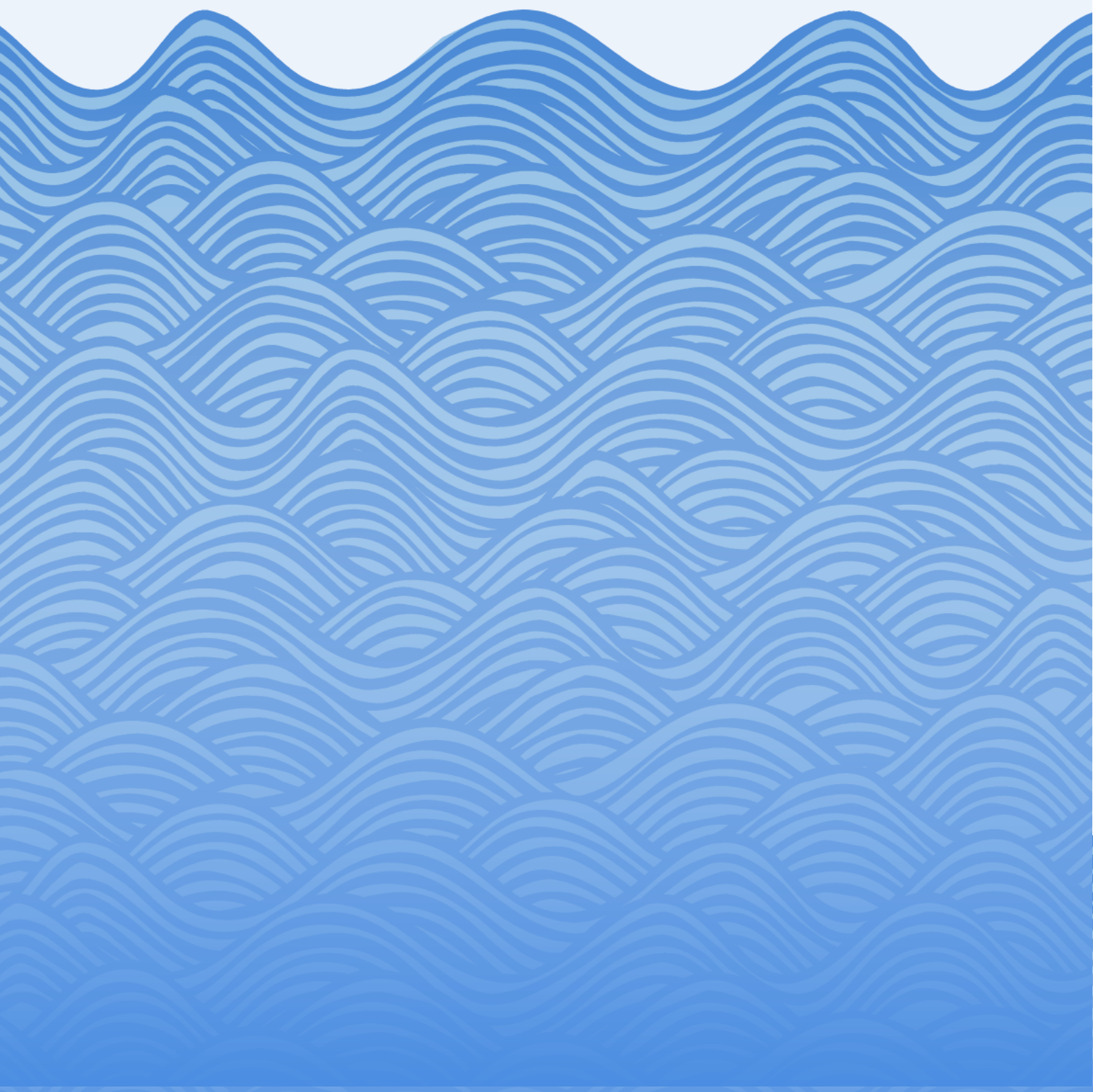


Vždy připraveni

Jak se chopit příležitostí a prosadit se,
utkat se s překážkami a být na ně připraven.

