

---

# ŽIVOT JAKO BATERIE

---

**Využíváte svou energii  
správným způsobem?**

---



---

**Daniel Ondřejík**

## Obsah

Úvod – Proč na sebe pohlížet jako na baterii? .....	3
Proč se bráníme změně? .....	5
Sami sobě nepřitelem.....	6
Příklady největšího plýtvání s energií.....	8
Negativismus – obrovská díra ve vaší nádrži.....	10
Moje okolí mi nedovoluje dobíjet baterii.....	17
Budte připraveni na změnu počasí.....	18
Signály pro nízký stav baterie .....	20
Doplňování energie .....	23
Jaké aplikace máme spuštěné? .....	28
Kdy přepínat na úsporný režim? .....	30
První pomoc při kritickém stavu baterie .....	32
RRR (Risk Reward Ratio).....	38
Formátování, restart.....	39
Kde a jak začít? .....	41
Závěr.....	43

### Úvod – Proč na sebe pohlížet jako na baterii?

Jedno moudré, čínské přísloví říká: „**Jeden obraz vydá za tisíc slov**“. Tento ebook „Život jako baterie“ je právě takovým obrázkem, který by nám měl pomoci představit si něco tak abstraktního, jako je naše vnitřní energie, a díky tomu ji umět využívat správným způsobem.

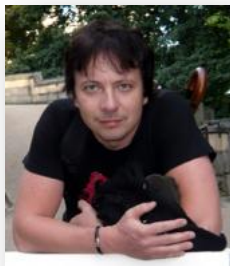
Mně toto přirovnání v životě hodně pomohlo. Častokrát jsem slyšel nejrůznější rady, jak a co by se mělo dělat, ale ne vždy (i když dobře míněné) rady dopadly na úrodné pole. Důvodem bylo to, že rádiový přijímač nebyl naladěný na stejné frekvenci jako vysílač.

Od té doby, co jsem začal pohlížet na svou životní energii jako na baterii, která se dá velice snadno představit, došlo k zásadnímu zlomu:

- **začal jsem si uvědomovat situace, kdy plýtvám svou energií**, ať už se jednalo o fyzické prostředí, tak myšlenky, které se mi honily hlavou,
- už samotné uvědomění si, kam investuji svou energii, je osvobozující a **nabízí možnost volby**,
- uvědomil jsem si, že pro to, abych dělal to, co mě baví, potřebuji energii, a když ji vyplýtvám na něco zbytečného, tak mi bude chybět,
- **mám více energie než si myslím, jen ji nevyužívám správným směrem**.

Možná to nejsou žádná převratná zjištění, ale právě díky tomuto uvědomění se můj pohled na životní energii zásadním způsobem změnil. V tomto ebooku se s vámi chci podělit o mé poznatky **a hlavně praktické použití, které mi rapidním způsobem zkvalitnily život**. Za některé věci se stydím, protože mi připadá, že jsem dříve ignoroval něco, co mi leželo přímo před nosem a objevil to, až po tak dlouhé době.

Všechno má asi svůj čas a některé věci musí dozrát. Říká se, že když je žák připraven, tak se učitel objeví. Vše zapadá do širšího obrazce, jehož smysl jsme schopni pochopit až s odstupem času. Důležitější je, že jsme schopni nejenom tohoto poznání, ale také **můžeme tyto poznatky okamžitě začít používat v našich každodenních životech**.



*Daniel Ondřejík*

### Proč se bráníme změně?

- Pohodlnost-nebezpečná léčka

Na tuto otázku není snadná odpověď, protože příčin může být samozřejmě víc. Společným jmenovatelem bývá lenost. Lenost něco změnit, protože to co máme teď je „jisté“, nemusíme o nic bojovat, vyvinout úsilí a nemusíme se vystavovat eventuálnímu neúspěchu. Vždycky kolem sebe nalezneme mnoho horších příkladů, než jsme my sami a nakonec se tak špatně nemáme, tak proč něco měnit?

Pointou je, že pokud chceme cokoliv ve svém životě změnit, budeme muset přijmout fakt, že **určitěmu nepohodlí se nevyhneme**. Dovolím si trochu odbočit.

Dříve jsem se snažil eliminovat jakékoliv problémy v mém životě. Myslel jsem si, že tím se můj život stane šťastnějším. Ať jsem však dělal cokoliv, dříve či později se nějaký problém vyskytl.

Život se ale skládá ze samých malých či velkých překážek a našim úkolem je tyto **překážky překonávat a ne se jim vyhýbat**. Proto jsem se naučil problémy (překážky) řešit. Zjistil jsem, že pokud se naučím vyřešit malý problém, tak stejným způsobem mohu postupovat i u problémů větších.

**Vůbec nezáleží na tom, co zrovna řešíte, postup je stále stejný.** Tento přístup mi můj život neuvěřitelně zkvalitnil a rád bych se s vámi o tyto zkušenosti podělil, protože vím, že mohou fungovat i vám. O tom ale až v další knize.

### Sami sobě nepřítelem

- Rozum vs. emoce

Neustále mě fascinuje boj mezi námi a našim vnitřním já. Můžeme tyto složky nazývat jakkoliv (jin, jang, nebo rozum a emoce), pravidla hry však zůstávají stejná. Právě boj mezi těmito dvěma světy nám zapřičiňuje řadu životních těžkostí.

Akce vyvolává reakci, a tak pokud se snažíme něco vyřešit silou, vrátí se nám tato síla ve zvýšené intenzitě. Je to jako v životě. Za největší životní odvalu lze považovat přiznání vlastní chyby nejenom sobě, ale i ostatním. Poučit se z ní, a dále ji již neopakovat.

Někdy se naší chybou můžeme trýznit hodně dlouhou dobu, ale to k ničemu dobrému nepovede. Je až neuvěřitelné, jak **dovedeme sami sebe trestat** za něco, co okolí vůbec tak špatně nevnímalo, a nebo o tom nemělo ani tušení.

**Největší katastrofy vymýšlíme my**, ne ostatní. Toto téma je daleko širší a já se mu v této chvíli věnovat nemohu, ale rád bych se zaměřil na jednu část a tou je spolupráce s námi samotnými.

Na první pohled se může zdát logické umlčet něco, co nás obtěžuje, ale ne vše, co se může zdát špatné, špatným opravdu je. **Někdy si lidé přejí toto druhé já úplně odstrihnout**, protože mají pocit, že je brzdí a snižuje jejich sebevědomí myšlenkami typu: „zase jsi to udělal špatně“, „nedělej to, budeš trapný a všichni se ti budou smát“, „jsi starý a každý na tebe kašle“, „jsou daleko větší odborníci než jsi ty“...

Jsme zvyklí rozlišovat věci na černé a bílé, dobré a špatné, ale je potřeba si uvědomit, že není den bez noci a není radosti bez smutku. Vše do sebe zapadá a doplňuje se. Místo toho, abychom bojovali s našim vnitřním já, je lepší **podat svému druhému já pravici, skamarádit se, a začít s ním komunikovat.**

Proč o tom píšeš? **Většinou nám ve změnách nebrání prostředí, ale jen my sami.** Setrváváme v něčem, co nám nevyhovuje, ale i přesto jsme si to zamilovali.

