

# no stress SUCCESS

5 návyků pro vytoužené výsledky i vnitřní klid

© 2017

Alexej Byček

[www.alexejbycek.cz](http://www.alexejbycek.cz)

## no stress SUCCESS

### 5 návyků pro vytoužené výsledky i vnitřní klid



**napsal Alexej Byček**

*Pomáhám lidem najít rovnováhu. Mezi vnějšími výsledky a vnitřním klidem. Mezi časem pro druhé a časem pro sebe.*

*Předávám ale jen takové postupy, se kterými pocítíte změnu okamžitě. Změna se totiž děje buď teď, anebo nikdy.*

**Prohlášení:** Tento materiál je informačním produktem. Jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

## OBSAH

Úvod _____	4
1. Přijměte za sebe zodpovědnost _____	8
2. Meditujte _____	11
3. Používejte Paretovo pravidlo _____	14
4. Omezte rušivé elementy _____	17
5. Myslete pozitivně _____	18
Závěr _____	22
Checklist _____	23

Mé jméno je Alexej Byček a motivuji lidi, aby žili úspěšně, šťastně, a našli přitom **rovnováhu mezi materiální a duševní stránkou**.

Léta jsem hledal způsoby, jak rychle a efektivně dosahovat věcí, kterých chci – jinými slovy, **jak být úspěšný**. I přesto jsem začal být časem zavalený prací, a to mě přivedlo k další podstatné touze – **najít vnitřní klid**.

Úspěch a klid se mi nakonec podařilo spojit a ty nejúčinnější metody, které k tomu pomáhají, Vám teď předávám. Jde o ověřené postupy, které učí světoví lídři v oblasti osobního rozvoje, a **pokud je důsledně uvedete do praxe, nemůžete neuspět! Svou práci budete zvládat rychleji a své dny si ještě více užijete**.

Přeji vám, abyste ovládli všech 5 postupů. **A nezapomeňte mi pak napsat své dojmy na [alex@alexejbycek.cz](mailto:alex@alexejbycek.cz)**

## Úvod

**Jak uspět a být šťastný? Jak současně dosáhnout svých cílů, a zároveň dojít duševní pohody a klidu?**

To je otázka, která je už mnoho let ve středu mého zájmu a dovolím si říct, že to **JDE**. Skutečně existují postupy, které pomohou zároveň k obojímu, takže se nemusíte sedřít a vyhořet, abyste žili na životní úrovni, kterou si přejete, a zároveň se nemusíte zavřít v klášteře a od rána do noci filosofovat o bytí.

***Můžete snadno začít žít krásný život v duševní pohodě a hmotném dostatku.***

Tohle prohlášení bude každému skeptikovi znít jako pohádka. Skeptici ale nevnímají život reálně – nevidí totiž možnosti úspěchu a jejich životní zkušenost je špatná právě z toho důvodu, ŽE JSOU SKEPTICI. To nicméně není váš případ.

***Vy můžete dosáhnout, čehokoli chcete!***



Můžete žít krásný život v duševní pohodě a hmotném dostatku. A návod, jak na to, se skrývá v tomto e-booku. Některé principy z této knížky sice jsou popisovány i jinde. 5 zde uvedených návyků ale funguje jako celek, a pokud si dáte záležet a postupně si osvojíte všech pět, vaše situace se výrazně zlepší. **Jestli chcete pracovat efektivněji a vypustit stres, jsou určeny přesně pro vás!**

Musím vás však upozornit: **vaše situace se změní jen tak moc, jak moc si návyky doopravdy osvojíte.**

Pokud si jen přečtete pár řádek a řeknete „hmm, asi je to pravda“, ale neuděláte konkrétní kroky – nezačnete hned s jedním z návyků a nevytrváte – změna se prostě neudá. Dobrá zpráva je, že „*učitel se objeví tehdy, když je žák připraven*“. **Tím, že vás na tomto e-booku něco zaujalo a stáhli jste si ho, je jisté, že k vám přišel v pravý čas a že vám může pomoci.**

Jisté ale také je, že vám pomůže, jen pokud se tomu odevzdáte, návyky si prostudujete a s jedním z nich hned poté anebo hned další den začnete.

