1. KAPITOLA

Fitness průmysl je absolutně v pytli

SLOVY ADAMA: ODKRÝVÁNÍ POZLÁTKA VŠEHO, CO SE ŘÍKÁ V MAINSTREAMU

„Chceš odpovědi? Tak nemůžeš řešit pravdu!“
— PÁR DOBRÝCH CHLAPŮ

Chceš vědět, v čem je problém, když jsi redaktor nejčtenějších fitness publikací, jako jsem já?

Možná si myslíš, že to je nízký plat, devadesátihodinové pracovní týdny a absolutní anonymita, kterou s sebou nese fakt, že tvoje jméno není napsané pod 95 % věcí, co napíšeš. To všechno jsou dobré odhady, ale celé to není tak špatné, když můžeš pracovat s několika z těch nejchytřejších lidí na světě, dozvídat se ty nejlepší způsoby, jak zlepšit svůj život, a trénovat se sportovci, kteří jsou ještě hustší a tvrdší, než jak vypadají v televizi.

Skutečný problém je tenhle: je fakt těžké dělat mou práci tak, jak by se měla dělat. Jsou to všechno kecy a já už jsem z toho unavený. A nakonec jsem došel do fáze, kdy jsem připraven celý tenhle průmysl vyzvat na souboj, protože už je sakra čas na změnu.

Je to jen chvástání? Ne. Je to velmi potřebné stanovisko, které vysvětluje, proč většina chlapů nikdy nedosáhne výsledků, které se jim slibují, a proč jste ve skutečnosti schopní dosáhnout daleko víc, než si zřejmě myslíte.

Fitness průmysl je úplně stejný jako potravinářský průmysl – nebo vlastně jakýkoli jiný průmysl. Pravda se vždycky schovává někde mezi tím, co vidíš a čemu věříš.

Jak to vím? Byl jsem součástí procesu, který tento problém vytvořil, a pilně jsem pracoval na nalézání řešení. A objevil jsem jen to, že abychom mohli napravit porouchaný systém, musíme do něj zavést trochu toho chaosu.

Tím chaosem jsou *hormony*.

Ne steroidy a kliniky proti stárnutí, u kterých si každý vzpomene na Josého Canseca a dopingové polemiky. Na tom, co vám povím, není vůbec nic kontroverzního – ale konec hry je úplně stejně obscénní a přitažlivý pro palcové titulky. A jestli si Canseca opravdu kvůli něčemu

pamatujeme, pak proto, že vrhl světlo na skutečnost, kterou všichni ostatní přehlíželi: Lidi, kteří se soustředí na hormony, stárnou pomaleji, vypadají lépe a podávají výkony, jaké chtějí podávat.

Ale k tomu, aby se z tebe stal nadčlověk, nepotřebuješ chemii. Můžeš toho dosáhnout *přirozeně*. Žádné prášky, žádné dávky, žádné injekce. Jak už jsme si říkali, výhod je mnohem víc než jen to, že budeš vypadat sakra skvěle. Tvoje hormony jsou klíčem k optimalizaci fyzických, společenských i kognitivních výkonů. To je základní endokrinologie, která se rodí už po šedesát let výzkumů – jen ještě nikdo neměl koule na to, aby o tom mluvil.

Až doteď.

Nikdo o tom nemluví, protože fitness průmysl není otevřené diskusní fórum. Je uzavřený, dogmatický a dost chaotický. Není divu, že většina chlapů si není jistá tím, co by měli jíst, kdy by to měli jíst a jak by měli nejlépe cvičit. A kdyby tvoje zdraví nebylo podstatou všeho ostatního v životě, vlastně by o nic moc nešlo.

Jenže tvoje zdraví přímo ovlivňuje všechno ostatní ve tvém životě. A tím myslíme *všechno* – tvoje bohatství, štěstí, inteligenci, sexuální život i dlouhověkost. A to je jen základní seznam. Každý aspekt toho, jak žiješ a jak se cítíš, závisí na tom, jak cvičíš a jak se stravuješ. Tohle ale z médií neuslyšíš. Vidíš pořád dokola jen tytéž titulky: „Vybuduj si větší bicepsy“, „Dostaň se zase do formy“ a „Tajemství dokonalého břicha“.

Mám ale jednu otázku: K čemu ti všechny tyhle titulky jsou?

PŘEKONAT STRACH

Informace, které dostáváš z médií hlavního proudu, jsou určené tak nějak k tomu, pomoct ti dosáhnout těchto cílů – větších bicepsů a pevnějšího břicha. Všem jim ale chybí ten obecnější rámec. Větší bicepsy nejsou o dělání zdvihů. Dostat se zase do formy neznamená jen začít cvičit kardio. A mít dokonalé břicho není o tom, že nebudeš jíst po sedmé hodině večer. To je jen pohár nesmyslů posypaný dost omezeními na to, aby tě dostal leda tak o půlnoci do cukrárny a zhatil tvoje nejlepší plány.

Je mi to líto, ale doteď ti lhali.

Nedosáhneš výsledků, které ti slibují média – zato ale dosáhneš spousty frustrace. Je to tím, že strážci fitness světa jsou daleko radši zásadoví než pokroková. Předpokládají, že vědí, co čtenáři chtějí, a proto informace, které dostaneš, jsou vždycky proceděné přes selektivní filtr.

Tím pádem zůstáváme stát před frustrující realitou: Informace rozšiřované médii hlavního proudu jsou často určené spíš k udržování statu quo než k tomu, aby byly kompletně transparentní.

Je to tím, že lidi neradi přiznávají, že se mýlili – nebo aspoň neměli úplnou pravdu. Lidem v osobním růstu často brání jen úzkoprsost, ne-li přímo tvrdohlavost. Z nějakého důvodu nejsou ochotni pozměnit svůj hodnotový systém.

Co to všechno znamená? Že tě doteď zasypávali polopravdami. Neřekl bych, že jsou to přímo lži, ale *jsou* to klamy. Většina toho, co se všeobecně považuje za základy fitness, prostě není

úplně přesně taková. To neznamená, že nic z toho nefunguje – ale ne všechno z toho jsou zřejmě informace, které budou pracovat pro tebe. A to je důvod, proč jsi uvězněný v pořád týchž frustrujících myšlenkách o svém těle, svém životě a své sebedůvěře.

Je to zčásti lidská povaha a zčásti kultura: Ať si to chceš přiznat nebo ne, změnit názor se považuje za slabost, i když víme, že někdy od nás ta nejlepší rozhodnutí vyžadují, abychom se vzdali dříve zastávaného názoru a přijali nové, lepší stanovisko. K našemu odmítání se změnit však dochází dost snadno kvůli tomu odporu, který je spojený se změnou názoru.

Když změní názor politici, jsou „kam vítr, tam plášť"; když to udělají muzikanti, jsou to zrádci. U lidí ve fitness průmyslu je to trošku jinak. Neexistuje žádný mírnější výraz, takže se jim říká prostě idioti. Jsou odsuzováni za svou nedůslednost a obviňováni z toho, že mění postoje, aby vyhověli nějaké skryté agendě nebo prodali nějaký výrobek.

