

Najúspešnejšia zo série kníh, z ktorých
sa predalo vyše 500 miliónov výtlačkov!

Originálne
vydanie



Slepačia Polievka pre Dušu

Všetky vaše **oblúbené pôvodné** príbehy,
plus **20 bonusových** príbehov
na nasledujúcich **dvadsať rokov**

Jack Canfield,
Mark Victor Hansen
& Amy Newmark

O *Slepačej polievke pre dušu* napísali a povedali:

„Po tom, čo som viedol interview so stovkami bohatých a slávnych ľudí, som sa uistil, že peniaze a sláva ľudí nerobia automaticky šťastnými. Musí to vychádzať zvnútra. Ja by som mal radšej milión úsmevov vo svojom srdci ako milión dolárov vo vrecku. *Slepačia polievka pre dušu* vám vloží milión úsmevov do vášho srdca.“

Robin Leach, televízna osobnosť

„Rozprávať príbehy je jedným z najmocnejších spôsobov, ako ľudí učiť hodnotám a otvárať dvere novým možnostiam. V tejto bohatej a rozmanitej zbierke si každý nájde aspoň zopár príbehov, ktoré sa dotknú jeho srdca – niekoľko príbehov, ktoré si bude vážiť a s ktorými sa bude chcieť podeliť s ostatnými.“

Nathaniel Branden, autor knihy *Sila sebadôvery*
(*The Power Of Self-Esteem*)

„Je to príjemná, krásna, povznášajúca a inšpiratívna kniha plná nápadov a myšlienok, ktoré môže každý využiť na zlepšenie ktorejkoľvek stránky svojho života. Mali by ste ju čítať, premýšľať nad ňou a potom ju čítať znova a znova.“

Brian Tracy, autor bestselleru *Psychológia úspechu* (*The Psychology of Achievement*)

„Táto kniha je taká moderná ako lietanie po vesmíre a zároveň taká nadčasová ako pyramída. Svet potrebuje ľudí, ktorí rozprávajú príbehy, aby nám pomohli zorientovať sa v zmätku a chaose týchto komplexných časov. Jack a Mark sú majstrovskí rozprávači a zberatelia príbehov zo skutočného života. Táto kniha je darom pre učiteľov, prednášajúcich, pre každého, kto je na ceste za svojim duchovným rastom a liečením. To všetko je v knihe a je to napísané s dôvtipom, súcitom a integritou.“

Sidney B. Simon, emeritný profesor
Massachusettskej univerzity a spoluautor
kníh *Objasnenie hodnôt*, *Odpustenie* a ďalších
štrnástich publikácií

„Užíval som si každú stránku. Príbehy sú dojímavé a extrémne motivačné, po-
ezia je krásna a citáty veľmi hlboké a zmysluplné. Jack a Mark zozbierali sku-
točne ohromné množstvo múdrosti, ktorá vám umožní preniknúť do podstaty
všetkých stránok života. Táto kniha je úžasným darčekom, ktorý môžete zdieľať
so svojimi milovanými a môžete si byť istí, že budem kupovať ďalšie vydania pre
svojich príbuzných a priateľov.“

Richard Loughlin, generálny riaditeľ spoločnosti
Century 21 Real Estate Corp.

„Aká skvelá kniha! Jack Canfield a Mark Victor Hansen napísali knihu, ktorá
má rovnaký efekt, aký mala slepačia polievka mojej babičky... zahreje a upoko-
jí. Plánujem ju čítať vždy, keď budem potrebovať trochu lásky.“

Dawn Steel, bývalá generálna riaditeľka
spoločnosti Columbia Pictures

„*Slepačia polievka pre dušu* je skvelou pripomienkou toho, že hlavnou zložkou
života je *láska*. Malo by to byť povinné čítanie pre všetkých.“

Wally Amos, Famous Amos Cookies

„Aký úžasný dar ste nám dali touto zbierkou inšpiratívnych príbehov! A aký
nádherný dar to bude pre mojich priateľov! Som presvedčený, že *Slepačia po-
lievka pre dušu* by mala byť na nočnom stolíku všetkých ľudí a mali by si ju
čítať vždy polhodinu pred spaním, aby si zachovali vieru v ľudskú prirodzenosť
a vrodenu dobrotu všetkých ľudí.

Príbehy, ktoré ste vybrali, zahrievajú ľudské srdce a vyvažujú správy, ktoré po-
cúvame v médiách každý deň. Vaša kniha obnovuje dušu a dáva človeku pozi-
tívny pohľad na to, o čom je život v skutočnosti. Skvelá práca! Som si istý, že
táto kniha bude fantasticky úspešná.“

Bob Reasoner, autor knihy *Budovanie sebadôvery*
(*Building Self-Esteem*)

Originálne
vydanie

Slepačia Polievka pre Dušu

Všetky vaše **oblíbené pôvodné** príbehy
plus **20 bonusových** príbehov
na nasledujúcich **dvadsať rokov**



Jack Canfield
Mark Victor Hansen
& Amy Newmark



EASTONE BOOKS

Chicken Soup for the Soul 20th Anniversary Edition

All Your Favorite Original Stories Plus 20 Bonus Stories for the Next 20 Years by
Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark.
Copyright © 2013 Chicken Soup for the Soul Publishing LLC

All Rights Reserved.
www.chickensoup.com

Slovak edition © 2015 by Eastone Group, a.s.
Z anglického originálu *Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark –
Chicken Soup for the Soul 20th Anniversary Edition* vydaného vydavateľstvom
Chicken Soup for the Soul Publishing LLC preložil Michal Zidor. V roku 2015
vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2015 Michal Zidor
Redakčná úprava: Mgr. Alica Činčárová
Layout: Studio Eastone

Tlač: Těšínská tiskárna, a.s.

