

PRVNÍCH 20 HODIN

Jak se naučit
cokoli...

⇒ *rychle*



**JOSH
KAUFMAN**

Bizbooks®

Josh Kaufman

Prvních 20 hodin

Jak se naučit cokoli ... *rychle*

BizBooks
Brno
2014

Prvních 20 hodin

Jak se naučit cokoli ... *rychle*

Josh Kaufman

Překlad: Zdeněk Mužík

Odborná korektura: Miroslav Virius 5. kapitola, Ondřej Jirásek 8. kapitola

Odpovědný redaktor: Lenka Čížková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Autorizovaný překlad z originálního anglického vydání The first 20 hours : how to learn anything ... fast.
Copyright © Worldly Wisdom Ventures LLC, 2013

Photographs by the author.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group (USA) LLC,
A Penguin Random House Company

Translation © Zdeněk Mužík, 2014

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0188-6

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem
Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18434.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována
a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného
souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS** MEDIA a.s.

Lele

Obsah

Slovo čtenářům	7
1. Portrét autora jako fanatického studenta	13
2. Deset principů rychlého získávání dovedností	27
3. Deset principů efektivního studia	41
4. Jóga	53
5. Programování	81
6. Psaní naslepo	141
7. Go	167
8. Ukulele	221
9. Windsurfing	241
Doslov	265
Poděkování	267
Poznámky	269

Slovo čtenářům

„Život je tak krátký a naučit se řemeslu trvá tak dlouho.“

—GEOFFREY CHAUCER, *PTAČÍ SNĚM*, 1374



Je toho tolik, co bych chtěl udělat, a je tak málo času. Téma moderního života.

Zamyslete se na okamžik a vzpomeňte si, kolik věcí jste se chtěli naučit dělat. Co je na vašem seznamu? Co vám brání začít?

Nejspíše dvě věci: čas a dovednost.

Je tu bohužel jedna nepříjemná pravda: životní zážitky, které nám přinášejí nejvíce uspokojení, obvykle vyžadují určitou úroveň dovednosti. Získat nějakou dovednost vyžaduje čas a úsilí – čas nemáme a úsilí se nám nechce věnovat.

„Jednou na to dojde, až si najdu čas.“

Popravdě řečeno, je jednodušší sedět před televizí nebo surfovat po webu, takže to většina z nás dělá a naše touhy zůstávají v říši snů.

Pak je tu další nepříjemná pravda: mnoho věcí není moc zábavných, dokud v nich nejsme dobří. Každá dovednost má něco, čemu říkám *bariéra frustrace* – období, ve kterém postrádáte potřebné dovednosti a jste si toho bolestně vědomi. Proč s něčím začínat, když víte, že vám to nepůjde?

Nebylo by báječné, kdyby bylo možné se naučit novým věcem s větší lehkostí? Prorazit rychle bariéru frustrace, abyste se rychle dostali do pozice, ve které vás daná činnost těší? Strávit méně času ve zmatku a pochybách a více času zábavou?

Je možné si osvojit nové dovednosti méně obtížně, způsobem, který vyžaduje mnohem méně času a úsilí?

Mluvím ze zkušenosti: ano, je to možné.

Tato kniha přináší svědectví o mém experimentování s uměním a vědou *rychlého získávání dovedností* – jak se naučit jakoukoli novou dovednost co nejrychleji. Chci vám pomoci, abyste toho dosáhli v rekordním čase.

Podle mých zkušeností trvá překonání bariéry frustrace asi dvacet hodin: to jest dostat se od absolutní neznalosti k tomu, že danou činnost vykonáváte docela dobře.

Tato kniha je systematickým návodem k co nejrychlejšímu rozvoji dovedností. Metoda je zcela univerzální. Nezáleží na tom, zda se chcete naučit jazyk, napsat román, namalovat portrét, založit podnik nebo pilotovat letadlo. Budete-li do naučení se základům požadované dovednosti investovat pouhých dvacet hodin, budete překvapeni, jak budete dobří.

Ať už se chcete naučit cokoli, tato kniha vám to pomůže udělat za kratší dobu a s minimem promrhané energie. Zjistíte, že s trochou soustředěného, strategicky zaměřeného úsilí zvládnete vybranou dovednost velmi rychle, aniž byste frustrovaně bušili pěstí do stolu.

Nejprve začneme s principy rychlého získávání dovedností: jakým způsobem se učit novým dovednostem co nejrychleji. Myšlenky a techniky nejsou složité, takže to nezabere příliš času.

Potom vám vysvětlím, jak tyto principy používat ve skutečnosti na příkladech toho, jak jsem si osvojil šest nových dovedností, každou za nejvýše dvacet hodin, aniž bych tomu věnoval více než devadesát minut denně. Naučil jsem se toto:

- Sestavit si a provádět domácí cvičení jógy.
- Napsat webovou počítačovou aplikaci.
- Psát naslepo na klávesnici s jiným rozložením kláves.
- Hrát nejstarší a nejsložitější deskovou hru v historii.
- Hrát na hudební nástroj.
- Surfovat na prkně s plachtou.

Doufám, že vás tato kniha povzbudí k tomu, abyste oprášili svůj starý seznam věcí, které byste rádi dělali, přehodnotili ho a odhodlali se naučit se něco nového.

Josh Kaufman

Fort Collins, Colorado

USA

Novinky vztahující se k obsahu této knihy najdete na internetové adrese <http://first20hours.com/updates>.

PRVNÍCH

20 HODIN

Portrét autora jako fanatického studenta

„Vstávám každé ráno s odhodláním změnit svět a přitom se dobře bavit.

Někdy je kvůli tomu obtížné si den naplánovat.“

—E. B. WHITE, ESEJISTA A AUTOR KNIH

CHARLOTTE'S WEB A THE ELEMENTS OF STYLE



Ahoj. Jmenuji se Josh Kaufman a jsem fanatický student.

Police doma i v kanceláři jsou plné knih, pomůcek a nepoužitého zařízení všeho druhu a na většině z nich se pomalu usazuje prach.

Můj seznam věcí, které se chci naučit, obsahuje stovky položek. Můj nákupní košík na Amazon.com momentálně čítá 241 položek – všechno jsou to knihy, které bych si chtěl přečíst. Nedokážu vstoupit do knihkupectví, aniž bych si odnesl tři nebo čtyři nové knihy, které by doplnily mou současnou knihovnu obsahující 852 svazků.

