zenhabits.cz

20 tajemství motivace

Lea Babauty

Předmluva:

Kdo je Leo Babauta

Leo je autor několika bestsellerů a pisatel zenhabits.net, světově úspěšného blogu s více než čtvrt milionem pravidelných čtenářů.

Jeho příběh je téměř neuvěřitelný. Když před pár lety začínal, byl životem znavený člověk potácející se až po uši v dluzích, docházel do tří zaměstnání, bojoval s nadváhou a kouřením, musel uživit ženu a šest dětí, se kterými žil na ostrově Guam, ... zkrátka byl zahlcen starostmi.

Jednoho dne se však rozhodl žít svůj život jinak. Uvědomil si, že změny lze dosáhnout jedině postupným budováním nových návyků a pustil se do toho.

Postupně Leo přestal kouřit, začal cvičit, běhat, splácet dluhy, jíst zdravě, ..., zbavil se zbytečných závazků, zjednodušil si život. A hlavně —o své úspěchy i neúspěchy se začal dělit se svými čtenáři.

Leo Babauta je jedním z předních světových bloggerů píšících o osobním rozvoji, pozitivních návycích a minimalismu a tak stejně jako miliony dalších, jsem také já před časem narazil na Leův blog a jeho články mě poznamenaly v tom nejlepším slova smyslu.

A v hlavě se mi zrodila myšlenka.

Co kdybych blog přeložil a zpřístupnil články i lidem, kteří anglicky číst neumí či zkrátka čtou raději česky? Nějaký čas jsem si s myšlenkou pohrával a začátkem roku jsem zenhabits.cz spustil naplno.

Dnes, po několika měsících provozu, vidím, že o články je skutečný zájem. Leo Babauta čtenáře táhne a já se proto rozhodl pokročit dále. Speciálně pro vás, čtenáře zenhabits.cz, jsem připravil krátký ebook postavený na Leových článcích a nazval jej *20 tajemství motivace Lea Babauty*.

Kniha vychází pouze v elektronické podobě a je každému dostupná zdarma. Zaujme-li vás natolik, že se o ni budete chtít podělit s přáteli či veřejností, jen do toho. Je povolena jakákoliv forma sdílení. Záleží jen na vás.

A teď již Leo Babauta…

Pavel Říha
zenhabits.cz

Úvod Lea Babauty:

Spousta lidí mi píše, že musím být velmi odhodlaný a cílevědomý, abych naplnil svá předsevzetí: cvičení, skromnost, organizace, zdravá výživa, atd. No, popravdě nevěřím v přirozeně „odhodlaného“ člověka… vše je otázkou motivace. Když se dostatečně motivujete, můžete dokázat cokoliv.

O ty nejlepší způsoby motivace se s vámi podělím na následujících stránkách.

20: Zaznamenávejte zlepšení

Nedávno jsem na Zen Habits psal o vytvoření tabulky, která mi pomáhá se sledováním mých osobních cílů a návyků. Tato tabulka mi však neslouží pouze k tomu, abych se mohl zpětně podívat, jak si vedu. Motivuje mě k dodržování návyků a pomáhá směřovat k dosažení cílů. Když si do tabulky každý den svědomitě vyplňuji fajfky či křížky, chci přirozeně dosáhnout stavu, kdy bude vše odfajfkováno. Říkám si: *„Pokud to chci odfajfkovat, udělám to raději hned“*. Ačkoliv se jedná spíš o menší motivaci, věřte mi, že pomáhá.

Ať už používáte jakoukoliv variaci této metody, sledujte svá zlepšení a buďte na sebe hrdí pokaždé, když odfajfkujete jednu z položek.

Samozřejmě, že ve vaší tabulce budou také křížky. To je v pořádku. Hlavně se jimi nenechte odradit. Naopak - příště se snažte místo křížku napsat fajfku.

Jakmile k tomuto motivačnímu nástroji přilnete, budete fajfkovat stále více. A to je jeden z nejlepších pocitů na světě.

19: Držte se při zemi

Když začínám nějaký tréninkový plán či návyk, věnoval bych se mu nejraději pořád. Jsem plný vzrušení, mé nadšení nezná hranic, nijak se nechci omezovat. Jsem přesvědčen, že dokážu cokoliv. Naučil jsem se však, že hranice přece jen mám a mé nadšení začne brzy opadat.

Zjistil jsem, že obrovským motivátorem je **držet se při zemi**, a to i přes veškeré počáteční odhodlání a energii. Nedovolte si udělat vše, co byste chtěli. Udělejte pouze 50-70 procent. Naplánujte si seznam aktivit a postupně je navyšujte.