Návyky budou naplno fungovat, pokud dodržíte následující tři zásady:

## 1. Mějte jasný cíl

- pozornost normálního člověka je v dnešní době obrovsky roztěkaná – ze všech stran na nás útočí spousta podnětů a my selháváme v plnění svých tužeb, snů i pracovních úkolů hlavně tím, že nemáme jeden jasný cíl. Máme jich sto a o každém jen mlhavé povědomí. Právě proto ale stojíme na místě. **Základ, abyste se posunuli, je stanovit si jasný cíl. Po přečtení tohoto e-booku si proto vyberte jeden z 5 návyků a napište si na papír: Mým cílem je osvojit si - dosad'te svůj nový návyk - .**

## 2. Věnujte cíli plnou pozornost

- když máte jasný cíl, je to perfektní startovací bod. Teď je důležité se mu naplno věnovat – **zaměstnejte svou mysl v každé volné chvíli tím, že se na tento cíl soustředíte**. Pokud jste si např. zvolili **návyk č. 1.**, tak myslíte v každé situaci na to, že za sebe **přijímáte zodpovědnost**, pokud **návyk č. 2. Meditaci**, tak můžete kromě samotného meditování ještě o meditacích přečíst nějaký článek nebo doporučení na internetu. Nebo si k tomu najít hezkou relaxační hudbu. **Když se na svůj cíl soustředíte, začne se vám dostávat pod kůži. To je zásadní, abyste vytvořili zvyk.**

## 3. Vytvořte zvyk

- ve chvíli, kdy znáte cíl a dáváte mu náležitou pozornost, je třeba **vytrvat**. Naše vědomí neustále zpracovává podněty a myšlenky, a většinu z těch věcí nechá na povrchu – **do podvědomí pouští jen ty opravdu časté a vytrvalé informace. To je přesně Vaším úkolem – aby se návyk, který si vyberete, dostal do podvědomí. Běžně to trvá 20-30 dní, a proto doporučuji vydržet s vámi zvoleným návykem jeden měsíc.**

Co když „spadnete z koně“? Chvíli se na návyk nesoustředíte? Nevadí! Nicméně hned, jak si to uvědomíte, naskočte zpátky a **vytrvale pokračujte**. I cirkusovým akrobatům se doporučuje po neúspěchu při náročném čísle okamžitě udělat trik znovu, aby si nevypěstovali strach.

Teď si přečtete všech pět postupů, které v e-booku předkládám, pro první období si vyberte jeden a vydržte jeden měsíc. **Pokud to zvládnete, začnete těžit z vytvořeného návyku a můžete se vrhnout na další. Vcelku tyto návyky tvoří to nejlepší z mé praxe, co pomáhá být v psychické pohodě a zvládnout většinu životních úkolů úspěšně a v klidu.**

Nakonec řeknu, že některé návyky se mohou ukázat jako náročné, ale to je skvělé znamení, protože:

*Špatný návyk je lehké si vytvořit, ale těžko se s ním žije. Dobrý návyk je těžké vytvořit, ale žije se s ním lehce.*

*Thomas Carlyle*

Když se odhodláte k akci, budete už za měsíc žít s krásným novým návykem. Ten vám ulehčí život a vy se stanete úspěšnější, spokojenější a šťastnější.

Začneme? :-)

## Návyk 1. Přijměte za sebe zodpovědnost

Lidé mohou být buď oběťmi nebo tvůrci. Z koloběhu starostí skutečně nevystoupíte, pokud budete svůj život žít v roli oběti a vnímat se tak. Upozorňuji ale, že nejde o dělení na „ovce a vlky“ – nemusíte někoho ohrožovat ani nikomu ubližovat, to je holý nesmysl. Naopak mi přijde skvělý termín **tvůrce**, protože ten zdůrazňuje, že **máte svobodu svůj život vytvářet**.

