

Dr. VLADIMIR KLIČKO
TATJANA KIEL

UMĚNÍ ČELIT VÝZVĚ

METODA

F.A.C.E.

THE CHALLENGE



audiolibrix

DR. VLADIMIR KLIČKO
TATJANA KIEL

UMĚNÍ ČELIT VÝZVĚ

METODA F. A. C. E.
THE CHALLENGE

UMĚNÍ ČELIT VÝZVĚ
Metoda F. A. C. E. THE CHALLENGE
Dr. Vladimír Kličko, Tatjana Kiel

Original title: F. A. C. E. the Challenge: Entdecke die Willenskraft in dir!
by Wladimir Klitschko and Tatjana Kiel
© 2020 by Ariston Verlag,
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
München, Germany.

Překlad: Milada Vlachová
Sazba: Simona Ullspergerová
Obálka: Kamila Flonerová
Foto Dr. Vladimír Kličko: © Michael Pfeiffer
Foto Tatjana Kiel: © Rieka Anscheit
Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková
Technický redaktor: Jan Eisler

Vydalo nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2022 jako svou 22. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/face
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #face
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/face

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2022
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88407-76-8 (hardback)
ISBN 978-80-88407-79-9 (pdf)
ISBN 978-80-88407-77-5 (epub)
ISBN 978-80-88407-78-2 (mobi)

*Ke zoládnutí výzvy potřebujete tým, a ten já naštěstí mám.
Proto chci tuto knihu věnovat tomu nejlepšímu týmu ze všech,
mému týmu Kličko, který se mnou zažil všechny vzestupy i pády
a bez kterého bych rozhodně nebyl tím, kým dnes jsem.
Vždycky jste mě na mé cestě doprovázeli a pomáhali jste mi jít si
za svým a po mém boku stojíte a budete stát i nadále.
Za to vám z celého srdce děkuju.
Nikdy na to nezapomenu.*

Obsah

Předmluva	9
Let's F. A. C. E. the Challenge!	13
FOCUS	
➤ Sebereflexe: Co chcete?	21
FOCUS F1: Find Clarity (Udělejte si jasno)	23
FOCUS F2: Define the Who (Definujte, kdo jste)	31
FOCUS F3: Design the Challenge (Vytvořte si svou výzvu)	39
FOCUS F4: Keep Calm (Zachovejte klid)	48
AGILITY	
➤ Sebeúčinnost: Jak to uděláte?	55
AGILITY A1: Define Plan (Definujte si svůj plán)	57
AGILITY A2: Integrate Obstacles (Počítejte s překážkami)	66
AGILITY A3: Neutralize Distractions (Neutralizujte rušivé vlivy)	75
AGILITY A4: Keep Flexible (Zůstaňte flexibilní)	84

COORDINATION

➔ Seberozvoj: S kým a s čím?	95
COORDINATION C1: Fuse Heart and Head (Uved'te srdce a rozum v soulad)	97
COORDINATION C2: Use the Herd (Využijte komunitu)	106
COORDINATION C3: Choose Environment (Vyberte si prostředí)	115
COORDINATION C4: Keep Learning (Nepřestávejte se učit)	124

ENDURANCE

➔ Sebedisciplína: Jak vytrváte?	133
ENDURANCE E1: Develop Discipline (Vybudujte si disciplínu)	135
ENDURANCE E2: Form Habits (Vytvořte si návyky)	145
ENDURANCE E3: Defeat Defeatism (Překonejte poraženectví)	155
ENDURANCE E4: Keep Living (Nepřestávejte žít)	163
F. A. C. E. přehled	173
Poděkování	175

Předmluva

*Milé čtenářky, milí čtenáři,
jste hnací silou svého života?*

Během mé sportovní kariéry se mě lidé často ptali, jak se mi podařilo jít si tak úspěšně za svým. Žádné tajemství v tom není.

Vždycky mě poháněla vpřed má svoboda, samostatné rozhodování a věrnost sobě samému. Situace, v nichž jsem se necítil dobře, jsem změnil, i když mě to stálo čas a energii. Také jsem však zažil, jak je těžké vymanit se ze situace, kdy o vás rozhoduje někdo jiný. Nikoho netěší, když zklame očekávání druhých, ale přesně to je v některých chvílích zapotřebí.

