměstnání – nebo možná pouze po schopnosti relaxovat; nebo snad po zdravém životním stylu nebo po tom, poznat více přátel. Pro některé to znamená příležitost něčemu přispět, zatímco jiní mohou mít jednoduše vágní pocit, že věci by mohly být lepší. Ať už se cítíte přemoženi množ-

stvím příležitostí, nebo znučení rutinou, oba pocity signalizují potřebu změny. Můžeme vědět, co si přejeme, ale co nám často uniká, je vědět přesně jak a kde začít. My všichni potřebujeme plán. Někdy se samozřejmě zdá snazší jednoduše čekat a sledovat, co se děje, ponechat vše na vesmírném řádu a nevypočitatelné ruce osudu. Avšak kniha *Nečekej na svou loď... Plav jí naproti!* je celá o napomáhání věcem a v samém jejím srdci spočívá výzva:

Je to tvůj život, tak jej ber osobně!

Není překvapivé, že jako psycholog předpokládám, že pro opravdové změny ve skutečných životech skutečných lidí spočívá odpověď ve skutečné psychologii. Tím myslím obrovský soubor ověřených poznatků o tom, co nás dělá tím, čím jsme, a jak můžeme čerpat z našich vnitřních rezerv. Tato kniha nabízí kompletní kurz – program osobního rozvoje – řízený třemi vzájemně propletenými tématy *porozumění, vlastnictví a akce*. Kniha obsahuje všechny základní nástroje a techniky, které vám umožní „rozčesat hladinu“ a plavat po proudu, místo proti proudu.

Tato témata – porozumění, vlastnictví a akce – jsou zachycena v názvu *Nečekej na svou loď... Plav jí naproti!*

- *Nečekej* reprezentuje POROZUMĚNÍ. Porozumění znamená pochopení, že změna je potřeba a že pasivní polehávání a přemýšlení o vesmíru není odpověď. To je založeno na hlubším porozumění toho, co nás dělá tím, čím jsme, a také konkrétněji na porozumění našim osobním hodnotám a silným stránkám. Naše schopnost přemýšlet o naší současné situaci je zásadní součást způsobu učení.
- *Je to vaše loď* reprezentuje VLASTNICTVÍ. Logický krok od poznání, že věci se musí změnit, je duševní rozpoložení brát věci osobně. Představa naší připlouvající lodi je jen jiný způsob vizualizace dosažení našich snů a cílů. Tím, že to bereme osobně, zdůrazňujeme, že to není jakákoliv stará loď, ale je to „vlastněná loď“! Je to váš náklad a váš cíl, což znamená, že je čas provést inventuru a vyznačit kurz.

- *Plav jí naproti* reprezentuje AKCI. „Vyplutí“ je metafora pro dosahování vašich zvolených cílů. Jestliže skutečně berete svůj život osobně, podnikněte akci. „Podniknutí“ je další zásadní způsob, kterým se učíme. Podnikneme akci a získáme zpětnou vazbu. Někdy je to právě to, co očekáváme, někdy je to lepší, někdy horší. Nicméně výsledek je výsledek, ať je špatný, nebo dobrý. S novým porozuměním, které nám zpětná vazba poskytne, můžeme nastavit kurz a kormidlovat ve směru, kde leží naše cíle.

Nepochybně jste kapitánem na své vlastní lodi nebo svůj vlastní plavčík, a tato kniha je zamýšlena jako záchranné lano – cvičební návod, který má pomoci, abyste se stali efektivnějšími v přebírání kontroly. Témata porozumění, vlastnictví a akce jsou naváděcí světla, podle kterých můžete transformovat pouhá toužebná přání na dobře zformované cíle a postupně na zvládnutelné plány konkrétních akcí.

Takže posuďme, v čem je tento přístup rozdílný.

PSYCHOLOGIE POZITIVNÍHO VÝSLEDKU

Hluboký „psycho“ ponor

Nečekej na svou loď... Plav jí naproti! extrahuje základní ingredience na poli osobního vývoje s podporou psychologie na základě ověřených poznatků, teorie učení, zkušeností z výuky a tréninku.

