



**BUĎ UŽITEČNÝ**  
**7 ZÁSAD PRO ŽIVOT**  
**ARNOLD**  
**SCHWARZENEGGER**

# Bud' užitečný

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.xyz.cz](http://www.xyz.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Arnold Schwarzenegger**

**Bud' užitečný – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

**ARNOLD  
SCHWARZENEGGER**

**BUĎ UŽITEČNÝ**  

---

**7 ZÁSAD PRO ŽIVOT**



**ARNOLD  
SCHWARZENEGGER**

**BUĎ UŽITEČNÝ**  

---

**7 ZÁSAD PRO ŽIVOT**

**xyz**

Fitness Publications, Inc. © 2023  
Translation © Viktorie Spurná  
Cover photo © John Russo, 2023  
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-7683-465-1  
ISBN e-knihy 978-80-7683-459-0 (1. zveřejnění, 2024) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-7683-460-6 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-7683-466-8 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	9
<b>BUĎ UŽITEČNÝ</b>	19
<b>1. MĚJTE JASNOU VIZI</b>	21
<b>2. NIKDY NEMYSLETE V MALÉM</b>	55
<b>3. POŘÁDNĚ MAKEJTE</b>	87
<b>4. PRODÁVAT, PRODÁVAT, PRODÁVAT</b>	123
<b>5. ZMĚŇTE PŘÍSTUP</b>	159
<b>6. ZAVŘETE PUSU, OTEVŘETE MYSL</b>	193
<b>7. ROZBIJTE SVÁ ZRCADLA</b>	227
<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	257





# ÚVOD

**V** roce 2011 jsem opustil úřad guvernéra. O několik měsíců později se svět kolem mě začal rozpadat.

Nechci tvrdit, že do té doby šlo všechno hladce. Po mém vítězství ve volbách se ziskem 57 procent v roce 2006, kdy jsem představil environmentální strategie, které inspirovaly celý svět, a udělal největší investici do infrastruktury v historii Kalifornie – tu, která bude sloužit kalifornským řidičům, studentům a farmářům, i když já už tady nebudu – se mých posledních dva a půl roku v politice v době závažné finanční krize podobalo hromadě cihel v zaseknuté pračce. Ze všech stran se na mě sypala kritika.

V roce 2008, kdy došlo ke krachu, lidé začali ztrácet domovy a země se ocitla v největší recesi od dob velké hospodářské krize – kvůli nenasytným bankéřům, kteří dostali světový finanční systém na kolena. Předtím měla Kalifornie rekordní příjem, který mi dovolil založit finanční rezervy na horší časy. Protože rozpočet Kalifornie byl příliš svázan s Wall Street, znamenal začátek krize dvacetimiliardový propad, který vedl téměř k insolvenci. Strávil jsem mnoho dlouhých nocí s lídry obou stran a snažil se nás uchránit od pádu do propasti.

Ale lidi to nezajímalo. Věděli, že jim omezíme služby a zvýšíme daně. Můžete donekonečna vysvětlovat, že guvernéri nemají kontrolu nad globální finanční krizí. Ale stejně tak, jako jste oceňováni, když ekonomika roste, ačkoli to můžete jen těžko ovlivnit, jste obviňováni za její propady. Ne, není to příjemné.

Ano, zaznamenali jsme i pár výher. Zničili jsme systém, který dával politickým stranám virtuální právo veta nad zájmy lidí a dělal z politiků loosery. Porazili jsme ropné společnosti, které se snažily omezit náš environmentální vývoj, a zavedli progresivnější změny – zajistili jsme státu solární energii a další obnovitelné zdroje a provedli historické investice, které povedou svět k čisté technologii.

V letech, která následovala po roce 2000, jsem se naučil, že můžete schválit i ty nejprospěšnější zákony, které kdy byly vládě předloženy, a stejně se cítit ztracený, když se volič zeptá, proč mu nemůžete zajistit domov, nebo když se rodiče zeptají, proč jejich dětem snižujete školní rozpočet. Nebo když se na vás obrátí zaměstnanci s tím, proč dostali výpověď.

Tohle samozřejmě nebyly moje jediné zkušenosti s veřejným neúspěchem. Prošel jsem si dramatickými zlomy v kariéře bodybuildingu, hrál jsem ve filmech, které propadly. Nebylo to poprvé, kdy jsem sledoval, jak moje hodnocení klesá. Jako Dow Jonesův Index.

