

MAREK KALETA alias MARCUS 8



**MOTIVAČNÍCH
PRAVIDEL**

- PRO VÍCE SÍLY A ENERGIE -

8 MOTIVAČNÍCH PRAVIDEL

- PRO VÍCE SÍLY A ENERGIE -

Tuto knížku jsem se rozhodl napsat, abych s vámi sdílel 8 jednoduchých pravidel, které věřím, že vám v životě rychle pomohou k tomu - být více silnější, mít více energie - a dodají vám motivaci k činům ve chvílích, kdy je to potřeba.

Proč k činům? Protože jakákoliv vědomost nebo citové rozpoložení, které máš, jsou zbytečné, pokud nepřinesou akci. Protože akce přináší posun. To akce a činy přinášejí výsledky. To akce a konání tě vytáhnou ze špatných období v životě. A samozřejmě před akcí je vždy rozhodnutí. A proč se bavíme o špatných obdobích? Protože to špatné je tu na to, aby se zvládalo, a to je to, co brzdí tvůj potenciál.

Ty chvíle, kdy se nedaří, a kdy člověk stagnuje, to jsou ty chvíle, kdy je třeba se nejvíce soustředit na akci a činnost. Poznámka: „Stagnace ve skutečnosti neexistuje.“ Člověk buď roste, prosperuje a jde nahoru, nebo roste do země, degraduje a klesá dolů. Nic jako rovnovážný stav neexistuje. Nic nikdy nezůstane stejné. Život je jedna velká změna. Každým rokem, měsícem, týdnem, dnem, hodinou, vteřinou, setinou vteřiny. Sorry, pokud někomu bourám iluzi o nalezení spokojenosti, po které tak lidé touží. A proto po ní pouze jen touží, protože spokojenost neexistuje.

Krásně to jde vidět na důchodcích. Někteří jdou do důchodu a najdou si nový koníček, okopávají denně zahrád-

ku, a někteří už chtějí jen klid a spokojenost a to je začátek jejich konce. Ti, co mají další cíl, se neustále vyvíjejí, téměř nestárnou a oplývají pozitivitou. Potom tady máme ty, kteří už nemají žádný další cíl, a stárnou velmi rychle.

Zpátky k tomu, proč dávám pozornost špatným chvílím. Jednoduše proto, že když je člověk happy a vysmátý, tak jde všechno lehce a pomoc nepotřebuje. Naopak když to drhne, nebo je špatné období, tak člověk potřebuje pomocnou ruku a správné informace, které použít, aby se co nejrychleji vyškrábal nahoru, kde to zase půjde jako po másle.

Jakoby v mysli existoval kód, že když se nedaří, nebo něco nevyjde, tak kód začne automaticky říkat: „Zastav, zpomal, nehýbej se.“ Zažili jste to, když vás někdo odmítl, nebo se vám něco nepodařilo, automaticky jste měli chuť si tak akorát sednout, a hluboce začít přemýšlet sami o sobě a nad celou situací?

Hned teď vám dám první pravidlo, které vás ochrání před ztrátou energie, motivace a síly.

Pravidlo číslo 1 zní:

1. STOP introverzi, aneb NEPŘEMÝŠLEJ O SOBĚ

Je to velmi zajímavé, ale automaticky, když se něco nepodaří, člověk automaticky sklouzává k tomu, začít přemýšlet o sobě, co je s ním v nepořádku.

Možná se na to nehodím, možná bych měl dělat něco jiného, to bude asi tím, jak vypadám, kdybych byla hezčí, nestalo by se to, možná mám nějakou poruchu.

Jednoduše přestaňte sami sebe analyzovat jako psychologové, co si vymýšlí diagnózy.

S vámi není nic v nepořádku. Prostě jste selhali, prostě se něco nepovedlo. Něco se nepodařilo, cítíte něco negativního nebo strach a nebo máte hloupé myšlenky. Ale to neznamená, že je s vámi něco v nepořádku.

To znamená, že máte pouze nasbíraných hodně bolestí, selhání, znehodnocení z minulosti. Někdy se to prostě nakupí a na člověka to začne tlačit.

A když to tlačí, tak má člověk sklon se přestat hýbat, sednout si, a začít přemýšlet.

Prosím vás, nedělejte to. Na nic nepřijdete. Lidé často sedají a hluboce přemýšlejí sami o sobě, a pak narazí na hrozné nebo negativní myšlenky a začnou se s nimi ztotožňovat. To jim pak způsobí trápení a zastaví je to.

Ty nejsi tím, co ti probíhá myšlenkami. Ty jsi tím, co v životě vykonáš. Už jste někdy slyšeli o tom, že lidé před smrtí litují, co všechno neudělali?

Ano přesně tak. Litují toho, co neudělali. Ne toho, na co

nemysleli. Myšlení, je nic nedělání. To akce, pohyb, konání a činy jsou podstatné a to je to co tě posune vpřed. Ne nezrealizované myšlenky.

Introverze je cesta do pekel. Děti nepřemýšlí samy o sobě, pouze konají, a proto mají tolik energie. Děti si svoji energii vytváří pohybem, neustálou činností a tím, že jsou „extrovertovány“. Což znamená, že svou pozornost dávají neustále ven na svět okolo nich.

Problém nastane ve chvíli, kdy přijdou první odsouzení a kecy typu: „Měl by ses nad sebou zamyslet!“ Pak se začne dítě „introvertovat“ a je v háji. Potom se stává, že před tím, než něco uděláš, tak hodinu přemýšlíš, co na to řeknou lidi. Jestli se to hodí, zda se neztrapním, a co když selžu?

