

JAY ALDERTON



# ŤAŽKÉ VECI, ĽAHKÝ ŽIVOT



7 PRINCÍPOV  
MENTÁLNEHO NASTAVENIA  
NA DOSIAHNUTIE ÚSPECHU,  
VNÚTORNEJ SILY A ŠŤASTIA



ULTIMO PRESS

Hard Stuff, Easy Life  
Copyright © 2024 Jay Alderton  
All rights reserved.  
Slovak edition © 2026 Silverzen, s.r.o.

Z anglického originálu HARD STUFF, EASY LIFE  
vydaného vydavateľstvom Penguin Michael Joseph  
preložil Peter Kraumbacher.  
V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.  
[www.ultimopress.sk](http://www.ultimopress.sk)

Translation © 2026 Peter Kraumbacher  
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová  
Jazyková korektúra: Mgr. Natália Ivančová  
Layout: Ultimo Grafix  
Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.  
Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8289-057-3

# Obsah

	Ťažké veci, ľahký život – princípy	IX
<b>Úvod</b>	Problém je vo vašej hlave	XIII
<b>Princíp 1</b>	Šťastie je vnútorná záležitosť	1
<b>Princíp 2</b>	Zmierte sa so svojou minulosťou	27
<b>Princíp 3</b>	Milujte seba samých	49
<b>Princíp 4</b>	Nikomú na tom nezáleží	77
<b>Princíp 5</b>	Nedovoľte pocitom ovplyvňovať vašu budúcnosť	99
<b>Princíp 6</b>	Buďte prítomní	117
<b>Princíp 7</b>	Ťažké veci, ľahký život; ľahké veci, ťažký život	137
<b>Epilóg</b>	Každá transformácia sa začína od krku nahor	161
	Záverečné myšlienky	171
	Podakovanie	173

## **Princíp 1: Šťastie je vnútorná záležitosť**

Možno ste už počuli pieseň *Don't Worry Be Happy*. Ale... táto zásada ide ešte o krok ďalej. Šťastie nie je niečo, čo k vám len tak príde, ani destinácia, do ktorej prídete; je to pocit, ktorý si môžete vybrať bez ohľadu na to, čo sa deje okolo vás.

## **Princíp 2: Zmierte sa so svojou minulosťou**

Každý z nás nájde v minulosti veci, na ktoré nie je hrdý, ale zaoberanie sa chybami z minulosti vás len oberá o súčasnú radosť a budúci úspech. Uvedomil som si to aj na základe svojich chýb v podnikaní a vo vzťahoch. Držanie sa negatívnej minulosti znemožňuje sústrediť sa na pozitívnu budúcnosť.

## **Princíp 3: Milujte seba samých**

Sebaláska nie je o narcizme alebo sebeckve; je o uznaní vašej vlastnej dôležitosti a hodnoty ako ľudskej bytosti. Váš názor na seba by nemal byť úplne závislý od vonkajšieho potvrdenia. Z vlastných skúseností som sa naučil, že milovať samého seba má byť na prvom mieste a že vám to pomôže lepšie milovať druhých.

## **Princíp 4: Nikomu na tom nezáleží**

Jednou z najväčších prekážok, ktoré nám bránia v dosahovaní cieľov a prekonávaní výziev, je strach z odsúdenia alebo posmechu. Predstavujeme si, že sa na nás upierajú všetky oči a prísne hodnotia každý náš krok. Táto ilúzia, že sme pod nemilosrdným drobnohľadom spoločnosti, podnecuje pochybnosti o sebe a úzkosť. Ako často venujete zvýšenú pozornosť cudzím ľuďom okolo seba? Pravdepodobne takmer nikdy. Ich činy alebo rozhodnutia, dokonca aj trápnosti sotva zaregistrujete vo svojom vedomí. To isté platí aj naopak.

## **Princíp 5: Nedovoľte pocitom ovplyvňovať vašu budúcnosť**

Pocity prichádzajú a odchádzajú, ale vaše činy vás môžu ovplyvniť na dlhý čas. Je dôležité konať na základe toho, čo chcete dosiahnuť, nielen na základe toho, ako sa práve cítite. V mojom živote bolo veľa dní, keď sa mi nechcelo vstávať skoro ráno a robiť to, čo bolo treba, ale keď som to napriek tomu urobil, pomohlo mi to nielen vyrovnať sa s budúcnosťou, ale aj vyrovnať sa s nimi ľahšie.