Jak se ale k této svobodě z Vaší současné situace dostat? Poradím Vám prostý způsob, ke kterému odkazují všechna duchovní učení, psychologie i literatura úspěchu: **Přijměte za sebe 100% zodpovědnost!**





Zodpovědnost může znít jako hrozné slovo, ale to je jen protože vám ho předávali lidé, kteří jsou sami v rolích obětí, a zodpovědnost po vás chtěli jen proto, abyste nenarušovali jejich prostor a neublížili jim. Vážně – ať říkají cokoli, tohle se skrývá za jejich skutečným vnímáním zodpovědnosti a proto jí do vás ve skutečnosti vtloukají – bojí se, že byste jim ublížili.

Skutečná zodpovědnost je ale o něčem jiném – je o vás. **Přijmout takovou zodpovědnost je věc, která vás vysvobodí z role oběti a postaví do pozice, kdy jste si vědomí své síly, svých činů, a toho, jaký dopad na váš život mají.**

**Přijměte, že to, jak váš život dnes vypadá, jak na tom jste, jaké máte radosti a problémy, za to vše jste zodpovědní vy sami svými činy v minulosti.**

Žádné nešťastné náhody ani smůla neexistují. Existují překážky, ale **to, jak se s nimi vyrovnáte, za to zodpovídáte jenom vy.** Překážka ani neúspěch nejsou katastrofa. Jsou jen zpětnou vazbou.

Vezměte si Thomase Edisona, který zažil 10 000 neúspěchů, než zprovoznil první žárovku. Vážně – pokus mu 10 000 krát nevyšel, a přesto vytrval, a za svůj úspěch mohl sám. Vy většinou nepotřebujete 10 000 neúspěchů, stačí jich překonat pár, a pokud jste pozitivně naladěni, začne vám [růst sebevědomí](#) a úspěch vám otevře náruč.



Základ je – **přijmout za sebe v každé situaci plnou zodpovědnost**, nenechat ji na druhých. Jsme totiž zvyklí nechávat za sebe myslet šéfa, partnera, televizi, billboard... Vy teď ale máte šanci vzít zodpovědnost do vlastních rukou. **Proto v každé situaci, která se vám odteď vyskytne, začněte myšlenkou „za sebe zodpovídám já“.**

Platí to i o ostatních lidech – nenesete zodpovědnost za jejich problémy a situace. Zodpovídáte za sebe. Když se tedy někdo snaží na vás hodit nějakou vinu, povinnost, špatnou náladu nebo strach, uvědomte si, že zodpovídáte JEN za sebe a nemusíte nic z toho přejímat, pokud nechcete.

Je to samozřejmě o praxi a musíte si s tímto vědomím pár situací zažít, abyste zodpovědnost doopravdy začali přijímat. Mně ale věta „za sebe zodpovídám já“ neskutečně pomohla v práci i osobním životě. Uvědomění, že nezodpovídám za nikoho jiného, ale zároveň, že za sebe zodpovídám na 100, ba co, na 200 procent! Byl to první návyk, který mě navedl k pozitivnímu myšlení a mnohem větší duševní pohodě a proto ho i v tomto e-booku uvádím na prvním místě. **Pokud si jej zvolíte, říkejte si teď 30 dní v každé další situaci:**



*Za sebe zodpovídám já.*

## Návyk 2. Meditujte

Druhý návyk, který je takřka nutností, pokud nechcete žít ve stresu, je meditace. Meditace je úžasná lidská schopnost, kterou používá každý, kdo úspěšně zvládá dlouhodobou zátěž. Když si nedáváme klid a nemeditujeme, vyčerpáváme svůj vnitřní fond do té míry, že jednou pohár přeteče a my už nejsme schopní jít dál – vyhoříme. Meditace ale nemusí být odříkávání mantry se zavřenýma očima v lotosovém sedu.

