

DOSAHOVÁNÍ,
VÝKON, AMBICE A
ORIENTACE NA CÍL

Obsah

1	CÍLE – CO SE NAUČÍTE?	1
2	DŮLEŽITOST VYTVÁŘENÍ A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ	1
3	VŠECHNO TO ZAČÍNÁ CHARAKTEREM A POSTOJEM	2
4	STANOVENÍ CÍLŮ	2
4.1	Poznání vašich hodnot	3
4.2	VIDĚT Z NADHLEDU.....	5
4.3	Nastavení SMART smysluplných cílů	6
5	DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ.....	8
5.1	Bud'te proaktivní.....	8
5.2	Mysli dříve než konej	8
5.3	Mít správné priority	9
6	PŘEKONÁVÁNÍ STRACHŮ	11
6.1	Pochopení strachu z úspěchu	11
6.2	Využijte strach jako vaši výhodu	12
6.3	Využijte váš strach na to, abyste zůstali aktivní a dosáhli svého cíle.....	13
7	ZÁVĚR.....	145
8	REFERENCE	166

1 CÍLE – CO SE NAUČÍTE?

V této relaci se naučíte:

- O důležitosti a roli cílů ve vašem životě;
- O roli hodnot a charakteru při dosahování vašich cílů;
- O některých užitečných strategiích stanovování cílů;
- Jaký je význam návyků pro výkon a jak je rozvíjet.

2 DŮLEŽITOST VYTVÁŘENÍ A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

V životě máme mnoho cílů. Mění se v čase a závisí na různých rolích, které v životě máme.

Vaše cíle odrážejí to, co je pro vás ve vašem životě důležité a co je důležité, určují vaše hodnoty. Může to být láska, přátelství, peníze, zdraví, svoboda, laskavost nebo něco jiného.

Ať už je to cokoli, řídí to vaše činy a to, jak jednáte, určuje vaši osobnost. Osobnost vám pomůže vybrat si cíle a motivovat vás.

K dosažení svých cílů však potřebujete také dovednosti, znalosti a touhu dělat to, co je třeba pro dosažení vašich cílů. Když spojíte charakter, dovednosti, znalosti a touhu, získáte návyky.

Rozvíjení a posilování správných návyků, jako je proaktivita, myslet před tím, než budete jednat, a stanovení správných priorit v životě a práci, vám zajistí produktivitu a schopnost dosáhnout vašich cílů.

Stejně důležitý jako charakter a správné návyky je i váš přístup. Postoj určuje, jak vidíte svět a jak reagujete na překážky, které vám stojí v cestě.

3 VŠECHNO TO ZAČÍNÁ CHARAKTEREM A POSTOJEM

Vaše schopnost dosáhnout svých cílů závisí na vás samotných. Jste tvůrcem své budoucnosti a to, jak bude vypadat vaše budoucnost, závisí na vašem pohledu na svět a postoji ke světu kolem vás.

Váš postoj k věcem vytváří vaši realitu. Vidíte-li něco jako problém, stává se z něj skutečný problém, ale pokud vidíte stejnou věc jako příležitost, stává se z něj skutečná příležitost.

Abyste tedy dosáhli svých cílů a byli při tom efektivní, **musíte si osvojit správný přístup.** To vám umožní vidět svět a jeho výzvy jako něco, co můžete spravovat, a najít způsoby, jak efektivně dosáhnout svých cílů.

Koneckonců, změna vašeho postoje je jediná věc, kterou můžete udělat, protože máte nad ním kontrolu, ale nemáte kontrolu nad tím, jaký je svět.

Jaký je však správný přístup a jak ho rozvíjíte?

Všechno to začíná u vás.

Musíte rozvíjet nejen své dovednosti a znalosti, ale také svůj **charakter. Postava formuje váš postoj a vede vás životem.**

Charakter určuje vaše hodnoty: pokud jste spravedliví nebo chcete podvádět, pokud lžete nebo říkáte pravdu nebo jste sobečtí nebo se snažíte udělat něco dobrého i pro ostatní lidi. Lidé se zaměřují na dovednosti a znalosti a často zapomínají na charakter, ale **nejúspěšnější lidé mají silné pozitivní povahové vlastnosti, jako je integrita, spravedlnost, pokora, trpělivost, odvaha, skromnost a další.**

Na charakter se můžete dívat jako na mapu, která vás povede k vašemu cíli. Můžete mít nejlepší dovednosti a znalosti o čtení map, ale nedosáhnete svého cíle, pokud nemáte správnou mapu. Představte si, že jste v Paříži a pokoušíte se najít Eiffelovu věž a omylem se díváte na mapu Londýna. Nezáleží na tom, jak jste dobří ve čtení map, nedosáhnete svého cíle.

