

MOTIVAČNÍ IMPULZY

E-BOOK

Impulzy, které změnily
můj pohled na svět



Peter Urbanec

Slovo úvodem

Sepsal jsem pro Vás některé **myšlenky** a **životní zkušenosti**, které mě formovaly.

Vybral jsem několik **příběhů z mého života**.

Paradoxně mě moje vlastní selhání v budoucnu vždy posilnila.

Dále zde najdete silné myšlenky od lidí, kterých si vážím a které mi pomohly najít skutečné hodnoty mého života.

Věřím, že pro Vás následující stránky nebudou jen zajímavým čtením, ale hlavně, že si z nich odnesete něco cenného i do vlastního života.

Moje vize je jasná: Chci nabízet lidem ve svém okolí alternativu – možnost volby radostnějšího a úspěšnějšího života.

Mezi tyto lidi počítám i Vás – a dal jsem si povolení být při dosahování Vašich cílů přínosem.

Váš Peter Urbanec

První jednička

Situace, kterou jsem prožil, se mi dlouhou dobu vracela jako černá můra. Často jsem si ji přehrával dokola a vždy jsem z toho byl smutný. Přečtěte si, jak jsem se zachoval ke svému nejstaršímu synovi.

Stalo se to jednoho zářijového odpoledne. Měl jsem zrovna jednání ve své kanceláři s ředitelem banky. Domlouvali jsme koupi hotelu. Můj syn najednou vběhl celý udýchaný do kanceláře a moje reakce byla: „Peťo, víš přeci, že než někam vstoupíš, máš zaklepat!“

Petr odešel z kanceláře, zaklepal, vešel dovnitř a slušně pozdravil: „Dobrý den. Ahoj tati, chtěl bych ti něco důležitého říct!“ A jaká byla moje reakce? „Peťko, dokončím toto jednání a za půl hodiny přijdu za tebou. Jdi domů a já přijdu.“

Petr tam chvíli zklamaně stál a já jsem ho ještě pro jistotu zpražil pohledem. Peťo se tedy rozloučil a smutně odešel.

Touto dobou jsem rozbíhal pět firem najednou a měl jsem pocit, že jsem „pan nenahraditelný“. Neomlouvá mě, že jsem na syna zapomněl. Vzpomněl jsem si na to v půl deváté večer. Doběhl jsem tedy domů, ale Petr už spal.

Když jsem šel večer do ložnice, našel jsem na své posteli otevřenou žákovskou knížku a v ní byla Petrova první jednička.



Asi si dokážete představit, jak jsem se v tu chvíli cítil. A stejně tak mi najednou došlo, jak se cítil můj sedmiletý syn. Na co asi myslel po zbývajícím čas vyučování? Jak asi rychle utíkal ze školy?

A jak se zachoval jeho otec? Z jeho reakcí si Petr mohl mezi řádky přečíst: „Pro mého otce jsou na světě důležitější věci, než jsem já sám.“

V budoucnu jsem si vždycky na tuto situaci vzpomněl, když jsem chtěl říci svým dětem, že na ně nemám čas.

Po narození mé dcery jsem si uvědomil, že když čtyřleté dceři řeknu, že s ní nepůjdu lyžovat, protože na to nemám čas, tak

příště jí již bude pět let. A když pětileté dceři řeknu, že s ní nepůjdu lyžovat, protože dnes nemám čas, tak zítra jí bude šest let. A to už je úplně jiná dcera, pokládá jiné otázky, panuje úplně jiná atmosféra.

Po tomto uvědomění jsem dospěl k jednomu závěru. Za vším tím, co se stalo v minulosti, můžeme udělat tlustou červenou čáru. Minulost již stejně nevrátíme. Můžeme si ji přibarvovat a přizpůsobovat naší realitě, nebo se můžeme litovat, ale už to nevrátíme. Nemůžeme změnit to, kolik času jsme věnovali našim dětem. Jednu věc ale udělat můžeme – tlustou červenou čáru. Důležité je, jak se chováme nyní a co uděláme teď.

Nikdy totiž není pozdě přijít za svými dětmi (možná již dospělými), nebo za svými rodiči, obejmout je říci jim.

MÁM TĚ RÁD!

Velké vize - jak jich dosáhnout?

