

Dale Carnegie

& Associates, Inc.

KNIHA
PRO
VŠECHNY, KDO
CHTĚJÍ VYTĚŽIT
MAXIMUM ZE
SVÉHO
ŽIVOTA

Jak vést úspěšný a plnohodnotný život

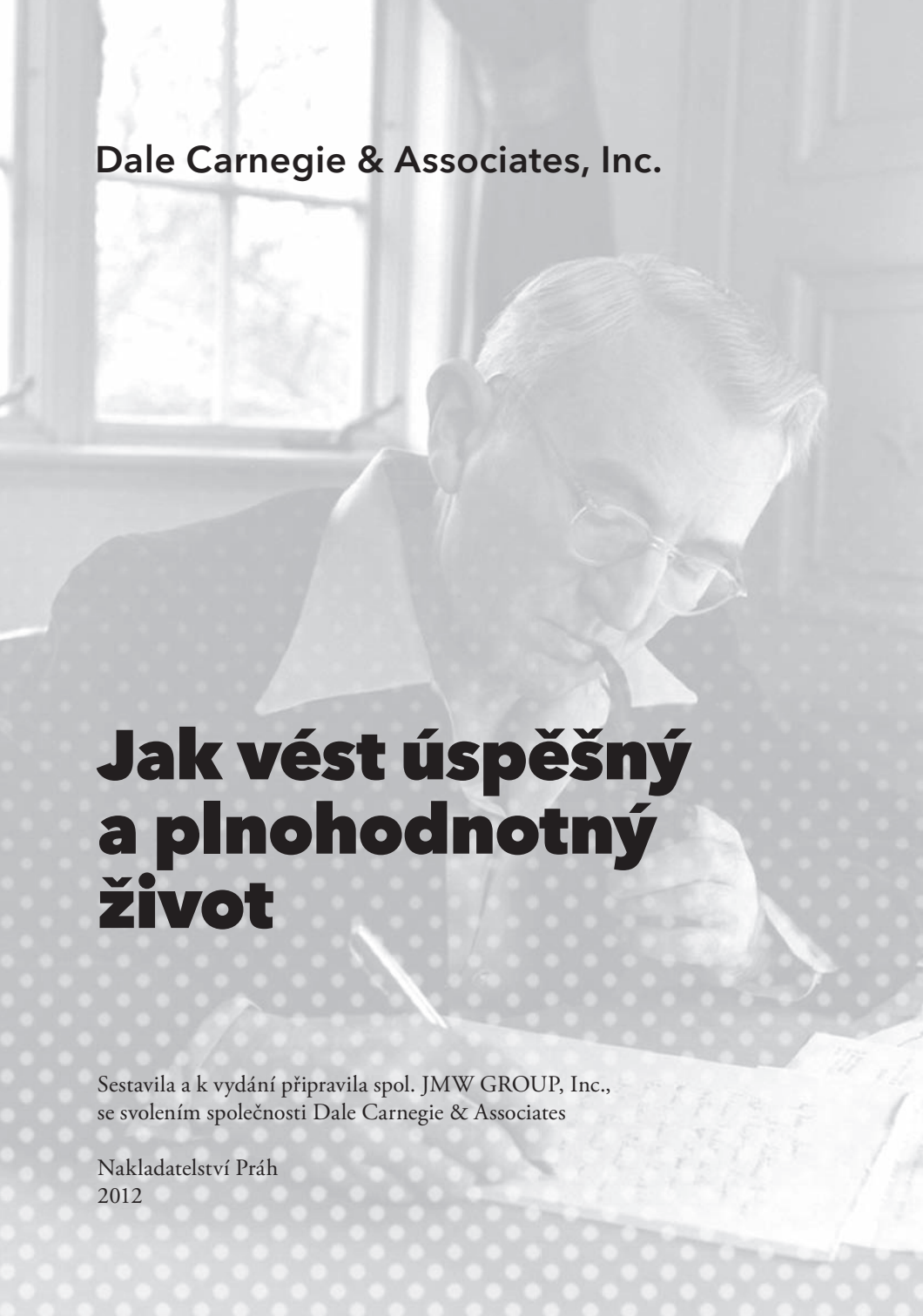
PRÁH

Carnegie pro 21. století

Dale Carnegie & Associates, Inc.

