

JÁN DUBNIČKA

VYTVORTE SI ŽIVOT, PO AKOM TÚŽITE

Manuál pozitívneho
myslenia

VYTVORTE SI ŽIVOT, PO AKOM TÚŽITE

Manuál pozitívneho
myslenia

JÁN DUBNIČKA

VYTVORTE SI ŽIVOT, PO AKOM TÚŽITE

Manuál pozitívneho
myslenia

slovar

Text © Ján Dubnička 2015

Cover and design © Oleg Kolomijec 2015

Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2015

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Túto knihu venujem VÁM VŠETKÝM.

Obsah

Úvod	11
Ako pracovať s touto knihou	15
01 Prekonajte samých seba. Rozhodnite sa pre mimoriadny život	17
02 Staňte sa architektmi vlastného života. Vybudujte si život, po akom túžite	22
03 Základom úspechu je mať vo veciach jasno. Ujasnite si, čo od seba a od života očakávate	26
04 Zmyslom života je žiť zmysluplne. Žite podľa vlastných pravidiel a v súlade s vlastnými hodnotami	30
05 Pokiaľ nezačnete niečo robiť, nič sa nezmení. Vašu budúcnosť vytvára to, čím sa zaoberáte dnes	34
06 Snívajte svoje vlastné sny, nie sny niekoho iného. Nenechajte si ich nikým vyhovoriť	39
07 Bez cieľa je cesta bezcieľna. Stanovte si vzrušujúce ciele	42
08 Nakreslite si mapu vedúcu k cieľu. Dostaňte sa z jedného brehu na druhý	47
09 Buďte nezastaviteľní ako snehová guľa. Dupnite na plynový pedál svojho života	52
10 Dostaňte pod kontrolu svoje postoje a myšlienky. Zmeňte spôsob myslenia a zmeníte svoj život	57
11 Buďte pánom svojho života, nie jeho obeťou. Myslite a konajte ako bojovník	60

12	Nikdy sa nevzdávajte. Úspech je dieťaťom vytrvalosti	65
13	Vnímajte strach, ale nedovoľte mu, aby vás ovládol. Skočte do toho rovnými nohami	70
14	Vášeň a nadšenie sú hnacím motorom života, po akom túžite	75
15	Ak už niečo očakávate, očakávajte len to najlepšie. Nastavte svoju myseľ na pozitívne očakávania	78
16	Odmietnutie je len ilúzia, nie dôvod, aby ste sa vzdali. Žiadajte o čokoľvek, nebojte sa odmietnutia	82
17	Netrápte sa tým, čo si myslia iní. Nie je to váš problém	86
18	Skoncuje so stereotypom a rutinou, oberajú vás o rozmanitosť	88
19	Zamerajte svoju pozornosť správnym smerom, smerom, ktorý vás priblíži k vašim cieľom	91
20	Problémy vnímajte ako výzvy a riešte ich užitočným spôsobom. Prekonajte všetky prekážky	94
21	Neprestajne sa zlepšujte. Každý deň sa naučte niečo nové	97
22	Majte otvorené oči, aby ste videli všetky možnosti. Vždy totiž existuje nejaká možnosť	100
23	Vytažte zo spätnej väzby maximum. Naučte sa ju vnímať ako informáciu, nie ako kritiku	104
24	Prestaňte sa porovnávať s ostatnými. Zamerajte sa na svoje pozitívne stránky	108
25	Verte v seba i vo svoje sily a schopnosti. Prekonajte pochybnosti o sebe a vybudujte si „mentálne svaly“	111
26	Robte to, čo máte naozaj radi a čo vás baví	116