### Příklady největšího plýtvání s energií

- ☑ Lpění na minulosti, negativismus

Každý z nás je trochu jinak nastaven a tak co jednomu ubírá energie nepatrně, pro druhého může mít devastující účinek. Do mnoha činností investujeme přespříliš energie a přitom nám nejenom že nepomáhají, ale také nás doslova blokují.

Tak místo toho, abychom dělali to, na čem záleží, a co je pro nás důležité, **hodně energie spotřebujeme plýtváním na úplné zbytečnosti.**

Zbavit se tohoto plýtvání může být někdy obtížné, protože opakujeme zažitá schémata a hodně věcí děláme podvědomě. Právě proto **je potřeba se zastavit**, rozhlédnout se kolem, upravit směr a až teprve potom pokračovat dál.

Změna ze začátku vyžaduje hodně úsilí, ale postupně se zažité způsoby myšlení začnou měnit.

Mezi nejčastější příklady plýtvání energií patří:

- Lpění na minulosti

Toto téma je na samostatnou knihu. Nicméně neustále se vracení do minulosti má za následek opravdu obrovský únik energie. Naše mysl je uvězněna v minulosti, kterou si neustále přehrává, **idealizuje** a vyvolává v nás pocity tak silné, že máme pocit, že se daná situace odehrává právě teď. Přitom může být stará několik týdnů, měsíců či let.



**Do minulosti bychom se měli vracet pouze pro poučení a ne pro lítost.** Minulost nejde vzít zpět, ale pokud ji budeme brát jako našeho učitele, máme obrovskou příležitost věci dělat v budoucnu jinak, lépe.

Přijměme fakt, že nejsem vždy perfektní a že děláme chyby. **Dovolme si tyto chyby udělat a taky si dovolme poučit se z nich a odpuště si.** Možná vše hned nepůjde perfektně, ale i malé zlepšení se počítá. A řada malých zlepšení se časem nasčítá, bude to velká změna, která vzešla z těch malých.

- **Negativismus**  
Velmi důležité téma, kterému věnuji samostatnou kapitolu.

Dalšími příklady jsou:

- obviňování se,
- neopodstatněné starosti o sebe či druhé,
- lenost,
- nerozhodnost,
- strach.

### Negativismus – obrovská díra ve vaší nádrži

- ☑ Jak na negativisty, stanovte si pravidla, rozpoznajte doutnající rozbušku

Ten se může vyskytovat v nejrůznějších formách. Setrvávání ve společnosti negativně smýšlejících lidí má na vás **obrovský vliv**. Představte si situaci, že chcete něco ve svém životě změnit. Samotná změna je pro vás náročná, protože najednou měníte způsob, jakým jste se chovali a žili doteď.

Takže máte dost práce sami se sebou, protože než změna začne přinášet výsledky, budete bojovat se svým vnitřním já, které změny rádo nemá, protože ho vytlačujete ze zóny pohodlí, kde se mu dařilo dobře.

Rozum ale ví, že pokud se chcete v čemkoliv posunout kupředu, je změna nevyhnutelná. **Na začátku každé změny žijete v oslabeném stavu, kdy bojujete sami se sebou.**

A teď si představte, že v takovém oslabeném stavu přijdete do společnosti lidí, kteří smýšlí negativním způsobem. Je velmi pravděpodobné, že pokud jim o svých připravovaných změnách začnete vyprávět, **najdou tisíce důvodů, proč neuspějete.**

Není to žádný realistický pohled na svět, je to jejich model myšlení. **Jsou prostě navyklí takhle smýšlet o čemkoliv. Vaše záležitost je vůbec nezajímá.** Když se s podlomeným zdravím vydáte do společnosti nemocných, vaše šance na uzdravení se rapidně snižují, ba co víc, může vás to zabít.

Za následek to bude mít nalomení vašeho pracně nabitého přesvědčení o provedení změny a návrat zpět ke svým zaběhnutým rituálům. Ano, dostanete se do souladu s negativisty, ale to vás jistě nikam neposune a ani vám to nepomůže. **Zůstanete uvěznění v kruhu.**

Rada, jak z toho ven, je velmi prostá. Odstříhnete ze svého života negativní lidi a místo toho se zaměřte na lidi, kteří jsou na podobné vlně jako vy. **Buďte v kontaktu s lidmi, kteří také touží po změně a možná po podobné změně jako vy.**

Díky dnešním technologiím nemusíte mít takového člověka hned vedle sebe. Můžete spolu sdílet nadšení a podporu nejrůznějšími způsoby a internet vše značně ulehčuje, pokud budete vědět, jak ho správně využívat. Je důležité mít kladný poměr optimisticky smýšlejících lidí k těm negativním. Více o tom píší v kapitole „RRR-Risk Reward Ratio“.

Je to ale opravdu tak jednoduché?

Tato rada mi vždycky dávala smysl. Vždyť to dává smysl. Většina z nás dá přednost pozitivně naladěným lidem, tak pak už jen stačí být v kontaktu s takovými lidmi a ty negativní odstříhnout.

Po přijmutí této myšlenky mi ale okamžitě naskočilo „ale“. A toto „ale“ je častým kamenem úrazu.

**Co když jsou tito negativisté součástí našeho soukromého života?**

Co když máme někoho negativního přímo ve svém hnízdě? Může to být člen rodiny, partner, partnerka.... Jak postupovat v tomto případě? Dochází ke konfliktu, protože na jedné straně víme, že negativní

lidé nás budou vždycky srážet, na druhou stranu nechceme přerušit vztahy se svými nejbližšími, protože chápeme, že **rodina je pro nás důležitá** a možná její ztrátou bychom utrpěli více (alespoň po emoční stránce), než kdybychom s nimi zůstali.

Zdá se to jako patová situace a neslyšel jsem zatím žádnou zázračnou radu. Existují některé možnosti, ale pro mne nefungovala žádná. Začal jsem se tímto problémem více zabírat a první věc, která mě napadla, byla sepsat si možnosti co dělat. Tady jsou:

### 1. Negativistu odstříhnu

Jasně, dává to smysl. Negativní lidé mě ničí, proč tedy s nimi být? Pokud je negativní partnerka/partner rozejdu se s ní/ním, ať to stojí, co to stojí. **Vždyť ona/on byl/byla vždycky kamenem mých úrazů.** Odstříhnu je tedy ze svého života a vše bude vyřešené.

Pokud je negativistou například můj otec, tak se s ním přestanu stýkat. Stejně si pořád jen stěžuje a jeho rezignace k životu mě vždycky deptala.

Zavřeme oči.... a ohlédněme se po několika letech zpět. Ano, odstříhli jsme tehdy naše negativisty ze svého života. Je pravda, že místo nich se do našich životů dostali negativisti další a mnohdy horší.

