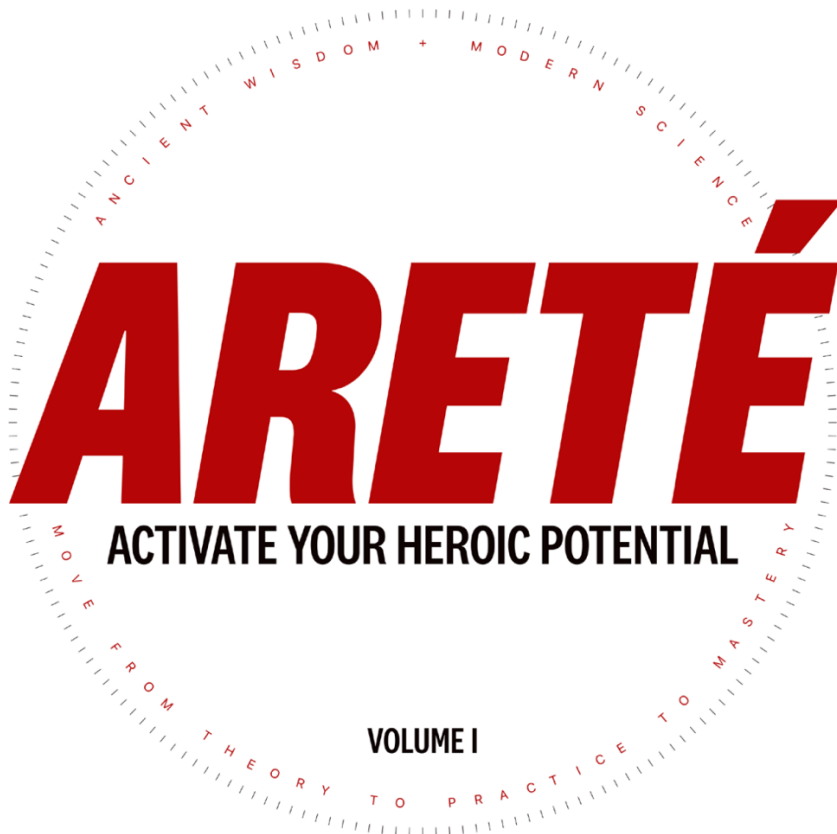


**“THIS BOOK WILL CHANGE YOUR LIFE.  
AND, IF ENOUGH OF US COMMIT, IT WILL CHANGE THE WORLD.”**

**—PHIL STUTZ, AUTHOR OF THE TOOLS, FEATURED IN NETFLIX DOCUMENTARY STUTZ**



**BRIAN JOHNSON**

# ELŐSZÓ - Phil Stutz

45 éve vagyok pszichiáter. Ez elég hosszú idő, amit ugyanannak a dolognak szenteltem. Sok kollégám már nyugdíjba vonult, és elhasználódott a fáradtságtól. Engem a betegeim tartanak életben. Elég szerencsés vagyok ahhoz, hogy szokatlan emberekből álló praxisom legyen. Nem azért szokatlanok, mert a hagyományos értelemben véve sikeresek - bár a legtöbbjük nagyon is az.

Azért szokatlanok, mert nem hajlandóak egyetlen szempont alapján meghatározni magukat. Az identitásuk a végtelen lehetőségeken alapuló folyamatokban gyökerezik. Sose hagyják abba az alkotást. Ezekkel az emberekkel együtt dolgozni mélyreható, de egyben nagyon szórakoztató érzés is.

Mivel Los Angelesben élek, sokan közülük a showbizniszben dolgoznak - ami azt is jelenti, hogy híresek. Végül ez rám is átragadt, és sokan engem kiáltottak ki a "sztárok pszichiáterének". Kicsit összeressenek, amikor ezt a kifejezést hallom. Természetesen sok színészt kezeltem már, de sok más embert is, üzletembereket, politikusokat, művészeket és orvosokat. Mindannyian ugyanazt akarják: a bennük megbúvó potenciált maximálisan felszabadítani és kiaknázni.

Ahogy egy mag magában hordozza azt a képességet, hogy fává növekedjen, úgy minden embernek van egy lelke, amely magában hordozza jövőbeli énje vízióját. De ez a vízió nem fog magától létrejönni. A lelket addig kell formálni, amíg elég erős lesz ahhoz, hogy hatást gyakoroljon a világra. Az én feladatomban az, hogy irányítsam és bátorítsam a pácienseimet, miközben ezen a lélektréningen keresztülhaladnak. Ezért a „sztárok pszichiáttere” elnevezés helyett pontosabb, ha inkább a "lélek pszichiáterének" hívsz.

Most egy olyan rendkívüli könyvet fogsz olvasni, amelyet egy rendkívüli ember írt: Brian Johnson.

Ezt minden túlzás nélkül mondom, mivel évek óta minden héten együtt dolgozom Briannel. Minden egyes találkozásunk alkalmával ráöntöttem azt, amit 45 év alatt különböző témákban megtanultam. Sok más emberrel is megtettem már ezt, de senki se közelítette meg az ő

információbefogadó képességét, azt, amilyen szédítő sebességgel képes volt magáévá tenni mindezt.

De ez csak a történet fele. A lélek fejlesztése egy olyan folyamat, amely leginkább magára az egyénre összpontosít. Brian azonban zseniális abban is, hogy összekapcsolja az embereket és táplálja a kollektív lelkiert.

Röviden, úgy hiszem jó orrom van felismerni a kiválóságot, és látom ahogy Brian emberi nagysága egyre csak fejlődik.

Brian képes mély benyomást gyakorolni bárkire, aki szembejön vele. A digitális média világában őt ma ún. "influencer"-nek tekintik. De amikor ezt a kifejezést hallom, akkor én egy olyasvalakire gondolok, akinek sok Twitter-követője van, vagy esetleg olyasvalakire, aki a dizájn trendek és a divat világának képviselője. Az ilyen embereket általában az a félelem mozgatja, hogy holnap már nem ők lesznek a "menők", ami végső soron a kimaradástól való félelem.

Brian nem érdekli, hogy ezen a sekélyes szinten dolgozzon – hiszen ez alig karcolja meg azt a szintet, amire egy ember képes. Nem elégszik meg kevesebbel: Ő a mindenkiben ott rejlő potenciált akarja felszabadítani. És mivel ez a potenciál szinte mindannyiunkban kifejezetlen marad, ezért az egész emberi faj is bezárja magába saját rejtett potenciálját.

Brian célja az, hogy feltárja ezt a kollektív potenciált. Enélkül bolygónk túlélése is komolyan veszélybe kerülhet.

De egész fajunkat a legmagasabb potenciálhoz elvezetni ijesztő feladat. Ehhez arra van szükség, hogy minden egyes emberi lényt inspirálni tudjunk. Ez talán túlzottan grandiózusnak, sőt lehetetlennek hangzik, amikor e könyv lapjait olvassuk. De amikor Brian mellett állunk, akkor olyan határtalan kisugárzást tapasztalhatunk meg, amitől természetfeletti lelkesedést érezhetünk, ami révén bármi lehetségesnek tűnik.

Brian igazi álmodozó, és nagyot álmodik. Ami megkülönbözteti őt, az az, hogy fegyelmezetten és gyakorlatiasan követi ezeket az álmokat. A legtöbb önségítő könyv csak arra vár, hogy eladják. Kevés céljuk van azon túl, hogy felkeltsék a potenciális olvasók figyelmét. Miközben ezeket olvassuk, legjobb esetben is csak egyfajta formátlan,

általános remény érzete ébred bennünk. Brian nem kritizál másokat, de ő soha nem adna ki könyvet ilyen szerény célokkal.

Különösen most nem. Mert most épp egy olyan kihívással állunk szemben, amely olyannyira átfogó, hogy a pusztá létünket is veszélyezteti. A kihívás egy olyan ellenségtől származik, amely el akar pusztítani minket. Ez az ellenség láthatatlan, de a hatásait becsukott szemünkön keresztül is látjuk.

Nézzük meg alaposan azokat az intézményeket, amelyek a modern társadalom alapját képezik.

Vegyük szemügyre a kormányt, az oktatást, az egyházat, a tudományt, a pénzügyeket, a médiát, az orvostudományt, és az igazságszolgáltatást. Minden területen hiányzik a fegyelem, a vezetés és az átláthatóság. Ez egy széteső világ képe. A káosz, a félelem és a sötétség világa. És csak akkor leszünk elég erősek ahhoz, hogy megvédjük magunkat, ha újra összerakjuk alkotóelemeiből ezt a világot. Ez sötét és nyomasztó feladatnak hangzik. De itt lép be a képbe Brian Johnson.

Ő sem tudta, és a világ sem tudta, de egész életében erre a pillanatra készült. A pillanatra, amikor lelke két oldala, két fő tehetsége harmóniában fog működni, hogy legyőzze az ellenséget, amely pokollá változtatta a világunkat. Egy erő, amely képes legyőzni a gonoszt.

Íme itt van Brian Johnson két oldala.

1. Az a törekvése, hogy kihozza az egyénben rejlő heroikus (HEROIKUS – angolul HEROIC) potenciált. Ez az az állapot, amin keresztül egy nagy és ijesztő dolgot képes az ember megtenni. Ezt Brian a hős modern metaforáján keresztül testesíti meg. Egy háborúban a hős a csata FELÉ fut. Minél több a konfliktus körülötte, a hős annál inspiráltabbá válik.