27	Sústredte sa na svoje úspechy a oslavujte ich. Vnímajte sami seba ako úspešného človeka.....	121
28	Postavte sa tvárou v tvár tomu, čo vás trápi a čo u vás nefunguje. Nestrkajte hlavu do piesku.....	124
29	Uzavrite nedokončené veci. Vytvorte si miesto na niečo nové.....	128
30	Ochota odpúšťať je životný postoj. Odpusťte a choďte ďalej. Prepustite samých seba z väzenia.....	131
31	Sme priemerom piatich ľudí, s ktorými trávime najviac času. Vyberajte si, akými ľuďmi sa obklopujete	135
32	Slová sú základom vzťahov. Je dôležité, čo hovoríte aj čo ľudia počujú.....	139
33	Naučte sa povedať „nie“. Malo by sa to pre vás stať bežnou záležitosťou.....	142
34	Buďte ochotní zaplatiť cenu za úspech. V plnej výške a vopred	147
35	Zmena si vyžaduje vaše rozhodnutie. Zmeňte postoj k zmenám a vnímajte ich ako dobrodružstvo	150
36	Pozitívne myslenie stojí na začiatku života, po akom túžite. Zmeňte negatívne myslenie na pozitívne.....	155
37	Ak skutočne neviete, čo chcete mať a kde chcete byť, vyberte si cestu objavovania.....	161
	Zopár slov na záver	169
	Poznámky.....	172
	Zoznam použitej literatúry.....	173
	Poďakovanie autora.....	175

Úvod

*„Najväčšie dobrodružstvo, aké môžete zažiť,
je žiť svoj vysnívaný život.“*

Oprah Winfrey

Som poctený, že ste sa rozhodli siahnuť po mojej knihe. Ak ju totiž práve teraz držíte v rukách, znamená to, že vás niečím oslovila a zaujala, že si vás k sebe pritiahla. A ja verím, že je to preto, lebo máte chuť niečo vo svojom živote zmeniť, chcete sa stať architektom vlastného života a vybudovať si ho podľa svojich predstáv, chcete sa pohnúť z miesta, kde práve ste, na nejaké iné, vysnívané miesto. Som si istý, že si prajete vybudovať život, po akom ste vždy túžili a o akom ste roky snívali. Alebo ste možno knihu kúpili niekomu blízkemu ako darček, ktorý by mu mal pomôcť zamyslieť sa nad svojím životom, otvoriť oči, naštartovať proces zmeny a začať žiť život podľa svojich predstáv.

Nech už bol váš dôvod akýkoľvek, urobili ste dobre. Nehovorím to preto, že ide o knihu, ktorú som napísal ja. Táto kniha je vrchovato naplnená istým typom myslenia – pozitívnym myslením. Verte mi, že ak začnete pracovať na tom, aby ste boli pozitívnejší, začnú sa vo vašom živote diať zaujímavé a často neuveriteľné veci. Ale nikdy k tomu nedôjde, pokiaľ sa o to aspoň nepokúsite. Potrebujete zmeniť pohľad na seba a na svoj život. Namiesto dôvodov, ako niečo nejde, začnite

hľadať spôsoby, ako to urobiť. Začnite rozmýšľať a konať ako bojovník. Osvojte si rastové myslenie. Namiesto obáv a strachu vpustte do svojho života odvalu a odhodlanie. Prestaňte snívať a privítajte konkrétne činy. Neúspech sa pre vás stane veľmi cennou informáciou, ktorá vám pomôže upraviť cestu a nie vzdať sa cieľa. Vo všetkom, čo sa vám stane, začnete hľadať ponaučenie. Prekážky vás nezrazia k zemi, začnete uvažovať o tom, ako ich obísť, podliezť či preskočiť. Pocítite prílev optimizmu, príjemných pocitov aj energie a zistíte, že ak ste predtým neverili, že môžete v živote uspieť, zrazu to vnímate ako možné. Pretože – ide o vás, je to na vás a máte to vo svojich rukách. A to už stojí zato, čo poviete?

Pred štyrmi rokmi som si do svojej Knihy cieľov (mimochodom, odporúčam vám, aby ste si ju vytvorili aj vy) napísal: „Mám vlastnú motivačnú knihu, sprievodcu pre ľudí na ceste za životom, po akom túžia.“ Túžil som napísať knihu o princípoch šťastného, spokojného, hodnotného a zmysluplného života. Chcel som ľuďom pomôcť objaviť ich obrovský a nevyužitý potenciál, pochopiť, že ich život naozaj môže byť lepší, zmysluplnejší, úspešnejší a šťastnejší. Môj cieľ sa stal skutočnosťou a ja som za to veľmi vďačný.