A pořád to ještě nebylo to naprosté dno.

Nebyla to recese, co zničilo můj svět.

Udělal jsem si to sám.

Zničil jsem svoji rodinu. Neexistuje větší neúspěch, než byl tenhle.

Nebudu tady ten příběh připomínat. Vyprávěl jsem ho mnohokrát na jiných místech a vyprávělo ho i hodně jiných lidí. Všichni ho znáte. Pokud ne, slyšeli jste o Googlu a víte, kde ho najít. Ublížil jsem své rodině až příliš, a než jsem vztahy obnovil, čekala mě dlouhá cesta. Nebudu se k tomu tedy vracet a přispívat k drbům.

Do konce roku jsem si prošel ledasčím. Byl jsem na dně. Už jsem tam dřív byl. Ale teď jsem ležel obličejem v bahně, v temné díře, a musel jsem se rozhodnout, jestli stojím za to, abych se umyl a začal šplhat zpátky nahoru, nebo je lepší se vzdát.

Filmové projekty, na kterých jsem pracoval po odchodu z politiky, vybuchly. Animovaný seriál na motivy mého života, na který jsem se tak těšil? Sbohem. Média mě odepsala – můj příběh by skončil po třech dějstvích: Kulturista, Herec, Guvernér. Všichni milují příběh, který končí tragédií, především, když se jedná o záporáka, který skoná.

Pokud jste o mně někdy cokoli četli, nejspíš víte, že jsem se nevzdal. Ve skutečnosti jsem využil výzvy vystoupat zpátky na vrchol. Úsilí přináší úspěch, a pokud ho dosáhnete, chutná sladce.

Mé čtvrté dějství bylo syntézou tří předchozích zkombinovaných tak, abych se stal užitečným, společně s něčím pro mě velmi nečekaným. Pokračoval jsem s kulturistikou a fitness kampaní, jejíž součástí byly každodenní fitness e-maily pro statisíce lidí, a jezdil se svým Arnold Sports Festivalem různě ve světě. Moje politická činnost se zaměřovala na mimoškolní program dětí, který funguje pro sto tisíc dětí

ve čtyřiceti městech v zemi. Mými dalšími aktivitami byla práce pro USC Schwarzenegger Institut, kde bojujeme za politické reformy všude ve Spojených státech, a pro Schwarzenegger Climate Initiative, kde prodáváme naše strategie různě po světě. A moje kariéra v šoubyznysu? Ta na to všechno doplácí. Poté, co jsem opustil hollywoodskou divočinu, kde jste odsouzeni k tomu, dělat film za filmem, jsem se vrátil k televizním seriálům, což je nové kreativní médium, jež jsem si velmi užíval a snažil jsem se v něm zdokonalit.

Věděl jsem, že ve všech těchto kariéřních rovinách budu pokračovat. Jak vždycky říkám, já se vrátím. Ale nikdy jsem nečekal, že kvůli tomu zažiju tolik neúspěchu, vykoupení a změn. Že se stanu motivátorem.

Najednou mi lidi platili tolik jako bývalým prezidentům, abych přišel a přednesl motivační řeč k jejich klientům a zaměstnancům. Natáčeli videa a dávali je na YouTube a sociální sítě, kde proslovy získaly popularitu. Poté moje vlastní sociální sítě zaznamenaly nárůst, protože kdykoliv jsem sdílel svá moudra o naléhavých tématech nebo promluvil uklidňujícím hlasem v chaosu, moje videa se rozšířila.

Zdálo se, že lidi skutečně využívají mých rad, učí se ode mě, stejně jako jsem se já učil v začátcích své kariéry čtením

o svých idolech nebo prostřednictvím setkání s nimi. O mnoha z nich se dočtete v této knize. Takže jsem se do toho pustil. Začal jsem šířit do světa víc a víc positivity. A čím víc jsem sdílel, tím víc lidí za mnou v posilovně přicházelo, aby mi řekli, že jsem jim pomohl dostat se z těžkých chvil. Lidi, kteří překonali rakovinu, lidi, kteří přišli o práci, lidi, kteří rozjeli kariéru novým směrem. Slýchal jsem to od mužů i žen, chlapců i dívek, středoškoláků i seniorů, bohatých i chudých lidí různé barvy pleti, víry nebo jakékoli pozice na duze lidství.