Všichni, co mě znají, ví, že jsem člověk, který má rád velké vize a dává si velké cíle. V mém životě to však bylo dlouhou dobu tak, že jsem se vždy pro něco nadchnul, ale mé nadšení po čase vychladlo. Vymyslel jsem hodně projektů, které jsem začal, ale nikdy jsem je nedokončil. Znáte ten pocit? Do něčeho se pustíte a nedokončíte to.

Nevím, kdo mi to poradil (možná mladý chlapec, možná trenér na sportovním tréninku), ale tato myšlenka mi utkvěla v hlavě, a přitom je tak jednoduchá. Stanov si velký cíl (nebo velkou vizi) a začni po malých krocích. Cesta k tomuto cíli může být dlouhá, ale malými krůčky se můžeš dostat až na její konec.

Je to stejné jako u sportovců. Mohu si říci, že ze mě bude vrcholový běžec na lyžích. Ale když začnu trénink bez předchozí přípravy a první den uběhnu 30 km a druhý den taky 30 km, tak se třetí den možná zhroutím, nebo dostanu zápal plic. Po týdnu již nebudu mít takovou motivaci a možná tento cíl vzdám. Pokud si ale řeknu, že 3x týdně půjdu běhat (na lyžích nebo kondičně) a 3x týdně si dám posilovací trénink, a tyto cíle budu postupně navyšovat a upravovat dle mého výkonu, tak se mohu příští sezónu přihlásit na první běžecké závody. Pomocí malých cílů, které budu postupně plnit, se ke svému cíli budu přibližovat daleko rychleji než v prvním případě.



*„Nejtěžší je udělat
PRVNÍ krok!“*

Jiný příklad: Maratonec, který se dostane do krize a má před sebou dlouhý prudký kopec. Dívá se do dálky na ten veliký kopec, nebo se dívá pod nohy a sleduje, jak dělá **krok za krokem**?

A víte co je nejtěžší? Udělat ten **PRVNÍ krok**. Začít cokoliv dělat.

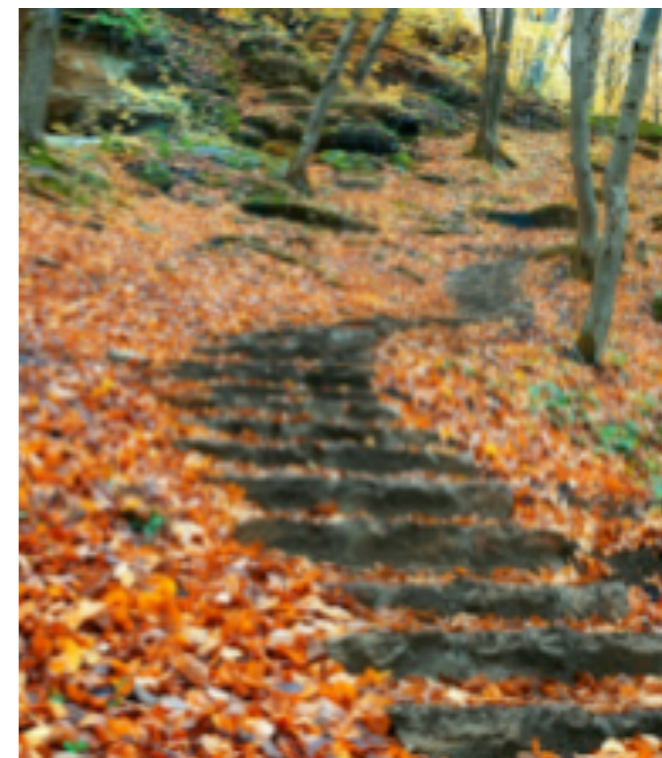
Druhá nejtěžší věc je **PRAVIDELNOST** a **VYTRVALOST**.

Bez těchto dvou základních kroků Vašeho velkého cíle nikdy nedosáhnete. Pokud vůbec nezačnete nebo nebudete pravidelně po malých krůčcích na svém cíli pracovat, tak se můžete se svým cílem rozloučit.

Jak vylepšit Vaši fyzickou aktivitu? Není třeba cvičit každý den hodinu ve fitku – tento cíl málokdo zvládne. Stačí každý den tři minuty – ale každý den.