Navzdory představě, že tento průmysl je údajně poháněný vědou a výzkumem – který by se měl přijmout a aplikovat na stále se měnící chápání lidského těla –, je pravda taková, že není. Lidé jsou naneštěstí spokojení spíš s dobře známými představami, o nichž věří, že jsou pravdivé, než aby je nechali zpochybnit myšlenkami novými, které je ve skutečnosti nutí přemýšlet. Pohodlí těchto přesvědčení vytváří dogmatické pohledy, které paralyzují tvou schopnost jít kupředu.

Jako muži narážíme do zdi, protože informace, které dostáváme, rady, jimiž se řídíme, a fitness a dietní programy, které jsme přijali do svých životů, limitují to, čeho můžeme dosáhnout a kým se můžeme stát.

Už jsme z toho všeho unavení. Ty si zasloužíš víc.

A právě proto jsem strávil několik let prací na vytváření určitého plánu – kombinace vědy s výsledky z reálného života – jak dokázat, že pravdu před tebou ve skutečnosti dobře tajili.

Je to ode mě „sbohem" farmaceutickému průmyslu? Ne. Ale *je* to přístup, který má velké zpoždění. Je to poprvé, kdy někdo v mainstreamu zaujímá otevřenější a upřímnější přístup, pouští se do témat, o kterých nikdo nemluví, odhaluje mýty, jež ruinují tvé tělo, a otevírá ti oči do světa, kde senzační titulky mohou znamenat skutečné cíle, ne jen marketingový trik.

Jsme tu, abychom zcela změnili hru, ale ne těmi samými starými žvásty; jediná věc, kterou ti mohu zaručit u tohoto nového světa, je, že nebude plný polopravd a prázdných slibů.

VYPADEJ (A PŘIPADEJ SI… A SOULOŽ) JAKO OPRAVDOVÝ CHLAP

I když chápeme, že většina tvých očekávání od této knihy se pravděpodobně týká tréninků a stravovacích plánů, je důležité pochopit, proč jsme ji napsali a co přesně je v sázce. Špatné hormonální prostředí je Molotovův koktejl, který svádí válku ve tvém těle. Když tvoje tělo nefunguje optimálně, zakoušíš z toho jen symptomy. Jen málokdy rozumíš příčině. Proto chceme propojit jednotlivé body, abys pochopil, jak tvoje každodenní chování může spustit domino efekt problémů, kterým se zoufale toužíš vyhnout a jimž se dá snadno předejít.

Sepsali jsme devět problémů, kterým se lze snadno vyhnout, když si dáš do pořádku svoje hormony. Některé na tebe možná dopadají právě teď, ať o tom víš nebo ne. Jiné tě nevyhnutelně očekávají v budoucnu. A všechny můžeš ze svého světa eliminovat. Kdybys nepotřeboval ke čtení oči, rádi bychom ti teď řekli, abys je radši zavřel. Protože teď to začne být fakt děsivé.

1. Snížená inteligence

Možná si myslíš, že většina výhod optimalizace hormonů souvisí s tím, jak vypadáš a jak se cítíš. A máš pravdu – dej si do pořádku hormony a budeš vypadat úžasně. Ale hormonální nerovnováha ovlivňuje taky tvůj mozek. Konkrétněji řečeno: Když se nezaměříš na své hormony prostřednictvím stravy a cvičení, znamená to nižší inteligenci a omezenou schopnost dosahovat úspěchů.

Klíčem je hormon jménem BDNF – jeden z největších pokroků vědy, o kterém nikdo nemluví. Není až tak důležité, co znamená ta zkratka (brain-derived neurotrophic factor), jako to, co znamená daný hormon, protože když nebudeš produkovat víc BDNF, může změnit význam na „brain does not fiction („mozek nefunguje“, pozn. překladatele)“.

Tento pojem nejsnáze vysvětlíme takto: Viděl jsi někdy film *Všemocný* s Bradleyem Cooperem? Cooperova postava v něm bere prášek, který maximalizuje funkci mozku. Začne být geniální – ne proto, že by toho najednou víc věděl, ale protože jeho mozek zapaluje a maká daleko účinnějším způsobem. A tohle je BDNF.

Když nevyrábíš dost BDNF, tvůj mozek pracuje na průměrné úrovni jako mozky všech ostatních a tvá schopnost být chytřejší je limitovaná počtem nervových synapsí, které vytvoříš. Méně synapsí znamená méně mozkové aktivity. Ale když se aktivuje BDNF? Je to jako „zázračné hnojivo pro mozek“, říká dr. John Ratey, docent klinické psychiatrie na Harvard Medical School. Tak tedy, začít lépe vypadat *a* být chytřejší? To je pravda, ale to jsme teprve u špičky ledovce.

2. Zakrnělá sexuální energie

Mít sex jednou za týden není normální.

Tady je jedna smutná pravda: Byl jednou jeden národ chlapů, kteří měli krásné přítelkyně (nebo přítele) nebo manželky. Holky a manželky, které chtěly sex každou noc. To samozřejmě není ta smutná část. Smutná část je ta, že tihle chlapi, kteří by měli být vděční za to, co mají – a mít víc sexu, než je rozumné nebo bezpečné –, usínají před televizí. Anebo leží v posteli, zírají do stropu a čekají, až jejich partnerka usne.

Tito muži milují své přítelkyně, milují své ženy a do určité míry milují i sex. Jen ho nechtějí. Jejich sexuální energie, kdysi hrdý stroj, který ovlivňoval každé jejich rozhodnutí, má teď sílu dětského autíčka s vybitou baterkou.

Klesající sexuální energie je přímým důsledkem nedostatku testosteronu a není normální. Není to v pořádku. Měl by to pro tebe být velmi jasný indikátor, že je třeba udělat změnu. Řečeno tím nejtupějším způsobem: Jsi *chlap*, chlape.[8] Jestli se ti to nechce dělat, něco není v pořádku.

8 Jiné způsoby, jak to vyjádřit, jsou tyto: „Jsi *frajer*, frajere“ a „Jsi *mužskej*, vole“. Vyber si prosím ten, který nejlépe vyhovuje tvému jazyku a identitě.

Někdo by to popsal jako jeden z přirozených znaků stárnutí. A do jisté míry je to pravda. Nicméně klesající hladina testosteronu už není doménou pouze středního a vyššího věku. Zatímco bys čekal, že chlapík po padesátce bude prožívat něco, co farmaceutické firmy nazývají „Low T", stává se to už klukům po pětadvaceti. Ano – je spousta mužů, kteří sotva vylezli z vysoké a už nechtějí sex.

Ještě horší je, že jeden nový výzkum v Austrálii zjistil, že klesající hladina testosteronu není až tak výsledkem stárnutí, jak jsme si kdysi mysleli. Pokles produkce hormonů je ve skutečnosti spíš výsledkem tvého zdraví a množství tělesného tuku. „Je zásadní, aby lékaři pochopili, že klesající hladiny testosteronu nejsou přirozenou součástí stárnutí a že souvisí s největší pravděpodobností s chováním spojeným se zdravím a se zdravotním stavem samotným," říká MUDr. Gary Wittert, spoluautor této studie.

Dobrá zpráva: mladší i starší chlapi to můžou snadno napravit. I když ti nemůžeme slíbit, že budeš mít v osmačtyřiceti stejně sexuálního elánu jako v osmnácti, je možné přirozeně zvýšit svou hladinu testosteronu – a tedy i svou sexuální energii – bez prášků, krémů nebo doktorů. Dokážeme ji vylepšit tím správným přístupem k tréninku. Není to o zvedání činek – je to o tom, jak je zvedáš a kdy je zvedáš. Dej to dohromady s pár tajemstvími kolem výživy, která nenajdeš na obálce svého oblíbeného fitness časopisu, a dostaneš mocný koktejl, jenž tě vyzbrojí méně tukem a větší sebedůvěrou, takže výsledkem bude víc testosteronu a – co je ještě lepší – víc neuvěřitelného sexu.