Totéž platí pro charakter. Pokud jste nepoctiví, netrpěliví, nespravedliví a chamtiví, ztratíte se v životě a nedosáhnete svých cílů. A pokud se k nim dostanete, nebudou to ty pravé.

Osobnost vychází zevnitř. To znamená, že musíte nejprve začít pracovat na změnách a zdokonalování uvnitř, než uvidíte pozitivní změnu zvenčí.

4 STANOVENÍ CÍLŮ

Vypadá to, že vždy následujeme nějaký cíl: velká propagace v práci, nové auto nebo potvrzení od lidí kolem nás. Většinou tyto cíle zabírají tolik času a pozornosti a vypadají tak normálně, že si ani neuděláte čas, abyste se zeptali sami sebe, zda je to to, co opravdu chcete, nebo je to jen něco, za čím se ženete, protože to ostatní od vás očekávají.

Pokud se snažíte dosáhnout toho, co od vás ostatní očekávají, místo toho, co je pro vás opravdu důležité, ztratíte spoustu času a energie pro nic, a nakonec budete zklamáni. To je důvod, proč musíte nastavit své cíle podle svých hodnot, vize a skutečných okolností.

4.1 Poznání vašich hodnot

Vaše hodnoty jsou to, co je pro vás důležité a co vás v životě motivuje. Žít svůj život podle vlastních hodnot vám přinese štěstí a úspěch. Jedním z nejlepších způsobů, jak žít podle svých hodnot, je plánovat své cíle s ohledem na své hodnoty. Než však budete moci začít stanovovat své cíle podle svých hodnot, musíte je opravdu znát.

Možná jste přesvědčeni, že dobře víte, jaké jsou vaše hodnoty, a nemusíte na ně myslet. Je to však tak? Když se dobře podíváte na své hodnoty, umožní vám to je vidět v novém světle a vnese to do vašeho plánování a stanovení cílů novou jasnost a účel.

Jak jsme řekli, osobní hodnoty jsou věci, které jsou pro nás důležité. Jsou to věci jako integrita, zdraví, úspěchy, poctivost, bezpečnost, láska, bohatství a další. Ovlivňují vaše rozhodnutí, takže je přirozené brát je v úvahu, když stanovujete své cíle.

CVIČENÍ

Zde je několik otázek, které vám pomohou definovat vaše osobní hodnoty

1. Co je pro vás v životě důležité?
2. Pokud byste mohli mít kariéru, aniž byste se museli starat o peníze nebo jiná praktická omezení, co byste dělali?
3. Jaký příběh nebo chování vás při čtení novinových příběhů inspiruje?
4. Jaký typ příběhu nebo chování vás rozčiluje?
5. Co chcete změnit na světě nebo na sobě?
6. Na co jste nejvíce hrdí?
7. Kdy jste byli nejšťastnější?

Brainstormujte odpovědi na výše uvedené otázky a napište je na kousek papíru. Pomocí odpovědí určete své osobní hodnoty. Pokud je vaší odpovědí na otázku číslo jedna „vyjít s mými přáteli“, vaší hodnotou je jednoznačně přátelství a pokud vaší odpovědí na otázku číslo tři jsou „příběhy o boji proti nespravedlnosti“, jsou vašimi hodnotami pravděpodobně spravedlnost a integrita.

Po dokončení cvičení můžete mít seznam deseti nebo i více velmi rozmanitých hodnot. Chcete-li ještě lépe vědět, co je pro vás nejdůležitější, můžete je uvést v pořadí podle důležitosti.

