



DOSIAHNUTIE,
VÝKON, AMBÍCIE
A ORIENTÁCIA
NA CIEĽ

Obsah

1	CIEĽ – ČO SA NAUČÍTE.....	1
2	VÝZNAM STANOVENIA A DOSIAHNUTIA CIEĽOV.....	1
3	VŠETKO ZAČÍNA CHARAKTEROM A POSTOJOM.....	2
4	NASTAVENIE CIEĽOV.....	3
4.1	Poznajte svoje hodnoty.....	3
4.2	Pohľad na celkový obraz	5
4.3	Určenie SMART zmysluplných cieľov	6
5	DOSIAHNUTIE CIEĽU	9
5.1	Buďte proaktívny	9
5.2	Rozmýšľajte pred tým, než začnete konať	9
5.3	Mať správne priority	11
6	PREKONANIE STRACHU	13
6.1	Pochopenie strachu z úspechu	13
6.2	Využite strach vo svoj prospech	14
6.3	Využite svoj strach na to, aby ste zostali aktívny a dosiahli svoje ciele	15
7	ZÁVER	16
8	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	17

1 CIEĽ – ČO SA NAUČÍTE

V tejto časti sa dozviete:

- O význame a úlohe, ktorú zohrávajú ciele vo vašom živote;
- O úlohe hodnôt a charakteru pri dosahovaní vašich cieľov;
- O užitočných stratégiách na stanovenie vlastných cieľov;
- Aký je význam zvykov v kontexte výkonu a úspechu a ako ich rozvíjať.

2 VÝZNAM STANOVENIA A DOSIAHNUTIA CIEĽOV

V živote máme veľa cieľov. Menia sa v priebehu času a závisia od rôznych rolí, ktoré v živote máme. Vaše ciele odrážajú to, čo je pre vás vo vašom živote dôležité a čo je dôležité, určujú vaše hodnoty. Môže to byť láska, priateľstvo, peniaze, zdravie, sloboda, láskavosť alebo niečo iné. Nech je to čokoľvek, vedie to vaše činy a to, ako konáte, určuje vašu povahu. Charakter vám pomôže vybrať si svoje ciele a motivuje vás. Na dosiahnutie svojich cieľov však potrebujete aj schopnosti, vedomosti a chuť robiť to, čo je potrebné pre dosiahnutie vašich cieľov. Keď spojíte charakter, schopnosti, vedomosti a túžbu, získate návyky.

Rozvíjanie a upevňovanie správnych návykov, ako je proaktivita, znalosť myslieť skôr, ako budete konať a stanovenie správnych priorít v živote a práci, vás urobí produktívnejším a schopným dosiahnuť svoje ciele.

Rovnako dôležitý ako váš charakter a správne návyky je aj váš postoj. Postoj určuje, ako vidíte svet a ako reagujete na prekážky, ktoré vám stoja v ceste.

3 VŠETKO ZAČÍNA CHARAKTEROM A POSTOJOM

Vaša schopnosť dosiahnuť svoje ciele závisí iba od vás. Ste tvorcom svojej budúcnosti a to, ako bude vyzeráť, závisí od vášho pohľadu na svet okolo vás. **Váš postoj k veciam vytvára vašu realitu.** Ak vnímate niečo ako problém, stane sa z toho skutočný problém, ale ak to isté budete vnímať ako príležitosť, stane sa z nej skutočná príležitosť.

Preto, aby ste dosiahli svoje ciele a boli pri tom efektívny, **musíte rozvíjať správny prístup.** To vám umožní vidieť svet a jeho výzvy ako niečo, čo môžete riadiť, a nájsť spôsoby, ako efektívne dosiahnuť svoje ciele. Zmena vášho postoja je koniec koncov jediné, čo môžete urobiť, pretože nad ním máte kontrolu, ale nemáte kontrolu nad tým, aký je svet.

Aký je však správny postoj a ako ho rozvíjať?

Všetko sa to začína u vás. Musíte rozvíjať nielen svoje schopnosti a vedomosti, ale aj svoj **charakter. Charakter formuje váš postoj a vedie vás životom.**

Charakter určuje vaše hodnoty: či ste spravodlivý alebo radi podvádzate, či klamete alebo hovoríte pravdu, alebo či ste sebecký alebo ak sa snažíte robiť niečo dobré aj pre ostatných ľudí. Ľudia sa zameriavajú na zručnosti a vedomosti a často zabúdajú na charakter, ale **najúspešnejší ľudia majú silné pozitívne povahové vlastnosti ako integrita, spravodlivosť, pokora, trpezlivosť, odvaha, skromnosť** a ďalšie.

