



## Úterní Dobíječ s Napoleonem Hillem #74



Milí čtenáři,

myslím, že disciplína začíná tím, co vás pohání. Vzpomínám si, jak mi jednou jeden manažer řekl, že má problémy s váhou, a tak začal běhat. Říkal, že to nenáviděl, ale byl disciplinovaný. Jednou běžel v dešti a najednou mu došlo, jak je šťastný, že je venku.

Když začnete něco dělat a představíte si výsledky, kterých dosáhnete, usnadní vám to celý proces. Různí lidé říkají, že je potřeba určitý počet dní – někteří říkají čtrnáct, jiní padesát šest –, aby se z něčeho stal zvyk. Nevím, jak k těmto číslům dospěli, ale vím, že pokud nějakou činnost, například cvičení, opakuje, půjde vám to pokaždé snadněji. Stane se z ní rutina a budete ji dělat téměř automaticky. Pokud je vaše touha silná, budete mít

disciplínu, abyste u toho vydrželi. Lidé jsou ve vězení z jediného důvodu: kvůli nedostatku disciplíny. Pokud nemáte disciplínu, skončíte na místě, kde vás budou krmit tím, čím chtějí a kdy chtějí. Těmto lidem v životě chyběla jen jedna věc: nikdy se neukáznili, a tak skončili na místě, kde je jim disciplína vnučována. Nikdy nepřemýšleli dostatečně dopředu o tom, co se s nimi stane.

V následujícím úryvku se Napoleon Hill dělí o své myšlenky týkající se sebeovládání, které úzce souvisí se sebekázní!

*Don Green*

*ředitel Nadace Napoleona Hilla*

### *Z pera Napoleona Hilla*

## Sebeovládání

**N**ikdy se nemůžete stát úspěšným obchodníkem ani vlivným právníkem, dokud si nevytěstujete velké sebeovládání.

Než budete moci být v jakékoli funkci prospěšní svým bližním, musíte ovládnout běžné lidské sklony k hněvu, nesnášenlivosti a cynismu.

**Když dovolíte druhému člověku, aby vás rozzlobil, dovolujete mu, aby vás ovládl a stáhl na svou úroveň.**

Abyste si osvojili sebeovládání, musíte hojně a systematicky využívat filozofii zlatého pravidla. Musíte si osvojit zvyk odpouštět těm, kteří vás rozčilují a vzbuzují ve vás hněv. Nesnášenlivost a sobectví jsou pro

sebeovládání velmi špatnými vlastnostmi. Tyto vlastnosti se vždy střetnou, když se projeví současně. Jedna nebo druhá musí pryč.

První věc, kterou chytrý právník obvykle udělá, když začne křížový výslech svědka, je, že svědka rozzlobí, a tím zapříčiní, že ztratí sebekontrolu.

Hněv je stav šílenství!

Vyrovnaný člověk je takový, který se málokdy rozčílí a který vždy zachovává chladnou hlavu a rozvahu. Za všech okolností zůstává klidný a rozvážený.

Takový člověk pak může uspět ve všech aktivitách! Chcete-li zvládnout životní okolnosti, musíte



*Nedatovaná fotografie Napoleona Hilla*

*„Když dovolíte druhému člověku, aby vás rozzlobil, dovolujete mu, aby vás ovládl a stáhl na svou úroveň.“*

*~ Napoleon Hill*

nejprve zvládnout sami sebe! Člověk, který se skvěle ovládá, nikdy nepomlouvá své bližní. Jeho tendencí je budovat, a ne bořit. Jste člověk, který se umí ovládat? Pokud ne, proč tuto skvělou ctnost nerozvíjíte?

*Napoleon Hill*

*Zdroj: Napoleon Hill – Sebeovládání, Bemidji Daily Pioneer, 26. února 1920*

## Okamžik, kdy už se ovládat nemusíte

**P**růkopník vysoce účinné racionálně emoční behaviorální terapie, americký psycholog Dr. Albert Ellis, díky studiu antických stoiků pochopil a do široké praxe uvedl myšlenku, že **to, co nás rozrušuje, není událost sama, ale to, jak si ji my sami interpretujeme.**

Jinými slovy, nikdo vás nemůže rozčítit, pokud si to, co udělal, sami nevykládáte jako důvod k rozčlenění se. Jsou to tedy vaše soudy, které nad druhými a nad různými

v sobě žádný svár a tudíž žádný boj. Prozkoumal a pochopil své motivy a vnější události jsou pro něj jako pozorování louky z posedu. Volatilitu emocí nahradil klidem a radostí.

