



FOCUS

Milan Coach

Focus

Tento manuál je venovaný tomu, kto chce rýchlejšie a efektívnejšie vykonávať všetky svoje činnosti. Každá ľudská činnosť začína v nejakom bode. Trvá nejaký čas a končí v ďalšom bode. Toto celé nazývame cyklus alebo akčný cyklus. Predstav si, že všetky svoje cykly by si dokázal skrátiť o tretinu, časom o polovicu, či dokonca o viac. Ako veľmi by to zmenilo tvoj pracovný a aj súkromný život? Len si predstav, ako veľmi by sa zmenila tvoja prosperita a o koľko vecí by si v živote stihol viac. Viac urobenej práce, viac zarobených peňazí, viac zážitkov, viac vedomostí. Tvoj život by bol plnší, úspešnejší, efektívita by bola úplne iná. Pokiaľ som vzbudil tvoju pozornosť, nasledujúci text ti bude prínosný a užitočný.

Existuje jeden dôvod, prečo mnohí ľudia nestíhajú plánované termíny. Ten istý dôvod spôsobuje aj to, že ak ich aj splnia, celkom bežne sa pri tom pomýlia a dodajú sľúbenú vec v menšej kvalite. Ďalšia vec, ktorú tento spoločný menovateľ vytvára, je zmätok vo veciach. Taktiež spôsobuje aj stratu motivácie, vyhorenie či absolútne zlyhanie a zanechanie činnosti. Hovoríme stále o jednej veci a tou je nedostatočný focus.

Focus sa dá opísať ako pohľad na vec, sústredenie, koncentrácia. Človek, ktorý ho má, sa neodkláňa od svojho cieľa, zámeru, či plánovanej veci. Nuž, a veľmi častým problémom je, že niekde počas cesty k našim cieľom ten focus strácame. Odkláňame sa z pôvodného smeru a tiež nám to trvá dlhšie. Čím to je? Ako je možné, že vieme, čo chceme, dokonca aj čo máme robiť a napriek tomu to nie vždy ide tak efektívne?

Focus je jeden z najdôležitejších faktorov pri úspešnom a efektívnom zdolávaní vecí. Väčšina ľudí sa na veci „focusuje“ mimoriadne rozptýlene. V praxi to vyzerá asi takto: muž je vyslaný manželkou do obchodu, aby kúpil maslo, mlieko a zemiaky, aby mohli navariť večeru. Vyrazí a príde do predajne. Tam nakúpi zemiaky, maslo a chlieb, pretože jeho pozornosť sa rozptýlila, možno napríklad telefonátom, a zabudol na presnú úlohu. Po ceste domov stretne kamarátov, s ktorými sa zarožpráva. Po polhodine ho zavolajú na pivo, no on má však akú-takú súdnosť a do krčmy s nimi nejde. Presvedčia ho, aby si dal s nimi aspoň „na stojáka“ vonku, no a po dvoch rýchlych pivách sa vráti domov. Keď sa vráti, spolu s manželkou zistia, že nemajú všetky potrebné suroviny na plánovanú večeru. Medzičasom však potraviny zavreli. Muž sa teda vypraví do večierky, ktorá je ešte otvorená, a prinesie potrebné mlieko, aby mohli navariť. Mali však iba nízkotučné, čím večera trochu utrpela na plnej chuti, ale nakoniec ju uvarili. Kým toto všetko skončí, nie je plánovaná 18-ta hodina, ale je 20:30.

