

## ÚVOD

# Žaba a princezná

**S**te na tomto svete preto, aby ste so svojím životom urobili niečo úžasné, aby ste zažívali radosť a šťastie, mali skvelé vzťahy, vychutnávali si pevné zdravie, užívali si dokonalý blahobyt a celkové naplnenie. Tak prečo ešte nežijete svoj vysnívaný život?

Ak chcete poznať dôvod svojho šťastia či nešťastia, úspechu či jeho nedostatku, víťazstiev či prehier, pozrite sa do najbližšieho zrkadla. O kvalite svojho života totiž vo veľkej miere rozhoduje to, čo si myslíte o človeku, na ktorého pozeráte v zrkadle. Ak zmeníte svoje myslenie a pohľad na seba, zmeníte aj svoj život – takmer okamžite.



*„Veci nie sú dobré  
alebo zlé, takými ich  
robí naše myslenie.“*

**WILLIAM SHAKESPEARE**

## Rozprávka

Kedysi dávno, ako o tom hovorí jedna rozprávka, premenila zlá čarodejnica krásneho princa na odpornú žabu. Jej kúzlo

mohlo stratíť svoju moc len vtedy, ak by princa – žabu pobožkala princezná, o čom bola čarodejnica presvedčená, že sa nikdy nestane.

V tom čase krásna princezná túžila po krásnom princovi, za ktorého by sa vydala, ale zatiaľ takého nestretla. Jedného dňa, ako sa tak prechádzala sama po lese popri malom jazierku, zbadala škaredú žabu, ktorá v lese prebývala. Keď si princezná tíško sadla k jazierku, premýšľajúc o svojej situácii a túžiac po stretnutí s krásnym princom, priskočila k nej žaba a prehovorila.

Povedala jej, že je v skutočnosti krásnym princom, no iba ak ju pobožká, premení sa na toho princa, ktorým bývala, vezme si ju za ženu a navždy ju bude milovať.

Znelo to neuveriteľne, no s veľkou nevôľou princezná predsa nabrala odvalu a pobožkala žabu priamo na pery.

Ako jej žaba sľúbila, ihneď sa premenila na krásneho princa. Princ dodržal svoje slovo, zobral si princeznú za ženu a žili spolu šťastne, až kým nepomreli.

## **Ponaučenie z rozprávky**

Zdá sa, že takmer každý z nás má nejaký blok, či dokonca viac blokov, ktoré nám bránia stať sa skutočne šťastnými, zdravými a veselými ľuďmi, ktorí sa so vzrušením a napätím tešia na každý nový deň.

Čo je tou „žabou“ vo vašom živote, ktorú musíte „pobožkať“, aby ste mohli dosiahnuť všetko, čo je pre vás dosiahnuteľné? Akými negatívnymi životnými skúsenosťami musíte prejsť, prekonať ich a využiť na vlastnú premenu na úžasnú bytosť, ktorou môžete byť?

## Čo všetci chceme

Hlavným cieľom ľudského života je byť šťastný a duševne vyrovnaný. Každý normálny človek chce zažívať a užívať si pozitívne emócie, ako sú láska, radosť, spokojnosť a naplnenie.

Zrejme najväčším poznatkom psychológie v oblasti osobného naplnenia je zistenie, že tými najväčšími prekážkami, ktoré nás delia od neobyčajného života, bývajú zvyčajne naše negatívne vnútorné postoje k sebe samým a k druhým ľuďom. Len ak sa naučíme „pobožkať žabu“ a zvykneme si týmto spôsobom hľadať a objavovať pozitíva a hodnoty v každom človeku a v každom zážitku, len tak odhalíme všetky naše možnosti, ako uspieť.

V tejto knihe, ktorá vychádza z päťtisíc rozhovorov a seminárov s vyše piatimi miliónmi ľudí z päťdesiatich ôsmich krajín (Brian) a z tisícov odpracovaných hodín v oblasti poradenstva a psychológie (Christina), sa dozviete postupnosť jednoduchých, ale účinných metód a techník, ktoré môžete ihneď využiť na zmenu negatívneho myslenia na pozitívne a na premenu každého životného problému na určitú výhodu. Naučíte sa, ako sa stať úplne sebaistým človekom a ako využiť všetky svoje možnosti, aby ste žili neobyčajný život.

Tieto nástroje a stratégie fungujú u milióna ľudí na celom svete a budú fungovať aj vo vašom prípade. Začnime.