Dana Bílá



Úvod

Na vlnách modrého nekonečného oceánu plujeme na svých lodích a připlouváme do přístavů, které nás lákají a nabízejí nám vše, po čem toužíme. Po přistání nás pohltí jejich atmosféra a přicházíme do temných zákoutí pravého života, se všemi nebezpečími, překážkami a úskalími. Chceme zpět na volné moře, ale už jsme lapeni.

Následující myšlenky vás přesvědčí o tom, že v životě není nic předem ztraceno, prohráno, uzavřeno. Není třeba hned panikařit a propadat skepsi, i když nemůžete najít cestu ven.

Vždy se lze ze všeho poučit a vyhodnotit danou situaci z jiného úhlu pohledu. Je potřeba být vždy připraven, že se vše v našich životech nebude odehrávat tak, jak jsme si mysleli, jak nás učili, jak námi manipulovali. Abyste se zlepšovali ve svých odhadech, úsudcích a činech a byli odolnější, je třeba jednat aktivně a udělat si důkladnou duševní přípravu.

Naučte se řídit sami sebe nebo vás bude řídit někdo jiný

S naším životem zacházíme vědomě i nevědomě, ubíráme se svou cestou a směr nemáme vždy pod kontrolou. Staráme se o své blaho, ale blaženost se pořád nedostavuje.

Způsob, jak řídit sami sebe - self management, je převzít závazek odpovědnosti, budu konat, jak nejlépe budu moci, ve svůj prospěch se všemi zdroji, které mám. Je to závazek autentičnosti mé osoby, svoboda projevu a vůle konat. Možná se to zdá jako definice z učebnice, ale bez tohoto uvědomění nelze řídit sám sebe a svůj život. Jsme potom jen vlající praporek na korouhvi jiných uvědomělých, kteří pochopili a využili. Pokud si uvědomíme, že jsme teď a tady a máme tu moc ovlivnit další průběh života tak, jak chceme, je to ta nejmocnější zbraň do útoku proti všem, kteří nás chtějí najmout do jejich armády. Když rodiče jednou odejdou z tohoto světa, najednou procitneme a uvědomíme si, že teď už nikdo není, kdo by nás vedl za ruku, jsme sami za sebe a je to šok. Ale je to také příležitost převzít to rozhodnutí a závazek.

Často se setkávám s lidmi, kteří si prostě v mnoha ohledech nevědí rady. Pokud s nimi probírám všechna úskalí, kterými museli projít, vnímám ty pocity dezorientovanosti, je potřeba vrátit se na začátek, odkud se jejich zmar rozvíjel a nakonec je pohltil.

V životě na nás působí mnoho faktorů, procházíme různými přírodními a duchovními cykly, jsme součástí různých systémů, interagujeme s jinými lidmi a svými aktivitami tvoříme sféru vlivu a moci.

Jak začít řídit sám sebe? Denně si pokládat otázky, kam chci jít, co chci dělat, co z toho budu mít, komu dalšímu prospěji, co se naučím, co se o sobě dozvím, jak se můžu zlepšit. Každý den 2 minuty na otázky a odpovědi v diáři, večer si je vyhodnotit. Postupem získáte dostatek trpělivosti klást si další otázky, probírat se odpověďmi a podrobněji se tím zabývat.

Tím, jak **naplňujete den smysluplností svých otázek a odpovědí**, aktivně zapojujete svou mysl a jste také připraveni přejít z této vlny aktivity do reaktivity. Reaktivitou jsou odpovědi na otázky jiných lidí, neboli reagujete na jiné než vlastní podněty, vaše aktivní mysl je schopna tyto otázky obsloužit.

Buďte také pozorní a vnímaví, když si kladete otázky, vnímejte své pocity, sledujte své okolí, jak se mění s vaší proměnou a s vaším zaměřením pozornosti. Nic neuspěchejte, nechtějte vše hned, ale nepřestávejte, mějte diář po ruce, ke skutečnému plánování života je jen další krok.

Neupracujte se k smrti

Pracovní podmínky se mění a diktují pracujícím neustále se přizpůsobovat požadavkům nadřízených. Pracující v dnešním pojetí není jen tou dělnickou profesí, která vykonává určitou jasně vymezenou práci s určitými prostředky, ale spíše univerzální pracovník pokrývající celou

řadu dalších profesí a je schopen naskočit do různých výrobních procesů. Nadřízený očekává od pracovníka velkou flexibilitu a velké nasazení.