**Je to podivné, ale necítíme se šťastni, i když jsme třeba dosáhli určitých úspěchů.** Něco nám chybí a i ve šťastných chvílích, kdy si vzpomeneme na ty „opuštěné“ z našeho hnízda nám přes tvář přeběhne smutek.

### 2. Negativistu předělám na optimistu

**Patříte mezi ty, kteří věří, že mohou lidi kolem sebe změnit?** Pak máte za sebou pravděpodobně hodně trápení a zklamání. Dříve jsem měl tendenci lidem pomáhat bez jakéhokoliv filtru. Myslel jsem si, že když jsem přišel na způsob jak změnit můj život k lepšímu, že se o to musím okamžitě podělit s ostatními, protože i jim by to mohlo pomoci.

Postupem času jsem ale zjistil, **že řada lidí není buď na změnu připravena, a nebo o žádnou změnu ani nestojí**, i když si jsou vědomi toho, že současný stav nikam nevede a spíše jim ubližuje.

Při snaze pomoci se nakonec dobrá vůle otočila spíše proti mně, protože nastavení zrcadla někdy bolí a **ne každý je schopen uvidět svůj vlastní odraz**. Řada lidí dává přednost životu v pohodlné iluzi, než aby se alespoň pokusili o změnu k lepšímu.

I když bylo hodně reakcí pozitivních, přesto jsem cítil pachutí i těch negativních. Občas jsem si říkal, jestli by nebylo lepší být raději zticha a nechat všechny dál tápat. To mi ale přišlo líto, protože od lidí, kteří toužili po změně, se mi dostávalo velmi dobrého přijetí.

Nakonec jsem zvolil zlatou střední cestu a o zajímavých tématech jsem se začal bavit jen s lidmi, kteří o to opravdu stojí. Někdy se člověk v životě ocitne v začarovaném kruhu, chybí mu energie a neví jak z toho ven. To se stává a není nic ztraceno. **Je důležité snažit se, alespoň v rámci možností o změnu**. A právě dobrá rada může být tím startovacím motorem pro úspěšnou změnu.

Někdy úplně stačí, když si s někým popovídáte. Forem je nespočet. **Hlavní pointou ale je, jestli člověk sám chce.** Pokud ano, pomozme mu. Někdy přestáváme vidět to nejdůležitější a je potřeba si to znovu všechno připomenout. Ze začátku mohou být krůčky ke změně těžkopádné a nejisté, ale to je jedno. **Hlavní je, že jste se sami chtěli vydat na cestu.**

Pokud se ale setkáváte s odporem, je lepší nenabízet pomoc, ani radu s tím, ale ujistit toho člověka, že když bude potřebovat pomoc, ví, **že jí u vás může najít.** A pak si jít svou vlastní cestou a neznásilňovat člověka svými požadavky, představami a snažením se vměstnat ho do nějaké formy, která by přesně odpovídala vašim představám.

**Respektujeme ostatní a respektujeme i sami sebe.** Respektujeme i to, že ne všichni mohou být teď hned zachráněni. Někdy je potřeba více času, trpělivosti a také odvahy.

### 3. Vnitřní změna

Pokud pochopím, že **negativně smýšlejícího člověka nemám sílu změnit**, protože negativista o změnu (možná dočasně) nestojí, a jakkoliv dobře míněná rada může být rozbuškou pro útok, tak jedinou možností je změnit sama sebe.

Pokud nemohu změnit situaci, což častokrát sílu nemáme, protože věci jsou prostě takové, tak nám zbyde buď na danou situaci neustále nadávat, říkat jak je vše nespravedlivé, a nebo uděláte to, co udělat můžete. A to změnit vás samotné. **Změnit váš pohled na danou situaci.** Ze začátku to může být velmi těžké, protože vaše ego vám bude dávat řadu důvodů, proč se prát, ale pokud pochopíte princip

toho, že jedině co můžete změnit jste vy sami, pak **získáte obrovskou a neomezenou moc.**

Nejprve to může být obtížné, ale je to jako se vším novým. Ze začátku to zabere trochu více námahy, ale postupně, jak tento model myšlení budete neustále opakovat ve všech oblastech života, stane se z toho mechanický postup a vše půjde najednou rychleji a snadněji.

### **Stanovte si pravidla a nedovoľte si ubližovat.**

Na začátku je většinou potřeba investovat více své energie, než se vše rozběhne. Proto je dobré si na začátku **stanovit pravidla, která budete dodržovat.** Možná se to hned nepodaří na 100%, ale budete mít alespoň jasný plán, co a jak dělat.

Tím nejdůležitějším by mělo být, nenechat si od druhých ubližovat. **A to bez výjimek!** Ať už se jedná o vašeho partnera, rodiče, přátelé. Uvědomte si, že nikdo z nich nemá právo vám ubližovat. Nikdo vám neublíží, pokud mu to sami nedovolíte. Vždy záleží na tom, jak vy danou situaci vyhodnotíte. Buďte si toho vědomi a nezapomínejte na to.

### **Rozpoznejte doutnající rozbušku.**

Možná máte v rodině někoho, s kým bývá velmi jednoduché dostat se do hádky. Pokud k tomu dojde, zůstává po tom všem dusná atmosféra, která neprospívá nikomu. **Zůstaňte sami sebou** a komunikujte přirozeně. Když ale rozpoznáte, že se blíží choulostivé téma, které může být rozbuškou, změňte ho a nepouštějte se do konfliktu, i kdyby jste měli stokrát pravdu. Když se za svou pravdu budete bít

až do krve a dokážete, že máte „pravdu“ přesto prohrájete. **Bude vás to stát více, než za co to stojí.** Pyrrhovo vítězství, více o tom píše v kapitole „První pomoc při kritickém stavu baterie“.



### Moje okolí mi nedovoluje dobíjet baterii

- Život otroka.

Člověk se může ocitnout v situaci, kdy je okolními vlivy tak semletý, že už v sobě nedovede najít sílu na smysluplné aktivity. Toto téma, překračuje rámec této knihy, ale někdy pomůže i jen malé nadechnutí, které povede **k prvnímu malému krůčku** na cestě k velké změně.

Ocitl jsem se v životě v nejrůznějších situacích, ale i zpětně vidím, že vždycky existovaly nějaké cesty. Je pravda, že jsem je v danou chvíli neviděl, ale to neznamená, že tam nebyly.

Nabádám vás k tomu, abyste se kolem sebe rozhlédli už teď. Existují takové cesty? **Nečekejte na retrospektivní pohled**, kdy většinou bývá už všechno jasné a zpravidla je také už ale pozdě.

Vždy máte právo volby. Proto **nežijte život otroka**, ale svobodného člověka. Za svobodu je potřeba bojovat, učinit i nepohodlné změny, být odvážný a **překonat strach**. Stojí to za to, věřte mi...

Více se tomuto tématu věnuji v kapitole „Negativismus – obrovská díra ve vaší nádrži“.