Na charakter sa môžete pozeráť ako na mapu, ktorá vás vedie k cieľu. O čítaní máp môžete mať najlepšie zručnosti a vedomosti, ale nedosiahnete svoj cieľ, ak nemáte správnu mapu. Predstavte si, že ste v Paríži a pokúšate sa nájsť Eiffelovu vežu pri tom, ako sa pozeráte na mapu Londýna. Nezáleží na tom, ako dobrý/á ste v čítaní máp, nedosiahnete svoj cieľ.

To isté platí pre charakter. Ak ste neúprimný, netrpezlív, nespravodlivý a chamtivý, stratíte sa v živote a nedosiahnete svoje ciele. A ak ich dosiahnete, nebudú to tie pravé. Charakter vychádza zvnútra. To znamená, že najskôr musíte začať pracovať na vnútorných zmenách a vylepšeniach, aby ste mohli zvonku vidieť pozitívne zmeny.

4 NASTAVENIE CIEĽOV

Zdá sa, že stále naháňame nejaký cieľ: veľké povýšenie v práci, nové auto alebo uznanie od ľudí okolo nás. Väčšinou tieto ciele zaberajú toľko času a pozornosti a zdajú sa byť také normálne, že si ani nevyčleníte čas, aby ste si položili otázku, či to je to, čo skutočne chcete, alebo je to iba niečo, za čím sa ženiete, pretože to od vás ostatní očakávajú.

Ak sa snažíte dosiahnuť to, čo od vás ostatní očakávajú, namiesto toho, čo je pre vás skutočne dôležité, stratíte zbytočne veľa času a energie pre nič a nakoniec zostanete sklamaný. To je dôvod, prečo nastaviť stanoviť svoje ciele podľa svojich hodnôt, vízie a skutočných okolností.

4.1 Poznajte svoje hodnoty

Vaše hodnoty sú to, čo je pre vás dôležité a čo vás v živote motivuje. Žiť svoj život podľa svojich hodnôt vám prinesie šťastie a úspech. Jedným z najlepších spôsobov, ako žiť podľa svojich hodnôt, je plánovať svoje ciele podľa svojich hodnôt. Než si však budete môcť začať stanovovať svoje ciele podľa svojich hodnôt, musíte ich skutočne poznať.

Možno ste presvedčení, že veľmi dobre viete, aké sú vaše hodnoty, a nemusíte na ne myslieť. Je to však naozaj tak? Podrobný pohľad na svoje hodnoty vám umožní ich vidieť v novom svetle a vniesť do vášho plánovania a stanovovania cieľov novú jasnosť a účel.

CVIČENIE

Tu je niekoľko otázok, ktoré vám pomôžu definovať vaše osobné hodnoty

1. Čo je pre vás v živote dôležité?
2. Čo by ste robili, ak by ste sa mohli venovať akejkolvek kariére, bez obáv o peniaze alebo iné praktické obmedzenia?
3. Keď čítate noviny, či články, aké príbehy alebo správanie vás inšpiruje?
4. Aké príbehy alebo správanie vás rozčuľuje?
5. Čo na svete alebo na sebe by ste chceli zmeniť?
6. Na čo ste najviac hrdý?
7. Kedy ste boli najšťastnejší?

Ako sme už povedali, osobné hodnoty sú veci, ktoré sú pre nás dôležité. Sú to veci ako integrita, zdravie, úspech, čestnosť, bezpečnosť, láska, bohatstvo a ďalšie. Ovplyvňujú vaše rozhodnutia, takže je prirodzené ich brať do úvahy, keď si stanovujete svoje ciele.

Brainstormujte odpovede na vyššie uvedené otázky a napíšte ich na kus papiera. Pomocou odpovedí určte svoje osobné hodnoty. Ak je vašou odpoveďou na otázku číslo jeden „vychádzanie s mojimi priateľmi“, vašou hodnotou je jednoznačne priateľstvo a ak odpoveďou na otázku číslo tri sú „príbehy o boji proti nespravodlivosti“, vašimi hodnotami sú pravdepodobne spravodlivosť a integrita.