Není důležitá blízká přítomnost, není důležité to, co zaměstnanec skutečně dělá, ale efektivita, vytěžení pracovní síly pracujícího. Diáře pracujících jsou sdílené a naplňují je nadřízení, pracující si nemůže určovat svoje tempo práce, je mu vnucené. Příkazy se nesdělují osobně, ale jsou posílány mailem, osobní komunikace je nahrazena elektronickou, aby se zamezil kontakt s nadřízeným a pracující nemohl mít námitky. Jasně se ukazuje, že informační technologie nepřinášejí zvýšení osobní efektivity, pokud neumožní pracujícím v rámci systému je správně využít k tomu, aby nedělali rutinní a nepříjemnou práci.

Firmy jsou plné naštvaných a neangažovaných pracujících, kteří nejsou propojeni s celým hodnotovým řetězcem firmy, nemohou pracovat podle svých schopností a svým tempem.

Pokud nadřízený v hierarchii nevyvíjí dostatečný tlak, sám odpadá a je nahrazen. V obchodování rozhoduje válečná taktika a dobitá území. Přirozená radost z vykonávané práce odchází, potěšením je konec pracovní doby.

Pracující mi při koučovacích sezeních nedokážou pojmenovat příčiny a obviňují se ze selhání, neví, že je vysál systém. Mnoho pracujících je pod vlivem tlaku a změn hypersenzitivní neboli snížila se jim imunita vůči systému a onemocní z toho. Angažovaní lidé trpí o to více, hroutí se jim jejich hodnotový systém. Nadřízený se musí chovat stejně jako majitel, majitel pro zmírnění následků dodá na pracoviště psychologa. Majitel se

zbaví svých nefunkčních podřízených, nahradí je externalisty. Ti mají velmi zúžené kompetence a jsou lépe manipulativní.

Položme si otázku, komu je to všechno k prospěchu? Neskutečná redukce emoční inteligence a zjednodušení, která přinášejí majitelé systému s nízkou rozvinutým uvědoměním nadřazeného systému.

Jak ze systému vystoupit? Existuje-li důvod zůstat ve firmě, je to **možnost ovlivnit změnu**, systém se stejně postupně vyčerpává neustálým vnitřním konfliktem tlaku a odporu a zde je příležitost být u této změny a podílet se na odstranění dehtání pracujících. Další možností je založit vlastní firmu a důkladně se poučit, neopakovat chyby, být si vědom zrádné a svůdné cesty maximálního vytěžení svých pracovníků.

Plňte právní předpisy

Celý systém právní regulace pro podnikatele je komplikovaný a nepřehledný. Myslím, že podnikající fyzická osoba dnes již není schopna pojmout svoje povinnosti, některá regulace dokonce nařizuje najmout si odborně způsobilého profesionála pro danou problematiku. Právní regulace je tak nutné zlo, které se řeší tak, že podnikatel má na to člověka. Toho si platí za to, aby neměl starosti. A tak dopad regulace nezpůsobí nastavení etického a správného podnikání, učení podnikatele, ale obcházení a absenci dobrých mravů a vědomého a odpovědného byznysu. A jak to souvisí s produktivitou? Plněním právních povinností se musí nastavit systém, zavedený systém minimalizuje rizika sankcí a

vytváří odstup od problematických podnikatelských značek, které přitahují pozornost dozorových orgánů.

Dnešní trend je právní požadavky obcházet nebo ignorovat, důvodem je nízká nebo téměř nulová frekvence kontrol, o to větší riziko je potom při kontrole, která odhalí nedostatky za dlouhou řadu let a výše sankce naroste do velké výše. Často to nejsou dozorové orgány, ale konkurence upozorňující na nedostatky, žalující strany a aktéři nepovedených obchodů. Vyrovnaním se s právními požadavky **se zbavíte závislosti na náhodném jevu kontroly** a pomluvy konkurence, zorientujete se v prostředí, které si pak lépe ochráníte a obhájíte. Čas, který tomu pravidelně věnujete, se vám vrátí, je to dobrá investice a to nemyslím jen proto, že jsem sama poradce. Pokud se dobře vytrénujete na vnitřních a vnějších auditech, nebudete panikařit, jen co se někdo ohlásí u sekretářky.