V knihkupectvích jsou psychologické tituly vystaveny ve dvou sekcích: jedna sekce je pro populární psychologii, druhá je pro akademickou psychologii. Akademické tituly se často zdají neproniknutelné pro průměrného čtenáře – prakticky potřebujete překladatele! Můžete tu najít poklady – ale musíte prosít tuny písku, než se k nim dostanete. Na druhou stranu jsou populárně-psychologické tituly obvykle velmi přístupné (odtud jejich popularita), ale často uvádějí samozřejmosti nebo jednoduše přezvykují stejné staré poučky – psychologický obsah je tak rozředěný, že je zcela homeopatický! Oba přístupy se mohou hodně učit jeden od druhého. Akademické psychologii by prospělo trochu jiskry a populární psychologii by jistě prospělo více hloubky.

To, co pohání mne jako sociálního psychologa a osobního kouče, je potřeba objevit ony drobné psychologické drahokamy, které mohou obohatit náš život. Předpokládám, že to ze mne dělá profesionálního hledače psychologických pokladů – zaníceného hlubinného „psycho“ potápěče! Vskutku, můj výzkum pro tuto knihu zahrnoval procházení nesčetných svépomocných knih a ponoření se do kurzů osobního rozvoje a nahrávek pro samouky, s kritickým profesionálním okem psychologa neustále na pozoru, aby spatřilo ony prchavé perly moudrosti.

Výsledek držíte ve svých rukou. Tato kniha má za cíl vrátit „pop“ zpět do populární psychologie ve spojení s poznatky z akademického světa. Je to návod pro P. P. V., to znamená *psychologie pozitivního výsledku*. Jejím středem je poznání, že každý z nás má svou vlastní truhlu pokladů ve svém nitru. My všichni shromažďujeme informace o světě a zpracováváme je v podstatě stejným způsobem. Lišíme se v tom, jak tyto informace pochopíme při pohledu svýma vlastníma očima. Takže je pravda, když se říká: Každý z nás je jedinečný! Ve škole do nás nacpali fakta a čísla, ale jen vzácně nám někdo pomohl naučit se, jak se máme učit. Učení se jak se učit je zásadní aspekt osobního vývoje a je také srdcem této knihy.

Více než toužebné přání

Přístup *psychologie pozitivního výsledku* klade důraz na osobní kontrolu nad našimi životy. *Nečekej na svou loď... Plav jí naproti!* je celé o cílevědomosti a soustředění na akci a vedlejší produkty tohoto neustávajícího procesu vývoje jsou zvýšená sebeúcta a sebedůvěra. Tato kniha je o cestě od abstraktního toužebného přání ke konkrétní akci – a nakonec k úspěšné realizaci našich cílů – využitím *psychologického řádu* spíše než *řádu vesmírného*!

Vesmírný řád je svépomocný přístup, jako například nereligiózní forma modlitby, která vyžaduje vykřičet slova a obrazy do vesmíru.

Když to děláme správně, naše „modlitby“ jsou vyslyšeny. Používáme tento přístup již dlouho v různých modifikacích a z mnoha hledisek je to dobrý začátek. Rozeznává potřebu pro změnu (poznání). Naneštěstí nám neposkytuje nástroje pro provedení změny (vlastnictví a akce). Je pravda, že každý akt tvoření začíná myšlenkou, ale je to samotný akt, který nás sem dostane, jinak je to pouze toužebné přání. Čekání na přísliby z hvězd pouze přináší silnější pocit bezmoci. Tato kniha je o osobním posílení. Aby se věci změnily, musíme něco udělat!

Chtěl bych se podělit o krátký osobní příběh a potom zvážit dvě možná vysvětlení pro výsledky – vesmírný úhel pohledu a psychologický úhel pohledu.