Začínám-li například běhat, mohu si věřit, že uběhnu rovnou tři míle. Nicméně místo abych si to potvrdil, zaběhnu napoprvé jen jednu. Možná si řeknu, že bych uběhl víc, ale nepodvolím se! Díky tomu se budu těšit na další trénink, kdy vzdálenost o půl míle zvýším. Mám-li energii na uzdě, mohu ji krotit a dostanu se tak mnohem dál. Navíc se také vyhnu zraněním či pocitu vyhoření.

Garantuji vám, že pokud se budete držet při zemi, vaše touha pokračovat se jedině zvýší.

18: Připojte se k online (nebo offline) skupině

Připojte se k online (nebo offline) skupině, která vám pomůže udržet motivaci a soustředění.

Když jsem více než před rokem začínal běhat, založil jsem si účet na různých fórech, jako například Men's Health, Runner's World, Cool Running nebo v běžecké skupině na About.com. To samé jsem udělal, když jsem přestával kouřit.

Vždy, když jsem se připojil k nějakému fóru, pomohlo mi to jít za svým cílem. Nejen, že jsem potkával lidi, kteří si procházeli tím samým, ale také jsem se mohl podělit o své úspěchy (a neúspěchy). Ostatní členové mi vždy poskytli dobrou radu, morální podporu a podrželi mě ve chvílích, kdy jsem měl chuť skončit.

Existuje mnoho obdobných skupin a fór, každé s vlastními osobnostmi. Nemějte strach začlenit se (po přečtení FAQ), pozdravit, představit se a položit pár otázek. Zveřejněte své úspěchy a máte-li problémy, požádejte o pomoc. Jestliže budete navštěvovat fórum pravidelně, zůstanete motivováni.

Také v reálném světě existuje mnoho různě zaměřených skupin – od běhání až po zbavování se závislostí. Neváhejte najít podobné skupiny ve vašem okolí a kontaktovat je.

Dobře funguje i kombinace online a offline skupin.

17: Mějte svůj cíl na očích

Vylepte si obrázek cíle na dobře viditelné místo – poblíž stolu, nebo třeba na ledničku.

Vizualizace cíle přesně tak, jak si jej představujete, je nejlepší motivací a zároveň jedním z nejlepších způsobů, jak cíl úspěšně realizovat. A je úplně jedno, zda se jedná o finanční cíl, jako například cesta do Říma, stavba vysněného domu, nebo cíl fyzického rázu, jako uběhnutí maratonu či vyrýsování břišních svalů.

Najděte v časopise nebo na internetu obrázek svého cíle a dejte ho někam, kde ho uvidíte nikoliv denně, ale několikrát za hodinu. Nastavte si ho jako tapetu na vašem PC. Využijte sílu vizualizace a zůstaňte plně soustředění na svůj cíl.

Právě tato soustředěnost člověka dlouhodobě motivuje, a jestliže ji ztratíte, motivace zmizí s ní - je proto dobré mít poblíž něco, co vám ji okamžitě vrátí.

Obdobné nápady: Vytvořte si vlastní motivační plakát nebo zápisník, a vlepte do něj výstřižky svých cílů. Dobrými připomínkami mohou být také náramek či jiné doplňky.

16: Najděte si parťáka

Jste-li na to sami, je velice těžké udržet motivaci. Proto, víte-li o někom s podobnými záměry (např. běhání, hubnutí, atd.), zkuste zjistit, zda by nechtěl být vaším parťákem. Eventuálně můžete jako svého parťáka využít partnerku, příbuzného či dobrého přítele. Vaše cíle se mohou lišit, ale to vám nebrání ve vzájemném povzbuzování a postrkování se blíže k úspěchu.

Například já a má žena jsme, co se cílů týče, parťáci. Oba jsme si stanovili důležité cíle pro tento rok, každý týden si k nim sedneme, zhodnotíme pokroky a stanovíme si dílčí úkoly pro nadcházející měsíc a týden. Své cíle si neustále připomínáme, povzbuzujeme se a jeden druhého posouváme kupředu. Je to zábavný způsob, jak se držet plánů a zůstat ve hře.

Speciálního parťáka mám také na cvičení. Ačkoliv běhat chodím většinou se ženou, plavání a cyklistiku provozuji s kamarádem Patrikem. Oba s plaváním začínáme, takže je dobré mít vedle sebe někoho na stejné úrovni. Na druhou stranu je mnohem zkušenější cyklista než já, což je také skvělé, protože mě může učit základy.

Mít parťáka je geniální věc, jelikož se nezodpovídáte pouze sobě, ale také vašemu kolegovi. Když svůj plán sdílíte s parťákem, mnohem pravděpodobněji se ho budete držet. Nikdo nechce vypadat špatně v očích ostatních.