Bud'te produktivní, jste víc než organizování

Být organizován neboli neustále vás má někdo pod kontrolou, co děláte, jste součástí organizace a na svém postu plníte organizační kompetence. Jasná statická struktura pro trvale se opakující činnosti jako na výrobní lince.

Produktivní nepředstavuje jen volnou organizaci, ale jasný a strukturovaný cíl, cíl může splnit i jedinec mimo organizaci. Dnes se často využívá tzv. externalizace řešení a plnění cílů. Nebezpečí se skrývá v množství externistů a v kontinuitě a propojení do statických procesů

firmy. Tato rozvolněnost brání plánování, synergii a standardizaci ve firmě, takže z pohledu firmy se paradoxně stávají externisté méně produktivní. Jako v mnoha jiných ohledech je důležité vyvažovat interní a externí části firmy, hledat jejich sladění, podporovat komunikaci. Můžeme se vám stát, že z interního se stanete externím a naopak, obě role jsou zajímavé a přínosné, **nenechte se jen zaškatulkovat**, ale produkte a dosahujte cílů, odměna se jistě dostaví.

Blokujte informační zahlcení

Sledujte pouze vybrané webové stránky pravidelně, nebo když hledáte konkrétní informaci, hledejte v osvědčených zdrojích.

Řídím se vlastním úsudkem po zvážení všech mě známých řešeních, rozhoduji se rychle pro jedno řešení. Zaměřuji se na jednoduchý a konkrétní cíl, u mě je to například zpracovat dokument pro zákazníka zabývající se jeho organizací a řízením. Vycházím z informací od zákazníka, ze svých zkušeností, vyhledám si pár konkurenčních řešení, ověřím platnou legislativu, vytvořím koncept, konzultuji se zákazníkem, upravuji, vydáváme první verzi, ověřujeme ji v praxi. Je to v linii **zdroje-akce-ověření-akce**.

Uvidíte přilétat černé labutě

Přicházejí katastrofy, události a jevy s globálním dopadem, o kterých víme, že pravděpodobně nastanou, ale nevíme kdy. Podle Nassima Taleba tzv. černé labutě. Pro jejich zvládnutí v globálním měřítku připravují

vlády scénáře a postupy. Občan a jedinec se musí zařídit podle svého, co sám může ovlivnit, činí, někdy intuitivně, jindy promyšleně. Musí se spoléhat na dostupné informace a ty si pak vyhodnotit ve své situaci. Cílem je přežít a poučit se, vylepšit scénáře a postupy.

Ale katastrofy jsou obrovskou příležitostí prověřit nastavené systémy, uvědomit si variabilitu náhodných veličin vstupujících do systémů, jak velká bude odchylka náhodné veličiny od požadované, jak ji systém identifikuje a odchylku odstraní a za jak dlouho. Nikdy neříkej nikdy, nelze katastrofy předpovídat podle minulosti, parametry systémů se neustále mění, **současnost a budoucnost pouze modelujeme**.

Naším úkolem jako jedince je vytrénovat náš systém, aby byl dostatečně odolný proti přicházejícím katastrofám, ztráty zaměstnání, ztráty partnera, odchodu ze země, nemoci, neúspěchu. Nejde o to být paranoidní a očekávat katastrofy každým dnem, ale být pozitivní v jejich přípravě, zejména mentální úrovni, přijmout je, vyhodnotit a dále s nimi pracovat.

Musíte mít výsledky

Abychom uhájili svůj status v zaměstnání, v rodině, v komunitě musí za námi stát prokazatelné výsledky naší činnosti. Jsou to nejen peníze na náš výkon na firemním nebo rodinném účtu, ale pozice v hierarchii, pozice u zákazníka, pozice doma. Výsledkem tedy není pouze předvedený pracovní a společenský výkon, ale splnění očekávání někoho jiného, je to také to, co si o nás ostatní myslí a jak nás za výkon hodnotí.

