

„Dale Carnegie bol minulé storočie. Stephen Covey bol minulé desaťročie.
Neil Pasricha je súčasnosť.“ —SUSAN CAIN, autorka sebarozvojových kníh

Neil Pasricha

VZ REC ŠŤASTIA

NECHCIETŤ NIČ
+ ROBIŤ HOCIČO

= MAŤ VŠETKO

3 spôsoby, ako z tejto knihy vyťažiť čo najviac

- 3. Zhodneme sa, že sa nezhodneme.** Keď si po prvýkrát prečítate všetkých deväť tajomstiev, možno s nimi nebudete ihneď súhlasiť. Je to v poriadku. Buďte na to pripravení. Zapamätajte si však, že je vo vašej moci pomaly vpustiť do svojej mysle nové myšlienky kedykoľvek budete chcieť. Otvárnosti našich myšlienok sa vedelo už dávno predtým, ako sa neuroplasticita mozgu stala známym pojmom. Americký filozof William James ju opísal takto: „Plasticita, čiže možnosť tvarovania, v širšom význame znamená, že väzby v štruktúre sú natoľko slabé, aby sa prispôbili vonkajším vplyvom a zároveň natoľko pevné, aby sa štruktúra nezmenila celá odrazu.“
- 2. Zmeňte kulisy.** Pokojne si môžete knihu prečítať od prvej po poslednú stranu v priebehu jednej noci. Ak ju však budete čítať na rôznych miestach, bude to pre vás prínosnejšie. Kapitola na rušnom letisku, kapitola na pláži, kapitola v posteli tesne pred spaním. Odlišný vzduch, vône a zvuky stimulujú náš mozog. Z každého miesta, na ktorom budete čítať túto knihu, si odnesiete niečo iné a takisto bude pre vás jednoduchšie si jednotlivé kapitoly v súvislosti s týmito miestami opäť vybaviť. Noste túto knihu so sebou všade, kam sa pohnete.
- 1. Vytvárajte si sedemdňové výzvy.** Vždy, keď si v tejto knihe prečítate niečo, čo by ste radi vyskúšali na vlastnej koži, urobte si z toho sedemdňový výzvu. Počas jedného týždňa si každý deň zapisujte do kalendára „Dnes vyskúšam spraviť toto“ a naozaj to vyskúšajte. Ak to zvládnete, bude to dôkaz, že dokážete túto vec robiť sedem dní. Potom môžete vyskúšať ďalších sedem dní. A potom sa z toho stane zvyk. Aristoteles povedal: „Sme tým, čo robíme opakovane. Dokonalosť teda nie je čin, ale zvyk.“

Neil Pasricha

VZ😊REC ŠŤASTIA

NECHCIETŤ NIČ
+ ROBIŤ HOCIČO

= MAŤ VŠETKO



THE HAPPINESS EQUATION

Copyright © 2015 by Neil Pasricha

All rights reserved.

Slovak edition © 2016 Eastone Group, a. s.

Translation © 2016 Lucia Parimuchová

Z anglického originálu *The Happiness Equation. Want Nothing + Do Anything = Have Everything*, vydaného vydavateľstvom Penguin Random House v roku 2015, do slovenčiny preložila Lucia Parimuchová. Slovenský preklad Kiplingovej básne *If* na stranách 58 a 59 použitý so súhlasom autora Ľubomíra Feldeka. Báseň *Leisure* na stranách 185 a 186 prebásnila Jana Kantorová-Báliková.

V roku 2016 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Korektorka: Silvia Bálintová

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Nikara, Krupina

www.eastonebooks.com

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

ISBN 978-80-8109-296-1

Obsah

Autorská poznámka

IX

— Nechcieť nič —

PRVÉ TAJOMSTVO

Čo musíte spraviť ako prvé, aby ste mohli byť šťastní

1	Šesť slov, ktoré navždy zmenia váš pohľad na šťastie	5
2	Jediný a najväčší dôvod, prečo je také ťažké byť šťastný	7
3	Čo majú spoločné váš lekár, učiteľ a Tom Hanks	11
4	Nakoľko sa vieme ovládať?	14
5	Sedem spôsobov, ako byť šťastný práve teraz	17
6	Posledná lekcia z kláštora	22