Udělejte to výběrem pěti hodnot, u kterých se cítíte nejsilněji. Například:

1. Zdraví
2. Integrita
3. Bezpečí
4. Úspěch
5. Přátelství

Nejprve porovnejte první dva. To nejdůležitější jde na vrchol. Například integrita je pro vás důležitější, takže se pohybuje na vrcholu. Pak porovnáte zdraví a bezpečí bezpečnost. Zdraví je důležitější a zůstává na druhém místě. Zabezpečení je důležitější než úspěch a zůstává na třetím místě. Přátelství je pro vás důležitější než bezpečí a úspěch a nachází se na čtvrtém místě.

Vy máte:

1. Integritu
2. Zdraví
3. Bezpečí
4. Přátelství
5. Úspěch

Pak porovnáte ostatní. Například Integrita je důležitější než přátelství a zůstává na čísle 1. Zdraví je důležitější než přátelství, takže zůstává na čísle 2. Přátelství je důležitější než Bezpečí, takže se stává číslem 3. Úspěch je důležitější než bezpečí

Konečný seznam vypadá takto:

1. Integrita
2. Zdraví
3. Přátelství
4. Úspěch
5. Bezpečí

4.2 VIDET Z NADHLEDU

Než definujete své konkrétní cíle, měli byste určit, čeho chcete ve svém životě dosáhnout.

Cíle, které si sami představíte, budou diktovány vaší povahou a hodnotami.

Dobrým způsobem, jak toho dosáhnout, je použít svou fantazii a začít na jejím konci. To vám umožní vidět celkový obraz – na čem vám záleží, jaké jsou vaše hodnoty a jaké konkrétní cíle musíte dosáhnout, abyste se dostali tam, kde si přejete být na konci.

Chcete-li vidět celkový obraz toho, co v životě chcete, proveďte tyto tři věci:

- **Představte si svůj pohřeb** – Přemýšlejte o tom, kdo tam je, co o vás říkají a jaké jsou vaše úspěchy. Co chcete, aby řekli? Mohou opravdu říci, co chcete, aby řekli? Můžete také zkusit napsat smuteční řeč pro sebe. Bude se vám líbit, co říkáte?

- **Vyhodnoťte své životní role** – Zamyslete se a vyjmenujte různé role, které v životě máte, jako například rodič, manžel, přítel, zaměstnanec, podnikatel. Stanovte tři až pět cílů pro každou z rolí.
- **Identifikujte překážky** – Přemýšlejte o tom, co vás děsí a mohlo by vám bránit v dosažení vašich cílů: být kritizován jinými, neumět mluvit cizími jazyky atd.

CVIČENÍ

Představte si, že vám zbývá jen šest měsíců života. Jak by to změnilo vaše priority? Začněte žít svůj život podle těchto priorit.

4.3 Nastavení SMART smysluplných cílů

Pokud budete vědět, jaké jsou vaše životní role a čeho chcete v širším kontextu dosáhnout, umožní vám to efektivně stanovit menší konkrétní cíle, které vás dovedou k požadovanému výsledku. Musíte také vzít v úvahu vaše osobní hodnoty.

Nyní můžete začít stanovovat své cíle. Pomocí metody SMART budete moci stanovit smysluplnější a dosažitelnější cíle:

Specifické	Váš cíl musí být jasný a konkrétní. To vám pomůže soustředit vaše úsilí a motivovat vás k dosažení cíle.	Zeptejte se sami sebe: "Čeho chci dosáhnout?" Proč je tento cíl významný? Kdo je zapojen? Kde se to nachází? Jaká jsou omezení? "
Měřitelné	Musíte být schopni měřit svůj pokrok. To vám pomůže dodržet váš plán a zůstat soustředěný a motivovaný.	Zeptejte se sami sebe: "Jak moc? Kolik? Jak se dozvím, až se toho dosáhne? "
Dosažitelné	Váš cíl musí být realistický, čeho jste skutečně schopni dosáhnout.	Zeptejte se sami sebe: "Jak mohu dosáhnout tohoto cíle?"

		Jak realistický je cíl založený na dalších faktorech, jako jsou finanční omezení? “
Relevantní	Cíl musí být pro vás důležitý a také v souladu s ostatními cíli, které máte.	Zeptejte se sami sebe: "Stojí to za to?" Je na to ten správný čas? Je to v souladu s mými dalšími snahami / potřebami? Jsem správná osoba k dosažení tohoto cíle? Je to vhodné v současné socioekonomické situaci? “
Načasované	Váš cíl musí mít termíny, kterých můžete dosáhnout. Pomůže vám stanovit priority vašich úkolů a zůstat na správné cestě.	Když? Co mohu dělat za šest měsíců? Co mohu dělat za šest týdnů? Co mohu dnes dělat?