Po dokončení cvičenia môžete mať zoznam desiatich, či dokonca viac, veľmi rozmanitých hodnôt. Ak chcete ešte lepšie vedieť, čo je pre vás najdôležitejšie, môžete ich zoradiť podľa dôležitosti.

Urobte to výberom piatich hodnôt, o ktorých ste najsilnejšie presvedčený. Napríklad:

1. Zdravie
2. Integrita
3. Bezpečnosť
4. Úspech
5. Priateľstvo

Najskôr porovnáte prvé dve. To najdôležitejšie ide navrch. Napríklad integrita je pre vás dôležitejšia, takže sa pohybuje na vrchole. Potom porovnáte zdravie a bezpečnosť. Zdravie je dôležitejšie a zostáva na druhom mieste. Bezpečnosť je dôležitejšia ako úspech a zostáva na treťom mieste. Priateľstvo je pre teba dôležitejšie ako úspech a prichádza na štvrtom mieste atď.

Máte teda:

1. Integrita
2. Zdravie
3. Bezpečie
4. Priateľstvo
5. Úspech

Potom porovnáte ostatné. Napríklad integrita je dôležitejšia ako priateľstvo a zostáva na čísle 1. Zdravie je dôležitejšie ako priateľstvo, takže zostáva na čísle 2. Priateľstvo je dôležitejšie ako bezpečnosť, takže je na čísle 3. Úspech je dôležitejší ako bezpečnosť.

Finálny zoznam vyzerá nasledovne:

1. Integrita
2. Zdravie
3. Priateľstvo
4. Úspech
5. Bezpečie

4.2 Pohľad na celkový obraz

Predtým, ako si definujete svoje konkrétne ciele, mali by ste si určiť, čo chcete vo svojom živote dosiahnuť. Ciele, ktoré si sami stanovíte, budú diktované vašou povahou a hodnotami.

Dobrym spôsobom, ako to urobiť, je použiť svoju fantáziu a začať na jej konci. To vám umožní vidieť celkový obraz – na čom vám záleží, aké sú vaše hodnoty a ktoré konkrétne ciele musíte dosiahnuť, aby ste sa dostali tam, kde si prajete byť na konci.

Ak chcete vidieť celkový obraz toho, čo v živote chcete, urobte tieto tri veci:

- **Vizualizujte si svoj pohreb** – Popremýšľajte, kto tam je, čo o vás hovorí a aké sú vaše úspechy. Čo chcete, aby povedali? Môžu skutočne povedať to, čo chcete? Môžete tiež vyskúšať napísať pre seba pohrebný príhovor. Bude sa vám páčiť, čo hovoríte?
- **Zhodnoťte svoje životné roly** – Zamyslite sa a vymenujte rôzne roly, ktoré v živote zastávate, ako napríklad rodič, manžel, priateľ, zamestnanec, podnikateľ. Pre každú z rolí si stanovte tri až päť cieľov.
- **Identifikujte prekážky** – Popremýšľajte, čo vás desí a mohlo by vám zabrániť v dosiahnutí vašich cieľov: byť kritizovaný inými, neovládať cudzie jazyky atď.

CVIČENIE

Predstavte si, že vám zostáva len šesť mesiacov života. Ako by to zmenilo vaše priority?

Začnite žiť svoj život podľa týchto priorít.

4.3 Určenie SMART zmysluplných cieľov

Ak budete vedieť, aké sú vaše roly v živote a čo chcete v širšom meradle dosiahnuť, umožní vám to efektívne stanoviť menšie konkrétne ciele, ktoré vás dovedú k požadovanému výsledku. Musíte tiež vziať do úvahy vaše osobné hodnoty.

Teraz môžete začať stanovovať svoje ciele. Pomocou metódy SMART budete môcť stanoviť zmysluplnejšie a dosiahnuteľnejšie ciele:

