

ZMEŇTE SVOJ ŽIVOT ZA SEDEM DNÍ

PAUL McKENNA



eastone BOOKS

—
OPEN
MIND
—

Toto je špeciálne vydanie knihy *Zmeňte svoj život za sedem dní* – obsahuje bonus: Audio CD **Pozitívny** program na použitie vlastného mozgu.

UPOZORNENIE:

NIKDY NEPOČÚVAJTE CD PRI ŠOFÉROVANÍ, PRI OBSLUHE PRÍSTROJOV ALEBO AK TRPÍTE EPILEPSIOU ČI KLINICKOU DEPRESIOU. V PRÍPADE NEJASNOSTÍ KONZULTUJTE SO SVOJIM LEKÁROM.

OBSAH

ÚVOD	<i>vii</i>
Prvý deň: Kto vlastne ste?	<i>1</i>
Druhý deň: Návod na použitie vlastného mozgu	<i>18</i>
Tretí deň: Sila pozitívneho prístupu	<i>45</i>
Štvrtý deň: Plánovanie snov	<i>68</i>
Piaty deň: Zdravé základy	<i>94</i>
Šiesty deň: Ako prísť k peniazom	<i>116</i>
Siedmy deň: Šťastní až kým nepomreli	<i>143</i>
Záver: Meňte svoj život týždeň čo týždeň	<i>163</i>

ÚVOD

V rukách máte knihu, ktorá má moc navždy zmeniť váš život.

Pripadá vám toto tvrdenie trochu prehnané? Mnohí, ktorých som naučil plniť si sny, o tom spočiatku takisto pochybovali, no nakoniec ostali ohromení. Na rade ste vy. Nepodceňujte silu systému, ktorý táto kniha prináša. Zmení vám život - sľubujem!

Úspech a šťastie nie sú náhody, ktoré sa len tak niekomu „pritrafia“, kým inému nie – sú zákonitým dôsledkom systematických zmien v uvažovaní a konaní. O tento nový prístup sa chcem v nasledujúcich siedmich dňoch s vami podeliť. Lebo ako sa hovorí, úspech je dieťaťom šťasteny – spýtajte sa ktoréhokoľvek „smoliara“!

Naozaj **dokážem** zmeniť svoj život za sedem dní?

Na mojich seminároch ľudia zakaždým žasnú, keď ich celoživotné fóbie odstránime doslova v priebehu niekoľkých minút, alebo ich údajne „hlboko zakorenené problémy“ za pár dní. Mnohí z nás si však spomenú na chvíle, keď sa ich život zmenil v jedinom okamihu - či už preto, že sa dozvedeli niečo veľmi dôležité, alebo preto, že stretli niekoho výnimočného a uvedomili si, že ich život už nikdy nebude taký, ako doteraz.

„Či už si myslíte, že niečo dokázete, alebo nie, pravdepodobne máte pravdu.“

HENRY FORD

Tu je dôvod, prečo sa zmena môže odohrať tak rýchlo:

Najdôležitejšie zmeny prebiehajú skôr v našom vnímaní než vo vonkajšom svete.

Spôsob, akým vnímame svet, dokážeme zmeniť za púhy okamih.

Čo je dnes samozrejmosťou,
bolo kedysi nemožné.

WILLIAM BLAKE

Predstava, že zmena si vyžaduje dlhší čas, existuje odvtedy, čo pri liečbe psychosomatických ochorení získala dominantné postavenie Freudova psychoanalýza, teda zhruba sto rokov. Iróniou tohto postoja je fakt, že cieľom psychoanalýzy nie je ani tak snaha zmeniť človeka, ako skôr úsilie pomôcť mu lepšie pochopiť prečo je taký, aký je. Ja to vidím tak, že pochopenie je len cena útechy.