Použití metody SMART vám pomůže stanovit jasné, smysluplné a dosažitelné cíle, udrží vaši motivaci a schopnost najít potřebnou pomoc a podporu k dosažení vašich cílů.

Tady je několik užitečných pravidel, která je třeba dodržovat při stanovování cílů:

- **Zapište si své cíle** - Napište své cíle, abyste jim poskytli větší jasnost a sílu.
- **Uveďte každý cíl jako pozitivní prohlášení** – Použijte pozitivní místo negativních prohlášení. Raději řekněte „Zapamatujte si jít venčit psa“ místo „Nezapomeňte venčit psa“.
- **Udržujte operativní cíle malé** – Udržujte své cíle vedoucí k dokončení většího cíle malé. Tímto způsobem budete mít pocit pokroku a zůstanete motivováni.
- **Mějte kontrolu nad svými cíli** – Stanovte si cíle, které do značné míry závisí na vás, abyste splnili, a ne tolik na ostatních lidech a věcech, které nemůžete ovlivnit. Například mít cíl „vyhrát v loterii“ není něco, nad čím máte vůbec kontrolu. Je založen na čistém štěstí a náhodě. Můžete studovat čísla a strategie, jak vyhrát loterii po celé měsíce nebo dokonce roky, ale budete nad tím mít takovou kontrolu, jako byste strávili 5 minut výběrem náhodných čísel. Na druhou stranu, cíl „naučit se cizí jazyk v příštích 12 měsících“ velmi záleží na vás, jak k němu budete přistupovat, motivovat se a držet se ho.

- **Upřednostněte své cíle** – Pokud máte více cílů k dosažení v krátkém časovém období, přiřaďte každému prioritu. To vám pomůže získat jasnou představu o tom, co je třeba udělat, a zaměřit se nejprve na to nejdůležitější.

5 DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

K dosažení cílů, které jste si stanovili, potřebujete charakter, dovednosti, znalosti a touhu to udělat. Když to všechno zkombinujete, získáte návyky. **Rozvoj správných návyků je klíčem k produktivitě a úspěchu.**

5.1 Budte proaktivní

Vy jste ten, kdo rozhoduje o tom, jak se bude váš život hrát a jakou roli v něm budete mít.

Pokud chcete být efektivní a něco dokázat, **musíte být aktivní.**

Být proaktivní znamená uvědomit si, že máte schopnost reagovat na svět kolem sebe, jak si zvolíte, a jste tak zodpovědní za svůj život.

Opakem proaktivity je reaktivita. Reaktivní lidé čekají, až se jim něco stane, a myslí si, že nemají schopnost a odpovědnost řídit události v jejich životě. Často říkají věci jako „není nic, co bych mohl udělat“. Zaměřují se na věci, které jsou mimo jejich kontrolu, a zanedbávají věci, které mohou změnit a ovládat. Díky tomu jsou stále pasivnější a nemohou ovlivňovat svůj vlastní život.

Abyste byli proaktivní, musíte svou energii zaměřit na věci, které můžete ovládat nebo ovlivňovat. Tímto způsobem budete postupně schopni ovládat nebo ovlivňovat ještě více věcí ve svém životě.

Chcete-li být proaktivnější, postupujte následovně:

- **Používejte proaktivní místo reaktivního jazyka** – Místo toho, abyste říkali „To mě tak štve?“ řekněte: „Mám situaci pod kontrolou“.
- **Jednejte proaktivně místo reaktivně** – **Nečekejte**, až vám ostatní řeknou, co byste měli dělat. Vězte, co chcete dělat, naplánujte si akce tak, aby vám pomohly dosáhnout vašich cílů a realizovat je.

5.2 Mysli dříve než konej

Jednat rychle je důležité, ale jednat příliš rychle je špatné. V dnešním světě se rychlé rozhodování a jednání jeví jako dobrá věc nebo dokonce nutnost, ale **rychlost je pro dobré rozhodování škodlivá**. Jednat ve správný čas je proto důležitější než jednat rychle nebo nejdříve.

