



BESTSELLEROVÝ AUTOR

**MÔŽETE BYŤ
ŠŤASTNÍ,
NECH SA DEJE
ČOKOL'VEK**



**PÄŤ PRINCÍPOV,
AKO SI ZACHOVAŤ
ŽIVOTNÝ NADHĽAD**

RICHARD CARLSON

RICHARD CARLSON

**MÔŽETE BYŤ
ŠŤASTNÍ,
NECH SA DEJE
ČOKOLVEK**



**PÄŤ PRINCÍPOV,
AKO SI ZACHOVAŤ
ŽIVOTNÝ NADHĽAD**





EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

YOU CAN BE HAPPY NO MATTER WHAT

Preface Copyright © 2006 by Richard Carlson, PhD

Revised edition Copyright © 1997 by Richard Carlson, PhD

Original edition Copyright © 1992 by Richard Carlson, PhD

First published in United States of America by New World Library.

All rights reserved.

Z anglického originálu *You Can Be Happy No Matter What*,
vydaného v roku 2006 vydavateľstvom New World Library,
do slovenčiny preložil Martin Polakovič.

V roku 2013 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Slovak edition © 2013 Eastone Group, a. s.

Translation © 2013 Martin Polakovič

Korektorka: Erika Myslivcová

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť
tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme
alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho
pisomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-233-6

*Mojim krásnym det'om –
aby ste boli vždy šťastné,
nech sa deje čokoľvek.*

OBSAH

Predhovor pri príležitosti 15. výročia vydania knihy	IX
Predslov	XIII
Poďakovanie	XV
Úvod	3

PRVÁ ČASŤ – PRINCÍPY

PRVÁ KAPITOLA	Princíp myslenia	13
DRUHÁ KAPITOLA	Princíp nálad	34
TRETIA KAPITOLA	Princíp samostatných realít	44
ŠTVRTÁ KAPITOLA	Princíp pocitov	52
PIATA KAPITOLA	Princíp prítomnej chvíle	61
Krátko zhrnutie		72

DRUHÁ ČASŤ – VYUŽITIE PRINCÍPOV V ŽIVOTE

ŠIESTA KAPITOLA	Vzťahy	77
SIEDMA KAPITOLA	Stres	94
ÔSMA KAPITOLA	Riešenie problémov	107
DEVIATA KAPITOLA	Šťastie	121
DESIATA KAPITOLA	Zlozvyky a závislosti	130
JEDENÁSTA KAPITOLA	Kontrolný zoznam pre váš život	136
 O AUTOROVI		 141

PREDHOVOR

pri príležitosti 15. výročia vydania knihy

TEN ČAS AKOBY NAOZAJ LETEL! Už je to pätnásť rokov, čo vydavateľstvo New World Library po prvýkrát vydalo knihu *Môžete byť šťastní, nech sa deje čokoľvek*. V tom čase sme s mojou ženou Kris už mali jedno dieťa – dvojročnú Jazzy, a Kris práve čakala našu druhú dcéru Kennu. Dnes sú už obe dievčatá tínedžerky a tá staršia sa už chystá na vysokú školu. My všetci – vy, ja a všetci ostatní – sme zostarli. Naše rodiny, vzťahy, kariéry a životy sa dramaticky zmenili – po stránke fyzickej, finančnej, duševnej.

Nedávno mi ktosi naznačil, že čo som v tejto knihe napísal pred pätnástimi rokmi, bolo skvelé v čase, keď kniha vyšla. Zároveň mal však veľmi silný pocit, že teraz už žijeme v úplne inom svete – v nebezpečnejšom a neistejšom ako kedykoľvek

predtým. „Dnes je omnoho ťažšie byť šťastným, ako to bolo v deväťdesiatych rokoch,“ povedal.