Konkrétny (Specific)	Váš cieľ musí byť jasný a konkrétny. To vám pomôže zamerať vaše úsilie a motivovať vás k dosiahnutiu cieľa.	Opýtajte sa sami seba: "Čo chcem dosiahnuť?" Prečo je tento cieľ významný? Kto je zapojený? Kde sa to nachádza? Aké sú obmedzenia?"
Merateľný (Measurable)	Musíte byť schopní merať svoj pokrok. To vám pomôže dodržať váš plán a zostať sústredený a motivovaný.	Opýtajte sa sami seba: "Koľko? Ako veľa? Ako sa dozviem, že cieľ bol splnený?"
Dosiahnuteľný (Achievable)	Váš cieľ musí byť realistický, niečo, čo ste skutočne schopný dosiahnuť.	Opýtajte sa sami seba: "Ako môžem dosiahnuť tento cieľ?" Aký realistický je cieľ na základe iných faktorov, napríklad finančných obmedzení?"
Relevantný (Relevant)	Cieľ musí byť pre vás dôležitý a tiež v súlade s ostatnými cieľmi, ktoré máte.	Opýtajte sa sami seba: „Stojí to za to? Je na to správny čas? Je to v súlade s mojimi ďalšími snahami/potrebami? Som tou pravou osobou na dosiahnutie tohto cieľa? Je to vhodné v súčasnej sociálno-ekonomickej situácii?"
Časovo zameraný (Time-related)	Váš cieľ musí mať konečné termíny, ktoré môžete dosiahnuť. Pomôže vám uprednostniť úlohy a zostať na správnej ceste.	Kedy? Čo môžem urobiť za šesť mesiacov? Čo môžem urobiť za šesť týždňov? Čo môžem urobiť dnes?

Použitie metódy SMART vám pomôže stanoviť si jasné, zmysluplné a dosiahnuteľné ciele, udržať si motiváciu a schopnosť nájsť potrebnú pomoc a podporu na dosiahnutie svojich cieľov. Tu je niekoľko užitočnejších pravidiel, ktoré treba dodržiavať pri stanovovaní cieľov:

- **Zapíšte si svoje ciele** – Napíšte si svoje ciele, aby ste im dodali väčšiu jasnosť a silu.

- **Každý cieľ definujte ako pozitívne vyhlásenie** – Namiesto negatívnych vyhlásení používajte pozitívne. Lepšie je povedať „Nezabudnite na venčenie psa“ namiesto toho „Nezabudnite na venčenie psa znova“.
- **Udržujte operatívne ciele malé** – Udržujte svoje priebežné ciele malé. Týmto spôsobom budete mať pocit, že napredujete a zostanete motivovaný.
- **Majte kontrolu nad svojimi cieľmi** – Stanovte si ciele, ktorých splnenie vo veľkej miere závisia od vás a nie od iných ľudí a vecí, ktoré nemôžete ovplyvniť.
Napríklad mať cieľ „vyhrať v lotérii“ nie je niečo, nad čím máte kontrolu. Je to založené na čistom šťastí a náhode. Môžete študovať čísla a stratégie, ako vyhrávať v lotérii, mesiace alebo dokonca roky, ale nebudete nad nimi mať väčšiu kontrolu, ako keby ste výberu náhodných čísel venovali 5 minút. Na druhej strane, cieľ „naučiť sa cudzí jazyk v nasledujúcich 12 mesiacoch“ veľmi záleží na vás, a tom, ako k nemu budete pristupovať, motivovať sa a držať sa ho.
- **Stanovte si priority v cieľoch** – Ak máte v krátkom časovom období dosiahnuť viac cieľov, priradte každému z nich prioritu. To vám pomôže získať jasný obraz o tom, čo je potrebné urobiť a sústrediť sa na to, na čo je dôležité sa zamerať ako prvé.

5 DOSIAHNUTIE CIEĽU

Na dosiahnutie cieľov, ktoré ste si stanovili, je potrebný charakter, zručnosti, vedomosti a chuť. Keď to všetko skombinujete, získate návyky. **Rozvoj správnych návykov je kľúčom k produktivite a úspechom.**

5.1 Bud'te proaktívny

Vy ste ten, kto rozhoduje o tom, akým smerom sa bude uberať váš život a akú rolu v ňom budete mať. Ak chcete byť efektívni a niečo dokázať, **musíte byť proaktívny.**

Byť proaktívny znamená uvedomiť si, že máte schopnosť reagovať na okolitý svet podľa vlastného výberu a ste tak zodpovedný za svoj život.

Opakom proaktivity je reaktivita. Reaktívni ľudia čakajú, až sa im niečo stane a myslia si, že nemajú schopnosť a zodpovednosť riadiť udalosti v ich živote. Často hovoria veci ako „nemôžem nič urobiť“. Zameriavajú sa na veci, ktoré sú mimo ich kontrolu a zanedbávajú veci, ktoré môžu meniť a kontrolovať. Vďaka tomu sú čoraz pasívnejší a nedokážu mať vplyv na svoj vlastný život.