2. Az emberi faj EGYESÍTÉSÉRE irányuló törekvése. Az emberi faj egységes egészként bármire képes. A probléma az, hogy a gonosz azon munkálkodik, hogy megakadályozza az egyesülést. A köztünk lévő különbségekre összpontosít, nem pedig a közös pontokra.

Brian bebizonyította nekem (és több ezer követőjének), hogy a személyes potenciálad felé vezető egyedi útra összpontosíthatsz, és ugyanakkor élhetsz egy olyan struktúrában, amely minden emberre

vonatkozik. Azokat az értékeket és szokásokat, amelyeknek ez az univerzális vonatkozása van, "erényeknek" nevezi. A sarkalatos (azaz kardinális) erények, amelyekre Brian utal, minden kultúrában, minden időben fellelhetőek, többek között ilyen a Szeretet, a Bátorság, a Bölcsesség és a Fegyelem.

Ez csak az előszó, nem maga a könyv. Én bele se tudnék kezdeni mindabba, amit a további olvasás során találni fogsz. De értsd meg, hogy milyen lehetőséget van a kezében (és nekem is). Olyan új módon tudjuk megközelíteni az emberekkel való közös munkát, amely pontosan az, amire most szükség van. Időszerűségét pont az a rendkívüli mennyiségű konfliktus, zűrzavar és félelem adja, amely ellenállás nélkül terjed a világunkban.

Amit Brian kifejezett, az sokkal több, mint egy pár túlélési trükk a túlterhelt modern ember stresszmentesítésére; bár legtöbbünk számára már ez is remek előrelépés lenne. Ő kidolgozott egy edzésprogramot a lélek számára.

Kötelezd el magad a program mellett, és meg fogod tudni szerezni azt a képességet, amivel a legnagyobb problémáidat, a legsötétebb napjaidat, át fogod tudni transzformálni, ahol megállíthatatlan bátorság, végtelen lelkesedés és a jövőbe vetett rendíthetetlen hit vezet majd tovább az utadon.

Ez a könyv meg fogja változtatni az életedet. És ha elég sokan elkötelezzük magunkat, meg fogja változtatni a világot.

DR. PHIL STUTZ  
Los Angeles, Kalifornia

# ÖRÜLÖK, HOGY MEGISMERHETLEK! MA VAN AZ ELSŐ NAP. LÁSSUNK EGYBŐL MUNKÁHOZ!

Szia, Brian vagyok. Nagyra értékelem, hogy szakítottál időt arra, hogy kinyisd ezt a könyvet. Szeretnék egy kis időt együtt tölteni veled, hogy jobban megismerhesselek.

Annyit biztosra veszek, hogy Te is és én is elfoglaltak vagyunk, és mivel az én mantrám, hogy szeretek több bölcsességet, rövidebb idő alatt megosztani („*More wisdom, in less time*”<sup>1</sup>), itt az idő, hogy egyből belecsapjunk a közepébe.

Egy kis történettel szeretném kezdeni.

De mielőtt belevágnék, engedj meg nekem egy rövid bemutatkozást, amiben felvázolom, ki is vagyok és honnan jöttem.

Amellett, hogy alapítója és vezérigazgatója vagyok a *Heroic Public Benefit Corporation*-nek (amiről majd később többet is elárulok), két kisgyermek (Emerson és Eleanor) büszke apukája, illetve legjobb barátnőm, Alexandra férje is vagyok egyszemélyben.

Egy kis farmon élünk Texas államban, Austin városa mellett, három kutyával (akik *Zeus*, *Zap* és *Wags* névre hallgatnak, és kettő közülük *minket* fogadott örökbe). Van egy macskánk: *Heroic*, a sztoikus cicus, aki szintén örökbe fogadott minket és van még kilenc baromfi a tyúkólban, élükön *Happyvel*, a kakassal.

Nos... A tízéves fiam, Emerson nemrégiben sakkozni kezdett. És amikor azt mondom, hogy sakkozni kezdett, azt úgy értem, hogy MASSZÍVAN(!) belemerült ebbe a játékba.

Kevesebb, mint egy évvel ezelőtt megismerkedtünk egy nagyszerű weboldallal a ChessKid.com-mal, ahol az egyik oktató (Mike Klein, szakmai nevén FunMasterMike) úgy tanít gyerekeket sakkozni, hogy közben a gyerekek nemcsak jól szórakoznak, hanem egyenesen beleszeretnek a játékba.

Mivel Emerson magántanuló (azaz mi tanítjuk otthon), így sok időt tud fordítani a sakktanulásra. És... Az elmúlt tíz hónapban SOKSZÁZ(!) órát töltött játékkal és gyakorlással.

---

<sup>1</sup> A Heroic.us ill. Optimize.me website-ok angol szlogenje

Hogy viszonyítási alapot adjak neked, Ő a sakk világbajnokságot ugyanolyan lelkesedéssel nézi, mint én a Baseball Világbajnokságot, amikor tíz éves voltam!

Röviden: Mindent imád, ami a sakkal kapcsolatos. Abszolút mindent!

Már megnyerte a texasi Állami Sakkbajnokságot a saját korosztályában és a jelenlegi arról álmodik, hogy sakknagymester lehessen.

Ennyit előzetesként.

Ezeket a sorokat egy szombat délután írom. Épp a végső simításokat végzem ezen a könyvön, és azon gondolkodom, hogyan tudlak beavatni téged az *Areté* fogalmába.

Úgy vélem, a következő fejezetben leírt reggeli jelenet jó illusztrációként fog szolgálni erre. Sőt, szerintem ez az egyik legjobb módja annak, hogy ezt a bölcsességet számodra demonstráljam.

Szóval... Ne is húzzuk az időt tovább... Csapjunk bele!

Ui. Mielőtt elfelejteném... Az „Areté”-t (Nyugi, mindjárt definiáljuk mit is jelent ez a szó!) úgy ejtjük, ahogy írjuk: A-r-e-t-é.

Mondd ki velem együtt: „Areté”!

Uui. És ha már az együtt töltött időről és az ismerkedésről volt szó... Szeretnék meghívni, hogy kapcsolódjunk egymáshoz a *Heroic* a közösségi/képzési platformon.

Itt akár velem, akár a Heroic közösség többi tagjával kapcsolatba léphetsz, és egy csomó más dolgot is tanulhatsz. Keress rá a [HEROIC.US/ARETE](https://heroic.us/arete) oldalra!



# ARETÉ

## MAGYARÁZD EL NEKEM ÚGY, MINTHA 10 ÉVES LENNÉK

Elég fegyelmezett srácnak tartom magam, rendkívül strukturáltan dolgozom az év minden napján.

Ma reggel azonban a megszokottnál gyorsabban fejeztem be reggeli elmélyült munkámat, hogy a „szeretet protokollomra” koncentráljak.

Mi volt a különleges alkalom?

Egy sakkversenyre mentünk Emersonnal az austini Grandmaster Chess Academy-re.

Emiatt már korán bezártam a dolgozóm ajtaját és az előttem álló napra gondolva lelkesen beléptem a konyhába...

Mire Emerson azzal jön nekem, hogy nem akar menni.

ÉN: "Tényleg? Mi a gond, haver?!"

Emerson lehervadva válaszol: "Nem tudom. Csak nem akarok menni."

ÉN: "Hmm. Érdekes. Mi lenne, ha tennénk egy gyors sétát és közben dumálnánk róla?"

Emerson: "Oké."

Elindulunk a birtokunkon lévő ösvényen.

Eleanor és Anya követ minket. Mielőtt elindulnánk a velük ellenkező irányba a mi kis ösvényünkön, Anya azt mondja: "Azt mondja, azért nem akar menni, mert nem hiszi, hogy győzni fog! Erről lenne érdemes beszélgetek."

ÉN magamban: "Lenyűgöző. Ezt mindenképpen meg akarjuk majd beszélni."

Megfogom Emerson kezét, és útra kelünk.

Van egy szokásunk mikor picit megszorítom a kezét, majd ellazítom és azt mondom neki, hogy "szeretlek". Ez a mi kis kitalált szeretetnyelvünk, amit csak úgy hívunk: „szorít-lazít”.

Ezt Ő is egy kis kézszorítással viszonzozza, amivel azt válaszolja, hogy ő is szeret engem.

ÉN: "Szóval Anyu azt mondja, hogy azért nem akarsz menni, mert nem fogod megnyerni a versenyt?!"



Emerson: "Igen."

Én kuncogva: "Haver. NANÁ, hogy nem fogsz ma nyerni. Olyan srácok ellen fogsz játszani, akik ŐRÜLT JÓK.

Emlékezz, mit mondott Nick [ő Emerson edzője] tegnap, amikor azt mondta, hogy meghívták egy elit bajnokságra, ahol előre tudta, hogy ESÉLYE sem lesz megnyerni?"

Emerson: "Igen. Azt mondta, hogy nagyon izgatott volt, mert TUDTA, hogy olyan VALÓBAN erős játékosok ellen fog játszani, akik komoly KIHÍVÁST jelentenek, és segítenek neki FEJLŐDNI."

Én: "Pontosan. Vagy győzünk, vagy tanulunk. És a tanulás szintén győzelmet jelent, szóval ma EZÉRT megyünk oda, egyetértesz velem?!"

Emerson: "Igen."