Tajemství toho, jak činit správná rozhodnutí a přeměnit je na efektivní opatření, je schopnost porozumět situaci, ve které se nacházíte, a podle toho jednat. To znamená, že musíte myslet jako první a jednat jako druhý.

Jednou z nejlepších strategií, které vám mohou pomoci činit správná rozhodnutí a jednání v životě i v práci, je strategie OODA. Má čtyři kroky:

- **Dodržujte** – Nejprve shromážděte co nejvíce informací. Představte si, že jste na schůzce. Nejprve si poslechněte, co říkají ostatní. Pozorujte, jak jednájí, co neříkají, co vám říká jejich řeč těla, jaká je celková atmosféra a další. Shromažďujete spoustu různých informací, ale v této fázi jim moc dobře nerozumíte a nedokážete jim dát smysl. K tomu slouží další krok.
- **Orient** – Když máte dostatek informací, můžete jim začít dávat smysl. Použijte své předchozí zkušenosti, dobré nebo špatné, k uvedení dat do kontextu. Pokuste se pochopit, co chtějí ostatní a jak to souvisí s vašimi cíli. Projděte si ve své mysli různé scénáře: která akce vás povede k vašemu cíli a která vás od něj odvede? Snažte se zůstat objektivní a nedovolte, aby vás vedly předsudky a strach.
- **Rozhodnout** – Fáze pozorování a orientace vám poskytne řadu možností. Mohly by existovat pouze dvě možnosti nebo by jich mohlo být deset nebo více. Nyní se musíte rozhodnout na základě informací, které máte. Musíte zvolit možnost, která vás s největší pravděpodobností povede k dosažení vašeho cíle. To znamená, že musíte vidět, co se stane v každé z možností, které máte k dispozici, a rozhodnout se pro nejlepší na základě informací, které máte. Někdy to znamená udělat nejlepší možný odhad.
- **Jednat** – Pak budete jednat na základě vašeho rozhodnutí v kroku tři. Akce však ve skutečnosti není posledním krokem. Musíte sledovat a hodnotit výsledky svého jednání a pokud nejsou optimální, vraťte se zpět a opakujte kroky, abyste dosáhli lepších rozhodnutí a konečných výsledků.

Tato strategie je velmi účinná, protože zůstává ve vašem podvědomí. Pokud jej používáte opakovaně při plnění úkolů nebo problémů, pomůže vám to zdokonalit proces rozhodování a přijímání akcí, dokud nebude velmi rychlý a téměř automatický.

5.3 Mít správné priority

Abyste byli produktivní a efektivní, musíte vědět, jak stanovit priority a udělat nejdříve to nejdůležitější. To vám pomůže zvládnout váš čas a práci a povede k mnohem lepším výsledkům než jen se snažit dělat všechno najednou tím, že do toho dáte více práce a energie.

Lidé často dávají přednost těm nejnaléhavějším věcem, ale to není nejlepší přístup. **Místo toho musíte vědět, co je v daném okamžiku nejdůležitější, a učinit z něj prioritu číslo jedna.** Jak však můžete vědět, co je nejdůležitější?

Abyste se mohli rozhodnout, co je nejdůležitější, musíte vědět, jak své úkoly kategorizovat. Jedním z nejlepších nástrojů, které vám to pomohou, je **metoda ABCDE**:

Až budete mít pocit, že toho máte příliš mnoho, vezměte si kousek papíru a pero. Posadte se, zhluboka se nadechněte a vyjmenujte všechny úkoly, které musíte udělat. Pamatujte, že i když nemáte dost času udělat vše, vždy máte dost času na to, abyste mohli dělat nejdůležitější úkoly a dělat je dobře.

Dále se zamyslete nad svým seznamem a před každou úlohu vložte jedno z písmen A, B, C, D nebo E.

A – Pro velmi **důležité** úkoly. Pokud tak neučiníte, může to mít vážné negativní důsledky.

B – Pro **důležité** úkoly. To je něco, co byste měli udělat, ale není to tak důležité jako A.

Pokud tak neučiníte, bude to mít menší negativní důsledky.

