



# **Odkladanie úloh je problém regulácie emócií, a nie problém manažmentu času**

Charlotte Lieberman

[New York Times](#)

Preklad: NaSeveru.org

25.marca 2019

Ak ste niekedy odložili dôležitú úlohu, napríklad povedzme abecedným usporiadaním zásuvky na korenie, viete, že by nebolo spravodlivé opísať sa ako lenivec.

Napokon, takáto práca vyžaduje sústredenie a úsilie - a hej, možno ste dokonca išli aj o kúsok ďalej, aby ste utreli každú fľašu skôr, ako ju vrátite späť. A nie je to zrovna, že by ste sa stretávali s priateľmi alebo sledovali Netflix filmy. Upratujete

- na čo by boli vaši rodičia hrdí! To nie je lenivosť alebo zlé nakladanie s časom. Toto je otáľanie.

Ak otáľanie nie je o lenivosti, tak o čo ide?

Etymologicky je „otáľanie“ odvodené od latinského slovesa procrastinare - odkladať na zajtra. Je to však viac ako len dobrovoľné odsúvanie. Otáľanie je tiež odvodené od starogréckeho slova akrasia - robenie niečoho napriek nášho lepšieho úsudku.

**„Je to sebaujma,“** povedal Dr. Piers Steel, profesor motivačnej psychológie na Univerzite v Calgary a autor knihy Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done.

Toto vedomie samého seba je kľúčovou súčasťou toho, prečo sa otáľaním cítime tak malo. **Keď odkladáme svoje úlohy, uvedomujeme si nielen to, že sa tejto úlohe vyhýbame, ale tiež to, že to je zlá stratégia. Aj napriek tomu to však tak robíme.**

„Preto hovoríme, že otáľanie je v podstate iracionálne,“ uviedla Dr. Fuschia Sirois, profesorka psychológie na Sheffieldskej univerzite. „Nemá zmysel robiť niečo, o čom viete, že bude mať negatívne následky.“

Dodala: „Ľudia zapadajú v tomto iracionálnom cykle chronickej prokrastinácie kvôli **neschopnosti zvládnuť negatívne nálady okolo úlohy.**“

## **Tak počkať. Odkladáme úlohy pre zlé nálady?**

V krátkosti: áno.

Otáľanie nie je žiadna osobitná chyba v charaktere človeka alebo záhadná kliatba našej schopnosti zvládnuť čas, ale spôsob, ako sa vysporiadať s náročnými emóciami a negatívnymi náladami vyvolanými určitými úlohami - ako sú napríklad - nuda, úzkosť, neistota, frustrácia, nevôľa, sebaepochybnosti a tak ďalej.

„Prokrastinácia je problém s reguláciou emócií, nie problém s časovým manažmentom,“ povedal Dr. Tim Pychyl, profesor psychológie a člen výskumnej skupiny o prokrastinácii na Carleton Univerzite v Ottawe.

V [štúdiu z roku 2013](#) Dr. Pychyl a Dr. Sirois zistili, že **otáľanie možno chápať**

**ako „nadradenosť krátkodobej nápravy nálady ... nad dlhodobým vykonávaním zamýšľaných krokov“.** Zjednodušene povedané, otáľanie je o tom, že sa viac zameriavame na „okamžitú naliehavosť zvládania negatívnych nálad“, ako na pokračovanie v tejto úlohe, uviedol Dr. Sirois.

Konkrétna povaha našej averzie závisí od danej úlohy alebo situácie. Môže to byť spôsobené niečím, čo je samo o sebe nepríjemné – musím vyčistiť špinavú kúpeľňu alebo vytvoriť dlhú, nudnú tabuľku pre svojho šéfa. Môže to však tiež vyplývať z hlbších pocitov súvisiacich s danou úlohou, ako sú pochybnosti, nízka sebaúcta, úzkosť alebo neistota. Pozeráte sa na prázdny dokument, možno si myslíte, *že nie som dosť chytrý na to, aby som to napísal. Aj keby som, čo si o tom budú ľudia myslieť? Písanie je také ťažké. Čo keď urobím zlú prácu?*

To všetko nás môže viesť k názoru, že odloženie dokumentu a vyčistenie zásuvky na korenie je vlastne dosť dobrý nápad.

Ale to samozrejme **len znásobuje negatívne asociácie, ktoré máme s touto úlohou**, a tieto pocity tam budú stále, kedykoľvek sa k tej úlohe vrátíme, spolu so zvýšeným stresom a úzkosťou, pocitmi nízkej sebaúcty a sebaobviňovania.