Jak vést úspěšný a plnohodnotný život

Nakladatelství Práh
2012



Dale Carnegie & Associates, Inc.

Jak vést úspěšný a plnohodnotný život

Sestavila a k vydání připravila spol. JMW GROUP, Inc.,
se svolením společnosti Dale Carnegie & Associates

Nakladatelství Práh
2012

Copyright © Dale Carnegie Associates
TM owned by Dale Carnegie Associates
Exclusive worldwide rights in all languages licensed exclusively by JMW Group, Inc.
Translation © Svatoslav Gosman, 2012

ISBN 978-80-7252-379-5



Úvod

Čím déle jsem na světě, tím více se přesvědčuji o tom, jaký vliv mají naše postoje na náš život. Postoje jsou důležitější než fakta. Jsou důležitější než minulost, vzdělání, peníze, okolnosti, selhání, vzhled, nadání nebo dovednosti. Rozhodují o úspěchu nebo neúspěchu v podnikání, v duchovním životě, v osobním životě... Je pozoruhodné, že každé ráno se můžeme rozhodnout, jaký postoj ten den zaujmeme. Nemůžeme změnit nevyhnutelné věci. Jedinou šancí, kterou máme, je, že necháme rozeznít jediný nástroj, který ovládáme – totiž sebe samé. Jsem přesvědčený, že náš život je utvářen z deseti procent věcmi, které se nám přihodí, a z devadesáti procent tím, jak na tyto události reagujeme.

Dale Carnegie

Prožít bohatý život! Kdo by nechtěl vytěžit maximum z roků, které nám byly zde na zemi přisouzeny? Třetinu svého života prospíme, alespoň třetinu zasvětime budování kariéry, a když to dobře dopadne, zbývající třetinu zasvětime odpočinku, kulturnímu nebo duchovnímu vyžití nebo tomu, že jen tak žijeme. Příliš mnoho lidí žije nezajímavý a šedý život – celé roky tvrdě pracují v neuspokojivém zaměstnání a svůj volný čas promrhají honičkou za nicotnostmi.

V této knize budeme mluvit o některých důvodech, které vedou k tomu, že lidé do této pasti upadají, a nabídneme vám myšlenky, které by vám mohly pomoci překonat problémy. S jejich pomocí byste mohli začít žít lepší, produktivnější a uspokojivější život.

Sebedůvěra



Prvním tématem, o kterém budeme mluvit, je sebedůvěra. Řeč bude o pocitech, jak vnímáme sami sebe. Protože bez sebedůvěry nemůžeme dosáhnout ničeho, víra v sebe sama je základním prvkem plnohodnotného a smysluplného života. Hlavním důvodem, proč lidé selhávají v práci, v podnikání, a dokonce i v soukromém životě, je právě nedostatek sebedůvěry. Proč ji vlastně lidé postrádají? Nejčastějším důvodem bývá, že jsme v životě v určité věci neuspěli a máme strach, že selžeme znovu. Jiným důvodem je, že druzí lidé – rodiče, učitelé a nadřízení – nikdy nebyli spokojeni s našimi výkony, což způsobilo, že se považujeme za neúspěšné.

A když mnozí lidé přece jen někdy zažijí pocit úspěchu, brzy se dostaví neúspěch, který pocit úspěšnosti zahluší a uvrhne je do stavu nevíry ve vlastní schopnosti, ať už dělají, co chtějí. Ukážeme vám, jak takové stavy překonat, jak získat a rozvinout sebedůvěru a pozitivní vidění sebe sama.