Huh... A beszélgetésünknek ez a része a sétatávunk első felén volt.

Rögtön azután, hogy megállapítottuk, hogy vagy győzünk, vagy tanulunk a dolgokból, összefutottunk Anyuval és Eleanorral, akik épp a másik irányba tartottak.

Adtunk nekik egy pacsit, majd folytattuk a beszélgetést.

Én: "Nos pajti... Ismered, azt a hangot a fejedben, ami folyamatosan sorolta az okokat, hogy MIÉRT NE akarj elmenni a sakkversenyre?"

Emerson: "Igen."

Én: "Nos..."

Megálltam, térdre ereszkedtem, egyenesen a szemébe néztem, és azt mondtam neki:

"MINDANNYIUNKNAK létezik ez a hang a fejében."

"És... azt akarom, hogy most nagyon figyelj rám..."

"Ha az életed döntéseit az alapján hozod meg, hogy mit mond ez a hang a fejedben, akkor..."

Szünet. Csend.

"NEM fogod tudni azt az életet megteremteni magadnak, amit szeretnél."

"ENNYI."

"Phil nagybácsi ezt a hangot 'X-Arc'-nak („Part X”) hívja. Mindannyiunkban megvan ez a hang. Soha (!!!) nem fog elkotródni."

"És... az egyik legfontosabb dolog, amit meg kell tanulnod, hogy hogyan kezeld ezt a hangot."

Emerson: Nagy szemek. Összpontosítás. Teljes fókusz. Lecke memóriában letárolva.

Felállok. Folytatjuk a sétánkat.

Újra megfogom a kezét.

ÉN: (Szorít-lazít) "Szeretlek."

Ő is viszonozza egy szorítással: "Én is szeretlek."

Mire ÉN: "Na szóval... Elmondom, hogy bánj el ezzel a hanggal".

"Először is fel kell ismerned, hogy X-Arc beszél hozzád. Ezt általában onnan fogod tudni, hogy nyafogni vagy panaszkodni fogsz vagy történeteket találsz ki arról, hogy miért NEM akarsz valamit megcsinálni, amiről persze tudod, hogy valójában MEG AKAROD csinálni."

"Először csak vedd észre, hogy a hang ott van."

"Aztán gyakorold a Célzott Gondolkodást azzal, hogy megkérded magadtól, 'MI A CÉLOM?!'"

Szemkontaktust veszünk fel. Farkaszemet nézünk. Teljesen jelen van.

ÉN: "Szóval... Mit akarsz az életedben elérni?"

Emerson: "Hát... boldog akarok lenni és..."

ÉN: "Pontosan."

Mire felhúzzom a pulóverem ujját, és megmutatom neki a bal alkaromon lévő (3 centi magas, 5 centi széles!) tetoválást a HEROIC felirattal.

"Légy olyan HŐS (HEROIC), aki minden nap a legjobb önmagaként veti magát bele a kihívásokba, és ezáltal teremti meg azt a nagyszerű, örömteli életet, amelyben megosztja tehetségét a világgal."

Ő csak bólogat és azt mondja: "Aha!"

ÉN: "És... Tudod, hogy HOGYAN fogod ezt megtenni?"

Ő: "Azzal, hogy segíték az embereknek?"

ÉN: "NAGYON jó válasz. Igen. Pontosan. És... ebben a helyzetben..."

Felhúzom a pulóverem másik ujját, hogy megmutassam a másik (3 cm magas, 10 cm széles!) tetoválást a jobb karomon, amin a következő olvasható: "ARETÉ"

"Emlékszel, hogy ez mit jelent?!"

Ő: "Hmm....Valami olyasmit, hogy..."

Közbevágozok: "Ez egy ógörög szó. Angolra lefordítva úgy hangzik, hogy 'erény', 'érték' vagy 'kiválóság', de ennél van egy mélyebb jelentése. Valami olyasmit takar, hogy '*légy önmagad legjobb változata folyamatosan minden nap, minden pillanatban*'."

Megállok, és felemelem a jobb kezemet körülbelül szemmagasságba vízszintesen, párhuzamosan a talajjal.

ÉN: "Látod milyen magasan van a karom? Legyen ez 'legjobb önmagad' szintje."

Aztán felemelem a bal kezemet, körülbelül 30 cm-rel lejjebb, szintén párhuzamosan a talajjal.

ÉN: "Látod ezt a magasságot? Ez az, amikor nem vagy a legjobb önmagad."

"No mármost... *Látod ezt a rést a jobb és a bal karom között?*"  
Emerson bólint egyet.

"Tudod, hogy érzed magad, amikor *ekkora* a rés?"

Emerson: "Rosszul?!"

ÉN: "Pontosan."

"De mi lenne, ha **BE TUDNÁNK ZÁRNI** ezt a rést a legjobb énünk és a pillanatnyi énünk közt, hogy önmagunk legjobb változataként tudjunk cselekedni?! Mit gondolsz, az milyen érzés lenne?!"

Emerson: "JÓ érzés!!!"

ÉN: "NEM!"..."BRUTÁL JÓ érzés!!!"

"És ez az élet **IGAZI** játéka, ez az, amit minden nap napi 24 órában játszunk... Ha bezárjuk a rést, azaz úgy döntünk, hogy megtesszük azokat a dolgokat, amelyek segítenek nekünk abban, hogy önmagunk legjobb változataként cselekedjünk, **mélyreható örömet** érzünk."

"Az ókori görög sztoikus filozófusoknak volt egy speciális szavuk erre az érzésre. *Eudaimoniának* hívták."

Emerson bólint, tudtomra adva, hogy megértette.

Tovább sétálunk.

Én: "És tudod mit? Emlékszel még arra a hangra, amelyik azt mondta, hogy miért ne menj el a mai versenyre?"

Emerson: "Persze!"

Én: "Nem segített meghozni a helyes döntést, ugye?"

Emerson: "Nem!!!"

Én: "Na ezért van nekem ez a HEROIC tetoválásom és ez a ARETÉ tetoválásom a karomon."

Én szorít-lazít: "Szeretlek."

Ő szorít-lazít: "Én is szeretlek."

Kedves Hős tanoncom, íme egy lehetséges módja annak, hogy megtanítsuk egy gyermeknek az ARETÉ erejét.

Ez a könyv arról szól, hogy segítsek NEKED IS ezt a bölcsességet beépíteni a mindennapjaidba, hogy Te is aktiválni tudd a TE heroikus potenciáloedat.

# HOGYAN ZÁRD BE A RÉST

## A CÉLZOTT GONDOLKODÁS BEVEZETÉSE

Most, hogy bemutattam neked a családomat és az élet legalapvetőbb játékát, szeretném bemutatni neked A LEGJOBB gyakorlatot, amivel bezárhatjuk a rést, hogy erényeinkkel összhangban, azaz ARETÉ-vel éljünk miközben aktiváljuk heroikus potenciálunkat.

Ennek a gyakorlatnak Célzott Gondolkodás a neve.

Menjünk picit vissza az ösvényre, és folytassuk a beszélgetést Emersonnal...

A beszélgetés előző része, amiről írtam kb. tíz percet vett igénybe, mialatt bejártunk egy fél mérföldes kört a birtokunkon.

Belekezdünk a második körünkbe.

ÉN: "OK. Areté-vel élni, hogy HŐSÖK lehessünk, ez életünk legalapvetőbb játéka. Most itt az ideje, hogy beszéljünk a sakkról."

Ránéztem mosolyogva.

Ő visszamosolygott.

ÉN: "Mondd csak... Mit a célod, a sakk terén?!"

Emerson: "Nagymester akarok lenni."

ÉN: "Értem. Nagyon tetszik az ötlet. És szerintem meg is tudod csinálni."

Még egy szorít-lazít... Ő is megszorítja az én kezemet.

ÉN: "Szóval... Ha nagymester akarsz lenni a sakkbán, mit kell hozzá tenned?"

Emerson: "Keményen gyakorolnom kell!"

ÉN: "Ez aztán biztos! És... AZON KÍVÜL mit kell még tenned?"

Emerson egy perc gondolkodás után megszólal (szemében a felismerés szikrájával): "Sok versenyen kell játszanom!"

ÉN: "Pontosan!"

Kacsintás és kézszorítás tőlem. Mosoly és kézszorítás tőle.

ÉN: "Szóval... Amikor az a hang a fejedben elkezdte felsorolni az összes okot, hogy miért NE menj el ma a versenyre, azzal segített neked abban, hogy megtedd, amit meg kéne tenned a célod eléréseért?"

Emerson: "Nem!!!!"

ÉN: "NANÁ, HOGY NEM!"

Kacsintás és kézszorítás tőlem. Mosoly és kézszorítás tőle.

Én: "Ezt hívjuk Célzott Gondolkodásnak. Először *ki kell találnod mit akarsz elérni*, illetve *mit kell ahhoz tenned, hogy ezt megkapd*, ÉS ezen felül figyelned kell arra, mikor X-Arc rész át akarja verni az agyadat és megpróbál rossz irányba terelni."

Rápillantok Emersonra.

"Igaz?"

Visszanéz, és azt mondja: "IGEN!"

Én: "Akkor készen állsz arra, hogy teljes erővel bevesd magad a versenybe teljes és Győzz, vagy Tanulj?"

Emerson: "IGEN!"

Én: "Akkor induljunk a harcba, HŐSÖM!!!!"