Hoci určite súhlasím s tvrdením, že svet sa výrazne zmenil, najmä od 11. septembra 2001, som rád, že môžem skonštatovať, že naša schopnosť byť šťastnými je stále taká, aká vždy bola. Človek si je sám strojom svojho šťastia. Ako píše Wayne Dyer v predslove tejto knihy, „veľa ľudí sa mylne domnieva, že človeka formujú okolnosti. Nie je to pravda. Ony ho len odhaľujú.“ Jeho slová platili pred pätnástimi rokmi, platia dnes a budú platiť aj o ďalších pätnást rokoch. Vždy sme si vedeli vážiť ľudí, ktorí vedú výnimočný, šťastný život aj navzdory extrémne ťažkým okolnostiam. Zároveň však, samozrejme, nájdeme aj ľudí, ktorí sa tešia úžasným okolnostiam, majú doslova na ružiach ustlané, a predsa je ich život len neprestajné nešťastie, či dokonca mizéria.

To, že sa okolnosti menia – individuálne aj hromadne, nemožno spochybniť, no to, čo sa nemení, sú univerzálne princípy, ktoré ak sú skutočne dôsledne dodržiavané, posúvajú nás smerom k šťastiu.

Keď je naša myseľ pokojná a vyrovnaná, jednou z prvých vecí, ktoré objavíme, je skutočnosť, že naším prirodzeným stavom je vnútorný pokoj. Tento pokojný stav mysle sa ohlási vždy, keď jej v tom nebránime a keď nepoužívame naše myšlienky ako zbraň proti sebe samému. A keď tento spokojný stav mysle raz dosiahneme, zažijeme šťastie bez ohľadu na nedostatkové okolnosti a chaotický svet naokolo. Ba čo viac, keď sa naučíme byť šťastnými a dosiahneme to, čo emočne potrebujeme, budeme lepšie vybavení na to, aby sme aj svet zmenili k lepšiemu. Inými slovami, nemôžeme odovzdať to, čo nemáme. Ak nie sme šťastní, nemôžeme dopomôcť k šťastiu ani nikomu inému.

Táto kniha vysvetľuje päť výnimočných jednoduchých, no veľmi výstižných princípov, ktoré vám vydláždia cestu k spokojnému, vyrovnanému a šťastnému životu – stačí ich len pochopiť a osvojiť si ich. Všetkých päť princípov vysvetľuje, ako pracuje naša myseľ, a podľa toho, ako ich využijeme, môžu určiť mieru našej životnej pohody. Samozrejme, nikto nie je šťastný neustále a taký nebudete ani vy po prečítaní tejto knihy. Môžete sa však naučiť, ako sa dostať späť do sedla rýchlejšie ako predtým. Môžete sa naučiť vyhýbať určitému typu myslenia, ktorý to nešťastie, ktoré práve prežívate, podnecuje.

Za posledných pätnásť rokov som si urobil v jednej veci celkom jasno: život je dar, ktorý treba chrániť. Keď odstránime prekážky, ktoré tvorí naše vlastné myslenie, začneme si tento dar vážiť ako nikdy predtým. Mojm najhlbším želaním je, aby táto kniha nejako pozitívne ovplyvnila každého, kto ju bude čítať. Ak by som mal na záver povedať len jednu myšlienku, bola by to táto: môžete byť šťastnými bez ohľadu na okolnosti. Naozaj môžete.

PREDSLOV

VELA LUDÍ SA MYLNE DOMNIEVA, že človeka formujú okolnosti. Nie je to pravda. Ony ho len odhaľujú. Okolnosti nás nedefinujú. Sú naším jedinečným učebným plánom – našimi skúškami, výzvami a príležitosťami na osobný rast, prijatie situácie a povznesenie sa nad ňu. Naš úspech, úspech človeka ako takého, nespočíva v hromadení majetku alebo v zbieraní úspechov. Netkvie v tom, aké konkrétne strasti nás postretnú, ale v tom, ako naložíme s tým, čo máme, a v tom, ako sa postavíme k rôznym výzvam, ako pretavíme naše jedinečné curriculum do osobnostného rastu a do života naplneného láskou.

