

# S.U.M.O.

(Shut Up, Move On®)



**JEDNODUCHÝ  
PRŮVODCE,  
JAK SI VYTVOŘIT  
SKVĚLÝ ŽIVOT  
A UŽÍT SI HO**

## **ZMLKNI A POKRAČUJ**

**Paul McGee**

*VÝBORNÁ KNIHA. SMĚS UPŘÍMNOSTI, HUMORU A INSPIRACE,  
KTERÁ POMŮŽE LIDEM POKRAČOVAT V ŽIVOTĚ KUPŘEDU.*

ALLAN A BARBARA PEASE

**S.U.M.O.** (Shut Up, Move On)

**ZMLKNI A POKRAČUJ**

**Jednoduchý průvodce, jak si vytvořit skvělý život a užít si ho**

Napsal Paul McGee

Ilustrovala Fiona Griffiths

Vydalo nakladatelství Ekopress, s.r.o., K Mostu 124, Praha 4

1. vydání – 2007

Přeloženo z anglického originálu SUMO (Shut Up, Move On), 2005, vydaného nakladatelstvím Capstone Publishing Limited (a Wiley Company).

Překlad Kamila Tkadlecová

Odpovědná redaktorka Iva Kapcová

Sazba Ekopress, s. r. o.

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

[www.ekopress.cz](http://www.ekopress.cz)

© Paul McGee, 2005

Illustrations © Fiona Griffiths, 2005

Translation © Kamila Tkadlecová, 2007

© Capstone Publishing Limited (a Wiley Company), 2005

© EKOPRESS, s. r. o., 2007

ISBN 978-80-86929-27-9



9 788086 929279



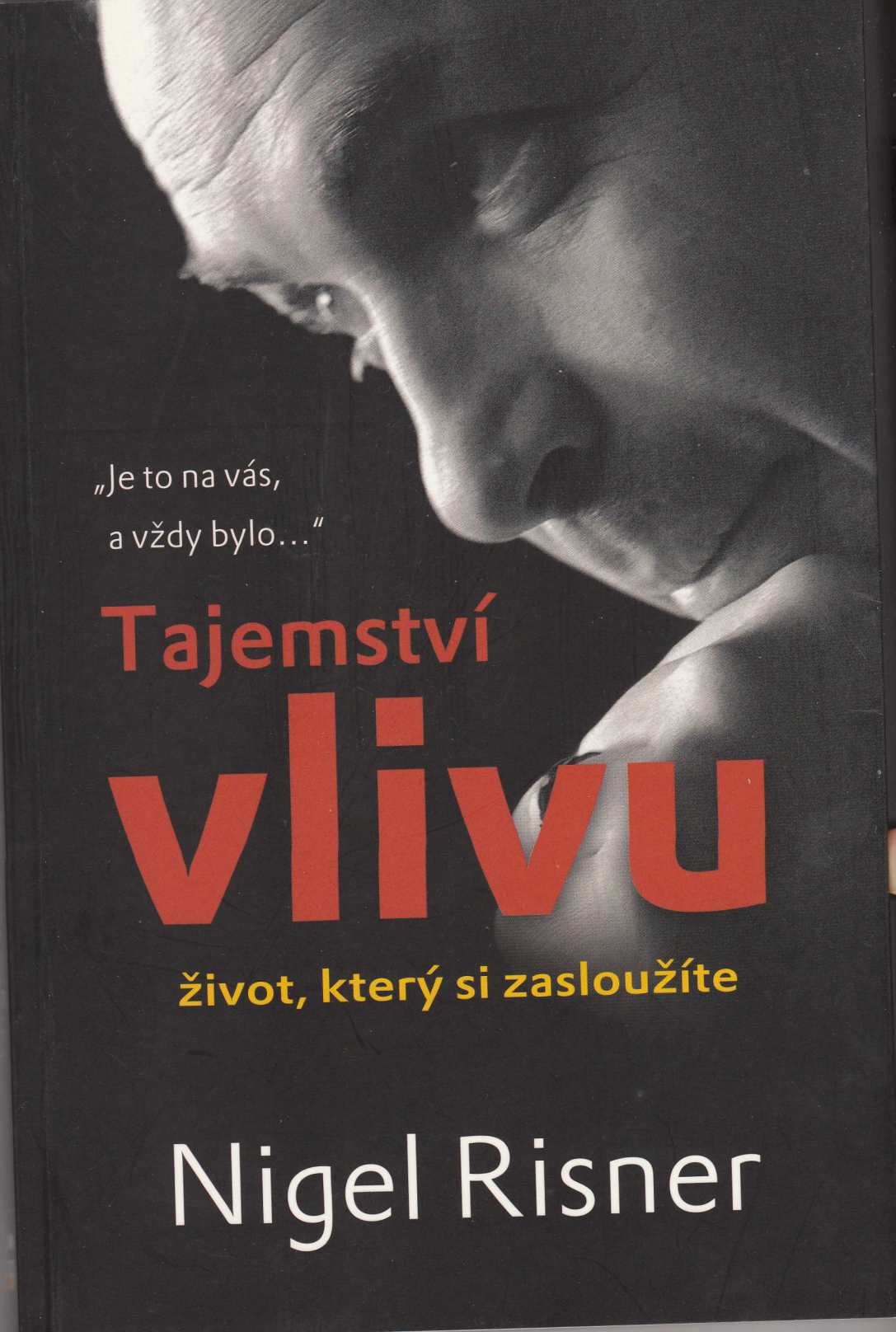
**D**ovolte mi, abych začal dvěma otázkami. Tyto dvě otázky pokládám i lidem na svých kurzech a konferencích. První zní: „Umíte řídit auto?“ a druhá: „Oblékl jste se dnes ráno?“ Nejspíš dvakrát odpovíte ano. Nyní si můžete uvědomit tuto skutečnost – *v životě děláme mnoho věcí podvědomě, aniž bychom nad nimi přemýšleli*. Už se vám někdy stalo, že jste jeli autem známou trasu a když jste se ocitli v cíli, podivili jste se: „Jak jsem se sem dostal?“ Nebo jste jeli po dálnici a najednou jste se sami sobě podivili: „A kde je těch posledních patnáct kilometrů?“ Když jste se ráno oblékali, rozhodovali jste se vědomě, v jakém pořadí si věci obléknete? Přemýšleli jste nad tím, jaké budou výhody a nevýhody toho, že si obujete nejprve pravou botu? Jestliže jste se nerozhodovali vědomě, tak se nejspíš ztotožňujete s pojetím, které já nazývám „syndrom autopilota“.