Na jaře roku 2020 se zdálo, že se svět zastavil. Virus s názvem Covid-19 se šířil závratnou rychlostí. Aby se snížil počet obětí, došlo k velkému omezení naší osobní svobody. Vyrovnat se s touto situací vyžadovalo od všech velkou dávku disciplíny a každý z nás musel najít způsob, jak k této výzvě přistoupit. V té době jsem si více než kdy jindy uvědomil, na čem mi záleží, co je pro mě v životě důležité a bez čeho se obejdu. Se svou dcerou jsem strávil víc času než kdykoliv předtím, což bylo úžasné a zároveň vyčerpávající.

Tyto měsíce změnilly nastavení mého vnitřního kompasu a já si ještě jasněji uvědomil, že se v životě až příliš často za něčím nebo za někým honíme – za seznamem úkolů, za novým projektem, za požadavky společnosti, za přáními rodiny. Ženeme se za cíli, abychom zlepšili svůj život, pohled ostatních na nás nebo svou finanční situaci. Ale jsou to opravdu naše vlastní cíle, kterých se tak usilovně snažíme dosáhnout?

Budme k sobě upřímní. Často – až příliš často – plníme plány, které pro nás vymýšlejí druzí. I když to s námi myslí dobře, naše

plány to nejsou. Zažil jsem to taky. Ten pocit, že o vás rozhoduje někdo jiný, je velmi rozšířený a spousta z vás ho zná. Někdy se zarputile snažíme splnit cíle, které leží v minulosti a dnes už třeba vůbec nejsou důležité.

Když jsem začínal působit jako boxer, cítil jsem se jako hračka boxerského průmyslu a promotérů. Přitom jsem to ale byl já, kdo ve dvanáctikolovém zápase riskoval své zdraví. A tak jsem místo toho, abych dál nasazoval krk za druhé, chtěl situaci změnit a svou kariéru vzít aspoň částečně do vlastních rukou. Založil jsem svou vlastní promotérskou společnost a začal jsem se o propagaci a o své zápasy starat sám.

Od té doby se vždycky sám sebe ptám: Co je tím cílem, který mě právě pohání? Dává mi to smysl? Je to *můj vlastní* cíl? Přibližuje mě to k vizi, kterou o svém životě mám? Jsem při tom já tou hybnou silou? Pochopil jsem, že šťastný život podle mě závisí především na tom, jestli mám kontrolu – sám nad sebou, nad svým časem a svou (životní) energií. Proto jsem už v roce 2015 založil společnost Kliwla Family Office, abych svěřil plánování a strukturu své finanční situace do rukou vlastního týmu, který mé finance spravuje přesně podle mých požadavků a představ.

Díky této knize byste si měli ujasnit, co potřebujete k tomu, abyste dokázali zvládnout budoucí výzvy. Jsem přesvědčený o tom, že to máte ve svých rukách a že můžete žít dobrý život, rozhodovat sami o sobě a neztrácet čas cíli, které nejsou vaše. Ze své zkušenosti vím, že všichni nejspíš máme tendenci na to zapomínat a že jsme až příliš rychle ochotni dodržovat konvence a plnit očekávání druhých, takže nakonec usilujeme o jejich cíle, a náš vlastní smysl se při tom vytrácí.

Mnoho lidí hledá své „proč“. Já si myslím, že je zapotřebí nejprve definovat své vlastní „kdo“. Teprve když vím, kdo jsem, můžu zjistit, co skutečně chci. Já se považuju za mistra výzev. Mé KDO, mé poslání spočívá v neustálém přijímání nových výzev. V takzvané „challenge zóně“, tedy za hranicemi své komfortní zóny, se cítím obzvlášť dobře. Proto taky raději mluvím

o výzvách než o cílech. Výzvy mi umožňují poznávat sám sebe, překonávat se, posouvat se dál a stát se člověkem, kterým chci být.

