



Jak se porvat s mrtvicí

Mrtvice je svinstvo. Zasahuje naše životy pěstí tvrdou a nevybíravou. Někoho lehce, někoho fatálně.

Mrtvice není spravedlivá. Svět není spravedlivý. Kdo se s tím nesmíří, bude celý život jen trpět. Zřejmě jste si ji ničím nezasloužili, možná jste ani nepili a nekouřili, což mnozí z nás říct nemůžou.

Někomu se žilka v mozku jen ucpe, někomu praskne a pak bývají následky horší. Po mrtvici se dá zblbnout nebo oslepnout.

Na neurologii se mnou ležel kluk v mém věku, který už byl asi po sedmé mrtvici. S tím se bojuje těžko. Pak nastupujete do ringu proti soupeři, který je o sedm váhových kategorií výš. Jak jsem psal, život není spravedlivý. Můžete s tímto faktem nesouhlasit, ale to je všechno, co s tím můžete dělat.

Tenhle eBook není pro každého. Pokud je vám 70 a už jste to tady pomalu balili, můžete mě s mým hecováním poslat klidně do háje. Možná je vaše poškození takového rozsahu, že i když byste moc chtěli cvičit, nemáte na to. Pak si vezte z eBooku alespoň to, co zvládnout dokážete.

Viděl jsem vítězství prcků nad titány. Nástrojem jejich triumfu je téměř vždy vytrvalost a neústupnost. Teď to čeká vás. Pokud v sobě tyto dvě vlastnosti dokážete najít a vypěstovat z nich růže, vyhoupnete se zpátky do sedla. Pokud je nenajdete, jste v háji. Fakt.

Bude se vám zdát, že jsem na vás v eBooku příliš tvrdý. To je v pořádku. Ze zkušenosti vím, že čím tvrdší je na mě trenér, tím lépe mě dokáže připravit pro jakýkoli boj. A vy jste právě nastoupili proti jednomu z nejhörších protivníků, na kterého můžete v životě narazit. Není čas na trénig. Chcete-li vyhrát, musíte být tvrdí hned – tady a teď. Nemáte na vybranou.

Já jsem váš trenér, tímhle bojem jsem si už prošel, vašeho protivníka mám přečteného a teď na vás budu křičet přes ringové provazy, abyste se znovu zvedli a nakonec zvítězili. Jedno ode mě nečekejte. Že hodím ručník do ringu, až uvidím, že umdléváte. Prostě nemáte nárok a vyhrát musíte. Můžete se jenom sami vzdát - a pak se zřikám své funkce trenéra, dokud se znovu neproberete a nezačnete znovu makat.

Já vám říkal, že to bude tvrdé čtení...

„Nezáleží na tom, kolikrát vás srazí k zemi.

Záleží na tom, kolikrát se dokážete znovu zvednout!“

(Rocky)

Příští rok napíšu knížku, ve které vám předám všechno co můžu - metody, zdroje, informace i kontakty. Vyzpovídám i pár skvělých lidí, kteří mají k mrtvici a rehabilitaci co říci.

Prostředky na tisk se pokusím vybrat přes Knižní startér, abych se nemusel zabývat návratností a mohl dát celou knihu na internet zdarma ke stažení. Když člověk zaplatí všechny nemocnice a zároveň nemůže vydělávat, obrací v ruce každou korunu a já chci, aby moje knížka opravdu pomáhala. Pokud to není váš případ a nejste zcela v nouzi, budu rád, když knihu na startéru podpoříte. Dám včas vědět.



1.

Život nekončí, jen vám přibyla práce navíc.

Přijměte to jako fakt.

Chcete se zase uzdravit, tělesně i duševně. Jinak byste si nestáhli tento eBook.

Dokážete to. Když budete chtít a ochotni pro to něco udělat. Je to běh na dlouhou trať a dá to práci. Budete se muset naučit stát se sami sobě drábem, osvojit si nové zvyky. Přibyla vám prostě spousta práce navíc, kterou jste nečekali a kterou prostě udělat musíte stůj co stůj. Smiřte se s tím a podříd'te tomu celý svůj příští život, nebo zůstaňte chromí. Uděláte pro sebe to nejlepší, když tuto možnost rovnou kategoricky zamítnete - přestaňte o tom jako o možnosti vůbec uvažovat. Úplně takovou představu vytěsňte.