Entuziasmus



Když budete studovat životy velkých osobností – a je jedno, jestli jsou to vládcové, podnikatelé, vědci nebo umělci, najdete všude jednu a tutéž ingredienci, kterou je entuziasmus, se kterým tito lidé pracovali a prožívali své životy.

Entuziasmus je tajnou substancí úspěchu většiny úspěšných lidí. Z něho pochází i štěstí, které pociťují ti, kdo ho mají.

Nastavení a dosahování cílů



Všichni úspěšní lidé začínali s vyhlídkou na cíl. Stanovení cílů a práce na jejich dosažení představují první krok na cestě k úspěchu. Když víme, kam jdeme, a když máme plán, jak se tam chceme dostat, budeme schopni soustředit energii a emoce a vyrazit na správnou cestu vedoucí k dosažení svých cílů. Naučíme se proto správně stanovit cíle, které nás budou inspirovat k velkým výsledkům, dozvíme se také, jak se ubránit tomu, že bychom sešli z cesty, a řeč bude i o tom, jak překonávat překážky na cestě za dosažením cílů.

Image



Obraz, jaký vyvoláváme u druhých lidí, je velmi důležitý, aby v nás měli důvěru a aby se s námi cítili dobře. Pozitivní je, že kladný a příjemný image se dá vybudovat. Některé naše charakteristiky jsou vrozené – náš fyzický vzhled, základní úroveň inteligence a jistá nadání, která máme. Ale všichni máme možnost co nejvíc využít darů, které jsme od života obdrželi, a dokážeme tak vytvořit image, o který usilujeme.

Není snadné přerodit se v osobnost, kterou bychom chtěli být, ale tato přeměna začíná silnou touhou a odhodláním změnit se v otevřenou, radostnou, optimistickou a mravně silnou individualitu, která bude přijímána lidmi, s nimiž se dostane do styku. Naučíme se, jak vytvořit pozitivní první dojem, jak si jej uchovat a dále i zlepšit.

Sebemotivace



Nestačí jen chtít něčeho dosáhnout. Musíme neustále kultivovat své touhy a ambice, musíme se snažit mít své cíle stále na zřeteli a pracovat aktivně na jejich dosažení. Toto je jediný způsob, kterým můžeme přeměnit sny v realitu. Prozkoumáme způsoby, jak můžeme sami sebe motivovat k dosažení těchto cílů, a naučíme se techniky, které nám pomohou odrazit se ode dna, když budeme umdlávat.

Pozitivní přístup



Neexistuje žádný více povznášející návyk než snaha o udržení pozitivního nastavení, víra v to, že věci dopadnou spíše dobře než špatně, že spíše uspějeme, než neuspějeme. A že ať se děje cokoli, budeme šťastní.

Nic tak v životě nepomůže než takový optimistický nadějeplný přístup – zvyk hledat vždy na věcech to lepší, který nám pomůže nikdy neupadnout do pesimistické a beznadějně nálady.

Není vždy snadné udržet si optimismus, zvláště když se věci neodvíjejí podle našich představ. Naučíme se překonávat negativitu a myslet pozitivně, i když budeme čelit těm nejhorším problémům.

Odvaha



Úspěšní lidé mají odvahu měnit své myšlenky v realitu, jsou ochotni investovat své peníze, své úsilí a emoce do podniku, kterému plně věří.

My všichni musíme určitým způsobem riskovat, pokud se chceme ve svém životě a ve své práci posunout vpřed. Pečlivá analýza může minimalizovat nebezpečí neúspěchu, ale ten se nedá nikdy plně vyloučit.

Každý úspěch prostě něco stojí. Ale nikdy nepocítíme tu pravou radost a uspokojení, které se nás zmocní, jako když překonáme překážky a dosáhneme cíle.