V skutočnosti existuje celý rad výskumov venovaných premietavým, samovoľným myšlienkam, ktoré mnohí z nás majú tendenciu mať v dôsledku otáľania, ktoré sú známe ako „[prokrastinatívna kognícia](#)“. **Myšlienky, ktoré máme pri odkladaní úloh, zvyčajne zhoršujú našu úzkosť a stres, ktoré prispievajú k ďalšiemu otáľaniu**, povedal Dr. Sirois.

Ale momentálna úľava, ktorú cítime, keď otáľame, je vlastne to, čo robí cyklus obzvlášť začarovaným. V okamžitej chvíli odloženie úlohy poskytuje úľavu – „za odmenu ste dostali odmenu,“ povedal Dr. Sirois. Zo základného správania vieme, že keď sme za niečo odmenení, máme tendenciu to robiť znova. **To je presne dôvod, prečo otáľanie nie je jednorazovým správaním, ale cyklom, ktorý sa ľahko stáva chronickým zvykom.**

Chronické odkladanie úloh má v priebehu času nielen náklady spojené s produktivitou, ale merateľne deštruktívne účinky na naše duševné a fyzické zdravie, vrátane [chronického stresu](#), celkovej [psychickej tiesne a nízkej spokojnosti so životom](#), [príznakov depresie](#) a [úzkosti](#), [zlého zdravotného správania](#), [chronického ochorenia](#) a dokonca [hypertenzie a srdcovo-cievnych ochorení](#).

## **Ale myslel som, že odkladáme úlohy, aby sme sa cítili lepšie?**

Ak sa vám zdá ironické, že odkladáme úlohy, aby sme sa vyhli negatívnym pocitom, ale nakoniec sa cítime ešte horšie, je to preto, že je. A tak zase raz, máme evolúciu, ktorej sa môžeme poďakovať.

Otáľanie je dokonalým príkladom prítomného sklonu, našej vrodenej tendencie uprednostňovať krátkodobé potreby pred dlhodobými.

„Skutočne sme neboli navrhnutí, aby sme premýšľali o budúcnosti, pretože sme sa museli sústrediť na to, aby sme sa tu a teraz zabezpečili sami pre seba,“ povedal psychológ Dr. Hal Hershfield, profesor marketingu na U.C.L.A. Anderson School of Management.

[Výskum Dr. Hershfielda](#) ukázal, že na neurálnej úrovni vnímame naše „budúce ja“ skôr ako cudzieho človeka, než ako našu vlastnú časť. **Keď otáľame, časti nášho mozgu si vlastne myslia, že úlohy, ktoré odkladáme - a sprievodné negatívne pocity, ktoré nás čakajú na druhej strane - sú problémom niekoho iného..**

Aby to bolo ešte horšie, sme menej schopní robiť premyslené rozhodnutia uprostred stresu, ktoré sú orientované na budúcnosť. Keď čelíme úlohe, pri ktorej sa cítime úzkostlivo alebo neisto, časť nášho mozgu, ktorá sa volá amygdala ju považuje za skutočnú hrozbu v tomto prípade pre našu sebaúctu alebo pohodu. **Aj keď intelektuálne uznávame, že odloženie úlohy do budúcnosti vytvorí pre nás väčší stres, naše mozgy sú zapojené tak, aby sa viac zaoberali odstraňovaním hrozby v súčasnosti. Vedci to nazývajú „únos amygdaly“.**

Bohužiaľ si nemôžeme len povedať, aby sme prestali s otáľaním. A napriek prevahe „produktivity hacks“, zameranie sa na otázku, ako urobiť viac práce, nerieši hlavnú príčinu otáľania.

## **O.K. Ako sa dostaneme na koreň veci v príčine otáľania?**

Musíme si uvedomiť, že v jadre otáľania sú emócie, nie produktivita. Riešenie nezahrňa stiahnutie aplikácie na správu času alebo naučenie sa nových stratégií sebakontroly. Má to čo robiť s riadením našich emócií novým spôsobom.

“Naše mozgy vždy hľadajú úmernú odmenu. Ak máme zvyčajnú slučku návyku

okolo otáľania, ale nenašli sme lepšiu odmenu, náš mozog to bude robiť stále dokola, kým mu nedáme niečo lepšie," uviedol psychiater a neurovedec Dr. Judson Brewer, riaditeľ výskumu a inovácií v Mindfulness Centre Brown Universite.