Po ukončení své první kariéry jsem mohl jednoduše zpeněžit svou slávu a ve své „druhé kariéře“ vydělávat díky reklamním smlouvám. Jenže to mi nestačilo. Chtěl jsem předávat dál určité hodnoty a své zkušenosti, a ne pouze využívat své image. Proto jsem se svým týmem začal vyvíjet metodu, která by mi umožnila toto know-how sdílet. Tak vznikla tato kniha. Metoda *F. A. C. E. the Challenge* vám má pomoci objevit tu správnou výzvu právě pro vás a podniknout potřebné kroky k tomu, abyste tuto výzvu zvládli. Přál bych si, aby tato kniha sloužila jako malá metodická bible, v níž si každý pro svou vlastní situaci najde něco, co mu ukáže, jak je díky síle vůle možné zvládnout nejrůznější výzvy.

Během své kariéry jsem dospěl k přesvědčení, že největší silou v mém životě je právě síla vůle. Kdy jsem si to zcela jasně uvědomil? V roce 2004 jsem byl po své druhé porážce v řadě úplně odepsaný, ale protože jsem vždycky věděl, že tou hybnou silou jsem já sám, dokázal jsem se vrátit. Je tedy důležité zbavit se pochybností a věřit si o to víc, čím méně vám věří ostatní.

Přesně to chci svou metodou a touto knihou předat dál. Chci vám poskytnout nástroj, který můžete využít k aktivaci své tvůrčí energie. Stanete se tak pánem svých cílů a svého života a tím, že budete k výzvám přistupovat klidně, cíleně a zároveň s nadšením, budete držet otěže pevně ve svých rukou.

Každý z nás je jedinečný a musí si vybrat výzvu, která se hodí k jeho životu. Proto musíte chvílemi zvolnit a v klidu se zamyslet nad sebou a nad svými cíli. Základní schopnosti – soustředění, agilita, koordinace a vytrvalost – jsou čtyři kroky, díky nimž si uvědomíte sílu své vůle, budete věřit sami sobě a svým schopnostem a nakonec je správně využijete.

Pokud si věříte a nezapomínáte na to, kdo jste a o čem sníte, tak vás nic nezastaví. Jedno přísloví říká: „The sky is the limit“, tedy „Jediným limitem je nebe.“ Ne! Limitem jste vy. Jen vy sami

můžete bránit tomu, abyste žili svůj vlastní život. Nedělejte kompromisy, přestaňte toužit a začněte chtít a jednat. Vy jste tou hybnou silou! Využijte tyto znalosti pro svůj život! Já jsem to dokázal a věřil si – a vy to můžete dokázat taky, když si budete věřit.

Nyní se vraťte zpátky a poslední odstavec si přečtěte ještě jednou, protože tento odstavec je pro mě velmi důležitý. Vychází z něj mé znalosti a životní přesvědčení.

Přesto se nespolehám jen na to, co jsem dokázal v minulosti, ale své dřívější úspěchy využívám jako základ pro utváření své budoucnosti. Mám ještě spoustu plánů. A dokážu to. Protože věřím v sebe a ve své cíle.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'W. Klička', with a horizontal line underneath it.

*Dr. Vladimír Klička
červen 2020, Hamburk*

PS: Každá kapitola je zakončena krátkou myšlenkou, kterou si spojuji s příslušným krokem ze své metody *F.A.C.E.* Autorem citátů jsem někdy já a někdy jiné osobnosti, kterých si velmi vážím a jejichž moudrost mě proto provází. V této knize bych se s vámi rád o tyto myšlenky podělil, jelikož jsem přesvědčený, že i krátké citáty mohou být zdrojem nekonečné inspirace.

Let's F.A.C.E. the Challenge!

Cesta k metodě

Během své boxerské kariéry Vladimír Klička zjistil, že by své zkušenosti, které získal v boxerském ringu i mimo něj, rád předával dál. Zprostředkování tohoto know-how by lidem mělo umožnit objevit sílu vůle. Nejde o to, kdo paličatě prorazí hlavou tu nejsilnější zeď. Právě naopak. Jde o to, abyste pochopili, kdo jste, jaké vyznáváte hodnoty, co chcete, a abyste díky vypracování a důslednému plnění vlastního zcela individuálního plánu – s pomocí vlastní tvůrčí energie – dosáhli svého cíle.