Každý den mě napadne nějaký nový projekt nebo experiment, který přidám na svůj neustále se zvětšující seznam věcí, které udělám „někdy nebo možná“. Podívat se na všechno, co se chci naučit, je ochromující, tak si ten seznam raději neprohližím často.

Chci se naučit, jak zlepšit své podnikání v oboru vydávání knih. Chci se naučit, jak natáčet a stříhat videa. Chci vyrobit program pro posluchače. Chci se naučit, jak pořádat lepší semináře a jak lépe vyučovat kurzech.

Mám nápady na nové výrobky, ale nevím, jak je sestavit. Mám nápady na nové počítačové programy, ale neumím je napsat. Mám v hlavě více nápadů na psaní než času a energie, abych je uskutečnil.

Chci se naučit kreslit. Chci se naučit jezdit na kajaku na divoké vodě. Chci se naučit chytat ryby na mušku. Chci se naučit lézt po skalách. Chci umět hrát na kytaru, ukulele, piano a elektrické housle.

Existují hry, které mě po léta zajímají, jako go, ale které jsem se nenaučil hrát. Pak jsou hry, u kterých vím, jak se hrají (jako šachy), ale nejsem v nich moc dobrý, a tak mě to moc nebaví a nehraji je často.

Zamlouvá se mi myšlenka hrát golf, ale pokaždém pokusu musím skrývat rozpaky. (Obvykle říkám, že hraji maratonský golf: po osmnácti jamkách jsem uběhl maraton.)

Vypadá to, jako bych každý den přidal nějakou novou věc do seznamu věcí, které bych chtěl umět, až do nekonečna. Tolik věcí k naučení a tak málo času!

Od přírody jsem kutil. Když je potřeba něco udělat, raději to zkusím sám, než bych hledal někoho, kdo to umí. I kdyby to někdo dokázal vykonat rychleji nebo lépe, nedokážu se připravit o zážitek z učení.

Aby to nebylo tak jednoduché, moje žena Kelsey má svůj vlastní podnik, vydává kurzy pro trenéry jógy. Oběma se nám daří, a tak není o práci nouzi!

A aby byl život ještě zajímavější, přivítali jsme na tomto světě naši dceru Lelu. Je jí devět měsíců, zatímco píšu tento text.

Než se Lela narodila, rozhodli jsme se s Kelsey, že budeme-li mít děti, bude jejich výchova naší prioritou. Manažerskou kariéru v jedné společnosti ze seznamu Fortune 500 jsem totiž opustil hlavně kvůli tomu, abych měl volnost práce z domova, možnost stanovovat si svůj denní rozvrh a trávit co nejvíce času s rodinou.

Kelsey a já si rodičovské povinnosti dělíme rovnoměrně. Jelikož oba podnikáme, Kelsey pracuje dopoledne a já se starám o Lelu. Odpoledne se o ni stará Kelsey a já pracuji až do večere. To mně umožňuje pracovat každý týden asi dvacet pět hodin plus chvilky, které ukradnu, když Lela spí.

Po narození Lely jsem měl pocit, že mám stěží dost času, abych udělal svou práci, natož abych se učil něco nového. Pro fanatického studenta to bylo k zbláznění.

Nechci se úplně vzdát učení a vlastního rozvoje, i když mám nové povinnosti. Nemám moc volného času, ale ten, co mi zbývá, jsem ochoten investovat co nejchytřeji.

Tato skutečnost vyvolala můj zájem o rychlé získávání dovedností: o metody, jak se rychle naučit novým věcem.

Chci se nadále učit nové věci, ale nechci, aby to trvalo věky. Chci se rychle naučit to podstatné, abych udělal znatelný pokrok, aniž bych se cítil neustále frustrován.

Jsem si jist, že mi budete rozumět. Kolik máte každý den „volného“ času poté, co dokončíte všechny pracovní a rodinné povinnosti? Také máte pocit, že den by měl mít třicet šest nebo čtyřicet osm hodin, abyste si konečně mohli sednout a naučit se něco nového?

Existuje staré pořekadlo: „Pracujte chytřeji, ne tvrději.“ Jak se ukazuje, proces získávání nové dovednosti není ve skutečnosti o celkovém čase, který tomu věnujete, ale o tom, co v tomto čase děláte.

K čertu s vámi, Malcolme Gladwelle

V roce 2008 Malcolm Gladwell napsal knihu nazvanou *Outliers: The Story of Success* (*Mimo řadu: Anatomie úspěchu*, Dokořán 2009). Pokusil se v ní vysvětlit, proč jsou někteří lidé úspěšnější než jiní.

Jednou z myšlenek, kterou Gladwell neustále opakuje, je „pravidlo deseti tisíc hodin“. Podle výzkumu provedeného dr. K. Andersem Ericssonem z Florida State University je k dosažení mistrovských výkonů v průměru potřeba deset tisíc hodin usilovného cvičení.¹

Deset tisíc hodin odpovídá osmi hodinám cvičení každý den po dobu tří a půl roku, bez přestávek, víkendů a dovolených. Budeme-li předpokládat normální pracovní rok o 260 dnech bez jakýchkoli vyrušení, je to práce na plný úvazek na téměř pět let, za předpokladu, že po celou tu dobu ze sebe budete vydávat maximum energie a úsilí.

V praxi taková soustředěná pozornost nesmírně zatěžuje. Dokonce i lidé na světové úrovni v mimořádně konkurenčních oborech (například hudba nebo profesionální sport) dokážou dát dohromady energii pouze na tři a půl hodiny vědomého cvičení denně. To znamená, že by osvojení mistrovského umu trvalo až deset let.

V zásadě výzkum dr. Ericssona říká, že chcete-li se naučit nějakou novou dovednost, půjde o běh na dlouhou trať. Být nejlepší na světě v jakémkoli oboru, být na krátkou dobu, vyžaduje roky neúnavného cvičení. Nejste-li ochotni cvičení věnovat čas a energii, předstihnou vás lidé, kteří k tomu ochotni jsou.

Kniha *Outliers* se okamžitě dostala na vrchol žebříčku bestsellerů a zůstala tam po tři měsíce. Přes noc se „pravidlo deseti tisíc hodin“ dostalo do obecného povědomí.

Jako by nebylo dost těžké naučit se něco nového. Nejen že musíte věnovat čas cvičení, ale nyní víte, že by ho mělo být deset tisíc hodin. Většinou jsme rádi, když si dokážeme vyhradit pár hodin týdně. Proč se vůbec snažit, když tak dlouho trvá, než je člověk v něčem dobrý?