15: Prostě začněte

Jsou dny, kdy se vám nechce vystrčit paty z domu, jít si zaběhat, naplánovat rozpočet nebo cokoliv jiného. Řešení je prosté. Místo přemýšlení, jak náročný úkol je a kolik času zabere, si řekněte, že jediné, co musíte udělat, je začít.

Mám pravidlo, že vše, co musím udělat, je obout si běžecké boty a zabouchnout za sebou dveře. Pak už to jde samo. Když sedíte doma, cítíte se ospalí a přemýšlíte o běhání, zdá se to obtížné. Jakmile však začnete, zjistíte, že je to jednodušší, než jste čekali.

Alespoň v mém případě to funguje vždy.

14: Udělejte z cíle potěšení

Jeden z důvodů, kvůli kterým odkládáme věci, je, že se nám zdají příliš obtížné. Dobře, možná obtížné skutečně jsou, ale pokud najdeme způsob, jak si je zpříjemnit, nemusí to být tak zlé.

Například běhání: začal jsem běhat každý den před východem slunce, díky čemuž se během mého tréninku z oblohy stala nádherná paleta barev. Za běhu jsem se podíval na nebe, zhluboka se nadechl a pro sebe si řekl: *„Úžasný to den!“*. Velmi povzbuzující. Další ráno jsem se těšil, že opět přivítám nový den tímto způsobem. Udělal jsem z běhu opravdové potěšení.

Jiný příklad: může být zábavné udělat z cvičení, nebo jiné aktivity, společenskou událost. Třeba jet na kole ve skupině a při tom si povídat. Nebo běhat ve skupině. V takové situaci si možná ani neuvědomíte, že něco děláte!

A ještě další: řekněme, že chcete sledovat své výdaje, nebo každé ráno psát. Vymyslete si malý rituál: vkládejte výdaje do tabulky, nebo půl hodiny pište, a zároveň popíjejte ranní kávu. Vychutnávejte její chuť a aroma, pomalu usrkávejte a během toho pracujte na daném úkolu. Zvolit můžete také horkou čokoládu nebo, jako v mém případě, čerstvé ovoce. Cokoliv, co z vaší práce udělá požitek.

Stane-li se váš cíl zábavou, budete se na práci těšit. A to je dobře.

13: Dejte tomu čas

Já vím, lehce se to řekne, když problémem většiny z nás je, že očekáváme výsledky okamžitě. Obviňuji z toho naší rychlou, neustále uspěchanou kulturu. Chceme dietu s výsledky do dvou týdnů. Chceme mít ploché břicho do týdnů čtyř. Chceme se zbavit dluhů do dvou měsíců a do důchodu chceme za pár let.

No, dokud tomu nejste blízko, tak se tam nedostanete.

Když přemýšlíte o nějakém cíli, přemýšlejte dlouhodobě. Chcete-li zhubnout, možná na začátku shodíte hodně, ale shodit zbytek bude trvat dlouho. Maraton také neuběhnete po jednom dni tréninku. Nejsou-li hned vidět výsledky, dejte tomu čas. Buďte trpěliví. Zatím buďte rádi alespoň za nějaký pokrok a schopnost držet se plánů. **Dejte tomu čas a výsledky se dostaví.**

Například moje hubnutí značně zpomalilo poté, co jsem shodil 20 liber. Myslím, že jsem přijímal moc kalorií. Možná přijímám doteď, ale už nejím sladké a více cvičím kvůli triatlonu. Teď to vypadá, že pomalu opět snižuji váhu (nebo tuk). Sice se moc nevážím, ale ostatní to říkají. No, k plochému břichu mám ještě daleko, ale vím, že dám-li tomu čas, dostanu se tam.

12: Rozdělte své cíle na menší

Velké, dlouhodobé cíle mohou být vyčerpávající. Po několika týdnech ztratíme motivaci, protože k dokončení stále zbývá několik měsíců či dokonce let.

Je těžké udržet motivaci tak dlouhou dobu.

Řešením je rozdělit cíl na menší části. Například u běhu mám tréninkový plán trvající tři měsíce, ale kromě toho mám každé dva až tři týdny závody. A právě příprava na každý z nich udržuje mou motivaci. Funguje to i v menším měřítku - mohu mít cíl pro tento týden a další jen pro dnešní den. Mohu si určit cíl pro každý zaběhnutý kilometr (*„Vydržet tohle tempo další kilometr, nemyslet na dalších pět kilometrů, které zbývají!”*)

Podobně to jde udělat s každým cílem. Něco, co můžete splnit hned, uděláte mnohem radši, než to, co zatím splnit nelze. Zkoušíte se zbavit dluhů? Soustřeďte se na jeden z nich a oslavte, jakmile ho splatíte. Pokud jsou vaše dluhy příliš velké, soustřeďte se na snížení o 10 tisíc (například), poté se zaměřte na dalších 10, atd.