Bylo to fantastické. A taky překvapující. Nebyl jsem si jistý, proč se to děje. Takže jsem udělal to, co dělám vždy, když chci něčemu porozumět. Zastavil jsem se a analyzoval situaci. Když jsem to udělal, došel jsem k závěru, že ve světě je příliš mnoho negativity, pesimismu a sebekritiky. Taky jsem si všiml, že se hodně lidí cítí hrozně, ačkoliv experti nám věčně tvrdí, že jsme se v historii lidské civilizace nikdy neměli líp. Nikdy nebylo méně válek, méně nemocí, méně chudoby, méně utlačování než právě teď. To ukazují data. Ano, objektivně to je pravda.

Ale existují také jiná data. Mnohem subjektivnější a složitější na měření, která ale všichni vidíme a slyšíme, kdykoliv

posloucháme rádio, sledujeme zprávy nebo dění na sociálních sítích. Lidé hovoří o pocitech nedůležitosti, neviditelnosti a beznaděje. Mladé dívky a ženy mluví o nedostatku krásy a sebevědomí. Mladí muži o pocitech bezcennosti a bezmoci. Počty sebevražd a závislých stoupají.

Na začátku pandemie COVID-19 jsme zažívali epidemii těchto emocí virtuálně v každé části společnosti. V roce 2020 vzrostly ve světě deprese a úzkosti o 25 procent. Ve studii *Boston University School of Public Health* publikované v září 2020 vědci uvádějí, že deprese dospělých Američanů od roku 2018 do jara 2020 – tedy jen po několika měsících lockdownu – vzrostla *trojnásobně*. Předtím 75 procent dospělých Američanů nehlásilo žádné projevy deprese. V dubnu 2020 se toto číslo snížilo na 50 procent. To je obrovská změna!

Ale tenhle problém nesouvisí primárně s covidem-19, protože existují skupiny – instituce a průmyslová odvětví –, které, máme-li být upřímní, zneužívají lidského neštěstí a prodávají lidem hlouposti, aby v nich vyvolaly hněv, krmí je lží a přilívají oleje do ohně jejich rozhořčení. Všechno pro výnos a politický zisk. Tyhle síly existují, aby zajistily, že lidé zůstanou nešťastní a bezmocní. Jsou tady proto, aby maskovaly fakt, jak jednoduché by pro lidi mělo být dostat se

k nástrojům užitečnosti a soběstačnosti, což jsou ty nejdůležitější zbraně v boji proti neštěstí a apatii.

To je podle mě důvod, proč se miliony lidí všude po světě upnuly k podcastům, substackům a newsletterům, jako jsou ty moje – aby našly smysluplné odpovědi. Věci v kultuře se tak zhoršily, že lidi pátrají po někom, komu mohou věřit, hledají někoho, kdo odmítá tyhle hloupé hry, někoho, kdo se snaží zůstat pozitivní, když ostatní propadají pesimismu.

Tohle jsou lidi, které jsem potkával a potkávám každý den v posilovně. A já s nimi soucítím, protože projevovali emoce, které jsem prožíval po skončení svého volebního období v roce 2011, kdy se vše rozpadlo. Taky jsem si uvědomil, že když jsem jim nabídl rady nebo je povzbudil, když jsem se je pokusil inspirovat a motivovat, byl jsem toho schopen díky jednoduchému návodu.

Byl to ten návod, který jsem vytvořil za šedesát let života a podle kterého jsem úspěšně přežil předešlá tři životní dějství. Byl to ten samý návod, ke kterému jsem před víc než deseti lety došel, když jsem se dostal na dno a rozhodl se z toho dna vyhrabat. Nejde o nic revolučního. Je to spíš nadčasová záležitost, protože tyhle rady fungovaly vždy. A vždy fungovat budou. Představuji si je jako body programu nebo návodu



ke šťastnému, úspěšnému a užitečnému životu – ať už ho vidíte jakkoliv.

Jsou to rady, které vám pomůžou zjistit, kam směřujete, jak se tam dostanete a jak nejlépe vynaložit úsilí na pomoc lidem, na kterých vám záleží, aby se dostali na cestu, na níž by měli být. Na cestu, která jim za to bude stát. Jsou to rady, které zesílí vůli k tomu, změnit směr, když narazíte na problém, a rozvinou schopnost mít otevřenou mysl a najít jinou cestu. A nejdůležitější z nich je, že až se dostanete tam, kam jste chtěli, oceníte veškerou pomoc, jíž se vám dostalo na cestě k cíli, a budete ji moci odpovídajícím způsobem oplatit.

