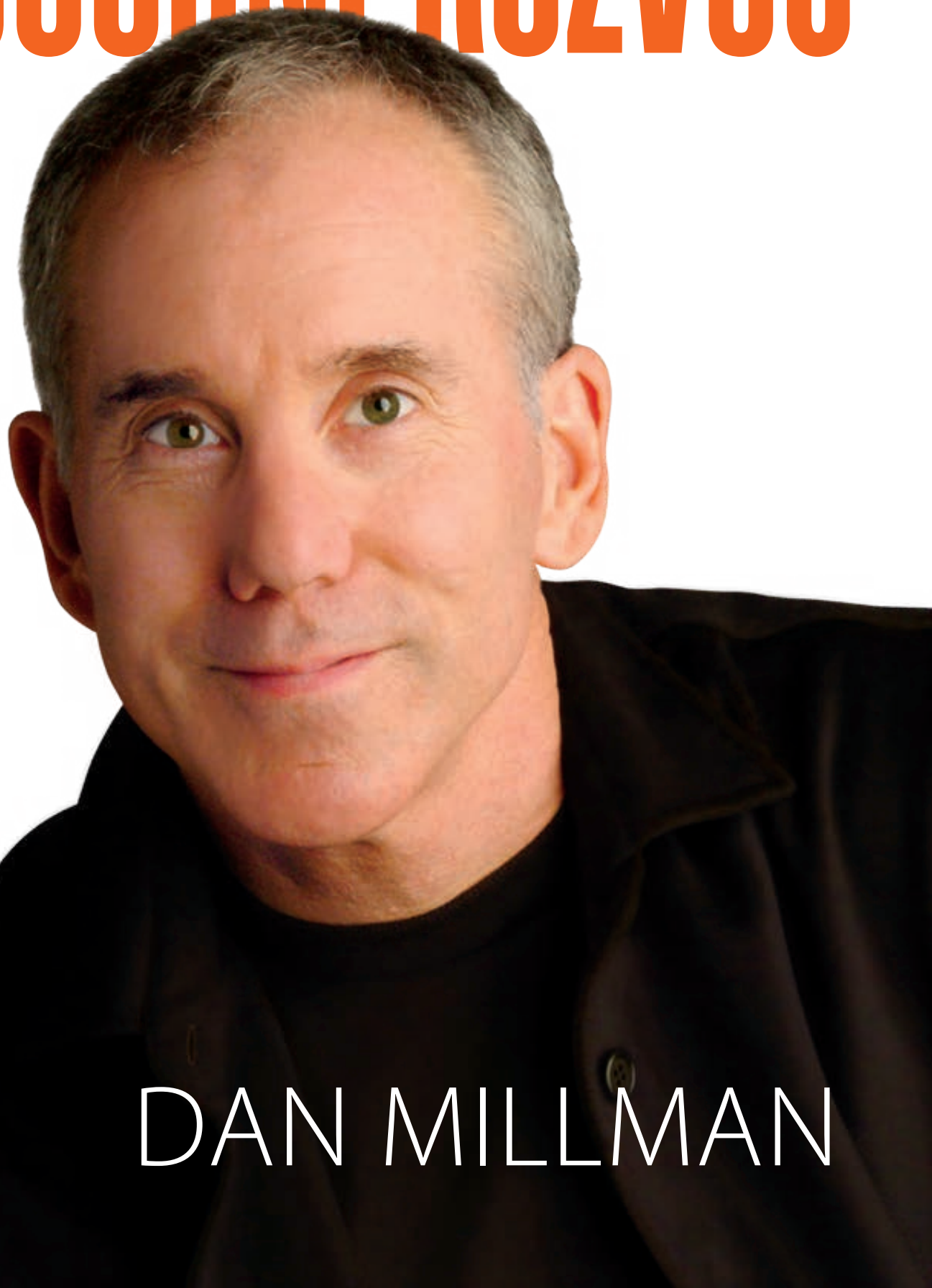




MAGAZÍN PRO SKUTEČNÝ ŽIVOT

OSOBNÍ ROZVOJ

BRIAN TRACY
SANDRA EPSTEIN
MARIAN JELÍNEK
PETR KADLEC
JAN MŮHLFEIT
DAVID DEIDA
DAGMAR HAVLOVÁ
IVO TOMAN
ELVÍRA CHADIMOVÁ
PETR KOUKAL
VÁCLAV MERTIN