Tudnod kell, hogy mindez nem a fiamról szól.

Hanem rólad.

Mit szeretnél az életedben?

Emlékezz az élet legfontosabb játékára.

Hadd idézzem fel Neked: *ARETÉ* = Légy Te is HŐS.

Emlékezz a Célzott Gondolkodásra.

Tudd, hogy mit akarsz elérni.

Tudd, mit kell tenned, hogy ezt megkapd.

Mondd meg az X Arcnak, hogy nyugodjon le.

Aztán menj, és tedd azt, amiért itt vagy.

Zárd be a rést.

Adj bele mindent, amid csak van.

És ezt tedd meg MA.

# FÉLELEM ÉS LUSTASÁG

## PHIL KERESZTAPA BÖLCSESSÉGE

Mivel élvezzük az együtt töltött időt, úgy döntünk Emersonnal, hogy sétálunk még egy kört együtt.

Eddig Emerson sakkversennyel szembeni hezitálását használtuk fel arra, hogy az Areté-ről és a „rés bezásáráról”, a Célzott Gondolkodásról és arról beszéljünk, hogy hogyan legyünk hősiések.

Kihagytam azonban a beszélgetésünk egy fontos részét korábról.

Mielőtt rátértünk volna az egész Areté = „HEROIC” (Légy hős) témára, és a rés bezárásából eredő jutalomra, arról a KÉT DOLOGRÓL beszélgettünk, amit Phil Stutz szerint (aki az én spirituális keresztapám és Emerson keresztapja!) útjában áll annak, hogy megtapasztaljuk mindazt az örömet, amit szeretnénk ebben az egyedi és megismételhetetlen életben.

Gyors kvízkérdés: Mit gondolsz, mi az a KÉT dolog? (Háttérben halk dobpergés.....)

Válasz: Phil Stutz (kedvenc tanítóját, Rudolf Steinert idézve) azt mondja, hogy a FÉLELEM és a LUSTASÁG a két legnagyobb akadálya annak, hogy aktiváljuk a bennünk szunnyadó Hőst (!).

Ismétlem...

A két fő akadály, ami a TE Hősi (!) képességeid aktiválásának útjában áll, pusztán 2 dolog:

**FÉLELEM és LUSTASÁG.**

Állj meg egy pillanatra és gondold ebbe bele. Most gondold mindarra, amit az életedben meg akarsz teremteni.

Ki vagy te mikor a legjobb formádat hozod?

Lássad magad előtt. Érezd át.

Ezután tedd fel a kérdést... Mi áll az útjában annak, hogy bezárd a rést, hogy legjobb önmagad lehess?

Ha őszinte vagy magadhoz, látni fogod, hogy legtöbbször nem a külső dolgok korlátoznak téged. Hanem a saját félelmed és lustaságod. Egyetértesz?

Még egy dolgot tudj: A hősök két emberre elegendő erővel bírnak. A hősök titkos fegyvere a szeretet...

Szóval... TE kinek a kedvéért fogod legyőzni a félelmeidet és a lustaságodat és olyan keményen dolgozni, hogy beleadj mindent, amivel csak rendelkezelsz?

Komolyan.

Kikért fogsz keményen dolgozni, hogy legyőzd a félelmedet és a lustaságodat, hogy beleadhass mindent, amid van?

Én elköteleztem magam, hogy legyőzőm a félelmemet és a lustaságomat és keményen dolgozom a feleségemért, a gyerekeimért, a barátaimért, a csapatomért, a közösségünkért és... Érted.

Ma van az 1. nap.

Csapassuk! Mindent bele Hős!



# TERVEZÉSI HIBÁK VS. JELLEMHIBÁK

## HOGY JÁTSSZUK AZ ÉLET JÁTÉKÁT

Most, hogy kibányásztunk néhány bölcsesség-gyöngyszemet az Emersonnal töltött reggelemből, mit szólnátok még egy fontos tanuláshoz, amit aznap este éltem át, mielőtt továbbmennénk?

A kíváncsiaknak elmondom, hogy Emerson nagyszerűen teljesített a sakkversenyen. Megnyert két partit, és még kettőt olyan tanulások segítségével, amelyeket néhány jobb játékos ellen elszenvedett vereség során tanult meg.

Úgy döntöttünk, hogy hazafelé megállunk egy lézerharc arénában, hogy megünnepeljük a napot és a chess.com-on elért mérföldkövet...

Szóval... Megjelentünk a Blazer Tag arénában Austinban, izgatottak voltunk, hogy mi következik.

Mire közölték velünk, hogy pont kimaradtunk abból a csoportból, amelyik épp játszani indult. Ez gáz.

A következő csoport kezdési időpontja ugyanis olyan későn volt, hogy nem tudtunk volna időben hazaérni. Az arénakoordinátor srác, azt mondja, hogy be tud minket juttatni, de sajnos már lemaradtunk az eligazítás nagyrészéről, ahol mindenkinek elmondták, hogyan kell lézerharcot játszani.

Emerson már játszott korábban azon a héten, szóval tudta, hogyan kell játszani. Én viszont nagyjából negyven éve nem játszottam lézerharcban. "Ez csak egy mezei lézerharc. Nem lehet olyan bonyolult." – morfondírozok magamban

Aztán megszólaltam: "Ez tökéletes lesz. Csináljuk és köszönjük!" Elindulunk az eligazítás utolsó részéhez. Felvettük a felszerelést. Aztán irány a lézerharc aréna. És azután... átmentem totál LÚZERMÓDBA.

Már kínomban nevettem magamon.

Úgy értem, tényleg **ultra rossz vagyok**.

Hogy a helyzetet érzékeltessem, a hét elején Alexandra játszott ugyanitt Emersonnal, és Ő is annyira rossz volt, hogy -99 pontot szerzett. A srác, aki a versenyt vezette, azt mondta, hogy még SOHA

nem látott senkit ennyire rosszul játszani. Aznap este végig ezen röhögünk a családdal.

És most én égtem... Tíz perccel a húsz perces játék után -100-as pontszámom volt.

Tenyerembe temettem az arcom.

Érzem, ahogy a mentális erőm erodálódott (Ha-ha-ha, kínos nevetés.)

Magamba fordulok: "Húha... Csapnivaló vagyok a lézerharcban. Szerintem abba kéne hagynom a játékot, és gyorsan megkeresni a kijáratot. Ez ultrakínos."

Aztán egy kicsit közelebről megnézem a lézerpisztoly kis statisztikai kijelzőjét: Közvetlenül a Szégyenfalra méltó "-100" pontszámom felett látom a lőszeremre vonatkozó adatokat. Van még 1000 egységnyi lézer lőszerem.

Ez kicsit furcsa, mert biztos vagyok benne, hogy 1000 egységnyi lőszerrel kezdtem, és higgyétek el, megpróbáltam ezeket rendesen felhasználni. A ravasz rángatásától már sajgott az ujjam, olyan erősen szorítottam és pumpáltam.

Aztán... valahogy, ahogy babráltam az egésszel, az ujjam rátalált egy kis gombra a lézercső végén. Megnyomtam, miközben meghúztam a ravaszt, és...

Elsült a lézerpisztoly.

Hallottam!! Hidd el, ilyen gyönyörű hangot még sohasem hallottam! Egy szó, mint száz, erre teljesen elfogott a lelkesedés, hogy kihozzam magamból az elit kommandóست és számomra akkor kezdődött a tánc.

A játékot 400 plusz ponttal fejezem be! Közvetlenül Emerson mögött végeztem a tabellán.

És akkor tudod, mi jutott eszembe?

BJ Fogg-ra gondoltam. Lehet, hogy hallottál már BJ-ről, ő vezeti a Viselkedés Tervezés kutatólaboratóriumot (Behavior Design Lab) a Stanford Egyetemen. Ő végezte azokat a kutatásokat, amelyek *James Clear-t* az *Atomi Szokások* szerzőjét és *Charles Duhigg-ot* a *Szokás Hatalma* szerzőjét inspirálták. Ezután ő is megírta saját könyvét, az *Apró Szokásokat* (Tiny Habits).

Ebben a könyvben meg fogok Neked mutatni jó pár életet megváltoztató ötletet ezekből a könyvekből, miközben Szokásninja-já fejlődsz, aki képes tetszőleges új szokásokat beilleszteni (és kitörölni!). Most azonban szeretném kiemelni azt a különbséget BJ könyvéből, ami a lézerharc-felszerelésemet leadása közben beugrott.

Röviden, BJ azt mondja, hogy ha a múltban sokat küzdöttél a viselkedésed megváltoztatásával, akkor érdemes megátgondolnod azt a tényt, hogy ez alapvetően nem JELLEMHIBÁBÓL, hanem TERVEZÉSI HIBÁBÓL eredt.

Más szóval, önmagában *semmi baj nem volt Veled*, egyszerűen csak nem tudtad, HOGYAN változtass hatékonyan a viselkedéseden.

A lézerharc sokkal könnyebb és sokkal szórakoztatóbb, ha tudod, hogyan kell játszani a játékot (azaz kezelni a fegyvert). Így van ez az életben is.

Itt az ideje, hogy megkapjuk a "*Hogyan játszunk az élet játékát*" eligazítást, amit eddig sosem kaptunk meg.