Niekedy môže mať aj malá zmena obrovský význam. Predstavte si, že idete autom a niekto ďalší, po rovnobežnej ceste, popri vás. Idete nevedno kam. Predstavte si, že jedna z týchto ciest sa nepatrne odkloní. Spočiatku je tento rozdiel nepostrehnuteľný. Časom by sa však v dôsledku tejto malej odchýlky každý z vás dostal celkom inam. Techniky uvedené v knihe „Zmeňte svoj život za sedem dní“ patria k tým najmodernejším a ponúkajú nielen najnovší aplikačný softvér, ale takisto celý nový operačný systém pre telo i myseľ.

Každý deň bude dochádzať k nepatrným zmenám, ktoré spočiatku ani nebadáte, ale keď budete napredovať, začnete si uvedomovať, ako ďaleko ste sa už dostali a ako veľmi ste sa zmenili.

Povedzme si otvorene – zmení vás čokoľvek, čomu sa budete sedem dní venovať dôsledne. Tento systém je však iný v tom, že mnohé techniky, s ktorými sa pri čítaní zoznámite, budú pôsobiť a pomáhať vám ešte dlho po tom, ako ich prestanete používať. Kroky, ktoré podniknete v nasledujúcom týždni, naštartujú vo vašom živote vlnu zmien, ktoré zas ovplyvnia mnohé ďalšie oblasti vášho života a tie zas ovplyvnia ďalšie. Presne tak, ako ropný tanker, ktorému stačí málo, aby sa rozbehol, no nakoniec naberie takú ohromnú zotrvačnosť, že sa temer nedá zastaviť.

Ludia si stáročia mysleli, že zabehnúť míľu za štyri minúty je nemožné. A zrazu, 6. mája 1954, Roger Bannister dokázal to, čo všetci veľkí priekopníci – dosiahol nemožné.

Keď som sa s doktorom Bannisterom zoznámil, rozprávali sme sa, že je úžasné, že za menej než rok odo dňa, keď prekonal štvorminútovú hranicu, urobilo to isté ďalších tridsaťsedem ľudí na celom svete. V nasledujúcom roku túto neprekonateľnú prekážku zdolalo už neuveriteľných *tristo bežcov*.

Najlepšie mozgy storočia neverili, že je to možné, až sa ich presvedčenie stalo sebaopotvrdzujúcim prorocstvom. (Niektorí uznávaní vedci dokonca tvrdili, že ak by človek stlačil rýchlosť pod túto hranicu, jeho telo by *explodovalo!*).

Stačil jeden rukolapný dôkaz – jeden človek, ktorý dokázal to, čo predtým pokladali za neuskutočiteľné – a môže sa o to pokúsiť ktokoľvek.

Jednou z metód, ktorú mozog používa pri učení, je zovšeobecňovanie. Napríklad v detstve sa učíte, ako sa otvárajú a zatvárajú dvere. Vaša myseľ potom túto skúsenosť zovšeobecní a prenáša na všetky ostatné dvere.

Platí to bez ohľadu na to, či je táto skúsenosť dobrá, alebo zlá. Počas nasledujúcich siedmich dní mnohé negatívne zovšeobecnenia, ktoré ste si o svete vytvorili, odstránime a nahradíme ich novými, pozitívnymi.

Môj príbeh

O techniky sebazdokonaľovania a o všetko, čo s tým súvisí, som sa začal zaujímať hneď po skončení školy. Netrvalo dlho a mal som prečítanú temer každú knihu na túto tému, vyskúšal som každú techniku a všetko, čo som sa postupne naučil, som preniesol do svojho života, ktorý sa na základe toho výrazne zlepšil. Keď som začal používať techniky, ktoré vám o chvíľu predstavím, zbadal som, ako rýchlo sa zvýšilo moje sebavedomie, zlepšila sa moja finančná situácia, došlo k priaznivým zmenám v zamestnaní i v tom, ako sa voči mne správalo okolie. Získal som bohatstvo i slávu a môj život bol zrazu krásny ako v rozprávke – to všetko za neuveriteľne krátky čas. A všetky tie skvelé techniky, ktoré mi dopomohli k tomu, ako dnes žijem, sú obsiahnuté v knihe, ktorú teraz máte v rukách!