### Meditace je klid myšlení.

Může být jakkoli dlouhá, v jakékoli pozici, s návodem nebo bez, vedená nebo ne, v přírodě, v kavárně nebo na WC. **Důležité je zklidnění mysli, což se dělá zejména dobře, když je v klidu i tělo.**

Já jsem začal spontánně meditoval na večerních procházkách se psem, kdy jsem chodil ke svému oblíbenému rybníku. Ten pohled na vodu mě vždy natolik zklidnil, že jsem celý zbytek procházky kráčel pomalu a skoro neměl myšlenky. Až časem jsem si uvědomil, že jde vlastně o meditaci, a dnes každý den medituji i vědomě. Skvělá je například technika **joganidra**, která dokáže člověka zrelaxovat a zároveň nabít energií do další aktivity.

Pokud chcete vyzkoušet příjemnou vedenou meditaci, vytvořil jsem pro vás [meditaci na zvýšení sebevědomí tady>>](#) anebo hlubší [meditaci na rozpuštění negativních emocí – podívejte se TADY>>](#)

Jestli ale máte pocit, že nemáte na meditaci ve svém denním shonu místo, zamyslete se nad starým čínským rčením:

***Každý by měl medítovat aspoň 10 minut denně. Ten, kdo nemá čas, aspoň 30 minut denně.***

Naráží nejen na to, že kdo nemá čas, potřebuje v životě více rovnováhy, ale také na to, že **klid mysli Vám čas dodá.**



Plynutí času totiž vnímá každý člověk jinak (přestože na hodinkách to vypadá, že čas je přesně daný, není to tak).

Každý člověk má každou chvíli odlišné vnímání času – běžně to znáte z toho, že když děláte něco, co nechcete, trvá to dlouho, a naopak když děláte něco, na co jste se těšili, máte najednou pocit, že to uteče jako voda. Platí to ale i jindy. A když si dopřejete aspoň jednou denně zklidnění mysli, získáte skvělý návyk, který Vám pomůže i při větším vytížení.

**Meditace pomáhá nejen při samotné meditaci. Meditace uspořádá Vaši mysl tak, aby fungovala smysluplně, efektivně, a Vy jste pracovali nejen s větším klidem, ale**

**zároveň produktivněji.**

Pokud chcete medítovat neřízeně, prostě si jen dopřávat chvíli vypnutí a klidu, **doporučuji jít někam k vodě a pozorovat jí.** Voda pomáhá zklidnění a naladění se na hlubší mozkové vlny. Když budou přicházet myšlenky, nedávejte jim moc

pozornosti a spíš se soustředíte na to, co chcete – na vodu, na přírodu kolem nebo pokud jste doma, tak třeba na klidnou hudbu, kterou si můžete pustit.

Pokud chcete řízenou meditaci, najdete jich dostatek na youtube anebo můžete začít s některou z mých nahrávek – se zaměřením na [zvýšení sebevědomí](#) nebo na [rozpuštění negativních emocí](#).

**Jestli si chcete osvojit návyk meditace, řekněte si, kam budete chodit do přírody nebo jakou vedenou meditací si teď budete každý den procházet. Vydržte to 30 dní. Během té doby si zjišťujte o možnostech meditovat víc. Článků je plný internet, existují i specializované stránky.**

**Jak pro váš pracovní, tak pro osobní a duchovní život je meditace jedna z nejprospěšnějších věcí, pro které se můžete rozhodnout.**