Jak se vylepšit v cizím jazyce? Není třeba každý den zvládnout 50 slovíček. Stačí jen 5 slovíček a 5 minut konverzace – ale každý den.

Nebojme se tedy velkých cílů, ale pojďme jim **malými kroky vstříc**.



Dvě kamarádky

Rád bych Vám nyní představil mé dvě dlouholeté kamarádky.

První kamarádka mě provázela řadu let. Jmenovala se „**Co když to nevyjde!**“ a já jsem si ji velice oblíbil. Pomáhala mi při mém rozhodování a při řešení zátěžových situací. Nebo mi radila ve chvílích, kdy jsem se chtěl pustit do nějakého nového projektu.

Vždycky ke mně přišla a jen se mě zeptala: „A Petře, co když to nevyjde? Co budeš dělat?“ No a pak jsme si spolu dlouho povídali a společně jsme našli spoustu důvodů a argumentů, proč by to nemělo vyjít a proč by to nemělo fungovat a proč vlastně vůbec nezačít.

Když jsem se bavil s jinými lidmi, tak jsem zjistil, že tato kamarádka není jen moje kamarádka. Ale že se kamarádí i s mnoha dalšími lidmi. A že jim radí stejně tak, jako radila mně po dlouhou dobu.

Na jednom setkání jsem měl možnost seznámit se s jinou paní (ta zůstala mojí velmi dobrou kamarádkou dodnes). Tato kamarádka se jmenovala „**Co když to vyjde!**“. Bylo zvláštní pozorovat, jak se chová a jaké otázky pokládá mému kamarádovi.

Chtěl jsem se s ní také kamarádit, ale dlouho mi trvalo, než jsme spolu našli společnou řeč. Pokládala mi otázku: „Peťo, co když to vyjde!“ No a já nevěděl, co ji na to mám odpovědět.



Do našeho rozhovoru často zasahovala i má dlouholetá kamarádka „Co když to nevyjde“ a hledala argumenty, proč se nepouštět do nových věcí. Kamarádka „Co když to nevyjde“ stále soupeřila s kamarádkou „Co když to vyjde“ a chtěla ji ode mě odehnat.

Naštěstí se jí to nepovedlo a já jsem se rozloučil s kamarádkou „Co když to nevyjde“. Rozhodl jsem se, že již nechci, aby mi radila a aby si se mnou povídala a hledala všechna PROČ by to nemělo vyjít.

S kamarádkou „Co když to vyjde“ jsem se cítil daleko lépe.

Hlavou mi létaly úplně jiné myšlenky. Prožíval jsem zcela jiné emoce. Napadlo mě něco nového a kamarádka mi jen řekla: „Co když to vyjde Petře?“ A já ji na to odpověděl: „To bude fajn“. Život se mi najednou převrátil o 180 stupňů. Již jsem se nebál jít vstříc novým výzvám.

A s touto kamarádkou si povídám stále a RÁD.

PS: A s jakou kamarádkou si povídáte Vy?

Empatický manžel

Psal se rok 1993 a já jsem se vracel se svého prvního semináře. Byl to seminář na téma komunikace a já jsem z něj odjížděl opravdu nadšený a nabitý. Celou cestu domů jsem přemýšlel, jak všechny tyto myšlenky budu aplikovat do praxe a jak bude všechno perfektní.

Otevřel jsem dveře domu a pln nadšení jsem začal mluvit na svoji manželku: „Miláčku, ten seminář byl tak úžasný. Já se teď změním a budu se chovat jinak ke svým dětem a k tobě a budu víc empatický. Já jsem to konečně pochopil. To bude úžasné. ...“

Chtěl jsem mluvit dál, ale podíval jsem se na svoji manželku a byl jsem z toho najednou rozladěný. Jak to, že nesdílí moje nadšení?

Manželka mi odpověděla velice chladně a nezúčastněně: „Hm. Jo. To bude fajn.“

Stále jsem nechápal její rozladěnost a tak jsem se zeptal: „Ty nemáš radost? Představ si, že se teď všechno změní, budeme víc vydělávat a já začnu nové podnikání. To se ti bude líbit! ...“

A ona zase jen odpověděla: „Tak jo, no.“

V tu chvíli moje chlapské ego bylo dotčeno a vůbec jsem nechápal, proč se mnou má žena „nerezonuje“, když já jsem tak nadšený.