Je mi jasné, že tento príklad vyzerá trochu jednoducho, až primitívne, a možno aj krútiš hlavou, že toto by sa ti určite nestalo. Teraz ale ruku na srdce a prisahaj, že sa ti nikdy nestal ani len podobný príbeh. Že sa ti nikdy nestal pri práci na nejakej veci, že sa ti nestal ani počas štúdia v škole. Že sa ti nestal počas tvojho zámeru chodiť pravidelne športovať, ani nikdy inokedy. Pokiaľ áno, gratulujem, pretože patíš medzi malé percento alebo skôr promile ľudí na tomto svete. Mne sa také niečo stalo nespočetnekrát. Nespočetnekrát som mal nejaký zámer, ktorý som mal v úmysle stihnúť v určitom čase. A nespočetnekrát sa mi stalo, že moju pozornosť čosi vyrušilo. Stratil som v tom okamihu svoj cieľ z dohľadu a venoval som pozornosť druhej veci. Dokonca som odišiel od rozrobenej práce a začal som pracovať na tej druhej veci, pretože v tom okamihu ma nejako vtiahla. Či už to bolo niečo zaujímavejšie, alebo mi to prišlo urgentnejšie, prípadne sa mi len nechcelo pracovať na tej pôvodnej a rád

som ju odložil. Ak stále trváš na tom, že sa ti to nestalo, budem teda menovať, pri čom sa ti to stať mohlo: vysávanie, umytie riadu, vybratie riadu z umývačky, domáca úloha v škole, učenie sa na maturity, dokončenie projektu v práci, odložený plánovaný telefonát... Už si tú prísahu odvolal? 😊

Pointou tohto celého je, že takmer každý človek sa dokáže odkláňať od svojho cieľa a stráca tak focus. A teraz nehovoríme iba o pracovnom ciele, ale o akejkoľvek činnosti, ktorú chceme dotiahnuť do konca. Strácame koncentráciu a poľavíme z nasadenia, ktoré sme pre tú činnosť mali. Občas navyše činnosť prerušíme a venujeme sa inej činnosti. Robíme to pravidelne a robíme to, až na pár výnimiek, takmer vždy, proste nelogicky často. Spôsobuje to potom tieto zmeny:

1. Prvou zmenou je, že nám všetky tie **veci trvajú neporovnateľne dlhšie**. Len si spomeň, o koľko sa ti zvykne natiahnuť písanie neoblúbeného textu, správy či úlohy, ktoré musíš urobiť v práci. O koľko sa ti natiahne také upratovanie, ako dlho zbieraš účtovníčke podklady na dane, atď... Výsledkom je, že ak natiahneme čo i len jeden cyklus, časovo sa nám posunie úplne všetko. Ak ich natiahneme dva, potom už definitívne zmeníme chod udalostí a vytvárame akoby inú realitu.
2. Druhý problém je, že **nedokončená povinnosť nám berie pozornosť po celý čas, kým nie je dokončená**. Chtiac-nechtiac si na ňu spomenieme, aj keď nechceme. Rozptyľuje nás pri iných činnostiach a tie potom nerobíme dostatočne kvalitne. Robíme potom chyby, pretože odbiehame myšlienkami k nedokončenej veci a navyše nás to ťaží. Len si spomeň, ako často si spomenieš na veci, ktoré si niekomu sľúbil urobiť a „ešte si sa k tomu nedostal“. Práve tieto rozptýlenia spôsobujú, že sa pomýlime, robíme chyby a chybami spôsobujeme finančné straty. Vyrobíme chybný produkt, pošleme nesprávnu vec, zabudneme niečo urobiť alebo pri „ťažkej nohe“ dostaneme pokutu za rýchlosť. A to všetko iba z nepozornosti, pretože sme rozptýlení myšlienkami a sme častokrát „inde“.
3. **Máme zodpovednosť voči niekomu druhému a ten nám to často pripomína**. Manželka manželovi neopravený vypínač, dieťa rodičovi nesplnený sľub, šéf podriadenému nedokončenú prácu. A čo sa biznisu týka, nedočkavý klient svojmu dodávateľovi neukončenú zákazku. Prijemný pocit, ak nás niekto urguje, všakže? Ak dostávame viac urgencií počas dňa, dostávame sa tým pod tlak. Je to pocit stresu, ktorý nie je ani zdravý, ani príjemný. Radosť zo života nás prejde, nadšenie pre vec slabne, výkon sa znižuje, koncentrácia klesá. A ak niekto niečo od nás chce, častou odpoveďou býva „nemám teraz čas“ alebo „mám toho veľa, som v jednom kole“. Potom, keď príde skutočne príležitosť na niečo skvelé v našom živote, nemáme na ňu čas alebo ju v tom chaose ani nerozpoznáme.