DRUHÉ TAJOMSTVO

Čo robiť, aby sa vás nedotkla kritika

1	Jediný cieľ, na ktorom záleží	29
2	Čo je najväčším problémom vonkajších cieľov?	33
3	Štyri krátke slová, vďaka ktorým sa obránite pred kritikou	34
4	Prečo môže byť vaša vysnívaná práca tou najhoršou prácou na svete	35
5	Tri S úspechu	39
6	Smutný a nešťastný dôvod, prečo sa riadime kritikou	43
7	Tajná čmáranina na zvýšenie sebaistoty	45

8	Tri jednoduché kroky k seba prijatiu	50
9	Ako toto tajomstvo využíva Budha?	54
10	Čo nám odkazuje tajná správa, ukrytá pod hlavným kurtom Wimbledonu?	56
11	Nestojím v úzadí a nehodnotím... konám	60

TRETIE TAJOMSTVO

Pripomienka, ktorá vás zachráni aj v ten najhorší deň

1	Prvý každodenný boj	67
2	Druhý každodenný boj	70
3	Po čom túžia miliónári a nemôžu to mať	74
4	Čo majú spoločné grécky filozof a Rolling Stones	76
5	Kedy vám miliónový plat pripadá ako nič?	77
6	Klasický príbeh o mexickom rybárovi	79
7	Ako vám jediná pripomienka pomôže aj v najhorších dňoch	81

— Robiť hocičo —

ŠTVRTÉ TAJOMSTVO

O čom všetci snívame, ale nie je to správne

1	Hrozná tragédia pána Wilsona	91
2	Na čom sa zhodnú Thomas Jefferson a Teddy Roosevelt	93
3	Čo sa môžeme naučiť od najzdravších storočných ľudí na svete?	95
4	Najlepšia lekcia, akú nám dáva kniha <i>Alica v krajine zázrakov</i>	97
5	Hrozný nápad Nemcov, ktorý ostatným zničil život	98
6	„Keď skončíte so zmenami, prestanete žiť.“	102
7	Štyri S práce	105
8	O čom všetci snívame, ale nie je to správne	113

PIATE TAJOMSTVO

Ako môžete zarábať viac ako manažér z Harvardu

- | | | |
|---|--|-----|
| 1 | Ako Harvard pomôže vášmu platu? | 119 |
| 2 | „Všetkým šibe?“ | 121 |
| 3 | Jednoduchý výpočet, vďaka ktorému zistíte, koľko <i>naozaj</i> zarábate | 123 |
| 4 | Ako môže učiteľ alebo asistent manažéra zarobiť viac ako manažér z Harvardu? | 125 |

ŠIESTE TAJOMSTVO

Ako už nikdy viac nebudete príliš zaneprázdnení

- | | | |
|---|---|-----|
| 1 | Čo robiť, aby ste sa vedeli uvoľniť | 133 |
| 2 | Tri kreatívne miesta | 139 |
| 3 | Ako využili uvoľnenie sa NASA, Alfred Hitchcock a Nicole Katsuras | 141 |
| 4 | Prvé odstránenie: Spravíte každé rozhodnutie za polovičný čas | 145 |
| 5 | Druhé odstránenie: Získate viac času nevšedným spôsobom | 163 |
| 6 | Tretie odstránenie: Ušetríte hodinu denne malou zmenou | 171 |
| 7 | „Čo je to za život, ak zhon a práca nám bránia zastať, na svet pozerať sa?“ | 183 |

— Mať všetko —

SIEDME TAJOMSTVO

Ako premeníte svoje najväčšie obavy na najväčšie úspechy

- | | | |
|---|--|-----|
| 1 | Trauma z detstva, kvôli ktorej som prestal plávať | 193 |
| 2 | Dve prekážky, ktoré stavíme pred veci, do ktorých sa nám nechce | 195 |
| 3 | Tajná čmáranina, vďaka ktorej zmeníte strach na úspech | 197 |
| 4 | Ako využil toto tajomstvo Jerry Seinfeld pri písaní komédií? | 202 |
| 5 | Nie je jednoduchšie niečo povedať, ako urobiť, jednoduchšie je urobiť to | 204 |