VSTÁT A ZÁŘIT

Čelíte každý den výzvě, že máte vstát a zářit, když je lákavější zůstat ve své teplé posteli? Vstávání je často boj, který nějak zvládneme, ale zářit přitom je možná už příliš těžké. Zářit znamená vynikat, vyčnívat z davu nebo možná jen vyzařovat vnitřní radost a ocenění samotného života. Cože? *Každý* den?

Má vlastní výzva ohledně vstávání a záření přišla, když jsem se blížil ke konci obzvláště náročného výukového semestru. Jak se přibližoval konec posledního týdne, představoval jsem si, jak ležím v sobotu ráno o dovolené v posteli, rozesílaje vesmírná přání a doufaje, že negativismus se vypaří. Ale jak se říká, změna je nejlepší odpočinek, takže místo toho jsem se rozhodl pro vlastnictví a volbu nějaké formy pozitivní akce, abych zlomil tento vzorec. Můžete to nazvat experimentem; já jsem pouze věděl, že něco musím udělat. Takže jsem večer vyřídil několik telefonátů a druhý den ráno jsem se vyvlekl z postele v 5:30, v ono studené sobotní ráno, a nastoupil do vlaku do Londýna, abych se zúčastnil kurzu kreativní vizualizace, zaměřeného na *Silvovu metodu*.

Nyní, i když jsem si to sám zvolil, jsem se stále cítil poněkud rozmrzelý. Avšak poté, co jsem se usadil v onom ranním „vlaku duchů“, jsem prodělal změnu ve vnímání. Káva sice nebyla zrovna nejlepší, i tak jsem ale za ni cítil jistou vděčnost, nebo dokonce pocit štěstí, že ji můžu pít. Ve chvíli, kdy jsem se podíval z okna, uviděl jsem, jak slunce začalo vykukovat zpoza horizontu. Zdálo se jaksi důležité, že moje změna přístupu od rozmrzelosti k vděčnosti ohlásila zcela nový den, nový pohled na věci. Slunce vycházelo ve stejné chvíli, kdy jsem začal zářit. Dominový efekt byl úžasný. Otevřel jsem zápisník a okamžitě jsem začal čmárat tato slova. Ve chvíli, když jsem dorazil do Londýna, jsem se cítil jako jiný člověk. Při mé změně vnímání se břemeno změnilo na příležitost. Bez této změny by mi unikl východ slunce. Takže co vám uniklo v poslední době, protože „váš svět“ vám zablokoval výhled?

Náhodou jsem během stejného víkendu objevil knihu *Hidden Messages in Water* od autora jménem Masaru Emoto. Tato nádherná kniha je sbírka fotografií

krystalů zmrzlé vody, doprovázená teorií, že voda zrcadlí emoce a úmysly. Nejkrásnější fotografie zobrazuje krystal zmrzlé vody, který byl vystaven slovům „láska a vděčnost“. Ačkoliv z pohledu vědy to nedává smysl, kniha mi posloužila jako inspirace pro novoroční pohlednici a jako skvělá metafora pro způsob, jak žijeme své životy: *Zvažme naši situaci a přispějme něčím pozitivním*. Během onoho víkendu jsem mnohé změnil jen tím, že jsem věnoval čas přemýšlení o drobnostech a poté jsem podnikl akci. Můj posun od rozmrzelosti k vděčnosti pomohl změnit můj pohled a učinil mě vnímavějším k příležitostem. Mé hledání průvodní metafory pro tuto knihu bylo u konce, věděl jsem, že jsem ji našel: voda.

Nebyl to vesmírný řád, který se za mě postaral o změnu. Odpověď je velmi jednoduchá, bylo to: *porozumění, vlastnictví a akce*.

CESTA PO VAŠÍ MAPĚ SVĚTA

Nečekej na svou loď... Plav jí naproti! zrcadlí přístup, který používám jako kouč osobního rozvoje. Je to partnerství, ve kterém vy poskytnete materiál své osobnosti, se kterým je možné pracovat, a já poskytnu strategii. Dovolte mi tedy vysvětlit něco málo o rozvržení této knihy, protože informace se snadněji vstřebávají, jestliže známe obsah. Představte si například ony momenty, kdy sáhnete po průvodci televizním programem, abyste získali představu, o čem asi je ten neznámý film. Jakmile zjistíte, že v něm hraje Bruce Willis, ihned si pomyslíte: „Aha! To je střelcečka v nátělníku.“ Nemusíte se moc namáhat, abyste to zjistili. Podobným způsobem reprezentuje rozvržení této knihy mapu a trasu pro vaši osobní objevitelskou výpravu. Jakmile se seznámíte s rozvržením, můžete se soustředit na své problémy.