Tato kniha se jmenuje *Bud' užitečný*, protože to je ta nejlepší rada, jakou mi můj otec dal, uvízla mi v mozku a nikdy mě neopustila. Je to rada, která vám, doufám, po přečtení následujících stran pomůže tak jako mně. Být užitečný je také motivující síla, jež stojí za všemi mými rozhodnutími, síla, která spojuje všechno, čím jsem kdy prošel. Být šampiónem v kulturistice, milionářem, sluhou společnosti – tohle všechno byly moje cíle, ale nebyly to ty, které mě motivovaly.

Můj otec nějaký čas nesouhlasil s mojí interpretací toho, co znamená být užitečný, a možná že nebudete souhlasit ani vy. Ale o to nejde. Nechci vám říkat, co máte vybudovat.

Chci vám ukázat, *jak* to vybudovat a proč na tom záleží. Můj otec zemřel, když mu bylo tolik, co teď mně. Můj svět se rozpadl. Nikdy jsem nedostal příležitost zeptat se ho, co mám dělat, ale myslím si, že by mi řekl: „Buď užitečný, Arnolde.“

Tuto knihu jsem napsal, abych uctil tato slova a šířil jeho radu. Napsal jsem ji jako ocenění těch let, kdy jsem se hrabal ze dna a začal žít své čtvrté dějství. Napsal jsem tuto knihu, protože věřím, že každý může mít prospěch z mého návodu, který jsem použil ve všech fázích svého života. Jedná se o důvěryhodný návod na život, jaký jsem vždycky chtěl žít.

Ale hlavně jsem ji napsal proto, že každý musí být užitečný.

**BUĎ  
UŽITEČNÝ**



# 1. KAPITOLA

# MĚJTE JASNOU VIZI

---

**T**olik z našich nejlepších lidí je ztraceno.

Tolik dobrých lidí si neví rady, co dělat se životem. Nejsou zdraví. Nejsou šťastní. Sedmdesát procent z nich nenávidí svou práci. Jejich vztahy je nenaplňují. Neusmívají se. Nesmějí se. Nemají energii. Připadají si k ničemu. Připadají si bezmocně, jako by je život vedl po cestě, která nikam nevede.

Když víte, kde hledat, vidíte tyhle lidi všude. Možná i tehdy, když se díváte do zrcadla. To je v pořádku. Není s vámi nic špatně. A s nimi taky ne. Tohle se prostě stane, když nemáte jasnou životní vizi a spokojili jste se s tím, co jste si mysleli, že stačí, nebo co si zasloužíte.

Můžeme to napravit. Protože všechno dobré, všechny velké změny začínají jasnou vizí.

Vize je ze všeho nejdůležitější. Vize představuje poslání a smysl. Mít jasnou vizí tkví v tom, představit si, jak chceme, aby náš život vypadal, a mít plán, jak se k tomu dostat. Lidé, kteří si připadají nejvíc ztraceni, nemají ani jedno. Nemají představu ani plán. Dívají se na sebe do zrcadla a ptají se sami sebe: „Jak jsem se sem do háje dostal?“ A vůbec to netuší. Učinili nespočet rozhodnutí a započali tolik aktivit, kvůli kterým se sem dostali, a stejně netuší, jak se to stalo. Budou se s vámi dokonce hádat: „Tohle je na nic, jak můžeš tvrdit, že jsem si to *vybral*?“ Jenže nikdo je nenutil navléct si prsten, nikdo jim nedal do ruky druhý cheeseburger. Nikdo je nenutil do neperspektivní práce. Nikdo je nenutil chodit za školu, nepravdělně sportovat nebo nechodit do kostela. Nikdo je nenutil zůstat vzhůru do noci a hrát videohry místo toho, aby se pořádně vyspali. Nikdo je nenutil vypít poslední pivo nebo utratit poslední dolar.

A stejně naprosto věří tomu, co tvrdí. A já věřím, že tomu věří. Přijde jim, že se jim jejich život jen tak stal. Skutečně věří, že neměli v životě na výběr.

A víte co? Mají částečně pravdu.