6	Technika tridsiatich sekúnd, vďaka ktorej môžete toto tajomstvo využívať každý deň	205
7	Čo povedal najväčší fyzik všetkých čias?	207
8	Reklamný slogan, ktorý každý pozná, pretože vyjadruje toto tajomstvo	208
9	Čo sa môžeme naučiť pri sledovaní filmu <i>Sám doma</i>	209

ÔSME TAJOMSTVO

Jednoduchý spôsob, vďaka ktorému sa naučíte mať pod kontrolou najdôležitejší vzťah vo svojom živote

1	„Vedieť tanečnú skupinu burlesky.“	217
2	Najskutočnejšia osoba všetkých čias	219
3	„Šťastný si vtedy, keď to, čo si myslíš, to, čo hovoríš, a to, čo robíš, si navzájom neprotirečí.“	221
4	Tri jednoduché testy, ktoré vám pomôžu odhaliť toto tajomstvo vo vašom vnútri	223
5	Päť vecí, ktoré najčastejšie ľutujeme pred smrťou a ako sa im vyhnúť	231
6	„Žiadny nepriateľ vás nemôže zraniť, ak nemáte nepriateľov vo svojom srdci.“	234

DEVIATE TAJOMSTVO

Najlepšia rada vášho života

1	„97 percent pacientov s rakovinou pľúc tvoria fajčiari a 97 percent fajčiarov nikdy nedostane rakovinu pľúc.“	247
2	Čo sa môžeme naučiť z rady, ktorú dostávame najčastejšie	249

<i>Podakovanie</i>	253
--------------------	-----

<i>Zdroje</i>	255
---------------	-----

<i>Index</i>	257
--------------	-----

AUTORSKÁ POZNÁMKA

.....

Strávil som viac ako desaťročie školením a rozvíjaním lídrov.

Získal som množstvo skúseností v prednášaní o vodcovstve pred stovkami tisícov ľudí po celom svete, večeral som s kráľovskými rodinami na Blízkom východe, vystupoval som na jednom pódii s dekanmi Harvardu a pôsobil som ako konzultant pre rozvoj lídrov v spoločnostiach ako Audi, Viacom a GE. Pôsobil som aj ako riaditeľ pre rozvoj lídrov vo Walmarte, robil som pohovory s miliardármi a pracoval som priamo pre dvoch výkonných riaditeľov najväčšej spoločnosti na svete.

Po mnohých úspešných rokoch, počas ktorých som radil ľuďom, ako viesť tímy, podnikanie a organizácie som si však uvedomil jednu vec.

Takmer nikto z nich nebol šťastný.

Účastníci každej konferencie pri obede rozoberali svoje ťažkosti pri hľadaní rovnováhy v živote, rozprávali o tom, akí sú zaneprázdnení a ako sa musia neustále snažiť držať krok s ostatnými. Mnoho lídrov malo pocit, že sa nemôžu dostatočne uvoľniť, ustavične sú v strese pre nedostatok času či peňazí, a stále nesú na pleciach bremeno nekonečného rozhodovania a riešenia sporov. Aj najväčší svetoví lídri – vrátane miliardárov a 500 najvplyvnejších výkonných riaditeľov spoločností podľa časopisu Fortune – sú denne vystavovaní rôznym dramatickým situáciám. V hlavách im neprestajne bubľuje stres ako v obrovskom kotli.

Uvedomil som si, že ani ja nie som šťastný.

Hľadal som jednoduché návody, ktoré by mi pomohli rozhodnúť sa, čo mám robiť, zbavili ma stresu a sprevádzali ma ťažkými rozhodnutiami, ktorými som sa neustále boril. Premýšľal som nad tým, koľkokrát som sa cítil previnilo, keď som nedokončil nejakú prácu, koľkokrát som bol na pokraji vyhorenia po šialených pracovných týždňoch alebo zápasil s chaotickými duševnými stavmi pri každodennom ťažkom rozhodovaní.

