

OKAMŽITÉ SEBAVEDOMIE

Odvaha pustiť sa do všetkého,
po čom túžite

PAUL McKENNA



eastone BOOKS

—
OPEN
MIND
—

Toto je špeciálne vydanie knihy *Okamžité sebavedomie* – obsahuje bonus: Audio CD na programovanie mysle.

UPOZORNENIE:

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

OBSAH

Dôležité upozornenie: CD-nahrávka na programovanie mysle	<i>ix</i>
Pripravte sa na úspech!	<i>xi</i>

Prvá časť

Rozvíjanie návyku sebedomia

1 Pripravte sa na úspech	3
2 Čo sebedomie nie je	9
3 Zázračná myseľ	13
4 Sila pozitívneho vnútorného dialógu	19
5 Filmy vašej mysle	25
6 Ovládnite svoje telo a zmeňte svoj život	31
7 Emocionálna inteligencia	37
8 Sebadôvera	43
9 Naozaj dokážete čokoľvek!	49
10 Každodenná päťminútová rozcvička sebedomia	53

Druhá časť

Motivujte sa pre úspech

11 Čo vás motivuje?	63
12 Ciele, ciele, ciele!	69
13 Osvojte si návyk konať	75
14 Odmena bohov	81
15 Neberte „nie“ ako konečnú odpoveď	85
16 Zdolávanie nezdolateľného	93
17 Vytvorte si prítiažlivú budúcnosť	99
18 Váš denný akčný plán úspechu	105

Tretia časť

Sebavedomie v reálnom svete

19 Verejné vystúpenia	113
20 Profesionálny úspech	121
21 Randenie a sex	131
22 Únik zo zúfalej situácie	139

Štvrtá časť

Klinika sebavedomia

Často kladené otázky na tému „okamžité sebavedomie“	145
---	-----

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE: CD-NAHRÁVKA NA PROGRAMOVANIE MYSLE

V knihe nájdete aj účinnú CD-nahrávku na programovanie mysle, ktorá vám dodá pozitívne myšlienky, sebavedomie a motiváciu. Aj keby ste z knihy neprečítali jediné slovo a používali iba nahrávku, zaznamenali by ste vo svojom živote priaznivé zmeny.

Túto knihu som však napísal tak, aby do vášho podvedomia zasiala semienka sebavedomia, sebadôvery a motivácie pre život. Keď budete počúvať nahrávku, tieto semienka sa prebudia k životu a vyvolajú obrovské zrýchlenie vášho vývoja.

Najlepšie je počúvať CD-nahrávku vtedy, keď máte k dispozícii aspoň pol hodiny, aby ste sa mohli dokonale a nerušene uvoľniť. Jej pravidelným počúvaním posilňujete všetky zmeny, ku ktorým dochádza vo vašom živote.

Zapamätajte si to najdôležitejšie:

Nemusíte veriť ani jedinému môjmu slovu.

Stačí čítať knihu, sledovať moje pokyny, aspoň týždeň den čo deň počúvať nahrávku a váš život sa radikálne zlepší!

„Poďte až na kraj“, povedal.

„Máme strach“, odvetili.

„Poďte až na kraj“, povedal.

A šli.

Postrčil ich a vzlietli.

GUILLAUME APOLLINAIRE

PRIPRAVTE SA NA ÚSPECH!

Žijete tak, aby ste naplno využili svoje schopnosti?

Ani jeden zo státisícov, s ktorými som pracoval, si to nemyslel – a mali pravdu. Dokonca aj popredné osobnosti zo sveta obchodu, hollywoodske hviezdy či olympijskí víťazi na vrchole svojej kariéry, s ktorými som pracoval, si uvedomujú, že iba pootvorili dvere do sveta skutočných možností toho, čím by sa mohli stať a čo by mohli získať.

Celý rad výskumov ukazuje, že pri atletickom výkone delí radového pretekára od víťaza iba jedno percento – som presvedčený, že tento nepatrný rozdiel, ktorý však má nesmierny dosah, spočíva v sebedomí.

Okamžité sebedomie nie je iba kniha – je to ucelený systém, ktorého cieľom je dať vám istý „náskok“ pred ostatnými v každej oblasti života. Keď budete robiť cvičenia a sledovať pokyny uvedené v jednotlivých častiach knihy a na priloženej nahrávke, bude sa vám oveľa viac dariť vo všetkom, do čoho sa pustíte. Začnete mať väčšiu radosť zo života a náročné úlohy, ktoré sa vám kedysi zdali neprekonateľné, vám vďaka novonadobudnutej sebadôvere budú zrazu pripadať bezvýznamné. Spolu s vami teraz naprogramujeme vašu myseľ na úspech a prebudíme vo vás schopnosť stať sa všetkým tým, čím ste sa odjakživa túžili stať.