Zmyslom môjho života a zároveň zmyslom tejto knihy je pomôcť vám získať väčšiu vládu nad sebou a vlastným životom. Od roku 1985 pracujem na revolučnom systéme sebazdokonaľovania, ktorý posluží každému. Unikátny systém formovania vedomia vlastnej úspešnosti, o ktorom sa čoskoro dočítate, je teraz ešte dokonalejší – a vy sami sa začnete zásadne meniť už o prvého dňa.

Najlepšie na tom je to, že nemusíte mať žiadne obavy – je to veľmi jednoduché a nevyžadujú sa od vás ani predošlé skúsenosti či návyky. Ak dokážete zavrieť oči, ak sa dokážete rozprávať sami so sebou a s inými, ak sa dokážete

hýbať, potom dokážete ovládať svoju myseľ a svoje správanie a v konečnom dôsledku dokážete žiť taký život, aký ste si vysnívali. Stačí len krok za krokom sledovať moje pokyny, dokonca aj vtedy, ak budete pochybovať o tom, či ste ich pochopili správne. Spoločnými silami vytvoríme a nainštalujeme do vašej mysle „pozitívny software“!

Sila prítomnosti

Z perspektívy histórie je táto doba nesmierne vzrušujúca. Náš svet sa mení zo dňa na deň. Tempo zmien v oblasti vedy, techniky a zásadných objavov sa zvyšuje geometrickým radom. Ľudstvo komunikuje na veľké vzdialenosti, skúma a pretvára svoj svet. Cesty, ktoré kedysi trvali mesiace, dokážeme teraz absolvovať za niekoľko minút. Otázka teda nezní, či sa váš život zmení, ale čo bude výsledkom tejto zmeny?

Práve teraz prežívame éru digitalizovaných informácií. Faxy, mobilné telefóny, počítače a satelity, ktoré boli ešte pred polstoročím nemysliteľné, sa v dvadsiatom prvom storočí považujú za každodennú súčasť moderného života. Na jednom konci sveta sa čosi stane a už o chvíľu to môžeme sledovať na svojich televíznych obrazovkách. Globálne komunikačné systémy dokážu navzájom poprepájať vedomie jednotlivcov ako nervové bunky obrovského globálneho mozgu. Nech už spejeme kamkoľvek, spejeme tam rýchlo!

Stojíme na prahu obrovského evolučného skoku a som presvedčený, že nasledujúcim významným štádiom ľudského vývoja bude prechod z informačného veku do novej éry, v ktorej ľudia začnú pracovať na rozvoji vlastných vnútorných zdrojov. Tento vek nazývam vekom *psycho-technológie* – vekom, v ktorom začneme uvoľňovať svoju nesmiernu energiu a svoje vnútorné schopnosti, ktoré má v sebe každý z nás už od narodenia. Poznanie a uplatnenie možností *psychotechnológie* je podľa mňa návod na použitie vlastného mozgu.

Na nešťastie, väčšina ľudí vynakladá viac času na to, aby sa naučila ovládať DVD prehrávač než svoj vlastný mozog. Keďže vy ste sa rozhodli venovať nasledujúci týždeň čítaniu a overovaniu cvičení z tejto knihy, vyčlenili ste sa spomedzi ostatných 98 percent ľudí, ktorí, podľa slov Winstona Churchilla,

„občas zakopnú o pravdu, no rýchlo sa postavia, oprášia sa a kráčajú ďalej, akoby sa nič nebolo stalo“.

V tejto knihe objavíte techniky, ktoré mnohým ľuďom pomohli prekonať vlastné obmedzenia a uvoľniť svoj skutočný potenciál. Spoločne naprogramujeme vašu myseľ tak, aby sa z vás stal šťastnejší, sebavedomejší a silnejší človek.