**Aby sme zvrátili akýkoľvek zvyk, musíme dať nášmu mozgu to, čo Dr. Brewer nazval „väčšia a lepšia ponuka“.**

V prípade otáľania musíme nájsť lepšiu odmenu ako vyhýbanie sa – taká odmena, ktorá dokáže zmierniť naše náročné pocity v súčasnom okamihu bez toho, aby poškodila naše budúce ja. Obzvlášť ťažké je prerušiť závislosť od otáľania v tom, že existuje nekonečný počet potenciálnych substitučných akcií, ktoré by stále boli formami otáľania, uviedol Dr. Brewer. Preto riešenie musí byť vnútorné a nesmie závisieť od ničoho iného než od nás.

Jednou z možností je odpustiť si vo chvíľach, keď odkladáte svoje povinnosti. V [štúdiu z roku 2010](#) vedci zistili, že študenti, ktorí si dokázali odpustiť za otáľanie pri štúdiu na prvú skúšku, pri skúške na ďalšiu skúšku otáľali už menej. Dospeli k záveru, že **odpustenie podporilo produktivitu tým, že „jednotlivec sa mohol posunúť poza svoje nesprávne správanie a sústrediť sa na nadchádzajúce skúšky bez bremena predchádzajúcich činov“.**

Ďalšou taktikou je súvisiace cvičenie [sebasúcit](#), ktoré predstavuje jednanie zo sebou s láskavosťou a porozumením tvárou tvár naším chybám a zlyhaniam. V [štúdiu z roku 2012](#), ktorá skúmala vzťah medzi stresom, sebavedomím a prokrastináciou, Dr. Sirois zistil, že ľudia, ktorí odkladajú povinnosti majú tendenciu mať vysoký stres a nízky sebasúcit, čo naznačuje, že sebasúcit poskytuje „nárazník proti negatívnym reakciám so sebou súvisiacich udalostiach.“

Niekoľko štúdií v skutočnosti ukazuje, že sebasúcit podporuje motiváciu a osobný rast. Nielenže [znižuje psychologickú tieseň](#), o ktorej v súčasnosti vieme, že je primárnym vinníkom odkladania úloh, ale tiež [zvyšuje motiváciu](#), [zvyšuje pocity vlastnej hodnoty](#) a podporuje [pozitívne emócie](#), ako je optimizmus, múdrosť, zvedavosť a osobná iniciatíva. Najlepšie zo všetkého je to, že **sebavedomie nevyžaduje nič externé – iba záväzok splniť naše výzvy s väčšou akceptáciou a láskavosťou, skôr ako premietanie a ľútosť.**

Možno je to ľahšie povedať, ako urobiť, ale skúste úlohu preformulovať tak, že zväzíte jej pozitívny aspekt. Možno si pripomeniete, že ste urobili niečo podobné a ukázalo sa, že je to O.K. Alebo možno premýšľate o užitočnom výsledku po

dokončení úlohy. Čo by mohol váš šéf alebo partner povedať, keď im ukážete svoju hotovú prácu? Ako sa budete cítiť ?

## **Aké sú iné, zdravšie spôsoby zvládania pocitov, ktoré zvyčajne vyvolávajú otáľanie?**

**Kultivujte zvedavosť:** Ak sa cítite v pokušení otáľať s úlohou, pozorujte svoje pocity, ktoré sa objavujú vo vašej myšli a tele. Aké pocity vyvoláva vaše pokušenie? Kde ich cítite vo svojom tele? Čo ti pripomínajú? Čo sa stane s myšlienkou odkladania povinnosti, keď ju pozorujete? Zintenzívňuje sa? Rozptýli sa? Spôsobujú vznik ďalších emócií? Ako sa menia pocity vo vašom tele, keď sa na ne naďalej zameriavate?

**Zvážte nasledujúce kroky:** Je to iné ako starodávna rada, aby ste si rozdelili úlohu, ktorú ste v pokušení sa vyhnúť, na kúsok zvládnuteľnej veľkosti. Podľa Dr. Pychyla sa sústredenie iba na „ďalší čin“ pomáha upokojiť naše nervy a umožňuje to, čo Dr. Pychyl nazval „vrstvou sebaklamu“. Na začiatku danej úlohy môžete považovať nasledujúci krok ako obyčajnú možnosť, akoby ste postupovali spôsobom: „Aký je ďalší krok, ktorý by som podnikol, keby som to išiel urobiť, aj keď to nejdem?“ Možno by ste otvorili svoj e-mail. Alebo by ste dali dátum na začiatok dokumentu. Nečakajte, kým budete mať náladu na určitú úlohu. „**Motivácia nasleduje činnosť. Začnite a zistíte, že vaša motivácia nasleduje,**“ povedal Dr. Pychyl.