Aby ste boli proaktívny, **musíte svoju energiu zamerať na veci, ktoré môžete ovládať alebo ovplyvňovať.** Ak tak urobíte, budete postupne schopní ovládať alebo ovplyvňovať čoraz viac vecí vo vašom živote.

Posuňte sa k väčšej proaktivite vykonaním nasledujúcich krokov:

- **Používajte proaktívny jazyk namiesto reaktívneho** – Namiesto toho, aby ste hovorili „To ma tak hnevá“, povedzte: „Mám nad situáciou kontrolu“.
- **Konajte proaktívne a nie reaktívne** – Nečakajte, kým vám ostatní povedia, čo by ste mali robiť. Vyjasnite si, čo chcete robiť, naplánujte si kroky tak, aby vám pomohli dosiahnuť vaše ciele a implementujte ich.

5.2 Rozmýšľajte pred tým, než začnete konať

Konať rýchlo je dôležité, ale konať príliš rýchlo je zlé. V dnešnom svete sa rýchle rozhodovanie a konanie javí ako dobrá vec alebo dokonca nevyhnutnosť, ale **rýchlosť je pre dobré rozhodovanie škodlivá.** Konať v pravý čas je preto dôležitejšie ako konať rýchlo alebo

čo najskôr. Tajomstvom dobrého rozhodnutia a jeho premeny na efektívne kroky je schopnosť porozumieť situácii, v ktorej sa nachádzate a konať adekvátne. To znamená, že musíte najprv myslieť a až potom konať.

Jednou z najlepších stratégií, ktoré vám môžu pomôcť robiť dobré rozhodnutia a kroky v živote i práci, je stratégia OODA. Má štyri kroky:

- **Pozorujte (Observe)** – Najskôr zhromaždíte čo najviac informácií. Predstavte si, že ste na schôdzke. Najprv si vypočujte, čo hovoria iní. Sledujte, ako konajú, čo nehovoria, čo vám hovorí ich reč tela, aká je všeobecná atmosféra a ďalšie. Zhromažďujete veľa rôznych informácií, ale v tejto fáze im veľmi nerozumiete a nemôžete im dať príliš veľký zmysel. K tomu slúži ďalší krok.
- **Zorientujte sa (Orient)** – Ak máte dostatok informácií, môžete ich začať chápať. Použite svoje predchádzajúce skúsenosti, dobré alebo zlé, na uvedenie údajov do kontextu. Pokúste sa pochopiť, čo chcú ostatní a ako to súvisí s vašimi cieľmi. Prejdite si vo svojej mysli rôzne scenáre: ktorá činnosť vás dovedie k vášmu cieľu a ktorá vás od neho odvedie? Snažte sa zostať objektívny a nedovoľte, aby vás sprevádzali predsudky a strach.
- **Rozhodnite sa (Decide)** – Fáza pozorovania a orientácie vám poskytne množstvo možností. Môžu existovať iba dve možnosti alebo ich môže byť desať a viac. Teraz sa musíte rozhodnúť na základe informácií, ktoré máte. Musíte si zvoliť možnosť, ktorá vás s najväčšou pravdepodobnosťou dovedie k dosiahnutiu vášho cieľa. To znamená, že musíte vidieť, čo sa stane v každej z možností, ktoré máte k dispozícii a rozhodnúť sa pre tú najlepšiu na základe informácií, ktoré máte. To niekedy znamená urobiť čo najlepší odhad.
- **Konajte (Act)** – Následne konajte na základe svojho rozhodnutia v treťom kroku. Konať však nie je v skutočnosti posledným krokom. Musíte pozorovať a hodnotiť výsledky svojho konania a ak nie sú optimálne, vráťte sa späť a opakujte kroky, aby ste dosiahli lepšie rozhodnutia a konečné výsledky.

Táto stratégia je veľmi efektívna, pretože zostáva vo vašom podvedomí. Ak ju opakovane používate pri úlohách alebo problémoch, časom vám pomôže zdokonaľiť proces rozhodovania a prijímania opatrení, až kým sa nestane veľmi rýchlou a takmer automatickou.

5.3 Mať správne priority

Ak chcete byť produktívny a efektívny, musíte si vedieť stanoviť priority a najskôr sa venovať tomu najdôležitejšiemu. Pomôže vám to zvládnuť čas a prácu a povedie vás to k oveľa lepším výsledkom, ako keby ste sa jednoducho snažili robiť všetko naraz a venovať na všetko viac práce a energie.