Začíname

Skôr než sa vydáte na cestu za svojimi skutočnými možnosťami, zastaňte, prosím, a zamyslite sa nad tým,

**aké by to bolo, keby ste sa jedného rána zobudili a stal by sa zázrak
– váš život by sa zmenil presne podľa vašich predstáv?**

Urobte to teraz, zastaňte a živo si to predstavte.

- Ako zistíte, že sa tento zázrak už stal?
- Čo uvidíte?
- Čo budete počuť?
- Aké budete mať vnútorné pocity?
- Aké zmeny nastanú vo vašom zamestnaní?
- Vo vašich vzťahoch?
- Vo vašej finančnej situácii?
- Ako sa premietnu na vašom zdraví?

**Ak zužitkujete svoje predstavy a použijete techniky, o ktorých sa
dočítate v tejto knihe, začnete si plniť vlastné sny.**

Takže sa uvoľnite, čítajte a nechajte myšlienky a cvičenia z tejto knihy zapustiť korene vo vašom vedomí.

Celkom ako záhradník, ktorý zasadí semienka a trpezlivo čaká, kým vyklíčia, aj vy, pri práci s touto knihou, vsádzate si do mysle nové pozitívne podnety, z ktorých vyrastú nové účinné spôsoby ovládania najvyspelejšieho biopočítača na svete – vášho mozgu!

„Ludia zakaždým obviňujú okolnosti z toho, že sú takí, akí sú. Neverím na okolnosti. Tí, čo naozaj čosi dosiahli, sa snažia nájsť také okolnosti, aké potrebujú, a ak ich nenájdu, vytvorí si ich sami.“

GEORGE BERNARD SHAW

Aj keď najvýraznejšie zmeny sa môžu prejaviť už v prvom týždni, počas nasledujúcich mesiacov sa ku knihe budete isto znova vracat'. Pokiaľ chcete dosiahnuť vytúžené výsledky, je nanajvýš dôležité, aby ste robili všetky cvičenia rad za radom. Žiadna technika sama osebe nie je zázračnou pilulkou, ktorá vám prinesie úspech, ale keď ju budete opakovať znova a znova, stane sa vašou druhou prirodzenosťou.

Všetko, čo dosiahnete v najbližších desiatich rokoch, je výsledkom toho, čo robíte teraz. Hovoríeva sa, že ak budete stále robiť to, čo doteraz, len znásobíte to, čo už máte. Vy však máte moc zmeniť svoj život na nepoznanie. A zmena sa začína práve tu a teraz...

Rozdiel, čo prináša Zmenu

Mnohí sa neraz pustia do kníh o sebazdokonaľovaní, alebo začnú s programom osobného rozvoja, no v polovici sa vzdajú. Sami seba presvedčia, že je to príliš náročné, alebo že na to nemajú. Problémom tohto prístupu je, že

ak nezačnete riadiť svoj život vy, začne ho riadiť niekto iný.

Viem, že slovo „zodpovednosť“ sa dnes veľmi nenosí. Ročne skončia v nepravých rukách miliardy libier len preto, že ľudia doslova ‘vnucujú zásluhy’ tým, ktorých vinou majú príliš horúcu kávu, prislabé telo, či mizerne vycvičeného psa.

Zodpovednosť však môžeme chápať aj ako moc. Chcete mať moc sám si riadiť svoj život, alebo chcete odovzdať túto moc niekomu inému – rodine, médiám, či dokonca spoločnosti všeobecne? Chcete byť pánom svojho osudu, alebo obeťou okolností?

Prevziať zodpovednosť znamená prevziať riadenie v takých oblastiach

života, ktoré máte vo svojej moci a vzdať sa snahy riadiť tie oblasti, ktoré sú mimo vášho dosahu.

Je ľahké obviniť zo svojich problémov rodičov, zamestnávateľa či vládu, kým však nebudete ochotní pripustiť, že za svoju situáciu môžete vy sami, nie je vo vašich silách to zmeniť. Všetci skutočne ambiciózni ľudia vedia, že uchopenie zodpovednosti je prvým krokom k úspešnému a naplnenému životu.