Jediný čas, kdy je dobré přemýšlet sám o sobě, je, když se cítíš super a chceš sám sebe pochválit a uvědomit si, že jsi ve skutečnosti schopný a výborný člověk. Nad tím, jak jsi ve skutečnosti skvělý a schopný, ti dovoluji si chvíli popřemýšlet. Nebo přemýšlet nad tím jak vyřešit problém je taky super.

Samozřejmě, že je dobré u sebe zhodnotit, co neděláš správně, ale s cílem to zlepšit.

Ve chvíli, kdy jenom přemýšlíš o sobě s cílem najít, co je s tebou špatně, a tam to ukončit, tak s tím prosím skonči.

Místo přemýšlení o sobě, když tě to popadne, se seber a běž si zaběhat, udělej si 20 kliků, dej si studenou sprchu, namaluj obrázek, běž do kina s přáteli, pusť si motivační video nebo song Marcuse Revolyty, nebo si otevři motivační

knížku.

Prostě běž něco UDĚLAT! To činy jsou posunem vpřed, ne přemýšlení.

Každé přemýšlení má smysl pouze tehdy, když je jeho výsledkem akce kupředu, pozitivní konání, naplánování si dne, vyřešení situace atd. Jednoduše použijvej přemýšlení, jak se co nejrychleji dostat do akce. Ne jak přijít na to co, je se mnou špatně.

Mysl funguje jako obchodník. Když dáš poptávku (začneš přemýšlet), ona dá nabídku (různé myšlenky). A když je nabídka negativní, tak ji prostě odmítne. Například se ptáš sám sebe: „Dokážu to?“

A mysl dá pochybnosti, tak si řekni: „Tato nabídka se mi nelíbí, já chci lepší.“ Já chci odpověď, že ano: „Dokážu to.“ A když ji chceš, tak si ji sám vytvoř a běž do akce. Přestaň se ptát svoji vlastní mysli, zda na něco máš, nebo ne.

Jasně, že na to máš, jen se přestaň ptát své mysli a rozhodni se, že nehledě na to, jaká se nabízí odpověď, já jdu konat, já jdu činit, já už nepotřebuji přemýšlet a žádat o svolení své myšlenky, já jdu do akce! Dokonce se nauč konat, i když si nevěříš. Kašli na to, že si nevěříš, běž a udělej to.

Pamatuji si spoustu momentů před svou přednáškou, nebo koncertem v minulosti, kdy jsem byl posr...ý až za ušima, ale prostě jsem tam šel, před lidmi se postavil a na konci za mnou lidi chodili, že to bylo neuvěřitelně silné.

Pamatuj - KONÁNÍ je to, co tě posune vpřed. Chápu, že to vždy není lehké, ale to není důvod proč nejít a udělat to, co chceš udělat. Kašli na lidi co ti říkají, že by ses nad sebou nebo nad něčím měl zamyslet. Naopak vyhledávej

lidi, kteří tě povzbuzují do akce a ne do přemýšlení. Fakt mi věř, že čím méně o sobě přemýšlíš, tím lépe.

Další pravidlo, které ti dodá a udrží sílu a energii je:

2. ODPOJ SE

Budu fakt stručný a přímý. Nechci chodit okolo horké kaše a psát toho zbytečně moc. Takže na rovinu. Odpoj se od všech lidí, kteří žijí průměrný život a absolutně nechápou, za čím se pořád ženeš a proč se nespokojíš s tím, co máš.

Odpoj se od všech komunikací, které jsou o ničem a nikam tě neposouvají. Samozřejmě pokud jde o rodinu, tak tady nejde jen tak ze dne na den s nimi přestat komunikovat, ale pokud tě někdo z rodiny brzdí, tak se s ním bav o tom, co má rád on, podporuj ho, povzbud ho. Ale pokud víš, že tě nepodporuje v tvých cílech a naopak na tebe přenáší strachy a pochybnosti, tak se prostě s ním o svých cílech nebav. A když už jsi s nimi, tak se s nimi bav třeba o počasí, ale hlavně ne o tvých snech, protože oni tomu prostě nerozumí, není jim to reálné a akorát ti to zpochybní.

Vezmi zodpovědnost za to, s kým se stýkáš. Pokud ti někdo stále dává negativa, tak si najdi někoho, kdo ti dává pozitiva a věř v tebe, s tím se stýkej. Nesnaž se lidi přesvědčit, aby změnilí svůj postoj. Můžeš jim dát knížku, můžeš jim ukázat nějaký film. Ale pokud se někdo změnit nechce, tak je to jeho volba. Ty jsi zodpovědný za svůj úspěch v životě, a také za vše, co tě brzdí. Odpoj se také od všeho, čeho můžeš. To, co ti připomíná staré bolesti a selhání. Pokud jsi žil 2 roky na jednom místě s partnerem, s kterým si se rozešel a stále máš na tom pozornost a nemáš to místo rád, tak se přestěhuj.

Pokud se už necítíš dobře ve svém autě, tak ho prodej a kup si jiné.

Prostě změň svoje prostředí, pokud ti neustále připomíná staré bolesti a selhání.

Odpoj se od marnění času na facebooku a Instagramu projížděním života druhých lidí, vypadajících hezky na fotkách. Odpoj se od odvětví v životě, která ti nepomohou dosahovat tvých cílů.

Například pokud chceš být skvělý obchodník, tak se odpoj od sledování profilů modelek a naopak sleduj profily úspěšných obchodníků. Jednoduše odpoj se od všeho, co víš, že nepotřebuješ.