V tejto knihe vám v ucelenej podobe ponúkam kľúčové pravidlá alebo princípy mimoriadneho života. Je to akýsi návod, alebo ak chcete manuál života, po akom túžite. Knihu som vytvoril tak, aby vám pomohla nielen rozmýšľať o vašom živote alebo rozprávať sa o ňom s priateľmi či rodinou, ale najmä aby ste si uvedomili, čo je dôležité nato, aby ste naozaj začali žiť svoj vysnívaný život, aby ste si ho postupne krok za krokom, deň po dni vytvárali.

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, čo pre vás znamená šťastie? Čo sa musí vo vašom živote stať alebo zmeniť, aby ste mohli povedať, že ste šťastní? Ak poznáte odpoveď, tak vám gratulujem a som si istý, že už ste naštartovali proces, ktorý vás k vytúženému šťastiu dovedie. Ak však doteraz odpoveď na túto otázku nepoznáte, začnite s tým niečo robiť. A začnite hneď, ešte dnes. Sadnite si, zoberte pero a papier a začnite premýšľať o sebe a o svojom živote. Je čas, ten správny čas nato,

aby ste sa pohli z miesta, kde ste, na miesto, kde chcete byť. Je čas začať žiť život, po akom túžite a o akom ste vždy snívali. Neprežívajte „nejaký“ život, žite „mimoriadny“ život. To, či budete šťastní alebo nešťastní, je vaša voľba. Je to len a len vaše rozhodnutie. Nedovoľte iným, aby vám určovali, ako sa máte cítiť. Číťte sa tak, ako chcete VY. Som presvedčený, že každý môže žiť život, po akom túži, každý môže žiť mimoriadny život, lebo každý dokáže kontrolovať svoje myšlienky a postoje a rovnako aj svoje rozhodnutia, voľby a činy. A to je základ mimoriadneho života.

Celý môj život sa týka komunikácie s ľuďmi. Ako rozhlasový či televízny moderátor som mal možnosť spoznať rôzne ľudské príbehy. Mnohé boli úsmevné, ale mnohé, žiaľ, smutné. Ľudia ma často žiadali o radu, chceli počuť môj názor či pohľad na ich problémy. Bolo len otázkou času, kedy ma to zaveje ku koučovaniu a motivačnému učeniu. Dnes pomáham ľuďom objavovať samých seba, ich poslanie, zmysel života, smerovanie, ich sny či túžby. Pomáham im uvedomiť si ich silné stránky, prednosti, ich jedinečnosť, zručnosť a talent a naučiť sa z nich vyťažiť maximum. Pomáham im vytvoriť si život, po akom túžia.

Ľudia snívajú o šťastnom a spokojnom živote, o krásnom dome či byte, parádnom aute, o exotickej dovolenke, o skvelej práci, o úspechu, o dostatku finančných prostriedkov, o úžasnej rodine a milujúcom partnerovi. V mnohých prípadoch však ostáva iba pri snoch a túžbach. Imaginárny snový svet sa nikdy nepremení na realitu. Ako je to možné? Prečo sú niektorí ľudia v dosahovaní cieľov úspešnejší ako ostatní? Poviem vám to: Úspešní ľudia robia veci inak, zmýšľajú inak o sebe, o svojej kariére, o svojom domove, o svojom živote, o svojom poslaní, o svojom zdraví a kondícii a o svojich peniazoch. Majú iné návyky ako priemerní ľudia. Ospravedlňujem sa za výraz „priemerní“, ale, žiaľ, v mnohých prípadoch to tak je. Ľudia žijú život, ktorý sami nazývajú priemerným, ale nie sú ochotní, nedokážu alebo jednoducho nechcú urobiť nič pre to, aby to zmenili. Niečo ich brzdí. Zabarikádovali sa vo svojej komfortnej zóne, na svojom „ostrove pohodlia“,

a nechce sa im z neho pohnúť, pretože majú strach z toho, čo bude, čo ich čaká za jeho hranicami. Boja sa zlyhania.

Predstavte si, že ste generálnym riaditeľom svojho vlastného života, firmy, ktorá nesie vaše meno a priezvisko. Aké rozhodnutia o tejto firme urobíte? Viete, čo vás brzdí, aby ste sa pohli z miesta, kde ste teraz, na miesto, kde chcete byť? A viete, kde vlastne chcete byť a čo chcete v živote dosiahnuť?