Dr. Stephen Covey to opisuje takto:

„Keď zodvihnete jeden koniec palice, zodvihli ste aj ten druhý. A tak, ak sa rozhodnete prevziať zodpovednosť za svoju situáciu, automaticky získavate aj silu zmeniť ju.“

Keď o tom rozprávam na svojich seminároch, občas sa ma niektorý účastník pýta: „Znamená to, že keď prechádzam cez cestu a zrazí ma auto, môžem si za to ja sám?“

Odpoveď je jednoduchá – prevziať na seba zodpovednosť nie je to isté, čo prevziať na seba vinu. Nie ste zodpovední za to, aké karty vám rozdali, ale je len na vás, ako s nimi hráte.

Zamyslite sa na chvíľu a predstavte si, aké by to bolo, keby ste prevzali zodpovednosť za svoj život – keby ste mali úplnú moc nad svojimi rozhodnutiami a zmenami v ktorejkoľvek oblasti svojho života. Moc nad svojimi financiami, nad svojimi vzťahmi a nad vlastným pocitom pohody. Schopnosť zmieriť sa s tým, čo nie je vo vašich rukách a naplno ovládať všetko, čo vo vašich rukách je.

Ak sa vám takáto predstava páči, rozhodnite sa prevziať zodpovednosť za svoj život na celkom inej úrovni hneď. Čím viac pracujem s ľuďmi, ktorí dosahujú ohromujúce výsledky, tým inšpiratívnejšie sa mi zdajú slová W. H. Murraya:

„Pokiaľ sa k niečomu neodhodláme, váhame, stále je tu možnosť cúvnuť a naše konanie je vždy neefektívne. Pre každú iniciatívu (či tvorivý skutok) však platí jednoduchá pravda, ktorej neznalosť zabíja mnohé myšlienky a skvelé plány: vo chvíli, keď sa odhodláme, začne konať aj prozreteľnosť. Naše rozhodnutie vyhodí reťaz priaznivých udalostí, ktoré kvôli nám uvedú do pohybu všemožné nečakané náhody, stretnutia a materiálnu pomoc, o ktorej sa nikomu ani len nespievalo.“

Ste odhodlaní? Ste pripravení vziať si svoju moc späť? Ste ochotní považovať túto knihu za natoľko dôležitú, aby ste dodržiavali jednoduché pokyny, ktoré zmenia váš život? I keď spočiatku možno nie ste celkom presvedčení, je dôležité si uvedomiť, že môžete byť úspešní i navzdory sebe! A k tomu všetkému dôjde postupne, kapitola po kapitole...

Ako pracovať s touto knihou

Táto kniha je rozdelená do siedmich kapitol – siedmich kľúčových lekcí, ktoré vás z miesta, kde sa práve nachádzate, povedú tam, kam vás volajú vaše najvulnerablejšie hodnoty a najtajnejšie sny. Ku knihe je pribalené cédečko s nahrávkou techniky účinného programovania mysle, ktorá naplní vašu myseľ pozitívnymi podnetmi a pripraví váš mozog na dôležité informácie, ktoré k vám budú prichádzať počas celého príslušného dňa.

Nahrávku môžete počúvať počas dňa, ale aj pred spaním. Nepúšťajte si ju však pri práci, napríklad keď používate nejaký prístroj; iba vtedy, keď sa môžete pokojne uvoľniť. Len toľko stačí na to, aby ste boli úspešní!

Za púchych sedem dní rozšírite rady tých, ktorí sú tak naprogramovaní na úspech, že im neostáva nič iné než naozaj uspieť. Najrozličnejšie výzvy, ktoré vám život postaví do cesty, zvládnete s istotou a prehľadom. Vaša cesta sa začne už v nasledujúcej kapitole. Dozviete sa v nej, kam smerujete a odhalíte svoj skutočný potenciál stať sa tým, kým naozaj byť chcete...