## **Princíp 6: Buďte prítomní**

S neobmedzeným množstvom rozptýlení na jedno stlačenie tlačidla na našich vreckových zariadeniach je ľahké prehliadnuť prítomnosť tu a teraz. Ak venujeme plnú pozornosť aktuálnemu okamihu, život je lepší a príjemnejší. Podobne ako keď nás telefón vyrušuje a potrebujeme mu prestať venovať pozornosť, aby sme opäť mohli dobre pracovať, niekedy potrebujeme vypnúť telefón a sústrediť sa na to, čo máme pred sebou, aby sme sa cítili lepšie.

## **Princíp 7: Ťažké veci, ľahký život; ľahké veci, ťažký život**

Tento princíp je nosným pilierom knihy. Naučil som sa, že vykonávanie ťažkých vecí, či už vyčerpávajúcich fyzických úloh, náročnej emocionálnej činnosti, alebo tvrdého strategického myslenia, spôsobuje, že zvyšok života ide hladšie. Na druhej strane, ak si vždy vyberáte ľahké veci, môže to váš život skomplikovať a urobiť ho náročnejším.

Ú V O D

# **Problém je vo vašej hlave**

Život je plný výziev a problémov. Je veľmi ľahké určiť viacero vecí, ktoré sú zodpovedné za naše úspechy a neúspechy: hospodársky pokles, nároční šéfovia a sociálne médiá. Ak to vieme vymenovať, pravdepodobne to vieme na to aj zvaliť!

Niekedy môžeme mať pocit, že svet sa proti nám sprisahal a my nemôžeme robiť nič iné, len sa zo všetkých síl snažiť vyhnúť ťažkým veciam, ktoré nám život prináša. Ale čo keby som vám povedal, že to všetko je len ilúzia?

Pravda je taká, že to, čo máme denne v hlave, naše myšlienky, emócie a presvedčenia, určuje, ako všetky tieto vonkajšie udalosti absorbujeme a ako na ne reagujeme.

Neznamená to, že tieto vonkajšie vplyvy neexistujú alebo nie sú výzvou... ale nemusia nás definovať ani určovať našu schopnosť dosiahnuť šťastie a úspech.

Naša myseľ je ako šošovka, cez ktorú vidíme svet; ak je zahalená negativizmom, vnímame výzvy ako hrozby, nie ako to, čo by sme v skutočnosti mali vidieť – že sú to príležitosti na rast.

Mojím poslaním v tejto knihe je podeliť sa o sériu princípov, ktoré vám pomôžu pochopiť, že mnohé životné ťažkosti sa začínajú jednoduchým posunom vo vašej hlave. Nie ste len nejakým pasívnym divákom sediacim na okraji úspechu, ale aktívnym účastníkom vlastného života a je najvyšší čas, aby ste prevzali kontrolu nad svojím príbehom.

V živote často upadáme do toho, že sa považujeme za pasívnych prijímateľov ťažkostí. Myslíme si, že životné výzvy sa nám jednoducho dejú namiesto toho, aby boli príležitosťou na rast. V tejto knihe vám prostredníctvom jednotlivých princípov ukážem, že máte moc zmeniť svoj pohľad na výzvy a pozitívne pretvárať svoj život.

Je to váš duševný náhľad, ktorý diktuje vaše fyzické činy, a sú to vaše fyzické činy, ktoré dikтую váš život. Preto sa cesta k úspešnému, silnému a šťastnému životu nezačína v posilňovni ani v práci, ale vo vašej hlave a myšlienkach.

## **Posun v myslení: Z obete víťaz**

Môj spôsob myslenia nebol vždy takýto. Ako tínedžer som bol nesústredený, roztržitý a nemal som žiadne smerovanie. Preto som veľa pil, dostával sa do problémov a po neúspechu na vysokej škole som si uvedomil, že mám len dve cesty. Pokračovať v rozptyľovaní sa pôžitkami a skončiť vo väzení alebo urobiť drastickú zmenu vo svojom živote a vstúpiť do armády.

Nebolo to ľahké rozhodnutie, ale v októbri 2003 som trpnuc obavami a nervozitou nastúpil do vlaku, aby som začal prvý deň základného výcviku.

