

## 1. KAPITOLA

---

# SPÔSOBY MYSLENIA MAJÚ MAGICKÚ MOC

Ste otvorený a to sa mi na vás páči. Viete, odkiaľ to viem? Pretože ste si práve vybrali knihu, ktorej cieľom je zlepšiť váš život. Keby ste neboli otvorený, neverili by ste, že váš život sa dá zlepšiť. Žili by ste ako doteraz. Prijali by ste svoju bezmocnosť. Verili by ste, že vašou jedinou možnosťou je dovoliť životu, aby sa *vám* dial.

To však nie ste vy. Vy ste iný. A úžasné je, že *už teraz sa vám darí* zlepšovať svoj život tým, že čítate tieto riadky. Nie tým, čo ste si doteraz prečítali, ale tým, že ste *sa rozhodli konať* a hľadať stratégie, pohľady, perspektívy a postupy, ktoré vám pomôžu rásť, ste si dokázali, že *máte silu* a budúcnosť pevne vo svojich rukách.

Výborne. Práve ste sa zaradili do špeciálnej skupiny ľudí.

Viete, vďaka každodennému písaniu pre vyše pol milióna ľudí som zistil niečo pozoruhodné. Všetci ľudia, ktorí zlepšia svoj život, majú spoločné jedno. Veria, že dokážu viac. Možno sa vám zdá, že je to jednoduché, pretože viete, že hlboko vo svojom vnútri to už cítite. Stojí však za to si uvedomiť, aké to je veľkolepé. Schopnosť pozrieť sa na svoj život a namiesto *prekážok* vidieť *príležitosti* robí zázraky. A vy ju máte.

Zaujímavé na tom je, že aj keď väčšina ľudí si kdesi v hĺbke duše uvedomuje, že je to pravda, nie sú si istí, ako to dosiahnuť. Majú

energiu, no nevedia prísť na to, *ako* začať pracovať na lepšom živote. Teraz vám poviem, ako to viem.

Približne pred dvomi rokmi bolo všetko po starom. Písal som citáty pre svojich sledovateľov na Instagrame. Keď som zverejnil jeden citát, nijako zvlášť som o ňom nepremýšľal. Nezdalo sa mi totiž, že ide o nejakú veľkú vec. Len som do sveta poslal ďalšiu myšlienku, ktorá bola podľa mňa užitočná. No *bola* to veľká vec. Ani som sa nenazdal a môj príspevok získal vyše 100 000 lajkov. A pribúdali ďalšie.

Vždy keď som otvoril Instagram, na telefón mi začalo chodiť toľko upozornení, až som si myslel, že vybuchne. Tristotisíc lajkov. Pol milióna. Otvoril som aplikáciu, zasmial sa a nahlas si povedal: „Však prečo nie?“ Klamal by som, keby som tvrdil, že pre mňa nebolo mimoriadne vzrušujúce sledovať, ako sa môj príspevok stáva doslova virálnym. Neskôr ho komentovala Erykah Badu a ja som vedel, že sa deje niečo väčšie. O pár dní mal príspevok vyše 950 000 lajkov, štvrté milióna zdieľaní a objavil sa u vyše 23 *miliónov* ľudí. Ako keby si ho v ten týždeň pozrela celá Austrália.

Išlo o túto myšlienku:

Zmeniť svoj uhol pohľadu je veľká vec. Keď máte pocit, že ste uviazli na jednom mieste alebo kladiete odpor, zastavte sa a hľadajte pozitíva. Ak prestanete uvažovať štýlom „Musím to urobiť“ a namiesto toho si poviete „Môžem to urobiť“, vyvolá to vo vás zvedavosť. Z každej udalosti sa takto stane príležitosť na rast, múdrosť a pochopenie.

Milióny ľudí vedeli, že táto myšlienka je pravdivá. *Vníмали* to, len to nevedeli vyjadriť slovami a teda ani zrealizovať. Väčšina z nás vie, že náš spôsob myslenia ovplyvňuje to, ako vnímame život. Keď sme plní optimizmu, máme pocit, že aj *svet* je taký. Keď sme sebaistí, zdá sa

nám, že *svet* je kritickejší. Keď sme zamilovaní, všade vidíme lásku. Keď máme málo peňazí, vidíme len cenovky.

Znamená to, že keď sa vnímame negatívne a nemáme príliš veľa predstáv o budúcnosti, je to len uhol pohľadu. Zdá sa nám, že tento pohľad je pravdivý a je „súčasťou“ života. Avšak je to tak len preto, lebo sme tento pohľad časom prijali za normálny – a keďže uvažujeme takto, svet nám ho vracia.

V čom spočíva význam tejto knihy?

