

# ZAČNĚTE KAŽDÝ DEN SPRÁVNÝM ZPŮSOBEM

Usmějte se do zrcadla. Dělejte to každé ráno a uvidíte, jak se váš život zásadně změní.

## Yoko Ono

Když své dny budete začínat špatně, můžete na úspěch zapomenout. Způsob, jakým se do věcí pouštíte, zásadně rozhoduje o tom, jak budete úspěšní. Platí to i pro začátek každého dne. Každý ví, že by neměl „z postele vstávat špatnou nohou“ – možná to nelze brát doslovně, ale přeneseně to platí na sto procent.

Ať v životě děláte cokoli, pokaždé můžete najít důvody, proč byste neměli uspět. Aristotelovi se přisuzuje výrok, že „dobrá práce je napůl hotova“. Když správně začnete, hodně se tím přiblížíte dokončení úkolu, ať už se jedná o kancelářský projekt, vaření oběda nebo sportovní trénink. Je potřeba získat správný impulz, jako když roztlačíte auto, které nejde nastartovat.

V zásadě totéž se vztahuje i na začátek denního programu. Pokaždé můžete najít výmluvy, proč nejste ve stoprocentní formě – máte ranní splín, málo jste se vyspali nebo se porouchal autobus a museli jste do práce jít v dešti pěšky. Hrozí však, že si na to zvyknete a to, že každý den začínáte špatně, vám bude připadat normální. Proč byste se během zbývajících částí dne měli snažit, abyste ranní hendikep vyrovnali?

Týká se to i víkendových dopolední. Také volné dny byste měli začínat pozitivně a optimálně, ať už se věnujete domácímu úklidu nebo máte vzácnou šanci věnovat se svým koníčkům.

•••••  
• Když své dny budete začínat špatně, můžete na úspěch zapomenout. •  
•••••

## Praktické uplatnění

### Vypracujte si dokonalé ranní návyky

- Vstávejte alespoň 30 minut dříve než obvykle. Díky tomu můžete své dny začínat mnohem klidněji a nedostanete se do běžného ranního shonu. Věnujte několik minut například meditaci s poklidnou hudbou nebo jógovým cvičením.
- Udělejte si čas, abyste si sedli a snědli snídani. Celou noc jste se postili a nyní potřebujete svému tělu dodat energii. Pokud žijete s jinými lidmi, posnídejte spolu. Buďte přátelští a pomozte jim, aby i jejich den začal v pozitivním tónu. Usmívejte se, dívejte se druhým do očí a ptejte se, jak se cítí. Snažte se přitom nepřipomínat žádné předchozí konflikty, například včerejší hádku.
- Ať už do práce chodíte, jezdíte autem, na kole, autobusem nebo vlakem, rozhodněte se, že vaše cesta do práce bude relaxující a poklidná. Během té doby si udělejte pohodu – poslouchejte hudbu, přečtěte si knížku nebo si klidně zdřímněte.
- Buďte v práci ještě před začátkem pracovní doby, připraveni pustit se do díla. Pozdravte své kolegy a prohodte s nimi pár slov. Naplánujte si svůj seznam denních úkolů a rozhodněte se, jak využijete jednotlivé části dne. Nezapomeňte si dát nezbytný šálek kávy.
- Dejte si na tom záležet zvláště tehdy, nejste-li ranní ptáče. Jak na členy své rodiny, tak i na kolegy v práci se vždy snažte působit pozitivně a vesele.

# PŘIJMĚTE SVOU MINULOST

Někteří lidé si myslí, že silný je ten, kdo se drží. Někdy však sílu projevíme tím, že se něčeho vzdáme.