DAN MILLMAN





IVO TOMAN

Baví mě ovládnání stáda

Iva Tomana jsem zastihl v plném pracovní proudu. Motivátora a opinion makera aktuálně zajímá téma Štěstí, jemuž se bude následující rok ze všech stran věnovat. Náš čas pro rozhovor je přesně vymezen – vystřídá mě slečna, která bude s Ivem konzultovat diplomovou práci o Touretteově syndromu.

Autor: David Halatka

Rozhodně to na vás není nejzajímavější, přesto začneme Touretteovým syndromem – vaším vrozeným onemocněním, které se projevuje tiky, a to jak pohybovými, tak zvukovými...

Ano, jsem dokonce činný v ATOSu (Občanské sdružení Touretteův syndrom), ve vedení jsme čtyři lidé, já působím jako tiskový mluvčí. A navenek jsem ten, kdo veřejnosti ukazuje,

že i člověk s Tourettem může uspět... Před pár týdny mě potkalo toto: Jedu metrem k zubaři a najednou mě někdo zatahá za rukáv. Vy jste pan Toman? Ano. Podívejte se, můžete sem – tady je můj desetiletý syn, on má to, co vy. A díky vám věří a ví, že může také uspět... Mimochodem, proto dělám i tenhle rozhovor, mediálně vystupuji – abych ukázal, že s Tourettem to jde. Bohužel, většina lidí tuhle nemoc tají... A co je strašně zvláštní; my jsme jednou v ATOSu vyzvali rodiče, aby sepsali své příběhy, a tím vzdělali veřejnost. Neuspěli jsme. Spousta matek se za postižení svých dětí stydí, cítí vinu, děcka schovává.

Dost mě zaujalo, že diagnóza Touretteův syndrom vám nebyla známa až hluboko do dospělosti...

Navíc jsem si vše diagnostikoval já sám, ne lékaři. Zajímavé je, že šéf ATOSu, ač lékař a z lékařské rodiny, to taky zjistil až v dospělém věku. Já v 38ti, když jsem zapnul pořad Diagnóza na ČT. Do té doby mně nezbyvalo než žít v tom, že jsem taková hříčka přírody – mám totiž i méně vyvinutou pravou stranu těla... V šesti letech jsem také prodělal meningitidu a moji rodiče věřili, že je to právě její pozůstatek. Když jsem si ale Touretta uvědomil, dost věcí do sebe zapadlo. Jde totiž o dědičnou záležitost a tiky mají trochu i můj strýc a starší bratr. U strýce se to projevovalo v určitých situacích, třeba když se opil.

Ovšem když jste ve stavu – jak vy říkáte – proudění, tak vám projevy Touretta takřka zmizí.

Když se dostanu do ráže, když přednáším, tak lidi říkají: vy jste to vůbec neměl. Nebo když předjízdim auto, tak v tu chvíli příznaky také nemám. Což je zajímavé.

Vy jste pozoruhodný sám o sobě...

Víte, ale zdržuje to. Ezoterici blábolí, že Tourette je můj dar, a proto jsem úspěšný. Já říkám

ne: jsem úspěšný navzdory tomu. Z hlediska práce to zdržuje. Zamyslím se, pak dostanu tik, a zase se musím dostávat do obrazu, to je ten problém. Nebo když píšu... Já už rozmlátil tolik myší, nebo klávesnic...

Jak před chvílí padlo slovo ezoterie, jasně jste zbrunátněl...

Promiňte, víte co je to ezoterika?

Poučte mě, mám vágnější představu.