Jakožto tým ze společnosti Klitschko Ventures jsme společně s Vladimírem vyvinuli univerzální metodu, která každému, kdo s ní pracuje, umožňuje systematicky čelit své individuální výzvě. Využili jsme při tom Vladimírovu bohatou praxi, která se stala základem naší teorie. Nebyla to snadná cesta, protože v této podobě to před námi ještě nikdo, z jehož zkušeností bychom mohli čerpat nebo na nich stavět, nedělal. Právě proto je naše metoda tak výjimečná. Analyzovali jsme cestu Vladimíra Klička na vrchol v době, kdy byl ještě aktivním sportovcem. Jednou z největších překážek při tom bylo najít si pravidelně čas na společné rozhovory a na zkoumání postupů, aniž bychom šampiona vytrhli z jeho soustředěné přípravy před zápasem.

Další překážkou bylo vyvodit konkrétní poznatky z analýzy člověka, který jedná intuitivně. V tomto intuitivním chování jsme identifikovali hlavní základní schopnosti a seřadili je do správného pořadí: soustředění, agilita, koordinace a vytrvalost. Kromě toho jsme sledovali, jak Vladimír tyto schopnosti opakovaně využíval, rozvíjel a zdokonaloval.

Základním principem Vladimírové praxe – a tedy i naší metody – je jedinečnost každého člověka. Nejlépe se nám daří, když

víme, kdo jsme a jaké vyznáváme hodnoty. Abychom z toho mohli vypracovat metodu, došli jsme na jednu stranu k závěru, že Vladimír Klička a jeho kariéra jsou jedineční, na druhou stranu se nám v jeho přístupu podařilo identifikovat univerzálně platné principy, čímž jsme odpověděli na otázku, co z toho pro sebe mohou využít i ostatní.

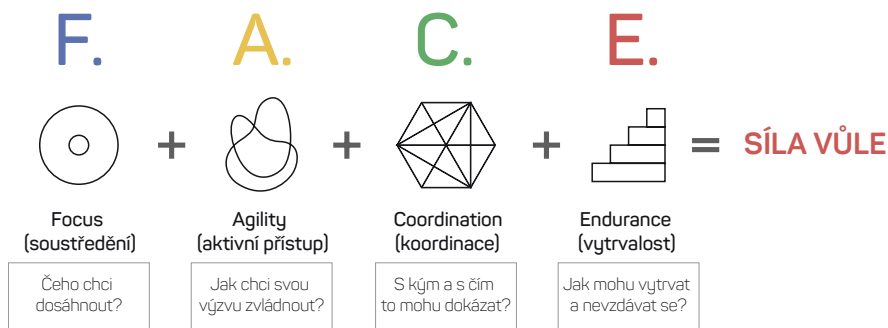
Naším cílem je formulovat hlavní zásady této metody tak, aby ji lidé mohli smysluplně využívat ve svém životě a pro překonávání svých osobních výzev, i když se zrovna nechtějí stát mistry světa. Proto je pro nás důležité zdůraznit, že metoda *F. A. C. E. the Challenge* je obsahově neutrální. Metodu *F. A. C. E.* může používat kdokoli, ať už individuálně nebo ve skupině, v osobním i profesním životě. Říkáme tomu „Human Transformation“.

Touto transformací si prošli i všichni členové našeho týmu. Každý z nás se přiblížil svému já („who“) a všichni jsme objevili nebo nově definovali své proč („why“). Zpracovali jsme Vladimírovu mindset, tedy jeho nastavení mysli či způsob myšlení, zpřístupnili ho a převedli do praktických poznatků.

Členění kapitol

„Focus“, „Agility“, „Coordination“ a „Endurance“ jsou čtyři základní schopnosti, které jsou v jednotlivých kapitolách F, A, C, E vysvětleny tak, aby vám pomohly získat sílu vůle, klíčovou schopnost, která je podle Vladimíra Klička tou nejsilnější silou v životě. Těmto kompetencím říkáme česky soustředění, agilita, koordinace a vytrvalost. Každý krok tohoto procesu vychází z duality těla a mysli.

