

JOSEPH NGUYEN

PRESTAŇTE PRÍLIŠ PREMÝŠLAŤ

Ako robiť rozhodnutia tak,
aby ste neprišli o rozum



ULTIMO PRESS

OBSAH

I. Nový spôsob rozhodovania sa	11
<i>Prehodnotenie všetkého, čo vieme o rozhodovaní sa</i>	
1. Tiché bremeno rozhodnutia	12
2. Prečo nad všetkým príliš premýšľame?	16
3. Vaše zameranie určuje vaše rozhodnutia	19
4. Odkiaľ pochádzajú naše najlepšie rozhodnutia	23
5. Ale čo ak sa tým, že budem dôverovať samému sebe, rozhodnem nesprávne?	26
6. Čo ak moje rozhodnutie nahnevá niekoho, na kom mi záleží?	33
7. Ako sa lepšie rozhodovať?	37
8. Proces rozhodovania sa – rámec zvaný PÄŤKA	41
9. Zhrnutie: Nová perspektíva	49
10. Prah, na ktorom stojíte	51
11. Návod, ako používať túto knihu čo najefektívnejšie	54
12. Princípy rozhodovania sa	56
II. Objavte v sebe tvorcu svojich vlastných rozhodnutí	63
<i>Komentované úvahy pre lepšie pochopenie a zmenu spôsobu rozhodovania sa</i>	

1. časť: Sebapoznávanie	65
13. Odhaľovanie skrytých vzorcov	67
14. Úloha emócií	72
15. Vplyv externého tlaku	76
16. Rozpoznávanie úsudkov a naratívov	79
17. Pochopenie ceny za prílišné premýšľanie	85
18. Reflexia	87
2. časť: Premena seba samého	89
19. Návrat k vnútornému poznaniu	91
20. Oslobodenie sa od strachov a starých presvedčení	93
21. Sebadôvera	97
22. Zrealizované ja	99
23. Stanovenie zámeru	102
24. Reflexia	104
III. Praktizovanie rámca PÄŤKA	109
<i>Päťkrokové cvičenie, ktoré vám pomôže prestať nad rozhodnutiami príliš premýšľať</i>	
Princípy rozhodovania sa	111
Dimenzie autentického rozhodnutia	115
Rámec rozhodovania sa PÄŤKA	118
Reflexia	128
IV. Malé činy sebadôvery	133
<i>Rozhodovacie minixperimenty, ktoré vám pomôžu prestať príliš premýšľať a začať si znova veriť</i>	
Čo by ste mali čítať ďalej?	190

*„Musíme prijať fakt, že nie vždy budeme
robiť správne rozhodnutia a občas
to poriadne pokašleme – a pochopiť,
že neúspech nie je opakom úspechu,
ale jeho súčasťou.“*

— ARIANNA HUFFINGTON



I.

**Nový spôsob
rozhodovania sa**

Prehodnotenie všetkého,
čo vieme o rozhodovaní sa

„Rozhodnutia sú základom osudu.“

— EDWIN MARKHAM

1. kapitola

Tiché bremeno rozhodnutia

*„Keď sa vám stane niečo zlé, máte tri možnosti.
Môžete sa tým nechať zadefinovať, nechať sa
tým zničiť alebo sa tým môžete posilniť.“*

— DR. SEUSS

Jednou z našich najväčších schopností je možnosť voľby, schopnosť vedome si vybrať jednu cestu namiesto druhej. Vďaka tomu máme moc v okamihu zmeniť smerovanie nášho života – čo je niečo, čo máloktorá iná forma života dokáže.

S veľkou mocou však prichádza aj veľké utrpenie.

Príliš ľahko sa ocitáme uväznení v nerozhodnosti, v paralýze spôsobenej nie obmedzeniami, ale nekonečnými možnosťami. Páchateľom nie je nedostatok možností, ale ich prebytok. A tak napokon trpíme – nie preto, že nemáme možnosti, ale preto, že sa v nich topíme.

Ťažká je hlava, ktorá nesie korunu voľby.

Tlak na správne rozhodnutie môže byť ohromujúci. Nie preto, že voľba je nesmierne zložitá, ale preto, že riziko nesprávneho rozhodnutia je privysoké. V takých chvíľach nie je to, čo cítime, určene veľkosťou rozhodnutia, ale závažnosťou našich emócií. Keď sa naša myseľ dostane do špirály, aj tá najmenšia voľba sa môže zdať ťažkým bremenom, akoby na nej záviselo príliš veľa.