Právě teď se chystáme na cestu poznáním. Přeji si, abyste si při této cestě byli vědomi kam jdete, a jak toho dosáhnete. Abyste to dokázali, první krok SUMO procesu je zajistit, abyste si oddechli, vypnuli autopilota, a upřímně zhodnotili způsob svého dosavadního života. Tyto tři otázky by vám s tím měly pomoci:

1. Který člověk má největší vliv na váš život?
2. Kdo má největší zásluhu na tom, kde se momentálně nacházíte ve svém životě?
3. Podle čí rady se často zachováte a čí názory jsou pro vás nejcennější?

Dovolte mi, abych se s vámi podělil o své odpovědi. (Musím se ale přiznat, že to nebyly mé odpovědi odjakživa.)

1. Který člověk má největší vliv na můj život? *Já.*



„Je to na vás,  
a vždy bylo...“

Tajemství  
**vlivu**

život, který si zasloužíte

Nigel Risner

Nigel Risner

**Tajemství vlivu**

Život, který si zasloužíte

Přeloženo z anglického originálu *The Impact Code – Live the life you deserve*, 2006, vydaného nakladatelstvím *Capstone Publishing Limited* (a *Wiley Company*).

Vydalo nakladatelství Ekopress, s. r. o., K Mostu 124, Praha 4  
1. vydání – 2007

Překlad Kamila Tkadlecová

Odpovědná redaktorka Iva Kapcová

Obálka a sazba Karel Novák

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

[www.ekopress.cz](http://www.ekopress.cz)

© Nigel Risner, 2006

© Capstone Publishing Limited (a Wiley Company), 2006

Translation © Kamila Tkadlecová, 2007

© EKOPRESS, s. r. o., 2007

ISBN 978-80-86929-34-7



Kdo jsou „oni“, kdož mají nad našimi životy takovou moc?

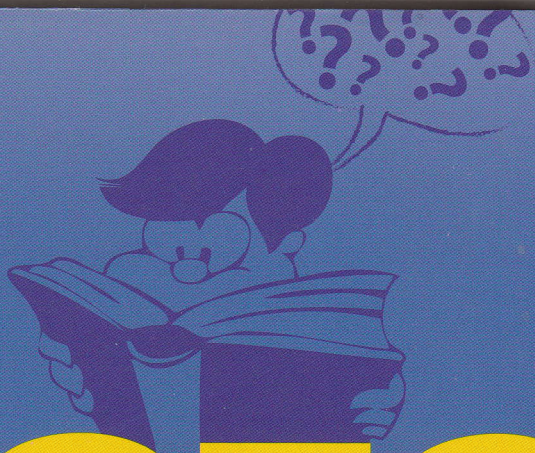
– Lao Tzu

„Cesta dlouhá tisíc mil začíná jedním krokem.“

Když byli s rodinou? Tým, který jste si vybrali na pomoc s určitými sférami vašeho plánu, by měl chápat, že organizační tým není pouze o vás a o tom co chcete; je to tým vzájemně podpory. Už jste udělali ten největší krok tím, že jste vzali na vědomí potřebu změnit způsob svého života. A co teď?

