Datum vydání: 5. 3. 2024

Úterní Dobíječ s Napoleonem Hillem #68

Milí čtenáři,
Lee Iacocca, legendární manažer automobilky Ford, který později působil jako generální ředitel v Chrysleru a doslova ho zachránil před krachem, měl bezpochyby geniální manažerské schopnosti. Co bychom si však měli také při vzpomínce na něj připomenout, je jeho výrok citující Elberta Hubbarda: „Bez ohledu na to, co jste udělali pro sebe nebo pro lidstvo, pokud se nemůžete ohlédnout za tím, že jste věnovali lásku a pozornost své vlastní rodině, čeho jste vlastně dosáhli?

Tímto prohlášením Iacocca říká, že úspěch začíná u rodiny a že pokud chce člověk zanechat odkaz, pak je jeho rodina logickým začátkem.

Jsou to již čtyři roky, co jsme přišli o velkou basketbalovou legendu Kobeho Bryanta a jeho talentovanou dceru Giannu. A to mi připomnělo, jak důležitou roli by rodina měla hrát v našich prioritách. Četl jsem mnoho článků, které byly napsány na Kobeho památku, a v jednom bylo jen tak mimochodem zmíněno, jak Michael Jackson daroval Kobemu několik věcí včetně knihy Napoleona Hilla a W. Clementa Stonea – Success through a Positive Mental Attitude (Úspěch díky pozitivnímu duševnímu postoji). Rád bych se s vámi podělil o úryvek z této knihy, který možná vzbudil Kobeho zájem, protože souvisí se sportem. Kobe měl přirozený talent, ale umocnil ho sebekázní, a to z něj udělalo legendární basketbalovou hvězdu. V mezičase pak můžeme zavzpomínat na všechny, kteří od nás odešli příliš brzo.

Don Green

ředitel Nadace Napoleona Hilla

Z pera Napoleona Hilla & W. Clementa Stonea

Jak si zvýšit energii

Jaká je dnes vaše energetická úroveň? Probudili jste se s chutí čelit úkolům, které vás čekají? Odsunuli jste židli od snídaně s pocitem, že jste připraveni vyrazit? A vrhli jste se do práce s nadšením? Nebo ne?

Možná už nějakou dobu nemáte takový elán a energii, jaké byste chtěli mít. Možná se cítíte unavení ještě před začátkem dne, práce se vám vleče a nepřináší vám žádnou radost.

Pokud ano, pojďme s tím něco udělat!

Vernon Wolfe, trenér atletických běžců, je odborník, který nám může poradit, co dělat. Je jedním z vyhledávaných trenérů v zemi, pod jehož vedením několik středoškoláků překonalo národní rekordy.

Jak tyto hvězdy trénuje? Wolfe má dvojí recept. Učí je, aby současně kondičně připravovali jak své tělo, tak i mysl.

„Pokud věříte, že to dokážete," říká Vernon Wolfe, „většinou to dokážete. Je to o převaze mysli nad hmotou."

Máte dva druhy energie. Jeden je fyzický, druhý mentální a duchovní. Ta druhá je daleko důležitější, protože ze svého podvědomí můžete v případě potřeby čerpat obrovskou moc a sílu.

Vzpomeňte si například na extrémní výkony, které jsou lidé schopni podávat pod vlivem silných emocí. Stane se automobilová nehoda a manžel je přimáčknut pod převráceným autem. Ve chvíli strachu a odhodlání se jeho drobné a křehké manželce podaří zvednout auto natolik, aby ho vyprostila! Nebo šílený člověk, jehož mysl ovládá divoké podvědomí, dokáže lámat, zvedat, ohýbat a rozbíjet silou, v jakou by v obdobích normality nikdy nedoufal.

Dr. Roger Bannister v sérii článků pro časopis Sports Illustrated vyprávěl, jak 6. května 1954 poprvé

„Pokud věříte, že to dokážete, většinou to dokážete. Je to o převaze mysli nad hmotou.“

~ Vernon Wolfe

překonal hranici čtyř minut na míli, když trénoval svou mysl i svaly, aby dosáhl tohoto vysněného cíle. Celé měsíce vštěpoval svému podvědomí přesvědčení, že rekordu lze dosáhnout.

Ostatní považovali čtyřminutovou hranici za nepřekonatelnou. Bannister ji považoval za bránu, kterou, pokud jednou projde, otevře cestu k mnoha novým rekordům sobě i dalším mílařům. A měl samozřejmě pravdu. Roger Bannister byl v čele této cesty. Během necelých čtyř let od doby, kdy poprvé pokořil hranici čtyř minut na míli, se tento výkon podařil jemu i dalším běžcům zopakovat 46krát! A v jednom závodě v irském Dublinu 6. srpna 1958 uběhlo míli pod čtyři minuty celkem pět běžců!

Mužem, který Rogera Bannistera naučil toto tajemství, byl Dr. Thomas Kirk Cureton, ředitel laboratoře tělesné zdatnosti na Illinoiské univerzitě. Dr. Cureton rozvinul revoluční myšlenky týkající se úrovně energie

„Umění lámat rekordy spočívá ve schopnosti vydat ze sebe víc, než můžete.“

v těle. Podle jeho slov platí jak pro sportovce, tak pro nesportovce. Díky nim může běžec běžet rychleji a průměrný člověk žít déle.