Pohledte na mé dílo, vy mocní, a zoufejte si!

Než se vzdáte všech nadějí, uvažte toto.

Výzkum dr. Ericssona se zabýval něčím, co se snadno přehlédne: je to studie *mistrovských výkonů*. Chcete-li se stát příštím Tigerem Woodsem, budete nejspíš muset strávit usilovným a systematickým tréninkem všech aspektů golfu nejméně deset tisíc hodin. Téměř všichni profesionální golfisté začali hrát ve velmi útlém věku a trénovali bez přestání nejméně sedm let. Dostat se na světovou úroveň vyžaduje čas.

Na druhé straně, co když nechcete vyhrát PGA Tour? Co když chcete být jen tak dobří, abyste si mohli slušně zahrát, aniž byste si udělali ostudu, pobavit se a pokusit se vyhrát turnaj ve svém klubu?

To je něco úplně jiného. Dosažení mistrovské úrovně může zabrat deset tisíc hodin, ale naučit se něco dělat *dostatečně dobře pro vlastní účely* obvykle vyžaduje mnohem menší časovou investici.

Tím nijak nesnižujeme hodnotu toho, čemu dr. Ericsson říká „vědomé cvičení“: záměrný a systematický trénink za účelem zlepšení dovedností. Vědomé cvičení je jádrem získávání dovedností. Otázka zní, *kolik* vědomého cvičení je třeba, abyste dosáhli svého cíle. Obvykle je to mnohem méně, než si myslíte.

Kvalita, ne kvantita

Klíčem k rychlému získání dovednosti je přijetí konceptu *dostatečnosti*. V této knize se budeme věnovat rozvoji schopností, ne dosažení mistrovské úrovně. Budeme se zabývat překonáním strmé části křivky učení a tomu, jak po ní vystoupit co nejrychleji.

Deset tisíc hodin nechte profesionálům. My začneme dvaceti hodinami soustředěného, inteligentního, úzce zaměřeného úsilí.

Budeme se snažit o výsledky, na kterých nám záleží, s minimem úsilí. Možná nikdy nezískáte zlatou medaili, ale vytouženou odměnu získáte za mnohem kratší dobu.

Pokud se nakonec rozhodnete stát mistry v nové dovednosti, budete mít větší naději na úspěch, když začnete dvaceti hodinami rychlého učení. Budete-li vědět, do čeho se pouštíte, naučíte se základům, budete inteligentně trénovat a používat tréninkovou rutinu, budete dělat pokroky rychleji a soustavněji a dosáhnete úrovně expertů v rekordním čase.

Co je rychlé získávání dovednosti?

Rychlé získávání dovednosti je proces – způsob, jak rozdělit dovednost, kterou se snažíte získat, na co nejmenší části, určení těch nejdůležitějších částí a pak vědomé upřednostňování jejich nácviku. To je všechno.

Rychlé získávání dovedností se skládá ze čtyř hlavních kroků:

- **rozdělit** dovednosti na co nejmenší součásti;
- **naučit se** toho o každé součásti tolik, abyste ji mohli inteligentně nacvičovat a sami se zlepšovat;

- **odstranit** fyzické, mentální a emoční bariéry, které vám překážejí při cvičení;
- **cvičit** nejdůležitější součásti dovednosti alespoň dvacet hodin.

To je celé. Rychlé získávání dovedností není žádná věda. Jednoduše se rozhodnete, co chcete cvičit, najdete nejlepší způsob cvičení, uděláte si na cvičení čas a pak cvičíte tak dlouho, dokud nedosáhnete požadované úrovně.

Nejsou v tom žádná kouzla – jen chytré, strategicky zaměřené úsilí věnované něčemu, o co stojíte. Při troše přípravy získáte nové dovednosti rychle a s menším úsilím.

Tím nechceme říci, že výsledky budou okamžité. Touha po okamžitém uspokojení je jedním z hlavních důvodů, proč se lidé neučí nové věci velmi rychle.

Omyl à la Matrix

Pamatujete si scénu z filmu *Matrix*, ve které Keanu Reeves otevře oči, několikrát zamrká a zašeptá: „Ovládám kung-fu?“

Je nám líto, že vám to musíme sdělit, ale rychlé získávání dovedností není až tak rychlé.

Hollywood nám prokázal medvědí službu, pokud jde o získávání dovedností. I když by bylo hezké naučit se pilotovat vrtulník Bell 212 během pěti sekund tak, že bychom do mozku nahráli příslušný software, věda bohužel za science fiction trochu pokulhává.

Dokud programování mozku nebude skutečností, bude „rychlé“ získávání dovedností znamenat pouze to, že se nové věci naučíte znatelně rychleji, než kdybyste to dělali jako většina lidí: slepě, náhodně a nesoustavně.

Jednou z prvních pracovních dovedností, které jsem získal, bylo programování webových stránek: schopnost vytvářet funkční, užitečné stránky. Začal jsem na jednoduché stránce Angelfire.com v roce 1996, naučil jsem se chápat a psát kód v HTML a CSS (společná řeč webu), upravovat obrázky v aplikaci Adobe Photoshop, konfigurovat webové servery a spravovat systémy, na kterých publikuji svou práci.

Tyto věci jsem se nenaučil na střední škole ani na univerzitě. Přestože jsem získal titul bakaláře v oboru informačních systémů pro podnikání, školní látka a to, co denně dělám, nemají prakticky nic společného.

Naučil jsem se tvořit webové stránky tím, že jsem věci náhodně zkoušel a postupně se vše naučil. Kdykoli jsem narazil na novou techniku nebo nástroj, který mohl vylepšit mé stránky nebo snížit pracnost, vyzkoušel jsem ho. Postupně jsem se zdokonalil.

Můj náhodný přístup k získání dovednosti tvořit webové stránky posloužil svému účelu: získal jsem díky těmto dovednostem práci a nyní se živím publikováním informací na webu. Z jednoho úhlu pohledu by se dalo říci, že úkol byl splněn.

Na druhé straně jsem se všemu naučil obtížným způsobem. Určitě byste mé úrovně znalostí dosáhli dříve než za patnáct let, kdybyste se tomuto tématu soustavně věnovali. Kdybyste na to šli chytře, dosáhli byste mé úrovně během jednoho měsíce.