Nejenže vám váš organizační tým pomůže dosáhnout nových cílů, může vám také pomoci udržet si soustředění na ostatní sféry života, jež nechcete ovlivnit nebo měnit. Musíte zajistit, aby plnění jednoho snu nezanechalo ten druhý v troskách. Kolik úspěšných lidí skončí u rozvodového stánu, nebo je zničeno ztrátou své rodiny? Zdá se, že se to vždy stává, když se nedívají... Nebo že by byli v místnosti neustále nepřítomni, se nedívají... Týmova hra, síla týmu, tým je všechno! S pomocí přátel a kolegů můžete získat vše o čem jste snili. Možná jen potřebujete pravidelnou citovou oporu, kritické nahlédnutí na své plány, nebo praktickou radu jak něco udělat. Jakmile si dáte do pořádku svého původce smyslem (toto proběrně detailně v příští kapitole) a rozeberete svůj životní plán na malé kousky, bude potřeba, abyste se pustili do práce a zrealizovali ho.

## Organizování úspěchu



ABHISHEK THAKORE

# SUPER

# STUDENT

## JAK SE STÁT VYNIKAJÍCÍM STUDENTEM

Všechny informace, které v této knize najdete, byly vyzkoušeny a ověřeny mnoha lidmi a ve většině případů fungovaly.

Určitě budou fungovat i u vás.



**Abhishek Thakore**  
**SUPERSTUDENT**  
**Jak se stát vynikajícím studentem**

Vydalo nakladatelství Ekopress, s. r. o., K Mostu 124, Praha 4  
1. vydání – 2008

*Přeloženo z anglického originálu **The Portrait of a Superstudent**,  
vydaného nakladatelstvím Pustak Mahal, Delhi.*

Ilustrace nakladatelství Pustak Mahal, Delhi  
Překlad Kamila Tkadlecová  
Odpovědná redaktorka Iva Kapcová  
Obálka Martina Vojtěchová  
Sazba Karel Novák

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

**[www.ekopress.cz](http://www.ekopress.cz)**

Abhishek Thakore  
© Pustak Mahal, Delhi  
Illustrations © Pustak Mahal, Delhi  
Translation © Kamila Tkadlecová, 2008  
© EKOPRESS, s. r. o., 2008

ISBN 978-80-86929-38-5





## ZÁLEŽÍ NA KVALITĚ, NE NA KVANTITĚ

„Dnes jsem studoval pět hodin.“

„Během zkouškového období potřebujete studovat alespoň osm hodin denně.“

V našem denním životě slyšíme takovéto výroky běžně. Studování podle času má však podstatné nedostatky. Skutečnost je taková, že každý z nás čte jinak rychle a některým lidem může trvat několik hodin, než si zapamatují něco, co si vy, jako superstudent, zapamatujete za několik minut!

Co se stane, když studiu přiřadíte čas? Dám vám jednoduchý příklad. Jestliže chcete vyrobít židli, zavoláte truhláře. Jsou dva způsoby, jak lze truhláři zaplatit. Buď mu zaplatíte 1000 korun za hodinu, nebo 2000 korun za židli. Výroba jedné židle trvá průměrně dvě hodiny. Jestliže mu zaplatíte hodinově, nemá důvod vyrobít židli rychle. Naopak, bude pracovat pomalu, aby z vás vytáhl více peněz. Když mu však zaplatíte za práci, kterou odvede, bude pracovat rychleji, protože tak ušetří svůj čas.

Proto nestudujte jen podle časového harmonogramu. Naplánujte si určité množství studijního materiálu. Postupem času získáte lepší odhad, co se můžete během určité doby naučit. Přidejte si o trochu více učení, než jste si zadali v plánu. To zajistí, že si udržíte pozornost a procvičíte mozek.

Neodcházejte od učení, dokud nedokončíte to, co jste si naplánovali. Jestliže vám vymezená doba nebude stačit, budete muset studium prodloužit. Není to skvělý způsob, jak tvrdě pracovat a udržet si pozornost? Samozřejmě že ano!

### TIP

*Nesnažte se učivo, které jste si zadali, co nejrychleji projít – je potřeba, abyste ho dobře vstřebali. Také si ale nedávejte nereálné cíle. Důsledkem by byl spěch a napětí.*