



Michal Rückel

Změna začíná uvnitř



Bohatství bylo jeho dětským snem, který si dokázal splnit již ve 24 letech. Dlouho se **MICHAL RÜCKEL** řídil radami svého rozumu, které zněly, že až si splní tento sen, tak bude v životě šťastný. Později, již v roli bohatého podnikatele, pochopil, že finanční bohatství představuje pouze jednu z částí životního štěstí. Michal se naučil důvěřovat nejen svému rozumu, ale poslouchat i hlas svého vnitřního světa. Díky tomu pochopil, že cesta k naplněnému životu ve všech jeho aspektech vede skrze sebepoznání. V rozhovoru s Michalem se podíváme na cestu, která jej k tomuto uvědomění přivedla.

TEXT: LUKÁŠ EDER

Ve 24 letech ses stal dolarovým milionářem. Pokud bys měl zhodnotit svou vizi tehdy a teď, jaký vidíš největší rozdíl?

Protože nepocházím z žádné bohaté rodiny, kde bych měl na „růžích ustláno“, tak jsem si v dětství myslel, že když budu bohatý, tak budu i šťastný. Tudíž můj dětský sen, za kterým jsem si šel, byl zbohatnout. A když se mi to povedlo, tak jsem zjistil, že peníze přinesou rozhodně více štěstí než chudoba, ale že veškeré štěstí světa se v nich neskrývá. Dnes už chápu, že materiální bohatství je jen jedním z aspektů skutečně bohatého či šťastného života, a přikláním se k názoru, že úspěch, bohatství, zdraví či skvělé vztahy jsou spíše vedlejším produktem štěstí. Štěstí je cílem všech našich ostatních cílů. Proto pokud skloubíme to, v čem jsme dobří, s tím, co nás baví, a zároveň tou činností obohatíme i ostatní lidi, tak budeme nejenom šťastní, ale zároveň nebudeme mít ani materiální nouzi. Toto poznání tvoří největší rozdíl v mých vizích dnes oproti dřívějším dobám.

Co Tě přivedlo ke změně naplňování vlastní vize?

Životní zkušenost, po které jsem na vlastní kůži poznal, že pořízení si jakékoliv věci nás šťastné dlouho neudělá. Každé potěšení po chvíli vyprchá a potřebujeme další. A pokud si toto neuvědomíme, tak riskujeme, že náš život sklouzne k cílovému fetáctví. Tím bych nechtěl, aby to vypadalo, jako že říkám, že mít peníze nebo cíle je něco špatného. To určitě ne. Je velice dobré mít cíle. Spíše bych chtěl zdůraznit, že za každým cílem může být vždy ještě další větší cíl, a proto je potřeba, abychom nežili jen z radosti z dosažených cílů, ale aby nás bavila už cesta za nimi. Pokud budeme pracovat jen pro dosažení cílů, tak jejich dosažení bude vyčerpávající, frustrující, a může se stát, že jich ani nedosáhneme, protože po pár neúspěších na cestě k nim svou cestu zabalíme.



Každé potěšení po chvíli vyprchá a potřebujeme další.

Co bylo pro Tebe na této změně nejtěžší?

Rozhodně práce na zvyšování míry uvědomění. V našich životech nedokážeme odstranit kterýkoliv problém, o němž nevíme, že ho máme. Takže nejtěžší bylo si uvědomit nebo možná si i přiznat, že není všechno v mém životě takové, jak bych si přál. On nás někdy systém či naše ego drží v představách, že je vše v pořádku, i když vnitřně cítíme, že není, a máme pocit, že se spíše točíme v bludných kruzích. Takže práce na mém myšlení a vyšším uvědomění byla nejtěžší, ale rozhodně i přesto, že to nebylo jednoduché, se cítím šťastný, že jsem ji podstoupil. Díky ní se změnil

celý můj vnitřní pocit a následně i celý vnější svět k lepšímu. Falešní lidé, kteří si hráli na kamarády, odešli. A do života mi přišli úžasní lidé, za které jsem moc vděčný.

