

1

Pomarančový džús Tropicana

To, čo je očividné, vidíme až vtedy, keď to niekto vyjadrí jednoduchým spôsobom.

– Chalíl Džibrán

Moja mama má vytrvalosť buldoga, vyzerá ako herečka June Cleaver a nadáva ako kamionista. Vyrastala ako dcéra dvoch alkoholikov na sídlisku v Newarku v štáte New Jersey. Život ju naučil, ako si aj z mála niečo ušetriť, a patrí k jedným z najvynaliezavejších a najpracovitejších ľudí, akých som kedy stretla. Raz sa mi zverila, že nemávala často pocit, že si ju niekto váži, ľúbi ju a myslí si, že je krásna. Napriek tomu sa pevne držala sľubu, ktorý si kedysi dala, že keď raz bude veľká, nájde cestu, ako žiť lepší život.

Pamätám si, ako sme spoločne, keď som bola malá, listovali v nedeľných novinách a vystrihovali kupóny. Naučila ma všetky možné spôsoby, ako ušetriť. Tiež ma naučila podrobne sledovať všetky akcie a získať za nazbierané obaly a účtenku veci zadarmo – napríklad kuchárske knihy a kuchynské pomôcky. Jeden z najvzácnejších úlovkov mojej mamy bolo malé tranzistorové rádio, ktoré dostala zdarma od výrobcu pomarančových džúsov Tropicana. Rádio malo veľkosť, farbu i tvar pomaranča a z boku z neho trčala červeno-biela pruhovaná slamka ako anténa. To malé rádio zbožňovala.

Moja mama patrí k ľuďom, ktorí sa nezastavia. Ako malá som vedela, že ju nájdem niekde v dome alebo v záhrade podľa plechového zvuku, ktorý sa šíril z rádia od Tropicany. Jedného dňa som kráčala zo školy a počula som, ako niekde v diaľke opäť hrá jej rádio. Keď som prišla bližšie, uvedomila som si, že zvuk ide zhora. Zdvihla som hlavu a zbadala som mamu, ako sedí na streche dvojposchodového domu. „Mamiiii! Všetko v poriadku? Čo tam hore robíš?“

Zakričala na mňa: „Som v pohode, Ree. Na streche bola diera. Keď som zavolala opravára, povedal mi, že to bude stáť minimálne päťsto bubákov, možno viac. To je zasrané zderstvo! Spomenula som si, že máme v garáži nejaké zvyšky asfaltu a povedala som si, že to za pár minút bude hotové.“

Inokedy som prišla zo školy a rádio bolo počuť v zadnej časti domu. Mama bola v kúpeľni, okolo nej rozložené náradie a zo steny trčalo potrubie. Vo vzduchu sa víril prach. „Mami, čo sa to tu deje?!“

„Ale, práve kachličkujem kúpeľňu,“ povedala. „Videla som pár prasklín a nechcem, aby to začalo plesnivieť.“

Aby ste mi rozumeli, mama má strednú školu a boli osemdesiate roky. Vtedy nebol internet, Youtube či Google. Nikdy som nevedela, kde a pri čom ju zase nájdem, stačilo však ísť za zvukom rádia.

Raz na jeseň som sa vrátila zo školy neskoro a niečo nesedelo. Všade bola tma. Doma zavládlo nezvyčajné ticho. Nezdalo sa mi to. Potichu som kráčala po dome, vystrašená, na čo asi narazím. Kam sa podel zvuk rádia od Tropicany? Kde je mama? Zrazu som začula nejaký štrkot. Išla som za zvukom, až kým som nezbadala mamu, ako sa skláňa nad stolom v kuchyni. Vyzeralo to tam ako v operačnej sále. Videla som tam izolačnú pásku, skrutkovače a pred mamou ležalo nespočetné množstvo malých súčiastok z rozobratého rádia od Tropicany. „Mami, všetko v poriadku? Čo sa stalo s tvojím rádiom? Je pokazené?“

„To je v pohode, Ree. Nič sa nedeje. Pokazila sa anténa a aj gombík na ručné ladenie trochu hapruje, tak to opravujem.“

Chvíľku som tam stála a pozorovala ju, ako čaruje so súčiastkami. Nakoniec som sa opýtala: „Mami, ako to dokážeš? Robiť toľko rôznych

vecí, ktoré si nikdy predtým nerobila? Navyše bez toho, aby ti to niekto ukázal?!”