Ezoterický je být zasvěcený do tajemství. Jedná se o to, že je tu nějaké tajemství, něco

Bojuju proti blábolům, proti ezoterice

nevysvětlitelného mezi nebem a zemí, pak jsou tu bláboly o bohu, hledání vnitřní síly, a tím to končí. Já se teď věnuju tématu Štěstí, studuju ho, sbírám a hledám materiály. Zašel jsem také do jednoho velkého knihkupectví a tam našel jednu jedinou knížku, která se věnuje štěstí a nejde o ezoterický blábol. Já se chystám připravit školení, přednášky a knihu o neezoterickém štěstí.

Neezoterické štěstí – povídejte...

Všichni jsme hledači štěstí. A já chci pomoci tomuto hledání. Jak? První, co si člověk řekne, je: Pojďme zvyšovat pocity štěstí a snižovat pocity neštěstí. Tomu se říká hedonismus. Jenže takový přístup moc nefunguje, sklouzává totiž k hulení, pití, nezávaznému sexu, tedy dopřívání si krátkodobých pocitů štěstí.

A pro dosažení předchozího požitku musíte stupňovat dávky...

Ano, mám prachy, chci víc a víc, stejně tak potřebuju víc sexu, víc se opít... Nyní lehce

odbočím: Když vyjdete ven (firma I. Tomana sídlí u pražského Vyšehradu – pozn. aut.) a půjdete tímhle směrem, tak tam je Jedličkův ústav. Najednou uvidíte, že člověk, který by neměl mít podle prvního dojmu nárok na štěstí, se směje. Přitom vypadá jako já, chrochtá, funí, křiví se a tahá na vozíku někoho, kdo je na tom ještě hůře jak on; smějí se oba dva. A teď jde o to, že by neměli mít nárok na štěstí větší než jedna slovenská miss, která se léčí na psychiatrii že je šeredná, anorektická. Rozumíte, Slovinci si ji zvolili za nejhezčí ženu své země a mají psychickou trosku. Štěstí je, když se ten vozíčkář rozhodne, že bude pomáhat stejně postiženým. Já se zase rozhodl, že budu bojovat proti blábolům, proti ezoterice. Že budu dělat to, čemu Slovinci říkají „mienkotvorný človek“.

Objektivně máte úspěch.

Víte, my jsme stádní tvorové, ve stádu je vždycky ten, kdo vede, a kdo je veden. Jsou také lidi uprostřed stáda a ti na okraji. Co chci říct: Ten, kdo je veden, a to je zajímavé, potřebuje líbivé myšlenky, pro něho líbí. A ezoterie je velmi líbivá. Přitom většina ezoteriků, kteří tak urputně hledají harmonii, je nešťastná.

Potřebujeme něčemu bytostně věřit, to je lidská přirozenost...

Já myslím, že je to trochu jinak. My, když něčemu nerozumíme, tak z toho máme strach, hledáme vysvětlení. A najednou nám ezoterie nabídne vysvětlení nevysvětlitelného, že je tu něco mezi nebem a zemí, je tu něco nad námi – velká síla, bůh, energie, vibrace – jedno jak to nazveme. A stádo si řekne: „aha, tak to asi je“. Takže nejde o to, že něčemu věříme, ale že něčemu nerozumíme.

Rozum, vědění a víra – to všechno spolu souvisí a je propojeno s hledáním štěstí.

Souvisí. Já měl babičku, která by před měsícem oslavila 100 let, čtyři roky nazpět >

zemřela. Babička byla až fanatický katolík, ale jí ta víra, musím uznat, držela při životě. Farář něco řekl a prásk a ona mydlila do Jeruzaléma, do Vatikánu, do Lurd. Prostě, kde se zjevil svatý, tam byla moje babka. Ona byla ideální věřící, úžasně skromná.

Každá víra má své ALE.