To, čo začína ako jednoduché rozhodnutie, takým nezostane dlho. Keď uvažujeme o rôznych dôsledkoch, naša myseľ sa upína skôr na negatívne myšlienky. Uvedomujeme si, že jedno nesprávne rozhodnutie môže zničiť všetko – zamestnanie, na ktorom sme tak tvrdo dreli, lásku, ktorej sme práve začínali dôverovať, krehký mier, o ktorý sme sa usilovali, či šancu, o ktorej sme si mysleli, že môže všetko zmeniť.

Ale nebojíme sa len možných zlých dôsledkov, bojíme sa aj vnímania nášho okolia. Náhleho ticha v miestnosti. Zmeny v tóne hlasu. Pohľadu v očiach našich blízkych, keď nás už nevidia rovnako.

Čo ak stratíme ich rešpekt? Čo ak prideme o ich lásku? Čo ak ľudia, na ktorých nám najviac záleží, v nás viac nebudú veriť?

Vidíme to tak jasne, akoby to bolo skutočné: vyberieme si „nesprávne“ a zrazu sa ocitneme bez práce, rozpadne sa nám vzťah, naša reputácia sa rozbije a hlas v našej hlave sa nám vysmieva: *Vidiš? Nič z toho si si nezaslúžil.*

Práve toto riziko sa zdá byť najväčšie – nie praktický dôsledok, ale spôsob, akým sa zlé rozhodnutie javí ako dôkaz našich najhlbších obáv o sebe samých. „Nesprávne“ rozhodnutie sa nezdá byť len chybou, ale aj potvrdením. Potvrdením toho, že nie sme dosť schopní. Nie sme dosť múdri. Nie sme dosť dobrí.

Než sa nazdáme, naše obavy sa vymknú spod kontroly, a to, čo začalo ako drobná voľba, sa naraz stane existenciálnou krízou.

A tak hľadáme radu, nie nevyhnutne kvôli riešeniu, ale kvôli uisteniu. Možnože ak nám dostatok ľudí povie, čo máme robiť, naše bremeno zmizne. Ticho dúfame – zrejme si to ani neuvedomujeme –, že niekto iný rozhodne za nás. Lebo ak sa napokon ich voľba ukáže ako chybná, nebude to naša vina, ale ich. Je oveľa jedno-

duchšie žiť s nevoľou voči rozhodnutiu niekoho iného, ako znášať dôsledky toho vlastného.

A čím viac sa spoliehame na tieto názory, tým ťažšie je samotné rozhodnutie. V tej chvíli musíme okrem potreby urobiť „správne“ rozhodnutie, bojovať s nutkaním vyhovieť ostatným.

Tým sa zvyšuje naša záťaž. Premýšľame o svojich túžbach v porovnaní s očakávaniami druhých a cítime sa im zaviazaní za všetko, čo nám dali. Ako by sme si mohli zvoliť cestu, s ktorou nesúhlasia? Ako by sme mohli riskovať sklamanie práve tých ľudí, ktorí nás podporovali? Je ľahké presvedčiť seba samého, že uprednostňovanie toho, čo sa nám zdá správne, je sebecké.

A predsa, ak by bolo kľúčom k našej vlastnej spokojnosti urobiť šťastnými všetkých ostatných, nefungovalo by to už dávno?

Pravdou je, že čím viac hlasov do tejto dilemy prizývame, tým tichší je náš vlastný vnútorný hlas.

Každý názor, bez ohľadu na to, ako dobre je mienený, nás odvádza od vnútorného poznania, ktoré už cítime. Každý ponúka to, čo považuje za najlepšie, ale nikto z nich vám nemôže povedať, čo je najlepšie pre vás. Čím viac sa spoliehame na ostatných, tým menej dôverujeme sebe samému – a tým viac začíname žiť život, ktorý je prispôsobený schvaľovaniu inými, nehľadiac na naše vlastné zosúladenie.

Väčšina ľudí dáva rady na základe *svojich obáv, oľutovaní a obmedzení*. Vidia svet cez prizmu svojej minulosti, nie vašej budúcnosti. Ich pochybnosti nie sú vašim osudom. Ich rany nie sú vašou cestou. Ich presvedčenia nie sú vašou pravdou.