Vždy, když splníte jeden z malých cílů, to oslavte a zaměřte pozornost na další. Splňte jich dostatek a váš dlouhodobý cíl se neuvěřitelně posune dopředu. Čas od času zkontrolujte cíle z nadhledu. Budete mít radost, jak daleko již jste.

11: Odměňte se

A to nejen po splnění dlouhodobých cílů. V předchozí kapitole jsem mluvil o rozdělení velkých cílů na menší a o tom, že za dosažení každého z nich byste se měli odměnit. Vezměte seznam vašich úkolů, včetně těch menších, a ke každému připište vhodnou odměnu. Slovem vhodnou myslím: 1) takovou, která je úměrná danému úkolu (neodměňujte se za jeden běh luxusní dovolenou na Bahamách); 2) takovou, která není v rozporu s vaším cílem - jestliže se snažíte zhubnout, neodměňujte den zdravé výživy výletem do cukrárny. To je absurdní.

Neříkám, že snažíte-li se jíst zdravě, nemůžete si dopřát sladkou odměnu. Ale musí to být malá dávka a jen příležitostně. Já jsem se například za týden zdravé stravy a odříkání odměňoval o víkendu. Není to tedy denní odměna, ale pouze týdenní. A o víkendech jsem často chodil běhat (nebo dokonce závodil), jezdil na kole a pracoval na zahradě. Svou sladkou odměnu jsem proto beztak spálil.

Odměnou může být cokoliv. Mezi mé patřily například sladkosti, nové běžecké boty, bežecký mp3 přehrávač, knihy, běžecký oděv, večeře v příjemné restauraci a další věci. Jelikož se snažím být skromný, držel jsem se spíše zkrátka.

Chcete-li, můžete jako odměnu vyzkoušet také masáže, boty, oblečení, manikůru nebo kosmetiku. Já na tyto věci moc nejsem, ale vy třeba ano.

V každém případě se pouze nehýčkejte - **oslavujte!** Mějte radost ze svého úspěchu a podívejte se na všechnu tvrdou práci, kterou jste do něj dali.

Je důležité, abyste sami se sebou uzavřeli tuto dohodu. Budete se díky ní cítit dobře a stanete se motivovanějšími. Řekněte o odměňování rodině a přátelům. Buďte na sebe hrdí.

10: Denně se inspirujte

Inspirace je jedním z nejlepších motivátorů... a najdeme ji všude. Inspirujte se každý den a svou motivaci udržíte dlouhodobě.

Zde je několik mých zdrojů inspirace:

» Blogy lidí se stejnými cíli
» Fóra lidí řešících stejné problémy
» Příběhy úspěchů druhých (hledejte na webu)
» Přátelé a rodina
» Články v časopisech
» Životopisy úspěšných lidí (jako Benjamin Franklin, Lance Armstrong)
» Knihy týkající se mých cílů
» Citáty
» Fotky (nastavte si jako wallpaper!)
» Lidé, které potkávám každý den (mám-li šanci s nimi mluvit)

Použijte tyto zdroje inspirace, nebo si najděte vlastní, a naučte se inspirovat denně. Pak se plní energie vydejte za svými sny!

9: Zkuste kouče nebo kurz

Je to příliš složité? Přestaňte se vymlouvat! :)

Například mě osobně plavecký trenér velmi motivuje. Ne proto, že na mě křičí a povzbuzuje mě na každém metru... ale proto, že se chci před ním ukázat. Vím, že mě sleduje, a protože chci vypadat jako dobrý student, snažím se do toho dát všechno. Na motivaci přidá také to, že když už trenéra platíte, musíte to využít!

Od doby, co využívám služeb trenéra, jsem vynechal jen pár tréninků a důvodem vždy bylo něco důležitého (například fotbalový zápas mojí dcery), nikoliv to, že bych postrádal motivaci. Jistě, občas nastal den, kdy jsem na plavecký trénink neměl pomyšlení... ale přesto jsem šel. Byl jsem totiž s trenérem domluvený.

Stejně to může fungovat u spousty jiných cílů. Chcete dát do pořádku své finance? Sejděte se s poradcem. Když už nic jiného, alespoň vás donutí sednout si a zamyslet se, jak svou situaci zlepšit. Chcete se naučit programovat? Vyzkoušejte kurz. Ne kvůli tomu, že byste se bez něj neobešli, ale proto, že budete motivováni skutečně přijít a dělat věci potřebné k získání dovednosti.