Nestačí snívať o šťastí a úspechu, dajte sa do práce a vybudujte si život, po akom túžite, vybudujte si skutočne mimoriadny život. Bude to náročné, bude to často nepohodlné a nepríjemné, budete musieť robiť veci inak, ako ste boli zvyknutí, bude si to vyžadovať odhodlanie, vytrvalosť, disciplínu a trpezlivosť, a najmä záväzok, že sa nevzdáte. Ale stojí to zato.

Verím, že vám moja kniha pomôže zamyslieť sa hlbšie a úprimnejšie nad svojím životom, že vám pomôže zistiť, čo vo vašom živote nefunguje tak, ako by ste chceli, ujasniť si, ako to chcete mať, a postrčí vás na cestu za vašim mimoriadnym životom.

O úspechu sa toho popísalo skutočne veľa, ale jeden citát dokonale vystihuje to, ako mimoriadny život vnímam ja. Našiel som ho v knihe *Mních, ktorý predal svoje ferrari* od Robina Sharmu: „Podstata úspechu spočíva v tom, že si bežím svoje vlastné preteky, cítim sa dobre vo svojej koži a žijem si svoj život podľa seba.“¹ To je absolútny základ. Nedovoľte nikomu, aby vám určoval trasu, po ktorej pobežíte, a čas, za ktorý máte danú trasu zabehnúť. Bežte si svoj život po trase, ktorú si sami určíte, a v čase, ktorý si sami zvolíte.

Prajem vám mimoriadny celý život.

Ján Dubnička

Ako pracovať s touto knihou

„Byť negatívny a demotivovaný je jednoduché, byť pozitívny a motivovaný dá trochu viac práce. Aj keď neexistuje žiaden vypínač na tie neúprosne ‚pásky‘, môžete urobiť niečo, čo zníži hlasitosť a presunie sústredenie z negatívneho na pozitívne.“

Donna Cardillo

Knihu *Vytvorte si život, po akom túžite* som skoncipoval ako jednoduchý návod, ktorý vám pomôže pohnúť sa z miesta, kde ste dnes, na miesto, na ktorom chcete byť. Cieľom je, aby ste postupne, krok za krokom, získali to, čo chcete. Uvidíte, že to bude rýchlejšie, ako si myslíte. Tento proces od vás bude vyžadovať mnohé zamyslenia nad vašim životom. Mám pre vás hneď na úvod jeden tip – založte si špeciálny zápisník. Nazvite ho „Denník úspechov“ alebo pokojne aj „Denník môjho mimoriadneho života“ a noste ho stále pri sebe. Zapisujte si doň všetko, čo vám pri čítaní knihy napadne – myšlienky, pocity, citáty, ktoré vás oslovia, otázky, uvedomenia. Čokoľvek. Takisto si do svojho denníka môžete zapísať odpovede na všetky otázky, ktoré vám v knihe položím. Myslite na papieri.

01

Prekonajte samých seba. Rozhodnite sa pre mimoriadny život

„Prvé a najdôležitejšie víťazstvo je prekonať samého seba.“

Platón

Predstavte si, že vám každé ráno dá vaša banka na účet osemdesiatšesťtisíc štyristo eur. Musíte len dodržať dve podmienky. Prvá je, že to, čo ste cez deň neminuli, vám na konci dňa z účtu odbudne. Nemôžete podvádzať, nemôžete tú sumu previesť na iný účet, môžete ju iba minúť. Ale každé ráno, keď sa zobudíte, budete mať otvorený nový účet s ďalšími osemdesiatšesťtisíc štyristo eurami na nový deň. Druhá podmienka je, že banka môže túto hru bez varovania prerušiť; v hociktorú chvíľu vám môže oznámiť, že je koniec, účet sa ruší a iný už nebude. Čo urobíte? Podľa mňa miniete každé euro na svoje potešenie a na darčeky pre ľudí, ktorých máte radi. Použijete každé euro nato, aby ste vniesli šťastie do svojho života a do života tých, ktorí vás obklopujú.

Táto zázračná banka skutočne existuje a má ju každý z nás: Je to čas. Každé ráno, keď sa zobudíme, dostávame do daru osemdesiatšesťtisíc štyristo sekúnd života na ten deň, a keď večer zaspíme, do druhého dňa si nič neprenesieme. Čo sme v ten deň nezažili a neurobili, je stratené. Každé ráno sa začína tento zázrak odznova. Platí však aj druhá podmienka: Život sa môže hocikedy zastaviť.