Ui. Alexandra azt kérte, hogy mindenképp osszam meg Veled a tényt, hogy *ő is lemaradt* az eligazítás azon részéről, amelyben azt mutatták meg a résztvevőknek, hogyan kell a lézerrel lőni, mert *Ő éppen akkor Eleanort, a kislányunkat üldözte*. Emiatt *Ő* is pontosan ugyanezt az élményt élte át, azaz végig nem tudta, hogy kell használni a lézerpisztolyát.

Ha-ha-ha.

#lelkitársak

# ROSKADÁSNÁL IS TÖBBET

## Ha kétség kínoz, válaszd ezt a taktikát

*William McRaven* admirális egyike az én hőseimnek.

4 csillagos admirálisként a legutolsó feladata a teljes Különleges Műveleti Erők (US Special Forces) irányítása volt. Lehet, hogy Te is láttad a texasi egyetemen tartott diplomaosztó beszédét „Vesd be az ágyad” címmel.

Számos könyvet írt, az egyik a beszéd alapjául szolgált (*Vesd be az ágyad* címmel), egy másik volt a *Tengeri Történetek* címet viselő memoár, illetve egy másik szintén remek könyv *A Hős Kódja*.

A legutolsó vezetéséről szóló könyv, ami *A kecskebéka bölcsessége* címet viseli azt a 18 katonai alapelvet sorolja fel, ami szerint az ő irányította az életét.

Az egyik alapelv így hangzik: „Ha kétség kínoz, pakolj még rá roskadáson túl”.

Nézzük meg miből is született ez a bölcsesség, és hogy kapcsolódik a *mi könyvünk szerkezetéhez*.

Talán tudod, hogy mikor valaki Navy SEAL <sup>2</sup>(azaz amerikai Elit Kommandós) akar lenni, akkor teljesítenie kell az úgynevezett BUD/S alapképzést.

A BUD/S, azaz *Basic Underwater Demolition / SEAL* tréning, annyit tesz, mint Vízalatti Robbantás és SEAL tréning. Ez a kiképzés különlegesen nehéz mind mentálisan mind pedig fizikálisan. Mindössze az elindulók 20%-a képes végigcsinálni.

Akkor jöjjön a háttérstori...

1994 június 06-án Dwight D. Eisenhower elindította a normandiai partraszállást (a D-day-t), amellyel sikerült megfordítani a 2. világháború kimenetelét.

Az ő jegyzetei alapján: „Az invázióban részt vett 7000 hadihajó és katonai repülő, 8 szövetséges állam összesen 195.000 katonájával a

---

<sup>2</sup> Navy SEAL - A Navy SEAL-ek a nevét arról a környezetről kapták, amelyben tevékenykednek: tenger (SEa), levegő (Air) és szárazföld (Land). Ők a haditengerészet különleges erői, másnéven az Elit Kommandó

fedélzeten. A D-day napján közel 133.000 katona szállt partra, akik az Egyesült Államokból, a Brit Nemzetszövetségből és más szövetséges országokból érkeztek.”

Álljunk meg egy pillanatra és képzeljük el azt az egyedülálló elkötelezettséget amit ezek a csapatok ÉS a családtagjaik bevállaltak, hogy megvívják a végső harcot és megvédjék a szabadságunkat, amit ma is élvezhetünk.

És ha kedved van hozzá, most köszönd meg azoknak az elkötelezett katonáknak és katonahölgyeknek ÉS az ő családjaiknak is, akik jelenleg védelmezik a szabadságunkat, amit te is és én is a mai napon élvezünk.

Hadd jegyezzem meg, nagyon könnyű úgy gondolni, hogy ez a szabadság *jár nekünk*, ahelyett, hogy *hálát adnánk* ezen katonák szolgálataiért.

Amint arról később beszélni fogok, a legbölcsebb emberek (beleértve magunkat is, mikor bölcsen cselekszünk) értékelik az áldozatokat, amelyeket ezek az önzetlen és bátor férfiak és nők hoznak értünk, és ezt ők is igyekeznek ugyanolyan mértékben visszaadni.

Kérdés: Mielőtt ezek a csapatok megérkeztek volna a kijelölt 5 normandi partszakaszra háromezer vízijárművel és hadihajóval, szerinted kik voltak azok, akik az előző este megtisztították a terepet?

Válasz: A legelső amerikai Navy SEAL-ek.

Ők voltak azok a vízalatti robbantási specialisták, akik feltérképezték, aláaknázták és felrobbantották azokat a vízalatti akadályokat és víziaknákat, amelyek a Partraszállást megakadályozták volna.

És így elérkeztünk McRaven tizenhatodik vezetői elvéhez, amit ebben a remek könyvben megtanít nekünk...

Tudod, hogy mit tanítanak a Navy Seal-eknek, hogyan számolják ki mennyi robbanószerre van szükségük, hogy felrobbantsák a víz alatti célpontokat, amiket semlegesíteniük kell?

Ahogy McRaven fogalmazza: Ha kétség merül fel benned mennyi robbanószeret használj, *roskadásnál is többet* pakolj belőle. Mindig használj több energiát, több fókuszot és több erőt, hogy megküzdj a szituációval, mint ami szükségesnek tűnik. Ez az egyetlen

módja, hogy garantáld a sikert, mikor az életedben felüti a fejét a kétség és a bizonytalanság.

Én megfogadtam ezt a tanácsot és úgy döntöttem így építem fel ezt a könyvet is.

Megtehettem volna, hogy egy 200-300 oldalas könyvet írok, néhány tucat (vagy akár több, mint 100) potenciálisan életmegváltoztató ötlet felsorolásával.

Ehelyett úgy döntöttem, hogy ROSKADÁSON TÚL telepakolom a könyvet, és adok neked egy 900+ oldalas személyiségfejlesztő bibliát, tele 451 életet megváltoztató ötlettel.

Azt akarom, hogy ÉREZD meg a könyvben szereplő ötletek potenciális robbanóerejét, ahogy munkához látunk, hogy felrobbantsunk mindent, ami önmegvalósításunk útjában áll, hogy ezen keresztül megnyerjük a gyarlóság és erény közötti végső harcot, amit MINDENKI nap mint nap vív.

Emlékezz: Ha kétségek kínoznak, használj a szükséges hozzávalókból ROSKADÁSNÁL IS TÖBBET.

Itt az ideje, hogy aktiváljuk a Heroikus potenciálunkat!

# 451 FAHRENHEIT FOK

## Aktivációs energia

Hallottál már az „aktivációs energiáról?”

Ez egy kémiai fogalom. A szótár úgy definiálja, hogy „ez az a minimális energiamennyiség, amellyel az egymással reakcióba lépő vegyületeknek rendelkezniük kell ahhoz, hogy az adott kémiai reakció végbe mehessen.”

Vegyünk pár mindennapi példát: A víz 212 °F (azaz 100° Celsius) hőmérsékleten forr. 100°F-on nem fog történni semmi. 200 °F-on fokon sem, sőt 210°F vagy 211°F sem fog történni semmi.

Párologni, azt igen... de FORRNI nem fog...

Ha azt akarod, hogy forrni kezdjen, fel kell csavarni a hőt 212°F-ig, és akkor fog a kívánt reakció bekövetkezni és a forrás megindulni.

Ugyanez történik a tűz esetében is. A szén és hidrogén atomok folyamatosan lézengenek a papírlap anyagában éjjel és nappal. Természetesen oxigén is kering bőven a levegőben.

De.... nem fognak reakcióba lépni mindaddig, amíg el nem érjük az aktiválási energiát - amihez 451 °F fokos hőségre van szükségünk. Ekkor fog beindulni az a mágikus tánc, amit tűznek hívunk.

400 °F fok? Semmi. 449 °F? Semmi. 450°F? Még most is semmi... 451°F? Bumm! Lobbanjon fel a tűz!

Ezt hívjuk aktivációs energiának. És pont ez az, ami miatt ez a könyv 451 ötletet tartalmaz.

Bármelyikük segíthet neked a következő szintre lépni. De mi történik, ha összeadódnak? Nos, ha minden terv szerint halad, akkor aktiváljuk a Te HEROIKUS potenciáloed.

# KÉZIKÖNYVECSKE

## A Te filozófiai fegyvertárad

Epiktétosz a kedvenc tanítóm.

Rabszolgaként kezdte, de megtanulta, gyakorolta, és tanította a sztoikus filozófia elveit az ókori Rómában. Ő tanította azokat a srácokat is, akik az uralkodó- filozófus Marcus Aureliust tanították, és szintén ő volt az elsődleges inspirációja azoknak a tudósoknak is, akik a modern kognitív viselkedésterápia (CBT) kitalálói és megalkotói.

Tanítványai egyike kiválóan jegyzetelt az órákon (köszöni Arrian!) és lerögzítette Epiktétosz bölcsességét egy füzetbe, amit *Kézikönyvecskének*, görögül *Enchiridion*-nak neveznek.

A görög szó összetevői „En” – azt jelenti valamiben, „Kheir” – azt jelenti kéz (azaz, kézben levő dolog).

Ez a szó eredeti értelmében *tört* jelent.

Epiktétosz bölcsessége (illetve az összes nagy hatású ókori filozófus bölcsessége) nem annyira kezedben tarott *útmutató*, sokkal inkább *kézifegyver* (esetleg kéziszerszám, de gondolhatsz akár a Navy SEAL-ek robbanótölteteire is!) – amit magadhoz közel hordhatsz, hogy eredményesen megküzdj életed elkerülhetetlen kihívásaival.