C – Pro **hezké** úkoly. Bylo by hezké to udělat, ale není to tak důležité jako A nebo B. Pokud to nebude provedeno, nebude to mít žádné negativní důsledky.

D–U úkolů můžete **delegovat**. Tento úkol můžete dát někomu jinému, aby ho provedl místo vás.

E–U úkolů, které byste měli **eliminovat**, kdykoli je to možné. Úkoly pod bodem E by měly být odstraněny, aby bylo více času na důležité úkoly.

Tento proces vám pomůže snadno rozpoznat nejdůležitější úkoly. Jakmile najdete jeden nebo dva úkoly, které je třeba provést, ignorujte všechna ostatní rozptýlení a zaměřte svůj čas a energii na jejich dokončení.

To nejen zvýší vaši efektivitu, ale také sníží váš stres, protože výzkum ukazuje, že práce na nedůležitých věcech vám způsobí hodně stresu a přesun našeho zaměření na důležité věci ho sníží.

Dalším způsobem, jak nastavit své priority, je pravidlo **1 - 3 - 5**. Toto pravidlo říká, že za den můžete splnit pouze devět úkolů: jeden velký, tři střední a pět malých. Tímto způsobem si musíte vybrat, co je v daný den nejdůležitější. Vytvoříte seznam s devíti úkoly:

Jeden velký úkol: Připravte svou zahradu na jaro.

Tři střední úkoly: Aktualizujte pracovní dokumenty, sledujte video o zahradničení, umyjte auto.

Pět malých úkolů: Po večeři umýt nádobí, jít do obchodu s potravinami, opravit světlo v kuchyni, zrušit schůzku s přítelem a dočíst knihu.

6 PŘEKONÁVÁNÍ STRACHŮ

Je normální zažít strach pro nás všechny. Dnes je většina našich obav psychologická, jako je strach z mluvení na veřejnosti nebo strach z kritiky, strach z neúspěchu nebo dokonce strach z úspěchu. Tyto obavy nás činí pesimistickými a neschopnými činit správná rozhodnutí a poškozují naši produktivitu a schopnost dosáhnout našich cílů.

Často se tajně bojíme úspěchu a ani o tom nevíme. Když si uvědomíte své obavy, pomůže vám to porozumět a překonat je, a dokonce je využít ve svůj prospěch.

6.1 Pochopení strachu z úspěchu

Bát se úspěchu? Zní to divně a nelogicky, **ale strach z úspěchu je skutečný**. Často vidíme lidi stěžovat si, že chtějí být úspěšnější, ale nemohou dosáhnout toho, co chtějí. Je možné, že se bojí úspěchu a ve skutečnosti si brání v hledání úspěchu.

Pokud se jedná o příběh vašeho života, možná se bojíte úspěchu také, ale nevidíte ho, protože strach z úspěchu je velmi záladný a je těžké ho vidět.

Jaké jsou známky strachu z úspěchu a proč ho máte?

- **Máte strach, že úspěch vám zkomplikuje život** – Myslíte si, že úspěch znamená více práce a méně volného času. To obvykle není pravda, protože větší úspěch znamená nejen vyšší příjem, ale také ve skutečnosti větší schopnost spravovat svůj čas, jak uznáte za vhodné.
- **Bojíte se názorů lidí** – Bojíte se, že díky úspěchu se stanete terčem kritiky, úsudku a závisti ze strany ostatních lidí, zejména v době sociálních médií. To je možné. Ve skutečnosti se to však nestává příliš často a bude mnohem více lidí, kteří ocení váš úspěch.
- **Bojíte se odpovědnosti** – Myslíte si, že větší úspěch znamená více odpovědností, jako je zodpovědnost za ostatní a péče o ně, odpovědnost za své podnikání nebo zacházení s penězi.

Obavy z úspěchu jsou většinou neopodstatněné a brání vám v dosažení vašich cílů. Když se na ně podíváte racionálně, uvědomíte si to a začnete pracovat na jejich překonání nebo je dokonce využijete ve svůj prospěch.

6.2 Využijte strach jako vaši výhodu

Je strach dobrá nebo špatná věc? Záleží na tom, jak k tomu přistupujete. Jak jsme řekli dříve v této části, **vaš postoj k věcem vytváří vaši realitu**. To platí i pro strach.