To je to, co myslím rychlým získáním dovednosti. Dokázete-li se naučit během jednoho měsíce soustředěného úsilí témuž čemu za patnáct let, jde o veliké zlepšení. Není to také nic nemožného.

Množství času potřebného k získání nové dovednosti závisí především na tom, kolik soustředěného času budete ochotni věnovat cílenému tréninku a chytrému nácviku a jak moc dobří chcete být na zvolené úrovni.

Neočekávejte výsledky přes noc. Očekávejte, že budete muset investovat mnohem méně času, než kdybyste se do učení pustili bez strategie.

Dříve než se budeme metodou zabývat podrobně, měli byste vědět ještě jednu věc: rychlé získání dovedností nemá nic společného s tím, jak „jste se naučili učit se“ ve škole. Akademické studium a hodnocení nemá téměř nic společného se získáváním dovedností, natož s jejich získáváním rychle.

Získávání dovedností v porovnání se studiem

Stejně jako mnoho středoškolských studentů v USA jsem i já studoval cizí jazyk. Každý školní den po čtyři roky jsem měl hodinu španělštiny. Moje známky byly vynikající: samé jedničky.

Dnes, kromě několika výrazů jako *hola, cómo estás a muy bien* bych se nedokázal s rodilým mluvčím domluvit, ani kdyby mi to mělo zachránit život. (Dokonce ani nevím, jak říci, že mně ten den není moc dobře.)

Můj přítel Carlos Miceli naopak vyrůstal v Argentině se španělštinou jako mateřským jazykem. Na střední škole se Carlos rozhodl, že chce mluvit plynule anglicky, a začal se aktivně snažit mluvit s rodilými mluvčími angličtiny. Během této doby objevil Skype a založil vlastní webovou stránku, aby mohl trénovat psaní a mluvení v angličtině pravidelně.

Carlos nikdy nechodil do žádného kurzu. Nezná formální pravidla anglické gramatiky. Nedokáže ani říci, *jak* umí anglicky. To ale není důležité. Dokáže mluvit a psát anglicky plynně, což je doopravdy to podstatné.

Dr. Stephen Krashen z University of Southern California je odborníkem na studium cizích jazyků. Jedním z jeho hlavních objevů je fakt, že *ovládnutí* cizího jazyka se liší od jeho *studia*.

Ve škole jsem se naučil hodně o španělštině. Naučil jsem se tisíce slovíček, časování sloves a gramatická pravidla. Naučil jsem se všechny tyto věci tak dobře, že jsem složil všechny testy na výbornou.

Tyto testy však neměly nic společného s mou schopností mluvit srozumitelně španělsky a porozumět rodilému mluvčímu, který mluví normální rychlostí. Jestliže mým cílem bylo mluvit plynně španělsky, několik týdnů pokusů o konverzaci ve španělštině by bývalo vedlo k lepším výsledkům než čtyři roky studia.

V té době nebylo mým cílem mluvit španělsky. Pouze jsem chtěl perfektně uspět u závěrečné zkoušky. Carlos se oproti tomu školní třídě úplně vyhnul a jednoduše začal trénovat. Místo aby memoroval časování sloves, cvičil to skutečně důležité: komunikaci s druhými v angličtině.

Pokud jde o efektivitu a dlouhodobou hodnotu, Carlosův přístup byl mnohem lepší než můj, s nebetyčným rozdílem.

Skutečná hodnota studia

Tím nechci říci, že studium dovednosti, kterou chcete získat, není důležité. Studium může být mimořádně důležité, ale ne způsobem, který očekáváte. Naučíte-li se

koncepty spojené s dovedností, pomůže vám to *opravovat se* a *usměrňovat se*, až budete cvičit.

Pokud umíte časovat španělská slovesa, budete moci svou řeč lépe korigovat, až budete mluvit s rodilým mluvčím. Naučíte-li se běžná slovíčka, lépe pochopíte rodilého mluvčího, stejně jako si lépe vybavíte nějaký výraz, když se v řeči zadrhnete.

Dr. Krashen tomu říká *hypotéza monitorování*. Studium vám pomůže plánovat, usměrňovat cvičení a opravovat se při něm. Proto je studium cenné. Problém nastává, když zaměníme studium za získávání dovednosti.

Chcete-li se naučit něco nového, musíte to trénovat v příslušném kontextu. Studium napomáhá cvičení, ale nenahrazuje ho. Záleží-li na výkonu, samotné studium nikdy nestačí.

Získávání dovednosti v porovnání s tréninkem

Je také velmi velký rozdíl mezi získáváním dovednosti a tréninkem. Trénink v tomto kontextu znamená zlepšování dovednosti, kterou jste již opakováním získali. Trénink je to, co děláte, když si chcete zlepšit základní dovednosti, které jste již získali.

Vezměme například maraton. Většina z nás se naučila běhat v dětství. Kromě toho, že se dává jedna noha před druhou a že to musíte vydržet po 42 kilometrů, se není příliš co učit.

Je však třeba velkého úsilí, abyste posílili své tělo a přivedli ho do takové fyzické kondice, které je potřeba k dokončení maratonu. Úsilí a proces posilování je trénink. Čím více trénujete, tím jste silnější a tím rychleji uběhnete maraton.

Součástí maratonských běhů je i učení: jak se přihlásit k účasti, jak se kvalifikovat na velké závody, jako je třeba Bostonský maraton, vědět, co očekávat při běhu, načasování, užitečná výbava a podobně.

Například na tréní mezi tričkem a vaší kůží příliš nezáleží, když běžíte pět kilometrů, takže o tom většina běžců nepřemýšlí. Když běžíte čtyřicet dva kilometrů, může to být velký problém.

Zapomenete se předem připravit a nejspíš vás potká nechvalně známý problém „krvácejících bradavek“. Bolestivé, nepříjemné... a naprosto zbytečné. (Nevěříte mi? Vyhledejte si to Googlem.)

Trénink a učení vám určitě usnadní dokončení závodu, ale není to získávání nové dovednosti. Bez získání určitého množství nové dovednosti není trénink možný ani užitečný. Příprava a získání kondice mohou získání některých dovedností usnadnit, ale nikdy nemohou nahradit cvičení.

Naučení se základních správných pohybů při běhu však *je* získáváním dovednosti. Techniky jako například ChiRunning² pomáhají běžcům naučit se pohybovat způsobem, který minimalizuje úsilí a ztrátu setrvačnosti mezi kroky. Při troše nácviku může běžec získat základní dovednost správného běhu, kterou potom může posilovat následným tréninkem.