Počas nasledujúcich siedmich rokov služby v britskej armáde som bol nútený konfrontovať sa so svojimi slabosťami a obmedzeniami. Nebol tu žiadny priestor na výhovorky, iba priestor na rast. A tak som sa z odmietavého, bezcieľneho tínedžera pomaly menil na disciplinovaného, sústredeného jedinca.

Armáda mi dala päť nástrojov, ktoré si nesiem po celý život:

**Disciplína:** Život v armáde je veľmi štruktúrovaný, pravidlá určujú všetko, čo robíte, od chvíle, keď sa zobudíte, až do momentu, keď idete spať. Toto regulované prostredie mi vstúpilo silný zmysel pre disciplínu a pomohlo mi pochopiť skutočný význam tohto slova. Robiť veci bez ohľadu na to, ako sa cítite, pretože život je ľahší, keď robíte ťažké veci.

**Tímová práca a kamarátstvo:** Armáda zahŕňa úzku spoluprácu s ostatnými, často v náročných a stresujúcich podmienkach. To mi vstúpilo hlboký zmysel pre tímovú prácu a schopnosť spolupracovať s ľuďmi z rôznych prostredí a s rôznymi názormi. Vtedy som to ešte nevedel, ale naučilo ma to sociálnym zručnosťami, ktoré sú základom, pokiaľ ide o zdravší a šťastnejší život.

**Vodcovské schopnosti:** Ako vojakovi mi v mladom veku pridelili povinnosti, ktoré odo mňa vyžadovali, aby som viedol ostatných. To ma naučilo rýchlo sa rozhodovať, často pod tlakom, preberať iniciatívu a byť príkladom. Až keď som sa na to pozrel späť, uvedomil som si, aké dôležité to bolo pre môj osobnostný rast.

**Psychická a fyzická odolnosť:** Náročný výcvik a stresové situácie, s ktorými som sa stretol v armáde, ma naučili odolnosti a nezlomnosti. Fyzická zdatnosť (schopnosť vykonávať každodenné činnosti s optimálnym výkonom, vytrvalosťou a silou) sa cvičením zlepšuje a psychická odolnosť (naučiť sa zvládať stres, strach a únavu) sa cvičením zlepšuje tiež.

**Zmysel pre účel a službu:** Služba v armáde vo mne vzbudila silný zmysel pre povinnosť a účel, ponúkla mi príležitosť byť súčasťou niečoho väčšieho, než som ja sám. To mi poskytlo cennú perspektívu, naučilo ma to sile komunity a spoločnej zodpovednosti a viedlo ma to k schopnosti skladať účty za vykonané veci.

## **Sebanapĺňajúce sa proroctvo**

Jedným z najsilnejších psychologických poznatkov, ktoré môžu zmeniť váš život, je pochopenie, že vaše vnímanie formuje vašu realitu. Odborníkov v oblasti psychológie a neurovedy vždy fascinovalo, ako chápeme svet okolo nás.

Naše vnímanie nie je iba o prijímaní informácií, ako keď počítač nasáva údaje, ale je to aktívny proces, v ktorom dávame význam tomu, čo vidíme, počujeme a cítime. To, ako tieto zážitky interpretujeme, ovplyvňuje naše konanie, spôsoby, ako reagujeme na situácie, a dokonca aj to, ako vnímame sami seba.

Jednou z teórií, ktorá to vysvetľuje, je koncept sebanapĺňajúceho sa proroctva.

Túto teóriu pôvodne predstavil sociológ Robert Merton, ktorý tvrdil, že naše presvedčenia o určitej situácii alebo osobe môžu

ovplyvniť naše správanie k tejto situácii alebo osobe, čo spôsobuje, že konáme tak, aby sa tieto presvedčenia naplnili.

V podstate platí, že ak si myslíte, že zlyháte, je menej pravdepodobné, že vynaložíte úsilie potrebné na dosiahnutie úspechu. A práve vaša nečinnosť následne spôsobí samotné zlyhanie, ktorého ste sa obávali, čo zase posilní vaše pôvodné vnímanie.

## Sila vnímania

Jedným z príbehov o sile vnímania, ktoré tak rád spomínam, je príbeh Rogera Bannistera. Bol prvým mužom, ktorý prekonal hranicu štyroch minút na míľu, ale predtým, ako sa mu to podarilo, odborníci boli presvedčení, že je to nemožné, a niektorí dokonca tvrdili, že to je až smrteľne nebezpečné. Práve toto vnímanie brzdilo mnohých športovcov, aby sa o to pokúšali. Mentálne si stanovili bariéru pre svoj výkon.