3. Rychlejší stárnutí

Poslyš, nebudeme ti říkat, že jsi starý a pomalý. Ale existuje možnost, že tvé tělo vypadá mnohem starší a pohybuje se mnohem pomaleji, než by mělo. A nezáleží na tom, jestli jsi dvacetiletý kluk nebo šedesátiletý šéf; výživové rady, které jsi dostal, znamenají pro tvé tělo hrozící apokalypsu.

Zřejmě jsi slyšel o očistných dietách – nejspíš od své ženy nebo přítelkyně, nebo když ses snažil projít testem na drogy. (Ale ano, my víme, proč ve skutečnosti chodíš do svého oblíbeného obchodu s doplňky stravy.) Jsou to očisty orgánů nebo detoxifikační kúry pro játra a ledviny, které mají zbavit tvé tělo toxinů, zlepšit fungování tvých vnitřních orgánů a pomoct ti stárnout pomaleji. Anebo aspoň budeš jíst víc ovoce a zeleniny a budeš trošku zdravější. Většinou ale jde o marketingový plán, který tě má přimět koupit nějaký výrobek.

Jediná *skutečná* očista probíhá na buněčné úrovni. Jmenuje se autofagie a je to schopnost tvého těla regenerovat se a zlepšovat svůj stav. Autofagie ti pomáhá hojit zranění, způsobuje trochu lepší fungování tvého mozku, pomáhá při růstu svalů a ubývání tuku a napomáhá dokonce i při tvé schopnosti chodit a dýchat.

Vidíš, každý den ve tvém těle dochází k milionům buněčných reakcí. Část těchto aktivit způsobuje ve tvém těle poškození. Tak jako každé vybavení, které se hodně používá, způsobuje i každodenní stres poruchy. Naštěstí je tvé tělo pro takové okolnosti vybavené a dokáže přirozeně napravit všechno, co nefunguje, na optimální úroveň. To je autofagie.

Ale co se stane, když je tvá vnitřní opravna pomalá a líná a nepracuje tak, jak má? Pak dojde k poškození tvého vnitřního prostředí. Konkrétněji řečeno, když tví mechanici neopravují tvé mitochondrie – buněčné elektrárny tvého těla –,je tvoje tělo v podstatě v háji.

Stárneš rychleji. Trpíš chronickými chorobami. Ztrácíš vlasy. A přibíráš tuk.

Tím se dostáváme zpátky k hormonům. Nedostatek růstového hormonu (RH) omezuje přirozený proces autofagie. A jak hladina tvého RH dál klesá, tvé tkáně nadále degenerují. To je důvod, proč máš víc různých bolestí. Proč se zdá, že z jídla tloustneš víc než dřív. A proč se ti na těle prostě neobjeví svaly bez ohledu na to, kolik děláš opakování a sérií.

Jaký je nejlepší způsob, jak zvednout hladinu RH a proměnit autofágní proces ve skupinu makajících asistentů, kteří pracují, když je třeba? Strategické stravování.

Není to o konkrétních jídlech nebo o tom, kolik gramů bílkovin, sacharidů a tuků sníš. Je to daleko jednodušší. Je to o tom, kdy jíš. Nebo konkrétněji, kdy nejíš. Čím víc času strávíš jídlem – tedy skutečných hodin cpaní se během dne –, tím méně času strávíš autofágním procesem.

Proto tě chceme naučit, kdy bys měl a kdy bys neměl jíst. Nabízí ti to svobodu jíst věci, které máš rád, a stravovat se podle své oblíbené diety – ať je to málo sacharidů, veganská nebo masožroutská (náš osobní favorit).

Když spustíš autofagii ve správný čas, budeš shazovat tuk způsobem, který jsi nikdy nepovažoval za možný, a urychlíš proces nárůstu svalové hmoty. Stejně důležité je, že tvůj mozek bude pracovat efektivněji a podle výzkumů můžeš dokonce zahnat nemoci jako Parkinsonova nebo Alzheimerova choroba. Autofagie ti změní život, mysl a tělo tím, že tvé vnitřní orgány začnou pracovat jako stroj a tvůj zevnějšek se promění v opravdového chlapa.

4. Nedostatek spánku

Nechceme tě nudit, ale potřebuješ víc spát. Proč? To je jednoduché: nedostatek spánku je spojený s následujícím:

- ★ **víc tuku,**
- ★ **větší hlad,**
- ★ **menší svaly,**
- ★ **větší podrážděnost,**
- ★ **vyšší stres,**
- ★ **dřívější úmrtí.**

Nevíme jak tobě, ale nám nic z toho nezní zvlášť příjemně, hlavně ten poslední bod.

Zavolali jsme na pár míst a pokusili se vyjednat, aby měl den víc hodin, ale nezabralo to. Pak jsme si uvědomili, že možná ne vždycky dokážeš ukořistit sedm nebo osm hodin spánku denně. Nemáš čas. Chápeme to. Jenže tahle výmluva není dost pádná.

Podívej se kriticky na všechny ty večerní aktivity, které by se daly vyřadit, abys šel spát o hodinu dříve. Opravdu se musíš ještě jednou mrknout na Facebook? Je nezbytně nutné dohánět satelitní programy *právě teď*? Vykašli se na všechno trochu dříve a jdi spát.

Jestli pořád ještě nejsi přesvědčený, na večerním rituálu je ještě jedna důležitá věc, kterou bys měl pochopit: Není to nezbytně doba, ale hlavně kvalita tvého spánku, co je přímo spojené se zlepšováním tvého života a zdraví na každodenním základě, jak říkají vědci z Institute of Medicine. Zatímco existuje nespočet studií, které dokazují spojení mezi špatným spánkem a chorobami jako hypertenze a diabetes – stejně jako kratším životem –, tato studie se zaměřila na problémy, které může spánek vyvolávat ve tvém každodenním životě. A po prozkoumání chování a tendencí, o nichž vědce informovalo přes deset tisíc lidí, vyplynula na povrch velmi jasná souvislost: nedostatek spánku maří celou tvou schopnost fungovat. Máš potíže se soustředěním, pamatováním informací, řízením auta, staráním se o své finance a prováděním své práce na vysoké úrovni. A to bylo jen pět nejčastějších problémů spojených s nedostatkem spánku.

I když nic z toho možná není právě šokující, nejzajímavější na tom je, jak snadno můžeš své pocity změnit. Průzkum zjistil, že přes 30 % dospělých spí méně než šest hodin denně. A právě tito lidé byli těmi s největším výskytem souvisejících potíží. Ti, kdo spali přes osm hodin denně? No, jejich problémy ani nepřekročily hranici statistické významnosti.

CO JE KORTIZOL?

Kortizol je jeden z mocných hráčů hormonální hry. Jednoduše řečeno: vyjebej s kortizolem a on vyjebe s tebou. To znamená, že není až tak špatný. Je vázaný na tvou reakci „útok nebo útěk". Příležitostná vlna kortizolu proto může pomáhat při všem možném od zvednutí větší váhy přes zlepšení tvé imunity až po pomoc při fungování mozku a paměti.