Focus však nestrácame len pri dôležitých či pracovných veciach, ale aj drobnostiach, ktoré nám denne vchádzajú do života. Problémom potom je, že aj tie nám trvajú neporovnateľne dlhšie, ako by mali. Keď si potom spočítame, koľko času sme strávili predĺžovaním nepodstatných cyklov, niet divu, že na tie podstatné a kľúčové nám nezostáva dostatok času. **Za cyklus považujeme každú činnosť, ktorú začneme robiť v bode A, skončíme v bode B, všetko v nejakom konkrétnom čase.**

Ak by som to, čo celý čas opisujem, mal nakresliť na tabuľu, vyzeralo by to nasledovne. Sme v bode A a chceme sa dostať do bodu B. Reálne sa tam rozbehneme, no namiesto toho zamierime do bodu C, potom k bodu D. Tam zistíme, že je to zle a ideme konečne k bodu B. Poprípade sa čosi skomplikovalo a musíme sa vrátiť do bodu A. Keď si potom spočítame, že vlastne všetok čas sme iba vyplytvali a začíname **úplne odznovu**, niekedy nás možno z toho ide aj poraziť. To sa stáva najmä vtedy, ak chceme mať niečo rýchlo hotové a v tej rýchlosti to proste urobíme celé nepozorne. V tom prípade problémom je, že sa často stane, že to vlastne musíme robiť odznovu. Napríklad si zopakovať ročník na výške, skúšky na vodičák alebo len obyčajné latté v kaviarni, ak som, povedzme, čašníkom. Iná verzia je, že cesta k bodu B trvá už tak dlho, že po tom všetkom sa vrátíme a kašleme na to, aj keď sme tesne pred cieľom. Poprípade zastavíme a zostaneme stáť na polceste veľmi dlho, niekedy týždne alebo aj roky.

Veľmi často sa taktiež stáva, že začneme určitý cyklus a následne jeho ukončenie odložíme. Typickým príkladom je odpoveď na email. Málokomu však napadne, že v takomto prípade si takmer dupľujeme čas, ktorý tým potrebujeme stráviť. Ak začneš dokončovať každú činnosť okamžite, aj odpoveď na spomínaný email, získaš značné množstvo času. Tiež odstrániš dosť veľké množstvo úloh z pomyselného zoznamu povinností, ktoré nosíš v hlave v kolónke „ešte musím dokončiť“.

Odkláňanie sa od cieľa a strácanie focusu je všeobecne rozšíreným problémom. Robievajú to ľudia vo všetkých oblastiach, najviac tí najmenej platení. Možno si povieš, že jasné, veď tí majú vzhľadom na svoju výplatu najmenšiu motiváciu. Pravdou je však presný opak. Oni sa totiž najmenej zaujímajú a majú najmenšiu snahu a ambície, práve preto sú najmenej platení. Výsledkom je priemerná práca a priemerná účasť na chode firmy. Po krátkej dobe sa to stáva doslova návykom a zlovykom, vídam to napríklad hádam v každom veľkom korporáte. Pokiaľ by sa človek zamestnaný vo firme neodkláňal a mal by na všetky časti svojej práce focus, svojimi výsledkami by tak vynikal, že do dvoch rokov by sa približoval aj k riaditeľskej pozícii. Až tak veľmi by vynikal, pretože až tak veľmi majú oslabený focus ostatní. Čo nás vlastne odkláňa?

Bývajú to často napríklad **zábavnejšie veci**. Stáva sa to, ak nám na danom cykle záleží málo alebo nás nebaví. Napríklad výmena vypínača nie je to najveselšie trávenie času, ale musíme ho urobiť. Samozrejme, že pred tým uprednostníme radšej iné veci a neustále to odkladáme. Po ďalšie, sú to **urgentnejšie veci**, ktoré nás vyrušia od tých menej dôležitých. To býva, keď sme v cykle, ktorý nemá vysokú naliehavosť. Ale aj také činnosti k bežnému životu patria a aj tie potrebujeme dokončovať. Problémom je, že predlžovanie nepodstatných cyklov nám zhltne príliš veľa času a nezostáva nám na tie podstatné.