### Budte připraveni na změnu počasí

- Výlet do hor

Daleko lépe se vám budou vaše každodenní činnosti zvládat, když na ně **budete dopředu připraveni**. Budete vědět, co vám zabere jaký čas, co k tomu budete potřebovat a jaké nástroje použijete. Je to podobné, jako plánování výletu do hor. Samozřejmě, můžete vyrazit jen tak, jak jste.

Ráno vykouknete z okna, obloha je jako vymalovaná a sluneční paprsky přes okno krásně hřejí. Oblečete si tedy šortky, tričko, „kroky“ a vyrazíte. Vše jde hladce až do doby, kdy se objeví „neočekávaná“ situace. Počasí se najednou změní a ze slunečného dne se rázem stává scéna jako vystřižená z hororu. **Myšlenky typu „Měl jsem...“, „Kdybych...“ vám v této situaci vůbec nepomůžou.**

Namísto toho si představte situaci, že se na možné nenadálé situace připravíte dopředu.

Usmíváte se při pohledu z okna ven a necháte teplé paprsky, aby vás příjemně hřály, ale také si uvědomíte, že jste na horách, a že se zde může stát cokoliv. Samozřejmě **nemůžete mít nad vším kontrolu, ale můžete některé zásadní věci ovlivnit** a v tom máte obrovskou svobodu!

Znovu si udělejme takové přirovnání k baterii. Je lepší vyrazit ráno z domova se stavem baterie ve vašem mobilu na 20% (túra do hor v šortkách, tričku a „kroksech“), a nebo je lepší mít nabitou baterii na 80% pro případ potřeby (sbalenou bundu, pláštěnku a pořádnou svačinu).

I když vás přepadne špatné počasí, bude to nepříjemné, ale s dobrou výbavou to nejenom ve zdraví přežijete, ale navíc si to ještě můžete užít. **S malým procentem baterie můžete bojovat i o přežití.**

### Signály pro nízký stav baterie

- Nemáme čas se zastavit. Průběžná kontrola.

Někdy máme tolik práce, že si ani nestihneme všimnout, že se blíží kritický stav baterie. Toto je velmi častý jev, který pokud se nad ním zamyslíme, nedává vůbec smysl.

Rozumově víme, že když chceme jet autem, tak musíme natankovat palivo, které nám plus mínus vydrží na určitý počet kilometrů. Ani nás nenapadne vyjet si s půlkou nádrže na cestu kolem světa. **Přesto tato nelogická rozhodnutí činíme každý den.** Je úplně jedno, že se může jednat o maličkosti, pointa zůstává stejná.

Během dne kontrolujeme svůj mobil nesčíslněkrát a signál pro stav baterie je pevně ukotven ve stavovém řádku, to proto, aby nám připomínal, jak dlouho svého miláčka můžeme používat. Škoda, že podobnou kontrolku nezakomponoval Bůh do lidských bytostí. I když vlastně zakomponoval, ale **ne ve formě nějaké svítící diody.**

To, že nám dochází energie v naší vnitřní baterii, zjistíme často až tehdy, když dojde k nějakému problému. A ten se **dříve či později dostaví**, pokud o svou energii nebudeme pečovat. V lepším případě se může jednat o vyčerpání, nechut' něco dělat, lenost, apatičnost, špatnou náladu. Ale v horším případě může jít o syndrom vyhoření, depresi.

**Do takového stavu se člověk nedostane ze dne na den.** Na úpatí srázu se dostává až v případě, že **ignoroval varovné signály**, které se objevily dávno před tím, než ke kolapsu došlo.

Zvláštností lidí je, že i když máme dvě oči, **přesto věci nevidíme**. Možná bychom je viděli, kdyby byly zrakem pozorovatelné, ale tady jde spíše o to vnitřní vidění, které má někdy slabou sílu právě díky tomu, že své já nejsme zvyklí poslouchat. A možná o jeho existenci ani vůbec nevíme.

Tak jako průběžně sledujete stav baterie svého mobilu, sledujte stejným způsobem i tu svou. Průběžně ji doplňujte a **nečekejte na moment, až se stav baterie dostane na kritickou hodnotu**.

Varovné signály slábnoucí baterie:

- Necítíte se v dobré náladě.  
**Zastavte se a zeptejte se sami sebe**, co vás znervózňuje, co vás trápí. Možná nenaleznete řešení problému ihned, ale alespoň si uvědomíte svůj současný stav a původ momentální nálady.  
Už jen toto uvědomění **může ulevit**. Někdy totiž nejsme schopni konkrétně identifikovat důvod, příčinu našeho rozpoložení a musíme tomu dát více času. Po zjištění toho, co se děje, si kolikrát uvědomíme, **že se trápíme kvůli maličkosti**, která je tak malicherná.
- Cítíte se napnutí a nervózní.  
**Během dne se zastavte a zklidněte se**. Není potřeba používat v této fázi nějaké meditativní techniky. Zkuste se zamyslet během dne třeba i jen na pár sekund, minut. Více o tom píše v kapitole „Doplňování energie“.

A další příklady:

- nemáte radost z toho, co děláte,
- ráno se vám těžce vstává,
- neusmíváte se,
- do ničeho se vám nechce,
- nevidíte smysl toho, co děláte,
- jste zaplaveni prací a nemáte na nic čas,
- nevěnujete se sami sobě ani ostatním,
- nevěnujete se svým koníčkům, tomu, co vás vždycky bavilo.

### Doplňování energie

- ☑ Jak doplňovat energii, mikro a makro, plánujte odpočinek se stejnou důležitostí jako svůj pracovní režim.

Vzpomínám si na první baterie, které nabíjely mobilní telefony. U nich bylo nejlepší baterii úplně vybit a až teprve potom znovu kompletně nabít. Tím se baterie chránila a její životnost se tak prodlužovala. S příchodem Li-Ion se situace změnila. Baterie se dala průběžně dobíjet a nezáleželo na tom, jestli jste právě na 80% nebo 20%. Samozřejmě, pokud jste se dostali na kritickou mez 15%, bylo potřeba dobíjet delší dobu než při 80%. A podobné je to i s lidmi.

Pokud necháte svou vnitřní baterii vybit na kritickou mez, tak vám bude trvat doplnění energie mnohem déle, než když ji budete dobíjet průběžně, při každé příležitosti. A nejenom to. **Pokud budete svou vnitřní baterii vybit ke kritické hranici, může se stát, že na 100% se už nikdy nenabije.**

Je pravdou, že dříve jsem si stav své vnitřní baterie vůbec neuvědomoval, a nedostatek energie zjistil, až když jsem se dostal k nižší hranici. **Varovnou signalizaci jsem moc nevnímal** a snažil se fungovat jako normálně. Každý z vás tuto situaci jistě zažil, když se najednou přistihl při tom, že mu nějak chybí elán a nadšení, které se někam ztratilo.