Víra vás může také zavést na scestí, můžete na sebe narvat výbušniny, a pak se odpálit, i tohle je projev fanatické víry. Je tu ale také víra nenáboženská. Můžete věřit ve schopnosti,

naopak velmi pracovitý národ. Nejsme hašteřiví a agresivní. Nejdeme do zbytečných soubojů. V tomhle jsme sympaticky průměrní... Ovšem v globálu, tam průměr rád nemám. Protože v průměru máme všichni jedno ňadro, jedno varle... Ale ještě zpět k našemu češství. Já jsem vyrůstal v česko-polské dědině, z jedné čtvrtiny jsem Polák, můj bratr si vzal Polku... Mně se hrozně „líbila“ jedna věc. Jak ti Poláci celý týden dělali bordel, pak šli do kostela, tam dostali školení, odpuštění a zase celý týden dělali

*Významní a úspěšní
nikdy neměli kouče*

keré máte vy, vaši známí, vaše manželka. Já totiž hodně věřím na víru, ale nemusí být náboženská... My jsme zřejmě nejvíce ateistická země na světě, z pozice náboženství bychom ani neměli mít nárok na štěstí.

Co si vlastně myslíte o nás, Čechách?

Víte, hodně cestuju, srovnávám, a říkám: máme dobrý národ. Vemte si, jak se rozdělávali Jugoslávci, a jak jsme se rozešli v obdobných letech my. Na jedné straně jsme takoví trochu připosranější, ale zas o to mírumilovnější. Náš charakter souvisí i s geografickou polohou, ti na jihu hrají fotbal nebo nedělají nic, což se jim z našeho pohledu nevidím, a ti na severu jsou víc rozvázní. My jsme tak nějak mezi. Já jsem rád, že tady žiju, nevidím v tom nějaký problém. Pivo tu máme výborné, žádné hurikány a zemětřesení, jen průměrně za deset let povodně s průměrně deseti mrtvými, požáry tu nemáme. Musím zaklepat, my žijeme v geograficky úžasném místě.

Jen jestli jsme i díky tomu až příliš nezpohodlněli; my jsme už sto let neválčili, fronta tudy se vším všudy prošla v 19. století...

Nepletme si termíny. Zpohodlněli a agresivní je rozdíl. My nejsme pohodlný, ale

bordel. Tohle mě už v dětství zarazilo, že i ateista může být slušný. Že na to, abyste měl určité hodnoty, nepotřebujete nějakou víru, kterou vám někdo kolektivně předhazuje. Víra je pro deprivanty z jistého úhlu alibismus.

My, ateističtí Češi, nacházíme identitu v plebejství, švejkovství; to také není žádná sláva...

Souhlasím, mně se vůbec nelíbí oslava Švejka, nemám rád tyhle hrdiny ve stylu Hloupého Honzy. Češi, které obdivuji, jsou ti, kteří nešvejkovali a něco hmatatelného dokázali. Tomáš Bata, neuropatolog František Koukolík, Kellner, Babiš...

Vesměs byznysmeni...

Ale já jsem byznysmen. Jen se, kvůli svému postižení, nechci pouštět do boje o miliardy. Já soupeřím v tom, že vydávám nejlepší vzdělávací díla, která nebudou lidem lhát a nebudou to populistické nesmysly. Mě baví to ovládání stáda.

Jste odborník na osobní rozvoj, což je obor, který mnozí zaměňují s koučinkem. Víte, že na tento omyl jste docela citlivý...

Teď řeknu něco tvrdého: kouč je v podstatě zbytečné povolání, u dospělých. Čímž samozřejmě spoustu lidí naštvu. Na druhou stranu přiznám, že pro koučování nemám potřebné povahové vlastnosti. Jsem cholerik, skáču lidem do řeči, mám rád svůj klid. Vemte si, že z naší elity znám jediného muže, manažera Jana Mühlfeita z Microsoftu, který řekne, že koučink má užitek. Jinak všichni významní a úspěšní nikdy neměli kouče, nepotřebovali ho. Já taky ne. Schopné osobnosti soupeří sami se sebou, chtějí být lepší, než jsou teď... Víte, je spousta lidí, kteří uslyší takovou tu motivační řeč někoho blábolícího o tajemství přitažlivosti. A stádo zareaguje: jé, to je úžasně. Jenže motivační řeč skončí, a ti posluchači se z chvilkového pocitu štěstí vrátí zpět. Nerozvinuli se. Jen dostali pohazení. Já pracuju na tom, abyste se obrnil proti tomu, co vám dusí život, jak to udělat, abyste nebyl jako zbytek populace, který je naštvaný. Zároveň nejsem a nechci být jako Tomio Okamura, který všemu rozumí.