Čtyři kapitoly této knihy jsou vždy rozděleny do čtyř modulů. Celkem tedy kniha obsahuje šestnáct stejně strukturovaných podkapitol. Vždy začínáme úvodem do tématu příslušného modulu a dvěma příklady ze života Vladimíra Klička. Zaměříme se



při tom zejména na jeho zkušenosti, přístup, způsob myšlení a jednání. Z toho jsme odvodili univerzálně platné poznatky a to, co byste se měli naučit. Kromě toho je téma modulu vždy vědecky podloženo a přinášíme odpověď na otázku, jaký význam toto téma má v současné společnosti nebo o čem se v souvislosti s ním diskutuje. Poté jsou na příkladu čtyř modelových osob a jejich fiktivních biografii názorně vysvětleny jednotlivé kroky procesu.

V závěru každé podkapitoly najdete shrnutí s přehledem toho, co jste se naučili, což označujeme jako „Learnings“, a impulzem, co by si každý mohl, respektive měl z modulu odnést, neboli „Takeaways“. Každý modul je zakončen hlavní myšlenkou Vladimira, jeho mantrou k danému tématu.

Čtyři základní schopnosti

FOCUS ➔ Sebereflexe: Co chcete?

Okamžitě vypnout a rychle aktivovat své schopnosti – Vladimír Klička se dokáže dokonale soustředit na to podstatné.

V této kapitole si ukážeme, jak se můžeme zklidnit, udělat si jasno sami v sobě, ve svých skutečných pohnutkách a svém vnitřním

přesvědčení. Tato stoprocentní koncentrace nám pomůže najít odpověď na otázku, kdo vlastně jsme. Teprve když víme, kdo jsme, můžeme definovat, co chceme.

Druhá důležitá otázka zní: Kde se nachází naše vlastní „challenge zóna“, tedy zóna výzev, a kam směřujeme? Odpovíme si na tyto otázky a vizualizujeme si svůj cíl. Také si ukážeme, co se stane, když cíle nedosáhneme. Všechno v životě má své důsledky.

AGILITY ➔ **Sebeúčinnost: Jak to uděláte?**

Vladimír Kličko byl jedním z nejúspěšnějších boxerů všech dob. Dlouhou dobu byl jedničkou v žebříčku těžké váhy a navíc – jako málokdo jiný – dokázal svou osobností a svými schopnostmi nadchnout lidi v ringu i mimo něj.

V této kapitole si ukážeme, že přání a cíl jsou dvě různé věci. Zamyslíme se, co je zapotřebí, abychom svou výzvu mohli zvládnout. Potřebujeme plán, respektive cestu, která nás k našemu cíli dovede. Součástí plánu jsou i překážky a rušivé vlivy, které se na této cestě nachází. Plán musí být flexibilní, aby bylo možné ho přizpůsobit, změní-li se prostředí nebo rámcové podmínky. V duchu si tento plán krok za krokem projdeme, dokud si nebudeme jisti, že jsme našli schůdnou cestu. Na každém kroku si udržujeme stoprocentní soustředěnost a jsme si stoprocentně vědomi sami sebe. Nenecháme se ničím rozptylovat a nedovolíme, aby nám cokoliv bránilo v cestě.

COORDINATION ➔ **Seberozvoj: S kým a s čím?**

Své různé schopnosti Vladimír Kličko navzájem sladil jako nástroje v orchestru. Klaviaturu svého umění ovládá dokonale.

V této kapitole jde o to, jak zkoordinovat naši hlavu a naši intuici – nacházíme ideální vzájemnou souhru těla a mysli. Pak

vyladíme své okolí, své následovníky, své protivníky. Pro naše cíle je nesmírně důležité, abychom se obklopili těmi správnými lidmi a pečlivě si sestavili svůj tým. Vždycky se najdou lidé, kteří nás podporují, a lidé, kteří nám stojí v cestě. Vždycky existují konkurenti a příznivci, lidé usilující o přesný opak, a osoby, které zůstávají neutrální. Těm všem musíme věnovat pozornost.