Odpoj se od svého pokoje, pokud víš, že když jsi v pokoji, tak tě to stále láká si lehnout do postele a pustit si film. Je zbytečné bojovat s chutí si lehnout do postele a dát si čokoládu, když můžeš jít s počítačem do kavárny, dát si kafe, a napsat si své cíle nebo napsat knížku, tak jak to dělám já právě teď.

Dva roky jsem bydlel v krásném třípatrovém domě v Praze s kanceláří a vlastním nahrávacím studiem, ale vyzoroval jsem, že když jsem doma, tak mě to prostě z nějakého důvodu až tak nežene do práce.

Naopak když opustím domov, automaticky mám chuť pracovat. Tak nad tím nebudu přemýšlet, proč to tak je, a ztrácet čas, ale najdu si super místo mimo domov a budu chodit pracovat tam, abych byl v akci.

Ve zkratce, odpoj se od všeho, co tě brzdí a fakt to nepotřebuješ.

3. PŘIPOJ SE

Naopak připoj se k věcem, lidem a činnostem, které tě nutí do akce a posouvají tě vpřed.

Připoj se k hudbě, která ti dává sílu, dobré emoce a energii do činnosti.

Chod' na přednášky lidí, kteří tě už jednou nakopli k akci, protože když tě jednou něco nakopne, tak bys měl být k tomu připojený, dokud tě to nakopává k pozitivní akci.

Sleduj profily lidí na Instagramu a facebooku, kteří dávají motivační příspěvky, které tě posouvají.

Připoj se k činnosti, která ti dává energii nebo rozvíjí kreativitu. Ať už je to běh, fitness, sport, kreslení, malování, čtení, ale i procházky.

Například co je super, je někdy se jen tak aspoň na 5 minut projít, když se člověk necítí dobře.

To, co je kolem tebe, to ti automaticky bere pozornost. Takže pokud budeš mít okolo sebe věci a činnosti, které tě posouvají, tak bude tvoje pozornost mířená správným směrem.

A řeknu vám jedno tajemství. Ty jsi pozorovatel. A podle toho, jaké myšlenky a jaký svět se před tebe dostane, tak takový pozoruješ, a svou pozorností vytváříš.

Je to jako brýle. Pokud ti někdo nasadí brýle s červenými sklíčky, tak prostě uvidíš červený svět. A problém je takový, že pokud budeš mít ty brýle dlouho nasazené, možná jednou zapomeneš, jaký je svět ve skutečnosti a začneš už věřit, že svět je fakt červený.

Proto je dobré si prostě před své oči a uši dávat inspira-

jší lidi, knížky, hudbu a prostředí.

Připoj se k pozitivitě. Připoj se k tomu, co tě posouvá. Ne k tomu, co prostě zaujme tvou pozornost, protože na rovinu billboard s krásnou polonahou ženou zaujme každého chlapa, ale není třeba u něj zastavit a hodinu na něj čumět.

4. NEČEKEJ

Je něco v životě, na co čekáš? A kvůli tomu máš pocit, že nemůžeš nic jiného, než čekat? Tak v tu chvíli začneš ztrácet energii a sílu.

Dám příklad. Včera jsem zjistil, že nová kolekce oblečení, kterou plánuji s novým albem, bude až za 2 měsíce, protože látka, kterou chceme, bude trvat firmě ušít déle, protože ji nemají na skladě.

Já už mám album hotové, a byl jsem smutný z toho, že musím čekat 2 měsíce, než budu moci vydat klip, abych tam mohl zpropagovat nové oblečení. Ztratil jsem energii a chuť. Byl jsem z toho rozladěný.

Proč? Protože jsem musel ČEKAT, než se něco stane, abych mohl udělat to, co chci.

A to se stává lidem často. Čekají, až někoho potkají místo toho, aby za ním zašli. Čekají, až si to promyslí, aby se rozhodli. Čekají, až bude ta pravá chvíle, čekají, až to přijde. Až to samo přijde. Ať už jde o jakékoliv čekání, tak čekání bere energii.

NEČEKEJ a prostě vymysli něco, co můžeš udělat hned, abys nečekal. Ten trik je v tom, že ano, některé věci nejdou urychlit, ale ty vymyslíš něco, co můžeš dělat, abys nebyl ve stavu čekání.

Takže jsem se rozhodl, že klip vydám už dříve, a nebudu na oblečení čekat, prostě uděláme 1 vzorek mikiny, který ukážu v klipu, a oznámím, že nová exklusivní kolekce oblečení vyjde v prosinci.

Udělám z čekání výhodu. Lidé se budou těšit a budou nedočkávat. A já nebudu muset čekat, abych mohl vydá-

vat nové klipy a songy. A mimochodem, také jsem se rozhodl, že bych mohl napsat knížku, kterou po mě fanoušci dlouho požadují. Chápete? Prostě vymyslet něco, abys nečekal. Abys stále produkoval.

Běž do akce, vždy existuje něco, co můžeš dělat, hlavně nečekej. Když čekáš na úřadě, v čekárně, nečum do blba, nebo neprojížděj bezcílně facebook. Protože ztratíš energii a sílu. Energie a síla pochází z pohybu, nadšení, tvořivosti, snění o skvělé budoucnosti a činnosti.

A tak je lepší vzít mobil, vymazat staré fotky, napsat si plán na další den, nebo si napsat seznam toho, co potřebuješ koupit domů. Prostě cokoliv. Tohle je jednoduchý příklad, jak čekání funguje. Čekání vysává energii. Netoleruj u sebe stav čekání a najdi něco, co můžeš udělat teď. Vždy existuje něco, co můžeš udělat teď, abys nečekal.