Ano, jsou to jistě i subjektivní důvody, a proto je důležité **výsledky promítat do celkového kontextu hodnocení.**

Nesouhlasím s tvrzením, že přece všechno na světě nelze spojovat s výsledky, ale ano jistěže. Pokud působíme na ostatní lidi naším snažením je náš vektor jako výslednice všech sil zaměřen určitým směrem. A v okruhu vektoru je pole vlivu a moci, to jak ovlivňujeme naše působení a jakou moc řídit sami sebe máme. Převedeno ekonomicky, buď si věřitel, nebo dlužník.

Spojujte se do sítí

Je nám dán určitý čas, který přetavujeme do setkávání se s lidmi, se kterými se setkávat chceme, musíme nebo je účelně vyhledáváme.

Keith Ferazzi ve své knize Nikdy nejez sám nám říká, že máme vynaložit veškerý um, abychom strávili čas kromě jiného získáváním spojenců k dosahování našich cílů. Náhodná či moderovaná setkání, kterým se nevyhýbáme, naopak aktivně vyhledáváme) mohou vyústit v kontakt, který nás dostane do jiných sfér vlivu. I zde platí pravidlo, nikdy neříkej nikdy, neodříkat se emocionálně nepříjemného nebo nejistého setkání, naopak se na něj těšit a trénovat svou připravenost. A nakonec se můžeme spojit třeba i s ďáblem (koho se opravdu bojíme) a to nás posilní, projdeme tím špatným a už bude lépe.

Ostřete pily

Procházíte zajímavým obdobím, kdy sbíráte jednu zkušenost za druhou, daří se vám práce, jste sami se sebou spokojeni, ale nezapomeňte si

chránit záda. Možná se něco zvrtné, něco se změní, v době hojnosti ostřete pily, zdokonalujte své pracovní nástroje, návyky, dovednosti, zručnosti, mějte po ruce zálohu pracovního výkonu, plán, jak to všechno použít v případě nouze.

Teď momentálně nepotřebujete svou angličtinu, ale občasná konverzace s kolegou z druhého oddělení není k zahazení. Vyplňujete tabulky a málo vás zajímá, jaký vzorec se skrývá za danou buňkou, kdo ho tam dal, co počítá, zajímejte se o detaily. Máte schované poznámky ze semináře, které se vám nedařily uplatnit v praxi, nezměnil se váš postoj, co když je obsah teď aktuální a mohl by být užitečný? Víte, jaké knihy máte v knihovně, kdy naposledy jste si udělali přehled nebo dokonce seznam knih?

Nezapomínejte, vše se zapisuje do mozku, do hlubokých struktur mozku a vy si jen musíte připravit páky na vybavení těchto znalostí do pracovní oblasti mozku. A to právě v okamžiku, kdy je budete potřebovat nebo je chtít aktivovat. Na nich můžete znovu stavět dál, dalšími aktivními propojeními je rozvíjet.

V kterémkoliv okamžiku života si odkládejte nabyté znalosti a zkušenosti, **vždy dělejte něco navíc, s rezervou pozdějšího využití.**

Posilujte se úspěchy

Věnujte se přemýšlení o tom, co se vám podařilo v životě překonat.

Ve svých vzpomínkách z dětství se vracím do neutěšeného průmyslového města, kde bylo znečištěné životní prostředí a mým snem

bylo studovat matematiku a fyziku a věnovat se kosmickým vědám. Ale z politických důvodů (psal se rok 1978) jsem se dostala místo gymnázia jen na průmyslovou školu a postupně se prokousávala přes automatizační techniku na vysokou. Až později po revoluci jsem ocenila svoje praktické znalosti a dovednosti z dílen a měření, dokázala jsem si představit, jak věci fungují, dokázala jsem řídit stroje. Překonala jsem tak odmítnutí a vytěžila posun ke studiu, které mělo smysl a dodnes ho ve své poradenské praxi využívám.

Úspěch nás přesvědčuje, že je možné ho donekonečna aplikovat na získání dalších. Každý den v pomyslných soutěžích se utkáváme s kolegy a zákazníky o jejich přízeň, pozornost, podporu a prodej, každým krokem jsme blíže dosažení úspěchu.