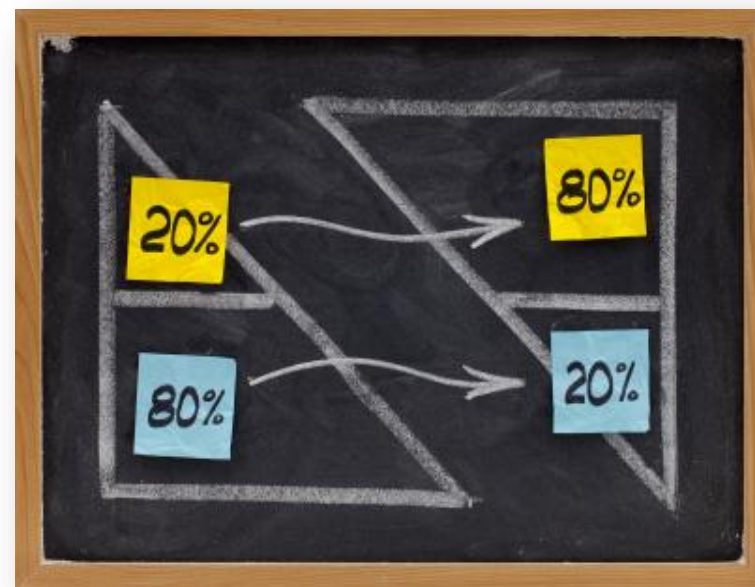
## Návyk 3. Používejte Paretovo pravidlo

Třetí návyk je velmi praktický. Jde o Paretovo pravidlo 80/20.

Mluví o tom, že **80% veškerých Vašich výsledků pochází z 20% vašich činností**. To v praxi znamená, že pokud máte na další den 10 úkolů, je jisté, že dva z nich vám do budoucna přinesou naprosto největší užitek, a na ty byste se měli primárně zaměřit.

**Sepište si hned teď své úkoly na další pracovní den a použijte na ně Paretovo pravidlo.** Určete si, jakých 20% věcí je pro vás do budoucna nejpřínosnějších. Na začátku zítřejšího dne ignorujte všechno ostatní a **začněte s těmito věcmi**. Nepouštějte se do jiných úkolů, dokud nebudete mít tyto hotové. Dejte jim plnou pozornost a jeden po druhém je splňte (vždy se ale soustřeďte jen na jeden, tříštění pozornosti ohromně zmenšuje efektivitu).

Pokud daný den plně splníte aspoň jeden ze svých 20% hlavních úkolů, můžete považovat den za úspěšný. **Pokud splníte všech 20%, udělali jste to nejdůležitější pro svůj další úspěch** a teď už se můžete s klidným vědomím pustit do ostatních věcí – naprosto beze stresu.



Komplikace je, že všechny úkoly se nejdřív tváří velmi urgentně. Říkáme si, že pokud nezavoláme důležitému klientovi, špatně se připravíme na schůzku, nebo nevypucujeme doma před návštěvou každou poličku, že to je selhání. **Opravdové selhání by ale bylo nezvládnout některou z 20% zásadních věcí, které se v každodenním zmatku často ztrácí** (své udělá i prokrastinace, protože těch 20% jsou často věci, do kterých se nám moc nechce, tak je odkládáme za balast ostatních úkolů).

Objevení Paretova pravidla byl pro mě zázrak a já najednou začal pracovat s několikanásobnou efektivitou. Co líp, přestal jsem být tak stresovaný – po chvíli praktikování tohoto principu jsem začal vidět, co je důležité, a co ne, takže jsem si z menších průšvihů a z 80% pracovních úkolů tolik nedělal. **Dlouhodobě je jen málo lepších věcí, které můžete pro znásobení své efektivity a šetření času udělat.**

Pozor – Paretovo pravidlo nefunguje jen při práci, ale v jakékoli oblasti života. Opravdu – i ve vztahu je 20% věcí, na které když se soustředíte, všechno rozkvetne. V duchovním růstu, osobním životě, na nákupech nebo ve společenském styku, **20% věcí Vám přinese 80% užitku.**