Jednou, když jsem v mládí hrál basketbal a měl sádku na noze, cítil jsem se hrozně. Ne z toho, že jsem se zranil, ale z toho, že nemůžu dělat, co chci teď, že musím ČEKAT, až se kotník zhojí a budu moci znovu hrát basket. A pak jsem si řekl. Nebudu čekat, a začnu trénovat. Začal jsem dělat klipy. Trénovat vrch těla, posilovat. Ihned jsem se začal cítit lépe.

Proč? Protože skončilo čekání a začal jsem něco dělat. Něco, co je dobré pro budoucnost.

A to je ten trik. Nikdy nebýt ve stavu čekání.

5. JEDNODUCHOST A ROZHODNOST

Možná jste si všimli, že píšu tuto knihu jednoduše. Proč? Protože chci, abyste tomu rozuměli. Rozhodl jsem se v tom nehledat složitosti a prostě napsat to, co používám a co vidím, že fakt funguje. Mohl bych psát hodiny a hodiny o duchovnu, ale momentálně vidím, že spousta lidí mi píše o rady, jak v životě překonávat těžkosti a jak mít více síly. Takže jsem se rozhodl napsat krátkou knížku, kterou si člověk může přečíst na jedno posezení, a přitom získat něco, co může ihned začít aplikovat a vidět výsledky. Chci, abyste zavedli do svého života základy, které jsou jednoduché a účinné. V jednoduchosti je krása. Dal bych jeden příklad z hudby. Neumím noty, nemám žádné hudební vzdělání. Jednoho dne jsem se prostě rozhodl, že si chci skládat hudbu sám, protože jsem miloval piano. A tak jsem poprosil mé rodiče, zda by mi koupili nějaké jednoduché klávesy za vysvědčení. Byl jsem už od 9. třídy od 14 let na internátě v Ostravě mimo domov, a tak jsem žil v podstatě sám od 15 let. Pamatuji si, jak jsem přitáhl na internát klávesy a začal na nich hrát. NO hrát. Spíše fukat na klávesy. Spolubydlící odvedle často chtěli, ať už to vypnu a jdu spát, a tak jsem chodil s klávesami a sluchátky hrát na chodbu a schovával se tam před noční vychovatelkou. Když jsem se naučil první pianové skladby, byl jsem strašně šťastný. Někteří z vás asi víte, že jsem si u většiny svých skladeb skládal sám i hudbu, a zejména klavírní skladby. Jsou velmi jednoduché. Žádné složité „vyhrávky“, ale jednoduché, pěkné a příjemně znějící tóny.

Za svou kariéru jsem se setkal s mnoho 100x talentova-

nějsích umělců a skladatelů než já, ale všiml jsem si, že to moc komplikují, když hrají a skládají. A tak to posluchač nechápe. To, co člověk nechápe, tak odmítá. A tak jsem si uvědomil, že v jednoduchosti je síla a není třeba v některých věcech hledat složitosti.

Podívejte na Eda Sheerana, to jsou tak jednoduché kytarové melodie, ale tak krásné. Protože krása je jednoduchost, ne komplikovanost. A tady se dostáváme k jádru věci. ROZHODUJ SE a nehledej v tom moc komplikovanosti. Já jsem nevěděl, jak hrát na piano, nevěděl jsem, jak se to naučím, jestli se hudbou někdy užívím, ale prostě jsem se rozhodl a začal hrát.

Proto když něco chceš, tak se prostě rozhodni a jdi to dělat.

Nerohodnost je další zabíják energie a síly.

Kdykoliv se ohledně něčeho nedokážete rozhodnout, tak se cítíte špatně. Mám to udělat tak, nebo tak. Mám si koupit ty dražší boty, nebo ty levnější. Mám jet na ten motivační kemp, nebo ne.

Prosím vás, kdykoliv jste nerozhodní, ztrácíte energii a sílu. Kdykoliv uděláte rozhodnutí, tak jdete vpřed.

Ten důvod, proč se bojíme rozhodovat je, že jsme se v minulosti někdy rozhodli pro něco, nevyšlo to a zažili jsme bolest. Po pár takových rozhodnutích, které vás bolely, jste se přestali rozhodovat úplně. Jak se vyhnout bolesti? Nerozhodovat se. Nic nezkazít. Já vždy říkám, když se s někým na něčem domlouvám a něco po něm chci, tak že i „NE“ je pro mě odpověď a je to pro mě lepší, než „Musím si to promyslet“.

Nesnásím odpověď „Musím si to promyslet“. Protože to

mě zase dostává kam? Do čekání. Mám raději „NE“, než „MOŽNÁ“.

Ale lidi stále říkají, že si musí věci promyslet. Já mám rád jasná rozhodnutí bez komplikací.

Sám jsem se několikrát přistihl, když jsem z jednoduchého rozhodnutí udělal měsíční noční můru, zda vydám jeden song, nebo ne. Pak jsem ho vydal a bylo to super, lidem se moc líbil.

Co tím chceš říct? Nehledej ve věcech složitost, a neboj se rozhodovat. Když tě to rozhodnutí zavede někam, kde se ti to nelíbí, tak jednoduše staré rozhodnutí změniš a uděláš nové. Všimni si, že jakmile začneš být ohledně nějaké věci nerozhodný, tak začneš vidět ve věcech, o kterých se rozhoduješ, větší a větší složitosti.

Tohle platí pěkně v obchodě. Dobrý obchodník dává na výběr zákazníkovi z 2, max. 3 variant nějakého produktu, aby se zákazník mohl co rychleji a nejjednodušeji rozhodovat a obchod byl uzavřený rychleji a efektivněji.