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

ISBN 978-80-8109-258-9

OBSAH

Predhovor, <i>Heidi Krupp</i>	IX
Úvod	XIV
Ako to všetko začalo, <i>Jack Canfield</i>	XVI

①

~ O láske ~

Moja spriaznená duša, <i>Mark Victor Hansen</i>	2
Duch lásky, <i>Deepak Chopra, MD</i>	11
Láska je najmocnejšia kreatívna sila, <i>Eric Butterworth</i>	16
Jediné, čo si pamätám, <i>Bobbie Probst</i>	18
Pieseň srdca, <i>Patty Hansen</i>	21
Pravá láska, <i>Barry a Joyce Visselovci</i>	23
Objímajúci sudca, <i>Jack Canfield a Mark Victor Hansen</i>	25
Tu sa to nemôže stať? <i>Jack Canfield</i>	29
Záleží na tom, kým ste, <i>Helice Bridges</i>	32
Po jednom, <i>Jack Canfield a Mark Victor Hansen</i>	35
Dar, <i>Bennett Cerfa</i>	37
Mať takého brata, <i>Dan Clark</i>	38
O odvahe, <i>Dan Millman</i>	40
Veľký Ed, <i>Joe Batten</i>	42
Láska a taxikár, <i>Art Buchwald</i>	45
Jednoduché gesto, <i>John W. Schlatter</i>	48
Úsmev, <i>Hanoch McCarty</i>	50
Amy Graham, <i>Mark Victor Hansen</i>	53
Valentínsky príbeh, <i>Jo Ann Larsen</i>	56
Carpe Diem!, <i>Alan Cohen</i>	59
Ja ťa poznám, ty si presne ako ja!, <i>Stan Dale</i>	64
Najnežnejšia potreba, <i>Fred T. Wilhelms</i>	67
Bopsy, <i>Jack Canfield a Mark Victor Hansen</i>	69
Šteniatka na predaj, <i>Dan Clark</i>	73

②

Naučiť sa milovať seba samého

Môj vnútorný lekár, <i>Kris Carr</i>	76
Nie je na vás nič zlé, <i>Robert Holden</i>	80
Múdry mních, <i>Martin Kipp</i>	83
Moja sestra, moja priateľka, <i>Lori Deschene</i>	87
Zlatý Budha, <i>Jack Canfield</i>	90
Začnite sebou, <i>anonym</i>	93
Nič než pravda!, <i>Dallas Morning News</i>	94
Všetky méty pokryté, <i>anonym</i>	96
Moje vyhlásenie o sebadôvere, <i>Virginia Satir</i>	98
Pouličná dáma, <i>Bobbie Probst</i>	100
Zodpovednosť, <i>Bernard Gunther</i>	102
Pravidlá ľudskej bytosti, <i>Chérie Carter-Scott</i>	105

③

O rodičovstve

Výcvikový tábor <i>Darren Hardy</i>	108
Prežiť zázrak <i>Eric Handler</i>	111
Deti sa učia to, v čom žijú <i>Dorothy L. Nolte</i>	115
Prečo som sa rozhodla, že môj otec bude mojím ockom <i>Bettie B. Youngs</i>	117
Zvieracia škola <i>George H. Reavis</i>	124
Dotyk <i>Victor Nelson</i>	126
Lúbim ťa, synček <i>Victor B. Miller</i>	129
To, kým ste, je rovnako dôležité ako to, čo robíte <i>Patricia Fripp</i>	132
Dokonalá americká rodina <i>Michael Murphy</i>	134
Len to povedz! <i>Gene Bedley</i>	138
Posolstvo lásky <i>Bobbie Gee</i>	141

④

O učení

Kontrolovaná nevedomosť <i>MUDr. Mehmet Oz</i>	144
Ja som šťastie <i>Robert Holden</i>	147
Svetlo v temnote <i>Nick Ortner</i>	150
Stretnutie so starým otcom <i>don Miguel Ruiz</i>	153
Teraz sa mám rád <i>Everett Shostrum</i>	157
Všetky dobré veci <i>Helen P. Mroska</i>	158
Si zázrak <i>Pablo Casals</i>	162

Učíme sa tým, že to robíme <i>John Holt</i>	163
Ruka <i>anonym</i>	164
Chlapček <i>Helen E. Buckley</i>	166
Som učiteľ <i>John W. Schlatter</i>	171

⑤

~~~~ Žite svoj sen ~~~~

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Môj osud <i>Tory Johnson</i> .....                                             | 176 |
| Myslím, že to dokážem! <i>Michele Borba</i> .....                              | 180 |
| Odpocívaj v pokoji, drahý <i>Nedokážem to Chick Moorman</i> .....              | 182 |
| Príbeh o 333 <i>Bob Proctor</i> .....                                          | 186 |
| Nie sú žiadne dodávky <i>Anthony Robbins</i> .....                             | 189 |
| Pýtajte, pýtajte, pýtajte <i>Jack Canfield a Mark Victor Hansen</i> .....      | 193 |
| Pohli ste zemou? <i>Hanoch McCarty</i> .....                                   | 196 |
| Tommyho nálepka <i>Mark Victor Hansen</i> .....                                | 198 |
| Keď nežiadate, nedostanete <i>Rick Gelinas</i> .....                           | 202 |
| Rickova výprava <i>adaptované podľa Peggy Mannovej</i> .....                   | 205 |
| Kúzlo viery <i>Edward J. McGrath</i> .....                                     | 209 |
| Glennin zoznam cieľov <i>Glenna Salsbury</i> .....                             | 210 |
| Ďalšia odškrtnutá položka v zozname <i>John Goddard</i> .....                  | 213 |
| Iného už nebudete chcieť! <i>Jack Canfield</i> .....                           | 219 |
| Byť ochotný niečo obetovať <i>John McCormack</i> .....                         | 222 |
| Každý má svoj sen <i>Virginia Satir</i> .....                                  | 225 |
| Nasledujte svoj sen <i>Jack Canfield</i> .....                                 | 227 |
| Škatuľa <i>Florence Littauer</i> .....                                         | 229 |
| Povzbudenie <i>Nido Qubein</i> .....                                           | 232 |
| Walt Jones <i>Bob Moawad</i> .....                                             | 234 |
| Ste dosť silní na to, aby ste zvládli kritiku? <i>Theodore Roosevelt</i> ..... | 238 |
| Riskovanie <i>Patty Hansen</i> .....                                           | 239 |
| Vyskúšajte niečo iné <i>Price Pritchett</i> .....                              | 241 |
| Služby s úsmevom <i>Karl Albrecht a Ron Zemke</i> .....                        | 243 |

⑥