Získávání dovedností v porovnání s akademickým vzděláním a hodnocením

Přes dobře míněné snahy učitelů a profesorů po celém světě nemají moderní způsoby vzdělávání téměř nic společného se získáváním dovedností.

Získávání dovedností vyžaduje procvičování dané dovednosti. Vyžaduje významně dlouhé období soustředěného a setrvalého úsilí. Vyžaduje kreativitu, flexibilitu a svobodu stanovit si vlastní kritéria úspěchu.

Bohužel, většina moderních metod vzdělávání a hodnocení vyžaduje jednoduše konformitu. Hlavní (byť nevyřčený) cíl není získat užitečné dovednosti, ale splnit řadu většinou arbitrárně zvolených kritérií, stanovených za účelem potvrzení určitých žádoucích vlastností.

Kreativita, flexibilita a svoboda experimentovat – podstatné prvky rychlého získávání dovedností – jsou antitezí hodnotícího procesu. Jsou-li normy příliš pružné, nejsou to pak normy, není-liž pravda?

Bohužel, rigorózní vzdělávání a hodnocení může aktivně *bránit* získávání dovedností. Primárním problémem jsou náklady opominuté příležitosti: jsou-li požadavky na získání určité kvalifikace tak náročné, že vám nedovolují trávit čas ná-

cvikem dovedností, mohou takové kvalifikační programy přinést více škody než užitku.

Vezměte si chytrého motivovaného jedince, který by rád založil softwarovou společnost. Získání bakalářského titulu v informačních technologiích na renomované univerzitě trvá obvykle nejméně čtyři roky.³

Během těchto čtyř let strávil náš čerstvý absolvent tisíce hodin studiem algoritmů a analýzou kompilátorů, takže složil desítky zkoušek, ale není o nic blíže k založení společnosti, než byl před vstupem na univerzitu. Náš nešťastný student se naučil zpaměti spoustu věcí o programování počítačů, přinejmenším dočasně, ale stále neví, jak vytvořit program, který by lidé považovali za natolik užitečný, že by si ho koupili.

Založení softwarové společnosti vyžaduje získání nové dovednosti: naučit se programovací jazyky, pořídit a udržovat počítačové systémy, prozkoumat dostupné nástroje a programy, vytvořit prototypy, najít první uživatele, získat potřebné financování a vyřizovat běžné administrativní úkony.

Je nějaká spojitost mezi založením nového podniku a získáním kvalifikace? Jistě. Ale povšimněte si, čemu je věnována pozornost: většina úsilí při získání titulu je určena splnění požadavků. Zda vám tyto požadavky pomohou získat dovednosti potřebné ve skutečném světě, je přinejlepším na okraji zájmu.

Ve své první knize *The Personal MBA: Master the Art of Business* (2010) jsem vysvětlil, proč jsem se rozhodl vynechat postgraduální vzdělání v podnikání a místo toho raději založit vlastní společnost a sám se naučit principy moderního řízení podniků. Tím, že jsem se vyhnul obchodní škole a věnoval svůj čas raději obchodu, jsem se toho spoustu naučil a ještě jsem ušetřil sto padesát tisíc dolarů. S ohledem na to, čeho jsem chtěl dosáhnout, se upřednostnění vlastního získávání dovedností před obchodní školou ukázalo být po všech stránkách lepším.

Chcete-li být dobří v jakémkoli oboru, ve kterém záleží na skutečných výkonech, musíte onu dovednost nacvičovat v příslušném kontextu. Studium samo o sobě nikdy nestačí.

Neurofyzilogie dovednosti: plasticita mozku a svalová paměť

Ještě jedna věc, než se pustíme do detailů rychlého získávání dovedností: musíte si naplno uvědomit fakt, že jste naprosto schopni se naučit nové dovednosti.

To zní jako zvláštní tvrzení, ale je snadné si myslet, že vaše dovednosti jsou pevně dány – že jste v něčem buď dobří nebo talentovaní nebo nadaní..., nebo nejste.

V knize *Mindset: The New Psychology of Success* (2007) psychologka Carol Dwecková cituje rozsáhlý výzkum, který naznačuje, že lidé mají na fungování svého mozku obvykle jeden ze dvou názorů.

Podle dr. Dweckové lidé s „fixním“ přístupem předpokládají, že dovednosti a nadání jsou vrozené, že jste se narodili s určitými schopnostmi, které jsou neměnné. Jestliže člověk s fixním přístupem není dobrý v matematice, pak je mrháním času věnovat úsilí procvičování matematiky. Proč se s tím trápit, když v tom stejně nikdy nebudete dobří?

Lidé s „růstovým“ přístupem naopak předpokládají, že dovednosti a schopnosti rostou s cvičením a vytrvalostí. Jestliže osoba s růstovým přístupem nevyřeší správně některé matematické úkoly, není to tím, že by neměla nadání pro matematiku; je to tím, že málo cvičila. Při dostatku vytrvalosti a cvičení je jen otázkou času, než příslušnou techniku ovládne.

Patříte-li do skupiny lidí s fixním přístupem, mám pro vás dobrou zprávu: široká (a rostoucí) paleta výzkumů naznačuje, že všechny mozky jsou cvičením schopné zlepšení dovedností a schopností. Genetické předpoklady existují, ale jejich vliv je malý v porovnání s koncentrovaným inteligentním procvičováním. Můžete si zlepšit jakoukoli dovednost, jste-li ochotni ji cvičit.

Lidský mozek je *plastický* – termín, který neurologové používají pro vyjádření skutečnosti, že lidský mozek se fyzicky mění v reakci na své okolí, vaše aktivity a důsledky těchto aktivit. Jak se učíte nové dovednosti, duševní nebo tělesné, uspořádání vašeho mozku se s procvičováním této dovednosti mění.

Slovy dr. Johna Mediny (*Brain Rules*, 2009, *Pravidla Mozku*, BizBooks 2012), „neurony, které se společně vybudí, se propojí“ a vytvoří tak nové unikátní vzorce ve fyzickém propojení mozkových buněk. Neurony se postupně aktivují v efektivnějších vzorcích v odezvě na zpětnou vazbu, kterou díky cvičení získáváte ze svého okolí.