Koordinace však znamená také vytvořit ideální prostředí pro svou výzvu a správně vzájemně propojit své schopnosti tak, abychom dosáhli co největší přidané hodnoty. Neustále rozvíjíme svou schopnost učit se, abychom mohli dále růst.

ENDURANCE ➔ **Sebedisciplína: Jak vytrváte?**

„I can force myself, if I have to.“ Pracovní morálka Vladimira Klička je legendární a významnou měrou přispěla k jeho úspěchu.

Tato kapitola se zabývá tím nejtěžším úkolem: Jak se můžeme postarat o to, abychom své úsilí nevzdali? Odpovědí na tuto otázku je posedlost. Tajemství naší vůle spočívá v tom nedělat žádné kompromisy, protože kompromisy stojí čas a odvádí nás od našeho cíle. Tajemství síly vůle spočívá v obsesi.

Disciplína a vznik návyku nám pomáhají v našem úsilí vytrvat, jelikož automatismy šetří čas a energii. Vytrvalost také znamená pokračovat bez ohledu na to, co se děje. Stát se šampionem a zůstat šampionem jsou dvě různé věci. Pokračujeme dál, i když na své cestě zažíváme porážky – právě ty jsou těmi nejlepšími učiteli. Věříme si a dáváme to najevo škarohlídům a pochybovačům, jak okolo nás, tak i v sobě. Poslední lekce: Keep living! Život je krásný.

MODELOVÉ OSOBY

Na příkladu čtyř osob vám přiblížíme různé životní příběhy a výzvy. Tímto způsobem vám můžeme ukázat, jak taková transformace od kapi-

toly F přes kapitolu A a C až ke kapitole E probíhá. Výchozí situace těchto čtyř osob vypadá následovně:

ANGIE (43)

Angie pracuje jako vedoucí personálního oddělení velkého koncernu. Žije se svým partnerem a dvěma dětmi z prvního manželství. Už několik měsíců se Angie často cítí vystresovaná a unavená, má zdravotní problémy. Angie se vždycky snaží zavděčit všem – svým nadřízeným, kolegům, dětem i partnerovi. Když ji někdo požádá o laskavost nebo když někdo potřebuje pomoc, je pro ni velmi těžké odmítnout. Přitom má stále častěji pocit, že ona sama a její potřeby přicházejí zkrátka. Angie si často dělá starosti hlavně o své zdraví; přála by si mít opět lepší kondičku a vytrvalost. V této situaci Angie začíná pracovat s metodou F. A. C. E.

MAX (51)

Max je v jednom velkém nakladatelství vedoucím redakce kuchařek a knih pro kutily. Jeho manželka je učitelka a mají spolu syna. Max už dlouho cítí, že v práci není spokojený. Bývá netrpělivý a náladový, už v neděli večer bývá rozladěný kvůli blížícímu se pondělku. Připadá mu, že jeho dobré nápady, zejména ohledně digitalizace marketingu v nakladatelství, se realizují jen málo nebo příliš pomalu. K tomu, aby začal samostatně podnikat, se zatím neodhodlal. Jednak má strach z nejistoty, a jednak má i jeho rodina plány, které mu brání změnit kariéru. Z této výchozí pozice se Max vydává do „challenge zóny“.

TIM (25)

Tim při zaměstnání studuje inženýrství. Bydlí s dalšími studenty, jeho koníčkem je horolezectví, hraje na kytaru v kapele, a když nemá o víkend koncert, rád si vyrazí s přáteli. Tim si velmi váží toho, že mu jeho zaměstnavatel umožnil studovat při zaměstnání, ale přesto má nyní, ve čtvrtém semestru, čím dál tím větší pocit, že nedokáže zvládnout všechny role a že on sám se ocitl na vedlejší koleji. Potřebuje si ujasnit, co je pro něj opravdu důležité, nejen právě teď, ale i v blízké a vzdálené budoucnosti.