Bannister sa však s týmto vnímaním odmietol zmieriť a tlačil na seba, aby prekonal tento pomyselný míľnik. Keď v roku 1954 zdolal štvorminútovú hranicu, stalo sa niečo neuveriteľné. Začali ju prekračovať aj ďalší bežci. V skutočnosti sa fyzické vlastnosti atlétov nezmenili; išlo o vnímanie toho, čo je možné.

V roku 2019 som naplno trénoval na výkon, ktorý mal byť Guinnessovým rekordom a o ktorý sa dovtedy nikto neodvážil pokúšať – v *box jumping* (výskoky na debnu) za menej ako dvadsaťštyri hodín postupne vyskočiť až do výšky Mount Everestu. Táto výzva spočívala v tom, že som 14 550 ráz vyskočil na polmetrovú debnu, pričom priemerná rýchlosť sa pohybovala medzi trinástimi a päťnástimi výskokmi za minútu.

Keď som sa konečne v daný deň do toho pustil, v mysli sa mi vynorila záplava vnemov:

*Nikomu sa to nepodarilo, pretože je to ľudsky nemožné!*

*Trénoval si iba do ôsmich hodín. Ako tvoje telo vydrží ďalších šestnásť?*

*Pravdepodobne dostaneš rabdomyolýzu, rozpad svalov až po poškodenie obličiek alebo si privodíš smrť!*

Preladil som preč od negatívnych názorov a dupol som na plyn. Prvých osem hodín bežalo všetko v dobrých koľajach. Čoskoro nato však prišla katastrofa – natiahnutý lýtkový sval a kľče v kvadricepsoch ma výrazne spomalili. Začala sa dostavovať panika.

*Čo ak majú pravdu? Čo ak moje telo nevydrží ďalších šestnásť trýznivých hodín tohto mučenia?*

Musel som rýchlo zmeniť svoje myslenie, inak by som to nezvládol. Objavila sa nová mentálna taktika. Nesústredovať sa na celých dvadsaťštyri hodín.

*Namiesto toho sa sústred' len na dokončenie nasledujúcej hodiny.*

Vypočítal som si, že potrebujem dokončiť skoky za dvadsaťdva a nie za dvadsaťštyri hodín, aby som mal rezervu. To si vyžadovalo 660 skokov za hodinu namiesto 605. Musel by som si dovoliť krátke regeneračné prestávky každú hodinu bez toho, aby som obetoval tempo.

Počas deviatej hodiny, keď mi kričali lýtka a kyselina mliečna mi prúdila do kvadricepsov, sa znovu objavili staré pochybnosti. *Ako to vôbec môžem vydržať?*

Namiesto toho, aby som sa sústredil na nasledujúcich pätnásť hodín, som sa zameral na to, aby som jednoducho dokončil nasledujúcich dvadsaťpäť minút. Menšie míľniky ma priviedli k prítomnému okamihu. Všetka moja energia sa sústredila len na dokončenie konkrétneho medzníka.

V tých bolestivých záverečných minútach, keď moje telo prosilo, aby som skončil, moja myseľ zostala nezlomná, ukotvená v dokončení aktuálnej hodiny. A nakoniec, po 14 550 skokoch a dvadsiatich dvoch hodinách krvi, potu a slz – víťazstvo!

Dňa 30. novembra 2019 som sa oficiálne stal prvým a najrýchlejším človekom, ktorý prekonal Mount Everest v *box jumping* a navždy sa tak stal držiteľom Guinnessovho rekordu. A nikdy by sa to nestalo bez toho, ak by som neposunul svoje myslenie na bojový plán zameraný na hodinu po hodine.

Táto myšlienka je jednoduchá, ale transformujúca: zmeňte svoje vnímanie, zmeňte svoj život. Vnímanie určuje hranice toho, čo považujete za dosiahnuteľné. Ak tieto hranice zmeníte, hoci len

trochu, otvoria sa vám dvere k možnostiam, ktoré boli pri vašom predchádzajúcom myslení nepredstaviteľné. Či už ide o podnikanie, zlepšenie zdravia, alebo skvalitnenie vzťahov, ovládnutie sily vnímania môže byť vaším prvým krokom k životu naplnenému úspechmi, energiou a šťastím.