Ľudia často uprednostňujú najnaliehavejšie veci, no nejde o najlepší prístup. Namiesto toho **musíte vedieť, čo je v danom okamihu najdôležitejšie a urobiť z toho priority číslo jeden.** Ako však môžete vedieť, čo je najdôležitejšie?

Aby ste sa mohli rozhodnúť, čo je najdôležitejšie, musíte vedieť kategorizovať svoje úlohy. Jedným z najlepších nástrojov, ktoré vám to pomôžu, je **metóda ABCDE**:

Keď máte pocit, že toho máte príliš veľa, vezmite si kúsok papiera a pero. Posadte sa, zhlboka sa nadýchnite a vypíšte si všetky úlohy, ktoré musíte urobiť. Pamätajte, že aj keď nemáte dostatok času na to, aby ste urobili všetko, máte vždy dostatok času na to, aby ste urobili tie najdôležitejšie úlohy a to kvalitne.

Ďalej sa zamyslite nad svojím zoznamom a pred každú úlohu vložte jedno z písmen A, B, C, D alebo E.

A – Označuje **veľmi dôležité** úlohy. Ak tieto úlohy nedokončíte, môže to mať vážne negatívne dôsledky.

B – Označuje **dôležité** úlohy. Toto by ste mali urobiť, ale nie je to také dôležité ako A. Ak to neurobíte, bude to mať menšie negatívne dôsledky.

C – Označuje **vhodné** úlohy. Bolo by pekné urobiť ich, ale nie je to také dôležité ako A alebo B. Ak to neurobíte, nebude to mať žiadne negatívne dôsledky.

D – Označuje úlohy, ktoré môžete **delegovať**. Túto úlohu môžete dať vykonať namiesto seba niekomu inému.

E – Označuje úlohy, ktoré by ste mali **eliminovať**, ak je to možné. Úlohy označené ako E by ste mali vylúčiť zo zoznamu, aby ste získali viac času na dôležité úlohy.

Tento proces vám pomôže ľahko rozpoznať najdôležitejšie úlohy. Akonáhle nájdete jednu alebo dve úlohy, ktoré je potrebné vykonať, ignorujte všetky ostatné rušivé prvky a zamerajte svoj čas a energiu na ich dokončenie.

To nielen zvýši vašu efektivitu, ale aj zníži stres, pretože výskum ukazuje, že práca na nedôležitých veciach vám spôsobuje veľa stresu a presun nášho zamerania na dôležité veci ho znižuje.

Ďalším spôsobom, ako si môžete určiť priority, je pravidlo **1 - 3 - 5**. Toto pravidlo hovorí, že za deň môžete splniť iba deväť úloh: jednu veľkú, tri stredné a päť malých. Týmto spôsobom si musíte zvoliť, čo je v daný deň najdôležitejšie. Vytvorte zoznam s deviatimi úlohami:

Jedna veľká úloha: Pripravte svoju záhradu na jar.

Tri stredné úlohy: Aktualizácia pracovných dokumentov, sledovanie videa o záhradníctve, umývanie auta.

Päť malých úloh: Po večeri umyť riad, ísť do obchodu s potravinami, opraviť svetlo v kuchyni, zrušiť stretnutie s priateľom a dočítať knihu.

6 PREKONANIE STRACHU

Je normálne zažívať strach a prežívame ho všetci. Dnes je väčšina našich obáv psychologická, ako napríklad strach z reči na verejnosti alebo strach z kritiky, strach z neúspechu alebo dokonca strach z úspechu. Takéto obavy nás robia pesimistickými a neschopnými robiť dobré rozhodnutia, čo poškodzuje našu produktivitu a schopnosť dosiahnuť naše ciele.

Často sa tajne bojíme úspechu a ani o tom nevieme. Uvedomenie si svojich obáv vám pomôže porozumieť im a prekonať ich, ba dokonca ich využiť vo svoj prospech.

6.1 Pochopenie strachu z úspechu

Báť sa úspechu? Znie to zvláštne a nelogicky, ale **strach z úspechu je skutočný**. Často vidíme ľudí, ako sa sťažujú, že chcú byť úspešnejší, ale nemôžu dosiahnuť to, čo chcú. Je možné, že majú strach z úspechu a v skutočnosti sami sebe bránia v hľadaní úspechu.