Podme sa teraz pozrieť na skutočné problémy, ktoré nám dokážu focus vziať takým spôsobom, že to doslova ovplyvní všetko.

Faktory ovplyvňujúce absolútnu stratu focusu u ľudí:

1. Sú odklonení minulosťou

Mnohí ľudia majú pochybnosti na základe zážitkov z minulosti. Napríklad, ak boli predtým v zlej firme a z nejakého dôvodu dotýčnemu nezaplatili. Začne prácu v novej firme, no jeho pozornosť z času na čas odbieha k otázke, či sa mu to tu náhodou nestane znovu. Namiesto sústredenia na výkon sa venuje tomu, že si všíma rôzne indície, či sú jeho obavy na mieste, alebo či sa nemusí ničoho báť. Pokiaľ si vedúcim pracovníkom, zisťuj si u podriadených, čo majú v hlave. Ak to budeš presne vedieť, vieš z nich získať neporovnateľne vyšší výkon.

2. Majú strach z budúcnosti

Človek s obavami je mimoriadne rozptýlený a nepozorný. Je to tak obrovské odchylenie od focusu, že aj malá pochybnosť dokáže ohroziť celý cyklus. Ak čo i len trochu dotýčný pochybuje o čomkoľvek, úspech celého snaženia je vážne v ohrození. Tento manuál nie je venovaný prioritne tejto téme, ale ak máš obavy o budúcnosť, zapamätaj si jednu vec. **Budúcnosť neprichádza k nám, ale my si vytvárame budúcnosť.** Vždy si to ty, kto niektorým smerom vykročí a kráča k nej, nikdy nie naopak. Najjednoduchší spôsob, ako dokázať svojej hlave, že sa mylí, je získať focus na svoj cieľ a neochvejne ho držať. Makaj na ňom intenzívne a bezodkladne a vtedy zistíš, že žiadne obavy nemáš. V takom prípade totiž **okamžite a neustále vidíš výsledky tvojho snaženia, ktoré očividne smerujú k tomu cieľu.** No a vtedy obavy proste nemajú ani dôvod vznikať.

3. Zacyklenosť mysle.

Nedokážeš si predstaviť, ako neskutočne veľa majú ľudia rozrobených a neukončených vecí. Hovoríme tomu - začatých a neukončených cyklov. Niekedy ide o drobné sľuby typu „zavolám ti“, „zistím to“, „pošlem“, „prinesiem“, atď. Robíme ich takmer denne a niekoľko. Naša myseľ sa však nevie koncentrovať na viac vecí. Všetky neukončené cykly náš mozog eviduje. Prejavuje sa to potom tak, že ľudia zvažujú, čo povedia. Nie sú si istí tým, čo si myslia, váhajú, sú rozptýlení. Rozrobené a neukončené cykly ovplyvňujú náš výkon fatálne. Čím viac neukončených cyklov máme, tým viac sa nám nedarí zvládať plánované veci. Videl som pracovníkov, ktorí dostali jednoduchú úlohu a neboli schopní ju vôbec urobiť. U všetkých bol spoločný menovateľ - veľa nedokončených cyklov. Preto zacyklenosť mysle môžeme považovať za najväčší z dôvodov, prečo ľudia nestihajú či nezvládajú svoje úlohy.

Focus je v podstate akčný cyklus. Je veľmi dôležité si dávať pozor, čo kde sľúbime. Pretože potom sa nám to ukladá v hlave, sme spomalení, váhame, skáčeme z cyklu do cyklu. Existujú šikovní ľudia, ktorí sú tak zahltení nedokončenými cyklami a obavami z budúcnosti, že nie sú schopní sa v živote pohnúť z miesta. Zažil som to nespočetnekrát a postupne som zistil, ako sa to dá riešiť.