**Hermann Hesse**

Nemůžete změnit svou minulost, pouze způsob, kterým o ní přemýšlíte a jak ji vnímáte. Když se podíváte zpátky, najdete ve svých vzpomínkách něco, co vás trápí nebo rozčiluje? Litujete nevyužitých příležitostí, pokažených vztahů nebo toho, že jste někomu ublížili? Cítíte vinu za to, co jste udělali špatně, a za nesprávná rozhodnutí nebo vnímáte úzkost kvůli tomu, co vám lidé udělali nebo řekli?

Nejste v tom sami. Takové myšlenky a pocity v sobě nosíme všichni. Jak vás mohou v současnosti ovlivňovat? Znemožňují vám úspěch v některé životní oblasti? Máte strach ze závazků či z rizik nebo se obáváte, že se minulých omylů dopustíte znovu?

Možná řeknete „Ne, jsem v pořádku a nic takového necítím.“ Můžete se cítit dobře a myslet si, že vás minulost žádným způsobem nestraší. Uvědomte si však, že tyto myšlenky se mohou přesto vyskytovat na podvědomé nebo nevědomé úrovni. Za všechny ty roky, co koučuji, ke mně nepřišel nikdo, kdo by byl se svou minulostí naprosto smířený.

Dávejte pozor, zda vaše paměť není výběrová – zda si nepřipomínáte negativa a nezapomínáte kladné aspekty minulých událostí. Můžete snadno nabýt přesvědčení, že vám v minulosti někdo ublížil nebo vás rozladil, zatímco ve skutečnosti jste tehdejšími událostmi dostatečně nerozuměli nebo si je nepamatujete správně. Můžete například:

- cítit se zanedbaní, zatímco vaši rodiče vám prostě chtěli dát prostor, abyste se mohli rozhodovat sami,
- cítit vinu, že jste odešli z prvního zaměstnání, protože jste nechtěli snášet kritiku svého šéfa, ačkoli šéf mohl být tyran, s nímž nedokázal vyjít nikdo.

Nemůžete změnit svou minulost, pouze způsob, kterým o ní přemýšlíte a jak ji vnímáte.

## Praktické uplatnění

### Vytáhněte hlavu z písku

Budte ochotni zkoumat problémy ze své minulosti a mluvit o nich. Nepředstírejte, že vše je v pořádku, když tomu tak není. Měl jsem přítele, který po rozvodu neviděl své děti více než dvacet let. Sledoval jsem, jak jej to poznamenalo a jak se v životě choval cynicky a drsně. Předstíral, že to není pravda, a prohlašoval: „Když mě moje děti nechtějí vidět, jejich věc.“ Časem se přede mnou nakonec otevřel a prozradil mi, že ve skutečnosti cítí ztrátu a bolest. Od té doby je se svými dětmi znovu v kontaktu.

### Pochopte, co se opravdu stalo

Máte vzpomínky na minulé chvíle nebo události, ohledně kterých si nejste úplně jisti? Zkuste zjistit, k čemu skutečně došlo. Promluvte si s rodinou a přáteli. V případě potřeby se objednejte na hypnózu nebo jinou formu terapie. Můžete doufat, že to, co zjistíte, bude lepší, než čeho jste se možná obávali. V každém případě se nemůžete oprostít od něčeho, čemu plně nerozumíte.

### Řešte problémy

Chcete-li získat klid v duši, možná potřebujete vyřešit některé události ze své minulosti. Třeba si s lidmi, které jste znali, chcete o něčem promluvit. Možná dokonce čelíte něčemu tak tragickému, jako je dávné zneužívání. V takových případech v sobě musíte najít značnou odvahu, zejména tehdy, kdy lidé z vaší minulosti jakékoli špatné činy popírají. Trvejte na svém – je velmi zdravé a katarzní vyčistit vzduch a zabývat se tím, co vás trápí.

### Využijte minulost k tomu, abyste udělali krok vpřed

Jak vám mohou poučení z minulých událostí pomoci v současnosti? Možná ve svém chování spatříte určitý vzor. Utíkali jste před závazky? Báli jste se ozvat? Přitahujete v životě neustále lidi, kteří vás kontrolují?