Úspěchem je to, že jsme stále zde, že setrváváme na svých pozicích a dále usilujeme o to být úspěšní. Co může být ještě úspěchem? Překonání nemoci, strachu ze samoty, podnikání, stmelení a udržení rodiny, kariéra, sportovní soutěž, to vše není zanedbatelné a přesto si lidé myslí, že nebyli v životě úspěšní.

Jenže, jak úspěchy přicházejí, zapomínáme, že nejsou samozřejmostí, jsme dychtiví a nenasytní po dalších a to nám brání uvědomit si, že je může od sebe dělit několik okamžiků, ale i několik let a že všechny nemají stejnou intenzitu. Mým každodenním úspěchem je splnění plánovaných akcí v diáři, uvědomuji si, jak se mi dařilo je postupně plnit, jak jsem doháněla čas, jak jsem bojovala s dopravním kolapsem, vše se

nakonec podařilo a znovu věřím v úspěch. **Najděte si svou „posilovnu“ úspěchů.**

Vyprofilujte si status

V sociálních modelech vnímá každý člověk určité postavení vůči ostatním lidem, které ovlivňuje jeho chování, přinejmenším podřízenost nebo nadřízenost. V kontaktu s ostatními lidmi si velmi rychle utváříme tento status, jak působíme na lidi a oni na nás. Pro pozitivní zvládnání situací a odpovídající chování je nezbytné získávat sebedůvěru a profilovat si svůj status. Minimálně na úrovni, **nepodlézat a nepovyšovat se**, zůstat neutrálním pozorovatelem svých pocitů a sledovat pocity ostatních. Je to také dobrá obrana proti různým formám šikany, nenaskakovat na dominantní status, nehodnotit, nenechat se vyprovokovat (nenechat náš mozek, který už vysílá obranné reflexi a vyvolává paniku) zůstat na svých pozicích a připravit se k obraně.

Vyžadujte 100%, neboť dostanete méně

Buďte na sebe nároční, přinutte se k maximálnímu výkonu, podněcujte se k nasazení, abyste měli pocit, že to více už nejde. Tak budete přistupovat i k ostatním, vyžadovat 100%, ale z praxe víte, že to bude i podstatně méně. Pokud neslevíte na začátku, zvyšujete hranici dosažitelného a trénujete sebe i svůj tým, aby se hranice posouvala.

Když se snažím jako poradce zvyšovat výkony firem v některé oblasti (jedna zpravidla stačí, postupně zapojujeme další), dávám jako příklad zkušenost s roztáčením mlýnského kola, ze začátku překonání tření a

uvedení do pohybu, postupně se voda nabírá do lopatek a kolo se udržuje v chodu. Proto je důležité denní „roztáčení kol“ nebo se také říká „nahodit řemenici“, prostě provést fyzicky namáhavé **maximální rozproudění firemní energie**. Líbí se mi sportovní výkony, když vidíme, jak sportovec už nemůže, klesá mu frekvence pohybu nohou nebo paží a najednou přepne na „turbo“, změní polohu těla, objeví se mu zarputilý výraz na tváři a výkon opět zvýší. Samozřejmě ví, že cíl už je na dosah. Podobně ve firemní nebo osobní praxi musíme vědět, že 100% nejsme schopni točit trvale, nejsme stroje (ani ty toho nejsou schopny bez řádné údržby), ale musíme vědět, že zase v daném cyklu zapneme naplno. Výkyvy a cykly jsou běžnou součástí přírody a pro překonávání překážek v životě bychom o nich měli vědět co nejvíce.

Mějte svoje věci ve své moci

Častokrát se mi stalo, že jsem nějakou událost nechtěla řešit hned a ona se začala vyvíjet nepříznivým směrem. Teď se snažím každou tuto událost chápat jako příležitost, že teď je třeba něco udělat, aby se to vyvíjelo podle mě. Kolikrát to nemusí být významná akce, jen pouze odpověď na e-mail nebo zatelefonovat, připravit si skutečnou akci. Protože pokud to neudělám, množství dalších událostí v mé pracovní paměti přemaže tu naléhavost a odložím akci. Paradoxně to odporuje tvrzení, že nemáme reagovat na náhlé a urgentní záležitosti a máme pracovat převážně s těmi plánovanými a strategickými, ale k těm nedospějeme, pokud podceníme příležitost získat něco z těch

naléhavých. Těmto akcím říkám „**intervence**“ **ve prospěch svých věcí**. Sama velmi oceňuji, pokud očekávám rychlou odezvu na e-mail nebo dokument, že se na druhém straně „něco“ děje, že to vyvolalo reakci a přijde mi odpověď.