~~~~ Prekonávanie prekážok ~~~~

| | |
|---|-----|
| Prázdna strana <i>MK Asante</i> | 246 |
| Prekážky <i>Viktor E. Frankl</i> | 249 |
| Vedeli ste? <i>Jack Canfield a Mark Victor Hansen</i> | 250 |
| John Corcoran – muž, ktorý nevedel čítať <i>Gary Smith</i> | 253 |
| Nebojte sa zlyhania © <i>United Technologies Corporation 1981</i> | 256 |

| | |
|--|-----|
| Abraham Lincoln sa nevzdal zdroj neznámy | 257 |
| Lekcie od syna <i>Danielle Kennedy</i> | 259 |
| Zlyhanie? Kdeže! Len dočasný neúspech! <i>Dottie Walters</i> | 263 |
| Chcem konať, ale čakám na... <i>David B. Campbell</i> | 267 |
| Každý vie niečo robiť <i>Jack Canfield</i> | 271 |
| Áno, môžete <i>Jack Canfield a Mark Victor Hansen</i> | 274 |
| Bež, Patti, bež <i>Mark Victor Hansen</i> | 276 |
| Sila odhodlania <i>Burt Dubin</i> | 278 |
| Viera <i>Roy Campanella</i> | 280 |
| Zachránila dvestodevätnásť životov <i>Jack Canfield a Mark Victor Hansen</i> | 282 |
| Pomôžete mi? <i>Mark Victor Hansen</i> | 285 |
| Už len raz <i>Hanoch McCarty</i> | 287 |
| Výnimočnosť a talent je všade navôkol <i>Bob Richards</i> | 289 |

7

~ Rozmanité múdrosti ~

| | |
|--|-----|
| V mihnutí oka <i>Anthony Robbins</i> | 292 |
| Musíme sa odpojiť na to, aby sme sa spojili? <i>Michael Bernard Beckwith</i> | 296 |
| Ako sa zbaviť zlozvykov <i>Gabrielle Bernstein</i> | 299 |
| Dve najsmutnejšie slová <i>Amy Newmark</i> | 301 |
| Uzavreli sme dobrý obchod! <i>Florence Littauer</i> | 304 |
| Zastavte sa a rozhliadnite <i>Jeffrey Michael Thomas</i> | 306 |
| Keby som znovu mohla prežiť svoj život <i>Nadine Stair</i> | 309 |
| Sachi <i>Dan Millman</i> | 311 |
| Delfínov dar <i>Elizabeth Gawain</i> | 312 |
| Dotyk majstrovej dlane <i>Myra B. Welch</i> | 314 |
| Doslov <i>Amy Newmark</i> | 317 |
| Zoznámte sa s autormi nových bonusových príbehov | 321 |
| Zoznámte sa s autormi pôvodných príbehov | 325 |
| Zoznámte sa s našimi autormi | 335 |
| Poďakovanie <i>Amy Newmark</i> | 338 |
| Zlepšite svoj každodenný život | 340 |
| Podelte sa o svoje príbehy | 341 |
| Povolenia pretlačte | 342 |





Predhovor

V dnešných časoch sme všetci rozprávači. Každý môže mať pódium a keďže sociálne médiá dávajú každému hlas, mnohí z nás toto pódium aj majú. Zdieľanie našich správ s ostatnými je podstatou sociálnych médií ako Twitter, Facebook, Pinterest... a mnohých ďalších. Nielenže vieme, kedy sa našim priateľom narodilo dieťa – my ich môžeme sledovať pri pôrode a vidieť fotku dieťaťa na internete minútu po jeho narodení.

Vieme, čo zjedli naši príbuzní alebo slávne osobnosti na večeru, kedy si našli prácu, kedy pôjdu na rehabilitáciu... dnes *očakávame*, že sa všetko bude zdieľať.

To, čo kedysi bývalo súkromné, je dnes verejné – niekedy zámerne, inokedy nie. Sledujeme to v reality šou, čítame v nesúvislých blogoch a sledujeme pomocou CliffsNotes: 140 alebo menej znakov na Twitteri. Nie je to len spôsob, akým získavame správy alebo klebetíme, ale aj spôsob, ktorým sa spájame s ostatnými a ktorým sa snažíme pochopiť svet okolo seba. Lenže v tej globálnej prepojenosti všetkého je ľahké stratiť seba samého.

Rozprávanie príbehov bol vždy skvelý spôsob, ako ostatným odovzdať rady a múdrosť, lenže rozprávanie musí byť organizované a múdre... a musí ostatným odovzdať použiteľné posolstvo. A presne to robí *Slepačia polievka pre dušu* – je to užitočný, priateľský, múdry priateľ rozprávajúci príbehy, ktoré zmenia život vám aj vašim blízkym.

Keď *Slepačia polievka pre dušu* prvýkrát vyšla pred dvadsiatimi rokmi, oblasť osobného rozvoja len začínala byť populárna. V tom čase väčšina spisovateľov a prednášajúcich rozprávala svoje vlastné príbehy v tretej osobe, zdieľala príbehy iných ľudí alebo používala metafory a alegórie, ktorými vysvetľovala svoj systém, akým vám pomáhala zistiť, kde a ako by ste si mohli zlepšiť svoj život. A osobný život? Ten bol prijateľný za zatvorenými dverami v kancelárii psychológa. Áno, existovali rôzne podporné skupiny na všetko – od chudnutia až po závislosť na liečení sa zo žiaľu –, no zdieľať seba samého na stránke – na stránke, ktorú môžu ľudia vidieť a zdieľať v priestore mimo štyroch stien, za ktorými sa ľudia rozprávajú? To ani nie.

Slepačia polievka pre dušu to všetko zmenila. Umožnila nám, aby sme boli otvorenejší a prijímali seba samého prostredníctvom príbehov a poučení v prvej osobe. Zmenila spôsob, akým ľudia vnímali knihy o osobnom rozvoji, a v čase svojho vydania ďaleko predstihla svoju dobu. Dôsledkom toho sú dnešní ľudia, predovšetkým veľkí myslitelia, ku ktorým sa obraciam pre inšpiráciu, vykúpenie a pochopenie seba samého, ochotní byť zraniteľní tými najotvorenejšími spôsobmi a na najverejnejších miestach. Je to pre nich posilňujúce a sú ochotní podeliť sa so svojimi príbehmi, ktoré dávajú silu ich poslucháčom.