Ak je toto váš životný príbeh, možno sa tiež bojíte úspechu, ale nevidíte to, pretože strach z úspechu je veľmi záľudný a ťažko ho spozorujete.

Aké sú teda príznaky strachu z úspechu a prečo ho máte?

- **Máte obavy, že úspech vám skomplikuje život** – Myslíte si, že úspech znamená viac práce a menej voľného času. To zvyčajne nie je pravda, pretože väčší úspech znamená nielen vyšší príjem, ale aj skutočne väčšiu schopnosť spravovať si čas, ako uznáte za vhodné.
- **Máte obavy z názorov ľudí** – Bojíte sa, že vďaka úspechu sa stanete terčom kritiky, súdenia a závidi zo strany ostatných ľudí, najmä v čase sociálnych médií. To je možné. V skutočnosti sa to však nestáva veľmi často a nájde sa oveľa viac ľudí, ktorí ocenia váš úspech.
- **Bojíte sa zodpovednosti** – Myslíte si, že väčší úspech znamená viac povinností, ako napríklad zodpovednosť za ostatných a starostlivosť o nich, zodpovednosť za svoje podnikanie alebo zachádzanie s peniazmi.

Obavy z úspechu sú väčšinou neopodstatnené a bránia vám dosiahnuť vaše ciele. Ak sa na ne pozriete racionálne, uvedomíte si to a začnete pracovať na ich prekonaní alebo ich dokonca využijete vo svoj prospech.

6.2 Využite strach vo svoj prospech

Je strach dobrá alebo zlá vec? Závisí to od toho, ako sa k tomu postavíte. Ako sme už povedali, váš postoj k veciam vytvára vašu realitu. To platí aj pre strach.

Ak dovolíte strachu, aby vás ovládol, zabráni vám v podniknutí potrebných krokov k zlepšeniu a úspechu, ale ak k nemu budete pristupovať s porozumením, môže sa stať vašim učiteľom a spojencom. O strachu si zvyčajne myslíme, že je to niečo negatívne, ale je v skutočnosti veľmi užitočný, pretože nám pripomína možné nebezpečenstvá vpred a motivuje nás, aby sme sa na ne pripravili.

Aby ste pochopili strach a poučili sa z neho, musíte ho prijať. Môžete sa naučiť, ako ho prijať pomocou **stratégie VIEW**:

- **Vizualizujte si to, čo vás desí (Visualize what frightens you)** – Budte k sebe úprimní a predstavte si všetky nebezpečenstvá a prekážky na ceste k vášmu cieľu, ktoré môžu byť skutočné alebo vymyslené. Teraz si predstavte možné stratégie a riešenia všetkých problémov, ktorých sa obávate. Vďaka tomu budete môcť lepšie zvládnuť problémy, keď prídu a menej sa báť im čeliť.
- **Izolujte sa od strachu (Isolate yourself from your fear)** – Niekedy nie ste schopní zvládnuť svoj strach sami, pretože ovplyvňuje vašu schopnosť racionálne myslieť. Potom je najlepšie izolovať sa od strachu tým, že požiadate ostatných, aby vám ho pomohli pochopiť. Povedzte ostatným ľuďom, čo vás desí a požiadajte ich, aby vám poskytli svoju spätnú väzbu. Takto budete môcť vidieť svoj strach z inej perspektívy a lepšie mu porozumieť. Uvedomte si, že názory ostatných ľudí nie sú úplne presné, ale môžu byť veľmi užitočné.
- **Oprite sa o svoj strach (Embrace your fear)** – Niekedy je potrebné postaviť sa svojmu strachu. Len tak budete schopný ho pochopiť a prekonať. Možno sa v tomto procese dozviete aj niečo o sebe. Je to ako hodiť sa do bazéna, aby ste sa naučili plávať. Ak nemôžete čeliť svojmu strachu sami, požiadajte niekoho, aby vám s tým pomohol.
- **Prečo chcete pracovať a zdolať svoj strach (Why do you want to embrace and conquer fear)** – Keď sa raz rozhodnete pracovať s a nakoniec poraziť svoj strach, položte si možno najdôležitejšiu otázku „Prečo chcem“, poraziť svoj strach? Odpoveď

na túto otázku vám pomôže jasne vidieť výhody dosiahnutia vašich cieľov a bude vás motivovať ešte viac, takže vaše obavy budú na vašej ceste ešte menšou prekážkou.