Velmi záleží na tom, abychom při reakcích krotili emoce, podstatou „věcí, které se dějí“ nejsou emoce, ale jisté vychýlení z rovnováhy, odchylka od normálu. My ji musíme navrátit do původní žádané polohy.

„Tlení“ věcím neprospívá, může se stát, že až se k nim vrátíte, nepřivedete je k životu, možná se již převtělily do jiné podoby někde na vás čekají.

Žij a nech žít

Konkurenci máme všichni a všude, je externí i interní, osobní i firemní. Každé popíchnutí konkurencí je podnětem k zamyšlení, proč ona to dělá jinak než já, proč je úspěšnější, tímto procesem si jinak normálně neprocházíme. Soustavné a systematické studování konkurence si mohou dovolit jen korporace a i ty často nezachytí nástup převratné novinky, která převrátí trh. Profilují si svůj okruh zákazníků, budují k nim osobitý přístup (u poradce a kouče se to očekává) a pracují na expertním zaměření. Když jsem na konci svých znalostí a dovedností, nechávám prostor pro konkurenci.

V mé bývalé firmě jsme každý projekt automatizovaných systémů řízení technologických procesů připravovali tak, abychom nabídli celý rozsah zakázky, a při jejím získání jsme se podělili s našimi konkurenty. Žili

jsme a i oni mohli žít. Mohli jsme se doplňovat a jako malé firmy lépe čelit velkým, budovali jsme dodavatelské řetězce.

V osobním životě to platí obdobně, nemá smysl za každou cenu „nahrabat“ všechno kolem sebe, **část nechat stranou, ať si polepší i někdo jiný.**

Neplývejte čas nad zdroji

Využijte všechny dostupné motivátory a aktivátory pro výš byznys a osobní život, po určité době zjistíte, že práh vašeho vědomí je nasycen a nepropustí objevnou myšlenku.

Zdrojem by mělo být poučení, že i vy jste stejně hodnotní a přínosní, ale ještě jste nenastoupili na kolbiště prodeje „znalostní a expertní ekonomiky“ a chcete tam vůbec? Pokud všichni budeme dělat věci stejným způsobem, budou pořád produkty stejné, už teď můžeme vidět podobné weby, podobné FB profily, podobné prezentace. Skoro to začíná být nuda.

Samozřejmě zdroje jsou důležité, o to více kvalitní a „vybroušené“ počtem aplikací. **Zaměřte se na určitý druh zdrojů a ty sledujte**, kterým rozumíte, s kterými rezonujete, které odpovídají vaší osobnosti.

Buďte v obraze a zvolte svůj styl. Hodně se mi líbí portál www.fler.cz, kde se prezentuje množství umělců z různých oborů a každý tam najde, co jemu milého jest. A všechny ty styly mají svého kupce. Nemusí jich být stovky a tisíce, stačí i jednotlivci.

Závěr

Pracujte na sobě neustále, zaměřujte pozornost na věci, které považujete za správné, buďte připraveni na obhajobu svých pocitů, zkušeností, na překonávání překážek. Jen tak poznáte, že skutečně žijete svůj život a nikoliv život organizovaný někým jiným.

Můžete se se mnou spojit a já vám ochotně ze sebe vydám vše, co budete potřebovat k vaší změně, protože celý tento e-book je o změně, o zakotvení po plavbě rozbouřeným oceánem do bezpečného přístavu.

Zde je vše podstatné o mně, abyste se mnou mohli spojit:

Jmenuji se Dana Bílá (Ing.), osobní stránka www.danabila.cz, mobil 733 631 988, email: danabila@mail.com.

Pracuji jako poradce, lektor a kouč. Jsem specialista v bezpečnosti práce, jsem certifikovaný kouč Results Coaching (Neuroleadership).

V podnikání jsem 25 let.

Můžete mi psát, volat nebo se můžeme setkat.