Podívejte se na design a loga neúspěšnějších značek: Apple - Jednoduchost. Tesla - Jednoduchost.

Někdo přemýšlí měsíc (jak se to stalo v minulosti i mě), jaké bude mít logo, název nějaké značky, a někdo řekne prostě „Jablko“.

Takže prosím vás, vzhůru do života a začněte se rozhodovat.

Přestěhuji se, ANO nebo NE?

Skončím v práci, ANO nebo NE?

Půjdu na vysokou školu, ANO nebo NE?

Zajdu si zacvičit, ANO nebo NE?

Zrychlí svá rozhodnutí, ať se konečně posuneš v životě

dál. Říká se: „Lépe je rozhodnout se špatně, než vůbec.“ Já bych řekl, že na většinu případů je tohle skutečně pravda. Tak už nečekej, a rozhodni se.

Pokud tě brzdí nějaké rozhodnutí z minulosti, které ti říká, že něco nemůžeš, nebo že musíš být takový a takový, protože ses tak rozhodl před rokem, nebo klidně i včera, tak pokud to dnes vidíš jinak a chceš to změnit, tak to rozhodnutí změň a udělej nové.

A tímto se dostávám k dalšímu pravidlu.

6. NEFIXUJ SE NA LIDI, NÁZORY, VĚCI...

Už to slovo fixace v podstatě znamená neměnnost. Ale postup kupředu a zlepšení probíhá jen díky změně. Fixace je nepřítel vývoje a zlepšení.

Samozřejmě existují věci, na které je dobré se fixovat. Jako třeba zásady, které si odsouhlasíme, nebo věrnost partnerce či partnerovi. Ale tady budeme hovořit jen o těch případech, kdy je fixace nepřitelem zlepšení.

Ty případy, kdy má člověk nějaký fixní názor, který si udělal někdy v minulosti v situaci a na základě informací, kdy to dávalo smysl, ale poté uběhlo pár měsíců nebo let a hodně věcí se změnilo, ale někteří lidé ne a ne změnit svůj názor. Dám příklad. V minulosti jsem četl, že kvůli výrobě bot NIKE, které se vyrábějí v Číně, děti trpí, protože tam pracují v továrnách v hrozných podmínkách. Vzbudilo to ve mně emoci naštvanosti, rozhodl jsem se, že už nikdy nebudu nosit značkové věci. A poté jsem o tom taky rapoval v jednom songu, že odmítám značkové věci. Nikdy jsem v té továrně nebyl. Prostě jsem si jen přečetl překlad jednoho amerického rapového songu a přijal to jako pravdu. V té době mi to dávalo smysl, dnes to vidím jako hloupé.

Tento názor jsem si zafixoval, a tak jsem si zavřel dveře ke kvalitním značkovým věcem. A co je horší, já jsem člověk, který když v něco věří, tak to vyhlásí do světa.

Jenže když pak věřím v něco nového, tak nemám problém to změnit, protože nejsem fixovaný, ale bohužel jsem narazil na to, že lidi ano. Po pár letech zkušeností a nových poznatků jsem prostě došel k tomu, že kupovat si levné

věci není cesta, protože stejně je většina věcí z Číny, levné věci vydrží chvíli a stále je třeba dokupovat nové.

Naopak značkové kvalitní věci jsou sice dražší, ale vydrží o hodně déle. Také jsem se bavil s rodinným přítelem, který nechával vyrábět trička v Bangladéši, zemi třetího světa, a říkal mi, že se tam byl podívat a má pozitivní zkušenost.

Že ti lidé tam jsou naopak rádi, že mají nějakou práci. Uvědomil jsem si, že je dobré jako pravdu přijímat pouze to, co ty sám pozoruješ, a už ne to, co ti je říkáno, nebo si někde přečteš.

Proto ani mě nevěřte, ale sami to zkuste a ověřte si to v životě, zda to funguje. A pokud to funguje, tak až pak je to pro tebe pravda.

A tak jsem si začal kupovat kvalitní značkové věci a je to velký rozdíl. Vydrží, jsou estetičtější a cítím se v tom lépe. A díky tomu jsem se mohl v životě posunout. Přestal jsem se fixovat na stará rozhodnutí. Ano, někteří lidé ti to dají sežrat, když změníš názor, ale to pouze ukazuje na jejich fixaci na starých věcech a neschopnost přijímat změny a vyvíjet se.

Takže nefixuj se na staré názory, pokud už ti nepřinášejí v životě zlepšení, neslouží ti, aby ses cítil lépe a byl schopnější. Neboj se opustit své staré já ve prospěch nového, lepšího. Možná jsem měl jako příklad spíše uvést svůj starý názor na peníze, který jsem naštěstí také změnil, a díky tomu jsem mohl natočit kvalitní klipy i za sto tisíc, vydělat přes dva miliony za poslední rok a tak si dovolit natočit 12 kvalitních motivačních videoklipů, letos natočit další motivační album, věnovat se hudbě a motivaci lidí.

Totíž názor z minulosti, že peníze nepotřebuji, by mi nikdy neumožnil natočit klipy jako „Znáš ten život“, „Je to tvůj boj 2“, které dodnes motivovaly a pomohly několika tisícům lidí.

Samozřejmě také by mi ten fixní názor, že peníze nejsou důležité, neumožnil dospět a uvědomit si, že peníze nejsou ani dobré ani špatné - záleží na tom, jak je využíváš.