Položila na stôl skrutkovač, otočila sa ku mne a spustila: „Ale prosím ťa, Ree. Nič na svete nie je také zložité, ako sa zdá. Dokážeš všetko, čo si zaumieniš. Stačí si vyhrnúť rukávy, pustiť sa do práce a urobiť to. Všetko je riešiteľné.“

Zostala som tam stáť v nemom úžase a s radosťou som si tie slová v hlave opakovala: *Všetko je riešiteľné. Všetko je riešiteľné. Tak tomu ver!*

Všetko je riešiteľné!

Táto fráza a filozofia sa mi zakorenili v duši. Odvtedy sa z nich stala najúčinnejšia hnacia sila môjho života.

Pomohli mi ukončiť vzťah, v ktorom som fyzicky trpela. Na vysokej sa mi vďaka nim podarilo dosiahnuť veľmi žiadané a nezvyčajné pracovno-študijné pozície, vďaka čomu som mala z čoho zaplatiť internát, stravu a mohla som si vyberať presne tie predmety, ktoré ma zaujímali – aj napriek požiadavkám splnenia nevyhnutných predpokladov a dlhým čakacím listinám. Dokonca ešte ako dieťa som sa preto nevzdávala, skúšala som robiť rôzne športy a stať sa roztlieskavačkou napriek tomu, že ma do žiadneho tímu rok čo rok neprijali.

Táto myšlienka mi pomohla získať každé moje zamestnanie – od barmany v najvychytenejších reštauráciách na Manhattane po lukratívne vystúpenia excentrických hviezd – na ktorých som v megakluboch predávala fosforeskujúce tyčinky – a obchodnícku pozíciu v budove Newyorskej burzy cenných papierov, písanie článkov pre Condé Nast, výučbu hip-hopu, účinkovanie vo videách o cvičení, prácu producentky a choreografky pre MTV a stala som sa tiež jednou z prvých elitných tanečných športovkýň firmy Nike – napriek tomu, že som tanec nikdy neštudovala. Pomohla mi vyhrabať sa z vyčerpávajúcich dlhov, vymaniť sa z neperspektívnych vzťahov a zachrániť tak svojich najdrahších, často v rekordne krátkom čase.

Vďaka tejto filozofii som si v dvadsiatich troch rokoch trúfla začať podnikať a podarilo sa mi od základov vybudovať sociálne uvedomelú, vzdelávaciu a mediálnu spoločnosť v multimiliónovej hodnote – bez toho,

aby som vedela ako na to, bez skúseností, investorov, titulu či známostí. Naštartovala ma, aby som začala točiť videá pomocou webovej kamery prvej generácie, z ktorých sa neskôr stala cenami ovenčená online šou s desiatkami miliónov fanúšikov v 195 krajinách. Nechcem sa teraz vyťahovať. Hovorím to preto, že hlboko v kostiach som si *naozaj* istá, že všetko je riešiteľné.

Áno, dokonca aj vtedy, keď začínate od piky. Dokonca aj vtedy, ak ste to už skúšali a zlyhali ste. Dokonca aj vtedy, keď nemáte tušenie, čo to dočerta robíte a prečo vám veci nejdu tak, ako by ste chceli. Dokonca aj vtedy, ak vám svet dookola opakuje, že to nedokázete. Dokonca aj vtedy, ak ste sa narodili s určitými obmedzeniami a máte pocit, že vám život nepraje.

Možno sa pýtate, či vám táto myšlienka pomôže vyrovnať sa s mučivou realitou. Napríklad, keď ste na pokraji zúfalstva a máte pocit, že všetko je márne a navždy stratené. V situáciách ako:

- Hrozivá diagnóza, ktorá zmení život.
- Tragická strata dieťaťa alebo milovanej osoby.
- Duševná choroba a prekonanie traumy po zneužívaní.

Áno. *Všetko je riešiteľné* nám pomáha čeliť tvrdej realite vedome. V tejto knihe sa dočítate o príbehoch obyčajných ľudí, ktorí sa potýkali so stratou blízkych, chorobami a skľučujúcou bolesťou. Vypovedajú o tom, ako nám táto jednoduchá myšlienka pomáha nájsť odhodlanie, vynaliezavosť a nádej – obzvlášť vtedy, keď to najviac potrebujeme.