„Neexistuje žádný důvod,“ říká Dr. Cureton, „proč by člověk nemohl být v padesáti stejně fit jako ve dvaceti – za předpokladu, že ví, jak trénovat své tělo.“

Systém Dr. Curetona je založen na dvou principech:

N. Hill obklopen mladými sportovci

(1) Trénujte celé tělo.

(2) Posouvejte hranici toho, co vydržíte a s každým tréninkem tuto hranici prodlužujte.

„Umění lámat rekordy,“ říká, „spočívá ve schopnosti vydat ze sebe víc, než můžete. Vydáváte ze sebe víc a víc a mezi jednotlivými úseky odpočíváte.“

Dr. Cureton se s Rogersem Bannisterem seznámil při provádění testů fyzické zdatnosti evropských atletických hvězd. Všiml si, že Bannisterovo tělo je v některých ohledech úžasně vyvinuté. Například jeho srdce bylo v poměru k tělesné velikosti o 25 procent větší, než je obvyklé. V jiných ohledech však Bannister nebyl vyvinutý ani jako průměrný muž. Bannister se řídil Curetonovou radou, aby rozvíjel celé své tělo. Naučil se posilovat svou mysli tím, že se začal věnovat horolezectví. To mu pomohlo překonávat překážky.

Stejně důležité je, že se naučil rozdělovat velké cíle na menší. Roger Bannister uvažoval tak, že člověk uběhne jednu čtvrtinu míle rychleji než všechny čtyři čtvrtiny celé míle. Proto se naučil přemýšlet o čtyřech čtvrtinách míle odděleně. Při tréninku uběhl čtvrt míle, pak si zaběhl kolečko kolem dráhy a odpočinul si. Pak uběhl další čtvrtinu míle. Pokaždé se snažil uběhnout čtvrt míle za 58 sekund nebo méně. Padesát osm krát čtyři je 232 sekund, tedy tři minuty a 52 sekund. Běžel až do kolapsu. Pak si odpočinul. Pokaždé bod kolapsu o něco posunul. Když konečně běžel závod, dokončil ho za tři minuty a 59,6 sekund!

Dr. Cureton učil Rogera Bannistera, že „čím více tělo vydrží, tím pak více vydrží“. Přesvědčení o „přetrénování“ a „stagnaci“ jsou podle něj mýty.

Zdůrazňuje však, že odpočinek je stejně důležitý jako cvičení a aktivita. Tělo potřebuje v ještě větším množství obnovit to, co bylo při cvičení odbouráno. Tak se rozvíjí síla, vitalita a energie. Tělo i mysl se během období odpočinku a relaxace dobíjejí. Pokud jim k tomu nedáte příležitost, může dojít k vážnému poškození – a dokonce i ke smrti.

Napoleon Hill

& W. Clement Stone

Zdroj: Napoleon Hill & W. Clement Stone – Success through a Positive Mental Attitude

Proč jste na světě?

Většina z nás, když se vydá na cestu k úspěchu, je na počátku motivována tím, co si přeje získat. Chceme auta, domy, hodinky, značkové oblečení, mobily, šperky a k tomu zážitky v podobě cestování. Na tom není nic špatného, pokud to člověka inspiruje k tomu, aby byl užitečný druhým lidem. A to je základ pravého a správného kapitalismu. Vytvářet užitečné a hodnotné výrobky nebo služby, kterými životy druhých lidí obohatíme více, než jaký ekvivalent v peněžní podobě nám za to předají.

Napoleon Hill v knize Myšlením k bohatství | 1937 První vydání hned v kapitole Touha odkryl šestikrokový návod na získání libovolně velké finanční částky. V něm jde mimo jiné o to, aby si člověk kromě cílové částky, kterou chce získat, naplánoval také, co hodlá dát výměnou. A v tom je nenápadně ukryté tajemství smyslu života.

Na světě nejsme, abychom získali. Ze světa si nikdo nic neodnese. Jediné, co se opravdu počítá, je, co na svět člověk přinese. Co přinášíte vy? Už mnohokrát jsem mluvil o misi: „Vrátit naši zemi mezi deset nejvyspělejších zemí světa, kam jsme před sto roky patřili. Nejen ekonomicky, ale také společensky, hodnotově a lidsky.“ Je to prostá myšlenka. Je to symbol. Je to něco, co si může kdokoliv vzít za své. Stačí na chvíli zavřít oči a zeptat se: „Co mám světu přinést?“

Co vidíte?

S úctou Petr Štěpánek

Ambasador Napoleona Hilla,
Producent & Vydavatel Myšlením k bohatství

producent@myslenimkbohatstvi.film
www.facebook.com/petr.stepanek.live

Připravujeme...

Před několika dny byly v živém vysílání odkryty naše příští kroky na cestě za uskutečněním mise: „Vrátit naši zemi mezi deset nejvyspělejších zemí světa, kam jsme před sto roky patřili. Nejen ekonomicky, ale také společensky, hodnotově a lidsky.“ Jsou to kroky, kterými podpoříme Váš úspěch. Záznam z vysílání je nyní dostupný na osobním facebooku pana producenta Petra Štěpánka. Nechť Vás inspiruje na cestě k bohatství ve všech aspektech života.

Přehrát na Facebooku