Ahogy arról beszélni fogunk, a sztoikus filozófusok azt vallották, hogy elménk HARCOSAIVÁ kell válnunk, nem pedig elménk könyvtárosaivá, akik egyszerűen csak elraktározzák az érdekes ötleteket.

Ehhez Ők egy egész fegyvertárat gyűjtöttek össze, amit „armamentárium”-nak neveztek.

Azt szeretném, hogy te is így gondolj erre a könyvre, amit a kezedben tartasz.

Az itt található 451 ötlet segít majd, hogy átültesd ezt a tudást, először *elméletből* a *gyakorlatba*, majd pedig *mesterszintre*, miközben bezárod a rést aközött, *akivé válni tudsz* és aközött *aki jelenleg vagy*. Így fogod aktiválni a benned rejlő heroikus potenciált, hogy a legjobbadat add a világnak.

Nem csak majd egy nap a jövőben...

MÁR MA!





# TANULÁS 101

## Átlapolás és ütemezett ismétlés

Az elmúlt 15 évben profi filozófusként működtem, és *Filozófus Jegyzeteimben* (Philosopher's Notes) több, mint 500 könyv esszenciáját szűrtem le az ősi bölcseletektől kezdve, a modern tudományok új felfedezéséig.

Közel 50 különböző, átlagosan 1 óra hosszú Mesterkurzust formáltam ezen könyvek ötleteiből szemezgetve, hogy segítsék Neked optimalizálni modern életed összes aspektusát.

A *Heroic* applikációban ezeket mind megtalálod, az Életcél 101-lel kezdve, a Hatékonyság 101, Magabiztosság 101, Étkezés 101, és Alvás 101-on keresztül, egész a Szeretet 101-ig.

Van egy külön rész a Tanulás 101-ről is, amelyben megosztom a legjobb ötleteket a tanulásról szóló legjobb könyvekből, többek között a *Make It Stick*, *A Mind for Numbers* és a *How We Learn* (Hogyan tanulunk) című művekből.

Abban a Mesterkurzusban beszélek egy olyan fogalomról, amelyet a tudósok "átlapolás"-nak neveznek: Ha meg akarsz tanulni valamit, akkor, ha variálsz egymás után a gyakorlatokat, az hatékonyabb, mintha egyformán ismételnéd őket egymás után ugyanúgy.

Erről kutatást végeztek baseball játékosok bevonásával. Ha egymás után tizenöt csavart labdát dobna valakinek, majd tizenöt gyors labdát, úgy fogja érezni, hogy nagyon jól csinálja már az ütést, de valójában nem fogja fejleszteni azokat a készségeket, amelyekre szüksége van egy valódi játékban, amikor nem tudja, milyen labdát fog következőre dobni a dobójátékos.

A tudósok ezt "*folyékonysági illúzió*nak" (fluency illusion<sup>3</sup>) nevezik, és valójában ez az egyik legnagyobb veszélye a hatékony tanulásnak.

Mi történik az átlapolás esetén?

---

A folyékonysági illúzió egy automatikus kognitív folyamat, amelynek során elménk tudat alatt becsap minket, hogy azt higgyük, többet tudunk a tananyagról, mint amennyit valójában tudunk. (A ford.)

Ilyenkor *teljesen véletlenszerű* labdákat kap az ütő, ami őt folyamatos találgatásra készíteti, viszont ezáltal ki tudja fejleszteni azokat a készségeket, amikre VALÓBAN szüksége van egy igazi meccs során.

Ez természetesen *nem érződik annyira könnyűnek* ahhoz képest, mint amikor tudod, hogy mi fog következni (ami a megszokott módszer).

De sajnos így történik a tanulás.

Ez volt az egyik dolog, amit szem előtt tartottam, amikor feltérképeztem, hogyan lehet a legjobban átadni ezt a 451 potenciálisan életet megváltoztató ötletet. Amint látni fogod, a hét célkitűzésünkben szándékosan fogjuk a fejezetek különböző témáit egymásba fűzni és átlapolni.

Ebben a fejezetben EMELLETT szót ejtünk egy másik kulcsfontosságú aspektusról, az úgynevezett "ütemezett ismétlésről" is.

Az alapötlet pont azt takarja, amit a szavak jelentenek: Szeretnénk szüneteket beiktatni *szándékos ismétléseink* közé, hogy a tanulnivaló VALÓBAN megragadjon.

Ha már az ismétlésről beszélünk, Dan Coyle így fogalmaz a *Tehetség Kis Könyvében* (The Little Book of Talent): „Az ismétlésnek rossz híre van. Úgy gondolunk rá, mint ami unalmas és demotiváló. De ez a felfogás mérhetetlenül hibás. Az ismétlés a *legerősebb fegyverünk* készségeink fejlesztésére, mert azt a beépített mechanizmust használja, amely révén gyorsabbá és pontosabbá varázsolja agyunk drótozását.”

Átlapolás és ütemezett ismétlés. Jól fognak minket, Hősöket szolgálni, ahogy haladunk az elméletből a gyakorlat felé, fel a mesterszintre.

Ui. Tudod, hogy mi más segíthet mesterszintre emelni egy megtanulandó koncepciót? Ha el tudod magyarázni valaki másnak. Tehát ha kedvet érzel hozzá, javaslom, oszd meg mással is a tanultakat.

Uui. Ezt a könyvet két másik könyvvel a fejemben hoztam létre: Steven Pressfield *A művészet háborúja* és Leo Tolsztoj *Háború és béke* című művei inspiráltak.

Pressfield az egyik kedvenc író. Hihetetlenül inspiráló és ugyanilyen gyakorlatias. Stílusa nagyon hasonlít az én általam használtra. Ismeretterjesztő könyveiben két-három perc alatt elolvashatsz egy potenciálisan életet megváltoztató mikrofejezetet.

Pontosan ez volt az én célom is, amikor ezt a könyvet készítettem.

Viszont...

Amellett, hogy egy szuper-olvasható, bármelyik-oldalon-kinyitható, potenciálisan-életeket-percek-alatt-megváltoztató típusú könyvet szerettem volna létrehozni, azt is szerettem volna elérni, hogy megfelelő sűrűségű és súlyú művet alkossak.

És természetesen mindent megszerettem volna tenni azért, hogy teljesítsem Phil előszóban tett ígését, amelyben bátran azt mondja: "Ez a könyv megváltoztatja az életedet."

Ezen felül...

Több ezer üzenetet kapunk a *Heroic* közösségünktől arról, hogy ők miért várják izgatottan a könyvet, ami szintén aláztatossá tesz és inspirál. Mindent meg akartam tenni, hogy olyan könyvet alkossak, amely méltó az ilyen megjegyzésekhez...

"Brian korunk egyik legnagyobb filozófusa. Ha ez a könyv az életművének az esszenciája, akkor aranyat ér."

"Az emberiség legnagyobb bölcsessége a boldog élethez EGYETLEN könyvbe sűrítve - Hogy volna bárki, aki egy ilyen könyvet NE AKARNA beszerezni?"

"Ez a könyv olyan klasszikus kézikönyv lesz, mint a *Kiemelkedően Sikeres Emberek 7 szokása* és a Dale Carnegie féle *Sikerkalauz*. Időtlen elvek."

"Ez lesz a modern történelem legjobb személyiségfejlesztő könyve. Pont." (Semmi nyomás, ugye? Hah.)

Ahogy hátraléptem és belegondoltam, hogy mi kell ahhoz, hogy esélyem legyen beváltani ezeket az elvárásokat a könyvvel kapcsolatban, rájöttem, hogy olyan könyvet akarok készíteni, ami alapvetően *A művészet háborúja + Háború és béke egybeolvaszva*:

Lényegre törő mikrofejezetek + egy masszív könyvben, aminek olyan súlya van, mint egy tégla.

Kezdheted az első oldalon, és szisztematikusan végigdolgozhatod magad a hét célkitűzésen (az átkötésekkel és az ütemezett ismétlésekkel!).

Vagy kinyithatod bármelyik oldalt, és remélhetőleg két-három perc alatt inspirálódsz a 451 darab +1° ötlet valamelyikéből.

Válassz neked szóló kalandot, Hős.

**INDULÁS!**

# A 7 CÉLKITŰZÉS

## Hogyan aktiváld a Heroikus Potenciálod

Ez mind szépen hangzik, ugye?

És nyilván... felmerül benned a kérdés: „HOGYAN fogom aktiválni a Heroikus potenciálomat?!”

Mielőtt belemennék a részletekbe, szeretnék egy pillanatra visszalépni, és mesélni pár szóban magamról...

Mint azt röviden említettem, én vagyok a *Heroic - Public Benefit Corporation* (közhasznú társaság<sup>4</sup>) alapítója és vezérigazgatója.

Küldetésünk egy olyan világ megteremtése, amelyben az emberiség 51%-a virágzik 2051-re. Az elmúlt 25 év felét alapító/vezérigazgatóként, másik felét pedig filozófusként tevékenykedve éltem.

Alapítóként/vezérigazgatóként több, mint 25 millió dollárt gyűjtöttem össze közösségi finanszírozással (angolul crowdfundinggal) ami történelmi rekord, és építettem két közösségi platformot, amiket aztán eladtam.

Filozófusként és tanárként emberek millióinak segítettem a világ minden tájáról, és létrehoztam egy mobilalkalmazást, illetve egy protokollt, amelyek tudományosan bizonyították, hogy képesek megváltoztatni az emberek életét.