Máme schopnosť vyjadriť svoj osud, urobiť so svojím životom „skutočné zázraky“, nechať svojím životom prestúpiť božskosť, odstrániť pojem ega zo svojho vedomia a vytýčiť si lásku za svoj najväčší cieľ. Aby sme však toto všetko docielili,

je nevyhnutné vypestovať si vnútornú rovnováhu, zmysel pre harmóniu a vyrovnaného ducha. Šťastím sa cesta nekončí, je to len začiatok. Spokojnosť posilňuje náš duchovný život.

Princípy opísané v tejto knihe slúžia ako navigačné pomôcky, ktoré vám pomôžu nájsť vo vašom živote spokojnosť. Sú ako súbor operatívnych pokynov, ktoré vás vedú dovnútra, na miesto, kde sídli pokoj. Pomôžu vám nestratiť rovnováhu a chladnú hlavu. Keď sa stanete šťastnejšími, vstúpíte do novej dimenzie života, ktorá zaseje zrníčka na ďalší duchovný rast. Keď už sa nebudete musieť neustále životom prebíjať a nebudú vás vyrušovať stres, hnev, okolité podmienky a túžby, váš život sa bude odvíjať omnoho harmonickejšie.

V tejto výnimočnej knižke Dr. Carlson vysvetľuje, že život nie je váš nepriateľ, no môže ním byť vaše myslenie. Pripomína, že naša myseľ môže byť veľmi silný nástroj, ktorý môže kedykoľvek pracovať v náš prospech i neprospech. Máme na výber. Môžeme sa naučiť plávať so životom na jednej vlne, trpezlivo a s láskou ho prijímať, alebo môžeme zaberať proti prúdu. Už veľakrát som povedal, že sme duchovné bytosti s ľudskou skúsenosťou. S touto skúsenosťou môžeme naložiť, ako len chceme. Vo svojom vnútri máme prostriedky na to, aby sme viedli šťastný, naplnený život bez ohľadu na prekážky, ktoré nás postretnú. Prečítajte si túto knihu a zamyslite sa nad týmito slovami. Uvidíte, že to platí i napriek vonkajším okolnostiam. Môžete byť šťastní, nech sa deje čokoľvek. Boh vám žehnaj.

– DR. WAYNE DYER

POĎAKOVANIE

RÁD BY SOM SA POĎAKOVAL týmto ľuďom: Patti Bre-
itmanovej za to, že prejavovala dostatok nadšenia
z toho, čo som chcel povedať, a to ešte skôr ako som to do-
povedal. Kristine Carlsonovej za jej láskavé povzbudzovanie.
Sheile Krystalovej za to, že je mi takou úžasnou partnerkou
a kamarátkou. Carol LaRussovej za jej skvelé korektúry a za
to, že venovala svoj čas a osvojila si tento prístup. Georgeovi
a Linde Pranským za to, že sú takí úžasní učitelia. A Barbare
a Donovi Carlsonovcom za to, že sa učili o tomto nádhernom
dare šťastia – a podelili sa oň s ostatnými.

MÔŽETE BYŤ ŠŤASTNÍ,
NECH SA DEJE ČOKOLVEK

ÚVOD

ŠŤASTIE! NIEČO, ČO VŠETCI CHCEME, no len málokomu z nás sa podarí dosiahnuť. Charakterizuje ho pocit vďačnosti, vnútorného pokoja, spokojnosti a náklonnosti k sebe aj k druhým. Naša myseľ je vo svojom najprirodzenejšom stave, keď cítime spokojnosť a radosť. Bariéry alebo prekážky, ktoré nám znemožňujú prežívať tieto pozitívne pocity, sú osvojené negatívne procesy, ktoré sme neúmyselne prijali s tým, že sú „nevyhnutné“ alebo preto, že „tak to v živote jednoducho chodí“. Keď odhalíme tieto vrodené pozitívne emócie a odstránime prekážky, ktoré nás od nich oddeľujú, náš život bude zmysluplnejší a krajší.