Nikto vás nepozná lepšie ako vy sami. Nikto iný nemá rovnaké vaše túžby alebo sny. Ostatní vám povedia, čo by urobili oni, ale nemôžu vám povedať, čo je *správne pre vás*.

Cenou za snahu urobiť šťastnými všetkých okolo nás je naše vlastné šťastie.

Ale mám pre vás dobrú správu: len preto, že veci doteraz bežali tak, ako bežali, neznamená to, že *tak musia bežať* aj naďalej.

Frank Sonnenberg povedal: „Lekcie života sa budú opakovať dovtedy, kým sa ich nenaučíme.“ Ale ako sa ich môžeme naučiť, ak nám nikto neukáže inú cestu? Nemôžeme si vybrať novú cestu, kým si neuvedomíme, že taká cesta existuje.

Dúfam, že vám táto príručka pomôže vidieť váš život inak – prestať príliš premýšľať nad svojimi rozhodnutiami, znova si veriť a nájsť odvahu vytvoriť taký život, ktorý vyhovuje *vám*.

2. kapitola

Prečo nad všetkým príliš premýšľame?

*„Rozhodnutie urobené zo strachu
je vždy nesprávne rozhodnutie.“*

— TONY ROBBINS

Nepremýšľate príliš, pretože by s vami niečo nebolo v poriadku. Premýšľate príliš preto, že je pre vás niečo dôležité.

Pretože vám na niečom záleží. Pretože to má pre vás význam. Pretože vo svojom vnútri cítite, že daná voľba môže ovplyvniť vašu budúcnosť – vašu identitu, vaše bezpečie, vaše vzťahy s ostatnými.

Lenže koreňom prílišného premýšľania v skutočnosti nie je to, že vám na niečom záleží. Je ním strach.

Nie však ten druh strachu, ktorý udrie do vašej hrude a prejaví sa panikou. Je to taký ten subtilný druh. Ten, ktorý sa maskuje za zodpovednosť. Ten, ktorý vám našepkáva: *Čo ak urobíš zlé rozhodnutie? Čo ak nezvládneš to, čo príde potom? Čo ak to nakoniec odhalí, že nie si dosť dobrý?*

Keby boli rozhodnutia len logické, nezažívali by sme nerozhodnosť. Zvážili by sme klady a zápory, urobili rozhodnutie a bez ďalšieho premýšľania šli ďalej. Ale rozhodnutia nie sú len výpočty, sú to

naše zrkadlá. Ukazujú nám, kým si myslíme, že sme, a to, čoho sa bojíme, že by sme sa tým mohli stať.

Nikdy nejde len o to, ktorou cestou sa mám vydať. Ide o to, čo to o mne povie, ak sa rozhodnem takto? Budem naďalej milovaný, rešpektovaný, v bezpečí a úspešný?

Prílišné premýšľanie – bez ohľadu na povrchný príbeh – sa vždy vracia späť ku strachu. Strachu z neúspechu. Strachu z ľútosti. Strachu zo sklamania druhých. Strachu z toho, že nebudeme takí, akí si myslíme, že by sme mali byť.

A predsa, prílišné premýšľanie neznamená, že je s vašou myslou niečo v neporiadku. Je to dôkaz, že vaša myseľ sa vás snaží pred týmito obavami chrániť.

Vytvára mentálne simulácie, prehráva každý možný scenár a vypočítava rôzne uhly pohľadu, nie preto, aby našla pravdu – hoci to tak môže vyzerať –, ale preto, aby získala kontrolu.

Kontrolu nad bolesťou. Kontrolu nad stratou. Kontrolu nad tým, ako vás vnímajú ostatní.

Ale príťažlivosť získania kontroly je len ilúzia. Je to paradox: čím viac sa snažíme niečo kontrolovať, tým viac sa bojíme a tým menej sa cítime slobodní. Je to ako pohybovanie sa v psychologickom piesku – čím viac sa snažíme, tým rýchlejšie sa zabárame do strachu, pochybností o sebe samých a následnej paralýzy.

Cesta von nevedie cez snahu o kontrolu, ale cez prijatie. Keď rozpoznáte strach a čelíte mu, nedávate mu moc. Získate ju späť. Lebo len čo strach jasne uvidíte – nie ako pravdu, ale ako vzorec –, jeho moc sa oslabí.

Vo chvíli, keď prestanete utekať pred strachom, ten prestane ovládať váš život.