Ale jako u většiny věcí v životě je klíčovou vlastností jedu dávkování. Hladiny kortizolu se často zvyšují následkem stresu. A to nemluvíme jen o tom, když tvůj tým dostane další gól deset vteřin před koncem nebo když se musíš hádat s přiblblým šéfem. Jde o všechny druhy stresu, jako je nedostatek spánku, příliš mnoho tuku na těle nebo starosti, jak vyřešit konflikt s někým, kdo je pro tebe důležitý. I pojídání špatných jídel může stresovat tvé tělo a zvyšovat hladinu kortizolu.

A když hladiny kortizolu zůstávají zvýšené nebo přímo vysoké, tvoje tělo se nakonec zhroutí v každém slova smyslu. Stárneš rychleji. Přibíráš snáz. A trpíš nemocemi.

Takže jestli chceš zůstat šťastný a dobře vypadat, je důležité držet svůj kortizol na uzdě.

Přirozeně ti proto doporučujeme, abys spal víc. Ale víme, že to není vždycky možné. Takže si musíš najít způsoby, jak zlepšit *kvalitu* svého spánku, i když nedokážeš vybojovat doporučený počet hodin.

A tady vstupuje do hry RH a neuvěřitelná moc inzulinu.

Podle badatelů z Oregon Health and Science University vyšší hladina RH dokáže, že si při spánku víc odpočineš, přestože jím nestrávíš tolik času. Ještě důležitější ale je, že víc RH a lepší kvalita spánku snižují hladinu kortizolu, což vykompenzuje poškození způsobené méně hodinami odpočinku.

Kromě toho vysoká hladina kortizolu narušuje tvé spánkové vzorce. Jinými slovy způsobuje, že tvůj spánek nestojí za nic a po probuzení je ti ještě hůř. Je to ale začarovaný kruh, protože špatný odpočinek znamená jen další zvýšení kortizolu, což zajistí, že tvůj spánek se bude ještě dál zhoršovat. Další nevýhodou je, že tě nedostatek spánku připravuje o testosteron, jak zjistila studie publikovaná v prestižním *Journal of the American Medical Association*. A nemluvíme o žádném drobném poklesu; badatelé odhalili, že nekvalitní spánek může způsobovat až patnáctiprocentní pokles testosteronu – což je jen další důvod, aby ses víc soustředil na kvalitní odpočinek.

A nejzajímavější – a nejděsivější – je, že změny byly takřka okamžité. Po pouhém týdnu si vědci povšimli poklesu testosteronu a muži uváděli, že jsou náladovější, mají méně energie a bojují se soustředěním. K největším poklesům docházelo v odpoledních hodinách až do pozdního večera (kolem desáté hodiny) – což znamená, že testosteronu máš nejméně právě ve chvíli, kdy ho ke svým výkonům nejvíc potřebuješ.

Takže i když bychom byli strašně rádi, abys spal osm hodin denně, bude nám stačit, když trochu zlepšíme kvalitu tvého odpočinku a dopřejeme ti spoustu času na důležitější věci v životě, jako je sledování fotbalu, čtení knížek a sex.

5. Inzulinové špičky

Stalo se ti někdy, že jsi snědl bagetu a pak jsi měl pocit, že si potřebuješ zdřímnout? Samozřejmě. Každému se to stalo. Nezáleží na tom, jestli jde o bagetu nebo pizzu. Některá výborná jídla plná sacharidů tě sejmou rychleji než pravý hák od Tysona.

Spousta „odborníků“ na výživu ti řekne, že by ses měl prostě vyhnout bagetám. My to ale neuděláme, protože bagety milujeme. A neexistuje dost velká dávka vědy na to, aby díky ní bagety začaly být méně dobré, než jsou. Naše rada zní přesně opačně – jestli chceš jíst sacharidy, chceme, abys je mohl jíst. Je to spíš situace, kdy nezaujmeš ten správný přístup k občasnému zakusování něčeho menšího, co může vytvořit ve tvém těle vnitřní prostředí nebezpečné pro dlouhodobé zdraví.

Každý, kdo někdy zkoušel stravu s nízkým podílem sacharidů, ti může říct, že pojídání sacharidů ti nabourává inzulin a vyvolává pocit únavy. Jednou za čas to tolik nevadí, ale nebezpečná může být frekvence, se kterou to děláš. Když ti inzulin stoupá až k nebi a pak se zase bortí každý den, máš problém. Můžeš si vypěstovat stav zvaný inzulinová rezistence, což je pravý opak toho, co chceme – inzulinové citlivosti.

Při inzulinové rezistenci je tvá hladina inzulinu chronicky vysoká, což znamená, že tělo je neustále připravené ukládat si tuk. Možná si myslíš, že to není až takový problém, ale standardní západní strava obsahuje asi 300 gramů sacharidů denně. A jestli si dáváš bagetu k snídani, sendvič k obědu, těstoviny k večeři a nějaké krekry a ovoce jako svačinku během dne, pak už se zaručeně nacházíš v nebezpečné zóně. A to ani nepočítáme slazené nápoje (včetně džusů), dezerty a ty „zdravé" muffiny, co nabízejí u tebe v práci.

Ani doporučení amerického Ministerstva zemědělství nejsou zcela správná. Doporučuje asi 200 až 300 gramů sacharidů denně. I když si každý z nás příležitostně dopřeje sacharidové orgie, není správné takhle jíst každý den. Proč? Inzulinové špičky jsou pak čím dál výraznější a k jejich vyvolání stačí čím dál méně jídla. Je to něco jako alkoholismus. Ale místo toho, abys potřeboval víc alkoholu k pocitu opilosti, potřebuješ méně cukrů k dosažení stejné inzulinové špičky. Proto se tolik lidí bojí sacharidů. Když jich jíš pravidelně příliš mnoho, každý jednotlivý sacharid je pro tvé tělo horší a horší. A přesně tomu se my chceme vyhnout.

Inzulinová rezistence není jen nevýhodná; ona je přímo nebezpečná. Často si děláme starosti se shazováním tuku a budováním svalů. Ale existuje také přímé spojení mezi inzulinem a selhávajícím zdravím – včetně obezity a diabetu. Chceš být tlustý, hnusný diabetik? Samozřejmě že ne. Nikdo to nechce. My chceme, abys byl fit, štíhlý a nádherný.

A to začíná u toho, že si stanovíš chytřejší základnu pro konzumaci sacharidů. Nechceme, abys měl ve věcech chaos. Špatné je pro tebe nejen každodenní pojídání spousty sacharidů, ale také neustálé střídání jejich velkého a malého množství – to je přesně to, v čem se spousta knih o výživě mýlí. Není to všechno nebo nic. Jde o to, najít to sladké místečko, kde můžeš pořád jíst a vychutnávat si sacharidy, ale nedělat to v takovém rozsahu, že se z toho tvůj inzulin zblázní. A zároveň chceš ovládat svůj inzulin takovým způsobem, který ti dovolí dopřávat si „braková" jídla, a přitom využít dočasné inzulinové špičky ke zlepšení svého těla a zdraví. S tím ti můžeme pomoct.

Uvidíš, že když své bagety… nebo pizzu… nebo zmrzlinu dobře načasuješ, můžeš zvýšit svou inzulinovou citlivost, vybudovat si víc svalů a dokonce shodit tuk.