Keď sa v tejto knihe hlbšie ponoríte do siedmich princípov myslenia, nezabudnite, že ide nielenže o pravidlá, ktoré treba dodržiavať, ale aj o transformačné zmeny vo vnímaní, ktoré pre vás môžu vytvoriť úplne novú realitu. Problém aj riešenie sa totiž nachádza vo vašej hlave.

## **Pravda o disciplíne**

### **Úvod do pravej disciplíny**

Keď hovoríme o disciplíne, môžu nám napadnúť rôzne obrazy. Kráľovská stráž v Buckinghamskom paláci, ktorá stojí vzpriamene a nedá sa ničím vyrušiť od vykonávania svojich povinností, hudobník, ktorý bez námahy hrá na klavíri tak, ako ste nikdy predtým nepočuli, alebo športovec, ktorý vstáva pred východom slnka, aby dokončil vyčerpávajúci tréning ešte pred začiatkom dňa.

Tieto príklady síce ukazujú niektoré aspekty disciplíny, ale zároveň o nej šíria mylné predstavy. Tým, že veríme týmto mýtom, si ju nechtiac sťažujeme a disciplína sa nám zdá ako niečo, čím disponuje len niekoľko výnimočných ľudí. Predtým ako začneme diskutovať o tom, čo je disciplína, je nevyhnutné objasniť tieto nedorozumenia a vysvetliť, čo disciplína NIE JE.

### **Disciplína vám pomôže vyhrať**

Najprv vyvráťme mýtus, že disciplína znamená meravosť a žiadnu slobodu. Ľudia si myslia, že ak ste disciplinovaní, držíte sa prísnych pravidiel a nikdy ich nemeníte. Nie je to pravda. Silná sebadisciplína neobmedzuje váš život; dáva vám štruktúru, ktorá vám ho pomáha zlepšovať. Disciplína je ako poznanie pravidiel hry; keď im porozumiete, môžete hrať slobodne a dokonca aj vyhrávať.

## Disciplína je životná zručnosť

Ďalším mýtom je, že s disciplínou sa buď narodíte, alebo nie. Niektorí ľudia veria, že disciplína je ako výška postavy alebo farba očí, pretože je to pevne daná vlastnosť, ktorú nemôžete zmeniť. Ak som v tejto kapitole niečo ukázal, tak to, že z bezcieľneho, nesústreďeného školáka, ktorý chodí po všetkých nesprávnych cestách, sa časom môžete úplne zmeniť na iného človeka. Disciplína je zručnosť a je to niečo, čo sa dá vypracovať praxou a vedomým uplatňovaním.

## Disciplína vám dáva kontrolu

Ďalším škodlivým presvedčením je, že disciplína znamená trestať sa a nedovoliť si veci užívať. Niektorí ľudia si myslia, že byť disciplinovaný znamená neustále sa vyhýbať zábave a sťažovať si život. Disciplína nie je o trestaní sa, je o získaní alebo opätovnom získaní kontroly nad svojím konaním. Pomáha vám robiť rozhodnutia, ktoré vás posúvajú bližšie k vašim cieľom, aj keď sú ťažké.

## Disciplína vás robí múdrejšími

A posledný mýtus, ktorý treba vyvrátiť, je ten, že disciplína znamená, že nikdy neurobíte chybu alebo nezlyháte. Ak si myslíte, že je to pravda, postavíte si latku príliš vysoko, a tak sa získanie sebadisciplíny zdá nedosiahnuteľné. Pravdou je, že každý občas zlyhá. (Myslím, že som zlyhal viackrát, než sa mi podarilo uspieť.) To, čo skutočne robí disciplinovaného človeka, sa prejavuje v tom, čo urobí, keď sa dopustí chyby alebo dokonca zlyhá. Poučí sa zo svojich chýb alebo neúspechov a potom ich využije na to, aby sa vrátil na správnu cestu, pretože si z toho zobral lekciu.

