

OBSAH

ÚVOD	5
ŠANCE PRO ŠŤASTNÉ MANŽELSTVÍ	7
PŘEKONÁVÁNÍ ZÁTĚŽÍ A STAROSTÍ BEZ DEMORALIZACE	99
SYSTÉM ANTIZLOBY GÜNTERA F. GROSSE	139
NEBOJÁCNOST A KVALITA ŽIVOTA	237
PROGRAM „PROFESIONÁL V SOUKROMÍ“	253

ÚVOD

Musí se váš život odehrávat v úzce vytyčených kolejích? Musí vás vaše povolání časově a myšlenkově svazovat natolik, že jen stěží nacházíte sílu pro svůj osobní život? Je to cena, kterou máte zaplatit za svůj profesní úspěch? Úspěch v povolání představuje enormní výkon, není však ještě úspěchem životním. Toho dosáhnete pouze tehdy, dokážete-li moudře a odhodlaně uchránit svou osobní svobodu a kvalitu života.

Pro životní úspěch mají zásadní význam tři životní počiny. Ten první se vztahuje přímo k vám samotným. Zde je důležité, abyste dosáhli toho, v co investujete své úsilí, abyste si zachovali odvalu a optimismus a abyste nedopustili, aby váš život zevšedněl. Druhým velkým životním počinem je založení a udržení šťastného soukromého partnerského vztahu. Tím třetím je pak zajistit vašim dětem šťastné dětství. Podporovat jejich odvalu a stabilitu, poskytnout jim radost ze vzdělání a posílit jejich sebevědomí.

Dnešní doba nám získání potřebného času, síly a vnitřního klidu pro naše potřeby nijak neusnadňuje. Žijeme v době, která se vyznačuje rychlostí, žijeme tedy ve spěchu a shonu. Nepoměr mezi časem, který máme k dispozici, a tím, co se od nás požaduje a musíme tedy stihnout, se neustále zvětšuje. Volné chvíle se ze života mnohých lidí již zcela vytratily. To, co jsme vykonali v minulosti, se již nepočítá. Sotva můžeme dosáhnout cíle, stojíme-li opět na startu.

Konkurenční boj dosáhl extrému. Každé hrací pole je přeplněné. Ochranný prostor již neexistuje. Celé oblasti lidské činnosti se vlivem technologických skoků staly nepotřebné. Internet naprosto změnil svět. Prostředky, jež nám měly zajistit pohodlí, čas a volnost, nejenže nepomáhají, ale začínají nás ohrožovat. Pracovní problémy a vytížení pronikají do našeho soukromého života, ovládají naše rozhovory a stávají se tak naší trvalou přítěží.

Co se týče soukromých partnerských vztahů, největší změnu představuje velký nárůst počtu žen s vynikajícím vzděláním a zastávajících zodpovědné pracovní pozice. Kdo některé z nich zná, ví, s jakou odhodlaností chtějí dosáhnout znamenitých pracovních výkonů. A to za plného nasazení všeho, co je k tomu nezbytné, tedy času, snahy a síly. Výsledkem je pak trvalý nedostatek času a mnohdy také absolutní vyčerpání. Bez patřičné podpory partnera, a to ve všech oblastech soukromého života, je takovýto život neúnosný a nelze jej zvládnout.

Abychom v této době našemu životu zajistili dostatečnou kvalitu, potřebujeme získat představu o tom, jaký by měl být náš soukromý partnerský vztah. Úloha obou partnerů je stejná: Druhého partnera chránit, skýtat mu úlevu, povzbuzovat jej a dodávat mu naději, radost ze života a pocit volnosti.

Strategický koncept a pravidla úspěchu pro vytvoření šťastného a ochranného partnerského vztahu naleznete právě v této knize. První čtyři kapitoly vám ukážou, jak byste se k sobě měli chovat, co byste měli udělat pro to, abyste se oprostili od problémů a zátěže, abyste si zachovali veselou mysl, nevzrušený a trpělivý přístup a nepoddávali se obavám a starostem.

Zvláštní kapitola se pak věnuje programu „Profesionál v soukromí“. Pojednává o návycích, jež byste si měli osvojit, aby váš soukromý život dosáhl stejné profesionality a strategického umění, které v pracovním životě pokládáte za samozřejmost. Nestací vám však pouze vědět a chtít. Potřebujete dospět do fáze automaticnosti, jež vám zaručí, že tak opravdu činíte. A k tomu vás dovedou právě osvojené návyky.

Ani v době, jako je tato, nesmí váš život běžet v úzce vytyčených kolejích. Naše motto tedy zní: „Úspěšná dráha místo dráhy úzké a rovné!“