Bez ohľadu na to, aké problémy riešite,
máte k dispozícii všetko, čo potrebujete
na to, aby ste čokoľvek vyriešili a stali
sa človekom, ktorým sa máte stať.

Napriek presvedčeniam, ku ktorým vás možno viedla spoločnosť, vaša rodina či vaša myseľ, *nie ste* vnútorne zlomení. Vo vnútri ste úplne

v poriadku. Nie ste omyl prírody ani podvodník, ani žiadna napodobenina. Nie ste slabí ani neschopní.

Celkom jednoducho povedané, nikto z nás nedostal pri narodení návod na obsluhu. Náš vzdelávací systém nás neučí, ako ovládať silu svojich myšlienok, presvedčení, pocitov a múdrosť nášho tela. Neučí nás, ako myslieť a pristupovať k veciam ako víťaz a vytvoriť si v bežnom živote návyky, ktoré nám pomôžu nielen čeliť životným výzvam a prekonať ich, ale tiež prežívať pravú radosť a pocit uspokojenia. Nedokáže nám ukázať, koľko vnútornej sily sa v každom z nás skrýva. Je smutné, ako málo praxe (ak vôbec nejakú) máme v používaní svojich výnimočných darov.

Je na nás, aby sme to napravili, tu a teraz. Ako raz povedala skvelá Maya Angelou: „Robte veci tak, ako najlepšie viete, kým to neviete lepšie. Keď to budete vedieť lepšie, budete to aj robiť lepšie.“ Práve preto som rada, že v rukách držíte túto knihu. Pretože vám pomôže veci nielen lepšie poznať, ale ich aj lepšie robiť.

PREČO JE DÔLEŽITÉ, ŽE KNIHU ČÍTATE PRÁVE TERAZ

Kniha *Všetko je riešiteľné* vám zmení život. Môžete ju použiť pri riešení všedných problémov, ako je pokazená práčka a defekt. Môžete ju použiť pri budovaní firmy, zlepšovaní svojho zdravotného stavu alebo na ceste k finančnej slobode. Môžete ju použiť na to, aby ste zachránili (alebo ukončili) vzťah, alebo na to, aby ste vytvorili ten najúžasnejší, vášnivý príbeh lásky vašich snov. Môžete ju použiť na to, aby ste sa vyhrabali z chronického stresu, smútku, hnevu, depresie, závislosti, úzkosti, beznádeje a dlhov. Môže vám pomôcť vymyslieť prelomové technológie, naučiť sa nový jazyk, stať sa lepším rodičom či lepším lídrom. Čo je najdôležitejšie, túto myšlienku môžete používať spolu s inými – vo vašej rodine, organizácii, tíme, odvetví, komunite alebo s celým svetom – a navodiť tak pozitívnu a výraznú zmenu.

Ako jednotlivci aj ako skupina čelíme udalostiam a okolnostiam, ktoré už nemôžeme ďalej ignorovať. Politické, sociálne, environmentálne a ekonomické sily nám prevracajú doterajší život naruby. Pre svoju prácu

je v Spojených štátoch aktívne zanietená menej ako tretina zamestnancov. Tento trend pretrváva už roky. Nespokojnosť, ktorú ľudia práve teraz pociťujú, má vážny globálny ekonomický dopad, nehovoriac o citových, psychologických a duchovných ujmach, ktoré trápia naše duše a našu spoločnosť.

Odhaduje sa, že na celom svete trápi depresia viac ako 350 miliónov ľudí, je jednou z najčastejších príčin rôznych foriem nespôsobilosti obyvateľstva a v najväčšej miere prispieva k vzniku chorôb. V Spojených štátoch dosahuje výskyt samovrážd tridsaťročné maximum.

Každý deň vyhadzujeme z domácností, reštaurácií a supermarketov viac jedla, ako by postačilo na nakŕmenie takmer miliardy hladujúcich.¹ Ako živočíšny druh mŕime ročne radšej viac na zmrzlinu – úctyhodných 59 miliárd dolárov –, než na základné prejavy ľudskej dôstojnosti, akými sú vzdelanie, zdravotníctvo a hygiena pre všetkých ľudí na tejto planéte, ktoré nás nestoja viac ako 28 miliárd dolárov.² A to sme ešte nenadškrtli otázky systematického rasizmu, korupcie, znečisťovania životného prostredia, násilia, vojen, sociálnych nerovností a nespravodlivosti, ktoré ľuďom v každom kúte našej planéty neustále spôsobujú bolesť.