Pracujete-li na *motorické dovednosti* (to jest takové, která vyžaduje fyzickou aktivitu), jste vždy zpočátku poměrně neohrabaní a pomalí. Musíte myslet na každý pohyb a často děláte frustrující chyby. Naučit se základům je setrvalý boj.

Jak cvičíte, vaše svalová koordinace se postupně automatizuje a synchronizuje s vašimi mentálními procesy. Získáte schopnost věnovat více pozornosti detailům své činnosti a přizpůsobit svůj přístup odezvě okolí.

Děláte stále více věcí, které fungují, a méně ty, které nefungují. Nakonec jste schopni danou věc dělat, aniž byste věnovali vědomou pozornost každému detailu.

Ve vědecké literatuře se tomuto procesu obvykle říká „třístupňový model“ získávání dovedností⁴ a vztahuje se na fyzické i duševní dovednosti. Tři stupně jsou:

1. **Kognitivní (časný) stupeň** – porozumění tomu, o co se snažíte, zjišťování informací o procesu, přemýšlení o něm a jeho rozdělení na zvládnutelné části.
2. **Asociativní (střední) stupeň** – nacvičování úkolu, všímání si odezvy prostředí a přizpůsobení přístupu této odezvě.
3. **Autonomní (pozdní) stupeň** – efektivní a úsporné vykonávání dovednosti bez přemýšlení a bez věnování nadměrné pozornosti celému procesu.

Neurologický proces získávání dovedností se odehrává neustále, i když čtete tuto větu. Nic takového jako nečinný mozek neexistuje. Váš mozek se neustále učí, zaznamenává a konsoliduje nové dovednosti.

Jak říká dr. Dwecková v knize *Mindset*: „Váš mozek je jako sval: čím více jej používáte, tím více vyrostete.“ Čím více cvičíte, tím účinnější, úspornější a automatizovanější bude vaše dovednost.

To je dobrá zpráva pro rychlé získávání dovedností. Jsou-li mozek a tělo schopny naučit se něco dělat novým a lepším způsobem, můžeme přijít na to, jak tento proces urychlit.

Deset principů rychlého získávání dovedností

„Uvědomil jsem si, že stát se mistrem v karate neznamená naučit se čtyři tisíce pohybů, ale provést několik pohybů čtyřtisíckrát.“

—CHET HOLMES, AUTOR KNIHY *THE ULTIMATE SALES MACHINE*



Když nyní víme, co opravdu znamená získávání dovedností, podívejme se, jak toho dosáhnout rychle. Tato kapitola vám přinese užitečný kontrolní seznam pro získání jakékoli nové dovednosti.

Pokládám za užitečné uvažovat o těchto principech jako o způsobech, jak kultivovat „dočasné zanícení“. K rychlému získání dovednosti dojdete přirozeným způsobem tehdy, když vás něco natolik zaujme, že ostatní zájmy alespoň dočasně půjdou stranou.

Použijte tyto principy k tomu, abyste našli dovednost hodnou dočasného nadšení, zaměřte se na ni a odstraňte překážky nebo rozptýlení bránící účinnému nacvičení.

Zde je deset principů rychlého získání dovednosti:

1. Vyberte si projekt, který je možné si zamilovat.
2. Soustřeďte svou energii současně vždy jen na jednu dovednost.
3. Stanovte si svou cílovou úroveň výkonnosti.

4. Rozložte dovednost na komponenty.
5. Získejte nutné nástroje.
6. Odstraňte překážky cvičení.
7. Vyhradte si čas pouze na cvičení.
8. Vytvořte si rychlou zpětnou vazbu.
9. Nacvičujte podle hodin v krátkých intenzivních dávkách.
10. Zdůrazňujte množství a rychlost.

Mnohé z těchto principů vám budou připadat jako pouhý selský rozum, a nijak to nevádí. Ale pamatujte si: nestačí tyto principy znát. Musíte je opravdu používat, aby vám přinesly prospěch.

1. Vyberte si projekt, který je možné si zamilovat

Karl Popper byl jedním z největších filozofů dvacátého století. Byl to on, kdo zpopularizoval myšlenku vědecké falzifikace. Laicky řečeno, není-li možné pozorováním nebo pokusem dokázat, že něco není pravda, nejde ve skutečnosti o vědu.

Popper řekl mnoho moudrých věcí, ale myslím, že následující poznámka patří k nejmoudřejším: „Nejlepší věcí, která se může přihodit lidské bytosti, je narazit na problém, zamilovat si jej a trávit život pokusy o jeho vyřešení, dokud nenarazí na jiný problém, který si zamiluje ještě více.“

Chcete-li návod na uspokojivý produktivní život, s touto myšlenkou neprohloupíte.

Rychlé získání dovednosti vyžaduje zamilovaný problém nebo projekt. Čím větší nadšení ve vás vzbuzuje dovednost, kterou si chcete osvojit, tím rychleji se ji naučíte.

V praxi je nalezení zajímavého projektu velmi individuální záležitostí. Naučit se mluvit a psát mandarínskou čínštinou například není na mém současném seznamu dovedností, které chci získat, protože nemám momentálně žádnou naléhavou potřebu se čínsky naučit a současně mám spoustu jiných projektů, kterým se chci věnovat.

Kdybych se v budoucnu rozhodl přestěhovat do části Číny, mohl by se tento projekt stát zajímavým, ale momentálně tomu tak není.

Na druhou stranu bych se mimořádně chtěl naučit hrát hru go, nejstarší strategickou deskovou hru na světě, která vznikla v Číně před více než třemi tisíci let. Je to nádherná hra a chci se ji naučit od té doby, co jsem na ni před lety narazil.

Naučit se hrát go vyžaduje studium. Pravidla jsou jednoduchá, ale pochopit přesně rozvíjející se vzory černých a bílých kamenů na šachovnici není snadné. Počítače již po léta porázejí šachisty, ale i ty nejlepší počítače mají potíže porazit dobrého hráče go.

Je přirozené, že věci, na kterých vám záleží, se naučíte rychleji. Mě momentálně více zajímá go, takže se nejdříve naučím go a čínštinu odložím na později.

Zaměříte-li se přednostně na získání své primární dovednosti (to jest na svůj nejoblíbenější projekt), osvojíte si ji mnohem rychleji.

2. Soustředte svou energii současně vždy jen na jednu dovednost

Jednou z nejběžnějších chyb, které se můžete dopustit při rozvoji nové dovednosti, je snaha získat více dovedností současně.