Most bizonyára furdal már a kíváncsiság: "Mi az a Heroic?"

Barátom és mentorom, John Mackey, a Whole Foods társalapítója és korábbi vezérigazgatója tömören fogalmazott, amikor kegyesen azt mondta, idézem: "A *Heroic* a legjobb önfelnevelési platform a világon".

Abban a szerencsében volt részünk, hogy a világ legnagyobb teljesítményt nyújtó személyiségeit szolgálhattuk ki, köztük bestseller

---

<sup>4</sup> A közhasznú társaság új kifejezés az üzleti világban. Ez egy új módja a profitorientált vállalatok működtetésének, amelyek jogilag kötelesek figyelembe venni döntéseik társadalomra gyakorolt hatását, nem csak a részvényesek érdekeit. Ez egy hatalmas lépés egy olyan világ felé, ahol az olyan értékek, mint a tiszta környezet, az egyenlőség és az oktatás kiemelt prioritást élveznek. (a Ford.)

írókat, Fortune 100 cégek vezetőit, az Amerikai Hadsereg és Tengerészet katonáit, valamint sportolókat és edzőket.

A *Heroic Coach* programunkon keresztül, több mint 10 000 coachot képeztünk ki, több mint 100 országból.

A *Heroic* mobilalkalmazásunkban található alapkiképzési program és a 300 napos *Heroic Coach* programunk alapját képező Mesterkurzusaink következőkben leírt HÉT célkitűzésbe integrálják az ókori bölcsességet, a modern tudományt és a más gyakorlati eszközöket.

Ez a könyv 451 potenciálisan életet megváltoztató gondolatot tartalmaz, amelyek egyesesen vannak ezen hét célkitűzésbe elrendezve, és ezek képezik a protokolljaink alapját, amelyekről már tudományosan bizonyítottuk, hogy megváltoztatják az emberek életét.

Vessünk egy gyors pillantást arra, hogy mi is ez a 7 célkitűzés, azaz milyen keretrendszert alkalmazunk amikor akár Hősöket képzünk a mobilalkalmazásban, illetve coachokat a *Heroic Coach* tanúsítási programunkon keresztül.

## **Egyes számú Célkitűzés: Ismerd meg az Élet Legfontosabb Játékát**

Az első teendőnk, hogy visszalépünk, és meggyőződünk arról, hogy a megfelelő játékot játsszuk. Sajnos, egy ilyen alapvetően beteg társadalomban szinte biztos, hogy nem így van.

Ehhez meghívjuk vendégségbe az ókori görög filozófust, Arisztotelészt és a vezető pozitív pszichológust, Martin Seligmant, mint az ókori bölcsesség és a modern tudomány képviselőit, és megkérdezzük őket az élet végső értelméről.

Később folytatom a részletekkel, de egyelőre elég, ha annyit mondok: Mindketten \*ugyanazt\* az EGYSZAVAS VÁLASZT adják.

Az első Célkitűzésünk végére tudni fogod, hogy mi az a legfontosabb játék, amit érdemes játszani, ÉS azt hogyan ezt hogyan játszd jól.

Ha a tapasztalatod egybevág azzal a több ezer emberével, akiket személyesen mentoráltam, már csupán ez megváltoztathatja az életedet.

## **Második számú Célkitűzés: Kovácsolj Antifragilis (megpróbáltatásra erősödő) Önbizalmat**

Miután megállapítottuk mi is a legfontosabb játék, amit érdemes játszani, itt az ideje megtanulni, hogyan kell ezt jól játszani! Ez elvezet minket a második célunkhoz.

Antifragilis (azaz megpróbáltatásra erősödő) önbizalmat fogunk kovácsolni. Mire végzünk a közös munkával, a törekenyből, először ellenállóvá, majd ANTIFRAGILISSÁ fogunk válni, azaz minél jobban tesz próbára minket az élet, annál erősebbek leszünk.

Ehhez megfelelő önbizalommal kell rendelkezniük.

Amiről eszembe jut egy etimológiai kvíz:

Tudod véletlenül, hogy mit jelent szó szerint a *konfidencia*? Azt jelenti, hogy "intenzív bizalom".

Tehát nem azt jelenti, hogy minden tökéletesen fog menni az életedben, hanem azt, hogy NEM SZÁMÍT, hogyan alakulnak a dolgok, mert Neked megvan mindened, hogy megbirkózz bármivel, ami felmerül.

Ez az ún. Antifragilis Önbizalom. Ha akár csak 10%-kal tudod növesztetni ezt a képességedet, már az meg fogja változtatni az életedet.

Hogyan építhetünk magunkban "intenzív bizalmat"? Ugyanúgy, ahogyan bizalmat építünk bármilyen kapcsolatban: *MEGTESSZÜK azt, amiről azt mondtuk, hogy meg fogjuk tenni* („Do what you say you will do”)

Konkrétabban a mi céljainkra vonatkoztatva, a *Heroic* alkalmazással segítünk neked egy protokollt kialakítani - Egy sor olyan viselkedésmódot, amelyet nap mint nap alkalmazva, mindig önmagad legjobbjaként cselekedhetsz.

Ami még fontosabb... és ez a titkos összetevő: Abban fogunk segíteni, hogy írj egy új algoritmust az életedhez.



Ez így hangzik: "Minél ROSSZABBUL érzed magad, annál JOBBAN elkötelezed magad a protokollod mellett."

Mit tesz a legtöbb ember, amikor egy kicsit rosszul érzi magát vagy túlterhelt? ABBAHAGYJA azokat a dolgokat, amelyek révén aktív és erős maradhatna, hogy szembenézzen a nehézségekkel.

Hát mi nem ilyenek vagyunk. Mi minél ROSSZABBUL érezzük magunkat, annál ELKÖTELEZETTEBBEK vagyunk a protokollunk iránt.

Ez a te legyőzhetetlenséged kulcsa. Mindig lesznek hullámvölgyeid, mert Te is emberből vagy, de... A csúcspontjaid is magasabbak ÉS a mélypontjaid is magasabbak lesznek. Ez az igazi királyság!

## Hármas számú Célkitűzés: Optimalizáld a Nagy Hármast

Miután meghatároztuk a játékot, amit játszunk, és megtanultuk az 1. szabályt, hogyan játszunk jól, itt az ideje, hogy egyszerűsítsük az önfejlesztést.

Ez a harmadik célkitűzésünk lényege, optimalizálni azt, amit mi csak úgy hívunk a Nagy Hármast: Ez az Energia, Munka és a Szeretet.

Szinte biztosan tapasztaltad már, ha töltöttél már egy kis időt az önfejlesztés világában, hogy gyorsan túl lehet bonyolítani a dolgot. ANNYI minden van, amin dolgozhatunk. Hol érdemes elkezdenünk?

Nos, Freud szerint a jó élet két részből áll: a Munkából és a Szeretetről. Ez azon kevés dolgok egyike, amelyekben egyetérttek a kedves doktorral, de...

Ha az ENERGIÁD szuboptimális egy sor hibás életviteli döntés miatt, akkor  *nagyon* nehéz lesz odatenned magad  *akár* munkáról  *akár* szeretetről beszélünk.

Itt lép a képbe a Nagy Hármast.

Szisztematikusan segítünk majd abban, hogy több energiád legyen, mint amennyivel rendelkezted, hogy produktívabb lehess, mint valaha is voltál, és ugyanakkor szeretetteljesebb és kötődőbb (mind önmagadhoz és szeretteidhez), mint valaha is voltál életedben. Így

egyszerűsítjük le az önfejlesztést, hogy következetesebben cselekedhess önmagad legjobb, leghősiesebb változataként.

## **Négyes számú Célkitűzés: Alkoss a napodból Mesterművet**

Innentől kezdve itt az ideje, hogy átlépjünk az elméletből a gyakorlatba és onnan a mesterszintre. MA VAN AZ A NAP.

Segíteni fogunk, hogy profi módon megtanulj mesterműveket alkotni a mindennapjaidból.

A reggeli és az esti rutinjaiddal kezdünk, és megtanítunk arra, hogy paradox módon minden nagyszerű nap az előző nap VÉGÉVEL kezdődik.

Beszélni fogunk azokról az egyszerű, de kulcsfontosságú viselkedésbeli változásokról, amelyek szó szerint egyik napról a másikra megváltoztathatják az életedet, majd szisztematikusan szokásokat formálunk a legnagyobb hatásfokúakból, amelyek segítenek abban, hogy a legjobbat tudd kihozni magadból az Energiád, a Munkád és a Szereteted terén EGÉSZ NAP, MINDEN NAP.

Így fogunk neked segíteni abban, kedves Hős barátom, hogy vitálisabb, és produktívabb legyél, illetve jobban tudj másokhoz kapcsolódni, mint az valaha is sikerült neked.

## **Ötödik számú célkitűzés: VÁLJ ÖNMAGAD MESTERÉVÉ**

Mindez elvezet minket az ötödik célkitűzésünkhöz, amelyben elsajátítjuk az önuralom három tudományágát: a strukturális fegyelmet, a reaktív fegyelmet és a kiterjesztett fegyelmet.

A viselkedésváltoztatás művészetét és tudományát is megcsapoljuk, hogy mesterévé válhass a viselkedésmódok (azaz szokások) kialakításának és törlésének, amelyek segítenek abban, hogy azzá válj, akivé lenni szeretnél.