My sme sa tomu všetkému otvorili – a vďaka tomu sme lepší.

Viem, že ja áno. Na *Slepačej polievke pre dušu* som vyrástla. Prvý raz som ju čítala, keď som mala dvadsaťšesť rokov a bola som asistentkou pre propagáciu a pridruženou producentkou v ABC News 20/20, kde som pracovala s Barbarou Walters. Svoju prácu som milovala, ale nebola som si istá, čím sa chcem stať, keď dospejem. Rozmýšľala som nad tým, že začnem publikovať a založím si vlastné podnikanie, a nevedela som sa rozhodnúť. Hľadala som pomoc a nasmerovanie, aby som pochopila, čo cítim. Potrebovala som to zistiť sama, preto som sa obrátila na knihy a *Slepačia polievka pre dušu* bola tou, ktorá mi prehovárala do duše.

Pamätám si na každý príbeh v tejto prvej knihe v sérii a počas života som aspoň raz citovala každý z nich. Keď som si prečítala príbeh Tommyho Robbinsa o vďačnosti, dokonca som si povedala, že s ním chcem spolupracovať. Nakoniec sa mi to podarilo a stále s ním spolupracujem, takisto ako aj s tuctami ďalších úžasných mysliteľov dvadsiateho prvého storočia, ktorí ma každý deň inšpirujú.

Tak ako väčšina ľudí, aj ja cítim trvalú túžbu zlepšovať svoj život a chcem – nie, potrebujem! – počúvať tieto príbehy a potom sa zahľadiť na seba a položiť si otázku: „Ako sa môžem stať lepšia tým, že to pochopím?“

Takto ma *Slepačia polievka pre dušu* motivovala robiť viac pre to, aby som zmenila svet a učinila z neho šťastnejšie a lepšie miesto a aby som ostatným porozprávala svoje vlastné príbehy o všetkom od ťažkostí v podnikaní až po problémy, ktoré som mala s tým, že som priviedla dieťa do bláznivého, ale aj úžasného sveta médií a publikovania. Robím to pre seba a aj preto, aby som pomohla iným.

Keď ma Amy Newmark, ktorá je vydavateľkou *Slepačej polievky pre dušu*, jej spoluautorkou a šéfredaktorkou, poprosila, aby som jej pomohla s editovaním originálnej *Slepačej polievky pre dušu*, lebo plánovali jej vydanie pri príležitosti dvadsiateho výročia prvého vydania, bola som nadšená. Teraz mám možnosť odvdáčiť sa svojim vlastným spôsobom, aby ďalšia dvadsaťšesťročná žena mohla získať trochu pomoci pri hľadaní svojej vlastnej cesty.

Je mi ctou, že môžem písať predhovor k tomuto vydaniu pri príležitosti dvadsiateho výročia vydania *Slepačej polievky pre dušu* a že som mohla osobne pomáhať pri výbere dvadsiatich bonusových príbehov, ktoré nájdete v tomto vydaní – dvadsiatich príbehov, ktoré sme pridali k všetkým mojim obľúbeným príbehom z originálneho bestselleru. V tejto knihe nájdete nové príbehy od mnohých mojich klientov a priateľov, najlepších z najlepších v oblasti osobného rozvoja, a som si stá, že príbehy týchto mysliteľov dvadsiateho prvého storočia vás budú inšpirovať a že vďaka nim bude *Slepačia polievka pre dušu* významná, užitočná a absolútne skvelá ďalších dvadsať rokov! Veľmi ma teší, že vám môžem predstaviť týchto ľudí a ich príbehy. Naozaj ich všetkých milujem. Niektorých z nich budete určite poznať a nemusím vám ich predstavovať, pretože pomáhajú ľuďom zlepšiť svoj život už celé roky: Deepak Chopra, Tony Robbins a Dr. Oz (všetci prinášajú do tejto knihy originálne príbehy), a don Miguel Ruiz, ktorý napísal medzinárodný bestseller *Štyri dohody*.

No ostatní sú novými hlasmi, ktoré sa podľa mňa v nasledujúcich rokoch pre vás stanú starými priateľmi: Darren Hardy, vydavateľ časopisu *SUCCESS*, ktorý si vytvoril svoje vlastné podnikanie v hodnote niekoľkých miliónov dolárov a ktorý nabáda iných pokúsiť sa o to isté; Eric Handler, ktorý je vydavateľom a spoluzakladateľom blogu *Pozitívne pozitívny* (Positively Positive) a každý deň inšpiruje milióny ľudí, aby žili plnší život; Gabrielle Bernstein, ktorej

inšpiratívny príbeh o prekonaní jej závislosti ju priviedol ku kariére autorky bestsellerov a obhajkyne súdnych sporov žien; bojovníčka za zdravie a spisovateľka Kris Carr, ktorú preslávila jej knižná séria *Bláznivá sexi rakovina (Crazy Sexy Cancer)*; Mastin Kipp, ktorého internetová stránka *Každodenná láska (Daily Love)*, e-maily a správy sú oduševnenou inšpiráciou pre novú generáciu; a tiež originálny a neuveriteľný hlas Lori Deschene, autorky projektu *Malý Buddha*, v ktorom sa venuje propagácii jednoduchej múdrosti.

Svojimi príbehmi prispel do knihy aj spisovateľ a reverend Michael Beckwith, ktorý založil duchovné centrum Agape International Spiritual Center v Kalifornii, básnik a oslavovaný autor štyroch kníh MK Asante, ktorého CNN označila za „majstrovského rozprávača“; Nick Ortner, spisovateľ a generálny riaditeľ spoločnosti The Tapping Solution, ktorá sa zaoberá vytvorením života bez stresu; Robert Holden, ktorého práca v Spojenom kráľovstve o pozitivnosti, duchovnosti a šťastí sa objavila vo viacerých knihách a dvoch dokumentoch BBC; a Tory Johnson, ktorá pomáha miliónom ľudí prostredníctvom svojich kníh a pravidelného vystupovania v relácii ABC *Good Morning America*. A, samozrejme, táto nová edícia by nebola kompletná bez príbehov tvorcov tejto série Jacka Canfielda a Marka Hansena a jej vydavateľky a kreatívnej šéfkly Amy Newmark.

