



## Úterní Dobíječ s Napoleonem Hillem #35



Milí čtenáři,

kdysi někdo řekl, že si vytváříme své návyky a návyky pak vytvářejí nás. Měl pravdu. Platí to bez ohledu na to, zda se jedná o dobrý návyk, jako je každodenní čtení knih nebo pravidelné cvičení, nebo o návyk špatný, jako je užívání tabáku. Naše návyky mohou mít na náš život obrovský vliv, a zda je tento vliv negativní, nebo pozitivní, je volbou každého z nás.

Každý z nás je složeným výsledkem myšlenek, které jsme doposud měli. „Jste tam, kde jste, a tím, čím jste, díky svým zavedeným návykům v myšlení a jednání,“ tvrdí Dr. Napoleon Hill.

### *Z pera Napoleona Hilla*

## Dobrovolné vytváření návyků

**D**obrovolné vytváření návyků je založeno pouze na třech zásadách. Jsou velmi důležité, proto si je dobře zapamatujte:

**Plasticita**, což je jednoduše vlastnost nebo **schopnost měnit se nebo být měněn**. Znamená to také, že jakmile jednou dojde ke změně, nově zavedená forma zůstane zachována, dokud ji následná změna nezmění. Jinými slovy, plasticita je druh pružnosti, který najdete u kousku modelíny, kterou používají děti ve škole. Může být vytvářena do libovolného tvaru a zůstane v tomto tvaru, dokud není vytvářena do jiného tvaru. Člověk je ze všech živých tvorů jediný, kdo má tuto vlastnost. Je schopen změny a jeho plasticita spočívá samozřejmě v jeho duševních schopnostech. Člověk se může měnit vlivem vnějších

faktorů nebo svého okolí, nebo se může měnit dobrovolně, a to uplatněním své síly vůle. Tato výsada je základním předpokladem pro vytváření dobrovolných návyků.

**Frekvence působení**. Víme, že opakování je matkou moudrosti. Je také matkou návyků. Jedním z faktorů ovlivňujících rychlost, s jakou se návyk může vytvořit, je to, **jak často se příslušná činnost nebo myšlenka opakuje**.

To se samozřejmě liší v závislosti na jednotlivci, okolnostech a času. Myšlenku lze například opakovat jen tolikrát denně, kolikrát se na ni soustředíme. Pokud je člověk v práci, mohou mu okolnosti zabránit myslet na konkrétní návyk, který si chce vytvořit. Je zde také otázka osobní iniciativy. Člověk může být líný

Chcete-li být někým jiným, než jste, vypěstujte si takové návyky úspěchu, které vás dovedou z místa, kde jste, tam, kde chcete být.

Návyky vytvořené trvalým cvičením mohou mít na váš úspěch obrovský vliv. Napoleon Hill nám říká, že se můžeme změnit, a to opakovaným úsilím a s velkým citem. Dnes vám přinášíme důležité postřehy Napoleona Hilla o dobrovolném vytváření návyků.

*Don Green*

*Ředitel Nadace Napoleona Hilla*



*Napoleon Hill se svými syny Jamesem a Blairem, který se narodil zcela bez uší a vnitřních sluchových orgánů, jehož příběh Hill sdílel ve své knize Myšlením k bohatství.*



a lhostejný, nebo může být ctižádostivý a energický. To ovlivní, kolikrát bude danou činnost nebo myšlenku opakovat. To zase ovlivňuje dobu, kterou mu bude trvat, než si návyk vytvoří.

**Intenzita působení** – třetí proměnná v procesu vytváření návykového vzorce. Základními předpoklady pro vytváření návyků jsou **silný a přesvědčivý motiv a horoucí touha**. Zde je důvod. Pokud na mysl zapůsobí myšlenka podpořená všemi emocemi, kterých jste schopni, stane se z ní posedlá touha. Bude mít tedy větší dopad, než když vyjádříte jen plané přání, i když slova, která použijete, jsou totožná. Míra intenzity je tedy dalším faktorem, který ovlivňuje rychlost, s jakou se může návyk vytvořit a ustálit.

*Napoleon Hill*

Zdroj: Napoleon Hill – PMA Science of Success (Věda o úspěchu)

„Na počátku všeho byla myšlenka.“



Napoleon Hill čte ze své knihy *Myšlením k bohatství*.

## Autopilot...

Většina lidí většinu života stráví v režimu autopilota, který za ně vykonává všední činnosti, reaguje a udržuje vyjeté koleje. Tento autopilot je souborem našich návyků a téměř vše, co děláme a dokonce, jak myslíme, je do jisté míry návyk.

Evoluce nám vyvinula mechanismus návyku z prostého důvodu, abychom šetřili energii. V pravěku byla glukóza – základní ingredience pro fungování mozku – v neustálém nedostatku. Mozek si tak potřeboval vytvořit cesty, jak věci vykonávat, aniž bychom o nich museli neustále vědomě uvažovat, což spotřebovávalo obrovské množství glukózy. A tak se zrodily návyky – neuronové okruhy, které pracují mnohdy i bez našeho vědomí a dokonce i proti naší vůli a vykonávají za nás opakované činnosti. My si díky tomu můžeme čistit zuby a být zcela duchem nepřítomní.

Vyzkoušet si to můžete na prostém cvičení. Vezměte svůj mobilní telefon a zpřeházejte si pořadí aplikací na obrazovce. Ty, které používáte nejčastěji posuňte o jedno políčko vedle. Může to být YouTube, Instagram, Facebook, Gmail,... A pak pozorujte, co se bude dít s mobilem ve vašich rukách, když některou z těchto aplikací budete chtít o pár hodin později otevřít.

Bude to pro vás obtížné, protože neuronové cesty ve vašem mozku mají zapsáno, že abyste otevřeli tu či onu aplikaci, potřebuje udělat sled hmatů a pak prstem ťuknout na konkrétní místo na displeji. Dokonce se může stát, že ačkoliv vidíte, že aplikace je o kousek vedle, prst vám stejně otevře aplikaci, která je na tom místě, na který je mozek zvyklý. Opravdu si to vyzkoušejte.

A toto cvičení je jen špička ledovce. Je dobré si začít své návyky zvědomovat. To je první krok k tomu, abyste mohli určit, zda jsou vám užitečné či nikoliv a podle potřeby si je buď ponechat a třeba vylepšit, nebo se jich naopak zbavit. Tím si můžete svého autopilota nastavit na kurz k uskutečnění vašeho záměru a vašich snů.

*S úctou Petr Štěpánek*

*Ambasador Napoleona Hilla,  
Producent & Vydavatel Myšlením k bohatství*

Máte-li něco na srdci, napište mi  
producent@myslenimkbohatstvi.film  
[www.facebook.com/petr.stepanek.live](http://www.facebook.com/petr.stepanek.live)