

Slepačia Polievka pre Dušu



101 skutočných
príbehov, ktoré vás

povzbudia a dodajú vám
pozitívnu energiu

Jack Canfield,
Mark Victor Hansen & Amy Newmark
Predslov Deborah Norville

Slepačia Polievka pre Dušu



101 skutočných príbehov,
ktoré vás povzbudia a dodajú
vám pozitívnu energiu

Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Amy Newmark

Predslov
Deborah Norville



eastone BOOKS

Chicken Soup for the Soul: Think Positive
101 Inspirational Stories about Counting Your Blessings and Having a Positive
Attitude by Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark

Copyright © 2010 Chicken Soup for the Soul Publishing LLC All Rights Reserved.
www.chickensoup.com

Slovak edition © 2012 by Eastone Group, a.s.
Z anglického originálu Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark –
Chicken Soup for the Soul: Think Positive vydaného vydavateľstvom Chicken
Soup for the Soul Publishing LLC preložila Alica Činčárová. V roku 2012 vydalo
vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2012 Mgr. Alica Činčárová
Jazyková korektúra: Mgr. Anna Gálisová, PhD.
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 reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-191-9

OBSAH

Predslov.....	XI
---------------	----

①

— Slová, ktoré mi zmenili život —

1 Deň, keď som stretol Normana Vincenta Pealea, <i>James Scott Bell</i>	2
2 Tancovanie v daždi, <i>Jeannie Lancaster</i>	6
3 Každý deň je majstrovské dielo, <i>Dallas Woodburn</i>	9
4 Slová múdrosti, <i>Kay Corner Pliszka</i>	12
5 Dve neznáme, <i>Maggie Koller</i>	13
6 Počúvaj svoju mamu, <i>Debbie Acklin</i>	17
7 Pušť sa do toho!, <i>Saralee Perel</i>	21
8 Nájsť svoje ja, <i>Melanie Adams Hardy</i>	25
9 Úsmev ako poznávacia značka, <i>Julie A. Havener</i>	30
10 Dozvedieť sa najhoršie, <i>Lois Wilmoth-Bennett</i>	33

②

— Zdravotné problémy —

11 Som pozitívny... Vážne!, <i>Shawn Decker</i>	38
12 Limonáda pre železného muža, <i>Ruth Heidrich</i>	42
13 Žmurknutie samotného Boha, <i>Kathleen M. Muldoon</i>	46
14 Prechádzky s paralýzou, <i>Saralee Perel</i>	49
15 Na dne, ale nie z kola von, <i>Sage de Beixedon Breslin</i>	53
16 Iba o jeden viac, <i>Beth Morrissey</i>	56
17 Kráčať vpred, <i>Joyce E. Sudbeck</i>	59
18 Spoločne veriť, <i>Jean Kinsey</i>	63
19 Som žena, <i>Sage de Beixedon Breslin</i>	67
20 Moje úlohy, <i>Jean Kinsey</i>	71

3

Každý deň je výnimočný

21	Každý deň je piatok, <i>Elaine L. Bridge</i>	76
22	Dar, ktorý mi dal mozgový nádor, <i>Tom Schumm</i>	78
23	Jedenásť minút, <i>Heather Gallegos</i>	82
24	Na drobnostiach záleží, <i>Diane Stark</i>	90
25	V plnom rozkvet, <i>Annie Mannix</i>	93
26	Poučenie v pravý čas, <i>Lindsay A. Nielsen</i>	96
27	Spoznať dar, <i>Tsgoyna Tanzman</i>	100
28	Kôš s názvom „čo na tom?“, <i>Saralee Perel</i>	104
29	Detské pôžitky, <i>Jean Ferratier</i>	107
30	Na prvom mieste človek, <i>Jennifer Oliver</i>	111

4

Vzory

31	Kráľovná parkovacích miest, <i>Deborah Zigenis-Lowery</i>	116
32	Skutočné Vďakyvzdanie, <i>Alyssa Simon</i>	119
33	Nezlomná viera, <i>Jodi L. Severson</i>	123
34	Sila ilúzie, <i>Donna Milligan Meadows</i>	126
35	Radostná Terri, <i>Lydia A. Calder</i>	128
36	Zahoď kľúč, <i>Deborah Shouse</i>	131
37	Raňajky s priateľom, <i>Erin Fuentes</i>	133
38	Zmenila môj postoj, <i>Kris Flaa</i>	136
39	Ďakujem signalistovi, <i>Jannie Ivey</i>	140
40	Žiariaca hviezda v temnote, <i>Debbie Roloson</i>	142

5

Zamerať sa na šťastie

41	Mám ja ale šťastie!, <i>Jane McBride Choate</i>	146
42	Starnúť s vďakou, <i>Barbara Blossom Ashmun</i>	149
43	Skoncovať s úbohosťou, <i>Patricia Lorenz</i>	153
44	Ligotavá päťcentovka, <i>Garrett Bauman</i>	156
45	Výpadok prúdu, <i>Shinan Barclay</i>	159