Každé ráno získavame ďalší deň. Každý deň získavame možnosť vytvárať si život, po akom túžime. Každý deň dostaneme lekcii, z ktorej sa môžeme niečo naučiť, ak budeme dávať pozor. Žiaľ, väčšina ľudí pozor nedáva. Sú ako spáči – nič nevnímajú a nič si neuvedomujú. Čo teda spravíte so svojimi každodennými osemdesiatšesťtisíc štyristo sekundami? To záleží len a len na vás. Aký bude ďalší deň? Ako sa ho rozhodnete prežiť? Akú má pre vás hodnotu? Čo získate, keď dostanete jeden deň? Nech sa vám stane čokoľvek, je to dar toho dňa. Nemusí to byť vždy to najlepšie. Ale prebudíte sa zo spánku a dostanete možnosť byť pri vedomí a uskutočňovať voľby.

Zmeniť môžete jedine svoju budúcnosť. Zaoberať sa tým, čo bolo, teda minulosťou, hnevať sa na všetko a všetkých za to, kde ste dnes a čo dnes máte či nemáte, hľadať vinníka a sťažovať sa, aký bol k vám osud krutý, nemá žiaden zmysel. Jediný, kto z tejto hry vyjde ako porazený, ste VY. Preto sa treba pozeráť dopredu a hľadať cestu, ako žiť život, po akom túžite. Je to o vašom rozhodnutí. O vašej voľbe, či ostanete zaseknutí tam, kde ste, alebo naštartujete proces zmeny (bez garancie úspechu) a vykročíte tam, kde raz chcete byť.

Základom akéhokoľvek úspechu je mať jasno v tom, čo tento úspech vlastne je. Mať jasno v tom, ako prežijete deň, ktorý ste dostali do daru. Vidieť, čo je na konci vášho snaženia, a pozeráť zásadne pred seba.

Nič nie je nemožné. Pokiaľ veríte sebe, svojim schopnostiam a zručnostiam, svojmu potenciálu a tomu, že na to, čo si zaumienite, máte predpoklady a môžete uspieť, potom skutočne nič nie je nemožné. Toto je moja základná životná filozofia, moja mantra. Presvedčil som sa o jej pravdivosti veľakrát v živote. Ale je nevyhnutné tomu, čo človek chce, naozaj veriť. V momente, keď prídu pochybnosti, obavy a strach, zastaví vás to, zrazí vás to na kolená. Musíte veriť, že vždy existuje nejaká možnosť, aj keď ju práve nevidíte. Vždy tu je a uvidíte ju, až keď v ňu uveríte.

Máte možnosť voľby. Toto je jedno z najdôležitejších pravidiel. Máte možnosť voľby a tú vám nikto nevezme, ak mu to sami nedovolia. Môžete si zvoliť pozitívne, alebo negatívne myšlienky. Môžete sa usmievať, alebo mračiť. Môžete sa rozhodnúť, čo urobíte, čo si zvolíte, ako budete konať. Môžete rozhodnúť o tom, ktoré myšlienky si vpustíte do hlavy a ktorým budete venovať pozornosť, a, naopak, ktoré vytesníte a nebudete sa nimi zaoberať. Môžete si zvoliť, ako budete reagovať na to, čo sa deje vo vašom živote.

Najlepší spôsob, ako predvídať budúcnosť, je vytvoriť si ju. To znamená osvojiť si myslenie vedomého človeka, tvorca, bojovníka alebo, ak chcete, „rastové“ myslenie. Rastovým myslením nazývam pozitívne myslenie, myslenie zamerané na dosahovanie cieľov, myslenie, pri ktorom rastiete a uvedomujete si skutočnosť. Je to myslenie, ktoré vám zabezpečí, že všetko, čo robíte, vás posúva dopredu, smerom k cieľom, a nie dozadu, umožňuje vám rásť a dosahovať úspech. To znamená, že nečakáte pasívne ako obeť, kým sa vám nejaká budúcnosť prihodí, ale proaktívne, svojimi myšlienkami, rozhodnutiami, voľbami a činmi si svoju budúcnosť vedome vytvárate. Stále na nej pracujete, denne si plníte sny a túžby, pracujete na svojich cieľoch. Ustavične hľadáte nové možnosti a vytvárate príležitosti. Nesedíte doma so založenými rukami a nelamentujete, aký je život ťažký a nespravodlivý, nehľadáte vinníka za to, kde práve ste a čo sa vám v živote stalo, neriešite, či je susedov trávnik zelenší a krajší ako ten váš. Konáte. Hýbete sa.