Ako budeme pokračovať, zabudnime na tieto falošné predstavy a vytvoríme priestor pre lepšie, užitočnejšie chápanie disciplíny. Skutočná disciplína nie je o tom, že sme meraví, že sme sa s ňou narodili, že sa trestáme alebo že nikdy nezlyhávame. Je o vytváraní dobrých návykov a spôsobov myslenia, ktoré vám pomôžu uspieť z dlhodobého hľadiska. Ide o to stať sa človekom, ktorý dokáže dobre zvládať životné vzostupy aj pády. Je to niečo, čo sa môže naučiť každý.

## Pravá disciplína: konať, aj keď sa mi nechce

Pre mňa disciplína znamená robiť to, čo treba, najmä keď sa vám nechce. Je to nosný pilier každého môjho významného úspechu aj princípov, na ktorých je založená táto kniha.

## Vykonávanie ťažkých vecí robí život ľahším

Možno to znie paradoxne, ale je to pravda. Počas života som sa stretol s mnohými výzvami – namáhavými fyzickými úlohami a emocionálne vyčerpávajúcimi situáciami. Vždy keď som tieto ťažkosti prijal namiesto toho, aby som sa im vyhýbal, vyšiel som z nich silnejší, odolnejší a lepšie pripravený na budúce výzvy. Zdalo sa, že zvyšok môjho života sa uberá hladšie. Jednoducho vykonávanie ťažkých vecí sa ukázalo ako investícia do lepšie zvládnuteľnej a naplnejšej budúcnosti.

## Prečo na disciplíne záleží?

Prečo je teda disciplína dôležitá vo všetkých týchto oblastiach? Pretože je univerzálne použiteľná. Disciplína nie je špecifická pre určitú prácu alebo situáciu; je to životná zručnosť. Bez ohľadu na kontext vedie praktizovanie disciplíny k výsledkom, ktoré sú vo všeobecnosti prospešné pre jednotlivca a akúkoľvek skupinu, ktorej je súčasťou. Či už ide o vzťahy, prácu, alebo osobný rozvoj, disciplína vytvára predpoklady na splnenie a prekonanie očakávaní.

Pri disciplíne nejde len o to, že robíte veci správne. Ide o to, že robíte správne veci hlavne vtedy, keď je to ťažké. Keď pochopíte a začleníte disciplínu do svojho každodenného života, zistíte, že tie najnáročnejšie cesty často vedú k najprínosnejším cieľom.

## Sedem princípov nastavenia mysle

V nasledujúcich kapitolách sa budem venovať svojim siedmim princípom nastavenia mysle pre úspech, silu a šťastie, pričom do nich vždy zakomponujem jeden alebo dva príbehy, aby ste začali rozmyšľať inak.

Hoci sú tieto príbehy vymyslené, zďaleka nie sú teoretické. Princípy, ktoré sprostredkujú, boli prísne overené v praxi

prostredníctvom mojich životných skúseností, od disciplíny, ktorú som si vstúpil počas pôsobenia v britskej armáde, až po obchodné a športové výzvy, ktorým som čelil a ktoré som zdolal. Tieto princípy sa rozoberú zrozumiteľným spôsobom a ilustrujú krátkymi príbehmi, ktoré im dajú rámec, čo vám pomôže napísať svoj vlastný príbeh. Ak už nič iné, mojou úlohou je urobiť všetko pre to, aby som vám pomohol zvládnuť túto výzvu.

Týchto sedem princípov mentálneho nastavenia som si nevyucal len tak z prsta, ale žil a dýchal som nimi. A dobrá správa? Dajú sa aplikovať aj na váš život. Keď si prejdete jednotlivé princípy, naučíte sa, ako ich uplatniť na svojej ceste za úspechom, silou a šťastím, aby bola kompletne vaša.

## **Nie je to o mne, je to o vás**

Chcem zdôrazniť, že táto kniha nie sú memoáre ani životopis o mne. Hoci som použil niekoľko osobných príbehov o sebe, aby som poukázal na základné princípy a rámce na ich pochopenie, mojou najväčšou ambíciou je poskytnúť vám uskutočniteľné kroky, ktoré vám pomôžu vytvoriť si zdravší, šťastnejší a silnejší život. Nejde o spomínanie na moje dosiahnuté výsledky a úspechy – to ani zďaleka nie –, ide o prenesenie lekcií, ktoré som si z týchto skúseností odniesol, do návodov, ktoré môžete uplatniť vo svojom živote.