Každý z týchto duchovných vodcov vie, čo to znamená odhaliť sa, byť zraniteľný a podeliť sa s ostatnými o osobný príbeh, ktorý skutočne pomôže jeho čitateľom. Pripájajú sa k pôvodným prispievateľom do *Slepačej polievky pre dušu* v knihe, ktorú budeme chcieť mať pri sebe, vo svojich plecniakoch a kufríkoch, na svojich nočných stolíkoch a teraz aj na iPadoch, Nooku a Kindle, aby tu bola pre nás, keď ju potrebujeme, presne ako pôvodná kniha.

Je zaujímavé, že názov „slepačia polievka pre dušu“ funguje na celom svete a v týchto krajinách, kde sa kniha preložila a predali sa milióny jej výtlačkov, sa tento názov obyčajne prekladá doslova. Zdá sa, že koncept slepačej polievky ako liečivej sily nielen pre telo, ale aj pre „dušu“, je zrejme univerzálny.

Slepačia polievka je viac než len jedlo – je to niečo, čím vás krmí mama, keď ste chorí, to, čo jete, keď potrebujete to najupokojujúcejšie jedlo na svete... a dokonca ju ako liek odporúčajú aj lekári, lebo lieči telo a zároveň aj dušu.

V podstate to nie je o slepkách alebo polievke – je to o pohodlí a starostlivosti a vedomí, že na vás niekomu záleží. Práve o tom je *Slepačia polievka pre dušu*: o potrave prostredníctvom príbehov, ktoré slúžia na to, aby nás pozdvihli,

potešili a dali nám silu na to, aby sme prežívali svoje vlastné nové príbehy. Je to recept na to, aby sme si užívali život, dostali zo seba čo najviac a zdieľali svoje objavy s ľuďmi, na ktorých nám záleží – aj keď sme ich zatiaľ nestretli.

– H E I D I K R U P P





Úvod

*Vieme všetko, čo potrebujeme na to, aby sme ukončili
zbytočné emocionálne utrpenie, ktoré v súčasnosti
prežíva veľa ľudí. Zdravá sebadôvera a osobná
efektivita sú dostupné pre každého, kto je ochotný
nájsť si čas na to, aby ich dosiahol.*

JE ťažké preložiť dojem zo živej prezentácie do písaného slova. Príbehy, ktoré rozprávame každý deň, museli byť päťkrát prepísané, aby mali taký efekt v písanej podobe ako v živom prejave. Pri čítaní týchto príbehov, prosím, zabudnite na všetko, čo ste sa naučili pri lekciách rýchleho čítania. Spomaľte. Počúvajte odozvu slov vo svojom srdci a vo svojej mysli. Vychutnávajte si každý príbeh. Dovoľte, aby k vám prenikol. Položte si otázku: „Čo vo mne prebúdza? Aké rady mi dáva do môjho života? Aké pocity alebo činy vyvoláva v mojom najhlbšom vnútri?“ Umožnite si vytvoriť osobný vzťah s každým príbehom.

Niektoré príbehy k vám budú prehovárať hlasnejšie ako iné. Niektoré budú mať hlbší zmysel. Ďalšie vás rozplačú, iné zas rozosmejú. Pri niektorých sa vám po celom tele rozleje pocit tepla. Niektoré vás môžu zasiahnuť priamo medzi oči. Na tieto príbehy neexistuje správna reakcia. Je len *vaša* reakcia. Dovoľte, aby sa to stalo a odovzdajte sa tomu.

Nečítajte túto knihu príliš rýchlo. Doprajte si dostatok času. Užívajte si ju, vychutnávajte. Spojte ju s celou svojou bytosťou. Táto kniha predstavuje tisíce hodín vyberania „najlepšieho z najlepších“ počas štyridsiatic rokov kombinovaných zážitkov mnohých ľudí.

V tejto edícii pri príležitosti dvadsiateho výročia pôvodnej *Slepačej polievky pre dušu* sme pre vás pripravili dvadsať nových príbehov. Nájdete ich na začiatku každej kapitoly. Tieto príbehy napísali niekolkí z najlepších mysliteľov dnešných čias a my sme radi, že sme mohli pridať ich múdrosť a životný pohľad k tým, ktoré nájdete v pôvodnom výbere. Sme presvedčení, že toto nové vydanie *Slepačej polievky pre dušu* bude rovnako relevantné o ďalších dvadsať rokov, ako bolo za uplynulých dvadsať rokov.

Ešte jedna vec: čítanie knihy takým spôsobom je ako sadnúť si k jedlu, ktoré sa skladá len z dezertov. Môže to byť trochu príliš výdatné. Je to jedlo bez zeleniny, šalátu alebo chleba. Je to samá podstata.

Ak pocítite potrebu podeliť sa o niektorý z príbehov s inými ľuďmi, urobte to. Keď si vďaka príbehu spomeniete na nejakého človeka, zavolajte mu a podelte sa s ním o tento príbeh. Zahĺbte sa do týchto príbehov a dovoľte im zapôsobiť na vás, aby ste urobili to, k čomu vás to vedie. Ich zmyslom je inšpirovať a motivovať vás.

Pri mnohých z príbehov sme šli za ich pôvodnými rozprávačmi a požiadali ich, aby tie príbehy napísali alebo prerozprávali svojimi vlastnými slovami. Mnohé z príbehov sú ich hlasmi, nie našimi. Každý príbeh, pri ktorom to šlo, sme prisúdili jeho pôvodnému zdroju. Pri každom z príbehov, ktoré pochádzajú od našich kolegov prednášajúcich a inštruktorov, sme na konci knihy v oddiele prispievateľov pripojili ich meno, adresu a telefónne číslo, aby ste ich mohli kontaktovať sami, ak budete chcieť. Okrem toho v knihe nájdete aj samostatný oddiel so stručnými životopismi prispievateľov, ktorí do tejto knihy prispeli novými príbehmi.

Dúfame, že si budete užívať čítanie tejto knihy tak, ako sme si my užívali jej písanie.