Manželka mi po chvíli povídá: „Hele Peťo, já mám radost, že Tě to tak nadchlo. Já jsem Ti jen chtěla říct, že si Martin ráno hrál v tvém pokoji s činkami a jedna mu spadla na ruku a zlomila mu ji. Takže nemohl jít do školky a my jsme byli ráno na pohotovosti.“

Co na to po 22 letech říct. To je empatie, co?

A přitom to bylo takové nadšení. Jak to, že Petr, který chtěl být tak empatický, se choval úplně naopak?

Co mohl Petr udělat jinak? Poradíte mu?

...

...

Stejná situace, ale Petr si tentokrát vzal seminář komunikace k srdci.

Vejde domů, obejmě ženu a zeptá se:
„Miláčku, jak ses tu měla ty tři dny?“



Zbytek rozhovoru si již dokážete představit sami 😊

Kdo za to může?



„Jsem člověk, který si nikdy nestěžuje!“

Tak tuto větu si opakuji každé ráno, když se na sebe dívám do zrcadla a čistím si zuby. Poté se na sebe usměji a řeknu si: "Petře, dnes prožiješ skvělý den!"...

No a večer, když se dívám do zrcadla, tak si uvědomím, že jsem opravdu skvělý den prožil.

Takto to ale v mém životě vždycky nebývalo.

Pamatuji si na doby, kdy jsem byl student a stěžoval jsem si, že jsem moc malý a že nemám širší ramena jako moji kamarádi. Když jsem začínal školit, tak jsem se litoval, že nemám dostatečně charismatický hlas a že je kolem mě

mnoho lepších lektorů. Stěžoval jsem si, že jsou ke mně lidé nespravedliví, že mi nikdo nerozumí, že mě okolí nebere vážně ... (mohl bych tu vypsát několik stránek toho, na co všechno jsem si stěžoval :-))

V tyto dny jsem uléhal do postele celý unavený a znechucený z toho, že mi mé okolí nedává to, co já potřebuji.

Co se dělo se mnou a s mojí energií, když jsem si celý den na něco stěžoval? Dodávalo mi to sílu, nebo mi to energii bralo? Asi není třeba na tuto otázku odpovídat ...

Mám pro Vás dva zajímavé experimenty.

Pozorujte zítra své okolí. Jak se chová. Jak hovoří o sobě a jak o jiných lidech (o rodině, přátelích, nadřízených). Jaká energie z nich vyzařuje - je to energie pozitivní nebo negativní? Mluví o jiných lidech s úctou nebo hledají jejich chyby? S kterými lidmi je Vám lépe? S těmi, kteří si stěžují nebo s těmi, kteří jsou naladěni pozitivně?

Druhý úkol je více osobní. Pozorujte jeden den sebe a zapisujte si, kolikrát a na co si za ten den stěžujete. Večer si pak položte tuto otázku:

"Jsem člověk, který si nikdy nestěžuje?"

Vítězství, aneb princip 4V

Jak dosáhnout svého vítězství – v osobním životě, v zaměstnání...

Já používám **princip 4V.**



Chcete znát tajemství mého VÍTĚZSTVÍ?

1. V - **Vítězné myšlení** - Pokud chce člověk vítězit, tak ještě předtím se musí naučit myslet jako vítěz.
2. V - **Vážit si sám sebe** - Vážíš si sám sebe? Toho, jak vypadáš? Jak jednáš? Jak se chováš k ostatním lidem?
3. V - **Věřit** - Věříš tomu, že zvládneš danou situaci? Věříš, že můžeš uskutečnit svůj cíl?
4. V - **Vyžadovat** - Vyžaduj od sebe, abys tyto věci používal v praxi.

Tato 4V nám pomohou dosáhnout našeho vítězství!

Většina lidí pracuje v týmu a společně se snaží dosáhnout nějakého cíle. Tato 4V se dají aplikovat i na týmové vítězství. Pro to, aby tým dobře fungoval, je třeba, aby 4V platila i i zde.