Přitom stačí tak málo. Sledujte svou vnitřní energii a **dobíjejte se při jakékoliv příležitosti**. Většinou máme v hlavách zafixováno, že si odpočineme jen o dovolených nebo víkendech, ale to je naprosto nedostatečné. Dovolena je navíc v naprostém nepoměru vůči pracovním týdnům. Ani naše srdce nepracuje na 100% pořád. Při kaž-

dém napumpování si na chvíli odpočine a tak pracuje vlastně v poměru 1:1.

K dobíjení své baterie proto využívejte **jakoukoliv příležitost během dne**. Uvidíte, že načerpaná energie, třeba i jen v pár procentech vás udrží ve hře mnohem déle. A nikdy nevíte, kdy budete potřebovat extra energii během dne, kdy se vyskytne nějaká nenadálá situace.

Pro inspiraci uvádím pár příkladů, jak energii během dne doplňovat a rozdělil jsem je na dvě části:

### 1. Mikro chvílky

Jedná se o situace, kdy nemáte čas na nějaké relaxační aktivity, které zabírají více času. Takových mikro chviliek máme každý během dne obrovské množství, a i když se může zdát, že jsou to jen minuty, přesto se **postupně nasčítají** a budete překvapeni, kolik vám ve výsledku dodají energie.

Během těchto mikro chviliek nic dalšího nedělejte a **nerozptylujte se další činností**. Soustřeďte se na daný okamžik, co slyšíte? Dýchejte. Může to být ze začátku obtížné, jako každá změna, ale jakmile zjistíte, že vám tento postup přináší výsledky, zamilujete si ho a uvěříte, že vám pomáhá.

Tyto mikro chvílky se někdy mohou zdát jako věčnost, nebo vás přepadne pocit, že nic neděláte, a že byste měli být pořád v pohybu, zvláště v případě, kdy máte rozdělanou nějakou práci. Nevadí, **i tak to zkuste**. Za zkoušku přeci nic nedáte. Mně osobně tento přístup přinesl mnoho dobrého.



Příklady mikro chviliek:

- čekání na uvaření vody na kávu, čaj,
- čekání na překopírování souborů z pc na flash,
- čekání ve frontě v obchodě,
- čekání na dopravní prostředek,
- umývání rukou.

Další tipy:

- Najděte si čas na **protáhnutí** se. Stačí pár dřepů, strečink. Já používám lehké činky několikrát během dne.
- **Tancujte** kdykoliv. I pár tanečních prvků z Pomády vás nabije energií. Kašlete na to, že vás někdo uvidí.
- **Zasmějte se kdykoliv**. Já mám ve svém mobilu nej vtipy, které mě znovu a znovu rozesmějí. Říká se, že opakovaný vtip není vtipem, ale díky naší krátké paměti tomu tak vždy být nemusí. Jistě znáte situaci, kdy jste někde na večírku slyšeli nějaký vtip a na druhý den ho chtěli převyprávět ostatním, a nemohli jste si na něj vzpomenout? **Humor je výborným způsobem jak dobít energii** a může mít mnoho forem.

Můžu tady dávat mnoho dalších příkladů, ale bude to k ničemu, pokud to nevyzkoušíte ve svém každodenním životě. Proto si vyberte to, co se vám líbí a **zkuste to**. Třeba jen na týden a uvidíte, jaké budete mít výsledky. Věřím, že najednou odhalíte ve svém životě mnoho takových mikro chviliek. Možná jste je jen doposud neviděli.

### 2. Makro chvíle

Jedná se o aktivity, u kterých je potřeba delší čas. Dnes si čím dál více uvědomuji, jak jsou důležité a **plánuji je stejným způsobem, jako plánuji svou pracovní činnost.**

Čím dál více si uvědomuji důležitost této oblasti, a proto jí dávám **stejnou důležitost** jako pracovním záležitostem. Vždyť k čemu by byly pracovní výsledky, kdybychom si je pak nedovedli užít, právě kvůli tomu, že se cítíme vyčerpaní a unavení?

Proto se snažím tyto aktivity začleňovat do svého každodenního života. **Samozřejmě, někdy nejde vše ideálně** a i můj den bývá flexibilní. Vždy se ale nalezne způsob, jak tyto činnosti důležité na znovuzískání a dobití energie zařadit do svého života.

Může se stát, že pracujete na nějakém projektu a nemůžete od něj moc odsakovat. To vůbec nevádí, když víte, že tuto relaxační činnost doženete zítra. Ale zítra, na ní určitě nezapomeňte!

Jako příklad mohu uvést:

- Jakoukoliv **sportovní aktivitu**. Já dávám přednost pobytu venku na čerstvém vzduchu.
- Pokud nejste velkým příznivcem sportovních aktivit, stačí, když budete pravidelně **chodit na procházky**. Toto dělám zvláště v zimním období.
- Místo nekonečného vysedávání při rodinných „slavnostech“ nad kávičkem a plácání o ničem doporučuji raději **zorganizovat procházku** s cílem v nějaké restauraci, kde si kávičku po „sportovním výkonu“ všichni zasloužíte.

- **Setkávejte se pravidelně s přáteli**, jak jen to bude možné. Nejlepší je, když toto setkání spojíte s nějakou sportovní aktivitou. Já miluji letní výlety na kole a poté zasloužené orosené pivo v některé z pěkných zahrádek.

### Jaké aplikace máme spuštěné?

- Skutečně potřebujeme všechno tady a teď?

Zkoušeli jste se už někdy podívat ve svém mobilu na využití baterie? Jsou zde zvýrazněné procesy, které vaši baterii zatěžují. Některé spotřebovávají jen nepatrné množství energie, ale i to se počítá. **Malé spotřeby se sčítají**, a tak z několika malých (téměř nepatrných) se může stát jedna obrovská.

Pro funkčnost zařízení je samozřejmě nutné mít spuštěné některé procesy, ale ne vždy tomu tak musí být a už zdaleka nemusí být tak důležité pro nás.

Pro někoho je například důležité, aby měl neustále spuštěný FB notifikátor a byl tak vystaven neustálému vyrušování, zatímco pro druhého je toto naprostá zbytečnost, a bohatě mu stačí zkontrolovat svůj FB profil, či email 3x denně a to ve chvílích, kdy mu to vyhovuje, a kdy na to má vyčleněný čas. Ne v situaci, kdy se potřebuje soustředit na svou práci a jakékoliv **vyrušení má za následek roztříštění pozornosti** a následně nižší produktivitu spojenou s vyšší vyčerpaností.

**Zkontrolujte si i vy své vlastní běžící procesy.** Je opravdu nutné, abyste zrovna teď měli spuštěné všechny běžící programy? **Nepočká něco na později?** Až budete mít dobitou baterii, a nebude vás daný proces tolik zatěžovat? Je opravdu nutné, abyste teď řešili otázky: „Co bude až?“, nebo „Co když...“?