Nemôžete si vždy vybrať, čo sa vám v živote prihodí, ale vždy si môžete vybrať, čo sa prihodí vo vašom vnútri. Svoje odozvy na to, čo sa s vami deje, máte plne pod kontrolou a je len na vás, ako sa postavíte k tomu, čo sa vám v živote prihodilo. Denne sa dejú veci, na mnohé z nich nemáte žiaden alebo len minimálny vplyv, niektoré sú príjemné a iné veľmi nepríjemné. Alebo presnejšie, sú presne také, ako sa k nim postavíte, akú im dáte nálepku, aký význam im

prisúdite vo svojom živote, vo svojom myslení. Naučil som sa veci pozorovať a vnímať, nehodnotiť, neposudzovať, iba upravovať svoje ďalšie rozhodnutia a kroky na základe tohto pozorovania.

Ovplyvňujte iba to, na čo máte vplyv. Mnoho ľudí sa snaží mať pod kontrolou veci, s ktorými nemôžu nič urobiť. Veľmi málo sa však snažia ovplyvňovať to, čo je v ich silách – myšlienky, postoje, voľby a konanie. Vždy, keď sa vám niečo deje, zamyslite sa nad tým, čo v danej situácii môžete ovplyvniť a čo, naopak, nie. A na základe toho upravujte svojej myslenie o danej situácii a následne svoje konanie.

↘ ÚLOHA

Zamyslite sa nad týmito šiestimi princípmi a odpovedzte si na otázku, ako je to vo vašom živote:

- Aká silná je vaša viera, že dosiahnete čokoľvek, čo si zaumienite?
- Ako veľmi dôverujete sami sebe, svojim schopnostiam a svojmu potenciálu?
- Ako často si uvedomujete, že aj v situácii, ktorá vyzerá bezvýchodisková, máte možnosť voľby, a ako často ju využijete?
- Ste tvorcami svojej budúcnosti, alebo iba čakáte, kým vám niekto nejakú budúcnosť vytvorí?
- Dokážete ovládnuť svoje obmedzujúce, sabotujúce a negatívne myšlienky a postoje, alebo im dovoľíte, aby ony kontrolovali váš život?
- Ovplyvňujete vždy len veci, na ktoré máte dosah, alebo sa snažíte ovplyvňovať aj veci, s ktorými nič nedokážete urobiť?

Odpovede poznáte len vy. Čím úprimnejšie si odpoviete, čím skôr si uvedomíte, ako je to vo vašom živote, tým skôr s tým niečo budete schopní urobiť. Ak, samozrejme, uveríte, že s tým môžete niečo robiť. A ja hovorím, že MÔŽETE!

▮ ÚLOHA

Zamyslite sa nad tým, čo aktuálne robíte vo svojom živote a či je to to, čo skutočne robiť chcete.

- „Čo práve teraz robím?“ (Čomu aktuálne vo svojom živote venujete celú svoju pozornosť?)
- „Čo je cieľom toho, čo práve teraz robím?“ (Uvedomte si naplno, čo je skutočným cieľom vášho snaženia.)
- „Prečo práve teraz robím práve to, čo robím?“ (Uvedomte si naplno, čo je motívom danej činnosti, čo vás k nej motivuje.)
- „Je to, čo práve teraz robím, to, čo robiť chcem?“ (Uvedomte si, či to, čo práve teraz vo svojom živote robíte, je skutočne to, čo robiť chcete.)
- „Ak to, čo práve teraz robím, nie je to, čo robiť chcem, čo potom skutočne chcem robiť, ale práve teraz to nerobím?“ (Uvedomte si, čo skutočne robiť chcete, ale z akéhokoľvek dôvodu to nerobíte.)

„Najväčším nebezpečenstvom pre väčšinu z nás nie je príliš náročný cieľ a riziko, že ho nedosiahneme, ale naopak, cieľ príliš jednoduchý a skutočnosť, že ho dosiahneme.“

Michelangelo