Stejně to funguje i jinde - ať už jde o zvládnutí španělštiny, hraní na kytaru nebo modelování z hlíny - vyzkoušejte kurz!

Chcete zhubnout? Pak zkuste osobního trenéra. Nemotivuje vás pouze ke cvičení, ale také k zdravé výživě, tím spíš, budete-li mu hlásit své pokroky.

Tento způsob motivace je jedním z dražších, ale funguje. A jestliže se dobře porozhlédnete, naleznete možná ve svém okolí nějaký levný kurz, případně přítele, který vás bude trénovat zdarma.

8: Poznejte své důvody... a sepište si je

Když jsem se rozhodl přestat kouřit (dobře, když jsem se naposledy rozhodl přestat kouřit - předtím jsem to zkoušel mnohokrát a vždy jsem selhal), uvědomil jsem si, že potřebuji lepší argument než jen: *„je to dobré pro mé zdraví"* nebo: *„chci dokázat, že to dokážu"*.

A tak jsem našel opravdové důvody: chtěl jsem to udělat pro své děti a ženu. Chtěl jsem žít dost dlouho, abych všechny děti viděl dospět, dožil se vnoučat a mohl si s nimi hrát za dobrého zdraví. Též jsem se bál, že když nepřestanu, stanou se kuřáky také moje děti - protože většina lidí, kteří kouří, mají za rodiče rovněž kuřáky. Nechtěl jsem, aby byly tím případem. A v neposlední řadě jsem se bál o zdraví své ženy. Chtěl jsem, aby přestala, a ačkoliv momentálně nekouřila, protože byla těhotná, věděl jsem, že nepřestanu-li s tím já, také ona se ke kouření vrátí zpět. Udělala to již několikrát dříve.

Měl jsem tedy několik pádných důvodů, které jsem si sepsal. K tomu jsem udělal ještě jeden krok: dal jsem své nejstarší dceři Chloe slavnostní slib, že přestanu. Řekl jsem, že i kdybych selhal, budu to zkoušet do té doby, dokud se mi to nepodaří. Nakonec jsem se zavázal své ženě, že skončím, a na oplátku dostal slib, že dokážu-li to, s kouřením již nezačne. Byl to obchod. Nemohli jsme z toho vycouvat.

Teď, když jsem úspěšně přestal, mám poměrně často chuť opět začít. Ale jednou z věcí, proč to neudělám, jsou sliby, které jsem dal, a pádné důvody, jež jsem si sepsal. Tyto důvody jsem si uchoval v mysli a zatímco jsem prožíval těžké chvíle, pomohly mi vytrvat.

Stejně to funguje s jakýmkoliv jiným cílem. Poznejte své důvody. Zamyslete se na nimi a sepište je. Cvičit, abyste zhubli, nestačí. Většina lidí, kteří to tak dělají, nikdy nezhubne. Mějte silnější argumenty. Ti lidé, jimž doktor řekl, že nebudou-li cvičit, zemřou, ti mají dost dobrý důvod ke cvičení. A obvykle se ho drží. Znají svůj důvod a ten je dělá silnými.

Přemýšlejte o svých cílech. Jaké máte důvody? Pokud něco děláte pro své nejbližší, je to mnohem silnější, než děláte-li to pouze pro sebe. Dělat něco pro sebe není špatné, ale abyste měli skutečně pádné důvody, měli byste usilovat o to, co opravdu, ale opravdu chcete.

Své důvody sepište, dejte je na viditelné místo a vzpomeňte si na ně pokaždé, když se chcete vzdát nebo váš zájem opadne.

7: Uvědomte si nutkání... a buďte na něj připraveni

Jedna z věcí, které jsem objevil, když jsem přestával kouřit, byla, že jsem si doopravdy neuvědomoval moment nutkání. Ne na vědomé úrovni. A tak jsem si automaticky zapálil, aniž bych si uvědomoval, co dělám.

Objevil jsem, že jednou z nejefektivnějších věcí, kterou mohu udělat, je začít si tato nutkání více uvědomovat. Dobrým cvičením je mít u sebe přes den malý lísteček a udělat si na něj čárku vždy, když se nutkání dostaví. Jednoduše si jej tak začnete uvědomovat.