Je to záležitost jednoduchých počtů: získání nové dovednosti vyžaduje kritické množství soustředěného času a pozornosti. Máte-li každý den jen jednu nebo dvě hodiny na procvičování a učení a budete-li tento čas věnovat dvaceti různým dovednostem, žádné z nich se nedostane dost času a energie, abyste zaznamenali zlepšení.

Osvojit si tento princip je pro některé lidi obtížnější než pro jiné. Osobně jsem se vždy choval jako „renesanční“ člověk: v každém okamžiku jsem se chtěl naučit stovky různých věcí ze stovky různých oborů. Emočně je pro mě obtížné rozhodnout se odložit studium nových věcí, které objevím nebo o kterých se doslechnu.¹

Když se však snažím naučit se všechno najednou, nenaučím se nic. Místo abych dosáhl pokroku, trávím příliš mnoho času přecházením mezi různými dovednostmi, frustruje mě to a začnu se věnovat něčemu jinému. To je recept na velmi pomalé získání dovedností.

Vyberte si jednu, jednu jedinou dovednost, kterou si chcete osvojit. Věnujte jejímu získání veškerou dostupnou sílu a energii a ostatní věci dočasně odložte. David Allen, autor knihy *Getting Things Done*, 2002, *Mít vše hotovo*, Jan Melvil 2008, doporučuje vytvořit si seznam věcí, které uděláme „někdy nebo možná“: věcí, kterým

se možná budeme v budoucnu věnovat, ale které nejsou natolik důležité, abychom jim v současnosti věnovali pozornost. Přidáte-li nějakou věc na tento seznam, zbavíte se dočasně odpovědnosti něco kvůli ní podnikat, dokud se nerozhodnete vrátit jí aktivní status.

Nemohu tento bod už víc zdůraznit. Chcete-li se nějakou dovednost naučit rychle, je naprosto nezbytné, abyste se zaměřili na jednu hlavní dovednost. Ty ostatní definitivně nevzdáváte, pouze je odkládáte na později.

3. Stanovte si svou cílovou úroveň výkonnosti

Cílová úroveň výkonnosti je jednoduchá věta, která definuje, co znamená „dost dobré“. Jak dobří chcete být v dovednosti, kterou si chcete osvojit?

Vaše cílová úroveň výkonnosti je stručný popis žádoucí úrovně dovednosti. Zformulujte jednu větu, která popisuje, čeho se snažíte dosáhnout a co dokážete, až budete u cíle. Čím konkrétnější je váš cíl, tím lépe.

Díky definici cílové úrovně výkonnosti si určitý výkon dokážete lépe představit. Jakmile si přesně stanovíte, jak dobří chcete být, snadněji přijdete na způsob, jak toho dosáhnout. Slovy Charlese Ketteringa, vynálezce elektrického zapalování benzinových motorů: „Dobře formulovaný problém je z poloviny vyřešený problém.“

Formulace cílové úrovně výkonnosti závisí na tom, za jakým účelem chcete dovednost získat. Je-li vaším záměrem zábava, vaším cílem bude bod, kdy přestanete pociťovat frustraci a začnete si danou aktivitu užívat. Je-li vaším cílem výkon, jakou si stanovíte minimální úroveň výkonnosti?

Když dosáhnete stanovené cílové výkonnosti, můžete se vždy rozhodnout dále pokračovat. Zdá se, že nejlepší cílové výkonnosti jsou takové, které jsou momentálně nad naše schopnosti, ale současně nejsou nereálné.

Platí pravidlo, že čím nižší je cílová úroveň, tím rychleji můžete získat požadovanou dovednost. Pokud jste uvažovali o mistrovském výkonu, může vám to připadat jako podvádění: jednoduše snižujete laťku, abyste mohli „vyhrát“ rychleji, že?

Ale přesně o to nám jde a není to podvádění. Pamatujte si, že mistrovství na světové úrovni není cílem rychlého získávání dovedností. Naším cílem je schopnost a dostatečnost získaná tou nejvyšší možnou rychlostí, ne dokonalost.

Je důležité připomenout, že u některých dovedností je třeba brát ohled na bezpečnost, což byste měli vždy zohlednit ve své cílové výkonnosti. Zranit se (nebo dokonce zabít se) při získávání nové dovednosti popírá smysl celé věci.

4. Rozložte dovednost na komponenty

Většinu věcí obvykle považovaných za dovednosti většinou tvoří soubor malých dovedností. Nejdřív stanovíte svou cílovou dovednost a v dalším kroku ji rozložíte na co nejmenší komponenty. Například hraní golfu se skládá z mnoha částí: výběr správného klubu, drive z týčka, údery z bunkeru, patování a tak dále.

Když dovednost rozložíte na jednotlivé části, mnohem lépe určíte ty nejdůležitější. Zaměříte-li se nejprve na kritické komponenty, uděláte větší pokrok s menším úsilím.

Rozložení dovednosti na části vás zbaví pocitu, že je toho na vás moc. Nemusíte nacvičovat všechny součásti dovednosti naráz. Místo toho se můžete efektivněji zaměřit jen na komponenty, které slibují největší odměnu za vynaloženou námahu.

Rozložení dovednosti vám také umožní určit ty její součásti, které nejsou důležité pro začátečníky. Když hned na začátku celého procesu vyloučíte nepodstatné komponenty a techniky, budete moci investovat více svého času a energie klíčovým prvkům.

5. Získejte potřebné nástroje

Většina dovedností vyžaduje ke svému provozování nějaké vybavení nebo nástroje. Je obtížné učit se hrát tenis bez rakety nebo pilotovat vrtulník, když k němu nemáte přístup.

Jaké nástroje, pomůcky a prostředí potřebujete, abyste mohli účinně cvičit? Jak můžete získat ty nejlepší nástroje, které jsou k mání a které si můžete dovolit?

Vzácný čas ušetříte tím, že si před začátkem cvičení ujasníte, jaké vybavení je pro vás zásadní. Budete-li mít před začátkem nácviku vše potřebné, zbude vám více času na cvičení.

6. Odstraňte překážky cvičení

Cvičení může bránit mnoho věcí, což osvojení dovednosti ztěžuje. Těmito překážkami mohou být například:

- **Potřeba nadměrného úsilí před cvičením.** Například založené náčiní, opomenutí obstarat si před cvičením správné vybavení nebo zanedbání požadavků na přípravu.
- **Přerušovaná dostupnost zdrojů.** Například používání vypůjčeného vybavení nebo spoléhání se na zdroj s omezenými provozními hodinami.
- **Rušivé prostředí.** Například televize, zvonící telefon, upozornění na došlý e-mail.
- **Emoční bloky.** Například strach, pochyby a rozpaky.