Namiesto toho, aby som princípy len naformuloval, používam jednoduché krátke príbehy, ktoré vám pomôžu lepšie pochopiť každú z nich. Keď sa prepojíme s postavami príbehov, náš mozog uvoľňuje hormón dobrého pocitu nazývaný oxytocín. Tento hormón nám pomáha cítiť sa nablízku postavám v príbehu a pochopiť posolstvo, ktoré sa za nimi nachádza a ktoré si chceme osvojiť.

Priznávam, že často sa pristihnem, ako pri sledovaní niektorých disneyoviek so svojimi deťmi prepadám emóciám. Výzvy postáv v týchto filmoch ma nútia premýšľať o svojom živote. Napríklad konkrétna scéna vo filme Coco ma pobáda uvažovať o nevyhnutnosti starnutia a o tom, že sa nakoniec budem musieť rozlúčiť so

svojimi deťmi. Je to pre mňa pripomienka, aby som čo najlepšie využil čas, ktorý s nimi mám.

## **Prečo táto kniha?**

Prečo som napísal túto knihu? Skrátka, na vlastnej koži som sa presvedčil, aké transformujúce môže byť pristupovanie k životu so správnym nastavením mysle. Od tínedžerských rokov, keď som nemal žiadny zmysel pre smerovanie a žil som iba pre daný okamih, až po vstup do britskej armády v sedemnástich rokoch spolu s učením sa o disciplíne, odolnosti a dôležitosti rastového spôsobu zmýšľania bola moja transformácia hlboká. Som však len jedným z príkladov. Každý z nás má schopnosť zmeniť sa, rásť a dosiahnuť obrovské úspechy, stačí len upraviť prístup k veciam, ktoré nám život prináša.

Moja pohnútkou na napísanie tejto knihy spočíva v poslaní, na ktoré sa zameriavam už mnoho rokov: zanechať ľudí lepších, ako keď ma objavili. Možno ste uviazli vo vyjazdených koľajach vo svojej práci alebo možno bojujete s problémami so sebadôverou; možno potrebujete kompletnú životnú zmenu či len niekoľko vylepšení. Bez ohľadu na vašu situáciu úprimne verím, že mojich sedem princípov nastavenia mysle vám poslúži ako odrazový mostík na ceste k zdravšiemu, šťastnejšiemu a silnejšiemu životu.

Mojím cieľom je, aby ste sa na konci knihy pozerali na život inou optikou. Chcem, aby ste pochopili, že šťastie je stav mysle, ktorý si môžete vybrať bez ohľadu na okolnosti. Chcem vám pomôcť zmieriť sa s minulosťou a tešiť sa na nový, svieži začiatok s neobmedzenými možnosťami. Mojím cieľom je inšpirovať vás, aby ste sa mali viac radi, prestali sa toľko starať o to, čo si o vás myslia ostatní, a žili svoj život čo najviac v prítomnosti. Predovšetkým sa snažím, aby ste si osvojili myšlienku, že keď teraz urobíte ťažké veci, uľahčíte si život v budúcnosti.

Zdieľaním týchto zásad prostredníctvom svojich krátkych príbehov a osobných skúseností sa hlásim k svojmu poslaniu pripraviť vás na vašu osobnú fyzickú, duševnú a emocionálnu premenu, pretože

v konečnom dôsledku nejde o to, čo som urobil ja alebo kde som bol ja – ide o to, kam idete vy a ako sa tam dostanete.

Chcem, aby sa táto kniha stala vašim sprievodcom, osobným mentorom, energiou a inšpiráciou na vzrušujúcej ceste, ktorá vás čaká. Chcem, aby sa táto kniha stala vašim plánom na prekonávanie výziev a užívanie si odmien, ktoré prináša voľba života naplneného ťažkými vecami, ktoré však vedú k ľahšiemu životu.

## **Vaša osobná pozvánka na zmenu**

Chcem vás srdečne pozvať, aby ste prijali zmenu. Ak ste vzali do rúk túto knihu, je pravdepodobné, že hľadáte spôsoby, ako zlepšiť svoj život, efektívnejšie riešiť životné výzvy alebo nájsť hlbší pocit šťastia a naplnenia. Nech už je vaša motivácia alebo pohnútko akákoľvek, chcem vás ubezpečiť, že odpovede, ktoré hľadáte, sú na dosah, a čo je dôležitejšie, sú vo vašom vnútri.