Len si predstavte, že z vášho života zmizne všetko, čo vo vás vytvára napätie, brzdí vás a bráni vám v tom, aby sa vám *darilo* podľa vašich predstáv.

Ako by to vyzeralo?

Aký by ste z toho mali pocit?

Dúfam, že sa vám páčil ten záblesk dobra, pretože práve k nemu smerujeme.

Táto kniha vám ukáže, ako inštinkt, ktorý vám hovorí, že by ste mohli dokázať viac, premeniť na realitu. Samozrejme, väčšina ľudí vie, že spôsob myslenia ovplyvňuje ich životy, nevedia však, ako s touto informáciou naložiť. Žijú pasívne a dovoľia, nech sa *im* život deje.

**Táto kniha vám ukáže, ako byť aktívny a dosiahnuť, aby ste vy určovali, čo sa bude v živote diať. Už nebudete len vedieť, že dokážete viac, z vášho života bude zrejmé, že dokážete viac.**

V knihe nájdete príklady, príbehy a postupy, ktoré môžete začať okamžite používať. Po prvých piatich minútach si začnete osvojovať praktické spôsoby, ako ovládať svoju myseľ, zbaviť sa starých spôsobov uvažovania a mať k svojmu životu jasný prístup. Rýchlo zistíte, že je to ako zhodiť prvý dielik domina v dlhom reťazci pozitívnych

udalostí. Je to preto, lebo keď začnete meniť svoj pohľad na seba, začne sa meniť celý váš svet.

Táto kniha je plán, ktorý vychádza z vašej dnešnej situácie. Prevedie vás všetkým, čo potrebujete vedieť, aby ste sa zbavili príčin svojej stagnácie a začali žiť život, *ktorý je pre vás správny*. Dosiahnete to rýchlejšie, než si myslíte.

Vnútorným rastom sa zaoberám celý život. Už 25 rokov denne meditujem. Počas predchádzajúcich desiatich rokov som sa vo svojom podcaste zhováral so stovkami popredných svetových odborníkov na psychológiu, filozofiu, neurovedu, vedomie a osobný rozvoj. Radil som ľuďom, ako uzatvárať úspešné obchody, ktoré pritiahnu veľa pozornosti, či ako zlepšiť svoju duchovnú stránku a zmeniť tak svoj život. Moje príspevky na internete si prečítalo vyše sto miliónov ľudí.

Rád hneď prechádzam k veci. Chcem, aby boli veci stručné, jasné a mali praktickú hodnotu. To je jeden z dôvodov, prečo vás táto kniha osloví jedinečným spôsobom. Nebudem nič prikrášľovať ani sa rozpisovať a spriadať bezduché príbehy, aby mala kniha viac strán. Poviem vám veci na rovinu. Pri písaní mi srdce neraz bilo ako zvon, tak ma tieto myšlienky nadchýnali. Stavím sa, že sa vám to pri ich čítaní tiež stane.

Pozrime sa teda, ako vyzerá štruktúra tejto knihy. Už viete, že jej prvá časť je priama a rázna. Napísal som ju takto, aby sme sa mohli v krátkom čase venovať mnohým témam. Neskôr, keď si jednotlivé myšlienky rozoberieme viac do hĺbky, budem obširnejší a môj štýl písania sa zjemní. V úvodnej časti si spravíme takú malú duševnú očistu. Dozviete sa, ako:

- zo seba dostať príbehy, ktoré si vytvára vaša myseľ a ktoré vo vás vyvolávajú úzkosť a predstavy o ich negatívnych následkoch;

- prestať príliš premýšľať, aby ste mohli robiť jasné a skutočné rozhodnutia, pri ktorých nebudete pod vplyvom stresu;
- ovládať svoje impulzívne myšlienky, aby vaše slová a činy zodpovedali vašim cieľom;
- používať techniky voľného písania, aby ste nadviazali kontakt sám so sebou a mali pod kontrolou svoje myšlienky;
- prestať predpovedať negatívne veci, ktoré môžu ovplyvniť vaše správanie a viesť k tomu, že sa skutočne stanú;
- sa zbaviť syndrómu podvodníka a smelo a sebavedome žiť;
- využiť svoje osobité stránky, aby sa vaša jedinečnosť stala vašou silnou stránkou;
- sa prestať zaoberať vlastnou osobou a uvedomiť si, kým ste;
- ovládať svoje reakcie, aby ste sa nezabudli v minulosti, ale žili v prítomnosti.