Nenabádám vás k tomu, abyste své myšlenky ignorovali, protože i ze zmatených myšlenek se někdy může vyklubat zajímavý nápad, ale zkuste tyto vyrušující myšlenky na chvílku odpojit. Budou na vás

samozřejmě útočit a vyžadovat po vás vaši okamžitou pozornost a nepřestanou a nepřestanou. Ale pokud se s nimi domluvíte, že je vnímáte a slíbíte, že se jimi budete zabývat později, tak **ustoupí a nebudou vás už tolik zlobit.**

Zvláštností je, že jakmile budem mít volno a budete chtít dát daným (přes den nesmírně urgentním) myšlenkám prostor, často zmizí nebo si nebudete schopni pořádně vzpomenout, o co vlastně šlo. Uvědomte si to. Je to důkaz toho, že **některé aplikace nejsou zdaleka tak důležité, jak se na první pohled zdálo.**

### Kdy přepínat na úsporný režim?

- Všechna zařízení ho používají, proč ne vy?

Úsporný režim mají všechna naše zařízení, ať už se jedná o mobil, tablet nebo notebook. Účelem je, **aby dostupná energie vydržela co nejdéle**. Důvodem je, že v současné době není k dispozici zdroj k napájení a my přesto potřebujeme s daným zařízením pracovat. Jak takový úsporný režim funguje?

Nejsem odborník na tuto oblast, ale i laickým pohledem se dá zjistit, že zařízení eliminuje procesy, které nejvíce spotřebovávají energii. Může se jednat o zpomalení procesoru, snížení svítivosti displeje, nebo vypnutí bluetooth či wifi.

Doporučuji něco podobného aplikovat i u nás lidí. Pokud víme, že momentálně nemáme možnost doplnit energii a přesto budeme potřebovat fungovat, **odstrihněme nedůležité „programy“ a použijeme energii jen na to nejpodstatnější**.

Toto vypnutí může mít řadu forem. Například se přestaneme v danou chvíli zabírat nepodstatnými věcmi. Nebudeme řešit věci, které počkají a které nám teď spíše ubírají energii, než aby nám jí doplňovaly. **Klíčem je stanovení priorit**. Rozhodnout se, co je pro mě momentálně nejdůležitější, co potřebuji dělat a vše ostatní utlumit.

Někdy můžeme mít i „den blbec“. Den, kdy se na nás nakupí tolik věcí a zdá se, že se nic nedaří. Můžeme se rozčilovat, hádat a bojovat, ale mně se daleko více osvědčilo přejít v těchto případech do úsporného režimu. Co to konkrétně znamená?

V krizové chvíli přehodnotím své aktivity a výhradně se zaměřím pouze na ty, které mi pomůžou přežít. Protože **přežití je to nejdůležitější**.

Pokud vám bude za zády hořet les, tak nebudete mít čas (a ani energii) na to, abyste přemýšleli o tom, že byste měli zhubnout, začít cvičit nebo se více věnovat rodině. V tuto chvíli je pro vás nejdůležitější přežít. Teprve až se dostanete pryč z hořícího nebezpečí, načerpáte další energii, můžete začít uvažovat o dalších věcech.

Prostě si stanovte za cíl tento den přežít. Netlačte na pilu a **nesnažte se vše vyřešit najednou**. Pokud vám chybí energie, nemá cenu se prát. I kdyby se vám podařilo některé věci vyřešit, bude vás to stát mnohem více energie, než když stejnou situaci budete řešit v klidnějších vodách a tyto klidnější vody přijdou! Třeba už zítra.

Uvědomte si, že těch **skutečně nejdůležitějších věcí je jen pár**. Ostatní jsou často zbytečnosti. Bohužel si toto začneme uvědomovat až tehdy, když nám začne téct do bot. Předcházejte tomu!

### První pomoc při kritickém stavu baterie

- Vezměte si dovolenou na pár hodin, dní, týdnů. Připomeňte si své úspěchy. Opravdu jste na tom tak špatně? Přežít. Ne-zabloudili jste náhodou? Pozor na Pyrrhovo vítězství.

**V životě jsou situace, kdy zažíváme krizi.** Na naší cestě se objeví překážka, která nám v danou chvíli připadá nepřekonatelná. Víme, že jdeme po správné pěšině, víme, co chceme a čeho chceme dosáhnout. Dokonce už máme za sebou pěkný kus cesty, a když se ohlédneme, vidíme i dílčí úspěchy. Najednou se ale před námi objeví zeď, která nás zastaví a **zdá se, že ji už nezvládneme přelézt.**

Do takové situace se můžeme dostat z mnoha důvodů. Může to být vyčerpáním, nedostatkem oslavování malých úspěchů, nízkým sebevědomím, vlivem okolí, ... atd. Důležité je, jak se v takové chvíli zachovat. Jak se nevzdat a pokračovat k našemu cíli. Existují různé teorie o tom, jak překážky překonávat. Někdy je dobře míněnou radou to, že se musí prostě člověk zakousnout a jít dál. Ne každý má ale takovou povahu, aby mu tato rada pomohla přelézt zeď.

**I já jsem se několikrát dostal do situace, kdy jsem zažíval pochybnosti** o tom, co dělám, jestli to má smysl a jestli náhodou nedělám něco, co vůbec nechci. Zažil jsem mnoho frustrace, kdy se věci dlouhodobě nedařily a řada lidí by už dávno skončila. Já jsem se vždycky snažil najít **odpověď na otázku, jak dané problémy překonat.**

Už dávno jsem si uvědomil, že **vyhýbání se problémům nefunguje** a jednoho dne přijde čas, kdy se problému už vyhnout nemůžete. **Místo toho jsem se zaměřil na způsoby, jak problémy řešit.** Je už



vedlejší, jestli řešíte drobnosti nebo velké věci. **Pokud máte systém a víte jak na to, pak už vás nic nezastaví.**

V situaci, kdy se dostanete do krize, nemá moc smysl dělat hluboké analýzy, alespoň ne hned. Je potřeba poskytnout první pomoc. Použít něco, co bude mít **okamžitý účinek.**

Je to jako se zraněním. Pokud si například poraníte nohu, bude nejprve nutné zastavit krvácení (první pomoc) a až následně vyhledat lékařskou pomoc, kde se zranění bude řešit dále.

**Připravte se i vy na eventuelní krizi.** Co budete dělat, až nastane? Můžete si najít sami své techniky a můžou to být i naproste maličkosti. Já vám pro inspiraci předkládám to, co funguje u mne:

- Vztít si na pár minut, dní, týdnů dovolenou.

Záleží, v jaké situaci se nacházíte, někdy prostě pomůže na chvilku se zastavit a **přesměrovat svou pozornost na něco jiného.** Nejlepší je, když pracujete mentálně, přejít na nějakou fyzickou aktivitu a mohou to být úplně běžné věci, jako je úklid domu, bytu, dílny, vaření, nebo stačí vyrazit ven na nějaký výlet pěšky či na kole, klidně i sám.