Keď sa obzriem späť, nechce sa mi veriť, koľko času som premárnil.

Byť šťastnejší je jedna z najväčších výziev, ktorým denne čelíte, či už ste pracujúci človek, žena v domácnosti, študujete alebo veľa cestujete. V škole vás však nenaučia, ako si vytreňovať svoj mozog, aby ste ostali pozitívne naladení aj napriek rôznym životným prekážkam. Videli ste v niektorej škole predmet s názvom „Ako byť šťastnejší“?

Už niekoľko rokov vediem každé leto semináre pre stredoškolákov, ktorí trávajú celý júl v tábore pre nadané deti. Títo študenti majú najlepšie známky v škole, navštevujú množstvo krúžkov a miera na najprestížnejšie univerzity v USA. Program týchto táborov majú radi, pretože tu môžu tráviť čas s ľuďmi s podobnými záujmami. Aj ja som mal počas štúdia na strednej škole to šťastie, že som sa mohol takéhoto tábora zúčastniť, preto som aj súhlasil s vedením seminárov.

Začalo to spontánne, bez poznámok alebo prezentácií, a postupne sa tieto semináre zmenili na prednášku s názvom „Deväť tajomstiev šťastného života“. Na konci mojej prednášky bol priestor na debatu a bol som vždy prevrpený otázkami, ktoré mi študenti kladli. Nepýtali sa na to, ako mať lepšie známky, ako sa dostať na prestížnu školu alebo získať dobre platenú prácu. Vedeli, ako môžu toto všetko dosiahnuť. Pýtali sa na veci, ktoré by im pomohli byť šťastnými.

„Koľko peňazí musím zarobiť, aby som mohol ísť do dôchodku?“, „Ako sa dá najlepšie vyrovnáť s kritikou?“, „Ako môžem urobiť viac práce pri menšom strese?“, „Ako nájdem svoju životnú vášeň?“, „Ako sa zbavím úzkosti?“, „Ako môžem dosiahnuť viac v práci aj mimo nej?“, „Čo mám robiť, keď mi každý radí niečo iné?“, „Ako môžem byť pozitívnejší?“

Tieto stretnutia odhalili, že najmúdrejšie deti sa nezaujímajú o to, ako rozvíjať svoju inteligenciu a odbornosť, ale chcú získať *spokojnosť, slobodu a šťastie*. *Nechcú nič, chcú robiť hocičo a mať všetko.*

Jednoducho chcú žiť šťastnejšie.

Nemali by teda všetky školy, univerzity a knižnice ponúkať kurzy a rady, ako môžeme byť šťastnejší? Aké rozhodnutia nám pomôžu k tomu, aby sme boli každým dňom pozitívnejší?

Keď som sa opýtal istého riaditeľa hotelovej siete, či pozná knihu, návod alebo webovú stránku, ktorá by naozaj ľuďom ukazovala, ako jednoducho zvládnuť všetky životné výzvy a žiť spokojne, slobodne a šťastne, odpovedal mi: „Taká kniha neexistuje. Znamenalo by to požiadať každého výkonného riaditeľa, úspešného človeka a pozitívneho lídra, aby zhrnul svoje osobné mentálne návody, ktoré si sám vytvoril počas života, a to zatiaľ nikto nespravil.“

Viem, že je to pravda, pretože sám som celé roky hľadal praktickú knihu s overenými návodmi, ktoré by mi priniesli šťastie. Hľadal som niečo viac ako príbehy o generáloch, podobenstvá o tučniakoch a výskumné štúdie s kadejakými údajmi. Chcel som nájsť niečo skutočné, niečo praktické, niečo zrozumiteľné. Chcel som nájsť príručku, ktorá by mi pomohla v každodennom živote.

Toto je ona.



NEHCIEŤ NIČ

Uspokojte sa s tým, čo máte. Vážte si všetko okolo seba. Keď si uvedomíte, že vám nič nechýba, bude vám patriť celý svet.