Tieto pozitívne pocity nie sú len prchavé emócie, ktoré prichádzajú a odchádzajú podľa toho, ako sa mení naše okolie, no prestupujú našimi životmi a stávajú sa našimi súčasťami. Nájdenie tohto stavu mysle nám umožní byť viac

povznesenými a bezstarostnými, bez ohľadu na to, či tomu-to pozitívnemu pohľadu budú nasvedčovať okolnosti. V tomto príjemnejšom stave sa zdá život menej komplikovaný a naše problémy sa javia menej závažné. Dôvod? Keď sa cítime lepšie, môžeme lepšie čerpať z našej múdrosti a z nášho zdravého rozumu. Zvykneme byť menej popudliví, defenzívni a kritickí, robíme lepšie rozhodnutia a komunikujeme efektívnejšie.

Najlepší spôsob, ako v sebe odkryť tieto pozitívne pocity, je začať chápať ich zdroj. Existuje päť princípov psychologického fungovania, ktoré slúžia ako sprievodcovia či navigátori a pomôžu vám znova získať váš prirodzený pocit pokoja. Tento prirodzený stav volám „zdravé psychologické fungovanie“ alebo jednoducho len „dobrý pocit“. Naučíte sa identifikovať spomínané psychologické prekážky, ktoré vám bránia dosiahnuť tieto pozitívne pocity, a chrániť sa proti nim – tým zneisťujúcim myšlienkam, ktoré ste sa naučili brať až príliš vážne.

Prvé štyri princípy opísané v tejto knihe vychádzajú zo série psychologických princípov, ktoré ako prví formulovali Dr. Rick Suarez a Dr. Roger C. Mills*. Ukazujú vám, ako čerpať z pocitu šťastia, kedykoľvek si zaumienite. Keď tieto princípy pochopíte, umožnia vám cítiť sa šťastnými a spokojnými bez ohľadu na vaše problémy – naozaj! Ako konzultant, ktorý tieto princípy učí vo svojej praxi, som neustále svedkom toho, ako ľudia otáčajú svoj život pozitívnejším smerom napriek ťažkým životným skúškam. Ak ste so svojím životom úprimne spokojní, budete schopní riešiť akýkoľvek problém ľahšie a efektívnejšie, ako ste si kedy mysleli, že je vôbec možné. Päť princípov, ktoré predstavím v tejto knihe, znamená absolútny prelom v chápaní psychologického fungovania ľudí. Sú to neuveriteľne jednoduché,

* Rick Suarez, Roger C. Mills, Darlene Stewart: *Sanity, Insanity, and Common Sense: The Groundbreaking New Approach to Happiness*. New York: Fawcett, Columbine, 1987.

no predsa silné princípy, ktoré vysvetľujú, ako funguje naša myseľ, a osoh z nich môžu mať všetci ľudia bez ohľadu na to, kde žijú – prekračujú všetky kultúrne bariéry. V kapitolách tejto knihy sú jednotlivé princípy opísané detailne, no ešte predtým ich v krátkosti zhrniem.

Myslenie. Naša schopnosť myslieť vytvára našu psychologickú skúsenosť so životom a myslenie je dobrovoľná činnosť.

Nálady. Naše vlastné pochopenie toho, že myslenie je dobrovoľná činnosť, sa mení každú chvíľu a každý deň. Tieto odchýlky sa volajú nálady.

Samostatné psychologické reality. Keďže každý z nás má svoje jedinečné myslenie, žijeme v samostatných (odlišných) psychologických realitách.

Pocity. Naše pocity a emócie slúžia ako zabudovaný biologický mechanizmus spätnej väzby, ktorý nás informuje, ako na tom sme zo psychologického hľadiska.

Prítomná chvíľa. Ak sa naučíme sústrediť na to, čo je teraz, tým, že budeme venovať pozornosť svojim pocitom, môžeme dosiahnuť vrchol efektívnosti a žiť bez rušivého negatívneho myslenia. V prítomnej chvíli nájdeme šťastie a vnútorný pokoj.