Na vyriešenie prílišného premýšľania nepotrebuje ďalší plán, ďalší zoznam kladov a záporov ani ďalšie kolo mentálnej gymnastiky. Potrebujete doň vniesť svoju prítomnosť. Svoju ukotvenú a jasnú ochotu cítiť to, čomu ste sa vyhýbali.

Vtedy prichádza bod obratu.

Len čo si uvedomíte, že všetky prehnané úvahy sú len skrytým strachom, môžete prestať bojovať s každou myšlienkou a jednoducho sa zamerať na základnú emóciu.

A vtedy sa objaví nová možnosť: Čo ak je všetko, čo nás učili o strachu, naopak? Čo ak strach neznamena, že niečo nie je v poriadku, ale že stojíme na prahu čohosi správneho?

Spomeňte si – koľkokrát bol strach najsilnejší tesne pred tým, ako ste sa rozhodli pre niečo, čo vás zmenilo k lepšiemu? Strach nebol problémom, bola to len vaša duša, ktorá vám ukazovala, čo ste hľadali a na čo ste boli po celý čas pripravení.

Čo ak bol strach len signálom, že sa práve vynára niečo dôležité – to miesto v nás, ktoré sa stále drží ilúzie, že naša hodnota je podmienená?

Čo ak to bola práve vaša duša, ktorá vám vysielala signály a tým vám pomáhala, aby ste čo najviac porástli?

3. kapitola

Vaše zameranie určuje vaše rozhodnutia

„*Nech vaše rozhodnutia odrážajú vaše nádeje,
nie vaše obavy.*“

— NELSON MANDELA

Dlho predtým, než sme objavili terapiu, koučing alebo neurovedu, ľudia pochopili niečo podstatné: že myseľ sa skladá z množstva hlasov. Niektoré prinášajú jasnosť, iné zmatok.

Ľudia pochopili, že to, čo určuje našu cestu, nie je to, ktorý hlas hovorí najhlasnejšie, ale ktorý *sme ochotní počúvať*. Nie je to len metafora, tak funguje myseľ. Najmä vo chvíľach neistoty, keď strach a nádej hovoria naraz.

Existuje príbeh, ktorý sa často pripisuje tradícii indiánskeho kmeňa Cherokee a ktorý opisuje túto univerzálnu ľudskú skúsenosť, odovzdávanú z generácie na generáciu. Ožíva vo chvíľach, ako je táto – keď v nás bojujú o kontrolu strach a dôvera.

Starý muž dáva svojmu vnukovi životnú lekciu...

„Vnútri mňa prebieha strašný boj,“ hovorí chlapcovi. „Boj medzi dvoma vlkami. Jeden je plný strachu, závidi, smútku, ľútosti, chamtivosti a pochybností o sebe samom. Druhý je plný radosti, mieru,

lásky, nádeje a sebedomia. Ten istý boj prebieha aj v tvojom vnútri – a rovnako vo vnútri každého človeka.“

Vnuk sa na chvíľu zamyslí a spýta sa: „A ktorý vlk vyhrá?“

Starý muž jednoducho odpovie: „Ten, ktorého krmíš.“

Prekonanie strachu nie je výsledkom boja proti nemu. Čím viac sa mu bránite alebo vyhýbate, tým viac podnecujete jeho plamene. Pretože odpor je stále formou pozornosti a pozornosť je palivom. Snažiť sa potlačiť strach je ako hádzať drevo do ohňa, ktorý sa zúfalo snažíte uhasiť – výsledkom je len jeho silnejšie horenie.

Strach je ako oheň: nezanikne bojom. Zanikne, keď odstránite to, čo ho udržuje pri živote.

Kyslíkom pre oheň je vaša pozornosť upriamovaná na strach.

Odstráňte kyslík a plamene zhasnú.

Prestaňte venovať pozornosť strachu a ten začne zhasínať.

Nie je potrebné ho riešiť. Stačí ho vnímať taký, aký je.

Nemusíte s ním bojovať. Stačí ho *prestáť živiť*.

Pravdou je, že emócia, na základe ktorej sa rozhodujeme, je zároveň emóciou, ktorú posilňujeme. Je to preto, že tam, kam smeruje naša pozornosť, tam prúdi energia. A tam, kde prúdi energia, tam veci rastú.

Keď sa rozhodujeme na základe strachu – strachu z neúspechu, odmietnutia alebo straty –, neutekáme pred ním, ale udržiavame ho.