— LAO-C'

Ozajstné šťastie znamená užívať si prítomnosť bez úzkostlivého lipnutia na budúcnosti, nezaoberať sa nádejami alebo strachom, ale byť spokojní s tým, čo máme, to úplne postačí tým, ktorí nič nechcú. Najväčšie požehnanie máme na dosah, je v nás. Múdry človek je spokojný s tým, čo má, nech už je to čokoľvek a nič viac nepotrebuje.

— SENECA

Nemôžete mať všetko. Kam by ste to predsa dali?

— STEVEN WRIGHT

PRVÉ TAJOMSTVO

Čo musíte
spraviť ako
prvé, aby ste
mohli byť
šťastní

1

....

Šesť slov, ktoré navždy zmenia váš pohľad na šťastie

Začnem zlou správou.

Model šťastia, ktorý nám je vtĺkaný do hláv už od detstva, je úplne pomýlený.

Doteraz sme si mysleli, že keď budeme tvrdo pracovať, budeme úspešní a potom konečne aj šťastní.

Mysleli sme si, že postup je takýto:



Poctivé štúdium! → Čisté jednotky! → Sme šťastní!

Veľa pohovorov! → Skvelá práca! → Sme šťastní!

Nadčasy v práci! → Povýšenie! → Sme šťastní!

V skutočnosti to ale takto nefunguje. Tento model je chybný. Máme skvelú prácu, veľké úspechy, ale namiesto toho, aby sme boli šťastní, vytyčujeme si stále nové ciele. Budeme študovať, aby sme získali ďalšiu prácu, ďalší diplom, ďalšie povýšenie. Prečo sa uspokojíte s bakalárskym titulom, keď môžete mať

inžiniersky? Prečo byť iba riaditeľom, keď môžete byť viceprezidentom? Prečo mať len jeden dom, keď môžete mať dva? Takto šťastie nikdy nedosiahneme. Stále ho len budeme odsúvať na neskôr a neskôr.

Čo sa stane, keď spojenie „Sme šťastní“ prehodíme na začiatok tohto vzorca? Týchto šesť dôležitých slov bude potom vyzerať takto:

SME
ŠŤASTNÍ → SKVELÁ
PRÁCA → VEĽKÝ
ÚSPECH

Tým sa všetko mení. *Všetko*. Ak sme šťastní, cítime sa dobre. Dobre vyzeráme. Cvičíme. Stretávame sa s ľuďmi. Čo sa stalo? Získali sme skvelú prácu, pretože sa *cítime* dobre pri tom, čo robíme. K čomu vedie skvelá práca? K veľkým úspechom. K silnému pocitu zadostučinenia a následne k diplomom, povýšeniam a telefonátom od vašej matky, aká je na vás hrdá.

Podľa časopisu *Harvard Business Review* sú šťastní ľudia o 31 percent produktívnejší, majú o 37 percent vyššie platy a sú trojnásobne kreatívnejší ako tí menej šťastní.

Čo teda musíte urobiť ako prvé, aby ste mohli byť šťastní?

Buďte šťastní.

V prvom rade buďte šťastní.

Keď sme šťastní, centrá pre učenie v našom mozgu sú prístupnejšie. Mozog sa rozsvieti ako panoráma Manhattanu za súmraku, trbliece sa ako diamanty pod svetlami výkladu v obchode, žiari ako hviezdy na nočnej oblohe nad farmou mimo civilizácie.

Americký filozof William James povedal: „Medzi najväčšie objavy všetkých čias patrí poznanie, že zmenou postoja môžeme zmeniť svoj život.“

Shawn Achor, autor knihy *Výhoda spokojnosti*, hovorí: „Realita nás v skutočnosti neformuje, ale ona sama je formovaná tým, ako náš mozog vníma svet okolo nás.“

William Shakespeare napísal: „Nič nie je dobré alebo zlé, len naše myslenie to takým činí.“

2

Jediný a najväčší dôvod, prečo je také ťažké byť šťastný

Ako povedal Shakespeare: „Nič nie je dobré alebo zlé, len naše myslenie to takým činí.“ Ak je to teda iba myslením, jednoduchým myslením, prečo si nemôžeme *myslieť*, že máme dobrú náladu kedykoľvek, keď to potrebujeme? Možno potrebujeme len prepnúť nejaký spínač v našej hlave.