S určitosťou vám môžem povedať jedno: nezáleží na tom, ako vyzerá váš terajší život, ako dlho ste takí, akí ste, a nezáleží dokonca ani na tom, či ste skeptickí voči tomu, že vám to pomôže. Všetko sa môže zmeniť za jediný deň. A ten deň je práve dnes!

○ čo v tejto knihe ide

Systém, ktorý tu uvádzam, účinkuje rovnako ako keby ste absolvovali cyklus sedení so mnou. Táto kniha obsahuje všetko, čo na dosiahnutie úspechu potrebujete – vrátane CD-nahrávky, ktorá vám pomôže prepísať program vlastnej mysle tak, aby vám každý ďalší deň vášho života o čosi viac vzrástlo sebedomie a zvýšila sa motivácia. Už čoskoro budete čerpať zo svojich

neobmedzených možností a využívať svoje prirodzené sebavedomie, aby ste si vytvorili taký život, po akom túžite.

Každá zo štyroch hlavných častí tejto knihy vás z miesta, kde sa práve nachádzate, krok za krokom povedie až tam, kam sa chcete dostať. Prvá časť, „Rozvíjanie návyku sebavedomia“ má ten istý účinok, ako keby ste sedeli u mňa v kresle. Spoločne absolvujeme sériu sedení, ktoré sú zostavené tak, aby sústavne zvyšovali vaše sebavedomie až dovtedy, kým sa pocit uvoľnenia a pohody nestane vašou prirodzenou reakciou na situácie, ktoré vám kedysi spôsobovali problémy.

Kým sa dostanete na koniec prvej časti, získate nový životný pocit. Všade tam, kde ste predtým videli iba prekážky, uvidíte nové možnosti. Naučíte sa prostým stlačením psychologického spínača prebúdzat nesmiernu silu svojej mysle a využívať ju na dosiahnutie neotrasiteľnej sebadôvery a silnej motivácie. Začnete byť oveľa spokojnejší so sebou samým.

V druhej časti „Motivujte sa k úspechu“ vám prezradím tajomstvá vysoko motivovaných ľudí. Ešte skôr než uplynie čas strávený spoločne so mnou pri druhej časti, zatúžite sa pustiť do nových vecí a podniknúť rozsiahle kroky, ktoré vám pomôžu uskutočniť vlastné sny. A navyše, budete uvoľnení a nabití energiou, pretože budete vedieť, že ste urobili všetko, čo bolo vo vašich silách, a teraz ste pripravení vyskúšať svoje schopnosti v jedinej aréne, ktorá má zmysel – vo svojom vlastnom, jedinečnom živote.

Tretia časť „Sebavedomie v reálnom svete“ pripomína jeden z mojich seminárov zameraných na úspech. Aj keď si ju pokojne môžete iba prečítať, zostavil som ju tak, aby vám poslúžila ako praktický návod na úspech v reálnom svete. Knihu si môžete prelistovať a rovno začať tými časťami, ktoré potrebujete zvládnuť, či sa už zmeny, ktoré chcete dosiahnuť, týkajú práce, medziľudskej komunikácie, verejných vystúpení alebo dokonca dôverných vzťahov.

V poslednej štvrtej časti nazvanej „Klinika sebavedomia“ sa budem zaoberať niektorými najčastejšie kladenými otázkami, ktoré sa vynárajú zakaždým, keď sa človek učí ovládať svoj vnútorný svet, prebúdzat v sebe prirodzené sebavedomie a aktívne konať.

Čo potrebujete vedieť kým začnete

Predstavte si, že ste si ma najali, aby som vám pomohol získať väčšie sebavedomie a motiváciu ísť za čímkoľvek, po čom túžite. Čo by ste najviac chceli zmeniť? Na čo ma potrebujete?

Keďže kúpou tejto knihy ste si vlastne zo mňa urobili svojho trénera na úspech, skôr než začneme, mali by ste vedieť ešte niečo:

1. Som nesmierne usilovný zamestnanec

Keď pracujem so svojimi klientami, vytrvalo sa snažím o to, aby z času, ktorý spolu strávime, vyťažili všetko, čo potrebujú, ba ešte viac. Aby som vám pomohol pri napĺňaní vlastného potenciálu, nebudem s vami iba pracovať – budem priamo oslovovať vašu podvedomú myseľ, tú časť vášho Ja, ktorá v konečnom dôsledku riadi každý váš prejav, udržiava v činnosti vaše srdce, stará sa o to, aby váš mozog myslel a aj o to, aby vaše telo odpočívalo a zbieralo nové sily.