Vydáváte knihy, audionahrávky, školíte...

Zajímavé je, že na mých školeních jsou spíš muži, působím tak – a to mi řeklo více lidí –, že pouštím na první pohled strach. Mnoho mužů se to chce naučit, ženy ne. A přitom jsem v podstatě jako meloun – na povrch tvrdý, uvnitř sračka...

Kdo by to řekl...

A nejsem bohém. Bohémy pohrdám. Jednou jsem měl jednání v kavárně Slavia; to jsou samé plané kecy, štěbetárna. Už jsem se tam nevrátil. To není prostředí pro mě. Já ale obecně neuznávám pracovní obědy a večere, pro mě je to ztráta času. Ani nevařím, já vůbec neuznávám vaření (rozesměje se – pozn. aut.). Mě to baví v práci, doma, v bazénu, dneska ráno jsem si v něm čvachtal, donesl si do něj kávu...

Jak odpočíváte?

V práci, já to neumím rozlišit. Je tu celý obor, nazývají ho „work-life balance“. Já si myslím,

že je to pěkná pitomost. Proč. Představte si, že až tady dnes skončím, pojedu posekat trávu, což jsem si dal za úkol, manželka taky chce, abych záhony postříikal proti mšicím. A pak si vezmu do ruky knížku o štěstí, o níž jsem už mluvil. Bude to práce nebo to bude zábava? Je to můj obor a já to rád dělám. Lidí, kteří dělají, co je baví, a to se málokomu povede, neumí a nemusí rozlišovat mezi prací a zábavou. Vemte si Tomáše Baťu, který předal řízení firmy v šestaosmdesáti a nešel do důchodu. Prostě stále pracoval, protože ho to bavilo. Work-life balance je pro lidi, kteří jsou v pracovním poměru a nebaví je to. Já dokonce miluju neděle a státní svátky, nikdo nevolá, mám klid na práci.

Netrpí takovým nasazením rodina?

Ne, oni mě můžou kdykoli vyrušit, když chtějí. Navíc, pracují se mnou, moje manželka (Martina Králíčková – pozn. aut.) teď napsala knížku o hubnutí. Taky na práci furt myslí, cvičí... Jsme čtyři, a když jedeme na dovolenou, máme čtyři kufry a jeden je plný knížek. Občas tam jsou i detektivky, zamiloval jsem se do Jo Nesba; ležíte na pláži a čtete si. Teď se zrovna chystáme karavanem do Litvy, kde má syn basketbalový kemp. Už mám nachystaných také šest veseloher a pět tragédií od Shakespeara.

Váš syn je teenager. Jak vnímáte generaci narozenou po roce 89? Jaké do ní vkládáte naděje?

Já jim závidím. S panem Mühlfeitem se shodujeme: My ty mladé musíme zaměstnat, my se už nenaučíme, co oni. My pro ně můžeme leda tak působit trochu moudře... Já jsem vyrůstal na jedné obrazovce, oni mají čtyři a víc – počítače, mobily, navigace, tablety. My jsme vytvořili sociální síť tam, kam jsme dohodili kamenem, oni jsou rychlejší a rychlejší, jejich sociální okruh je daný virtuálními sociálními sítěmi – v tom vidím asi největší mezigenerační rozdíl. Mladí jsou na tom také lépe jazykově, nemají předsudky co my, ▷



Nemám rád průměr. V průměru máme všichni jedno ňadro, jedno varle

nejsou „políbení“ komunistickými bláboly. Mimochodem, moje generace žije v tom, že Marx je jeden největších myslitelů historie. Já si myslím, že je to jeden z největších historických magorů. Kapitál je ekonomicky nesmysl.

Vaše myšlenky poměrně často a s úspěchem předáváte nyníjším vysokoškolákům...