Všetci ale vieme, že to nie je také jednoduché. Niekedy sa náš mozog dokáže sústrediť len na negatívne veci. Nemôžeme s tým prestať! Aj mne sa to často stáva. A chcete vedieť tajomstvo? Stáva sa to každému. Všetci máme občas problém vytesniť z mozgu negatívne myšlienky. Vystupoval som s najznámejšími motivačnými rečníkmi, výkonnými riaditeľmi najväčších spoločností a politickými vodcami z celého sveta. A viete, čo všetci títo ľudia robili v zákulisí? Boli nervózni. Potili sa. Báli sa, že niečo pokazia.

Každý z nás má občas negatívne myšlienky. Večný optimista neexistuje. Sú síce ľudia, ktorí sa zdajú byť večne dobre naladení, ale aj ich občas prepadnú chmúrne myšlienky. A takto je to v poriadku. Problémom nie je to, že máme negatívne myšlienky.

Problémom je, že si myslíme, že by sme negatívne myšlienky mať nemali.

Prečo sa však náš mozog sústreďí na nepríjemné myšlienky? Keď to pochopíme, naučíme sa, ako to môžeme kontrolovať a pomocou overených techník vyvinúť vedomé úsilie, aby sme sa dopracovali k šťastiu.

Toto je jedna z najdôležitejších vecí, o ktoré sa s vami chcem podeliť.

Prečo je také ťažké byť šťastným?

Pretože život ľudstva za posledných dvestotisíc rokov, čo sme na tejto planéte, bol väčšinou krátky, brutálny a plný konkurencie. A naše mozgy sa prispôbili tomuto krátkemu, brutálnemu a konkurenčnému svetu.

Nakoľko krátky, brutálny a konkurenčný bol?

Urobme si krátky experiment.

Zastavte sa, zavrite oči a spomeňte si, kedy naposledy ste boli úplne sami uprostred ničoho.

Bolo to počas stanovania v horách, keď ste sa na chvíľu vytratili od ohňa a sedeli ste na brehu trblietajúceho sa jazera? Bolo to pri vodopáde zahalenom v hmlistom opare, ktorý ste objavili v lese počas školského výletu, keď všetci vaši spolužiaci niekam zmizli a vy ste počuli iba šum vetra v klenbe okolostojacich stromov? Bolo to vtedy, keď ste si boli pri východe slnka zabehať na piesočnej pláži a zrazu celé kilometre od vás nebolo ani živej duše?

Predstavte si, že ste opäť na tom mieste.

A teraz skúste vo svojej hlave vymazať zo zemského povrchu nasledujúce veci:

toalety	autá	chladničky
umývadlá	lietadlá	mrazničky
sprchy	lode	farmy
tečúca voda	knihy	sporáky
počítače	papier	mikrovlnky
telefóny	ceruzky	košele
internet	nemocnice	kabáty
postele	lekári	nohavice
stoličky	lieky	ponožky
cesty	náradie	topánky
bicykle	obchody s potravinami	spodná bielizeň

Stojíte sám či sama uprostred planéty bez všetkých týchto vecí. Vytiahnite z vrečka svoj telefón a zahodte ho. Vyzujte si topánky a vyzlečte si aj košeľu, pretože už neexistujú. Úplne sa vyzlečte. Ste celkom nahý uprostred ničoho. Žiadna z týchto vecí neexistuje. A žiadna z nich nezačne existovať skôr, ako zomriete!

Teraz zatvorte oči, predstavte si, že ste na takomto mieste a zapamätajte si:

99 % našej minulosti sa odohralo práve v takomto svete.

99 % našej minulosti bola priemerná dĺžka života tridsať rokov.

99 % našej minulosti s našimi mozgami bolo **neustálym bojom o prežitie**.

Život bol krátky, brutálny a plný konkurencie a ľudstvo má teraz úplne rovnaké mozgy ako v minulosti.