Neexistuje chyba, pouze poučení



I když máme prvotřídní znalosti a zkušenosti, nemusíme být vždy úspěšní. Jsou zkrátka chvíle neúspěchu, ale nesmíme dopustit, aby nás v té chvíli zcela ovládly černé myšlenky. Je třeba učit se z vlastních chyb a do života přenést to, co jsme se právě chybami naučili.

Často se snoubí selhání s pocitem nespokojenosti. V té chvíli upadá naše morálka a mizí sebedůvěra. Pokud s tím okamžitě něco neuděláme, můžeme upadnout do sebelítosti, pocitu zmaru a neštěstí. Naučíme se tedy, jak se vypořádat s psychickými následky porážky a jak lze znovu vysoko pozvednout morálku.

Jak vytěžit z této knihy maximum?



Především si celou knihu jednou přečtěte, abyste se seznámili s jejím konceptem. Pak čtete kapitolu za kapitolou a začněte uplatňovat pravidla, která se vážou k jednotlivým kapitolám. Tak se dostanete na tu správnou „životní kolej“, která vede k naplno prožitému životu. Zároveň tím učiníte hlavní krok na cestě za svým úspěchem.

Arthur R. Pell, Ph.D.
editor

Toto je pátá kniha z celé série. Těmi předchozími jsou:

- Jak rozvíjet vztahy s lidmi, působit na ně a získat jejich důvěru
- Jak správně myslet, jednat a mluvit
- Jak překonat starosti a stres
- Jak se stát úspěšnou vůdčí osobností a efektivně se rozhodovat



1

**Pracujte
na rozvoji
sebedůvěry**

Věřte si! Mějte důvěru ve své schopnosti. Bez pokorné, ale přiměřené víry ve své vlastní síly nemůžete dosáhnout úspěchu a štěstí.

Dale Carnegie

Když Larryho firma vyhlásila výběrové řízení na pozici vedoucího nového oddělení, Larry byl chvíli v pokušení přihlásit se, ale pak si hned řekl: „Rád bych postoupil výš, ale mám dojem, že bych na to nestačil.“

Susan navrhla svému šéfovi způsob, jak zvýšit produktivitu, ale ten poukázal na několik nedostatků v jejím plánu. A Susanina reakce? „Zase jsem neuspěla. Já prostě nedokážu domyslet věci do konce. Už nikdy nepřijdu s nějakým novým nápadem.“

Claire zase požádali, aby se ujala vedení jednoho výboru v místní církvi. A Claire řekla svému muži: „Musela bych si o tom projektu promluvit s lidmi z našeho sboru. Ale tohle prostě nesvedu.“

Eliot byl letos po dobu tří měsíců nejlepším prodejcem ve firmě, ale ve čtvrtém měsíci odpadl. A tak si řekl: „Ty první tři měsíce jsem měl prostě štěstí, ale to se mě věčně držet nebude, a proto jsem dnes tam, kam patřím. Teď zápasím, abych vůbec stíhal plnit normu. Taký mě mohlo napadnout, že nebudu mít štěstí věčně.“

Jaký mají všichni tito lidé problém? Všem chybí sebedůvěra. Každý z nich se vidí jako ztroskotanec, kterému je souzeno zůstat na chvostu.

Každý z nás někdy zažije chvíle, kdy začne pochybovat o svých schopnostech a o tom, jestli vůbec může uspět. Je to doba, kdy jde naše sebedůvěra ke dnu. A co hůř, soustředíme se na to, co si o nás myslí druzí, abychom se ujistili, jak jsme na tom vlastně se svými schopnostmi. Takové duševní rozpoležení nás vede k tomu, abychom příliš neriskovali, protože máme strach z nového selhání. To všechno nás sráží k zemi, znehodnocuje pozitivní zpětnou vazbu a začínáme si vytvářet škodlivý zvyk smýšlet o sobě poráženecky a vytváříme si negativní postoje.