Toto může fungovat pro jakýkoliv cíl, jelikož vždy přijde moment, kdy chceme přestat. Nechce se nám jít dnes běhat a automaticky si to sami před sebou začínáme odůvodňovat. Můžeme cítit výpadek motivace ohledně šetření (a nutkání utrácet je silné!), ohledně diety nebo čehokoliv jiného. **Začněte si uvědomovat tato nutkání, tyto krizové momenty, které jsou obvykle nevědomé.**

Dalším krokem je mít plán pro případ, že nutkání udeří. Naplánujte si to předem a svůj plán zapište, protože jakmile nutkání udeří, nebudete mít chuť vytvářet plán. Obvykle již bude pozdě. Tento plán může zahrnovat některé taktiky z ostatních kapitol, například *prostě začněte* nebo *si připomeňte své důvody*. Když jsem přestával s kouřením, mojí strategií bylo zhluboka se nadechnout, napít se vody a nikdy si nedat cigaretu bez toho, abych navštívil odvykací fórum a o svém nutkání napsal. Kdyby

ani toto nepomohlo, před zapálením cigarety bych požádal o pomoc lidi, kteří mě podporovali (má žena a matka). Vykouření jediné cigarety jsem si velmi ztížil. A fungovalo mi to. Navrhuji vám udělat si podobný plán s řadou překážek postavených do cesty.

Ale především si buďte svých nutkání vědomi. Máme je všichni a není to žádná ostuda. Klíčem je uvědomit si, že udeřili, a mít plán, jak je porazit. Jsou silná, ne však nepřekonatelná.

6: Nikdy nevynechte dvakrát v řadě

Nejde o kalendářní dny, ale dny, na které máte naplánovány kroky vedoucí k vašemu cíli. Pokud například máte v plánu v pondělí, středu a pátek trénovat, nevynechte dva tréninky za sebou (pokud vynecháte pondělí, ujistěte se, že ve středu trénovat budete). Stejné to je u jakýchkoliv rozplánovaných úkolů. Jestliže se snažíte jíst zdravě každý den, a dnes jste jedli v McDonald's, ujistěte se, že zítra se zlákat nenecháte.

Toto pravidlo počítá s naším přirozeným sklonem vynechávat jeden a pak druhý den. Nejsme dokonalí. Alespoň já určitě ne. Ale vynechání jednoho dne by nás nemělo z činnosti vykolejit. Vynecháme-li však dva dny v řadě, brzy vynecháme tři, a už se vezeme.

Nedovolte, aby se to stalo. Znovu začít po delší pauze je těžší, než když vynecháte jeden den. Když například zmeškáte jeden trénink, stále ještě máte setrvačnost k pokračování. Udržte si ji.

Není nemožné začít znovu, i když jste vynechali týden, měsíc nebo více - vlastně vás žádám, abyste to udělali, přestože jste ztratili tolik času. Jen musíte začít pomalu. Vydržíte mnohem pravděpodobněji, budete-li důslední, a uvidíte také mnohem větší pokrok směrem k vašemu cíli. Důslednost je pro pokrok důležitá.

Takže, vynechali jste jeden den... dnes je tu druhý den a vy se cítíte líní... řekněte si NE! Nemůžete vynechat dva dny v řadě! Říká to Leo Babauta! Prostě se do toho dejte. Později si poděkujete.

5: Denně si představujte svůj cíl

Podobně jako v tipu 17 (*Mějte svůj cíl na očích*), se i zde jedná o jasnou představu úspěšně splněného cíle ve vaší mysli.

Atleti používají vizualizaci se značným úspěchem. Vlastně i mě pomohla při tréninku a následném zaběhnutí maratónu.

Klíčem je představit si svůj úspěch se všemi detaily. Zavřete oči a přemýšlejte, jak přesně bude úspěch vypadat, jak se budete cítit. Zapojte všechny své smysly - co vidíte, cítíte, slyšíte? Na jakém jste místě? Jak to tam vypadá? Co máte na sobě? Ve své mysli vytvořte ten nejjasnější obraz, kterého budete schopni.

Tak například, po zbytek letošního roku jsem si dal za úkol několikrát týdně posilovat. Ale mým cílem ve skutečnosti není trénink... ten je jen cestou k mému cíli. Můj cíl je stát se silnějším. Nechci vypadat jako Arnold nebo být jakkoliv namakaný. Ale abych byl lepším běžcem a triatlonistou, rád bych měl o něco víc svalstva a posílil břišní partie. Myslím si také, že se díky tomu budu lépe cítit. Když si představuji tento úkol, vidím, jak budu vypadat, budu-li se držet cvičebního plánu, a jak budu sám se sebou spokojen.

Tohle je silný motivátor a ačkoliv to může znít hloupě, vyzývám vás, abyste zavřeli oči a udělali to hned teď, aspoň na pár minut. Vidíte ten obraz jasně? Zde je klíčová věc: **dělejte to denně**.