Ako to všetko začalo

Tento váš rukopis, ktorý sa práve vrátil od iného redaktora, je vzácny balík. Nepovažujte ho za odmietnutý. Berte to tak, že ste ho adresovali „redaktorovi, ktorý túto prácu dokáže oceniť“ a že sa len vrátil naspäť s pečiatkou „nie na tejto adrese“. Jednoducho neprestávajte hľadať správnu adresu.

– BARBARA KINGSOLVER

Celý svoj život som bol učiteľom – najprv na strednej škole a posledných štyridsať rokov som prednášal a pôsobil v oblasti ľudského rozvoja. Často som dva týždne do mesiaca na cestách a lietam z mesta do mesta, aby som viedol jednodňové semináre alebo týždňové kurzy.

Už zo začiatku som sa naučil, že ak chcete, aby si ostatní zapamätali nejakú myšlienku alebo princíp, musíte ho ilustrovať dojmavým príbehom. Preto som vždy zbieral a využíval množstvá príbehov, aby som nimi znázornil body, ktoré som učil vo svojich seminároch o dôležitosti žitia na základe lásky, dôvery v seba a vo svoje sny, neustáleho počúvania svojho srdca, dôvery vo svoju intuíciu, zadávania vysokých cieľov, prekonávania prekážok a nezatracovania svojich snov za žiadnych okolností.

V roku 1991 sa stala zvláštna vec. Jedného dňa sa ma istý človek opýtal: „Je ten príbeh, ktorý ste rozprávali o skautke, ktorá predala 3526 balení skautských keksíkov za rok v nejakej knihe? Moja dcéra by si ho mala prečítať.“

A hneď nasledujúci deň sa ma niekto opýtal: „Ten príbeh o chlapcovi a šteniatku – je v nejakej knihe? Chcel by som ho prečítať svojmu synovi.“

A takto to pokračovalo deň za dňom celý mesiac. „Potrebujem prečítať ten príbeh o chlapcovi s amputovanou nohou, ktorý sa nakoniec stal tenisovou hviezdou, svojim zamestnancom. Chcem im ukázať, že naozaj nemajú žiadnu výhovorku na to, aby vo svojom živote nevynikali.“

„Je ten príbeh o chlapcovi, ktorý sa popálil pri nehode na motorke, v nejakej knižke? Chcel by som ju poslať svojmu synovi na univerzitu.“

Deň za dňom som dostával tú istú otázku – „Je ten príbeh v nejakej knihe?“

Raz večer som letel z Bostonu späť do Los Angeles, kde som v tom čase býval, a zrazu mi to došlo. Bolo to, akoby mi Boh poklopával po pleci a vravel: „Zobuď sa! Čaká sa od teba, že napíšeš všetky tie príbehy, ktoré si zbieral, aby vyšli v knihe!“

Kým som doletel na miesto, spísal som si zoznam všetkých príbehov, ktoré som kedy rozprával na prednáškach alebo seminároch. Kým sme pristáli v Los Angeles, mal som zoznam sedemdesiatich príbehov.

V ten večer som sa rozhodol, že každý týždeň napíšem dva z tých príbehov na zozname, až kým ich nenapíšem všetky. Odvtedy som teda každý večer približne od desiatej do polnoci pracoval na príbehu, písal ho a prepisoval, až kým som s ním nebol spokojný. Po takmer roku som dokončil všetkých sedemdesiat príbehov, ktoré som si zaznačil v lietadle, plus niekoľko ďalších, ktoré som počul počas tohto roka.

Približne v tom čase som šiel na raňajky so svojim kamarátom Markom Victorom Hansenom. Na začiatku konverzácie sa ma Mark opýtal, či v súčasnosti pracujem na niečom zaujímavom. Povedal som mu o tej knihe a on okamžite odvetil: „Chcel by som na tej knihe pracovať s tebou.“

„Mark,“ povedal som. „Už som tú knihu takmer úplne dokončil. Prečo by som to robil?“

„To je jednoduché,“ odvetil. „Predovšetkým si myslím, že by si mal mať sto jeden príbehov, nie sedemdesiatpäť. Keď som bol ako študentský ambasádor v Indii, zistil som, že sto jeden je číslo úplnosti. Po druhé, niektoré z tvojich najlepších príbehov máš pôvodne odo mňa. A po tretie, som

naozaj dobrý obchodník a propagátor a myslím si, že by sme tvorili úžasný tím.“

Povedal som Markovi, že keby vedel doložiť do knihy dvadsaťšesť príbehov a keby boli naozaj skvelé, bol by som ochotný ísť do toho. Marka som mal veľmi rád a vedel som, že je majstrovský propagátor a predajca.

Mark dodržal sľub a do mesiaca priniesol zvyšné príbehy, ktoré sme potrebovali, aby ich bolo dohromady stojeden. Jediné, čo sme potom potrebovali, bolo predať knihu vydavateľovi.

Asi o týždeň sme s Markom na večierku v kalifornskom Palm Springs stretli literárneho agenta Jeffa Hermanna. Povedali sme mu o našej knihe a tá myšlienka ho naozaj nadchla. Opýtal sa nás, ako sa bude kniha volať. Zvláštne, že sme boli takí pohltení dokončením knihy, že nám ani nenapadlo vymyslieť názov. Narýchlo sme na večierku prišli s niekoľkými nápadmi, ale žiaden z nich nezachytával podstatu knihy. Keďže obaja s Markom sme zvykli meditovať, dohodli sme sa, že každý z nás strávi aspoň polhodinu denne počas najbližšieho týždňa tým, že bude meditovať so zameraním na názov knihy.

Prvé dni ani jeden z nás s ničím neprišiel. Nič si k nám nenašlo cestu. A potom, tretie ráno, keď som meditoval, som zrazu uvidel obraz obrovskej zelenej tabule, takej, aká sa používa v školských učebniciach.

Zrazu sa objavil a s ním tiež ruka – napadlo mi, že to je ruka Božia –, ktorá napísala na tabuľu slová *Slepačia polievka*. Povedal som tej ruke: „Čo, do čerta, má slepačia polievka spoločné s tou knihou?“

A ruka na to odvetila: „Keď si bol ako dieťa chorý, tvoja babička ti dávala slepačiu polievku.“

„Táto kniha nie je o chorých ľuďoch,“ namietol som.