**Zásadní je znát těch 20% předem.** Osobně doporučuji si vždy večer stanovit úkoly na další den a z těch vybrat 20% nejdůležitějších. **Těm se začněte hned od rána věnovat.** Opravdu je dělejte jako první. Získáte tím totiž ještě jeden efekt – **splnění důležitého úkolu jako první věc dne vás nabije pozitivní energií, takže další práci zvládnete líp.** Je to přesně

opačný postup, než začít tisícem drobností, které nepřinesou skoro žádný užitek. Sice je budete po velké námaze mít odškrtnuté, ale pak si řeknete, že na ten důležitý úkol už fakt nemáte, a odložíte ho na další den nebo se do něj pustíte na pokraji psychických sil, takže bude ještě obtížnější. Když ho splníte jako první, budete naopak s lehkostí pokračovat v drobných povinnostech, které vás pak budou mnohem méně trápit.

**Jestli si pro dalších 30 dní volíte Paretovo pravidlo:**

- **udělejte si každý večer seznam úkolů na další den**
- **vyznačte 20%, které přinesou 80% výsledků**
- **ráno začněte s jedním úkolem z těch 20% a pokračujte, dokud zásadních 20% nebude splněno**



## Návyk 4. Omezte rušivé elementy

Čtvrtým návykem je **schopnost soustředění**. Všichni žijeme v koloběhu emailů, telefonátů, facebooků a dalších rušivých elementů. Když máme tyto kanály často otevřené, **reagujeme stále na vnější vlivy, místo abychom svůj život sami tvořili**. Naši pozornost rozměňují myšlenky, přání a požadavky jiných lidí a my žijeme a pracujeme pro ně: **Řešíme agendu jiných**.

Komunikovat se světem je důležité, ale jen když budeme dost aktivní sami a **jen když budeme schopní silného soustředění, dokážeme věci skutečně řešit a zároveň nevyčerpat své duševní síly**.

Pokud pracujete na pozici, kdy musíte telefonovat a mailovat hodně, i tak tyto činnosti MŮŽETE omezit na pevně stanovenou dobu. **Stanovte si přesný čas, kdy jednou nebo maximálně dvakrát denně otevřete email**. Rozhodně to nedělejte po ránu, protože tím se vyčerpá většina vaší denní energie (ráno dělejte věci, které vás nabíjí a které jsou nejdůležitější). Nekontrolujte poštu ani večer před spaním, protože to zaměstná vaší mys na noc a bude vám to bránit v kvalitním odpočinku. **Nejlepší čas je pozdní dopoledne a odpoledne, např. 11:00 a 15:00**.

Výzkumy ukázaly, že průměrnému zaměstnanci, který často sleduje emaily, se během dne sníží inteligence o 10 bodů! Neustálé zaměření na maily a další sociální média nás tedy stojí víc než 1 inteligenční bod za hodinu.

Snad s výjimkou pracovníků call-centra toto může udělat opravdu každý. A jestli myslíte, že to je to, co tvoří vaší práci a že jste takovou komunikací skutečně zaměstnaní, uvědomte si, že i řada vrcholových manažerů omezuje svůj přístup k emailu a telefonu. Vědí, že **zásadní pro jejich výkonnost v práci je klid mysli a jasně soustředěná pozornost**.

U tohoto pravidla je opravdu důležité vytvořit návyk. **Stanovte přesný čas a řešte maily, sociální sítě a telefony jen tehdy**.

## Návyk 5. Myslete pozitivně

*„Jsem skeptik, protože mám špatnou životní zkušenost.“ „Ne, máš špatnou životní zkušenost, protože jsi skeptik.“*

Negativní myšlení se stalo mantrou většiny lidí. Ani si neuvědomují, že myšlenky, kterými se celý den zaměstnávají, jsou obavy, strach z neúspěchu, pochyby, výčitky a problémy. Přitom nejde o vnější svět – **vnější svět vám přinese lepší výsledky a možnosti, ale teprve, když změníte svůj návyk, jak na věci nahlížet.** Jde o odvěkou otázku, jestli je sklenice z poloviny plná nebo prázdná. **Člověk, který řekne, že plná, je připravený na růst.**