Každý den alespoň pár minut. Je to jediná cesta, jak dlouhodobě udržet motivaci.

Představte si svůj úspěch a stane se realitou.

4: Veďte si deník

Pokud si důsledně vedete deník, může se stát skvělým motivátorem. Deník by neměl obsahovat jen to, co jste dnes dělali, ale také vaše myšlenky o tom, jak vám to šlo, jak se cítíte, jakých chyb jste se dopustili a co by šlo zlepšit. Zpětné prohlížení takového deníku je navíc skvělou motivací - díky němu vidíte svůj pokrok a pomáhá vám určit, co jste udělali špatně, co dobře a kde je prostor ke zlepšení.

Chcete-li vést deník zodpovědně, **pište do něj ihned po splnění úkolu.** Pokud jdu například běhat, hned jakmile doběhnu domů a napiju se, vytáhnu deník a napíšu záznam o běhu. Dělejte to povinně a automaticky. Nenechávejte to na později, jinak to začnete postupně odkládat i několik dní a brzy deník přestanete vést úplně. Udělejte to hned. Pokaždé. Brzy se z toho stane zvyk a už to nebudete moci vynechat.

Potěšte zapisováním své smysly. Investujte do pořádného deníku s hezkým obalem a listy z kvalitního papíru. Najděte takový v místním papírnictví, případně si objednejte Moleskine, je také pěkný. A použijte dobře píšící pero - společně s kvalitním papírem to bude opravdové potěšení. Psaní do deníku si užívejte a budete se na něj těšit.

Deník vám pomůže držet se cíle. Připomene vám, že to, co děláte, se netýká jen dneška, nýbrž všech dnů, o kterých jste již psali, i těch, o kterých budete psát v budoucnu. Pravděpodobně vás k cíli

sám o sobě nedovede, ale v kombinaci s ostatními tipy může být velmi užitečným nástrojem.

3: Soutěžte... přátelsky a s vzájemnou podporou

Všichni jsme od přírody alespoň trošku soutěživí. Někdo více, někdo méně. Udělejte z této části lidské přirozenosti výhodu, kterou využijete k naplnění svých cílů.

Jak na to? Máte-li parťáka (viz tip 16), máte vše, co je k přátelskému soutěžení potřeba. Každý týden či měsíc sledujte, kdo uběhl více kilometrů, nebo ušetřil více dolarů. Sledujte, kdo udělá více kliků nebo shybů. Sledujte, kdo shodil více kilo, má celkově nižší váhu nebo zmenšil obvod svého pasu.

Ano, chápu, že takový zápas nemusí být spravedlivý, máte-li rozdílné kapacity. Váš soupeř možná běhá rychleji nebo je o mnoho zkušenější. V tom případě si nastavte různé cíle. Můžete zkusit shodit určité procento vaší váhy, případně o určité procento navýšit uběhnutou vzdálenost či výši úspor. Můžete sledovat, kdo dokáže ušetřit určité procento svých příjmů. Nebo dejte slabšímu soupeři náskok - a druhý ať se jej snaží dohonit. Pokud jsou vaše síly nevyrovnané, nastavte soutěž tak, abyste si byli blíže - jinak ani jeden z vás nebude příliš motivovaný.

Nebo si určete každý svůj cíl a následně se je snažte splnit. Cíl můžete mít každý jiný, soutěž je v tom, kdo dokáže ten svůj splnit.

Proč vzájemná podpora? Pokud je soutěž skutečně přátelská, budete chtít, aby se vašemu příteli dařilo. Klidně mu pomůžete,

ačkoliv soutěžíte. Také jsem běžel půlmaratón, zatímco jsem fandil ostatním běžcům. Povzbuzoval jsem chlápka, který běžel několik kilometrů se mnou a on to samé dělal pro mě. Běželi jsme závod, ale oba jsme chtěli, aby i ostatní doběhli do cíle. Nezáleželo tolik, kdo první proběhne cílovou pásku - tak jako tak, dali jsme do toho maximum a závod doběhli.

Nemáte parťáka? Soutěžte sami se sebou. Jestliže zaznamenáváte své výsledky, například při tréninku, pak můžete soutěžit sami se sebou z týdne na týden. I to může být zábavné.

2: Veřejně se zavažte ke splnění cíle

Funguje to vždycky. Založte si blog a oznamte světu, že v daném čase plánujete splnit určitý cíl. Zavažte se k tomu.