Lenže k žiadnej výraznej zmene vo svete nedôjde, ak nebudeme mať najskôr odvahu zmeniť sa. Aby sme sa mohli zmeniť, musíme najskôr veriť, že to dokážeme.

Spolu sa budeme držať jedného jednoduchého presvedčenia, že *Všetko je riešiteľné*, a aktivizujeme tak našu vrodennú schopnosť meniť si život a navodíme tak zmysluplnú zmenu vo svojom okolí. A práve preto držíte teraz v rukách túto knihu.

Potrebujeme vás. Potrebujeme vaše srdce, váš hlas, vašu odvahu, vašu radosť, vašu tvorivosť, váš súcit, vašu lásku, vaše nadanie a talent. Viac ako kedykoľvek predtým.

2

Vaša mapa k výsledkom

Zlepšenie nedosiahnete tým, že budete stáť mimo hry, fňukať a sťažovať sa. Zlepšenie dosiahnete tým, že svoje nápady uvediete do praxe.

– Shirley Chisholm

Fakt, že je táto myšlienka jednoduchá, ešte neznamená, že cesta, ktorú máte pred sebou, bude ľahká. Potrebujete pokoru a odvahy. Súciť sami so sebou. Ochotu experimentovať. Zmysel pre humor. A trpezlivosť. More trpezlivosti. Ako raz prehlásil Carlos Castaneda: „Buď si vytvárame trápenie, alebo sa zoceľujeme. Namáhame sa vždy rovnako.“

Skôr ako sa posunieme ďalej, táto cestná mapa vám zaručí, že za svoje peniaze dostanete čo najviac muziky. Vo chvíli, keď si osvojíte filozofiu *Všetko je riešiteľné*, stane sa vašim pokladom, ktorý budete vlastniť celým svojím srdcom a už nikdy oň neprídete.

1. CVIČTE SI MOZOG, ABY STE RÁSTLI

Váš mozog je výnimočný biopočítač a neustále má zapnuté programy, ktoré pracujú buď vo váš prospech, alebo proti vám. Preto chcem, aby ste

si uvedomili dve deštruktívne myšlienky – alebo vírusy, ak chcete –, ktoré sa môžu vynoriť, keď sa učíte niečo nové. Trik je v tom, že tieto myšlienkové vírusy musíte zachytiť a premeniť ich na produktívne otázky. Prečo? Pretože mozog je usporiadaný na odpovedanie otázok. Nezáleží na tom, čo sa pýtate, váš mozog okamžite začne hľadať odpoveď. Keď tieto myšlienky pretvoríte na užitočné, produktívne otázky, vycvičíte si tak mozog spôsobom, aby vám pomáhal učiť sa, rásť a zlepšovať sa.

Prvou deštruktívnou myšlienkou, na ktorú si dajte pozor, je: „Toto už poznám.“ Vždy, keď máme pocit, že už niečo poznáme, naša myseľ stratí záujem a vypne sa. Keď budete nabudúce počuť, ako rozmýšľate a hovoríte si: „Toto už poznám“, obzvlášť pri čítaní tejto knihy, okamžite tú myšlienku zachyťte a pretvorte ju na otázku ako stvorenú pre zvedavú myseľ. Položte si otázku: „Čo mi to prinesie? Čo mi to prinesie?“

Pri každej činnosti sa dá niečo naučiť. V prvom rade, môžete sa naučiť vidieť známu vec z iného uhla. Alebo ešte pravdepodobnejšie, uvedomíte si, že vám tá vec, ktorú „už viete“, nejde v praxi až tak dobre. Ovládať veci teoreticky je niečo úplne iné, ako robiť ich konzistentne, osvojiť si ich a mať z nich úžitok. Buďte skromní. Ak narazíte na myšlienku alebo návrh, ktorý ste už počuli, nemávnite nad nimi rukou so slovami: „A čo... to už poznám.“ Buďte múdrejší. Položte si otázku „Čo mi to prinesie?“ a cvičte si mozog v tom, aby hľadal nové príležitosti pre váš rast.