Mapa

Pro co největší prospěch z této cesty bude dobré, abyste „odložili svou nedůvěru“ a pracovali po celou dobu od začátku až do konce. Každá kapitola začíná několika citáty a krátkým náhledem (smočení palce) pro nastavení scény. Hlavní část každé kapitoly často zahrnuje cvičení a kvízy, do kterých byste se měli pustit, jakmile na ně narazíte. Kromě toho je zde množství malých „osobních experimentů“. Jsou to v zásadě málo rizikové příležitosti, pomocí kterých můžete zkusit vodu. Jako

u každého experimentu, neúspěch zde neexistuje; pouze získáváte zpětnou vazbu z výsledků. Je na vás, abyste potom aplikovali tato porozumění. Jako pomoc pro udržení přehledu o těchto experimentech navrhuji, abyste si pořídili učební zápisník, něco jako lodní deník. Můžete do něj zanést cokoli, poznámky o cvičeních, o tom, co jste vyzkoušeli, o tom, co jste četli, o tom, co fungovalo a co nefungovalo. Bude to váš vlastní osobní záznam o vašem studiu. Neexistují správné nebo špatné odpovědi a pro každého z nás to bude různé. Není to nic jiného než přemýšlení o tom, co ve vašem případě funguje, co nefunguje a proč. Pomoci by mělo, že každá kapitola je zakončena příležitostí pro přemýšlení s použitím principů pro porozumění, vlastnictví a akci.

Takže jestli jste to ještě neudělali, prolistujte rychle knihu, abyste se seznámili s její strukturou. A nyní se podívejme na různé přístavy na vaší cestě.

Trasa

Naše cesta je zorganizována do tří hlavních částí, ve kterých bereme na palubu témata porozumění, vlastnictví a akce.

Část první: Od porozumění k vlastnictví obsahuje čtyři kapitoly s teoretickým zdůrazněním jako základy pro praktické nástroje a techniky. Tyto kapitoly pokrývají vnímání (Kapitola 1); učení (Kapitola 2); hodnoty a postoje (Kapitola 3) a osobní silné stránky (Kapitola 4). Dohromady poskytují dobrý obrys toho, jak zpracováváme informace, jak se učíme, jak chápeme svět, a pochopení našich silných stránek a zdrojů síly. Tímto způsobem jste připraveni pro akci.

Část druhá: Od vlastnictví k akci klade důraz na praktické nástroje a techniky. Čtyři kapitoly v této sekci formují řadu vzájemně se propojujících myšlenek, nástrojů a technik, které jsou zkonstruovány tak, aby vám pomohly změnit vnímání a přejít k akci s pomocí řady osobních experimentů. Jestliže bereme život vážně, musíme nevyhnutelně dělat rozhodnutí, což je daleko snazší z pozice klidu než z pozice stresu. Proto se první série nástrojů a technik soustřeďuje na schopnost relaxovat (Kapitola 5). Z pozice klidu se poté podíváme na cíle (Kapitola 6) a jak můžeme transformovat náznaky myšlenek do efektivních plánů pro konkrétní akci a pozitivní trvalou změnu. Další dvě kapitoly se zaměřují na to, jak můžeme podpořit stanovení cíle kreativním, strategickým využitím své představitivosti (Kapitola 7). Stručně řečeno, koncentrujeme se na vytvoření pozitivních mentálních

obrazů pro podporu cílů a pomoc rozvoje dovedností. Tím, že převezmeme kontrolu nad našimi mentálními obrazy, ovládneme samomluvu. To je běžící komentář, který nám prochází hlavou. Někdy nás to, co si sami v duchu říkáme, může srážet dolů. V této kapitole (Kapitola 8) se naučíme, jak vytvořit jazyk, který je více nápomocný našim životním cílům.