2.

Rehabilitace na prvním místě.

Začněte cvičit podle instrukcí rehabilitačních lékařů. Odteď budete cvičit každý den až do té doby, než budete zdraví - ale nikdo vám nezaručí, že úplně zdraví budete; takže se smiřte s tím, že odteď budete cvičit až do konce života.

Čím poctivěji budete ke cvičení přistupovat, tím větší je pravděpodobnost, že za čas budete úplně zdraví a třeba jednou budete moci přestat cvičit; záleží to jen na vás a jen vy tím budete trpět, když to budete flákat; přejměte **PLNOU ZODPOVĚDNOST** za svůj stav. Na příčině mrtvice jste možná neměli žádný podíl; jste ale plně zodpovědní za to, jak se s touto situací vyrovnáte.

Jak to udělat prakticky?

Ráno si přivstaňte o tolik, abyste stihli svou sérii cvičení. Po příchodu z práce ze všeho nejdřív odcvičte svou sérii a dokud s tím nebudete hotovi, nedělejte nic jiného.

Pokud jako já nemáte rádi, když vás při cvičení někdo vyrušuje, naučte členy rodiny před vstupem do pokoje, kde jsou zavřené dveře, klepat. Pravděpodobně jsou zděšení tím, co se vám stalo a budou vám naslouchat. Nic není důležitějšího, než vaše cvičení, pokud opravdu chcete být jednou opět zdraví!

3.

Dělejte všechno jako předtím; najděte způsob, jak to dělat.

Před mrtvicí jsem už osmnáctým rokem dělal bojové umění, hrál jsem relativně slušně na kytaru, jezdil na vandry, vodu a chodil po horách a živil se na pohyb náročnou fotoreportéřinou...

Jakmile mi to můj stav jen trochu umožnil, začal jsem vyrážet na celodenní výlety a vyjel na první vodu. Rok po mrtvici jsem si koupil kolo s vozíkem a začal vyrážet na cyklovandry na celý víkend. Fotit jsem ani nepřestal, jen často vyměním těžkou zrcadlovku za kompakt. Musado jsem vyměnil za pohybově úspornější Wing-Tsun. A od počátku jsem cvičil půlhodinu denně na kytaru a dnes už zase hraju. Týden od týdne lépe.

Pokud jste předtím tancovali, začněte studovat taneční choreografii nebo hudbu; pokud jste hráli na klavír, hrajte znovu - najděte si nový způsob, kdy vám „špatná“ ruka bude aspoň trochu užitečná; pokud jste hráli basketbal, naučte se házet šestnáctky z místa jako nikdo jiný; pokud jste dělali kulturistiku, staňte se odborníkem na výživu nebo tréninkový proces; pokud jste lezli po skalách, staňte se koučem pro začátečníky nebo specialistou na bezpečnost při lezení; atd.

4.

Když se nemůžete pořádně hýbat, obraťte se dovnitř.

Studujte; čtěte knížky o osobním rozvoji; poslouchajte audioprogramy; musíte cítit, že uvnitř rostete jako nikdy předtím. Budete z toho mít tak skvělý pocit, že skoro zapomenete, že kulháte.

Internet je plný školení a návodů na cokoli. Když se něco chcete naučit, máte možnosti jako nikdo před vámi v historii. Stačí zadat dotaz do vyhledávače. Pokud ještě k tomu umíte anglicky, leží vám obrazně řečeno celý svět u nohou. Pokud ne, možná právě angličtina bude první věc, do které byste se měli pustit.

Vyhledávejte lidi, kteří vás dokáží motivovat, vybudit ve vás to nejlepší.

Pro mě to byl Brian Tracy, Tony Robbins, Stephen Covey a spousta dalších, kteří přispěli každý svým malým dílem. Nestačilo je jen poslouchat. Zavedl jsem jejich rady do života a můj svět se začal měnit, nebo spíš můj úhel pohledu na něj. Díky nim jsem efektivnější, úspěšnější – a to je teprve začátek. Cítím, že mám ještě spoustu rezerv.