Poznal jsem lidi, co mají Ferrari a dalších 5 aut, a dělají prospěšné věci pro společnost.

A o co více, pochopil jsem, že na velké věci je třeba hodně peněz. Peníze jsou prostředek, který umožňuje skutečně dělat věci ve větším a rychleji.

Ale kapitola peněz je kapitola sama o sobě. Možná o tom taky napíšu nějakou knížku, protože jako člověk, který v minulosti odmítal přijímat peníze za koncert, až po člověka, který dokázal společensky prospěšnou aktivitou mít příjmy přes 2 miliony za rok, o penězích už něco vím.

Něco, co bych rád lidem předal, aby si co nejdříve udělali kladný vztah k penězům a zbavili se starých fixních názorů, že peníze jsou zlo. **Já přeji hodně peněz každému, kdo dělá dobře svoji práci, a přeji hromadu peněz těm, co svou prací zlepšují životy druhým lidem.**

Dále je důležité, přestat se fixovat na lidi. Víte, když ve vás někdo vyvolá pocit, že ho k životu potřebujete a bez něj něco nezvládnete, tak se vás snaží přesvědčit, že nejste dostatečně sami schopní. Sám jsem měl za svůj život okolo sebe spoustu takových lidí, kteří ve mě vyvolali pocit, že je potřebuji. A jelikož jsem tomu věřil, tak jsem pak byl na ně fixovaný, že o ně nemůžu přijít.

Pravda je, že vy můžete přijít o kohokoli, a stejně přežít. Nefixujte se na to, že bez někoho nemůžete žít, nebo pokračovat, protože to není pravda. Vy jste dokázali žít bez určitých lidí a dokázete bez nich žít i nadále. Každý si tam dosadte svoje vlastní příklady. Vyhněte se fixovaným rozhodnutím jako NIKDY, NAVŽDY atd. Lepší je, dávat do všeho srdce a pozorovat, co to přináší a jak se to vyvíjí.

Například ve vztahu. Já na začátku vždy udělal rozhodnutí. To je ta pravá na celý život ☺.

A pak, když se ukázalo, že nám to spolu neklape, tak jsem tam měl to fixní rozhodnutí, že tento člověk je na celý život, a to mi způsobovalo, že jsem se necítil dobře. A tak jsem se musel nějakým způsobem odfixovat od myšlenky, že tato žena byla ta pravá. Jakmile jsem to udělal, najednou mohla přijít do mého života žena další. Určitě víte, o čem mluvím, že ano... Fixace je jako vězení, které ti nedovolí se posunout dál. Proto se nefixuj na to, co už víš, že tě v životě nikam neposune.

Například - měl jsem jednoho sponzora, který mi stále říkal, že možná přispěje další měsíc pár tisíc euro na můj projekt. A další měsíc říkal, že možná přispěje další měsíc. A stále dokola. A já jsem byl stále v čekání. A svou pozornost jsem měl fixovanou na tom příslibu. Pak jsem se už naštvál a opustil tu fixaci na toho chlapíka, co stále jen sliboval, a díky tomu jsem si do života přitáhl nové možnosti, jak si peníze vydělat sám. Ale tím, že jsem byl fixovaný na tom příslibu, který jsem potřeboval na jeden projekt, tak jsem se nemohl posunout v životě dál. Jakmile jsem to pustil a odfixoval se od něj, tak se věci začaly hýbat a za pár dní jsem domluvil motivační přednášky za padesát tisíc.

Takže? Nefixujte se na lidi, věci, místa, názory. Proč? Protože svoboda je schopnost udělat změnu na základě nových okolností. Někdy si nové okolnosti vyžadují nové rozhodnutí.

7. NESOUHLAS

Všimli jste si, jak příjemné je, když s vámi někdo v životě souhlasí? Je to tak příjemné a uvolňující.

Řeknete někomu: „Já si myslím, že nejlepší barva je modrá“. A ten druhý: „Jooo, modrá je nejlepší barva na světě.“ A hned se cítíte lépe. Proč? Protože souhlas je příjemný. Ale naopak řeknete: „Myslím, že bych měl skončit školu a jít si za svým skutečným snem.“ A někdo na to: „Jsi blázen?“

Však to už pak nikdy nebudeš mít jistotu dobré práce, skončíš špatně. To je fakt blbost, nedodělat školu. A na jednou se člověk cítí silně ořísený, nepříjemně, a někdy i znejistí.

Vidíte, jakou sílu má nesouhlas? Nesouhlas je jako lavina, má takovou sílu, že dokáže změnit svět.

Všichni velcí lidé této planety jako Martin Luther King, Gándí, Ježíš - byli lidé, kteří prvně nesouhlasili s tím, co se okolo děje, a na základě tohoto silného nesouhlasu potom začali dávat věci do pohybu a věci měnit. Proto pokud se ti něco fakt nelíbí ve tvém okolí, tak vytvoř prvně silný nesouhlas. Fakt silný! Sám v sobě! Prostě s tímto nesouhlasím, aby se to dělo. Nesouhlasím s tím, aby mě někdo znehodnotoval! Nesouhlasím s tím, abych nebyl úspěšný! Nesouhlasím s tím, že nemám peníze! Nesouhlasím s tím, aby mi někdo neustále říkal, co mám dělat! Prostě vytvoř si sám v sobě „A DOST!“

A neboj se to dát najevo svému okolí, že nesouhlasíš s tím, aby se ve tvém okolí znehodnotovalo, kritizovalo, nebo braly drogy. Jen dej najevo, že se ti nelíbí, když je

někdo urýpaný, a dej jasně najevo „A DOST!“ Máš na to právo. Vytvoř nesouhlas se svou momentální situací, pokud se ti nelíbí.