Druhým deštruktívnym myšlienkovým vírusom je: „Toto u mňa nefunguje.“ Namiesto slov: „Toto u mňa nebude fungovať“, ktorými sa vám okamžite zatvoria dvere pred akýmkoľvek úspechom, sa zastavte, zachyťte ich a premeňte na produktívnejšiu otázku. Spýtajte sa: „Ako to u mňa môže fungovať? Ako to u mňa môže fungovať?“ Neustále opakovanie tejto otázky vás núti hľadať to, čo nie je na prvý pohľad zrejmé, vystúpiť zo svojej zóny pohodlia a nabúrať *status quo*. Vycvičíte si mozog v tom, aby nachádzal nové spojenia, inovácie, príležitosti a možnosti, ktoré by inak prehliadol.

Namiesto...	Položte si otázku...
„Toto už poznám.“	„Čo mi to prinesie?“
„Toto u mňa nefunguje.“	„Ako to u mňa môže fungovať?“

2. SKÔR AKO TO ZAMIETNETE, VYSKÚŠAJTE TO

Ujasnime si jednu vec. Netvárim sa, že poznám všetky odpovede. Táto kniha vám ich nedá. Na jej stránkach však nájdete jednoduchú osnovu a sadu nástrojov, ktoré vám pomôžu nájsť alebo vytvoriť si odpovede vlastné. Ak patríte k ľuďom, ktorí sa vyžívajú v spochybňovaní argumentov, možno si už teraz myslíte: *Nie, Marie. NIE všetko je riešiteľné. Napríklad X, Y a Z...*

Pozrite sa, ak sa budete dosť snažiť, som si istá, že vám príde na myseľ niečo nezvyčajné, čo nie je technicky riešiteľné. Alebo zatiaľ nie je riešiteľné. Napríklad nedokážete priviesť k životu psíka, ktorého ste mali ako dieťa (hoci existujú vedci, ktorí pracujú na kryogenéze a klonovanie psov už *naozaj* prebieha). Nedokážete síce prísť na to, ako si na chrbte vypesovať funkčné krídla (hoci ľudia už predsa dokážu lietať).

Samozrejme, neexistuje vedecký dôkaz, ktorý by potvrdil hypotézu, že všetko *je* riešiteľné, nikdy však neprevýšite svoju súčasnú situáciu, ak zavriete dvere pred všetkým novým a budete sa držať len toho, čo už viete. Aj keby celá táto kniha bola kravina, napadá vám motivujúcejšia a pragmatickejšia filozofia, ktorej by ste sa mali držať? Viete si predstaviť užitočnejšie a účinnejšie presvedčenie ako to, že *Všetko je riešiteľné*?

S týmto na pamäti vám poskytnem tri pravidlá hry. Toto mentálne nastavenie vám pomôže sústrediť sa na to, na čom záleží – na váš rast, spokojnosť a na schopnosť načrieť do vašej vrodenej múdrosti riešiť problémy a pomáhať druhým.

Pravidlo 1. Všetky problémy (alebo sny) sú riešiteľné.

Pravidlo 2. Ak problém nie je riešiteľný, v skutočnosti to nie je problém – je to životný fakt alebo prírodná zákonitosť (napríklad smrť alebo gravitácia).

Pravidlo 3. Možno sa dostatočne nesnažíte vyriešiť tento problém alebo dosiahnuť určitý cieľ. Je to v poriadku. Nájdite si iný problém a iný sen, ktoré vo vašom srdci zapália oheň a vráťte sa k Pravidlu 1.

Ako vraví David Deutsch: „Všetko, čo nezakazujú prírodné zákony, sa dá dosiahnuť za predpokladu, že máte správne znalosti.“ Nepotrebujete na to kvantá teórie. Vlastne ani moje slová. Radšej si to vyskúšajte. Použite to v praxi. Zažite to. Žite tým. Sami uvidíte. Ak zaťato hľadáte dôvody, prečo to nebude fungovať, gratulujem vám. Fungovať to nebude. Takýmto spôsobom však nebude fungovať nič.

3. NEURÁŽAJTE SAMI SEBA

Tak ako morská soľ rozdrvená na šaláte caprese, na týchto stránkach sú s láskou roztrúsené hrubšie výrazy a nadávky. Píšem tak, ako hovorím, bez cenzúry a od srdca.