Celou touto knihou budem vašu podvedomú myseľ vyzývať k tomu, aby vás nútila púšťať sa do nových vecí. Ak vám to spočiatku trochu naháňa strach, je to preto, že viete, že teraz nastal čas skúsiť pre zmenu niečo nové. Einstein raz povedal, že definíciou bláznovstva je robiť stále a znova to isté a pritom očakávať iný výsledok.

Môžu nastať chvíle, keď moje rady vo vás vyvolajú nepríjemné pocity či dokonca spochybnia vaše staré spôsoby uvažovania. Ak k tomu dôjde, bude to dobré znamenie. Napokon, práve vaše staré spôsoby uvažovania vám v mnohých oblastiach života bránili pohnúť sa z miesta. A ak sa váš pohľad na svet cíti ohrozený tým, čo som povedal, znamená to, že proces zmeny sa už začal.

2. Táto kniha je iná

Každá kapitola tejto knihy je esenciou všetkého, čo som sa sám naučil a čo som vyskúšal počas stoviek a stoviek hodín práce s ľuďmi ako ste vy. Trvalo mi celé roky, kým som zhromaždil tieto informácie a ešte dlhšie, kým som

ich usporiadal do čo najstručnejšej podoby. Všetky kapitoly sú úmyselne stručné, vecné a konkrétne.

Stačí vám preto iba pár minút, aby ste z každej kapitoly získali čo potrebujete a iba pár hodín na prečítanie celej knihy, pokiaľ sa tak rozhodnete.

No aj keď budete pri čítaní tejto knihy prekvapení rýchlosťou prebiehajúcich priaznivých zmien, neprestávajte používať nahrávku programovania mysle ešte niekoľko nasledujúcich týždňov, aby ste si svoje novonadobudnuté sebavedomie a motiváciu upevnili ešte viac. Všetky podnety – sugescie, ktoré zaplňajú tieto stránky a všetky cvičenia, ktorým sa budete venovať, sú zostavené tak, aby začali účinkovať vo chvíli keď si pustíte nahrávku. Kniha spolu s cvičeniami a nahrávkou tvorí ucelený systém, ktorý uvoľní vaše prirodzené sebavedomie a podnieti vás k činnosti.

3. Budem vás sprevádzať na každom kroku vašej nastúpenej cesty

Keď sa vaše postoje k sebe samému začnú meniť a získate väčšie sebavedomie, ľudia vo vašom okolí si to všimnú a začnú sa k vám správať inak. Niekedy si budete uvedomovať, že začínate vyžarovať čoraz viac pozitívnej energie, inokedy vám niekto z vášho okolia zrazu povie, že pôsobíte oveľa uvoľnenejšie, šťastnejšie, sebavedomejšie alebo že ste „akísi iní“.

Naša spoločná cesta však neskončí vtedy, keď dočítate knihu. Ak budete denne počúvať nahrávku a opakovane sa vracat' k jednotlivým častiam knihy, okamžite získate čerstvú zásobu sebavedomia a pocitu pohody na každý deň svojho života.

Čo z vás bude?

Tu je azda najdôležitejšie a zásadné ponaučenie z celej knihy:

Zvyk je železná košeľa.

Ludia však majú zvyk stavať si do cesty za svojim snom prekážky, a potom si nadávajú za to, že sa im to tak dobre podarilo.

Stali sa majstrami v nečinnosti a následnom obhajovaní svojho zdanlivého zlyhania, argumentujúc tým, že je to ich chyba. Skutočnosť je však celkom iná.

Ludia zlyhávajú nie preto, že chyba je v nich, ale preto, že zlyhanie je súčasťou cesty, ktorá vedie k úspechu.

Pre úspešných ľudí zlyhanie nie je signálom, že je načase vzdať sa, ale že je načase poodstúpiť, poučiť sa z toho, čo sa stalo a uvedomiť si, že teraz sú na úspech pripravení ešte lepšie než predtým. Mel Gibson hovorí, že neúspech je „školným v škole života“ – je to cena, ktorú platíte za život, po akom túžite.

No i keď sú chyby a neúspechy všadeprítomnými odrazovými mostíkmi na vašej ceste k úspechu, nemusia vám brániť v tom, aby ste začali. Ako hovoria Číňania: „Aj tisíc míľová cesta začína prvým krokom.“ A váš prvý krok začína v okamihu, keď obrátite túto stránku...