Jakou roli sehrálo sebepoznání v naplňování nové vize?

Absolutně klíčovou. A možná i proto je sebepoznání mojí největší životní vášní. V momentě, kdy si uvědomíme, že naše těla se skládají z několika druhů energií, a naučíme se s těmito energiemi pracovat, tak můžeme být opravdovými tvůrci našeho života. Ne náhodou se říká, že náš vnější svět je jen odrazem toho, jak se my sami cítíme uvnitř. Naše vnější fyzická realita je totiž jen špičkou ledovce, kterou vidíme navenek. Bohužel více jak 90 % lidí svůj vnitřní svět moc nezná nebo neřeší, a proto jsou někdy ze svého života nešťastní. Změna začíná uvnitř. A proto bychom měli rovnoměrně směřovat svoji pozornost i k naší mentální a emoční, ale i spirituální energii.



Říkáš, že se sebepoznání stalo tvou největší životní vášní. Jak se tato vašeň projevuje ve Tvém každodenním životě?

Asi třeba tak, že jsem s pomocí psychometričky Evy Urbanové a společnosti Finanční Institut založil Nadaci EU&FI. Tato nadace se přímo tématem sebepoznání denně zabývá, neboť podporuje děti i dospělé k tomu, aby objevili svoje silné stránky a talenty, které jsou vhodné pro jejich naplněný život rozvíjet. Pořádám fyzické semináře i online přednášky, natáčím online kurzy. Dále poskytujeme stipendia a mnoho dalšího. Pomocí mé metody Me Grow mentoruji ostatní lidi v tom, aby překročili svůj vlastní stín, dosáhli většího napojení nebo si rozjeli třeba něco svého a někam se v životě posunuli. Celkově mi neustálé prohlubování mého sebepoznání pomáhá ve vyrovnanějším životě s větším nadhledem. Už zdaleka neřeším tolik věcí, co dřív.

Pokud bys dnes byl v situaci, kdy bys necítil žádné naplnění a rozhodl se jej najít, který krok by byl prvním?

Prošel bych si opět své Me Grow, na jehož vytvoření a práci s ním mě přivedl Marián Jelínek. Původní metoda je inspirována světoznámým koučem Johnem Whitmorem, která má sloužit pro „samokoučování“. Pomocí této metody si vždy znovu připomenu, kdo jsem, jaké je moje poslání, vize, cíle, ale i skutečná realita, v níž se zrovna nacházím. Připomenutí a zorientování se v tomhle všem mi pomůže upravit plán k tomu, abych znovu nabral správný směr a svých vizí a cílů dosáhl. Generál Eisenhower řekl: „Plány jsou zbytečné, ale plánování je nevyhnutelné.“

Když děláš důležitá životní rozhodnutí, podle čeho se řídíš?

Zastavím se a začnu se vyklidňovat, dokud se nestanu svým vlastním vnitř-

ním pozorovatelem. V tomto stavu jsme schopni zapojit do logiky i intuici a napojit se na náš největší zdroj energie, moudrosti, ale i kreativity a lásky, která nám spíše ukáže tu správnou cestu. Mohli bychom to nazvat i jako poslouchání volání našeho srdce, které bývá většinou o krok napřed před naší myslí. Spoléhat se jen na racionální myšlení může být hodně zavádějící, neboť mysl pracuje jen s tím, co jsme do ní vložili. Proto se i říká, že největším nepřítelem úspěchu není to, co neznáme, ale to, co si myslíme, že známe, ale ve skutečnosti je to úplně jinak.

Ve svém kurzu „NOVĚ a JINAK“ zmiňuješ, že jsi za nejružnější retreaty a mentory utratil statisíce korun. Na kterého z učitelů nikdy nezapomeneš a proč?