Az első számú dolog, amit tudnod kell? Az egész arról szól, hogy az akarakteródet bölcsen arra használd, hogy olyan szokásokat alakíts ki, amelyek algoritmusok segítségével robotpilóta üzemmódban működnek.

Ha ez fellelkesít, akkor itt az ideje, hogy megállj egy pillanatra, és megkérdezd magadtól: Mi az az EGY dolog, amiről TUDOM, hogy megtehetném, és ha MA elkezdem csinálni, jelentősen meg fogja változtatni az életemet?

Komolyan.

Mi az? Mi az az EGY dolog, amit te is megtehetnél, és ami, ha elkezdenéd következetesen csinálni, a legpozitívabban megváltoztatná az életedet?

Fantasztikus.

Képzeld el az életedet, mintha már kialakítottad volna EZT a szokást. Aztán képzeld el az életedet úgy, hogy az első számú ROSSZ szokásodat töröld.

Aztán képzeld el, hogy már olyan nagy önuralmad van, hogy tetszés szerint tudsz szokásokat kialakítani és megszüntetni. Nos, erről szól az ötödik célkitűzésünk.

## **Hatodik célkitűzés: Urald az Alapokat**

Ezután rátérünk a Hatodik Célkitűzésünkre: Itt az idő, hogy megtanuld Uralni az Alapokat.

Ezekből 7 darab van: Étkezés, Mozgás. Alvás, Légzés, Fókuszálás, Ünneplés, és Előrehaladás. Mindegyikhez tartozik egy alap szokáskészlet, amit közösen meg fogunk tanulni.

Miért fontos mindez?

Nos... Ha látni akarod, milyen magas lesz egy épület, nézd meg, milyen mélyre ássák az alapot. Arra szeretnék rádöbbszteni, hogy emberi nagyságunk (ideértve önmagunk legjobb, leghősiesebb változatát!) az alapok következetes gyakorlásán múlik.

Rengeteg lendületünk lesz addigra, mire erre a pontra eljutunk, és ha olyan vagy, mint az általam képzett több ezer ember, akkor azt fogod tapasztalni, hogy hirtelen képes leszel könnyen megváltoztatni néhány kulcsfontosságú viselkedési formát minden egyes fundamentum területén!

Olyan dolgokat is, amelyekkel talán évek óta küszködsz. Ez izgalmas, életet megváltoztató és egyben hihetetlenül felemelő.

## **Hetedik Célkitűzés: Aktiváld a szuperképességedet**

Mindez elvezet minket az utolsó célunkhoz. Itt az ideje, hogy aktiváld a szuperképességedet. Én HősErőnek hívom. Gandhitól vettem ezt a kifejezést.

Erről beszélt Martin Luther King, Jr. a "Van egy álmom" beszédében. Ez az az erő, ami megváltoztatja a világot, és ez az az EGYETLEN dolog, ami MINDEN hősben közös. És ez az egyetlen dolog, ami MINDANNYIAN rendelkezünk, hőseinkhez hasonlóan.

Mindössze aktiválnunk kell.

Mondok majd rá egy képletet. Hamarosan jönnek a részletek.

Addig is annyit mondok előre: Mikor képes vagy az Energiádat Fókuszban tartva a Pillanatnyi Legfontosabb Dologra koncentrálni, és ezt FOLYAMATOSAN megcselekszed, akkor képessé válsz arra, hogy aktiváld a heroikus potenciáloedat, kiaknázni a HősErő végtelen erejét, miközben győzelmet aratsz az élet legfontosabb játékában, és beteljesíted a küldetésed.

El sem tudom mondani, hogy mennyire elkötelezett vagyok amellet, hogy segítek neked ebben.

Miért?

Mert konkrétan így fogunk segíteni neked kihozni magadból a benned szunnyadó hőst.

És pontosan ezen keresztül tudjuk majd megváltoztatni a világot.

Emberről emberre. Együtt. Veled és velem kezdjük a sort. MA.

# TE VAGY A HŐS

## Akire eddig vártunk

Ahogy már észrevehetted, jócskán benne vagyunk az első Célkitűzés elméletében.

Mielőtt folytatnánk, szeretnék feltenni egy gyors kérdést...Tudod-e esetleg, hogy mit jelent eredetileg a *hős* szó?

Ez egy ókori görög szó.

Etimológiailag a hős szó alatt nem a "rosszfiúk gyilkosát" vagy "kemény legényt" értették.

A hős szó azt jelentette: „VÉDELMEZŐ”.

A hősnek két emberre elegendő ereje van. És ami nagyon fontos, a hős hajlandó *keményen* dolgozni azért, hogy *megszerezze* ezt a két emberre jutó erőt. És tudod, mi volt az ókori hős titkos fegyvere?

A SZERETET.

A szeretet az, ami táplálja az elkötelezettségünket, hogy *befektessük* a kemény munkát, ami a kettőnkre elegendő erő megszerzéséhez kell. A szeretet az, ami bátorságot ad ahhoz, hogy a félelmünk ellenére is hajlandóak legyünk cselekedni. A szeretet az, ami fegyelemmel áld meg minket, hogy megtegyük, amit meg kell tennünk, akár van hozzá kedvünk, akár nem.

És...Ha még nem vetted volna észre, a világunknak ma nagyobb szüksége van hősökre, mint valaha. A szorongás, a depresszió, a cukorbetegség, a rák, a politikai polarizáció, a társadalmi igazságtalanság és a környezet pusztulása járványos méreteket ölt. És az *egyetlen* lehetséges módja, hogy megfeleljünk ezeknek a *történelmi jelentőségű kihívásoknak*, és egy nemesebb és erényesebb világot teremtsünk magunknak, a gyerekeinknek és az ő gyerekeiknek, hogy ha mindannyian felállunk, és elkezdünk önmagunk legjobbját, leghősiesebb változatává válni és így cselekedni.

Hogy egyenesen fogalmazzak...

TE VAGY A HŐS, AKIRE VÁRTUNK.

Csak arra van szükségünk, hogy felállj és elkezdj Te úgy cselekedni, mintha az lennél.

Itt az ideje, hogy aktiváld a Heroikus potenciáloedat.

# A DOJO DÖNTÉS

## Hajts a Mesterszintre, és ne ragadj bele a kerékvágásba

Képzeld el, hogy belépsz egy dojóba (tornaterem, ahol ázsiai küzdősportot űznek – A ford.). Itt egy új harcművészetet fogsz tanulni. Ez a legelső napod, amikor ezt a harcművészetet kezded el.

Lehet, hogy már egy tucat fekete öved van más harcművészetekben, de az is lehet, hogy ez az első alkalom, mikor először egy dojóba lépsz. Bármi is a helyzet, remek dolog, hogy itt vagy. És amúgy is, ebben az iskolában mindenképp fehér övvel kell kezdened.

Szóval...Itt a kérdés.

Ahogy körülnézel a dojóban és érzed a hely energiáját, mi jár a fejedben: *csak formálisan* szeretnéd elsajátítani ezt a sportot, vagy a *mesterszint elérése* a célod?

Ez nem hangzik akkora különbségnek, de hidd el az.

Ha megelégszel azzal, hogy egyszerűen csak felállsz a kanapédról és idejössz, és azt tervezed, hogy *úgy-ahogy végigcsinálod* a mozgulatsort, akkor NAGYON (!!!) más energiával fogsz megjelenni, mint az a változatod, aki MESTERSZINTRE HAJT.

Ha TUDOD, hogy fekete öves akarsz lenni x év múlva, akkor MINDENT FELTESZEL EGY LAPRA. Nem csak „ahogy esik-úgy puffan” módon állsz hozzá. Az órák MINDEN PILLANATÁT arra használod, hogy egy kicsit jobba válj. Koncentrálsz, kihúzod magad, és a legjobb formádat hozod. Másodpercről másodpercre, minden egyes pillanatban.

Szóval... Most, hogy elkezdjük ezt a közös utazást, hadd kérdezzem meg...

Úgy tervezed, hogy csak úgy *immel-ámmal átfutod* ezt a könyvet, mint egy sokadik önfejlesztő könyvet?

Vagy... *Kihúzod* magad a székedben, éles tekintettel a szemedben, és *elkötelezed* magad, hogy *mindent beleadsz*, hogy a legjobbbadat tudd ezáltal adni a világnak?

Természetesen technikailag akármit válaszolsz, jól válaszolsz. És lehet, hogy te és én nem is vagyunk teljesen egy hullámhosszon, és/vagy nem érzed magad inspirálva arra, hogy valóban elkötelezd magad arra, hogy mindent beleadsz velem ezen az utazáson! És ezzel semmi gond nincs, sőt...

Viszont... Ne áltassuk magunkat.

**EZ NEM RUHAPRÓBA.**

Itt az ideje, hogy felébredjünk és mindent beleadjunk.

Itt az ideje, hogy abbahagyjuk az életünk sehova se vezető rutinjait, a közösségi médiacsatornák esztelen görgetését, és más hasztalan dolgokat, amiket mindenki más csinál. Itt az ideje felállni, letenni az okostelefont, adni egy pacsit belső énünknek, és aktiválni heroikus potenciálunkat, hogy aztán beleadjunk mindent, amivel rendelkezünk.

Mikor?

Mit szólnál például... a MÁHOZ?