6. Nedostatek sebedůvěry

Mít vysokou hladinu testosteronu neznamená chovat se jako hovado. Znamená to přestat si neustále stěžovat. (Zapiš si to, a když už jsi u toho, zajdi s tím na Twitter.)[9]

Myslíme tím tohle. Testosteron je životní silou tvého těla. Přímo ovlivňuje tvou energii, tvou náladu, tvou motivaci. Méně testosteronu způsobí, že jsi méně průbojný. A to pak vystrkuje hlavičku ve všech nevhodných chvílích – při rozhodování, v konverzacích i v práci. I když třeba víš, že máš pravdu, nebo jsi odborník, ospravedlňuješ svůj nedostatek asertivity tím, že si říkáš, že být servilní a mlčky se všemu podvolit má své výhody a že bys neměl dělat vlny. To je k smíchu.

V životě dosahují úspěchu sebejistí, smělí a agresivní lidé. Nikdo nepovýší chudáka, který si jen stěžuje. Dokonce se nikdo nechce vyskytovat v jeho blízkosti. Mít vlastní názor je základ

9 Ne, vážně: zajdi tam s tím. A když už jsi u toho, použij oficiální hashtag téhle knihy, #alphastatus.

velikosti. Patolízalové se nestávají vůdci a nedosahují na vrchol. Vyslyšeni jsou lidé ochotní vyjádřit své myšlenky – i když jsou trochu neobvyklé nebo radikální.

Sebejistota je něco, co ti umožní vystoupit ze své zóny pohodlí a podstoupit riziko, ať to znamená říct něco nahlas v práci, založit vlastní firmu nebo usilovat o dívku, kterou chceš. Sebejistota je to, co ti pomůže rozvinout svou statečnost. Jestli nejsi nikdy ochotný podstoupit riziko, nemáš skoro žádnou šanci dosáhnout něčeho, co stojí za zmínku. Neexistují sochy těch, co prožili své životy v průměrnosti, a na hrobech hrdinů nikdy nenajdeš slova: „Hrál na jistotu."

Máš málo sebedůvěry? To, co potřebuješ, je vzpruha pro tvou přirozenou produkci testosteronu. Víc testosteronu doslova změní tvůj přístup z fyziologického hlediska. Budeš věřit sám sobě. Budeš si jistý sám sebou. A zjistíš, že je pro tebe těžší nevyjádřit své názory a nevystoupit z davu. A právě proto se ti chystáme ukázat všechny možné způsoby, jak přirozeně zvýšit svou hladinu testosteronu, abys mohl procházet životem drze a bezostyšně, tak jak by každý alfa samec měl.

7. Prsa místo hrudních svalů

Poslyš, vyrábíš estrogen. Není na tom nic špatného. Je to součást života. Estrogen je jin ke tvému testosteronovému jangu.

Skutečný problém je, že pravděpodobně produkuješ daleko víc estrogenu, než bys měl. A tenhle estrogen navíc může mít dost depresivní vedlejší účinky. Jak moc depresivní? Co třeba, když ti narostou prsa?

Chlapi milují prsa – jen ne na svém vlastním těle.

A zatímco doufáme, že kliky a bench-pressy celý problém vyřeší, opak je pravdou. Věř nám. Zkouší je dneska každý prsatý chlap, ale nefungují.

Můžeš si nechat narůst vousy nebo mužný knírek, ale pokud máš prsa, je těžké cítit se jako chlap, když vypadáš jako baba.

V těch nejlehčích případech jsou prsa u mužů prostě jen místní úložiště tuku ovlivněná estrogenem. V nejhorších případech to může skončit stavem zvaným gynekomastie. V tom případě sahá problém mnohem dál než k tuku, který se dá shodit. U gynekomastie jde o změnu tkáně. Tuk se připojí k tvým prsním žlázám a odstranit se dá jen chirurgicky. To bys určitě nechtěl.

Nemáme v úmyslu v tobě vyvolávat depresi. Jde o užitečné uvědomění, protože můžeš tenhle problém típnout hned v zárodku. Řešením je trénink a strava, které najdeš ve 3. části knihy. Tyto programy minimalizují tvou produkci estrogenu a vzpruží tvůj testosteron, což odvrátí všechny nechtěné vedlejší účinky. Spoj to se změnou stravy, jež tě bude držet dál od potravin produkujících estrogen, a budeš se cítit a vypadat víc jako chlap.

8. Muži proměnění v kluky

Negativní účinky vysoké hladiny estrogenu se neomezují jen na sebedůvěru a vzhled. Popojděme ještě o krok dál. Nedostatek testosteronu nebo přebytek estrogenu může silně ovlivňovat i tvé celkové psychické a emocionální stavy.

Představa plačtivosti, ukňouranosti nebo zbabělosti ti zřejmě nepřijde dvakrát přitažlivá. A nemluvíme o tom, jak se cítíš, když koukáš na *Brianovu píseň*. (Jestli při ní nebulíš, tak nemáš srdce.) Ale pokud jako většina chlapů nemáš svůj estrogen pod kontrolou, čeká tě život plný slz.

Vysoká hladina estrogenu tě ovlivní emocionálně a bude tě knokautovat na každém kroku. Žerty stranou, nejde o smrkání u filmů na Hallmarku – jde o vážnou hormonální nerovnováhu, která může ovlivňovat věci od základního rozhodování až po depresi a myšlenky na sebevraždu. Podle australských vědců muži s nízkým testosteronem a vysokým estrogenem *třikrát* pravděpodobněji trpí depresí.

9. Problémy s plodností

Odkaz.

Jako pro lidi je pro nás plození potomků jednou z nejsilnějších motivací. Je to otázka pýchy: nejsi jen souhrnem své celoživotní práce – odrážíš se také ve svém potomstvu. A přímo ovlivňuješ a působíš na životy lidí, které stvoříš.

Ale co kdybys nedokázal zplodit děti kvůli problému, kterému jsi mohl snadno předejít? To je realita každého muže, jenž trpí nedostatkem testosteronu.

V této fázi tvého života tě možná otázka dětí ještě příliš netrápí. Nebo tě možná vůbec nezajímají. Ale to, jestli máš nebo nemáš děti, by mělo být tvé vědomé rozhodnutí, ne jen výsledek hormonální nerovnováhy, které jsi mohl snadno zabránit.

Výzkum zjistil, že muži s nízkou hladinou testosteronu s větší pravděpodobností trpí varikokélami – poruchou, při níž se zvětšují žíly ve varlatech. Zatímco „mít velký koule“ může znít jako docela dobrá věc, ve skutečnosti může tento stav vést až k neplodnosti.

Jeden z důvodů, proč bys mohl trpět kvůli nízkému testosteronu, je ten, že máš nedostatek takzvaného luteinizačního hormonu. Tento hormon ovlivňuje produkci jak testosteronu, tak spermatu. Přestože tuto poruchu lze léčbou odstranit, i dočasná sterilita je děsivě vážná věc. S napravením svých hormonů můžeš věc rychle vyřešit.

STAŇ SE HRDINOU… HNED

Troufáme si odhadnout, že nic z toho, co jsme ti právě řekli, ti nepřipadá dvakrát přitažlivé. To je ale jen začátek toho, jak strašně tě fitness průmysl obelhal a proč některé rady, jež jsi dostal, jsou přímo spojené s některými z výše uvedených problémů. A v další kapitole se dozvíš, jak přesně porozumět všem zavádějícím informacím a rozpoznat výmysly, jež narušují tvoje tělo a tvou hormonální rovnováhu.