Čo navrhujem? Neurážajte sami seba. Ak budete krútiť hlavou a s hrôzou v očiach lapať po dychu pri publikovaných slovách ako „podrb“ alebo „vír sračiek“, radšej sa teraz s láskou rozlúčme. Rovnako som sa rozhodla svoje texty nekomplikovať a používať jednoduché zámená „ona“ a „on“. Vedzte, prosím, že táto kniha je pre každého, bez ohľadu na rodovú identitu.

Za takmer dvadsať rokov svojej kariéry som mala tú česť pomáhať ľuďom zavádzať do života zmysluplné zmeny – ľuďom, ktorí pochádzajú zo širokého spektra rôznych socioekonomických, etnických a kultúrnych prostredí, vo veku od šesť do osemdesiatšesť rokov. Ľuďom bez domova. Ľuďom s rôznymi obmedzeniami. Ľuďom s depresiami a samovražednými sklonmi. Ľuďom, ktorí prišli o deti, životných partnerov a najbližších. Ľuďom, ktorí prekonali hrôzostrašné zneužívanie a dlhodobé závislosti a ktorí zápasia so smrteľnými ochoreniami.

Ako beloška narodená v Spojených štátoch mi je úplne jasné, že som vyhrala vo *vaječnikovej lotérii*, ako to nazýva Warren Buffett. Napriek tomu je táto kniha plná presvedčivých, rôznorodých príbehov, ktoré ďaleko presahujú moje vlastné. Aj keď sa možno nebude každá príhoda, nástroj alebo cvičenie hodiť na vašu situáciu, nepovedzte si, prosím, „tebe sa to ľahko hovorí, ty máš _____ [šťastie, výhody, atď.]“. Je to argument, ktorým si odopriete možnosť preskúmať myšlienku, ktorá by mohla byť

vo vašom živote prínosom. Nezabudnite si položiť otázku: „Čo mi to prinesie? Ako to u mňa môže fungovať?“

Rešpektujem vás. Mám v úcte a oceňujem rozdiely medzi nami. Skutočnosť, že ste si vybrali túto knihu, mi napovedá, že máme v DNA niečo spoločné. Aj ja sa rada učím a hľadám pravdu.

Aj keď nepoznám detaily z vašej minulosti ani vaše ťažkosti, jedno viem určite – skrýva sa vo vás nesmierna vrodená sila. Váš potenciál je neobmedzený. Ste jedineční, vzácní, schopní a zaslúžite si splniť si sny, ktoré nosíte v srdci. Ba čo viac, dokážete pretvoriť a presiahnuť každú výzvu, ktorej čelíte.

4. DAJTE SA DO TOHO

Cieľom väčšiny kníh je pomôcť vám získať nové informácie. Niektoré z nich sú písané v nádeji, že vás inšpirujú. Môj zámer je ďaleko preziera-vejší. **Mojou úlohou je pomôcť vám dosiahnuť výsledky.** Aby sa vám to podarilo, musíte sa pustiť do práce a vynaložiť maximum svojho úsilia vo *Výzvach*, ktoré uvádzam v tejto knihe. Beriem jedine absolútne nasadenie, do ktorého dáte úplne všetko. Pretože pochopenie bez činnosti nemá žiadnu cenu. Jedinou cestou k zmene je pustiť sa do práce.

Nie každé cvičenie prinesie nový pohľad na vec, ktorý by vám vyrazil dych. Nikto z nás však nevie predvídať, ktorá úloha vo vás spustí seizmic- kú zmenu vašich „zabehaných vzorcov“ alebo vďaka ktorej úlohe dospeje- te k osvieteniu. Všetko, čo do toho dáte, sa vám vráti. Preto *nerozmýšľajte* pri otázkach, ktoré si vyžadujú písanie. Nehovorte „to znie zaujímavo, raz to vyskúšam“ na úlohy, kde je napísané: „Urobte to teraz.“

Naozaj vám tiež odporúčam, ak to bude možné, aby ste si všetky písomné cvičenia písali ručne – do denníka alebo zošita – a nie na kláves- nici. Štúdie dokazujú, že písanie poznámok rukou vám pomáha učiť sa, pochopiť a zapamätať si nové informácie efektívnejšie ako pri písaní na klávesnici. Okrem toho písanie rukou núti váš mozog spomaliť a vy tak máte možnosť vyjadriť svoje myšlienky a pocity hlbšie a jasnejšie. Priložiť pero na papier je mystický spôsob, ako preniknúť do svojich najhlbších právd.