Chcem, aby si si viac ako kedykoľvek predtým uvedomil, že máš rôzne práva, že máš slobodu. Máš právo byť šťastný, máš právo byť úspešný, máš právo na priateľov a na lásku. Máš právo sa rozhodovať, povedať svoj názor, aj niečo odmietnuť. Jediný, kto ti tie práva môže zobrať, si ty sám. **Nedávaj prisľuby, ak si nie si istý, pretože otvoriš cyklus, ktorý, ak nedokončíš, ti bude zase škodiť. Máš právo ten prisľub nedať.**

Existujú veľmi nebezpečné typy cyklov, o ktorých skoro nikto nevie. Ten typ cyklu je, že si napríklad raz poviem, že som smoliar a začnem cyklus smoliara. Alebo si poviem, že som nešikovný, čím som začal cyklus nešikovnosti. Potom v tomto cykle ďalšie roky vytváram všetky predpoklady na to, aby som ho aj napĺňal. Je jediný spôsob, ako to zmeniť, uzavrieť ten cyklus rozhodnutím, že už taký nie som. Táto myšlienkovatosť má totiž na nás fatálny vplyv. A rovnako aj úvahy sú cyklami. Stačí si povedať, že začnem robiť to a tamto - športovať, podnikáť, atď. A o dvadsať rokov, čo po celý čas váham, si poviem „už na to nemám“. V takom prípade som prežil cyklus, ktorý mi po celý čas prinášal dôkazy môjho zlyhania, pretože som to neurobil. A nakoniec jediné, čo mi zostalo, sú pochybnosti o sebe. Dennodenne som sa znehodnocoval, pretože som neplnil vlastný prísľub, ktorý som si dal. Vieš si predstaviť, koľko ti takýto cyklus vzal energie a sebavedomia?

Ak sa pre niečo rozhodneš, nesmieš čakať a musíš to bezodkladne realizovať. Ak je úloha veľká, rozmeň ju na drobné. Aj oceán sa skladá z kvapiek, celý ho neodnesieš, ale prvú kvapku áno. Rovnako aj prejsť tisíc kilometrov je obrovský cyklus, nie však, keď okamžite vyrazíš a prejdeš prvých päť krokov.

Keď zvládneš každú úvahu, prísľub, plán či rozhodnutie akýkoľvek cyklus okamžite začať realizovať, svet sa ti zmení. Niektoré cykly už nebudú trvať roky, ale mesiace. Potom zistíš, že to nemusí trvať mesiace, ale zopár dní. A keď si vytvoríš návyk a budeš cyklom dávať skutočný focus, odrazu zistíš, že zvládaš neuveriteľné množstvo vecí. Všetky uzatváraš, nič neukončené ti nevisí, nič ťa neťažá a máš dostatok času. Ľudia, ktorí tvrdia, že majú málo času, majú len problém mať focus a ísť bezodkladne k uzavretiu svojich otvorených cyklov. Odkláňajú sa, neuzatvárajú a potom si myslia, že sú vyhorení. Vyhorenie je falošný read, falošný údaj, v skutočnosti je to nezvládanie focusu a nezvládanie uzatvárania svojich otvorených cyklov. Na človeka sa to potom rúti a má pocit prepracovania, chaosu, stagnácie a začína byť otrávený. Prípadne nevidí zmysel v tom, čo robí a nenapĺňa ho to. A „odborníci“, keďže si s tým nevedia rady, to nazvali vyhorenie. Môže to mať, samozrejme, aj konkrétny dôvod, napríklad, že dotýčny nevidí v tej veci zmysel. To už sme ale pri inej téme a táto publikácia o tom nie je.