Nikdo z nás si nevybral, odkud pochází. Já jsem vyrostl v malé vesnici v Rakousku na začátku studené války. Moje matka byla velmi milující. Můj otec byl přísný a občas hrubý, ale měl jsem ho moc rád. Bylo to komplikované. Váš příběh je určitě taky komplikovaný. Tipuji, že vyrůstání pro vás bylo těžší, než si vaše okolí myslí. Tyhle příběhy nemůžeme změnit, ale můžeme si zvolit, kam půjdeme dál.

Jsou různé důvody a vysvětlení pro všechny věci, které se nám do této chvíle staly, pro ty dobré i ty špatné. Ve většině případů ale neplatí, že jsme neměli na výběr. Vždycky jsme měli možnost volby. Čím ale občas nedisponujeme, je způsob, jak naše volby hodnotit.

Správnému rozhodnutí pomáhá jasná vize. Způsob, jak vyhodnotit, zda je naše rozhodnutí dobré či špatné, závisí na tom, jestli nás přibližuje k našemu vysněnému životu, nebo nás od něj naopak oddaluje. Když se rozhodujete, jak se mění obrázek vaší ideální budoucnosti? Rozostřuje se, nebo se zaostřuje?

Ti nejšťastnější a nejúspěšnější lidé na světě dělají vše, co můžou, aby se vyhnuli špatným rozhodnutím, která je vzdálí od jejich cílů. Místo toho se soustředí na rozhodnutí, která rozjasňují jejich vizi a přibližují je k ní. Nezáleží, zda je to malá či velká věc, vždy musíte učinit rozhodnutí.



Jediný rozdíl mezi nimi a námi, mezi mnou a vámi, mezi jakýmikoli dvěma lidmi je jasnost obrazu naší budoucnosti, síla našeho plánu, se kterým se tam dostaneme, a míra akceptování toho, že volba, kdy z naší vize učiníme realitu, je naše a pouze naše.

Ale jak na to? Jak od začátku vytvoříme jasnou vizi? Myslíím, že existují dva způsoby. Můžeme začít malými krůčky a vytvořit velký a jasný obraz, který se nám objeví. Nebo můžeme začít velkými kroky a podobně jako objektivem kamery zaostřit, dokud náš obrázek není jasný. Tak to bylo i v mém případě.

## ZAČNĚTE ZEŠIROKA A PAK ZAOSTŘETE

Nejranější životní vize, kterou jsem měl, byla hodně široká. Byla to Amerika. Nic specifictějšího. Bylo mi deset let. Zrovna jsem začal chodit do školy ve Štýrském Hradci, velkém městě na východě, poblíž místa, kde jsem vyrostl. Přišlo mi, že všechno, co se týká Ameriky, je nejlepší. Viděl jsem to v hodinách ve škole, na obálkách časopisů, v reklamách, které běžely před seriály a filmy v kině.

Obklopovaly mě obrázky Golden Gate Bridge a cadillaců s dlouhými ocasními ploutvemi plujících po masivních šesti-proudých dálnicích. Viděl jsem filmy natočené v Hollywoodu a rokenrolové hvězdy v talk shows natočených v New Yorku. Viděl jsem Chryster Building a Empire State Building. Nejvyšší budova v Rakousku vypadala v porovnání s nimi jako kůlnička. Viděl jsem ulice s palmami a krásnými dívkami na Muscle Beach.

Byla to Amerika v prostorovém zvuku. Všechno bylo velké a zářivé. Pro malého chlapce, jakým jsem byl, byly tyhle obrázky jako Viagra na sny. Měli je prezentovat s varováním, protože vize života v Americe, kterou zažehly, *nepominula* ani po čtyřech hodinách.

Věděl jsem, že tam patřím.

Co tam budu dělat? Neměl jsem ani tušení. Jak jsem řekl, byla to široká vize. Ty obrázky byly rozostřené. Byl jsem mladý. Co jsem mohl vědět? Naučil jsem se ale, že ty nejsilnější vize začínají právě takhle. Z našich posedlostí v mládí, předtím, než jsou naše názory ovlivněny odsuzováním ostatních. Když teď mluvíme o tom, co dělat, když jste nespokojení se svým životem: slavný surfař na velkých vlnách Garrett McNamara řekl, že byste si: „měli vzpomenout na to, co jste milovali,