5.

Přijímejte jen nutnou pomoc a vynikněte jinak.

Maximum věcí dělejte sami. Vzroste vám sebevědomí a přesvědčíte se, že to, že vám špatně funguje ruka a noha, vůbec neznamena, že máte menší cenu; naopak vám to dává do ruky mocnou zbraň - lidé vás podvědomě podceňují.

Vynikněte nad ostatní v jiných věcech. Už nikdy nebudete rychlejší, silnější, mrštnější - ale pořád můžete být moudřejší, sečtější, rozvážnější nebo úspěšnější než většina zdravých lidí.

Ta největší síla se skrývá uvnitř vaší hlavy a pokud nebyly vážně postiženy vaše kognitivní schopnosti, není jediný důvod, proč byste ji neměli začít konečně naplno využívat. Dokud nebudete mít pocit, že váš mozek každým dnem bobtná novými vědomostmi, máte stále rezervy. Popravdě, téměř vždy máte rezervy. V bojovém umění se říká: Člověk dokáže čtyřikrát tolik, než si myslí jeho matka, třikrát tolik, než si myslí on sám a dvakrát tolik, než si myslí jeho trenér. Lidský mozek je zázrak s téměř neomezenou kapacitou pro učení, jakmile jej jednou začnete pravidelně „plnit“.

6.

Najděte lidi, kteří jsou na tom hůře než vy.

Jste jedineční. Ale rozhodně ne kvůli tomu, co se vám přihodilo. Nejspíš jste měli docela štěstí, pokud dokážete číst tento eBook. Mohli jste oslepnout. Nebo úplně zblbnout a být až do konce života slintající troska. Kdybyste žili v Súdánu, Bangladéši, na Sibiři nebo prostě jen dost daleko od specializovaného lékařského zařízení, byli byste na tom mnohem hůř. A jsou lidé, kteří na tom JSOU mnohem hůř a přesto jsou úspěšní. Najděte lidi, kteří dokázali překonat ještě větší handicap, než vy.

Nick Vujicic se narodil bez rukou a bez nohou. Vystudoval dvě vysoké, je motivační řečník, obchoduje na burze a nedávno se oženil. Najděte si krátký film Circus Butterfly. Nakopne vás.

Ivo Toman se narodil s Tourettovým syndromem, trpěl neovladatelnými tiky a nutkáním mluvit sprostě. Dnes je to úspěšný podnikatel a jeden z nejznámějších českých motivačních řečníků, ačkoli sám říká, že motivace zvenčí nefunguje.

7.

Nespoléhejte se na nic a nebud'te na nikom závislí.

Nespoléhejte se, že vám i příští rok přiklepnou důchod. Co když přijde nový posudkový lékař a nezalíbíte se mu?

Nespoléhejte se, že až dostanete starobní důchod, bude vám to stačit na slušný život. Když budete chvíli počítat, zjistíte, že to početně nevychází – stát na to pravděpodobně nebude mít peníze.

Nespoléhejte se, že všichni ti, kteří vám dnes pomáhají a usnadňují život, tady budou navěky. Bohužel, nebudou. Možná tu jednou zůstanem sami... A bude to jen a jen na nás.

Jestli byl někdy čas na nějakou velkou změnu, je to teď; pokud jste někdy chtěli odejít ze zaměstnání a zkusit podnikat, udělejte to právě teď; pokud jste si chtěli udělat práci z koníčka, udělejte to teď; pokud jste se chtěli někdy začít učit cizí jazyk, začněte právě teď. Pokud chcete plnohodnotně pracovat z domova a vsedě, nejvíce vám pomohou dvě znalosti: angličtina a internet. S nimi vám patří svět. S nimi se můžete naučit zcela cokoli, od technických oborů až po marketing nebo vydělávání peněz. Všechny tyto školy na internetu v angličtině najdete, sleduju je dnes a denně.

Nenechte se srazit na kolena, zvládnul jsem to já a vy můžete taky. Je to na vás, jestli chcete být oběti a trosky nebo povstat znovu a být ještě silnější. Já si zvolil to druhé.