„Choré sú duše ľudí. Žijú v rezignácii, strachu a beznádeji. Táto kniha im pomôže povzniesť sa nad to.“

Moja myseľ to dlho zvažovala. *Slepačia polievka pre ducha*, pomyslel som si. *Hmmm. Slepačia polievka pre dušu*. Bum! Z ničoho nič mi kožu pokryli zimomriavky. *Slepačia polievka pre dušu: príbehy, ktoré zohrejú vaše srdce!* Ó, to sa mi páčilo. Po tele sa mi rozlialo ešte viac zimomriavok. Bol som vzrušením bez seba. Okamžite som otvoril oči a bežal to povedať svojej manželke. Aj ona z toho dostala zimomriavky. Potom som zavolať Markovi a aj on dostal zimomriavky. Mark mi potom povedal, že niekoľkí jeho pria-

telia to volali „božie zimomriavky“ a znamená to, že človek dostal inšpiráciu od Boha. Mal som pocit, že v mojom prípade to platí.

Potom sme zavolali nášmu agentovi a aj on dostal zimomriavky. Vyzbrojení svojou knihou a novým názvom sme sa vybrali do New Yorku, aby sme sa stretávali s vydavateľmi počas niekoľkých veľmi chladných a veterných dní a skúsili im predat' svoju knihu.

Bohužiaľ, nikto na týchto stretnutiach v New Yorku nedostal zimomriavky. Stretnutie za stretnutím sme počúvali, že zbierky poviedok sa nepredávajú, že poviedky sú príliš „zlatučké“, príliš nereálne, príliš pozitívne a že názov, ktorý sa vyvinul do podoby *Slepačia polievka pre dušu: poviedky, ktoré otvoria vaše srdce a zohrejú vašu dušu*, je hlúpy.

Samozrejme, boli sme sklamaní a vrátili sme sa do hotela, kde sme sa pripravovali na spiatočný let do južnej Kalifornie. No ešte predtým sme sa vybrali do katedrály sv. Patrika na Piatej avenue a aj keď ani jeden z nás nie je katolík, zapálili sme sviečku a modlili sa k Bohu, aby nám pomohol nájsť vydavateľa.

O niekoľko týždňov neskôr nám zavolať náš agent a povedal, že od našej cesty do New Yorku sa rozprával s niekoľkými ďalšími vydavateľmi a že aj oni knihu odmietli. Potom povedal, že nám knihu vráti, lebo je presvedčený, že ju nedokáže predat'.

Opýtali sme sa ho, čo by vydavateľ potreboval vedieť na to, aby bol ochotný knihu vydať, a on odvetil: „Musel by byť absolútne presvedčený, že bude vedieť predat' dvadsaťtisíc výtlačkov. Tým by sa uistil, že dokáže získať späť svoje náklady na redakciu, produkciu, tlač, distribúciu a propagáciu knihy. Keby vedel, že dokáže predat' dvadsaťtisíc výtlačkov, určite by bol ochotný vydať ju.“

Vďaka tomu sme s Markom dostali nápad. Keďže sme obaja prednášali niekoľkokrát za týždeň pred veľkými skupinami ľudí – niekedy ich bolo až tisíc –, mohli by sme si vytlačiť formulár na predplatné a nechať si od ľudí potvrdiť, že keby kniha nakoniec vyšla, kúpili by si jeden alebo aj viac výtlačkov.

Počas niekoľkých ďalších mesiacov sme dávali na každú stoličku v každej prednáškovej sále, kde sme prednášali, papier, ktorý sme volali „Formulár na záväznú objednávku“. Na konci každej prednášky alebo seminára sme požiadali ľudí, aby do formulára vpísali svoje meno a adresu a aby zaznačili, koľko kníh sa zavazujú kúpiť. Keďže sme rozprávali mnohé z týchto príbehov na našich prezentáciách, ľudia poznali kvalitu toho, čo dostanú, preto náš formulár vyplnil takmer každý. Raymond Aaron, úspešný učiteľ a školiteľ

v Kanade, sa dokonca zaviazal, že kúpi tisíc sedemsto výtlačkov – jeden pre každého svojho študenta –, keď kniha vyjde (a na naše veľké potešenie neskôr svoj záväzok skutočne splnil). Netrvalo dlho a mali sme niekoľko škatúl naplnených vyplnenými formulármi, v ktorých sa ľudia zaviazali na kúpu dohromady viac než dvadsaťtisíc výtlačkov! Okrem toho sme v tom čase nazbierali už takmer sto odmietnutí od prakticky všetkých väčších vydavateľov v Amerike.

Vtedy sa pre nás kniha už stala „božským posadnutím“. Vďaka všetkým pozitívnym ohlasom od účastníkov našich seminárov, ktorí vraveli, že tie príbehy sú inšpiratívne, liečivé, motivačné a majú transformačnú silu, sme sa zaviazali, že ich dostaneme medzi ľudí. Nezáležalo na tom, koľko odmietnutí sme dostali – boli sme odhodlaní nikdy sa nevzdať.

Jedného dňa nám jeden náš známy navrhol, že by sme sa mohli zúčastniť na zhromaždení Americkej asociácie kníhkupcov v Anahaim v Kalifornii, čo nebolo ďaleko od nášho bydliska. Malo tam byť viac než štyritisíc vydavateľov a my sme mohli jednoducho vojsť do stánku každého vydavateľa vo výstavnej sále a opýtať sa ho, či by nebol ochotný vydať našu knihu. Takže sme sa vybrali na miesto zhromaždenia v Anaheime s dvomi plecniakmi plnými výtlačkov našich najlepších tridsiatich poviedok v špirálovej väzbe, aby sme na ne skúsili nalákať vydavateľa.

Ku koncu druhého dňa nás boleli nohy, ledva sme sa vládali pohnúť a naše mysle boli otupené opakovaním tej istej predajnej frázy stále dookola. „Vieme, že táto kniha sa bude predávať, pretože už máme spísané objednávky na dvadsaťtisíc výtlačkov,“ vraveli sme, keď sme ľuďom ukazovali ukážky vyplnených objednávkových formulárov. Z nejakého dôvodu sme stále nevzbudili pozornosť. Nemyslím, že už niekedy niečo také videli. Nikto predtým nešiel do ulíc a nevyzbieral objednávky na knihu, ktorá ešte nevyšla. Možno nám neverili, že sme nazbierali dvadsaťtisíc objednávok.