Vykašli se na teorie typu, že musíš přijmout situaci takovou, jaká je. Že se musíš přizpůsobit životu. NE! Ty si přizpůsob život sám sobě!

Nesouhlas s tím, aby se lidé ve tvém okolí flákali. Vytvoř nesouhlas s tím, že se cítíš smutný a nemáš energii. Nauč se si dupnout a říct si: „A DOST!“ Nesouhlas je obrovským spouštěčem do akce. Nauč se ho v sobě probudit. Nesouhlas se vším, co vidíš, že je ve tvém okolí tak špatné, že tě to zpomaluje a brzdí.

Vytvoř silný nesouhlas s věcmi, kterých už máš plné zuby. A pak hurá do akce!

Poslední pravidlo je moje neoblíbenější a získává si na mých přednáškách stále více lidí, protože je kouzelné.

8. NO A CO!

Už se vám někdy stalo, že jste pomysleli na něco, co chcete udělat, a cítili jste strach?

Chtěli jste někoho oslovit, ale měli jste strach z odmítnutí? Strach z toho, že se do něčeho pusíte, a ono to zase nevyjde? Strach, že si něco koupíte, a nebudete mít pak na zaplacení nájmů?

Strach, že opustíte práci, a budete na mizině? Jasně že se Vám to někdy stalo. Všem se nám to děje, že máme někdy strach, jak věci dopadnou. Ale existuje jeden velmi kouzelný trik.

1. problém je, že my strach cítit nechceme, a tak s ním bojujeme a chceme ho odehnat, protože si myslíme, že se strachem to nemůžeme udělat. Jenže odvaha neznamená necítit strach, odvaha znamená jednat a konat i navzdory strachu. Já mám strach z věcí, do kterých se pouštím skoro pořád. Ale to nesmí být STOP, aby Vás to zastavilo. Zkuste tohle. Kdykoli pomyslíte na něco a máte strach, že se to posere, tak problém je, že si myslíte, že když se to posere, tak to bude váš konec, a to se nesmí stát. Ale pravda je taková, že se to někdy prostě fakt může posrat. Proto je dobré, když tě bude strach z toho, že se něco nepovede, paralyzovat, a mysl ti bude říkat, že to dopadne hrozně, a lidé tě odsoudí, nebo se ti budou smát, nebo přijdeš o svou reputaci, tak se tomu postav a řekni si: „NO A CO?“ Tak se to posere. Jo, ono se to může posrat. No a CO? Kolikrát v životě se to už posralo a stejně tady stojíte a žijete? Všechno, co se posralo, jste přežili, a důkazem je to, že čtete tuto knížku, a stále jdete dál a hledáte moti-

vaci a snažíte se zlepšit. Proto čtete tuto knížku. Takže jste vítězové. Stále jdete dál i přes to vše, co se nepovedlo. Takže když budeš mít zase strach z toho, že chceš něco udělat, ale bojíš se, protože tě napadají všemožné hrozné scénáře, jak to dopadne, tak s tím nebojuj, a prostě si řekni: „OK, může se to posrat. No a co?“ Protože sílu tomu strachu dává to, když si myslíme, že se to nesmí stát. A jako zázrakem, když budeš ochotný zažít to, že se to posere, tak se to nestane! Je to docela hluboká duchovní schopnost, ale všichni ji máte.

Prostě si řekni: „No a co, tak se to posere“, a pak dej veškerou svoji pozornost na to, jak to vyjde.

Říká se, kdo je připraven, tak není překvapen. Protože on překvapen nebude, protože to, na co jsi připravený vnitřně, tak to tě nesejme, a co víc, fakt se to někdy jen kvůli tomu, že jsi připravený to zažít, nestane. Takže nemysli si, že když cítíš strach, že jsi zbabělec. Nejsi. Jsi člověk, který má emoce. Ty přežiješ a budeš úspěšný. A když ne, tak se znovu sebereš, a zkusíš to znovu.

Pamatuj, to, čemu dáváš pozornost, to roste. To, proti čemu tlačíš, vytváří protitlak.

A tak někdy fakt stačí uvolnit to napětí tím, že ANO, může se to posrat, a víc tomu nevěnovat pozornost.

Takže abych to shrnul. Nemysli si, že se nic nemůže pokazit, protože potom jsi překvapený a zlomený, když se věci pokazí. Život není vždy procházka růžovou zahradou, a když nebudeš strachu dávat velkou pozornost, tak bude menší a menší. A jeden z triků je, když budeš mít strach z něčeho jak to dopadne, a bude tě to ničit, tak se postav a řekni si: „NO A CO, tak se to posere.“ A když se to posere,

tak to stejně zvládnou a půjdu zase dál. Tak jako jsi šel dál vždy. Strachy z nezdarů mají váhu pouze tehdy, pokud jim dáme velkou pozornost a tu myšlenku, že když se něco stane, tak to nezvládneme. A když se tomu postavíš s novým postojem: „NO A CO?“, tak tím dáváš najevo, že když se něco pokazí nebo nevyjde, tak jsi ochotný tím projít a tím to nad tebou přestane mít takovou velkou moc, a hlavně přestane tě to paralyzovat.

Toto pravidlo je fakt kouzelné a je to takový mentální trik.