Celá druhá časť knihy je o vás. Zistíte, ako klásť seba na prvé miesto a žiť život pre *seba*, namiesto toho, aby ste sa snažili vyhovieť predstavám iných o tom, čo je normálne. V tejto časti knihy sa naučíte, ako:

- sa zbaviť pocitu viny a sústrediť sa na to, čo je dôležité pre *vás*;
- dať svojmu životu zmysel tým, že budete robiť viac vecí, ktoré vám dajú pocit, že žijete;

- si vytvoriť vlastnú víziu šťastia a nesnažiť sa napodobňovať šťastie ostatných;
- zistiť, ktoré vzťahy vám bránia v rozlete, a vymaniť sa z nich;
- hovoriť zo svojej duše;
- vedome komunikovať spôsobom, ktorý posilní vaše osobné vzťahy.

Potom si osvojíte schopnosť robiť vo svojom živote pozitívne veci, o ktorých ste už premýšľali. Tretia časť knihy vás naučí:

- prečo by vás nemalo uspokojiť menej, než čo si zaslúžite;
- že máte silu zmeniť *ktorúkoľvek* stránku svojho života, hoci to tak nevyzerá;
- používať rôzne spôsoby, ako vziať veci do svojich rúk a začať robiť zmeny, ktoré majú zmysel;
- ako zmeniť zlé návyky na dobré;
- používať metódy, pomocou ktorých si zachováte konzistentnosť a budete ďalej rásť;
- aké systémy môžete používať, aby ste mali jasné osobné ciele, vďaka ktorým budete vždy vedieť, kam smerujete.

Najdôležitejšou a často prehliadanou stránkou života je staranie sa o seba. V časti IV vám ukážem, ako:

- sa naučiť akceptovať lásku k sebe, starostlivosť o seba a obdiv k sebe samému;
- si dopriať, čo potrebujete, aby ste sa mohli vždy ukázať v tom najlepšom svetle;
- si dobiť energiu pomocou hlbokkej telesnej a duševnej relaxácie;
- dosiahnuť, aby sa vás úzkosť a napätie, ktoré začnete pociťovať, držali čo najkratšie;
- sa zbaviť nevôle alebo úsudkov, ktoré vás ťahajú nadol.

V poslednej časti knihy nadviažete intenzívne spojenie so svojou intuíciou, aby ste sa do budúcnosti vydali s neotrasiteľnou sebadôverou. Naučíte sa, ako:

- si uvedomiť, že sa môžete nanovo definovať, koľkokrát chcete;
- vnímať a využívať príležitosti vo svojom živote;
- vidieť, že vaše najväčšie výhry sa zmenia na to, čo ste najmenej očakávali;
- spomaliť a jasne počuť, čo vám radí váš intuitívny vnútorný hlas;
- si v každej situácii veriť a prijímať veľké rozhodnutia, ktoré budú vo váš prospech;

- vidieť vo všetkom zázrak a využiť ho na pozdvihnutie svojho života.

Nezabudnite, že zmena perspektívy je veľmi účinný nástroj. Vaša myseľ ovplyvňuje to, ako vnímate seba a celý svet. Takže keď zmeníte svoje myslenie a začnete sa na svet pozeráť tak, že ste to *vy*, kto má veci pod kontrolou, že máte sebaistotu, myslíte pozitívne a konáte jasne, celý váš život začne vyzeráť inak. Ak zmeníte svoj spôsob myslenia, zlepší sa kvalita vášho života a *budete cítiť, že viac žijete*. Keď okúsíte, že v živote vás čaká niečo nové, čerstvé a väčšie, budete cítiť väčší hlad po tom, čo je možné. Tento hlad vás bude prirodzene viesť cestou osobnej revolúcie. Keď *uveríte*, že to dokážete, prestanete sa podceňovať, budete mať jasno vo svojich cieľoch a spravíte veľmi výrazný posun k tomu, aby ste si vytvorili takú budúcnosť, akú chcete mať.

Som nesmierne vďačný za možnosť podeliť sa s vami o všetko, čo mi pomohlo zmeniť môj život. Často rozmýšľam o tom, ako som veci vnímal kedysi dávno, keď som ešte nepísal, neradil ostatným a nehovoril o práci na svojom vnútri. Spomínam si, ako som úprimne veril tomu, že všetky moje negatívne myšlienky určujú, kým som, že moje duševné napätie je „mojou súčasťou“ a že budúcnosť si možno môžu nanovo určiť iní, určite však nie ja. Rozmýšľam o tomto postoji, pretože ma stále motivuje. Keď si to však porovnam s tým, ako sa cítim dnes, som šokovaný. Ako keby išlo o dva rozdielne životy.

**Obdobie, keď som na sebe ešte nepracoval, je akoby jedna realita, a potom je tu tá druhá. To, že som týmto rastom prešiel, ma presvedčilo o tom, že reinkarnácia existuje – len k nej dôjde počas jedného života. Každý deň, keď sa zobudíme, rodíme sa nanovo a máme ďalšiu možnosť priblížiť sa k tomu, kým chceme byť. Stačí sa len rozhodnúť žiť tak, ako keby to bola pravda.**