**Urobte vaše lákadlá nepohodlnejšie:** je jednoduchšie zmeniť naše okolnosti ako sami seba, povedala Gretchen Rubin, autorka knihy *Better Than Before: Čo som sa dozvedela o vzniku a odstránení návykov*. Podľa pani Rubinovej môžeme vziať to, čo vieme o otáľaní a „využiť v náš prospech“ tým, že si položíme prekážky medzi nás a naše pokušenia, ktoré vyvolávajú určitý stupeň frustrácie alebo úzkosti. Ak máte nutkanie kontrolovať sociálne médiá, odstráňte tieto aplikácie z telefónu alebo „dajte si skutočne zložité heslo, ktoré nemá iba päť číslic, ale 12,“ uvádza pani Rubinová. Týmto spôsobom pridávate k odporu v cykle prokrastinácie a znižujete okamžitú hodnotu odmeny vášho pokušenia.

Na druhú stranu, pani Rubinová tiež navrhla, aby sme veci, ktoré chceme robiť, pre seba urobili čo najľahšie. Ak chcete ísť do posilňovne pred prácou, ale nie ste ranná osoba, spite vo svojom cvičebnom oblečení ☐ :-). „Pokúste sa odstrániť všetky prekážky, všetky zátarasy.“

Napriek tomu je otáľanie hlboko existenčná vec, pretože vyvoláva otázky týkajúce sa individuálneho bytia a toho, ako chceme tráviť čas na rozdiel od toho, ako to v skutočnosti robíme. Je to však aj pripomienka našej spoločnej stránky - všetci sme zraniteľní voči bolestivým pocitom a väčšina z nás chce byť spokojná s našimi rozhodnutiami.

### **Související články:**

- [10 návykov, na ktoré mentálne silní ľudia spoliehajú](#)
- [Disciplína: Jsme tím, co opakovaně děláme](#)
- [Benjamin Franklin a jeho 13 ctností pro budování charakteru](#)
- [Jak urovnat své myšlenky a emoce](#)

**SOTT archív:** [Procrastination is an emotion regulation problem, not a time management problem](#)



# 10 návykov, na ktoré mentálne silní ľudia spoliehajú

Dr. Travis Bradberry

[LinkedIn](#)

Preklad: NaSeveru.org

12.novembra 2019

Foto © [Goalcast.com](#)

*Ak chcete zvýšiť svoju mentálnu silu, musíte jednoducho zmeniť svoj pohľad. Keď zasiahnu ťažké časy, trpia ľudia s mentálnou silou rovnako ako všetci ostatní. Rozdiel je v tom, že chápu, že náročné chvíle života ponúkajú cenné ponaučenia.*

Napriek dôkladnému výberovému procesu West Point Military Academy, jeden z piatich študentov predčasne ukončuje štúdium. Značný počet opúšťa leto pred prvým rokom, keď kadeti prechádzajú náročným programom s názvom „Šelma“. Šelma pozostáva z extrémnych fyzických, duševných a sociálnych skúšok, ktoré sú určené na testovanie vytrvalosti kandidátov.

Psychologička z Pensylvánskej univerzity Angela Duckworthová vypracovala štúdiu, v ktorej sa snažila určiť, ktorí kadeti by to dokázali dotiahnuť až na koniec programu šelmy. Rigorózne rozhovory a testovanie, ktorými kadeti prešli, aby sa dostali do West Pointu, napovedali Angele, že **IQ a talent neboli rozhodujúcimi faktormi.**

A tak Angela vyvinula svoj vlastný test, aby určila, ktorí z kadetov mali mentálnu silu, aby postúpili cez šelmu. Nazvala ho „stupnicou statočnosti“ a bol to veľmi presný prediktor úspechu kadetov. Stupnica statočnosti meria mentálnu silu, čo je jedinečná kombinácia nadšenia, húževnatosti a vytrvalosti, ktorá vám umožní držať sa vašich cieľov, kým sa nestanú realitou.