Když jsem se rozhodl běžet maratón, neskončil jsem u toho, že jsem o tom řekl své ženě a matce. Neskončil jsem u toho, že jsem to napsal. Neskončil jsem ani u toho, že jsem si stanovil menší cíle a příslušné odměny. Udělal jsem všechny tyto věci, ale šel jsem ještě o kus dál: začal jsem o mé přípravě na maratón psát sloupek do místních novin. To bylo něco. V supermarketu mě oslovovali lidé, které jsem neznal, a ptali se, jak se mi příprava daří. Když jsem běžel, lidé na mě volali a povzbuzovali mě. Celou dobu mi přicházely povzbudivé emaily.

Teď se vás zeptám: jak pravděpodobné bylo, že z toho potom všem vycouvám? Minimálně. A také, že jsem nevycouval - z velké části díky **pozitivnímu tlaku veřejnosti** jsem svého cíle dosáhl.

Nemusíte psát hned novinový sloupek, ale o svém cíli řekněte tolika lidem, kolika je to jen možné. Řekněte to všem kolegům, celé rodině, všem vašim přátelům, každému, koho potkáte. A nejen, že jim o tom řeknete - udržujte je informované. Požádejte je, zda by vás mohli povzbuzovat, připomínat vám váš cíl, otravovat vás pokaždé, když je potkáte. Vytvořte si seznam známých, které budete každý týden o svých pokrocích informovat emailem. Vyvěste své výsledky ve vaší kanceláři i v domě. Pište o

nich denně či týdně na blog. Zaregistrujte se na online fórum, učiňte zde závazek a informujte o pokrocích.

Buďte kreativní a dělejte, co dokážete. Každopádně, čím větší pozitivní tlak na svou osobu vytvoříte, tím je úspěch pravděpodobnější. To je zaručeno.

Nikdo z nás nechce vypadat špatně před ostatními lidmi. Jasně, před sebou samými vypadat špatně klidně můžeme. Ale před všemi ostatními? Nesnášíme selhat v očích veřejnosti. Nechte tuto zvláštnost lidské povahy, ať pracuje pro vás a pomůže vám splnit váš cíl.

1: Vždy myslete pozitivně

Tuto motivační techniku nelze dostatečně zdůraznit. Pokud jste četli můj příběh, prozradím vám, že je zde ještě jedna hnací síla, díky které jsem toho všeho dosáhl - síla pozitivního myšlení.

Vím, zní to jako klišé. Býval jsem k tomu skeptický, stejně jako vy, a vím, jak to zní. Přál bych si, abych přestal mluvit tímto způsobem, ale nic s tím nenadělám - říkám vám pravdu. Pravdu, která mě ohromila pokaždé, když jsem ji využil v praxi.

Dovolte mi užít běhu jako příkladu. Bylo nespočetně okamžiků, kdy jsem chtěl skončit, zastavit a vzdát se. **Ale zde je tajemství: když cítíte, jak vám tyto negativní myšlenky přicházejí na mysl, okamžitě je umlčte!** Jestliže tyhle myšlenky neporazíte, ony porazí vás... a nikdy svého cíle nedosáhnete.

Takhle jsem to dělal já: negativní myšlenky jsem si uvědomil a vytlačil je pryč. Řekl jsem sám sobě, *„Hej ty! Nemysli na takové věci! Ty to dokážeš!"* a nepřestával jsem si to opakovat. Můj optimismus se násobil a já běžel rychleji než dříve. Na to, že bych měl zastavit, jsem už ani nepomyslel.

Sledujte své myšlenky. Uvědomujte si své vnitřní rozmluvy. Všichni mluvíme sami pro sebe, ale ne vždy jsme si toho vědomi. Začněte poslouchat. Slyšíte-li negativní myšlenky, zastavte je, vytlačte je pryč a nahraďte pozitivními.

Pozitivní myšlení může být neuvěřitelně silné. Využívá jej mnoho úspěšných lidí a já jeho potenciál objevil teprve nedávno. Ačkoliv všechny motivační tipy, které jsem zde uvedl, fungují extrémně dobře, zkombinujete-li je s pozitivním myšlením, budou fungovat desetkrát, možná i tisíckrát lépe!

Líbil se vám ebook?

Čtete rádi o podobných tématech?

Téměř stovku článků a další obsah zdarma najdete na

zenhabits.cz

Nevíte, kde začít? Zkuste třeba článek
38 věcí, které mi dal život za 38 let.

Z originálu Lea Babauty
uveřejněném na zenhabits.net v roce 2007
přeložil v roce 2011
Pavel Říha.

Korekci textu provedl Pavel Králíček.

Tuto publikaci lze volně šířit v původní podobě.
Není dovoleno ji dále upravovat.

Verze ebooku: 2.0.