Za svůj život jsem měl opravdu velký počet mentorů a koučů, absolvoval jsem nespočet retreatů, kurzů i seminářů.

řů. A každý z nich mi nějakým způsobem pomohl doplnit střípek do mozaiky mého rozvoje. Velký kvantový skok v mém životě a rozvoji udělala nicaragujská šamanka Ivánie, a to pomocí jedné přírodní medicíny. Ale i v Čechách je spousta skvělých učitelů. Jeden z pro mě moc inspirativních lidí, který mi hodně přirostl k srdci svým jednáním, je můj přítel a určitým způsobem i průvodce poznáním Turija Kempe. Ovšem pokud máme hlavu otevřenou, tak nemusíme jezdit za učením příliš daleko, protože osobně jsem se mnoho naučil i od svých třech dětí. Díky nim jsem poznal, že i malé děti mohou být našimi velkými učiteli.

Je nějaká praktika nebo nástroj, který Ti i dnes pomáhá lépe porozumět svému subjektivnímu světu?

Je jich mnoho, ale královnou všech technik je zklidňování vlastní mysli neboli meditace. V ní je cílem stát se svým vlastním pozorovatelem mysli, čímž se můžeme dostat nad svoje myšlení. Ono nic víc není tak zrádné, jako plně věřit svým myšlenkám. Myšlení je rozhodně velice dobrý sluha, jestliže ho využíváme správně. Ale pokud se ze sluhy stane špatný pán, tak se z něho může stát velice sebe-destructivní zbraň, která nás zničí zevnitř. Proto je dobré se během dne alespoň několikrát pozastavovat a vědomě zpochybňovat své myšlení. U toho si můžeme pomoci orientací na náš dech a několikrát denně se zhluboka prodýchat a pozastavit z běžného shonu. Už jen takováto maličkost vám neuvěřitelně promění život k lepšímu.

Který zážitek ve spojení se sebepoznáním v Tobě zanechal nejsilnější stopu?

Jednoznačně Ayahuasca. Je to kořen liány z amazonských pralesů, který se za pomoci dalších bylin vaří, až se z něho udělá medicína, která léčí duši. Po jejím požití se vypne nevědomá mysl a zmizí EGO. Díky tomu i člověk, který netrénuje meditaci, je schopný se do-

stat do svého vnitřního těla k úplnému vědomí, až na hranici s podvědomím. Při tomto rozšířeném vědomí najednou znáte odpovědi na všechny nevyřešené problémy, se kterými jste si třeba dlouho nevěděli rady. Já po tomto poznání doslova dělím svůj život na před Ayahuascou a po ní. Od té doby o ur-

... Ayahuasca. Je to kořen liány z amazonských pralesů, který se za pomoci dalších bylin vaří, až se z něho udělá medicína, která léčí duši. Po jejím požití se vypne nevědomá mysl a zmizí EGO.

čitých věcech, které mají vliv na chod tohoto světa a naše životy, nepochybuji, ale mám pocit, že pevně vím, jak fungují a ovlivňují naše životy.

Jaká činnost Tě dostává do flow?

Jakákoliv komunikace na téma sebepoznání, školení, přednášení, mentoringování... Prostě cokoli, co je spojeno s osobním rozvojem a jeho aplikací v reálném životě. Vesměs to jsou činnosti, které mě nevyčerpávají, ale naopak při jejich vykonávání mi energii

spíše doplňují. Mám rád ale i obchodní jednání, práci na tvorbě nového byznysu nebo vědomé překračování svých hranic posouváním se z komfortní zóny. Moje motto je: „Kde je strach, tam je cesta.“ V poslední době mě nejvíce do flow dostává práce na založení vlastní školy obchodu a podnikání, kde studenti budou mít nejen teoretickou nauku, ale možnost si i nově nabyté dovednosti vyzkoušet v praxi při reálných obchodních jednáních. Myslím, že tento způsob učení v českém školství hodně pokulhává.