Sebedůvěra je integrální součástí naší sebeúcty. Pokud máme mít důvěru ve svá rozhodnutí, musíme si věřit. Musíme doopravdy věřit, že za něco stojíme. Pokud nemáme sebeúctu, jak potom můžeme mít důvěru, že naše rozhodnutí jsou hodnotná?

Lidé se až příliš často soustřeďují na to, co si o nich myslí druzí, místo aby uvažovali nad tím, jak vidí sami sebe. William Becker, duchovní a spisovatel působící v polovině minulého století, káral své čtenáře: „Nikdy si nedělejte hlavu s tím, co si o vás myslí druzí lidé. Buď vás přeceňují, nebo naopak podceňují! Alespoň do doby, dokud nepoznají vaši skutečnou hodnotu. Váš úspěch závisí především na tom, co si o sobě myslíte vy sami. Můžete být úspěšní, i když v to nikdo jiný nevěří, ale nikdy se nestanete úspěšnými, pokud si nebudete věřit.“

Velký řecký filosof Epiktétos řekl: „Nikdo nemůže být svobodným, pokud nevládne sám sobě.“ Pokud nebudete mít důvěru ve své vlastní schopnosti a víru ve své odhodlání, nikdy ani nevstoupíte na cestu, která vede k naplnění vašich cílů. Musíte od sebe očekávat velké věci. Tato víra ve vás odhalí to nejlepší, co ve vás dřímá. Jak říká jedno staré přísloví:

Život je bitva, kterou ne vždy vyhrává ten nejsilnější a nejrychlejší. Ale dříve nebo později se ukáže, že vítězem je ten, kdo si MYSLÍ, že má na vítězství.

Jsme tím, kdo si myslíme, že jsme – ne tím, co si myslí druzí



Lidé, kteří nemají sebedůvěru, kladou velký důraz na to, co si myslí druzí, aby zjistili, jak by se vlastně měli vidět. Odmítají riskovat, protože se bojí selhání, a všeobecně si nemyslí, že by někdy mohli být úspěšnými. Jak už bylo řečeno, mívají škodlivý zvyk smýšlet o sobě poraženecky a vytvářejí si negativní postoje. Mezi poraženecký styl uvažování patří:

Zvyk myslet v extrémech: Přesně tak reagovala Susan na kritiku svého šéfa, když přednesla svůj nápad. Jeden neúspěch ji přiměl k tomu, aby o sobě uvažovala: „Když moje práce není dokonalá, jsem naprostý ztroskotanec.“

Katastrofické uvažování: Katastrofa číhá za každým rohem a přepadá lidi naprosto neočekávaně. Tak například jeden malý detail, kterým může být kritika nebo něčí nahodilý komentář, nám zatemní celý svět. „Tu prezentaci jsem naprosto zvrtnal, a proto mě nikdy nemůžou povýšit.“

Zveličování negativ: Přesvědčení, že dobrá práce nikdy nemůže převážít špatný výkon. Přesně tak reagoval Eliot. „Vím, že jsem byl v minulém kvartálu tím nejlepším prodejcem, ale to byla prostě náhoda. Teď už jsem zase tam, kam patřím. Sotva stíhám plnit plán.“

Klademe příliš velký důraz na to, co bychom měli podle mínění druhých dělat: Když nám někdo řekne, že bychom měli udělat to nebo ono, podmiňovací způsob nás žene k dokonalosti. Ale místo toho bychom se spíše měli důkladně zamyslet nad tím, jak si vedeme v současnosti. Jakmile totiž zmapujete současnou situaci, můžete začít přemýšlet nad tím, jak dosáhnout žádoucího stavu. Často se nám ale bohužel stává, že „zamrzeme“ na úrovni dnešního stavu, protože jsme ochromeni strachem. Strachem, který pramení z poznání, že nás čeká ještě velmi dlouhá cesta. Takže se přestaňte trápit, dívejte se kolem sebe a rychle se vraťte do hry.