Upriamenie sa na vec - focus, prináša jeden čarovný fakt. Ak to urobíš a vyrazíš, následne ideš bez odkláňania sa za svojim cieľom, zistíš jedno. Odrazu nie si závislý od názoru kohokoľvek druhého. Odrazu nemáš čas si všímať názory iných, pretože kráčaš tou cestou a nezastavuješ sa. Všetko ti akoby zázrakom funguje a ak náhodou príde prekážka, zvládaš ju okamžite. Zameráť sa, „focusovať sa“ znamená nemať ani len sekundu času sa rozhliaď inam. Znamená to proste urobiť to. Keď každému cyklu dáš najvyššiu prioritu, akoby šlo o život, zlyhanie pravdepodobne takmer nikdy nenastane. Takouto ultra koncentráciou prichádza ešte ďalšia výhoda, strácaš spomínané obavy z budúcnosti. Po prvé - nemáš ani čas na ne myslieť, po druhé - neustále vidíš, ako všetky veci idú presne podľa tvojho prania. Pozor, podmienkou je absolútny focus a okamžité a bezodkladné riešenie každého cyklu. V takomto prístupe **doslova cítiš, že si vytváraš budúcnosť, už to nevnímaš ako teóriu.** Toto je skutočný focus.

Niektorí otvorí cyklus - potrebujem zohnať peniaze. No akonáhle ho otvorí, namiesto cieľa sa pozerá na prekážky a vidí odrazu všetky problémy. Ak by však miera nevyhnutnosti bola, že ide o jeho život alebo o život jeho dieťaťa, ten focus by sa okamžite prenastavil do správnej

kondície. Presne z tohto vznikajú u ľudí reakcie typu „to bude problém“, „neviem či to vyjde“, „uvidíme“ a podobne. Pokiaľ máš focus a miera nevyhnutnosti je na najvyššom stupni, takéto slová nemáš v skutočnosti v slovníku.

Naše cykly sú vedomé a nevedomé. Tie nevedomé sme niekedy dávno vedome otvorili a nevieme o tom, no šialene nás ovplyvňujú. Sú to napríklad spomínané sugescie o nás, o našom osude, vytvorili sme si tým náš individuálny vlastný svet. Buď k sebe milosrdný, je na čase ich konečne ukončiť.

Tie vedomé nedokončené cykly nás zase šialene brzdia. Spôsobujú naše rozptýlenie, ktoré vedie k predĺženiu iných cyklov a ich zníženú kvalitu. Nachystal som pre teba cvičenie, ktoré ti pomôže stať sa rýchlejšim, efektívnejším a celkovo výkonnejším vo svojom snažení. Ak si ho urobíš, zaručujem ti pokroky a výsledky v tvojom ďalšom snažení.

Cvičenie:

1. Napíš si všetky tvoje cykly, ktoré si kedy neukončil. Všetko, kde si niekomu sľúbil telefonát, stretnutie, niečo urobiť, niečo, čo si chcel urobiť sám, vrátenie peňazí... Všetky prísľuby, veci, ktoré ti napadnú. Účelom je, aby si sa na to **priamo pozrel**. Nemusíš v tejto chvíli tie cykly dokončiť, iba ak chceš a máš v tejto chvíli tú možnosť. Ak nájdeš cyklus, s ktorým to nejde teraz dotiahnuť do konca, povedz si, že teraz ho nebudeš znovu otvárať. Aj takéto rozhodnutie ti prinesie pokoj viac, ako sa od cyklu odvracať. Ako príklad môže poslúžiť to, že niekomu potrebuješ vrátiť peniaze, ale nemáš ich. V takom prípade mu zavolaj, povedz mu, že s ním počítaš, ale že teraz to nevieš riešiť. Nedávaj mu ani termín, ak ho s určitosťou nevieš, pretože v takom prípade by si vytváral tlak sám na seba. Tvojej myslí sa po takomto telefonáte uľaví a tvoj veriteľ sa poteší. Každý veriteľ sa poteší, že s ním počítajú.

Ďalej sú navyše cykly, ktoré si rozpracoval a nedokončil, nie sú však aktuálne. Môže to byť napríklad sľub stretnúť sa na káve s kamošom, no kamoš sa medzičasom presťahoval do iného mesta. Napíš si aj tento neukončený cyklus, aby si sa mohol naň **pozrieť** a vedome ho uznať za ukončený. Nazvime to - vyhlásiť ho za ukončený sám pred sebou, **rozhodnúť sa, že je ukončený**.