Lenže nakoniec, koncom druhého dňa, nám Peter Vegso a Gary Seidler, ktorí vlastnili HCI, malé vydavateľstvo na Floride, povedali, že si vezmú jeden z našich ukážkových rukopisov a prečítajú si ho, keď sa vrátia domov.

Na naše veľké potešenie o niekoľko týždňov na to zazvonil telefón a boli to Peter s Garym. Rozplývali sa nad tým, ako sa im tá kniha páči! „Vaša kniha nás rozosmiala a aj rozplakala. Je úžasná a chceme ju vydať.“

Dokonca povedali, že keď ju čítali, dostali pritom zimomriavky! Opýtali sme sa ich, koľko výtlačkov by sme podľa nich mohli predat'. „Možno dvadsaťpäťtisíc kusov, ak budeme mať šťastie.“

„My máme inú predstavu,“ povedali sme. „My chceme predat' stopäťdesiatitisíc výtlačkov do Vianoc a milión a pol za pol druhu roka.“

Na druhom konci telefónnej linky sa ozval smiech. Mysleli si, že sme sa úplne zbláznili.

Knihu nakoniec vydali koncom júna v roku 1993. Všetci ľudia, ktorí sa zaviazali kúpiť si ju, to aj urobili, ale potom sa predaj akoby zastavil. Spolu s Markom sme navštívili nášho veľmi múdrego priateľa Rona Scolastica a požiadali sme ho o radu. Povedal nám: „Keby ste prišli k stromu so sekerou a sekli doňho poriadne päťkrát každý deň, nakoniec by musel podľahnúť aj ten najväčší strom v lese.“

Po tejto konverzácii sme s Markom vytvorili niečo, čo sme nazvali „Pravidlo päťky.“ Dohodli sme sa, že každý deň spravíme päť krokov na propagáciu alebo predaj našej knihy. Niekedy sme poslali päť kníh novinovým recenzentom kníh, inokedy sme zas zavolali piatim marketingovým spoločnostiam a opýtali sa ich, či nechcú kúpiť niekoľko výtlačkov, aby motivovali svojich distribútorov. Raz sme dokonca poslali plnú škatuľu kníh porote súdneho sporu s O. J. Simpsonom. O týždeň neskôr sme dostali milý list od sudcu Ita, v ktorom nám ďakoval za náš dar. Nakoniec sa z toho stala reportáž v novinách, ktorá nám priniesla veľkú pozitívnu publicitu.

Jedného dňa som pri pokladni miestneho supermarketu zbadal malú červenú knižku. Bol to *Adresár známych osobností* a obsahoval adresy a telefónne čísla slávnych ľudí z filmovej a televíznej oblasti.

Kúpil som ju a nasledujúce týždne sme posielali päť výtlačkov denne celebritám v Hollywoode v nádeji, že sa im kniha zapáči a odporúčia ju svojim priateľom a fanúšikom.

Jedna z týchto kníh skončila v rukách producentky televíznej šou *Dotyk anjela*. Bola touto knihou taká dojatá, že požadovala od všetkých svojich spisovateľov, hercov a dokonca aj členov štábu, aby si ju prečítali. Tento príbeh sa ocitol v *The Hollywood Reporter* a nakoniec sa rozletel po celej krajine, čo nám prinieslo ešte viac publicity.

V konečnom dôsledku sme teda predali stotridsaťpäťtisíc kusov do Vianoc a 1,3 milióna za rok a pol a nakoniec sa z tejto knihy, ktorú odmietlo

stoštyridsaťštyri vydavateľov, predalo desať miliónov výtlačkov. Náš vydavateľ sa prestal smiať. Požiadal nás, aby sme napísali pokračovanie. Na jeho prekvapenie sme boli pripravení. Keď sa kniha už pripravovala na tlač, informoval nás, že knihy sa formátujú pre tlač určitým spôsobom a preto na konci knihy ostalo niekoľko prázdnych strán. Opýtal sa nás, či je niečo, čo by sme na tieto strany chceli nechať vytlačiť. Vložili sme teda do knihy nasledujúci odsek: Otvorte svoje srdce svetu. Ak máte príbeh, báseň alebo článok (váš alebo niekoho iného), ktorý by podľa vás patril do budúceho vydania *Slepačej polievky pre dušu*, prosím, pošlite nám ho.

Netušili sme, čo tým spôsobíme. Začali sa k nám e-mailom hrnúť stovky príbehov denne. Zdalo sa, že každý má príbeh, o ktorý sa chce podeliť. Nie každý z nich bol použiteľný, ale bolo ich dosť na to, aby nám pomohli vytvoriť prvých šesť kníh série.

Nakoniec nám Marci Shimoff poradila, že by sme mohli vydať knihu s poviedkami výhradne pre ženy. Z tohto nápadu vznikla *Slepačia polievka pre ženskú dušu*. Moja sestra Kimberly Kirberger potom dostala nápad vydať knihu s poviedkami pre teenagerov, takže sa zrodila séria *Slepačia polievka pre dušu teenagerov*. Doktor Marty Becker, veterinár, dostal nápad vydať knihu pre milovníkov domácich zvierat a spoločne s jeho spisovateľskou partnerkou Carol Kline vznikla ďalšia oblasť v sérii. Zvyšok, ako sa vraví, je história.

Niekoľko rokov po prvom vydaní *Slepačej polievky pre dušu* nám Peter Vesgo, náš prvý vydavateľ, povedal, že aj on bol vo februári roku 1992 v New Yorku a veľmi ho znepokojoval hlboký pokles predaja jeho vydavateľstva, ktoré zápasilo s ťažkosťami. Aj on šiel do katedrály sv. Patrika, zapálil sviečku a modlil sa – prosil Boha, aby mu zoslal spisovateľa alebo knihu, ktorá by postavila jeho vydavateľstvo na nohy. Keď sa s nami podelil o tento príbeh, ešte raz sme všetci dostali zimomriavky!

– JACK CANFIELD