Keď sa sústredíme na to, čo *nechceme*, namiesto toho, aby sme sa tomu vyhli, posilňujeme to. Rastie to, až kým to celkom neovládne proces rozhodovania sa a nezačne nás to držať v reaktívnom stave boja alebo úteku.

A hoci môže byť lákavé myslieť si, že riešením je minimalizovať všetky emócie, my nechceme emócie z rozhodovania sa úplne vylúčiť. Lebo ak odstránime všetky emócie, stratíme aj tie „dobré“, ktoré sú pre rozhodovanie rovnako dôležité: nádeje, sny, túžby a naše nadšenie.

Cieľom nie je eliminovať emócie, ale presunúť naše zameranie inam. Rozhodovanie sa tak nestáva vyhýbaním sa tomu, čo *nechceme*, ale smerovaním k tomu, čo *chceme*.

Pri učení sa lyžovania najlepší inštruktori prízvukujú jedno jednoduché pravidlo: pozerajte sa tam, kam chcete ísť, nie na prekážky, ktorým sa chcete vyhnúť. V okamihu, keď svoju pozornosť upriamite na stromy, stočíte smer k nim a tým sa zvyšuje pravdepodobnosť, že do nich narazíte. Nie preto, že vás magicky priťahujú, ale preto, že vás tam vedie vaša pozornosť. **Vaša pozornosť je mentálny magnet.** Potichu vás priťahuje k tomu, čomu venujete pozornosť, či už sú to prekážky, ktorých sa bojíte, alebo cesta, po ktorej túžite kráčať.

To isté platí pre naše rozhodnutia. Keď celú svoju energiu vynakladáte na to, aby ste sa vyhli najhoršiemu scenáru, nepohybujete sa dopredu, ale *smerujete k tomu*, čomu sa snažíte uniknúť. Vidíte len prekážky a strácate zo zreteľa cestu vpred.

Mysel nám neukazuje svet taký, aký je – ukazuje nám ho cez prizmu toho, čo očakávame, že uvidíme. Táto skúsenosť je potvrdením skreslenia v akcii. Keď sa upriamujeme na strach, trénujeme svoju myseľ, aby ho nachádzala stále viac. Keď veríme, že niečo pôjde zle, náš mozog hľadá dôkazy, a vždy nájdeme potvrdenie toho, čomu sa rozhodneme veriť. Filtruje realitu tak, aby zodpovedala tomu, čo očakávame, a posilňuje práve tie vzorce, ktorým sa snažíme uniknúť.

Preto presmerovanie našej pozornosti neznamená ignorovanie reality, ale *rozšírenie nášho vnímania reality*, aby sme nežili život formovaný len strachom a negatívnymi myšlienkami. Ide o úplné prijatie toho, čo jestvuje, a zároveň o pohľad poza to – o rozpoznanie nových možností namiesto nevedomého opakovania starých vzorcov.

Rozšírením nášho pohľadu neodmietame svet taký, aký je; vyvíjame sa nad rámec obmedzení, ako sme ho kedysi vnímali. Dávame si **povolenie rozhodovať sa na základe toho, čo chceme, namiesto toho, aby sme sa vyhýbali tomu, čoho sa bojíme.**

Rovnaký mechanizmus, ktorý nás drží v zajatí, nás môže oslobodiť. Namiesto toho, aby ste sa pri rozhodovaní zameriavali na strach, zamerajte sa na možnosti a vaša myseľ urobí rozhodnutia, ktoré pomôžu zrealizovať vaše sny. Sústreďte sa na to, čo chcete, a prirodzene sa k tomu začnete približovať.

Rozhodujte sa na základe toho, ako sa *chcete* cítiť, a nie na základe toho, čoho sa *bojíte*, že príde, a váš život bude formovaný vašimi snami namiesto vašich strachov.

Pozornosť je architektom vašej reality.

Myseľ je úrodná pôda a emócie sú semenka zasadené do nej. Vaša pozornosť je voda, ktorá ich živí. Čokoľvek krmíte – strach alebo lásku, pochybnosti alebo sebavedomie –, to zakorení a porastie. Myseľ nerozlišuje; vytvára len to, čo jej poskytujete.

Ak sa rozhodnete vyhýbať sa strachu, polievate buriny obáv, čím im umožňujete, aby sa rozšírili a prevzali kontrolu. Ak sa však rozhodnete pestovať pokoj, lásku a radosť, staráte sa o záhradu rastu a rozmachu, kde každé rozhodnutie zasieva budúcnosť, v ktorej chcete žiť.