Ak sa naučíme, ako naša myseľ pracuje a funguje, otvoria sa nám dvere k šťastiu – k úžasnému pocitu, ktorý nám umožní slobodne si vychutnať život a naše vzťahy. Väčšina prístupov zaoberajúcich sa šťastím nás nabáda k tomu, aby sme vo svojom

živote niečo urobili či zmenili. Sami však veľmi dobre vieme, že ide o nanajvýš dočasnú záplatu. Nastavenie mysle, ktoré nám hovorí, že ak chceme byť šťastní, musíme urobiť niečo inak, sa nestratí, keď tá zmena nastane. Všetko sa potom začína odzno-va – hľadáme nedostatky, ktoré musia byť napravené, a podmienky, ktoré musia byť splnené na to, aby sme pocítili šťastie. Keď však pochopíme päť princípov zdravého psychologického fungovania, môžeme tento proces zvrátiť a cítiť sa šťastní práve *teraz*, hoci aj nie sme dokonalí ani nežijeme dokonalými životmi! Keď raz pocítíme spokojnosť a už nás nebude rušiť falošný negativizmus, lepšie využívanie našej skutočnej múdrosti a zdravého rozumu nám umožní vidieť riešenie a alternatívy, ktoré boli dosiaľ zahrabané pod ťažkými obavami a rušivým vnútorným dialógom.

Spokojnosť je základom naplneného života. Prináša so sebou dobré vzťahy, spokojnosť v práci, schopnosť byť dobrým rodičom (tým z nás, ktorí majú deti), múdrosť a zdravý rozum, ktoré treba na to, aby sme životom kráčali s noblesou. Keď chýba spokojnosť, život sa môže javiť ako bojové pole, príliš nás zamestnáva boj s problémami a uniká nám jeho krása. S plnou hlavou obáv, dúfajúc, že raz sa veci zlepšia, odkladáme svoje uspokojenie, zatiaľ čo nám život preteká pomedzi prsty. Ak sa cítime šťastní, život si môžeme vychutnať dosýta – práve teraz. Isteže, naše problémy sú veľmi „reálne“ a nedajú sa ignorovať, no keď sa raz naučíme, ako dosiahnuť spokojnosť, problémy nám nebudú stáť v ceste v tom, aby sme si život užili. Pociť spokojnosti so sebou prináša až detskú radosť – nadšenie z toho, že žijeme na tomto svete, kde môžeme obdivovať celkom jednoduché veci a pociťujeme vďačnosť za samotný dar života.

Toto nové chápanie sa dá použiť pri všetkých životných skúškach. Naučíte sa nenáročné techniky alebo „mechanizmy

zvládania situácií“, s ktorými si poradíte s každým problémom. O chvíľu sa naučíte žiť so spokojnejšou myslou: s láskou. Na týchto vedomostiach – keď pochopíte zdravé psychologické fungovanie – je krásne to, že pretrvávajú. Niežeby ste už s pocitom lásky nikdy nestratili kontakt – stratíte –, ale keď sa tak stane, budete vedieť, ako ste zišli z cesty a ako presne sa vrátiť späť a nájsť lepší smer.

Kľúč k šťastiu: naša myseľ

Naša myseľ nám slúži dvoma základnými spôsobmi. Je „úložiskom“ informácií a skúseností z minulosti a taktiež „vysielačom“ múdrosti a zdravého rozumu. Úložnú alebo „počítačovú“ časť mozgu používame na analyzovanie, usúvzťažnenie pojmov, porovnávanie a na robenie výpočtov. Dôležitosť tohto komponentu netreba prízvukovať: bez neho by sme neprežili. Druhá časť mozgu, „vysielač“, ku ktorému máme prístup všetci, je časť, ktorá sa zaoberá záležitosťami srdca – na ne počítačové informácie nestačia. Je to vysielateľ, nie naša počítačová myseľ, ktorý je zdrojom spokojnosti, radosti a múdrosti.