V této chvíli budeme mít dostatek teoretických (část první) a praktických (část druhá) znalostí pro „tour de force“ vašeho vlastního osobního rozvoje s použitím témat *porozumění, vlastnictví a akce*.

Část třetí: Méně rozptýlení, více akce obsahuje dvě kapitoly, které završují tuto plavbu. Kapitola 9 je o řešení problémů a zkoumá problematiku osobní sabotáže. Zvažuje překážky, které stavíme sami sobě, a zpětně je uvádí do vztahu k materiálu, probranému v předcházejících kapitolách. A nakonec, uvažujíc o našich akcích jako o donekonečna se šířícím vlnění na vodní hladině, kapitola 10 rozebírá, jak můžeme pomoci jiným a jaké to pro nás má důsledky.

Kniha dále nabízí závěry a seznam studijních pramenů pro prohloubení znalostí získaných na této plavbě.

Metafory pro pozitivní trvalou změnu

Jako průvodní metaforu při čtení a práci s touto knihou si můžete představit obraz potoka. Všimněte si, že potok najde cestu okolo překážek. Někdy běží okolo skály a příležitostně, časem, udělá díru a projde přímo skrz skálu. Také si představte, že plavete přes rybník, který je plný překážek. Abychom se dostali na druhou stranu, nezaměřujeme se na překážky, ale na volnou hladinu mezi nimi a cestu dopředu. Jsme si vědomi překážek, ale ony nejsou primárním středem našeho zájmu. Úkol pro každého z nás při práci na našem osobním rozvoji je nejen pochopit problém a být si vědom překážek, ale také se zaměřit na řešení. Máme tendenci jít tam, kam hledíme. Stručně řečeno, hledíme tam, kam chceme jít. Pravděpodobně jste viděli nějaký film se scénou, kde někdo visí na okraji propasti. Zachránce vždy křičí: „Nedívej se dolů! Podej mi ruku!“ V této situaci je docela rozumné soustředit se na pomocnou ruku! Takže buď cesta do zapomnění, nebo kupředu a nahoru, právě jako horolezec, který se soustřeďuje na cestu k vrcholu. V této chvíli jsem v pokušení recitovat refrén z *River Deep, Mountain High*¹. Ale odolám.

1 ¹ píseň od Ike & Tiny Turner z r.1966.

Nečekej na svou loď... Plav jí naproti! vás nezradí, nenechá vás stát v půlce cesty čekající, že změna nějak tajemně prosákne. Naše zbožná přání nám poskytují porozumění, jak dosáhnout svých pozitivních výsledků, ale naše akce nám umožní je pevně sevřít. Avšak než začneme, oddejme se na chvíli zbožným přáním.

DOPIS V LÁHVI

Zavřete oči a ve svých představách sepište své cíle, sny, přání a ambice na jednotlivé listy papíru. Představte si, jak svinujete tyto listy papíru a strkáte je do prázdných skleněných láhví. Stále ve svých představách, zatlačte korek do hrdla láhve, doneste láhve na břeh oceánu a hodte je do něj, jednu po druhé. Sledujte je, jak odplouvají v odlivu. Potom jděte domů a čekejte, až vesmír splní vaše přání.

Nyní, zatímco čekáte, zvažte toto: Představte si, že během noci, zatímco spíte, byla všechna vaše přání splněna. Zítra vstanete, aniž byste si uvědomili, že se tak stalo. Jaké jsou první drobné známky, že se něco ve vašem životě změnilo? Jakým způsobem budete testovat svá podezření, že se něco změnilo? Co budete dělat, říkat nebo myslet si jinak? Jak se věci změní, když provedete jednu z těch drobných změn právě teď? Co si myslíte, že se změní, když budete pomáhat tomuto procesu změny? To máme v úmyslu zjistit.

Gary Wood