Někdy pomůže **přestávka na pár minut**, jindy je potřeba delší čas, záleží na vašem momentálním stavu. Možná se vám bude zdát, že tím ztrácíte drahocenný čas, ale uvědomte si, co to má za smysl tlačit se někam silou, když to moc nejde. Necítíte radost, ale napětí a stres.

Někdy je opravdu dobré na chvíli se zastavit, nadechnout se a až teprve potom pokračovat v práci. Nezapomeňte, že ať

už děláte cokoliv, měli byste to dělat **s vnitřní radostí**, protože z ní vychází energie, kterou pro váš život potřebujete.

- Připomeňte si své úspěchy

**Hodně věcí v životě bereme jako samozřejmost.** Honíme se za něčím a nemáme čas oslavovat svá drobná vítězství. Někdy o něco přijdeme, a až pak si začneme uvědomovat hodnotu toho, čeho jsme si dříve nevšimli, nebo tomu nevěnovali pozornost.

Proto si v klidu sedněte a **připomeňte si své úspěchy**. Projděte si vaše fotografie, svůj diář, svoje poznámky. Budete překvapeni, co všechno najdete.

- Opravdu jste na tom tak špatně?

Někdy je i naše „rýmečka“ horší než všechny bolesti světa, protože se nás to osobně dotýká. Můžeme cítit, že jsme teď sami a jsme na tom špatně. Nejenom v dobrém potřebujete přítele, ale hlavně v těch těžkých chvílích.

Někdy je těžké někomu druhému vysvětlovat, v jaké jste situaci, co vás trápí, protože ten člověk třeba zrovna zažívá pohodové období. Pokývá hlavou, může vás i vyslechnout a eventuálně přihodit i pár rad, ale ne vždy je schopen vás pochopit do hloubky.

Zkuste si připomenout lidi, kteří se ocitli ve složité situaci a uvidíte, že **váš problém je v porovnání s jejich úplně maličerný**. Stačí, když se vrátíte do historie. Já vím, že každý je

ve specifické situaci, ale hlavní bod zůstává stejný. I tito lidé překonali svou zdánlivě nepřekonatelnou zeď.

Neberte to jako škodolibou radost nad neštěstím druhého. Spíše se nechejte **inspirovat tím, jakým způsobem tito lidé svou krizi překonali**. Pokud někdo jiný zdolal svou krizi, můžete to dokázat i vy. Navíc máte jednu obrovskou výhodu, můžete se od ostatních poučit, co konkrétně v krizi dělali a jaké měli postupy. Možná z toho můžete použít i něco pro sebe.

- Plán na následující dny – přežít

Někdy může nastat situace, kdy nejsme schopni vůbec ničeho. Do ničeho se nám nechce, nemáme chuť cokoliv dělat a ani se nijak dále motivovat.

V této situaci si dejte jen **jeden úkol – přežít**. Vykašlete se na všechny ostatní věci, které jsou sice důležité udělat, ale svět se bez nich nezboří.

**Místo toho se zaměřte na holé přežití.** Nepouštějte se do složitých úkolů, místo toho si pusťte třeba nějaký pěkný film, na který jste se chtěli už dlouhou dobu podívat a doteď jste na něj neměli čas.

Nechte vše volně plynout a nechte se unášet jako na vodě. **Zasloužíte si odpočinek.** Veslovali jste se vši silou, teď je čas nechat loď volně plynout s proudem. Víte, že **toto je jen dočasný stav**. Zase popadnete pádlo a znovu zaberete. Teď se ale nechte unášet proudem a užívejte si to.

- Srovnejte si priority, nezabloudili jste náhodou?

Někdy pro stromy nevidíme les. Někdy máme dobrý úmysl, ale s nabalováním se dalšího balastu se může stát, že náš původní záměr se někam ztratil. Toto nezjistíme, pokud se nebudeme **pravidelně otáčet a kontrolovat náš směr**.

Někdy bude potřeba zcela změnit to, co jsme do této chvíle dělali. Je to ale pořád lepší, než pokračovat v čím dál obtížnější cestě, abychom na konci zjistili, že jsme úplně někde jinde, než jsme původně plánovali.

Uvědomte si, co je pro vás skutečně důležité a **proč to všechno děláte**. Já k tomu používám tužku a papír.

- Pozor na Pyrrhovo vítězství

Tento příběh jste jistě už slyšeli několikrát. Pro ty, kteří se s tímto označením setkávají poprvé, ve stručnosti vysvětlím, o co jde.

Pyrrha byl králem z Epeiru, který byl vynikající starověký válečník, a který patřil mezi největší nepřátelé římské říše. V bitvě u Auscula (279 př. n. l.) sice zvítězil, ale jeho elitní jednotky a důstojnické sbory utrpěly obrovské ztráty, které se daly doplnit jen velmi těžce. Římané utrpěli dočasnou porážku, ale na rozdíl od Pyrrha byli schopni své ztráty doplnit velmi rychle. Ve finále (i když Pyrrha jeden boj vyhrál) dostal se do mnohem těžší situace, než v jaké byli Římané. **Vítězství se stalo spíše formálním.**

**Vždy si uvědomte hodnotu toho, co investujete a toho, co tím získáte.** I když získáte to, co jste chtěli, nezaplatili jste náhodou až příliš vysokou cenu? A nemusí se jednat jen o hodnotu finanční, ale také časovou, a nebo emocionální.

### RRR (Risk Reward Ratio)

- ☑ Důležitý faktor nejenom tradingu

Jedním z kritérií, která se v tradingu (obchodování na burze) vyskytuje je RRR (Risk Reward Ratio), což by se do češtiny dalo přeložit jako poměr rizika vůči zisku. Jinými slovy, **kolik zisku nám přinesl daný risk**. Pro úspěšné obchodování je potřeba mít větší zisk než ztrátu a tak například poměr 1:2 nám vyjadřuje, že jsme získali 2x více, než kolik jsme riskovali.

Trading mě fascinuje svou neuvěřitelnou analogií s okolním světem. To je ale možná téma na samostatný ebook. Hlavní je, že podobná věc funguje i v našich životech.

Údajně proto, aby byl člověk šťastný nestačí mít poměr dobrých vs. špatných zpráv v poměru 1:1 a ani 1:2, ale až teprve poměr 1:3 (ve prospěch dobrých zpráv) zajišťuje pocit štěstí.

Těmi dobrými zprávami může být cokoliv. Nemusí to být nutně zprávy z okolního světa, ale za dobrou zprávu se počítá i to, **když se například pochválíme za to, co se nám povedlo** a je už úplně vedlejší, jestli se jednalo o velkou, nebo malou věc.

To, co je pro jednoho drobnost a samozřejmost, může být pro druhého něco zcela výjimečného.

### Formátování, restart

- Zastavte se a udělejte si svůj vlastní restart.

Lidé stvořili počítače. My jsme těmi, kteří určují pravidla (alespoň to tak zatím je ☺). Máme nad počítači dominantnější postavení a považujeme je za své sluhy. To my je vše naučili a oni nemají svůj rozum. Přesto ale existuje jedna věc, kterou bychom se od našich novodobých hraček měli naučit i my lidé.