Dám vám jeden krásný příklad. Jednou jsem měl přednášku v Praze, kde jsem přednášel o pravidlu NO A CO a po přednášce za mnou přišel mladý kluk, že mu nejde nastartovat, jestli bych neměl startovací kabely. Ty jsem bohužel neměl a tak jsme zajeli na benzínku kabely koupit. Poté jsme je připojili k mému autu a nastartovat nešlo. V autě seděla jeho kamarádka a stále zkoušela startovat a nic. 15 minut jsme to zkoušeli a nic. Byl na přednášce s 3 dalšími kamarády a byli celkem z daleka, takže to nebylo příjemné.

Po těch 15 minutách nezdarů řekl ten týpek: „Však NO A CO! No tak tu auto necháme a pojedem domů vlakem a zítra sem s někým pro něj přijedu a odtáhnem ho.“ Říkám mu: „Ty jo pěkně, ty to rychle aplikuješ!“ A v tom jeho kamarádka zkusila ještě jednou nastartovat auto a čáry máry fuk a auto se nastartovalo. :D Chápete to? On vyslal jasně najevo, že je z toho v pohodě a vyslal do vesmíru myšlenku, že NO A CO úplně s klidem a auto se nastartovalo. Chápu, že ten kdo nevěří na vyšší duchovní zákony, tak to

bude zpochybňovat, ale bohužel pro něj, se tímto postojem připravuje o krásu a duševní triky, které jsou k dispozici.

Takže vám radím. Když nechcete, aby se něco stalo a děsí vás to, tak vyšli do vesmíru postoj - NO A CO! Když se to stane, tak to stejně nějak zvládnou. Zkus to a uvidíš. Zahrej si na kouzelníka. Vždyť život je hra, tak si s ním hrej a nenech aby si hrál on s tebou.

Všechny tyto pravidla jsou rychlé nástroje, jak získat více síly a energie. Síla pochází z produkce, činnosti, začínání a dokončování věcí do konce!

Tak už dost mých slov a vašeho přemýšlení a do AKCE!

Na závěr bych ještě rád vyvrátil jeden falešný údaj, který koluje v této naší společnosti plně nepravd. Zároveň by to mohlo být i další pravidlo, takže to berte jako takový bonus. Ale DŮLEŽITÝ bonus.

Energie se získává odpočinkem. Je to tak? NENÍ! Podívejte se na děti. Od rána do večera běhají, skákají, dovádí a maminky je stále nahání, ať se nají a oni nemají o jídlo žádný zájem, protože čerpají energii úplně z jiných zdrojů. A těmi zdroji je pohyb a činnost! ENERGIE SE získává pohybem.

Víte co znamená slovo ENERGIE? Je to schopnost hmoty konat práci.

Podívejte se do slovníku na tuto definici. Což znamená, že když máš dostatek energie, tak se prostě stále hýbeš a jsi v akci a pohybu, a ta sranda je, že čím víc jsi v pohybu, tím víc máš energie. Jako elektrárny. Například vodní. Vlny rozpohybují nějaké kolo a díky tomu, že se kolo hýbe, tak vygeneruje energii. Díky čemu? Díky pohybu.

Proto lidi milují běh a sport, protože je to nabíjí. Ano, tělo dostává zabrat, ale lidé po cvičení a běhu se cítí psychicky tak nabití, že jsou prostě rychlejší a chce se jim zůstat v akci.

Naopak když se jde člověk přes den vyspat na 2 hodky tak vstává úplně rozbitý. Co z toho plyne? Buď stále v pohybu. Já miluju ty dny, kdy absolutně nic nestíhám, a všechno je na hraně a tak tak. Když mám sotva čas na to se najíst a musím to do sebe naházet. Jak mám činnost, sport, schůzky přes celý den a ani se nezastavím, tak jsem plný energie a stále v pohybu a akci. Bomba! A to je

vono. Dej si na den tolik úkolů, že to vypadá, že to nejde zvládnout. Ale i kdyby jsi to nezvládl všechno, tak ti garantuju, že je lepší dát si více úkolů a zvládnout míň, než dát si málo úkolů a zvládnout všechny. Protože v prvním případě většinou člověk zvládne ve skutečnosti úkolů více, než v případě druhém.

Pěkný příklad je na penězích. Například když si dáš, že chceš vydělat 100 tisíc za měsíc, tak třeba vyděláš okolo 70. A když si dáš cíl 200 000, tak vyděláš například okolo 120 000. Tak co je lepší? No přece dávat si vyšší cíle!

Protože to má lepší výsledky. Hlavně nebuď zklamán a stále pokračuj dál a dál. A buď stále v pohybu! Pak budeš mít dostatek energie!

Věřím, že vám těchto 8 pravidel skutečně pomůže být více produktivní, a když je člověk více produktivní, tak má více síly a energie.

Přeji vám mnoho síly na vaší cestě. A možná ještě lépe, přeji vám, ať najdete ty věci, které vám osobně fungují být silnější, lepší, efektivnější, a držíte se jich.

Protože všechno, co jste v této knížce četli, je pro vás pravda až v tu chvíli, až to vyzkoušíte sami na vlastní kůži, a bude vám to fungovat.

A prosím vás, pokud vám to bude fungovat, tak se toho držte!

Mějte se skvěle, produktivně a rychle.

Marek Kaleta

**Tato kniha je něco jako
rychlý a účinný energeták,
který tě nakopne k rychlé akci.
8 praktických motivačních pravidel,
které může každý zavést
do svého života.**

**Zesílit a mít více energie jednat,
protože moudrost je konání.
Ne neustálé přemýšlení a hloubání.
Tato kniha je pro schopné lidi,
kteří mají potenciál a chtějí
svoje limity stále zvyšovat.
Protože level síly, energie
a úspěchu v životě
se dá stále zvyšovat.**

Marek Kaleta