Všechny tyto překážky ztěžují začátek cvičení, a proto zpomalují celý proces učení.

Spoléhat se při překonávání těchto překážek na vůli není strategií vedoucí k úspěchu. Všichni máme pro každý den k dispozici jen omezené množství vůle a je nejlepší užívat jej moudře.

Nejlepším využitím vůle při získávání nějaké dovednosti je odstranění „měkkých“ překážek cvičení. Přizpůsobíte-li své prostředí potřebám cvičení, získáte novou dovednost mnohem rychleji.

7. Vyhradte si čas pouze na cvičení

Čas potřebný ke cvičení musíme někde vzít. Máme bohužel sklon snažit se získat nějakou novou dovednost a přitom nadále provozovat ostatní činnosti, které nás baví: dívat se na televizi, hrát videohry a tak dále.

Řekneme si: dám se do toho, až najdu čas.

Podívejte se pravdě do očí: „hledání“ času je mýtus.

Nikdo nikdy „nenajde“ na nic čas v tom smyslu, že nějakým zázrakem objeví sklad dodatečného času, jako když najdete v kapse kabátu zapomenutou pětistovku.

Budete-li se spoléhat na hledání času, nikdy to neuděláte. Chcete-li najít čas, musíte si ho *udělat*.

Každý den můžeme využít dvacet čtyři hodin neboli 1440 minut, ani méně ani více. Nikdy nebudete mít více času. Spíte-li přibližně osm hodin, máte každý den k dispozici šestnáct hodin. Některé z těch hodin potřebujete k péči o sebe a své milované. V jiných musíte pracovat.

Čas, který zbude, máte k dispozici pro pilování nové dovednosti. Chcete-li se zlepšovat co nejrychleji, je nejlepší si vyhradit co největší bloky času.

Nejlepší přístup pro uvolnění času na získání nové dovednosti spočívá v nalezení nedůležitých způsobů využití času a jejich eliminaci. Doporučuji vám pokus, při kterém si budete několik dní zapisovat, jak trávíte svůj čas. Potřebujete na to jen poznámkový blok.

Přehled záznamů vašich aktivit vás překvapí: uděláte-li několik obtížných rozhodnutí, budete mít mnohem více času na získávání nových dovedností. Doporučuji, abyste vyloučením nepodstatných činností získali alespoň devadesát minut denně pro svou věc.

Také doporučuji, abyste se *předem zavázali*, že budete cvičit alespoň dvacet hodin. Jakmile začnete, musíte cvičit tak dlouho, dokud svůj závazek nesplníte. Jestli se zadrhnete, snažte se dále: nesmíte přestat, dokud nedosáhnete cílové úrovně nebo necvičíte alespoň dvacet hodin. Nejste-li ochotni investovat do získání nové dovednosti minimálně dvacet hodin, vyberte si nějakou jinou.

Má to prostý důvod: první kroky při osvojování si nové dovednosti nám obvykle připadají těžší, než ve skutečnosti jsou. Často jste zmateni a narážíte na neočekávané překážky a problémy. Zavážete-li se předem alespoň k dvaceti hodinám cvičení, je snazší vytrvat a nevzdat se při každé sebemenší překážce.

Dívejte se na tento přístup jako na cvičení ve vytrvalosti: nedopustíte, aby vám nějaká malá hloupost zabránila udělat to, co jste se opravdu rozhodli udělat. Buď problém vyřešíte, nebo se alespoň budete maximálně snažit po nejméně dvacet hodin. Po této době se budete moci lépe rozhodnout, jak pokračovat.

8. Vytvořte si rychlou zpětnou vazbu

„Rychlá zpětná vazba“ znamená, že co nejrychleji získáte informace o tom, jak se vám při nácviku daří. Čím více času zabere získání takových informací, tím déle se budete žádanou dovednost učit.

Vezměte si například dovednost vyrábět sýr. Jemné chemické procesy, které hrají roli při výrobě kvalitních sýrů, často probíhají měsíce nebo roky a nedají se urychlit, aniž by se ohrozil výsledek. Trvá-li šest měsíců, než zjistíte, je-li váš sýr dobrý, opožděná zpětná vazba téměř znemožňuje se tuto dovednost naučit rychle.

Rychlá zpětná vazba přirozeně vede k rychlému nabytí dovednosti. Máte-li zpětnou vazbu okamžitě nebo jen s malým zpožděním, mnohem lépe si uvědomíte souvislost se svým jednáním a uděláte potřebné úpravy.

Nejlepší zpětná vazba je ta téměř okamžitá. Proto jsou činnosti jako programování mírně návykové: něco změníte a během milisekund vám počítač řekne, zda to funguje. Když se vám zpětná vazba nelíbí („Můj program havaroval!“), změníte něco jiného a zkusíte to znovu.

Existuje mnoho potenciálních zdrojů užitečné zpětné vazby. Jak vysvětlil ve svém článku v časopisu *The New Yorker*² Atul Gawande, zkušený chirurg a amatérský hráč tenisu, zkušený kouč a mentorové vám mohou okamžitě říci, jak vám to jde, a doporučit potřebné změny.

Kouči nejsou jediným zdrojem zpětné vazby. Nahrávací zařízení jako videokamery vám mohou pomoci pozorovat při činnosti sami sebe. Nástroje jako počítačové programy, tréninkové pomůcky a jiná zařízení vás mohou okamžitě upozornit, když uděláte chybu nebo je něco špatně.

Čím více zdrojů zpětné vazby zapojíte do svého cvičení, tím rychleji si novou dovednost osvojíte.

9. Nacvičujte podle hodin v krátkých intenzivních dávkách

Naše mozky jsou uzpůsobeny k tomu, aby se učily – zaznamenávaly vzorce, simulovaly potenciální činnosti a odhadovaly, co se asi stane dále. Nejsou uzpůsobeny k tomu, aby přesně odhadovaly čas – jak dlouho něco potrvá nebo kolik času už jste nějakou činností strávili.

V počátečních fázích cvičení nové dovednosti lze snadno přecenit čas, který už jste cvičením strávili. Když vám něco nejde (a vy to víte), zdá se, že se čas vleče, a připadá vám, že cvičíte déle, než je tomu ve skutečnosti.