46	Stokrát vďaka, <i>Miriam Hill</i>	163
47	Život nie je úraz, <i>Debbie Stumpf</i>	167
48	Smrtiaca hviezda, <i>Paul H. Karrer</i>	170
49	Od mrzutosti k požehnaniu, <i>Terri Elders</i>	174
50	Život vo vysnívanom dome, <i>Annmarie B. Tait</i>	177
51	Od stresu k šťastiu, <i>Linda L. Leary</i>	180

6

Prekonať nepriazeň osudu

52	Od strachu k radosti, <i>Brenda Dillon Carr</i>	184
53	Ide sa ďalej, <i>Jo Weinert</i>	188
54	S Aspergerom okolo sveta, <i>Roy A. Barnes</i>	191
55	Pohľad na život, <i>Spring Stafford</i>	195
56	Zvládnem to, <i>Theresa Sanders</i>	198
57	Vždy existuje výnimka... Zvyčajne som ňou ja, <i>Grace Gonzales</i>	202
58	Istá neistota, <i>Jennifer Berger</i>	206
59	Žiadne ponosy, <i>Donna F. Savage</i>	210
60	Život s diagnózou, <i>Deborah Shouse</i>	212
61	Jeho odznak odvahy, <i>Jessie Miyeko Santala</i>	215

7

Zmena postoja

62	Slovné dary, <i>Jannet K. Brennan</i>	220
63	Voľba, <i>Cindy Gore</i>	223
64	Keď ťa zradí zdravie, namaľuj si nechty, <i>Shawn Marie Mann</i>	226
65	Burina, <i>Kathi Lessner Schafer</i>	228
66	Kúzlo, <i>Saralee Perel</i>	229
67	Pozitívny krok, <i>Beth M. Wood</i>	232
68	Vidieť dobro, <i>Erika Hoffman</i>	235
69	Plán, ako prežiť: krok za krokom, <i>Emily Parke Chase</i>	239
70	Kráčať vpred, <i>Shawnelle Eliassen</i>	242
71	Poloplný, <i>Linda Newton</i>	246
72	Kvapky inšpirácie, <i>Gerald L. Dlubala</i>	249

8

Na každom zle je niečo dobré

73	Náhle vyjasnenie, <i>Carol A. Grund</i>	254
74	Prechádzka zraneného, <i>Lee Hammerschmidt</i>	258
75	Pre moje dobro, <i>Mei Emerald Gaffey-Hernandez</i>	261
76	Napísať nový príbeh, <i>Tulika Singh</i>	264
77	Prepustený tatko, <i>Matt Chandler</i>	267
78	Všetko sa deje z nejakého dôvodu, <i>Linda Saslow</i>	271
79	Nečakaná odmena, <i>Melinda McDonald</i>	274
80	Budíček, <i>Debbie Dufresne</i>	278
81	Talianske lekcie, <i>Sheila Sowder</i>	282
82	Za zákrutou, <i>Karen Majoris-Garrison</i>	286
83	Keby som tak mala čas, <i>Jennifer Flaten</i>	290

9

Íst' ďalej

84	Dnes sa cítim pod psa, <i>Kathleen Shoop</i>	294
85	Motto našej rodiny, <i>Toni L. Martin</i>	298
86	Voňavá sladkosť života, <i>Janet Perez Eckles</i>	302
87	Nájsť vlastné náboženstvo, <i>Betsy S. Franz</i>	305
88	Markova moc, <i>Phil Bauer</i>	307
89	Nový byt, <i>Jennifer Quasha</i>	310
90	Zázrak, <i>Lynn Sunday</i>	314
91	Šťastie, že som nažive, <i>Thomas Schonhardt</i>	318
92	Krása nervového zrútenia, <i>Shannon Kaiser</i>	321

10

Vďačnosť

93	Denník vďačnosti, <i>Nancy Baker</i>	326
94	Nečakaný dar, <i>Susie Bee</i>	329
95	Chytanie hmyzu, <i>Rachel Spencer</i>	332

96	Magické škvrny, <i>Nikki Deckon</i>	335
97	Farba vďačnosti, <i>Barbara McKinney</i>	337
98	Jednoduché radosti, <i>Victoria Koch</i>	341
99	Prístup prvej triedy, <i>Mandie Maass</i>	344
100	Ako si osvojiť pozitívny postoj, <i>Sandi Brown</i>	347
101	Čakanie s úsmevom, <i>Leah M. Cano</i>	350

	O našich prispievateľoch	353
--	--------------------------------	-----

	O autoroch knihy	365
--	------------------------	-----

	Podakovanie	367
--	-------------------	-----

	O Slepáčeji polievke pre dušu	368
--	-------------------------------------	-----

Slepačia Polievka pre Dušu

Predslov

Zmeň svoje myšlienky a zmeníš svoj svet.