Pri prechádzaní jednotlivých kapitol nezabúdajte, že táto kniha nie je iba príručkou alebo sprievodcom, je to moje osobné pozvanie. Je to ponuka, aby ste otvorili svoju myseľ novým spôsobom myslenia, spochybnili svoje súčasné presvedčenia a postoje a pokúsili sa vidieť svet aj seba v novom svetle – vo svetle, ktoré vám pomôže „vidieť“ cesty, nad ktorými ste možno nikdy neuvažovali.

## **Päť rýchlych tipov, ako pristupovať k tejto knihe**

### **Majte otvorenú myseľ**

Buďte otvorení myšlienkam alebo princípom, ktoré sa môžu zdať zvláštne. Snažte sa ich nezavrhať, namiesto toho sa pokúste pochopiť dôvod, ktorý sa za nimi skrýva, prečo som ich zahrnul do knihy. Takýto postup vám môže pomôcť objaviť cennú myšlienku alebo perspektívu, o ktorej ste doteraz neuvažovali.

### **Vedte si záznamy**

Používajte mozog na premýšľanie, nie na zapamätávanie. Majte poruke poznámkový blok alebo telefón, aby ste si mohli zapísať všetky myšlienky či pocity, ktoré sa vám v mysli vynárajú, a potom

sa k nim vracajte, keď budete uplatňovať zásady vo svojom živote. Špeciálne na tento účel som nechal priestor za každou kapitolou aj na konci knihy, takže si pokojne zapisujte. Túto knihu by ste nemali nechať nedotknutú. Mala by sa stať svedkom vašej zmeny a pokroku.

## Porušujte pravidlá

Ku každému princípu je pripojený krátky príbeh, ktorý ilustruje jeho hlavnú myšlienku. Po jeho prečítaní sa pokúste aplikovať zásadu na malý aspekt svojho života a zapíšte si výsledky. Neváhajte sa s nimi aj pohrať a trochu ich kombinovať. Nemusíte byť otrokom poradia, v akom sú princípy usporiadané. Ich postupné dodržiavanie je jednou z možností, výber jedného princípu a jeho dodržiavanie vo zvolenom čase je druhou možnosťou. Tu sa nedá nič pokaziť.

## Absorbujte a aplikujte

Neprechádzajte stránky len tak zbežne. Na konci každého princípu bude zopár úloh. Osvojte si obsah, zamyslite sa nad ním a dajte si za úlohu splniť jeden z akčných krokov v ten istý deň, ako ste kapitolu prečítali.

## Buďte trpezliví

Zmena nie je niečo, čo sa udeje zo dňa na deň. Je to nekonečná cesta, ktorá si vyžaduje čas, úsilie a vytrvalosť. Podobne ako v Ezo-povej bájke o korytnačke a zajacovi pomalý a vytrvalý vždy vyhráva preteky.

Názov tohto úvodu – Problém je vo vašej hlave – netreba brať na ľahkú váhu. Jeho cieľom je zdôrazniť silu vašej mysle a vnímania pri formovaní vašej reality. Je ľahké myslieť si, že život sa nám jednoducho deje a že sa len vezieme, ale keď konečne začneme meniť spôsob svojho myslenia a upravíme optiku, cez ktorú vidíme svet, nezmeníme len svoje vnímanie – zmeníme celú svoju realitu.

„Problém“ je síce vo vašej hlave, ale pamätajte – rovnako je tam aj riešenie. Vo vašej mysli sa skrýva neuveriteľná moc. Moc prispôbovať sa, moc prekonávať a moc vytvárať si život, aký ste vždy

chceli. Všetko je o tom, aby ste výzvy nevnímali ako prekážky, ale ako príležitosti. Je to o pochopení, že disciplína nie je formou trestu, ale cestou k slobode.

Týchto sedem princípov úplne zmenilo môj život tak, ako som si to ani len nedokázal predstaviť. Od bezcieľneho dospievania až po transformujúce roky v britskej armáde a moje kariérne posuny a úspechy v priebehu času tieto princípy boli základom, na ktorom som budoval svoje životné skúsenosti.

Vydajme sa na túto cestu spoločne. Keď budete obracať stránku, majte myseľ otvorenú neobmedzeným možnostiam a pamätajte, že moc zmeniť svoj život spočíva len na vás a vašej mysli.