Pozitivní myšlení skutečně řeší většinu problémů. Já si svého času myslel, že to nejde zvládnout. Zkoušel jsem to, ale nakonec to vždycky „něco nebo někdo zkazil“. Až později jsem zjistil, že mi chyběla vytrvalost. **Ochota udělat z toho zvyk.**

Dnes vím, že pozitivní myšlení se nevypěstuje za 20 minut a ani za 2 dny. **Je třeba o něj pečovat a soustředit se na něj. Když Vás napadne negativní myšlenka nebo obava, transformujte jí – začněte si představovat její opak, krásnou pozitivní situaci.** Když okolní svět tlačí a vy máte na mále, uvědomte si, že je to úžasná možnost, jak se něco naučit a jak **získat schopnost ustát nátlak a být při něm v pohodě.**

**Příklad?** Od rodičů jsem měl vštípený strach z policistů. V pubertě se to ještě prohloubilo tím, že jsem si začal představovat, jak se mi z jejich strany děje nějaké bezpráví a já si přesto vybojovávám svou svobodu. Upřímně, jednou v životě jsem dostal pokutu 100 Kč za přechod na červenou, jinak žádný trabl. A přesto jsem se užíral negativní představou „co by kdyby“ pokaždé, když jsem nějakého policistu viděl. **Když jsem ale začal pěstovat pozitivní přístup, obrátil jsem.**

Jakmile jsem viděl policistu a najížděly negativní představy, řekl jsem si „stop“ a začal si představovat, **jak mi ukazuje cestu, kam se potřebuji dostat, jak mě s úsměvem zdraví, jak mi upřímně přeje hezký den.** To mi pomohlo si uvědomit, že jde jen o lidi, kterých jsem se dřív bál, a že jsou každý stejně „v pohodě“ nebo „nepohodě“ jako ostatní z nás. Přesně takhle funguje pozitivní přístup. Od té doby s policisty nemám problém, a hlavně už mě netrápí žádný nesmyslný vnitřní strach.

Pokud chcete myslet pozitivně, ale často vás trápí negativní emoce, stáhněte si můj e-book [STOP negativním emocím](#).  
Je k dispozici zdarma [TADY>>](#)

Udržet pozitivní přístup je ale těžké, protože rodiče, učitelé, přátelé, kolegové v práci, média, všichni do nás programují negativní myšlení. Sami se z něj nedokážou vysvobodit a šíří ho dál. **Váš úkol je ovládnout svou mysl, protože pak vás přestanou ovládat ostatní.**

**Může se stát jakákoli nepříjemnost v životě, ale když zachováte klid a uvnitř budete pozitivní, nikdo vám to nemůže „zkazit“.** To samozřejmě neznamena, že nemůžete brečet, být smutní nebo se nějak cítit. Zároveň ale budete vědět, že i smutek je k něčemu dobrý a že je správné, že ho prožíváte, protože vás posune v životě dál. Když budete věci přijímat s tím, že ze všeho si jde odnést něco pozitivního, budete taky akceschopnější. A tak se přestanete **starostmi zabývat, a místo toho je budete řešit.**

Slovy Napoleona Hilla (člověka, který zkoumal příčiny úspěchu stovek nejúspěšnějších lidí): **„Pokud zachováte pozitivní přístup, nemůžete neuspět.“**

Držte se tohoto hesla, a skutečně nebude existovat možnost, že byste neuspěli.

#### Takže jak začít být pozitivní?

1. Vezměte si papír, kam se vejde 30 řádek a 30 dní si na něj každé ráno napište: **„Jsem pozitivní člověk.“**
2. Tyto dny jako poslední věc před usnutím opravdu důrazně řekněte svému podvědomí: **„Jsem pozitivní člověk.“**
3. Když se děje situace, která Vás rozhazuje, nereagujte hned. Dejte si čas, uvědomte si krásný pocit z toho, že jste pozitivní člověk, a buď na tu situaci vůbec nereagujte, nebo jí řešte s odstupem.