Jak často tuto činnost děláš?

Dnes a denně. Řekl bych, že jakmile ráno otevřu oči, tak dělám až do večera většinu činností, které mě moc baví. Ano, jsou mezi nimi i určité činnosti, které mě třeba až tolik nebaví, ale pokud to jsou činnosti, které jsou nutné vykonat pro přiblížení se k tomu, co mě baví nebo posouvá k mým cílům, tak je беру jako součást celku. Tím, že nejsem zaměstnaný, ale pracuji sám pro sebe, tak mi vyhovuje, že si mohu všechny činnosti plánovat podle sebe, a tím i snáz řídit svoji energii. Díky sebepoznání mám už mnoho svých rituálů, stravovacích návyků a pohybových aktivit, které mi pomáhají držet si vysokou energii. Ne náhodou se říká: „Kdo má vyšší energii, vyhrává.“ Proto je tak důležité umět s energií dobře hospodařit a pečovat o ni.

Podle čeho si myslíš, že může každý sám o sobě říct, že se dobře zná?

Nevím, na toto asi nemám jednoznačnou odpověď. Toto je velice individuální. Já sám jsem zjistil, že už si nemyslím, jak moc o sobě nebo o čemkoliv jiném hodně vím, protože vždy s každým rokem a přibývajícím moudrostí mám pocit, že čím víc o sobě vím, tím víc vím, že nic nevím. Ale pokud někdo dokáže zvládnout týden se svými rodiči bez jakékoliv rozepře, tak bych řekl, že to je člověk, který se zná více než jiní. ■



„V momentě, kdy objevíte
a začnete rozvíjet své silné stránky
v činnosti spojené s vaší vášní,
tak budete na prahu velkého
úspěchu.“

Michal Rückel

Michal Rückel zmiňoval v rozhovoru metodu ME GROW, kterou využívá při poznání sebe sama i hledání vlastní cesty. Zkuste odpovědět na otázky, kterými jsme se inspirovali z Michalovy metody, a ověřte si, jak dobře znáte sami sebe.

Jak nejraději trávíte svůj volný čas? Napište činnosti, na které se vždy těšíte a o kterých vyprávíte svým přátelům s jiskrou v oku:

.....

.....

.....

.....

Dokážete se během činností ze seznamu výše dostávat do stavu flow? Napište, kdy naposledy jste Vámi vybrané činnosti dělali:

.....

.....

.....

.....

Pokud byste měli na výběr pouze jednu činnost napsanou výše, kterou můžete dělat, která činnost by to byla?

Proč zrovna tato činnost?

Co vše tato aktivita vypovídá o Vaší osobnosti? Zkuste si nyní vzpomenout na situaci, kdy jste naposledy tuto činnost dělali. Vzpomeňte si na své přirozené chování, které Vám pomáhalo dosáhnout v této činnosti radostného výsledku. Pokud cítíme dobrý pocit z vlastních výsledků a z činnosti, kterou děláme, děláme ji co nejčastěji a zapojujeme naše přirozené silné stránky. **Napište alespoň deset pozitivních vlastností Vaší osobnosti, díky kterým si myslíte, že dokážete dosahovat radostných výsledků.**

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Objevte životní vášeň ve svém FLOW

Stav flow bychom mohli jednoduše popsat jako činnost, během které ztrácíme přehled o čase a jsme schopni podávat co možná nejlepší výsledky. Jsou to aktivity, které nás nabíjejí pozitivní energií, aktivity, během kterých využíváme všech získaných dovedností za účelem dosažení co možná nejlepšího výsledku. Velkou inspirací k dosahování stavu flow nám mohou být děti zapojené do tvůrčí práce. Jsme ale schopni dosahovat takových stavů i jako dospělí? Tomuto tématu byla věnována i jedna z epizod podcastu Myšlením na vrchol. Připomeňte si tuto epizodu načtením přiloženého QR kódu.

