

OBSAH

<i>Předmluva: Náš slib</i>	11
<i>Poděkování</i>	15
I. část: Nauka osobního úspěchu	
Jak uniknout pasti silné vůle	21
<p>Když se lidé nemohou změnit, důvodem je málokdy nedostatek jejich vůle. Většinou je to tím, že jsou zaslepení a protože jsou v početní menšině, kromě jedné či dvou výjimek zaslepení vůči všem ostatním vlivům, které jsou tím pravým důvodem, proč dělají to, co dělají. A to mají proti sobě daleko více neviditelných zdrojů vlivu než těch, jež pracují v jejich prospěch. Náš výzkum ukázal, že ti, kteří se naučí rozpoznat a používat všech šest zdrojů vlivu, mají desetkrát větší šanci dosáhnout ve svých životech a životech druhých hluboké, rychlé a trvalé změny.</p>	
Buďte badatelem a sám sobě předmětem bádání	42
<p>Změna nastane, jakmile přestaneme hledat běžné odpovědi na výzvy, které jsou pouze vaše a zcela</p>	

unikátní. Vy jste unikátní bytost. Plán, který by měl pracovat jen pro vás, musí být tedy taktéž unikátní. A abyste jej našli, musíte být jak vědcem, tak i předmětem svého vlastního experimentu. Pokud se tento způsob myšlení stane vaším denním chlebem, i špatné dny se mohou proměnit v něco dobrého. Postupně se v kontrole sebe sama stanete zdatnějšími, až nakonec vypracujete plán, který bude sloužit čistě jen vám – vašemu subjektu bádání.

II. část: Šest zdrojů vlivu

Zdroj 1: Miluj to, co nenávidíš

65

Pokud se máte úspěšně změnit natrvalo, musíte se naučit své impulsy kontrolovat. Vaše správná rozhodnutí musí být i vaší radostí. Jedinou cestou, jak si změnu udržet, je zhodnotit to, co vám přináší radost. Jak se ale naučíme změnit sami sebe?

Zdroj 2: Dělejte to, co neumíte

84

Pokud změna vyžaduje příliš vaší vůle, je to tím, že pravděpodobně postrádáte patřičné znalosti. Když je změna obtížná, viníme z toho svůj charakter, ale ve většině případů to s naším charakterem nemá nic společného. Co si ale neuvědomujeme, je jak důležitou roli v naší změně hraje znalost problému. Potíž nespočívá v tom, že jste slabí, ale v nedostatku vašich zkušeností. A v tom je markantní rozdíl! Nevědomost je lehce napravitelná, a to překvapivě rychle. Stačí jen pár týdnů pilného cvičení a můžete se naučit schopnostem, které vám umožní dosáhnout změny lehce a natrvalo.

Zdroj 3 a 4: Proměňte komplice ve své přátele

99

Dobré (a špatné) zvyky jsou jako týmový sport – vyžadují určitý počet *spoluhráčů*, aby se mohlo začít hrát a hru udržet. Jen někteří z vás si uvědomují, kolik lidí kolem vás podkopává vaši snahu se změnit už tím, že vás podporují ve vašich zlozvycích. Jestliže chcete změnit své chování, budete muset pár těchto „spoluviníků“ proměnit ve své skutečné přátele. Není až tak neobvyklé, že taková změna může proběhnout celkem rychle už jen tím, že si s nimi promluvíte od srdce. Eliminujte pár spoluhráčů a přidejte několik přátel, kteří vaši snahu se změnit podpoří, a pravděpodobnost vašeho úspěchu se zvýší o 40 procent.

Zdroj 5: Přemýšlejte ekonomicky

118

Krátkodobě vzato, špatné zvyky jsou často překvapivě laciné. Lidé dávají mnohem více přednost okamžitému potěšení tady a teď, než aby si dělali hlavu s případnými negativními následky, které je mohou čekat později. Změňte pozitivně své iracionální myšlení a přehodnoťte žebříček svých hodnot. Motivujte se a zavažte se změnit pod vidinou odměny – funguje to! Hrozbu negativních následků můžete také odvrátit tím, že jednoduše navýšíte cenu, kterou byste případně museli zaplatit za své iracionální jednání. Průzkum ukazuje, že čím více jste zainteresovaní, tím schopnější jste změnit své chování.

Zdroj 6: Kontrolujte své pole působnosti

131

Často jsme zcela slepí a hluchí vůči všem těm nespočetným vlivům, jimiž na nás působí naše prostředí. Naše prostředí ovlivňuje velmi zásadním

způsobem naše myšlení, a jak se celkově cítíme a chováme. Pokud chcete mít svůj život pod kontrolou, naučte se odolávat vlivům svého prostředí. Naučte se mít určitý odstup a podněty, které na vás doléhají zvenčí, využijte ve svůj prospěch. Podmaňte si své prostředí a získáte tak konstantního a nepřetržitého spojence.

III. část: Jak změnit cokoliv

Využitím všech 6 zdrojů vlivu ti obratní mezi námi dokázali zásadním způsobem změnit své chování a tak značně zdokonalit své vztahy se svými nejbližšími, s kolegy v práci, přáteli, ale i vztah k sobě samým. Přečtěte si, jak skuteční lidé změnili svůj přístup a využili principu nové vědy o osobním úspěchu k vybudování dokonalého plánu, který jim dopomohl k úspěchu v kariéře, finanční nezávislosti, v nabytí a udržení ideální váhy, ve vyléčení ze závislosti anebo v obnovení svých vztahů.

Kariéra: Jak se pohnout z místa	153
Hubnutí: Jak zhubnout a zůstat fit	170
Finanční kondice: Jak se zbavit dluhů a žít bez nich	193
Závislost: Jak dostat svůj život zpět	210
Vztahy: Jak změnit vztah tím, že změníme sebe	229
Na závěr: Jak změnit svět	249
<i>Poznámky</i>	253