**Ještě poznámka k náročným situacím** – u mě měly tendenci se vracet, dokud jsem si z nich neodnesl to podstatné. Ale když jsem každou nepříjemnost vnímal s myšlenkou *„to je super, teď mám díky téhle věci možnost posunout se dál a osvobodit se od toho, aby mě tahle blbost sužovala“*, bylo vyhráno.

Pokud si vyberete pro další měsíc jako svůj nový návyk pozitivní přístup, předem Vám gratuluji, protože jste udělali to **nejdůležitější rozhodnutí pro Vaši duševní pohodu**. Nic tak neuvolní průchod štěstí jako pozitivní myšlení, a nic není lepší dlouhodobá investice do vaší osobnosti, vašich vztahů i práce.



## Závěr

Právě jste poznali 5 zásadních návyků, které do vašeho života přinesou úspěch ruku v ruce s vnitřním klidem. Naprosto klíčové pro jejich osvojení je, **vybrat si vždy jen jeden a důsledně mu věnovat pozornost 30 dní v kuse**. Nevynechejte ani den, a když „spadnete z koně“, hned naskočte a pokračujte dál. Nic si nevyčítejte, ale zároveň si buďte vědomí toho, že **vaše situace se zlepší jen tak moc, jak moc pozornosti tomu zlepšení budete věnovat**.

**Přijetí 100% zodpovědnosti, meditace, Paretovo pravidlo, soustředění pozornosti a pozitivní přístup, jsou návyky, které Vám přinesou ohromnou efektivitu a spokojenost.** A i když se vám teď může zdát, že zvládnete všechny najednou, pokud chcete opravdu něčeho dosáhnout, soustřeďte se na jeden. Věřte, že 30 dní není zas tak dlouhá doba, a celou tu dobu budete pečlivě investovat do toho nejcennějšího – **do sebe!**

Přeji Vám, ať Vám uvedené návyky přinesou opravdové výsledky, a hlavně, ať Vám pomohou žít šťastněji. **Pokud k návykům máte další dotazy nebo chcete poradit na Vaší cestě, pište mi na [alex@alexejbycek.cz](mailto:alex@alexejbycek.cz).**

Zkušenosti s osobním růstem přidávám také na stránce [www.alexejbycek.cz](http://www.alexejbycek.cz) a facebooku [Sebepoznáním ke štěstí](#), takže mě můžete sledovat i tam.

Ať se Vám daří!

Alexej Byček



## Checklist

(čtení skončilo, teď je čas na akci :-) Doplňte nebo si napište na papír):

*Dnes, dne (doplňte datum) \_\_\_\_\_, jsem poznal/a 5 návyků, které mi pomohou k vytouženým výsledkům a vnitřnímu klidu.*

*Návyk, kterému se teď budu 30 dní (od \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_) plně věnovat, je \_\_\_\_\_.*

Děkuji, že jste dočetli až sem. Přeji vám úspěšné využití návyků, a pokud se vám e-book líbil natolik, že ho chcete sdílet i s ostatními, prosím pošlete je na mé stránky, aby si ho stáhli přímo od zdroje. Odkaz je

<http://alexejbycek.cz/ebook-zdarma/>

**P.S.** Pokud se vám nápad věnovat se návykům, které vám přinesou úspěch a vnitřní klid opravdu líbí a chcete ho posunout na další úroveň, doporučuji vám online kurz Zamiluj se do života. Teď máte jedinečnou možnost vstoupit do něj zdarma a až po ukončení rozhodnout, jestli vám pomohl a chcete za něj zaplatit.

Jde o úžasný transformační 3týdenní kurz, který pomohl změnit život více než 500 lidem. Pokud se tedy chcete naučit pracovat se svými emocemi, naladit se na ty nejpříjemnější, a snáz dosahovat všeho, po čem toužíte, tak pojdte se mnou - [Zamilujte se do života TADY>>](#)