Pokud dovolíte strachu, aby vás ovládl, zabrání vám to podniknout potřebné kroky ke zlepšení a úspěchu, ale pokud k němu přistoupíte s porozuměním, může se stát vašim učitelem a spojencem.

O strachu obvykle uvažujeme jako o něčem negativním, ale ve skutečnosti je to velmi užitečné, protože nám připomíná možná nebezpečí a motivuje nás se na ně připravit.

Abyste pochopili strach a poučili se z něj, musíte ho přijmout. Můžete se naučit, jak jej přijmout **pomocí strategie VIEW**:

- **Představte si, co vás děsí** – Buďte k sobě upřímní a vizualizujte všechna nebezpečí a překážky na cestě k vašemu cíli, mohou být skutečná nebo představitelná. Nyní si představte možné strategie a řešení všech problémů, kterých se bojíte. Díky tomu budete moci lépe řešit problémy, když přijdou, a méně se bojíte čelit jim.
- **Izolujte se od svého strachu** – Někdy se nedokážete vyrovnat se svým strachem sami, protože to ovlivňuje vaši schopnost racionálně myslet. Pak je nejlepší se izolovat od svého strachu tím, že požádáte ostatní, aby vám pomohli to pochopit.

Řekněte ostatním lidem, co vás děsí, a požádejte je, aby vám o tom poskytli zpětnou vazbu. Tímto způsobem budete moci vidět svůj strach z jiné perspektivy a lépe mu porozumět. Uvědomte si, že názory ostatních lidí nejsou zcela přesné, ale mohou být velmi užitečné.

- **Přijměte svůj strach** – Někdy je nutné čelit svému strachu. Jen tak to budete schopni pochopit a překonat. Možná se v tomto procesu dozvíte také něco o sobě. Je to jako být hozen do bazénu a naučit se plavat. Pokud nemůžete svému strachu čelit sami, požádejte někoho, aby vám s tím pomohl.

- **Proč chcete obejmout a dobýt strach** – Jakmile se rozhodnete obejmout, a nakonec porazit svůj strach, položte si možná nejdůležitější otázku „Proč chci“ porazit můj strach? Odpovědi na tuto otázku vám pomohou jasně vidět výhody dosažení vašich cílů, a ještě více vás motivují k tomu, aby vaše obavy byly na vaší cestě ještě menší překážkou.

6.3 Využijte váš strach na to, abyste zůstali aktivní a dosáhli svého cíle

Pokud se chcete zlepšit a dosáhnout svých cílů, měli byste se vždy bát, že vám bude v životě příliš dobře. Být ve své **zóně pohodlí** se může zdát jako dobrá věc, ale ve skutečnosti tomu tak není. Proč se ptáš?

Protože když jste ve své komfortní zóně, máte pocit, že jste dosáhli všeho, a to vás činí pasivními. Vaše **komfortní zóna je ve skutečnosti vaší nebezpečnou zónou. Je to místo, kde se nic neděje, takže pokud se chcete učit, růst a plnit svůj životní účel, musíte se toho bát.**

Strach z přílišného pohodlí vás bude nutit jednat a přesunout se z komfortní zóny do **zóny strachu**. Zóna strachu bude zónou strachu pouze, pokud se budete omlouvat, abyste nebyli aktivní, učili se a sledovali své cíle. Jakmile se rozhodnete pohybovat a jednat, ze zóny strachu se stane **zóna učení**.

V zóně učení myslíte na to, kým se chcete stát a čeho chcete dosáhnout. Pak se začnete učit, získávat zkušenosti a dovednosti potřebné k dosažení vašich cílů.

Musíte dávat pozor, abyste nezůstali v zóně učení příliš dlouho, jinak se stane vaší novou zónou pohodlí. Musíte se snažit, aby vás strach z pohodlí posunul vpřed do **růstové zóny**.

Růstová zóna je zónou akce a děláním. Do růstové zóny se přesunete, až když začnete aktivně využívat znalosti a dovednosti, které potřebujete k dosažení svých cílů.

Jakmile dosáhnete svých cílů, nesmíte se znovu cítit v zóně růstu. Musíte znovu dovolit strachu z pohodlí, aby vás posunul vpřed, aby vám stanovil nové cíle a začal se znovu učit a růst.