6.3 Využite svoj strach na to, aby ste zostali aktívny a dosiahli svoje ciele

Ak sa chcete zdokonaľovať a dosiahnuť svoje ciele, mali by ste sa vždy báť, že vám bude v živote príliš dobre. Byť vo svojej **komfortnej zóne** sa môže javiť ako dobrá vec, ale v skutočnosti to tak nie je. Prečo?

Pretože keď sa nachádzate vo svojej komfortnej zóne, máte pocit, že ste dosiahli všetko, a to vás robí pasívnym. Vaša **komfortná zóna je vlastne vaša nebezpečná zóna. Je to miesto, kde sa nič nedeje, takže ak sa chcete učiť, rásť a plniť svoj životný účel, musíte sa toho báť.** Strach z prílišného komfortu vás bude nútiť konať a prechádzať z komfortnej zóny **do zóny strachu**. Zóna strachu bude zónou strachu, iba ak sa budete ospravedlňovať, aby ste neboli aktívny, učili sa a plnil svoje ciele. Len čo sa rozhodnete pohybovať a konať, zo zóny strachu sa stane **zóna učenia**.

V zóne učenia premýšľate nad tým, kým sa chcete stať a čo chcete dosiahnuť. Potom sa začnete učiť, získavať skúsenosti a zručnosti potrebné na dosiahnutie svojich cieľov.

Musíte byť opatrný, aby ste nezostali príliš dlho v zóne učenia, inak sa stane vašou novou zónou komfortu. Musíte dovoliť, aby vás strach z pohodlia posunul dopredu do **zóny rastu**.

Zóna rastu je oblasťou konania a robenia. Do zóny rastu sa presuniete, až keď začnete aktívne využívať vedomosti a zručnosti, ktoré potrebujete na dosiahnutie svojich cieľov.

Po dosiahnutí svojich cieľov sa v rastovej zóne opäť nesmiete cítiť pohodlne. Opäť musíte pripustiť, aby vás strach z pohodlnosti posúval vpred, aby vám stanovil nové ciele a mali podnet sa znova učiť a rásť.

7 ZÁVER

Orientovať sa na cieľ znamená rozvíjať správny prístup a túžbu dosiahnuť svoje ciele. Vaše ciele závisia väčšinou od vášho charakteru a hodnôt, ale aj od rôznych rolí, ktoré v živote máte.

Najúspešnejší ľudia majú silné pozitívne povahové vlastnosti, ako je integrita, spravodlivosť, pokora, trpezlivosť, odvaha, skromnosť a ďalšie. Charakter vychádza zvnútra. To znamená, že najskôr musíte začať pracovať na vnútorných zmenách a vylepšeniach, aby ste mohli zvonku vidieť pozitívne zmeny.

Ak sa snažíte dosiahnuť to, čo od vás očakávajú ostatní, namiesto toho, čo je pre vás skutočne dôležité, budete zbytočne tráviť veľa času a energie niečím iným a nakoniec zostanete sklamaný. Musíte si stanoviť svoje ciele podľa svojich hodnôt, vízie a skutočných okolností. Pri stanovovaní svojich cieľov musíte poznať svoje hodnoty - čo je pre vás dôležité a vidieť celkový obraz toho, čo chcete v živote dosiahnuť.

Vaše ciele musia byť dostatočne konkrétne, merateľné, realistické a relevantné pre váš život a musia mať časový limit.

Na dosiahnutie svojich cieľov potrebujete správne návyky. Návyky sú kombináciou vášho charakteru, túžby, schopností a vedomostí. Základnými zručnosťami na efektívne dosiahnutie vašich cieľov sú proaktivita, schopnosť myslieť skôr, ako budete konať, a vedieť si stanoviť správne priority. Váš strach z úspechu vám často bráni dosiahnuť vaše ciele. Svoj strach môžete využiť vo svoj prospech, ak ho poznáte a poučíte sa z neho. Vždy sa musíte báť byť vo svojej komfortnej zóne, pretože tam sa cítite spokojný a nezlepšujete sa. Váš strach z pohodlia vás môže posunúť zo zóny komfortu do zóny učenia a nakoniec do zóny rastu, kde pomocou svojich schopností a vedomostí rastiete a dosahujete svoje ciele.

8 ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

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>