Ano, přednáším a kupodivu na mě chodí dost lidí. Dokonce jsem byl na přednášce ve Zvolenu, kde jsem studoval, a organizátor

myšlenkovému zázemí. Já spíš „kradu“. Navštívil jsem všechna významná svatá místa, s výjimkou Mekky, pochopitelně. A odevšad si беру něco pro sebe.

Za tři roky vám bude padesát, jste takzvaně na vrcholu produktivního věku...

A zároveň jsem – podle věku – nejniž na křivce, která hovoří o pocitech štěstí. To je vůbec pozoruhodné, člověk je nejšťastnější jako mladý, a pak na stará kolena, kdy hraje roli vědomí: Hele, co všechno jsem prožil a pořád žiju, podívej na Máňu, ta zemřela

Miluju neděle a státní svátky, mám klid na práci

mi po ní říká, že tolik lidí tam bylo naposled na Mečiara v době jeho největší slávy. Že na prezidenta současného přišla dva měsíce předtím polovina auly... Někteří mí vrstevníci na mladé nadávají; já jsem jiný, já pro ně rád přednáším, za pět let to budou manažeři. A už Sokrates říkal: Naše mládež je drzá, nevychovaná, holduje vínu a nemá úctu ke staří... Dále je dobré uvědomit si, že mladí paradoxně ovlivňují ty starší – konzervativní člověk se od toho průkopnicktějšího nechá ovlivnit, ne naopak. Tím se i zabývá psychologie projeje...

Jaké jsou vaše inspirační zdroje, co všechno projde vaší, jak říkáte marketingovou laboratoří?

Zdroje, to jsou knihy, sběr informací na internetu... Inspiruje mě manželka, inspirativní lidé, mám oči... Každý rok jezdíme celá rodina k Indickému oceánu, kam hodně lidí jezdí přemýšlet o sobě, meditovat.

To je i váš případ, předpokládám...

Jeden čas jsem meditoval hodně. Ale čím jsem úspěšnější, tím medituju méně. A ani nemůžu říct, že nějak inklinuju k východnímu

před dvaceti lety... Zajímavé ale je, že já jsem byl nejvíc nešťastný jako mladý. Na štěstí mám velkou frustrační odolnost. Díky tomu jsem se dostal z mindráků v pubertě i dluhů z devadesátých let. Měl jsem souseda, který dlužil osm set tisíc, asi osmkrát míň než já. Oběsil se.

Jsme u slepých uliček, kterými projde každý, ale jen někdo – velký člověk – se z nich dovede zavčasu vrátit.

Já myslím, že je to hlavně otázka talentu. Teďka se tím zabývám u štěstí, a co je zajímavé: Padesát procent štěstí je talent, to je až neuvěřitelné... První věc, na kterou jsem narazil při studiu štěstí, je genetika. Jsou lidi, kteří se narodí s vrozenými dispozicemi k depresi, a to je problém. Jenže když tohle řeknete veřejně, tak si utnete spoustu těch, co volají věstci, protože oni chtějí slyšet, že mají dobrou šanci pro cokoli.

Vás limituje Touretteův syndrom, čímž se vracíme na začátek rozhovoru.

Já mám tiky, obsese. Ti, co mají deprese, jsou ve velkých potížích. Často musí být na psychofarmakách. Problém ale je, že jsou to



Ivo Toman

Ing. Ivo Toman (*1966) je podnikatel s výsledky, autor 9 knih, 5 video-školení a 5 motivačních audio CD na téma osobní rozvoj a motivace. Ve společnosti Taxus International, již vlastní, rozvíjí své zkušenosti, aktuálně připravuje školení na téma Štěstí. V roce 2009 jej Česká marketingová společnost zvolila jedním z Marketérů roku. Je také autorem projektu O úspěchu s úspěšnými, který se vysílá na internetu, má vysokou sledovanost, Ivo ho moderuje. Vše další na www.ivotoman.cz

zároveň oblbováky. Já bych je taky měl občas užívat, jenže se žívím hlavou a potřebuju dokonale jasnou mysl.