SEDM VLASTNOSTÍ ALFY

„Vůdcovství nespočívá ve stupni techniky, ale v charakterových rysech… a zatěžuje stejnou měrou vůdce i následovníky břemenem sebekázně."
— LEWIS H. LAPHAM

Než se v této knize posuneš někam dál, je důležité, abys pochopil, co je na stole. Už jsme se zmiňovali o tom, že naším cílem je naprosto předefinovat, co to znamená být alfou. Chceme ji oprostit od všech negativních konotací o tom, že je arogantní, jejích asociací s pitomcem i představy, že alfy jsou v první řadě gigolové.

Když lidé myslí na alfa jedince, obecně si představují někoho na způsob Tylera Durdena z Klubu rváčů*, který je typickým ztělesněním tradičního pojetí. Tyler, druhé já vypravěče, ztělesňuje všechny nejlepší vlastnosti, o nichž si vypravěč myslí, že jimi sám nedisponuje. Durden se projevuje ze všech svých nejlepších stránek, ale nese si s sebou i to absolutně nejhorší: je atraktivní, silný, inteligentní a bystrý[10]; nicméně je taky destruktivní, anarchistický, narcistický a nezaujatý. Přestože je určitým zveličením, žije Durden přesně tak, jak si naše společnost alfy představuje. Je sebejistý, ale arogantní. Sebevědomý, ale sebestředný. Je charismatický, ale nebezpečný.*

Je jedno, jestli měl Chuck Palahniuk (autor Klubu rváčů*) v úmyslu proměnit Tylera v představitele alfy; skutečnost je taková, že se dostal poměrně dost blízko k vyjádření té pošpiněné představy alfy. V duchu doby není alfa žádným ideálem. Je absolutně defektní.*

Společnost si spojila alfy s tím špatným; nejsou to ti nejsilnější chlapi nebo ti, co vydělávají nejvíc peněz nebo mají nejvíc sebedůvěry. Když se podíváte do slovníku, alfa je vrcholek každé skupiny. Je to kapitán, rozehrávač, výkonný ředitel sázkové společnosti. Alfa je úspěch. Ale co je důležitější, je to osobnost závislá na individuálním pokroku a úspěchu. Je to o dosažení té nejvyšší úrovně sebeovládání a neustálé snaze se ještě zlepšovat.

Výživové informace, trénink a hormonální optimalizace v této knize – to všechno je ohromně důležité. Ale tyto informace jsme mohli napsat stejně jako každá jiná fitness kniha. Neudělali jsme to, protože máme vyšší ambice: chceme měnit ducha stejně jako tělo. Chceme měnit životy. A součást toho je také převzít vedení nad slovem alfa – přetvořit ho od hlavy až k patě, přiřadit mu novou definici a ověnčit ho novými konotacemi.

Prvním krokem k ovládnutí své vnitřní alfy je dosáhnout vyšší úrovně fyzické zdatnosti. To je základ všeho, co tě budeme učit. Z této fyzické proměny však budou vyplývat i další pozitivní rysy jako vůdcovství, laskavost, inteligence a úspěch. V celé knize se s tebou budeme dělit o základní poučky,

---

10 Abychom Tylera o něco lépe popsali a použili jeho vlastní slova: „Všechno, čím by sis přál být, to jsem já. Vypadám tak, jak bys chtěl vypadat, píchám tak, jak bys chtěl píchat, jsem chytrej, schopnej, a co je nejdůležitější, jsem svobodnej ve všem, v čem ty nejsi."

které ti pomohou stát se alfou, jež tyto rysy ztělesňuje a ovládá. Je to průvodce, který ti nejen ukáže, jak se stát efektivnějším a mocnějším člověkem, ale také jak žít víc naplňující a úspěšnější život.

Rozumíme, že alfa s sebou nese určité konotace, které je těžké prolomit. A právě proto chceme definovat její vlastnosti, abys pochopil, co opravdu znamená být alfou. Tvůj vývoj bude záviset na zapamatování skutečnosti, že jed spočívá v dávce. Odhalili jsme jednotlivé vlastnosti, ale každá alfa musí sama pochopit, kdy tyhle vlastnosti zapojit a kdy vypnout a kdy ji přílišné prosazování dovede na cestu, která je škodlivá pro ostatní i pro ni samou. Ukážeme ti tyto bariéry, ale tohle vymezení a to, jestli zůstaneš na správné cestě, je jen na tobě.

■ *ALFA VLASTNOST Č. 1*

Nápomocný – ale ne povýšený

Motivace stát se úspěšným není jen pouhý prostředek k dosažení narcistického a individualistického cíle. Alfa chápe, že postarat se o své primární cíle je jen součástí vytváření života, který chce žít; druhou polovinu tvoří ovlivňování a tvoření světa, ve kterém žije. Znamená to vzít, co ses naučil – to dobré i to špatné –, a dokázat předávat tyhle vědomosti dál a měnit svět v lepší místo. To je základ celé této knihy: Vezmi to, co jsme se naučili o vytváření neskutečného života, spoj to se svými vlastními zkušenostmi, vytvoř svou vlastní novou verzi – a poděl se o ni.

Ochota pomáhat má však své hranice. Alfa dává rady a povzbuzuje ostatní, ale nikdy nedělá věci za ně. Chápe, že chtějí dělat věci sami, a i když někdy potřebují asistenci – ať je to rada nebo vedení –, alfa jedinec si uvědomuje, že kdyby překročil své meze a řešil problémy za druhé, nic by se z toho nenaučili. Alfa autoritativně neovládá lidi ve svém životě. To totiž nepomáhá; znamená to jen povýšenost. Znamená to předpokládat, že jeho vlastní schopnosti řešit problémy převyšují všechny ostatní.

Myslet si, že jsi ten jediný, kdo může věci napravit, je vrcholem egoismu, příslovečné „když chceš mít něco uděláno správně, udělej si to sám". Tohle nastavení mysli je jedním z nejdestruktivnějších názorů, jaké můžeš mít. Děláním věcí za druhé ničíš jejich schopnost pomoct si sami postupovat dál, omezuješ jejich růstový potenciál a vnucuješ jim svou vůli způsobem, který nepomáhá, ale škodí.

I když je důležité být nápomocný, snažit se pomáhat až moc může zajít příliš daleko. Když se budeš snažit dělat všechno za všechny, neříkáš tím: „Chci, abyste uspěli." Ve skutečnosti říkáš: „Myslím, že to sami nedokážete." Je to jen urážka zaobalená do pozlátka laskavosti. Alfa je vůdce a ten, kdo motivuje, ale vždycky v kontextu toho nechat lidi, kterým pomáhá, razit si vlastní cestu.

To se týká i nás a této knihy. Nemyslíme si, že máme všechny odpovědi, ale víme, že některé máme. Objevili jsme určité rysy, charakteristiky a spouštěče, které mohou sloužit jako vodítka, jež ti pomohou ovládnout okolnosti diktující tvůj život. A proto účelem této knihy není vyřešit všechny tvé problémy za tebe, nýbrž dát ti nástroje, abys je mohl vyřešit sám.