Ak chcete zvýšiť svoju mentálnu silu, musíte jednoducho **zmeniť pohľad**. Keď nastanú ťažké časy, trpia ľudia s mentálnou silou rovnako ako všetci ostatní.



Rozdiel je v tom, že chápem, že náročné chvíle života ponúkajú cenné ponaučenia. Nakoniec **sú to tvrdé lekcie, ktoré vytvárajú silu, ktorú potrebujete, aby ste uspeli.**

Rozvíjanie duševnej sily je o zvyčajnom robení vecí, ktoré nikto iný nechce robiť. Ak nerobíte nasledujúce veci pravidelne, potom by ste mali, pretože toto sú návyky, na ktoré sa psychicky silní ľudia spoliehajú.

**Musíte bojovať, keď sa už cítite porazení.** Reportér sa raz opýtal boxera Mohameda Aliho, koľko brušákov robí každý deň. Odpovedal: „Nepočítam si svoje sedy, počítam len vtedy, keď to začne bolieť, keď cítim bolesť, pretože vtedy na tom skutočne záleží.“ To isté platí pre úspech na pracovisku. Vždy, keď sa veci začnú zhoršovať, máte vždy dve možnosti: **môžete buď prekonať prekážku a poučiť sa z nej,** alebo ju nechať vás poraziť. Ľudia sú tvormi zvyku. Ak sa zastavíte, keď sa situácia zhoršuje, je oveľa jednoduchšie ukončiť ju aj nabudúce. Na druhú stranu, ak sa prinútite ísť cez výzvu, sila bude vo vás rásť.

**Musíte oddialiť uspokojenie.** Je jeden slávny experiment, ktorý sa uskutočnil na Stanforde, v ktorom správca zanechal dieťa v miestnosti spolu so sladkosťou marshmallowu po dobu 15 minút. Pred odchodom experimentátor povedal dieťaťu, že ju môže zjesť, ale ak vydrží a počká, kým sa nevráti bez toho, aby ho zjedla, dostane ešte jednu sladkosť. Deti, ktoré boli schopné čakať na návrat experimentátora, zažili v živote lepšie výsledky vrátane vyšších skóre SAT, väčšieho kariérneho úspechu a dokonca nižších indexov telesnej hmotnosti. Ide o to, že oneskorenie uspokojenia a trpezlivosť sú pre úspech nevyhnutné. Ľudia s mentálnou silou vedia, že **výsledky sa zhmotnia, len keď im dáte čas a vzdáte sa okamžitého uspokojenia.**

**Musíte robiť chyby, niekedy vyzeráť ako idioti a skúšať to znova - bez toho, aby ste ucukli.** V štúdiu, ktorá sa uskutočnila na vysokej škole Williama a Mary, viedli vedci rozhovor s viac ako 800 podnikateľmi a zistili, že najúspešnejší z nich majú spoločné dve kritické veci: že si nedokážu predstaviť zlyhanie a majú tendenciu nestarať sa o to, čo si ostatní myslia o nich. Inými slovami, najúspešnejší podnikatelia nevydávajú čas ani energiu na zdôrazňovanie svojich zlyhaní, pretože zlyhanie považujú za malý a nevyhnutný krok v procese dosahovania svojich cieľov.

**Musíte udržiavať svoje emócie pod kontrolou.** Negatívne emócie vyzývajú

vašu duševnú silu na každom kroku. Aj keď je nemožné necítiť svoje emócie, je úplne v našej moci efektívne ich zvládnuť a udržať nad nimi kontrolu. Ak necháte svoje emócie predbehnúť vašu schopnosť jasne premýšľať, je ľahké stratiť svoje rozhodnutie. Zlá nálada vás môže prinútiť vyraziť alebo zablúdiť z vášho zvoleného smeru rovnako ľahko, ako dobrá nálada vás môže presvedčiť o tom, že ste príliš sebavedomí a impulzívni.

**Komentár:** Velice efektivním nástrojem, který přináší schopnost zvládat emoce jako panika a zloba, jsou dechová cvičení. Pravidelným cvičením, ale i akutním použitím v nastalé situaci, lze stimulací bloudivého nervu docílit ovládnutí našeho stavu do takové míry, jež umožní dělat v kritických situacích co nejlepší rozhodnutí. Souborem takovým cvičení je i program Éiriú Eolas. Tímto cvičením bezprostředně ovlivňujete duševní i fyzickou stránku vašeho zdraví.