Boli sme vtedy šťastní? Lepšia otázka je: Mali sme vtedy čas byť šťastní?

David Cain, autor stránky Raptitude.com, zameranej na to, ako sa stať lepším človekom, opisuje presne túto situáciu takto:

Ak by naši predkovia boli spokojní s majetkom, ktorí mali, so svojím postavením v spoločnosti alebo s tým, čo v živote dosiahli, zrazu by sa ocitli v nebezpečenstve. Neexistovala žiadna istota, na ktorú by sa mohli spoľahnúť. Preto si museli vytvoriť vlastné záchranné siete, aby prežili. Aj keď mali dostatok, nikdy sa s tým celkom neuspokojili, inak by mohli zaspáť na vavrínoch a tým by sa stali zraniteľnejšími voči dravcom, konkurentom alebo akémukoľvek nešťastiu.

Táto inštinktívna túžba po tom, čo nemáme, v nás vytvára trvalý pocit nespokojnosti. Bez nej by našich predkov delila od hladovania len jedna neúspešná lovecká sezóna. Tento jednoduchý, krutý scenár poháňa túžbu prežiť za každú cenu. Pre tento účel to síce funguje nesmierne dobre, ale väčšinu času sme pre tento pocit v strese a nespokojní. Nešťastie je prirodzená cesta k tomu, aby sme boli stále v strehu. Tento systém je síce krutý, ale funguje už tisíce rokov.

Naše mozgy sú presne rovnaké, aké boli počas tohto krátkeho, brutálneho a konkurenčného obdobia našej histórie. S vynálezom

tlačiarenskeho stroja, lietadiel a internetu sa vôbec nezmenili. Ako boli naše mozgy naprogramované?

Rok	→ „ Potrebujem... “	→ „ Ak to nedostanem, tak... “
180 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
170 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
160 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
150 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
140 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
130 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
120 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
110 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
100 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
90 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
80 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
70 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
60 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
50 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
40 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
30 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
20 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
10 000 p. n. l.	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
1	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
1 000	→ jedlo a bezpečie	→ zomriem
2 000	→ šťastie	→ zomriem

Načo bol tento strach dobrý? Zabezpečil nám prežitie. Prežili sme za každú cenu. Báli sme sa. Bojovali sme. Boli sme krutí. Boli sme brutálni. Zabíjali sme. Vďaka tomu... sme sa dostali až sem. Vďaka tomu... sme ovládli planétu. Vďaka tomu... máme všetko na svete.

Natíska sa teda otázka: Je tento strach naprogramovaný v našich hlavách doteraz?

3

....

Čo majú spoločné váš lekár, učiteľ a Tom Hanks

Áno, strach je až doteraz naprogramovaný v našich hlavách.

Je všade, v našej mysli, v našom mozgu.

Tom Hanks, jeden z najúspešnejších hercov, ktorý zarobí za každý film milióny dolárov a získal dvoch Oskarov, povedal: „Niektorí ľudia zaspávajú s myšlienkou ‘Mám za sebou dobrý deň.’ Ja patrím k tým, čo sa trápia a pýtajú sa sami seba ‘Čo som dnes pokašľal?’“

Andy Grove je už dlhé roky vo vedení spoločnosti Intel a pomohol jej dosiahnuť multimiliardové úspechy. Mnohí mu pripisujú zásluhy za rast Silicon Valley, časopis *Time* ho vyhlásil za Muža roka 1997 a podľa biografie Stevea Jobsa ho zbožňoval aj sám Jobs. Vďaka čomu sa mu tak darí? „Prežijú iba paranoidní.“

Naše mozgy sa stále riadia týmto paranoidným modelom a to je zaručený recept na nešťastie! Niekedy sa tento jav nazýva aj syndrómom medikov. Tento termín prvýkrát použil Jerome K. Jerome v roku 1889 vo svojej klasickej knihe *Traja muži v čírne*: „Spomínam si, ako som sa jedného dňa vybral do Britského múzea, aby som si prečítal niečo o liečbe istého ľahkého ochorenia, s ktorým som sa stretol – myslím, že sa volalo senná nádcha. Vybral som si