Pokud přestane operační systém správně fungovat, celý systém se zpomaluje a dojde k nějaké vnitřní chybě, tak je nejjednodušší možností systém **restartovat**. Víím, že je zbytečné nutit systém, aby pracoval rychleji, když je uvnitř nějaká chyba. Celý restart zabere jen pár minut a většinou se daný problém vyřeší.

Podobný způsob bych doporučil i lidem. Pokud zjistíte, že váš operační systém ztrácí na síle, dochází vám energie, a i když se snažíte pravidelně připojovat k nabíječce systém, stále dobře nefunguje, přichází na řadu **hloubkovější očista a to v podobě restartu**.

Proč vůbec restart udělat? Hlavním důvodem je odpojení se od současného stavu, od cesty, kterou zrovna jdete. Nemusí se nutně jednat o špatnou cestu, jen možná jedete nesprávným dopravním prostředkem, **nebo prostě není to nejvhodnější počasí** pro vaše tričko a šortky.

Restart by vám měl pomoci znovu **přehodnotit a upřesnit vaše priority**. Zjistit, proč vás daná činnost vyčerpává, proč to děláte, a jak byste mohl momentální situaci zlepšit. Nemusíte vždy přistupovat k razantním krokům, a i já sám jsem spíše zastáncem postupných,

nenásilných změn, protože vím, že jen takové mají větší šanci na dlouhodobý úspěch.

**Uvědomte si, že pokud budete dělat věci stejným způsobem, tak budete dosahovat vždy jen těch stejných výsledků.**

V této souvislosti jsem si vzpomněl na jeden příběh.

Muž prochází lesem a uvidí osamoceného dřevorubce, jak řeže pilou silný strom a je z toho celý zmožený, přesto řeže jako o závod. Muž se u dřevorubce zastaví a zeptá se ho: „Co to děláte“? Upocený a naštvaný dřevorubec se na muže otočí a nerudným hlasem pronese: „Co bych dělal? Nevidíte? Řežu strom“. Muž vidí, že mu to moc nejde, a tak se ho zeptá, jestli by nebylo lepší nabrousit si pořádně pilu. Na to mu dřevorubec odpoví: „Na to nemám čas“ a pokračuje dál ve svém marném snažení.

Tento příběh ilustruje situaci, kdy **mnoho z nás řeže tupou pilou a nedosahujeme kýženého výsledku**. Restart by nám měl pomoci k nabroušení naší pily.



### Kde a jak začít?

- ☑ Začněte ne zítra, ani dnes, ale hned! Stačí i mini krok.

Někdy se setkávám se situací, kdy lidé toho mají nějak moc a ani neví, jak a s čím vlastně začít. Na vědomé úrovni přijmou to, o čem jsem v této knize psal, za srozumitelné a dávající smysl, ale na druhé stranu neví jak to vše uchopit. **S čím mám ve svém životě začít?** A tak po počátečním nadšení dojde k tomu, že plamen vyhasne a k žádnému zlepšení nedojde.

Každý z nás je individualitou a každý z nás potřebuje jiný přístup. Já jsem tento individuální přístup aplikoval v mém projektu výuky angličtiny [www.ucitelonline.cz](http://www.ucitelonline.cz) a po letech zkušeností vím, jaké principy fungují.

Nejprve je potřeba poznat člověka, jeho prostředí a jeho možnosti, aby se pak dal stanovit nějaký konkrétní směr. Potřebujeme stanovit individuální priority a podle nich pak nabalovat činnosti, které ke změně povedou. Právě tomu se věnuji ve svých individuálních konzultacích. Pro ty, kteří budou mít zájem o více informací, navštivte prosím [www.ucitelonline.cz](http://www.ucitelonline.cz)

Pro vás ostatní dám jednu univerzální radu. **Nebojte se a s něčím začněte už dnes.** Nic neodkládejte a nestavte si vzdušné zámky. Prostě se do něčeho pusťte a uvidíte, jak to půjde. Není na tom nic špatného, když na vaší cestě změníte dopravní prostředek. K vašemu cíli se můžete dostat různými způsoby.

**Začněte s malými změnami.** Možná jsou někteří z vás nabuzeni na velkou změnu všeho rychle a teď, ale tento postup bohužel většinou nefunguje. Větší šanci máte, když budete změny provádět po ma-

lých částech, ale o to s větší vytrvalostí. Na začátku budete totiž překonávat toho nejtěžšího protivníka a tím jste vy sami. Buďte proto na sebe hodní a najděte se svým druhým já společnou řeč. Tento přítel bude s vámi kdykoliv a kdekoliv.

Důležité upozornění!

**Jakoukoliv i jen drobnou změnu oslavte!** Neberte váš úspěch jako samozřejmost. Samozřejmost to není a hodně lidí neudělá ani ten první krok. Uvědomte si to a pochvalte se. To je další způsob, jak dobít svou vnitřní baterii. Je to turbo síla.

### Závěr

Jsem si vědom toho, že jsem zde nemohl obsáhnout veškeré aspekty práce s vlastní energií a vlastně to ani nebylo účelem. Každý z nás je jedinečná bytost a z tohoto důvodu nahlížíme na stejné věci rozdílným způsobem. Snažil jsem se vám zde předat alespoň ve zkratce to, co jsem na vlastní kůži prožil a **co mi v životě pomohlo**.

Vím, že toto moře je obrovské, ale už jen proplutí malinkým kouskem mi ukázalo nesmírné možnosti dalšího poznávání. A už jen tato malá plavba mi můj život výrazně zlepšila. Na řadu věcí se dívám zcela jinou optikou. **Nezměnilo se prostředí, ale změnil jsem se já, můj pohled na věc.**

Uvědomuji si, že toto je nikdy nekončící proces a že možností je nespočet. Já jsem inspirovaný nejenom okolím, ale i sám sebou.

Budu rád, když se i vy podělíte o své zkušenosti v diskusi, mailu, protože třeba zrovna vaše zkušenost může pomoci jinému námořníkovi, který zatím čeká na své záchranné lano.

Některé specifické situace je potřeba řešit buď hlubším průzkumem, a nebo naopak zasazením do širšího kontextu. Toto přesahuje rámec tohoto ebooku, ale těmto tématům se věnuji ve svých konzultacích, které naleznete na [www.ucitelonline.cz](http://www.ucitelonline.cz)

Na závěr bych rád všem čtenářům popřál hodně sil. Buďte na sebe hodní v každé situaci, a **buďte sami sobě nejlepším přítelem**.

Zaměřte se na sebe. Jestliže budete mít vy hodně energie, můžete ji předávat i ostatním. Pokud vám ale vaše životní energie bude chy-

## Život jako baterie

---

bět, nebudete prospěšní nikomu, ani sobě, ani svým nejbližším.  
**Začněte hned, nečekejte...**

Daniel Ondřejík