Ukážeme ti základní prvky, díky nimž budeš silnější, chytřejší a sebejistější. Tyto rysy zlepší to, jak vypadáš, pomohou ti v práci a povzbudí tvůj sexuální život – ale jen když přijmeš naše rady

a aplikuješ je v praxi svým vlastním způsobem. To si pamatuj u všeho, co se naučíš; musíš všechny znalosti používat způsobem, který funguje právě u tebe.

■ *ALFA VLASTNOST Č. 2*

Sebejistý – ale ne domýšlivý

Dřívější vtělení alfy bylo vždycky považováno za domýšlivé. Jak už jsme říkali, alfa samce jsme znali jako někoho, kdo pokořuje ostatní, aby se sám dostal výš. Nově definovaná alfa není charakterizovaná nějakou zjevnou arogancí projevovanou kvůli utajení hluboko uložené nejistoty, ale spíš skutečnou sebedůvěrou, upřímným hodnocením svých silných a slabých stránek, toho, čeho může dosáhnout ihned a na čem musí ještě zapracovat. Skutečný alfa samec nepotřebuje ponižovat ostatní, aby se cítil lépe. Jeho hodnocení sebe sama není definované komparativní analýzou. Je to vnitřní energie, která pohání motivaci a úspěch.

Proto alfa jedinec naopak povznáší ostatní, aby projevil svou důvěru ve vlastní schopnost sdílet myšlenky, ideje a plány, které mohou pozitivně ovlivnit svět kolem něj a lidi v něm. Máš-li dobré nápady, měl by ses o ně podělit. Jestli myslíš, že dokážeš lidem pomoct, pak by ses měl pustit do práce. Máš-li pocit, že jsi ten pravý pro nějakou ženu, pak bys jí to měl dokázat. Právě tohle umožňuje sebedůvěra – podniknout jednání ve všech možných podobách. Toto jednání by však nikdy nemělo být použito k pošpinění někoho jiného. Když přijmeš, kým jsi, a dovedeš ocenit, kým můžeš být, tvá sebedůvěra začne být okamžitě daleko opravdovější, tvé nejistoty ztrácejí svou moc, vytváříš víc kontroly a prožíváš víc úspěchu.

■ *ALFA VLASTNOST Č. 3*

Ješitný – ale ne nadutý

Poslechni, měli bychom si ujasnit, že dobře vypadající lidi se v tomhle světě mohou dostat o kus dál. Není to nijak nekompromisní pravidlo, ale spíš všeobecné pozorování, jehož pravdivost se znovu a znovu potvrzuje. Angličtí vědci zjistili, že muži hodnocení jako atraktivnější zároveň vydělávají i víc peněz ve svém zaměstnání a dosahují vyšších pozic. Jde sice jen o korelaci, ale tohle není jediná studie, která takový vztah odhalila.

Trocha té marnivosti je dobrá věc, protože ve skutečnosti je to jen projev touhy starat se o sebe. Když dobře vypadáš, také se dobře cítíš. Když se dobře cítíš, vyzařuješ energii, která mění k lepšímu tvůj svět i svět lidí, s nimiž interaguješ.

Tak jako extrémní arogance je zápornou stránkou sebedůvěry, je odvrácenou stranou ješitnosti, když se vyvine v nadutost. Na touze vypadat směšně dobře není nic špatného. Problémy začínají, až když si začneš myslet, že jsi díky své pohlednosti – nebo svalnatosti, štíhlosti či bohatství – lepší než všichni ostatní. A to je nadutost.

Alfa jedinec tenhle rozdíl chápe. Nechce zdokonalovat své tělo proto, aby byl lepší než všichni ostatní. Místo toho se soustředí na pocity dosažení úspěchu, které přetváření jeho těla doprovázejí.

Díky procesu sebezdokonalování se cítí lépe, protože je to prostředek pro inspiraci jeho sebedůvěry a vytváření precedentu úspěchu. Jak zjistíš později v knize, vybudování fyzického úspěchu je branou k dosažení úspěchu ve všech ostatních aspektech tvého života.

Alfa samec tohle ví a uvědomuje si, že i když mu vzhled nebo inteligence, peníze či svaly mohou dávat výhodu, nedělají z něj lepšího člověka. Jeho hodnota je určována pouze jeho činy a tím, co dělá pro ostatní lidi na světě.

■ *ALFA VLASTNOST Č. 4*

Pyšný – ale ne arogantní

Mezi pýchou a arogancí je velmi tenká hranice, která odlišuje inspirující muže od těch, které okolí považuje za kretény. Všechno záleží na tom, jak reaguješ na své úspěchy. Dělíš se o to, čeho jsi dosáhl, jako o prostředek podpory kreativnějšího a pokrokovějšího myšlení – anebo očekáváš, že se věci budou dít kvůli tomu, čeho už jsi dosáhl?

Arogance znamená předpokládat, že jelikož jsi dosáhl určité úrovně, máš nárok na jisté výsady a příležitosti. Lidi, kteří spí na vavřínech, jsou domýšliví. Na druhou stranu, pýcha znamená uznávat své úspěchy, ale vždycky si zachovávat postoj praktikanta. Musíš si zasloužit každou příležitost, bojovat o každý úspěch a znovu a znovu projevovat, že na to máš – bez ohledu na to, kdo jsi a čeho už jsi dříve dosáhl.

Rozdíl mezi těmito dvěma vlastnostmi se dá poznat snadno. Hovoříš o svých předchozích úspěších jako o prostředku k vytváření nových příležitostí pro sebe a pro druhé, nebo to děláš s očekáváním, že lidé budou automaticky reagovat úctou a cítit se ve tvé přítomnosti pokoření? Snažíš se vždycky tvrdě pracovat – na svých projektech i na svých partnerstvích –, anebo jen hledáš způsob, jak porazit systém a dostat to, o čem si myslíš, že by ti měl dát?

Alfa chápe, že pýcha je základní součástí sebeuskutečnění. Nemůžeš zdokonalovat sebe a svět, v němž žiješ, pokud neuznáš vlastní úspěchy. To je psychologie změny, která závisí na zpevnění. Potřebuješ věřit, že jsi dobrý, a jediný způsob, jak toho dosáhnout, je obracet se k tomu, co jsi udělal správně. Zároveň však poukazování na předchozí úspěch nesmí změnit zásadní popud neustále se zlepšovat nebo úsilí, které během tohoto procesu vynakládáš.

Nakonec je tedy rozdíl prostý. Pýcha je doménou alfa samců, kteří dokázali a budou i dál dokazovat velké věci – a arogance je vizitka domáhajících se pitomců, kteří se jen přestrojují za mocné hráče.

■ *ALFA VLASTNOST Č. 5*

Pokora – ale ne odpor k sobě samému

Snaha vyhnout se aroganci může dojít příliš daleko a dostat tě na místo, kde už si nevážíš sebe a toho, čeho jsi dosáhl. Tak jako je hrdost důležitá pro uznání tvých úspěchů, je skromnost stejně

důležitá pro uznání toho, jak těžké bylo stát se lepším, a přijetí, že možná nejsi ze všech nejlepší a že před sebou máš hodně práce, máš-li se dostat tam, kam chceš.

Skromnost je důležitá. Udržuje naše duševní zdraví. Udržuje nás nohama na zemi. A co je nejdůležitější, udržuje nás hladové. Pochopit, že jsi dobrý, je podstatou pro vybudování sebedůvěry, které musíš dosáhnout; a připomínat si, že nejsi Einstein, je silná pohnutka, která ti pomůže naučit se ještě víc a být ještě lepší. Ale myslet si, že to, že nejsi Einstein, znamená, že jsi absolutní blbec, no tak to už trochu překračuje skromnost a sklouzává k nenávidění sebe sama.