1. V - **Vítězné myšlení** - Je třeba, aby každý ve Vašem týmu měl vítězné myšlení.

2. V - **Vážit si sám sebe** - Lidé v týmu, aby odváděli dobrou práci, si musí vážit sami sebe. Musí být spokojeni sami se sebou. Stejně tak je důležité, aby si vážili i ostatních členů týmu.

3. V - **Věřit** - Všichni členové týmu musí věřit, že jejich cíl je uskutečnitelný. Stejně tak je třeba věřit všem členům týmu, že dělají svoji práci, jak nejlépe dovedou.

4. V - **Vyžadovat** - Vyžaduj od sebe, ale stejně tak od ostatních, aby tyto myšlenky převedli do praxe.

Cítíte sílu 4V?

8 otázek, aneb jak znám své nejbližší

Na úvod několik otázek k zamyšlení. Kolik času věnujete svým nejbližším? Jak často si s nimi povídáte? Kolik toho víte o své dceři/synovi, o partnerovi, o manželce/manželovi, ...?



Dám Vám dnes malý test. Pojďte se se mnou podívat na Váš vztah s Vašimi dětmi (nejlépe školou povinnými). Pokud již máte děti dospělé, nebo třeba ještě děti nemáte, pak si udělejte podobný test na svého partnera, nejlepšího kamaráda, manželku/manžela či jakoukoliv blízkou osobu, které si vážíte.

Je to velice jednoduché. Pouze vyplňte následující tabulku a poté můžeme pokračovat ve čtení ☺.

Pozor, platné jsou jen ty odpovědi, na které znáte odpověď VY – ne, že Vám ji poví manželka/manžel. Není třeba dlouze přemýšlet. Pokud znám odpověď, dám ANO, pokud neznám odpověď, dám NE. Tak pokud jste připraveni, jdeme na to.

Jak znám svoji dceru/syna	Ano	Ne
Jaký je nejoblíbenější učitel mé dcery?		
Znám jména učitelů jednotlivých předmětů?		
Co moji dceru v minulém týdnu nejvíce potěšilo?		
Kdo nejvíce rozzlobil mou dceru v minulém týdnu?		
Jak se jmenuje nejlepší kamarádka mé dcery?		
Jaké záliby má kamarádka mé dcery?		
Čeho si má dcera na mě nejvíce váží?		
Co mé dceři na mě nejvíce vadí?		

Jaké je Vaše skóre? Pokud máte 8 x ANO, tak máte můj veliký respekt a úctu.

Ptáte se, k čemu jsou nám tyto odpovědi? Nastavují nám zrcadlo. Zrcadlo našich vztahů s našimi nejbližšími. Pokud máte tedy sedm a méně, tak „Zvedněte zadek“ a jděte se zajímat o své nejbližší. Uvidíte, jak se Vám změní svět.

Pozor. Pokud Vaše skóre nebylo ve vztahu s Vaší dcerou moc vysoké a vy se po tomto článku rozhodnete vše změnit, vejdete do pokoje Vaší dcery a začnete se jí vyptávat, jak se měla ve škole a co dělá její kamarádka, tak Vás také může čekat „ledová sprcha“, neboť Vaše dcera nemusí být na takovéto chování připravená.

Mám ale pro Vás výzvu. NEVZDÁVEJTE TO a zkuste to znovu – za hodinu, za dvě, nebo druhý den. Možná bude Vaše dcera zpočátku reagovat podrážděně, ale věřte, že se to jednou zlomí a Vaše dcera Vám bude vděčná za čas, který jste jí věnovali.

A pro ty, co ještě nemají děti, nebo jsou jejich děti již dospělé, mám připravenou jinou tabulku ☺ Malý test, co všechno víte o svém partnerovi, manželovi, manželce, známém...

Jak znám svoji partnerku/partnera, manželku/manžela	Ano	Ne
Co se mému partnerovi v posledním týdnu povedlo?		
Jak tráví můj partner volný čas?		
Kdo nejvíc rozzlobil mého partnera v minulém týdnu?		
Co jej nejvíce potěšilo?		
Se kterým kolegou/kolegyní v práci se nejvíce můj partner rozumí?		
Čeho si nejvíce partner váží na svém kolegovi v práci?		
Čeho si můj partner na mě nejvíc váží?		
Co mému partnerovi na mě nejvíc vadí?		