7 ZÁVĚR

Orientovat se na cíl znamená rozvíjet správný přístup a touhu dosáhnout svých cílů. Vaše cíle závisí hlavně na vaší povaze a hodnotách, ale také na různých rolích, které v životě máte. Nejúspěšnější lidé mají silné pozitivní povahové rysy, jako je integrita, spravedlnost, pokora, trpělivost, odvaha, skromnost a další. Osobnost vychází zevnitř. To znamená, že musíte nejprve začít pracovat na změnách a zdokonalování uvnitř, než uvidíte pozitivní změnu zvenčí.

Pokud se snažíte dosáhnout toho, co od vás ostatní očekávají, místo toho, co je pro vás opravdu důležité, ztratíte spoustu času a energie pro nic, a nakonec budete zklamáni. Musíte nastavit své cíle podle svých hodnot, vize a skutečných okolností. Když stanovujete své cíle, musíte znát své hodnoty – co je pro vás důležité a vidět celkový obraz – toho, čeho chcete v životě dosáhnout.

Vaše cíle musí být dostatečně konkrétní, měřitelné, realistické a relevantní pro váš život a musí mít časový limit.

K dosažení svých cílů potřebujete správné návyky. Návyky jsou kombinací vaší osobnosti, touhy, dovedností a znalostí. Základní dovednosti pro efektivní dosažení vašich cílů jsou proaktivita, schopnost myslet dříve, než budete jednat, a vědět, jak stanovit správné priority. Váš strach z úspěchu vám často brání v dosažení vašich cílů. Svůj strach můžete využít ve svůj prospěch, pokud ho znáte a poučíte se z něj. Vždy se musíte bát být ve své komfortní zóně, protože se tam cítíte spokojeni a nezlepšujete se. Váš strach z pohodlí vás může posunout z komfortní zóny do zóny učení, a nakonec do zóny růstu, kde využijete své dovednosti a znalosti k růstu a dosažení svých cílů.

8 REFERENCE

Abella, A. 3 Surefire Signs You Have a Fear of Success. URL: <https://www.inc.com/amanda-abella/3-surefire-signs-you-have-a-fear-of-success.html?cid=search>

Barrett, J. Everyone Gets Scared: 4 Ways to Use That Fear to Your Advantage. URL: <https://www.inc.com/jeff-barrett/everyone-gets-scared-4-ways-to-use-that-fear-to-vo.html?cid=search>

Blakman, A. (August 4, 2018). What Are Your Personal Values? How to Define & Live by Them. URL: <https://business.tutsplus.com/tutorials/what-are-personal-values--cms-31561>

Byrne, T. (May 2, 2016). What Roles Do You Play? URL: <https://goodmenproject.com/featured-content/the-roles-we-play-tby/>

Dextronet. Swift To-Do List Blog_Reactive vs. Proactive Tasks Explained (Finally!). URL: <http://www.dextronet.com/blog/reactive-vs-proactive-tasks-explained-finally/>

Eberhardt, S. (April 19, 2019). Your comfort zone IS your Danger Zone. URL: <https://medium.com/@sallyeberhardt/your-comfort-zone-is-your-danger-zone-7155ccae81c4>

Hussain, A. 7 Habits of Highly Effective People [Summary & Takeaways]. URL: <https://blog.hubspot.com/sales/habits-of-highly-effective-people-summary>

Keefe, R. Prioritizing Tasks: Strategies Every Manager Needs to Know. URL: <https://toggl.com/blog/prioritizing-tasks>

Mind Tools. Personal Goal Setting. URL: <https://www.mindtools.com/page6.html>

Mind Tools. SMART Goals How to Make Your Goals Achievable. URL: <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>

St. Helier & Sutton CFS Service. Value Based Goal Setting. URL: <https://www.epsom-sthelier.nhs.uk/download.cfm?doc=docm93jjm4n1304.pdf&ver=1881>

Sturm, M. (March 11, 2017) The OODA Loop: A Tool for Better Decision-Making. URL: <https://medium.com/personal-growth/the-ooda-loop-a-tool-for-better-decision-making-that-youre-already-using-ca24a3fa8c5c>