Sám jsem na cestě a nad hlavou se mi malá zářící hula hupka (svatozář) asi ještě nevznáší, ale dám vám jeden tip. U všech svých emocí jděte do kořene motivů, které stojí za tím, že ony emoce a různé své životní situace chcete prožívat. **Vše, co děláte, děláte proto, že vám to**

*„Byli bychom překvapeni, pokud bychom porozuměli motivům, které mají lidé, nad kterými lomíme rukama, že nerozumíme, proč jsou s tím nebo oním člověkem, nebo dělají to a ono.“*

událostmi vykonáte, co vás vytáčí. Odpovědnost za vaše rozčlenění je proto vždy jen vaše. A platí to o všech emocích, které prožíváte.

Trochu paradoxně máme ale v naší kultuře navykklé svalovat vinu za své emoce na druhé: „Štveš mě!“ a „Kvůli tobě jsem teď nešťastná.“ apod.

**Svalovat vinu za své emoce na druhé nám totiž přináší řadu benefitů.** Za prvé je to onen sladký pocit oběti. Za druhé je to to, že měnit se nemusíme my, ale musí přece ti druzí, kteří náš emoční stav způsobili. No a také máme o čem vyprávět a čím být zajímaví před kamarády, kolegy nebo rodinou.

**Naučit se ovládat sám sebe, ve smyslu potlačovat se, je jen krátkodobé řešení. To dlouhodobé je, stát se člověkem, který sám sebe už ovládat nepotřebuje.** Je sám o sobě autentický, plně poznal a přijal pravdu o sobě, nemá

**přináší nějaké benefity a podvědomě to tak vlastně chcete.**

Základní spektrum motivů je: být v bezpečí, aby přežilo naše tělo ... být důležití, aby přežilo naše ego ... a nemuset se měnit, abychom nevydávali energii.

Například nejčastější důvod, proč si nějaká žena vybere za muže alkoholika nebo násilníka je, že její táta byl alkoholik a násilník. Proto si podvědomě zvolí partnera, který vyvolává podobnou atmosféru, protože ta je pro ni z dětství a mládí známá a paradoxně je tedy bezpečná. Naučila se v ní přežít. S mužem, který alkohol nepije a je opravdový muž, jednat neumí. Je to pro ni naprosto neznámá půda. **Proto si raději vybere utrpení známa než riziko neznáma.** Do toho je zamíchán také motiv důležitosti, protože když ji bije, zajímá se o ni, věnuje jí čas a pozornost. Ona si tak připadá důležitá a současně se chlácholí, že by ho mohla někdy



změnit, nebo že on se změní pro ni, protože když je střízlivý, říká, že ji miluje. A tudíž je důležitá dvojnásob. A tohle celé změnit by ji stálo obrovské množství energie a ohrozilo by to existenci jejího ega a bezpečí, takže v tom zůstává a v extrémním případě tím může být ještě navíc zajímavá jako oběť, nebo naopak je to pro ni projev hrdinství (důležitosti), když chrání své děti před ním, a současně, když se svému muži postaví, v nitru konfrontuje svého vlastního otce. **Byli bychom překvapeni, pokud bychom porozuměli motivům, které mají ti lidé, nad kterými lomíme rukama, že nerozumíme, proč jsou s tím nebo oním člověkem, nebo dělají to a ono.**

Lidé jsou v roli oběti, protože v roli oběti být chtějí. Jsou v toxickém vztahu, protože v něm čerpají řadu benefitů. Jsou chudí ze svého vlastního přání, protože jim to něco přináší. **Nikdo není bezdomovec, zkrachovalec, smolař bez práce, single bez partnera/partnerky, aniž by si to hluboce v nitru vlastně sám přál.** Je to drsné. Může vás to rozhněvat ... přesněji, můžete sami sebe nad tím rozhněvat, protože tohle jsou jen písmenka, slova a řádky. Jaké emoce ve vás probudily, jste vy.

Půjdete-li si do jádra svých motivů a přijmete-li, že vše, co v životě máte (včetně toho, co si myslíte, že v něm nechcete) si udržujete, protože vám to přináší nějaké benefity, můžete pak u samotného kořene dojít k prozření a vysvobození. Svůj život pak radikálně změníte v mnoha oblastech a za jediný rok můžete být x-násobně dál než co za celý život od narození až do teď.

*S úctou Petr Štěpánek*

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

producent@myslenimkbohatstvi.film  
[www.facebook.com/petr.stepanek.live](http://www.facebook.com/petr.stepanek.live)

## Již brzy...

**Z**řejmě to nejdůležitější, s čím jsme kdy přišli. Balíček karet, s nimiž rozkvetete svůj život, naši zemi, celý svět. Nic podobného tu ještě nikdy nebylo.