Tato temná stránka se může projevovat opravdu sebedestruktivním způsobem. Když k sobě začneš cítit odpor, vstoupíš do vesmíru, v němž nejsi schopen pocítit hrdost nebo uznat jakýkoli úspěch. Lidi, kteří nenávidí sebe samé, postrádají sebedůvěru natolik, že ať dosáhnou čehokoli, nikdy to nepovažují za přímý důsledek svého úsilí, času nebo přispění. Jsou paralyzováni představou, že ať udělají cokoli, nejsou dost dobří. Tito lidé zlehčují své úspěchy, chválu směřují jen k druhým a kritizují sebe sama za všechny nedostatky a chyby. Jinými slovy, i vrcholky považují za údolí a údolí pak mohou stahovat jejich sebedůvěru až do hlubin pekelných.

Alfa samec chápe, že každý, kdo neumí tak trochu kritizovat sebe sama, bere život – i sebe – příliš vážně. Je pokorný a hladový, ale přiznává si zásluhy tam, kde je jich hoden. A nikdy, nikdy neztrácí víru v sebe sama.

■ *ALFA VLASTNOST Č. 6*

Tolerantní – ale ne slabý

Tohle ti zřejmě nemusíme ani říkat, ale v životě se budeš muset vypořádat i s nějakým tím svinstvem. Ať jde o přátele, milované, spolupracovníky nebo šéfy, součástí života jsou nepříjemnosti s lidmi. Je to neodvratná věc, které se nikdo nevyhne. Trpělivost a tolerance jsou nezbytné pro pochopení tvého místa na světě, stejně jako zvládání protichůdných názorů a představ. Tvůj názor není ten jediný, na kterém záleží, a tvým úkolem není přesvědčovat všechny ostatní, aby viděli svět stejně jako ty.

Ať je to v kanceláři nebo v baru, nemůžeš polemizovat se vším, co jde proti tvému pohledu na svět a hodnotám. Musíš být tolerantní k chybám druhých, k jejich nedostatkům a osobním názorům. V opačném případě se staneš malicherným pitomcem. A to přece nechceš.

Zároveň však má všechno v životě své meze. A když je lidi překročí – třeba opakovaně nebo do nebe volajícím způsobem –, musíš být ochoten si dupnout. To nemusí vždycky znamenat být agresivní a bojovný; v mnoha situacích alfa jedinec projevuje svou toleranci tak, že vyřeší nepřiměřené chování nějakým užitečným způsobem. Když někdo vyletí na pracovišti, trestat ho za jeho chyby není vždycky to nejlepší řešení, jak věc napravit. Pustit se do problému a nabídnout alternativní způsob, jak jim pomoct stát se lepšími, je přístup, který funguje bezvadně pro každého.

Jindy je ale třeba o něco agresivnější přístup. V pracovním světě se nevyhnutelně setkáš s nějakým šéfem nebo nadřízeným, který udělá všechno pro to, aby ti znepříjemnil život. Měl by ses cítit zmocněný k tomu, aby ses s takovým chováním vypořádal způsobem, který situaci zlepší. V těchto

okamžicích potřebuješ být agresivní a sebejistý. Musíš se postavit k problému čelem, vyložit karty na stůl a nedat protivníkovi jinou šanci, než aby jasně uviděl vzniklou situaci a kroky, které je třeba podniknout. Jako alfa bys měl vždycky přemýšlet o řešeních, ne o problémech. A v těch nejextrémnějších případech to může znamenat, že budeš muset dokázat odejít a najít si jinou práci.

Součástí toho být alfa jedincem je pochopení, že jedovatost ve světě kolem nás z tebe může udělat doslova méně rozvinutého člověka, způsobit, že budeš nešťastný, a proto negativně ovlivní každý související aspekt tvého života.

Vymez si své zásady a hodnoty. Připomeň si, že ne každá neshoda se musí proměnit ve střet. Ale pamatuj si, že být tolerantní neomlouvá obětování jádra toho, kým jsi. Alfa inspiruje svět kolem sebe, aby se stal lepším, a k tomu nemůže nikdy dojít, budeš-li mít strach vyjádřit svůj názor a spokojíš se se životem, kde jsi vždycky bit ty.

■ *ALFA VLASTNOST Č. 7*

Nadšený – ale ne posedlý

Všichni dobře známe obrázek typického workoholika. Znáš ho jako chlapíka, který zůstává dlouho v kanceláři a vydává ze sebe i to poslední. Nezáleží na tom, jestli je pondělí, jedenáct hodin, nebo sobota, dvě hodiny ráno – workoholik je stroj navržený k jedinému účelu: dokončit práci.

Na jednu stranu tyto lidi obdivujeme. Mluvíme o skvělé pracovní morálce, rychlosti a touze brát na sebe zdánlivě neuskutečnitelné úkoly. Na druhou stranu je na workoholicích něco, pro co je litujeme. Je to tím, že existuje velmi jemná hranice mezi nadšením a posedlostí, a vědět, kde tuto hranici načrtnout, znamená celý rozdíl mezi tím, jestli tvůj chvat a vytrvalost jsou drahocenné ctnosti, nebo zhoubné vlastnosti, díky kterým nakonec pustíš ze zřetele vše, co ve tvém životě za něco stojí.

Rozdíl mezi horlivostí a posedlostí je ten, že horliví lidé pracují pro nějaké uskutečnění. Alfa samec si stanovuje cíle tak, že existuje nějaký kvantitativní nebo kvalitativní způsob, jak vymezit úspěch. Právě to ho udržuje skromného a hladového, ale zároveň mu brání v nekonečné honbě za další prací a sklouznutí do spirály posedlosti. Posedlí jsou ti, kdo se prostě nedokážou odtrhnout od stolu. Nekonečně se soustřeďují na jednu jedinou věc, a to do té míry, že všechno ostatní v jejich životě začne být zastřené a rozmazané anebo – v nejhorším případě – zmizí. Posedlí často trpí ještě jednou nebezpečnou vlastností – že nenávidí sami sebe.

Aby to alfa samec mohl rozlišit, rozumí tomu, že být nadšený a horlivý znamená přistupovat k cílům jako při sprintu – v poryvech soustředěného úsilí. Posedlost je maraton, život strávený připoutaný na řetězu k mlýnskému kolu, pronásledující nedosažitelnou odměnu bez naděje, že se budu někdy cítit opravdu spokojen – a tento pocit nenaplnění podvazuje skutečnou podstatu všeho důležitého v životě.

Francouzský renesanční spisovatel Michel de Montaigne jednou napsal: „Posedlost je pramenem geniality a šílenství." Přestože to platí i v tom smyslu, že jednoho procenta z jednoho procenta všech úspěchů lze dosáhnout pouze soustředěným sledováním jediného cíle, šílenství je rozhodně

mnohem běžnějším následkem posedlosti. Zanechává tě zahořklého, prázdného a osamělého. Alfa jedinci jsou oddaní svým rodinám, přátelům, zdraví a především sobě samým. Jsou nadšení pro zdokonalování, ale nejsou připoutáni k narcistickému pohledu, který by narušoval jejich schopnost vytvářet si bohatou a různorodou existenci.