Druhým účelom tohto zoznamu je, že postupne na ňom budeš škrtať. Je mimoriadne motivujúce, keď vyškrtneš cykly, ktoré si sám v tej chvíli uznal za uzavreté alebo si urobil iba jednoduchý a rýchly čin, aby si ho uzavrel. Budeš doslova cítiť, ako z teba opadáva ťažoba a rastieš na pozitívnej emócií. Úlohou nie je spomenúť si na všetky neuzavreté cykly, iba na tie, na ktoré si spomenieš. Znamená to, že ťa nejakým spôsobom tlačia.

2. Napíš si druhý zoznam, na ktorom budú všetky prísľuby, ktoré si dal sám sebe. Ide o to, že všetko, pre čo si sa sám rozhodol a nedodrжал, si podvedome zazlievaš. U niekoho to býva niekedy aj **priama výčitka**. ňou sa človek sám znehodnocuje, že nie je ani schopný napríklad zavolať svojej starej mame alebo, povedzme, prestať fajčiť. Napíš si to, aby si sa mohol aj **na**

to pozrieť. Pozrieť sa problému do očí a nevyhýbať sa mu prináša totiž zmeny v danom probléme, aj v tebe samom. Keď si ochotný sa na problém pozrieť priamo, pomenovať ho, čeliť mu, v prvom rade ti to dodá obrovské sebavedomie. Po druhé, až vtedy zistíš, že v skutočnosti nie je tak veľký, ako si si po celý čas myslel. On ťa dlávil, ťažil práve tým, že si mu uhýbal pohľadom. Účelom tohto je, aby si sa prestal znehodnocovať a aby si sa mal o kúsok radšej. Ak si priamu výčitku nedávaš, vtedy prichádza na rad **nepriama výčitka**. Za tú sa priamo nekarháš, ale prináša ti niečo ako taký nepatrný, až neviditeľný smútok. Ak ich však všetky spočítame, je to obrovský kus smutnej emócie, ktorú si so sebou nosíme a tá nás brzdí v našom živote, ktorý by mohol byť oveľa radostnejší.

3. V treťom zozname napíš, čo sa ti podarilo, čokoľvek. Nebuď na seba príliš prísny, naozaj to urob. Týmto cvičením chceme dosiahnuť, aby si si dal uznanie, ktoré samému sebe mnoho ľudí odopiera. Nie sú schopní sa za niečo pochváliť, pretože nás učili hlúposti typu „samochvála smrdí“. Je dôležité to uznanie si dať, ako inak môžeš mať dobrý vzťah k samému sebe? Ak sa nevieš uznať, znamenalo by to potom, že si sám seba nevážiš, že nemáš o sebe dobrú mienku a to predsa nie je pravda. Pokiaľ áno, prečítaj si moju publikáciu **Ako na sebavedomie**, pretože veriť si a mať sa rád je najnutnejšou vecou pri šťastnom a taktiež aj úspešnom živote. Nie je možné mať dlhodobo a poriadne ani jedno, ak sa niekto nemá rád a má o sebe nízku mienku. Určite ti odporúčam prečítať si aj môj skutočný príbeh v knihe **Coach**, ktorá je doslova nabitá mojimi životnými vzostupmi a pádmi. Tento príbeh by ti mohol dodať sebavedomie, energiu, nadšenie a silu čeliť ťažkým situáciám. Delím sa v ňom s čitateľmi o moje vlastné riešenia, ktoré som použil na ceste pri nepriazni osudu.

Keď to všetko vypracuješ a budeš mať z toho osobné mentálne a pocitové zisky, budem rád, ak mi o tom napíšeš na info@milancoach.eu. Pokiaľ tie zisky mať nebudeš, znamená to, že je niečo zle, v tom prípade mi napíš určite a napravíme to. V každom prípade, som rád, že si si prečítal túto publikáciu a verím, že aj tebe prispela k vyššej kvalite tvojho života.

www.knihacoach.sk

www.milancoach.sk

www.fin4you.eu