- [Bloudivý nerv – jak je mozek schopen regulovat zánětlivé procesy](#)

**Musíte uskutočňovať hovory, ktorých sa obávate.** Niekedy musíme robiť veci, ktoré nechceme robiť, pretože vieme, že z dlhodobého hľadiska sú vlastne to najlepšie: vyhodiť niekoho, zavolať cudzincovi, potiahnuť celú noc v práci, aby ste obnovili firemný server, alebo opustiť projekt a začať znova. Je ľahké sa nechať paralyzovať hroziacou výzvou, ale najúspešnejší ľudia vedia, že v týchto okamihoch je najlepšie začať ihneď. Každý okamih strávený obávaním sa úlohy odčítava čas a energiu od toho, že sa to skutočne podarí. Ľudia, ktorí sa naučia postaviť ťažkostiam, vystupujú z radu ako plameňáci v hejne čajok.

**Musíte dôverovať svojmu vnútru.** Medzi dôverou v intuíciu a impulzívnosťou je úzka hranica. Dôvera v intuíciu je záležitosťou pozerania sa na rozhodnutia zo všetkých možných uhlov pohľadov, a keď fakty nepredstavujú jasnú alternatívu, veríte vo svoju schopnosť urobiť správne rozhodnutie; idete s tým, čo vyzerá a cítite, že je dobre.

**Musíte viesť, keď nikto iný nenasleduje.** Keď máte podporu, je ľahké určiť smer a veriť v seba samého, ale skutočnou skúškou sily je to, ako dobre si udržujete svoje odhodlanie, keď nikto iný neverí tomu, čo robíte. Ľudia s

mentálnou silou veria v seba bez ohľadu na čokoľvek, a zostávajú vo svojom kurze, kým nezískajú ľudí svojim spôsobom myslenia.

**Musíte sa zamerať na detaily, aj keď to už unavuje vašu myseľ.** Nič nedokáže otestovať vašu mentálnu silu, ako sú detaily znecitlivujúce myseľ, najmä keď ste unavení. Čím viac sú ľudia s mentálnou silou vyzývaní, tým viac sa púšťajú do výzvy a vítajú túto výzvu. Čísla a podrobnosti nie sú k tomu výnimkou.

**Musíte byť vládny k ľuďom, ktorí sú k vám hrubý.** Keď sa k vám ľudia správajú zle, je lákavé znížiť sa na ich úroveň a zaplatiť rovnakou mincou. Ľudia s mentálnou silou nedovoľujú ostatným, aby šliapali po nich, ale to neznamená, že sú voči nim tiež hrubý. Namiesto toho zaobchádzajú s hrubými a krutými ľuďmi s rovnakou láskavosťou, akú rozširujú voči všetkým ostatným, pretože nedovoľujú, aby negativita inej osoby ich stiahla dolu.

**Komentár:** Zde samozrejme není řeč o tom, abyste se nechali mlátit, pokud vás někdo fyzicky napadne. Autor hovoří o mentální schopnosti nepropadnout v konfliktu agresivnímu verbálnímu chování, s čímž souvisí zvládání vlastních emocí popisované výše. Cílem je nenechat se vyprovokovat k jednání, které zatemňuje mysl.

**Musíte byť zodpovední za svoje činy, nech sa deje čo.** Ľudia si oveľa ľahšie zapamätajú, ako ste sa s problémom vyrovnali, než ako ste ho sami vytvorili. Tým, že sa budete zodpovedať sami sebe, dokonca aj keď je výhovorka jednou z možností, dokážete, že vám záleží viac na výsledkoch ako na vašom obraze alebo egu.

Mentálna sila je rovnako zriedkavá, ako je dôležitá. Dobrou správou je, že každý z nás môže byť silnejší s prístupom zvláštneho zamerania a úsilia.

*Travis Bradberry získal cenu ako spoluautor knihy bestselleru, Emotional Intelligence 2.0 a je spoluzakladateľ spoločnosti TalentSmart, popredný svetový poskytovateľ testov a školení v oblasti emočnej inteligencie EQ, ktoré slúžia viac ako 75% z 500 spoločností business magazína Fortune.*

**Komentár:** Najdôležitejšou bitkou, akej len kedy budeme čeliť, je psychologická bitka, bitka nášho vnútra; pretože úspech v mysli určí úspech vo všetkých ostatných snahách - [How to win the war for your mind](#)

**SOTT archiv:** [Ten habits that mentally strong people rely on](#)