Jsmo mimo zónu pohodlí: Už od dětství si budujeme prostředí, ve kterém se cítíme bezpečně. Například v rodině, kde vyrůstala Sally, všechna rozhodnutí dělal její otec. Děti měly být stále na očích, ale neměly právo do věcí mluvit. A proto se dnes Sally (ačkoli je dnes už dospělou osobou, manželkou, matkou a pracovnící) cítí nepříjemně, když má udělat nějaké rozhodnutí. Charlie zase strávil roky v armádě Spojených států. Poctivě se naučil vojenské řády a předpisy se mu staly skoro náboženstvím. Po odchodu do výslužby ale dostal poprvé zaměstnání v „civilním“ sektoru, nemohl najednou efektivně fungovat, protože v práci neměl jasné definované předpisy, kterými by se mohl při práci řídit.

Sandra L. je nákupčí oblečení pro mladé lidi a je zaměstnána v jednom butiku. Když ji její šéfová požádala, aby vystoupila v rámci módní přehlídky, docela se vyděsila. Nemá totiž problém mluvit s někým z očí do očí. Ale vystoupit na veřejnosti a promlouvat ke skupině lidí, to už je něco mimo zónu jejího pohodlí. A tak jí nadřízená poradila, aby se zapsala do kurzu společnosti Dale Carnegie Training, kde svůj problém může vyřešit.

Dale Carnegie vymyslel metodu, která účastníkům kurzu umožní překonat nepříjemné pocity. Návod je prostý – každý z účastníků musí v rámci jedné vyučovací lekce mít alespoň jednu veřejnou promluvu,

příčemž spolužáci jsou vstřícným publikem, které dovede ocenit výkony jednotlivých lidí. Tato metoda se osvědčila u tisíců lidí, kteří prošli během devadesáti let tréninkovými programy společnosti Dale Carnegie Training. A kurz pomohl i Sandře, která dnes dokonce několikrát do roka hovoří na mnoha módních přehlídkách. Komplimenty, které jí skládají nejruznější lidé včetně její nadřízené, posílily její sebevědomí.

Návody, jak si posílit sebedůvěru



Následující strategické rady vám pomohou překonat poráženecké náladu.

Sebepřijetí

Tento pocit vyrůstá ze schopnosti přijmout sebe sama jako lidskou bytost, přičemž je zapotřebí, abychom se soustředili především na vlastní přednosti, na své silné stránky a pozitivní charakterové rysy, čili na všechno, co nás činí tím, kým jsme. Pokud se soustředíme právě na tyto kvality, posílíme tím svou sebeúctu a uvidíme sami sebe v pozitivním světle. Je ale v naší lidské přirozenosti, že vidíme především své slabiny místo pozitivních věcí, a takový pohled nadělá mnoho škod. Musíme pomoci sami sobě i druhým soustředit se především na to dobré.

Zaměřte se na své úspěchy

Klíčem je soustředění se na vlastní úspěchy z minulosti, vyzdvížení toho dobrého, co jsme v minulosti udělali. Je velmi snadné stále se zaobírat starými neúspěchy a druhí nám je vždy velmi rádi připomenou. Když naopak strávíme hodně času přemýšlením o úspěších, kterých jsme kdy v životě dosáhli, začne se měnit i náš pohled na budoucnost.

Cennou metodou, jak něčeho takového dosáhnout, je vypracování jakési „inventury“ úspěchů a naplněných cílů, kterých jsme ve svém životě dosáhli. Zpočátku nebude asi příliš snadné vypracovat takový seznam, ale s trochou vytrvalosti můžeme postupně připisovat úspěch za úspěchem a sebevědomí poroste.

Henrietta je prodejní zástupkyně jedné kanceláře s nemovitostmi v Orlandu ve státě Florida. Jednou dostala od klienta dopis, ve kterém