Jak vám to myslí, to nejlépe dokládají ohlasy vašich posluchačů.

Já jsem předvídatelný. A chci předvídatelný svět kolem sebe. Jasně, jsem dost tvrdý, ale jako ten meloun. Jsem spíše introvert, velmi rodinný typ.



Foto: Jaroslav Karfus

OBSAH

LIDÉ

- 8 Dan Millman: Cesta do hlubin pokojného bojovníka
- 14 Jan Mühlfeit: Škola by měla dostat žáka na jeho maximum
- 26 Marian Jelínek: Vrcholový sport je jako život
- 36 Ivo Toman: Baví mě ovládání stáda

BYZNYS

- 42 Martin Limbeck: Maximum odevzdám, když o mně pochybují
- 44 Tereza Meravá: Peněz je pro start-upy dost, dobrých projektů málo
- 50 Petr Kadlec a kol.: První zaměstnání absolventů

PODNIKÁNÍ

- 54 Elvíra Chadimová: Nejlepší investice je do vzdělání
- 58 Simona Miščíková: Aké PR vám robia vaši zamestnanci?
- 62 Dagmar Jelínková: Šťěstí se musí „odmakat“
- 66 Podnikání se zahraniční společnostmi přináší výhody
- 68 Jaroslava Timková: Program pro spokojený region

PENÍZE

- 72 Svatopluk K. Jedlička: Finanční gramotnost
- 76 Jeremiah Wilson: K životu na 100 % vede i své potomky
- 80 Alexandra John: Nástrahy v podnikání čekají všude

ŽIVOT

- 82 Karel, Jan a Petr Diblíkovi: O cestě kolem světa
- 94 Dagmar Havlová: Žiji mezi farmou, Lucernou a Antarktidou
- 98 Petr Koukal: Každé tři měsíce prožívám nesdílitelnou úlevu

ROZVOJ

- 104 Petra Sýkorová: Návrat z dovolené má pravidla
- 110 Linda Berger: Sebesabotáž nejčastěji proniká do vztahů a podnikání
- 112 Oldřich Vejvoda: Slovo musí plynout jako voda
- 116 Petr Kadlec: 1. díl seriálu o mozku a neurověděch
- 122 Dana-Sofie Šlancarová: Emoční leadership
- 126 Brian Tracy: Zaberte za páku a změňte svůj život
- 130 Jan Yagerová: Mluvíme nahlas, aniž otevřeme ústa

VZDĚLÁVÁNÍ

- 134 Eva Labusová: Prvňáčkovy první kroky
- 140 Klára Doubková: Výuka jazyků prochází revolucí
- 144 Václav Mertin: Dítě si samo nepomůže, zasahovat musí dospělý
- 150 David Zonyga: Pionýři osobního rozvoje – Earl Nightingale
- 152 Tomáš Kafka: Změna přijde od jednotlivců

RODINA

- 156 Anna Stodolová: Co dává a bere velká rodina?
- 162 Eva Labusová: Porod naplněný oxytocinem
- 168 Simona Lazzari: Naladte se na porodní blues
- 174 Daniela Kramulová: Co je mocnější, geny nebo výchova?

VZTAHY

- 178 David Deida: Jiskření mezi mužským a ženským principem
- 182 Regina Swoboda: Emancipace je zastaralý koncept
- 186 Joachim Engl a Franz Thurmaier: Umění konstruktivních hádek
- 192 Vladimír Přichystal: Harmonické vztahy vytváří šťastní lidé
- 196 Lenka Černá: Partner nebo dítě?

ZDRAVÍ

- 198 Sandra Epstein: Respektuji moudrost deštěného pralesa
- 204 Monika Nyklíčková: Trauma nemusí být doživotní handicap
- 214 Jana Koczkášová: K životnej rovnováhe vedie Cesta

LIFE STYLE

- 218 Jakub Paroulek: Nebojte se létání
- 222 Radim Prah: Běháním si darujeme přírodní doping
- 230 Kamila Vodochodská: Podzimní osvěžení byznys šatníku