Pôda si nevyberá, čo v nej bude rásť. *To robíte vy.*

4. kapitola

Odkiaľ pochádzajú naše najlepšie rozhodnutia

*„Najlepšie rozhodnutia sa nerobia rozumom,
ale intuíciou.“*

— LIONEL MESSI

Spomeňte si na rozhodnutie, ktoré výrazne zmenilo váš život k lepšiemu. Možno to bolo presťahovanie sa do nového mesta, zmena kariéry, venovanie sa svojej vášni alebo začatie či ukončenie vzťahu. Konečne ste sa začali starať o svoje zdravie. Odštartovali ste podnikanie alebo napísanie knihy.

Keď ste sa rozhodovali, bolo to čisto logické rozhodnutie alebo v tom bolo niečo hlbšie? Zvažovali ste každý názor, hľadali ste potvrdenie zvonku alebo ste si aj napriek neistote verili? Bolo motivované strachom a istotou alebo ste mali pocit, že vstupujete do niečoho väčšieho, ako ste vy sami? Urobili ste to, aby ste splnili očakávania druhých, alebo to vychádzalo z vášho pocitu zosúladenia sa s vnútornou pravdou?

Je viac než pravdepodobné, že takéto život meniace rozhodnutie nebolo najbezpečnejšou, najracionálnejšou a spoločensky najprijateľnejšou voľbou. Nevzišlo z tej časti vás, ktorá je posadnutá kontrolou, istotou a minimalizovaním rizika. Vzišlo zo zamerania sa na vaše nádeje a sny, z toho, ako ste si predstavovali, že by mohol

vyzerat váš život. Vzišlo z niečoho, čo presahuje názory, strach a logiku – vzišlo zvnútra vás.

Nie z tej časti vás, ktorá je podmienená prispôsobovaním sa. Nie z tej časti vás, ktorá uprednostňuje istotu pred rastom. Ale z tej skutočnej časti vás. Z tej, ktorá hlboko vo vnútri vie, že rast – nie pohodlie – je cestou k zmysluplnému, pokojnému a naplnenému životu.

Vaše najlepšie rozhodnutia nevzišli z mysle, ktorá váha, premýšľa a pýta sa: *Čo si o mne pomyslia ostatní? Čo ak to nevyjde?*

Vzišli z tej časti vás, ktorá vníma: *Čo mi hovorí moje srdce? Čo by som si vybral, keby som sa nebál? Čo sa mi zdá nepopierateľne správne, aj keď to zatiaľ nedáva zmysel? K čomu ma to nevysvetliteľne ťahá?*

To je vaša intuícia a to je to, kým skutočne ste – tá časť vás, ktorá vidí poza strach a hľadá na možnosti. Časť vás, ktorá si uvedomuje, že skutočná istota nepochádza z toho, že sa správate skromne, ale z toho, že sa plne zosúladiť s tým, kým máte byť.

Jediný filter, na ktorom pri rozhodovaní sa záleží, je tento:

Obmedzí vás to v tom, kým ste, alebo vás to priblíži k tomu, čím sa stávate?

Pretože pravdou je, že najlepšie rozhodnutia vo svojom živote nikdy nenájdete v logike mysle. Budete ich cítiť vo svojom srdci.

To neznamená, že by ste mali ignorovať svoje vedomosti alebo konať bez porozumenia. Získavanie informácií je dôležité, ale len dovedy, kým vám prináša väčšiu jasnosť, nie väčší zmätok. Môže nastať chvíľa, keď hľadanie ďalších informácií prestane byť zdrojom

sily a stane sa zdrojom paralýzy. Túto chvíľu spoznáte tak, že ďalšie premýšľanie vám neprináša väčšiu istotu, ale, naopak, prehľbuje váš zmätok a pochybnosti. Vtedy je čas prestať sa pýtať svojej mysle a začať dôverovať tomu, čo už hlboko vo vnútri viete.

Vaše najlepšie rozhodnutia vychádzajú z dôvery v seba samého. Z počúvania toho tichého, jemného hlasu vo svojom vnútri – toho, ktorý počujete len vy. Z nasledovania toho, čo viete, že je pravda, aj keď to pre ostatných nedáva zmysel. Z uprednostnenia svojho srdca pred strachom a zosúladenia pred odsúhlasením.

Nie preto, že sa budete cítiť chránení. Ale preto, že vás to *oslobodí*.