Súčasťou procesu získavania prístupu do tejto druhej časti našej mysle je uvedomenie si jej nevyhnutnosti a praktickosti. Veď aké nevhodné by bolo používať počítač na vyriešenie problému v manželstve či v kariére alebo na rozhodovanie o tom, ako so svojím dieťaťom v puberte hovoriť o drogách či kázať svojmu bábätku o disciplíne. Väčšina ľudí by na riešenie týchto osobných problémov, do ktorých sú citovo zaangažovaní, počítač nepoužila. Vyžadujú si citlivý prístup a múdrosť. Kým nepochopíme úlohu nášho „vysielača“ (zdravého psychologického fungovania) a nebudeme si ho ceniť, nemáme inú možnosť, ako sa s riešením svojich osobných problémov obrátiť

na počítač. Nové odpovede nepochádzajú z toho, čo už viete a čo je uložené v počítačovej časti vášho mozgu. *Pochádzajú zo zmeny vo vašom srdci, z iného pohľadu na život, z neznámej, pokojnejšej časti vášho života.*

Ilustrujme si toto tvrdenie na známom príbehu o človeku, ktorý stratil kľúče. Premýšľa a premýšľa (počítačové myslenie), kde by mohli byť, no bezvýsledne. Jednoducho si nemôže spomenúť. V tom, keď už premýšľanie vzdal a zahľadel sa von oknom, odrazu sa mu v hlave rozsvieti a presne vie, kde ich nechal. Spomenul si, keď si vyčistil hlavu, nie vďaka nadmernému premýšľaniu, ktoré bránilo riešeniu vyplávať na povrch. Všetci sme zažili niečo podobné, no len hrstka z nás si z toho vzala cennú lekciu, že na to, aby sme vedeli, musíme „nevedieť“. Namiesto toho si naďalej myslíme, že na riešenie prideme, až keď sa nám bude pariť z hlavy, teda budeme naďalej používať náš „počítač“.

Môžete sa naučiť, ako sprístupniť toto zdravé psychologické fungovanie a dôverovať mu – tej pokojnej časti svojej mysle, ktorá je zdrojom vrodených pozitívnych pocitov, tej múdrej časti vo vás, ktorá pozná riešenie. A keď nepozná, vie o tom. Môžete sa naučiť, aký je rozdiel medzi výpočtovým a kreatívnym myslením – kedy máte veriť svojmu počítaču a kedy je vhodnejšie sa stiahnuť a upokojiť.

Cieľom tejto knihy je pomôcť vám zažiť tento príjemnejší stav mysle (spokojnosť) častejšie. Keď sa ľudia naučia žiť v tomto pokojnom stave mysle, zistia, že šťastie a spokojnosť nezávisia od okolností. Niežeby sa veci nemali vyvíjať „správnym“ smerom – samozrejme, že to je ideálny stav –, ale nemusí to byť podmienkou nášho šťastia. Nie vždy vieme ovplyvniť ostatných ľudí a/alebo udalosti, ale to, či budeme v živote šťastní a spokojní, držíme pevne vo svojich rukách. Jeden pekný vedľajší produkt „bezdôvodného“ pocitu šťastia je, že nás postupne

zbavuje jednotlivých problémov. Myslí nám to lepšie, jasnejšie a rozumnejšie, ak nemáme plnú hlavu otravných starostí.

Naša myseľ môže kedykoľvek pracovať pre nás alebo proti nám. Môžeme sa naučiť prijať prirodzené psychologické zákony, podľa ktorých konáme, a žiť s nimi, môžeme porozumieť tomu, ako plávať so životom v rovnakom prúde a nie zaberať proti nemu. Môžeme sa navrátiť do svojho prirodzeného stavu spokojnosti.

Týchto päť princípov vás naučí, ako žiť v pozitívnom pociťovom stave častejšie. Použite ich ako kompas, ktorý vás prevedie životom a nasmeruje k šťastiu.