Norman Vincent Peale

 edokážem si spomenúť, kedy som tie slová počula prvý raz. „Zmeň svoje myšlienky a zmeníš svoj svet.“ Je to dosť jednoduchý výrok, ale... páni... v tých slovách je poriadna sila. Urobila som si z nich niečo ako svoju životnú mantru. „Zmeň svoje myšlienky a zmeníš svoj svet.“ Keď mi je ťažko, keď som sklamaná, keď nedokážem dosiahnuť svoj vytýčený cieľ, vtedy si ich v duchu opakujem a vynaložím vedomé, takmer až fyzické úsilie, aby som zmenila kurz, ktorým vediem svoju malú loď, a nasmerovala ju pozitívnejším smerom.

Minule som sa zhovárala s podnikateľkami a manažérkami v oblasti financií a jedna z nich sa ma opýtala, čomu vďačím za svoju dlhú úspešnú televíznu kariéru. Na chvíľu som sa zamyslela. Mala som veľké šťastie. Pre televíznu stanicu CBS v Atlante som začala pracovať ešte ako vysokoškoláčka, a keď som mala devätnásť rokov, podarilo sa mi urobiť rozhovor

s vtedajším prezidentom Jimmym Carterom, ktorý televízia odvysielala naživo. (Ani neviem, čo bolo pre mňa väčším vzrušením, či rozhovor s prezidentom Carterom, alebo so Samom Donaldsonom, stálym korešpondentom televízie ABC v Bielom dome, ktorý sa ma potom pýtal, čo prezident povedal! Keby som vtedy umrela, na náhrobok by mi pokojne mohli vytesať: Zomrela šťastná.)

Hoci sa aj v mojej kariére vyskytli isté nečakané, náročné zvraty, akosi som sa vždy otriasla, pozbierala a začala znova. Ale v čom tkvie tajomstvo mojej dlhej, a jednako úspešnej profesionálnej kariéry? Keď som nad tým premýšľala, uvedomila som si, že najviac mi asi pomohli tri moje vlastnosti, ktoré si však môže osvojiť každý. Dokážem tvrdo pracovať, som nesmierne zvedavá a (niekedy) mám až absurdnú schopnosť pozeráť sa na veci z tej lepšej strany. Všetci dokážeme tvrdo pracovať, zostať o pár hodín dlhšie v práci a ešte usilovnejšie sa snažiť robiť na náročnej úlohe. Navzdory starému porekadlu z nás zvedavosť skutočne nerobí starších ľudí. Naučiť sa niečo nové, objavovať témy, o ktorých nič nevieme, to je to, čo sa nazýva korením života. A čo schopnosť pozeráť sa na veci z lepšej strany? Ako to zvládne ten, kto práve stratil prácu, dozvedel sa, že trpí hroznou chorobou, alebo sa mu rozpadol osobný život?

Nájsť na každom probléme niečo dobré sa pre mňa stalo akýmsi mechanizmom, ako sa vyrovnáť s danou situáciou. Keď som bola malá, moja mama bojovala s chronickým onemocnením. Spomínam si, že po skončení vyučovania, keď sme sa hrali na ihrisku, deti sa často sťažovali, že už pre ne prišli mamy a čakajú ich v autách zaparkovaných v rade za sebou na okraji cesty. Keď medzi nimi bola aj naša rodinná dodávka, bola som nadšená. Znamenalo to, že mama sa dnes cíti lepšie. Potom, keď zomrela (mala som dvadsať), cítila som vďačnosť za to, že už viac nemusí trpieť.

Keď som pred skončením univerzity odštartovala svoju televíznu kariéru, potýkala som sa s mnohými odmietnutiami. Čo by ste odvetili žene, ktorá vám povie: „Nemáš tu čo robiť, zaberáš miesto niekomu kvalifikovanému.“ Nikdy na tú chvíľu pred automatom s občerstvením stanice Channel 5 nezapudnem. Vyblabotala som: „Nuž, šéf mi dal šancu a ja dúfam, že mu dokážem, že sa nemýlil.“ Tiež som sa rozhodla, že pokiaľ tá šanca potrvá, vyťažím z nej maximum. Veď šéfovi by mohlo napadnúť, že tá reportérka má pravdu!

Neskôr, keď sa nad mojou kariérou sťahovali mraky, zistila som, že zatiaľ čo nemôžem ovládať to, čo sa deje v mojom živote, môžem dostať pod kontrolu to, ako to na mňa vplýva. Epiktetos to vyjadril veľmi vznešene: „Nežiadať, aby sa veci diali tak, ako si želáš. Prijímaj ich tak, ako prichádzajú, a budeš šťastný.“ Musím sa priznať, že som k tomu dospela až po tom, ako som si prešla fázami depresii a sebaľútosti.

NIE JE to ľahké. Koľkokrát vás odmietli? Necítili ste sa, akoby vám uštedrili poriadnu facku, keď vám odmietli dať šancu? Necítili ste frustráciu, keď namiesto vás dostal zelenú niekto menej schopný? Možno vašu rodinu trápia zdravotné problémy a možno... Nie je to fér! Aj ja som sa tak cítila. „*To nie je fér!*“ kričala som. Ale viete, čo vám poviem? Porodila som tri deti a v pôrodnici im nik nepovedal: „Vitaj na tomto svete, dieťaťko, odteraz už bude všetko spravodlivé a férové.“ Život tak skrátka nefunguje.

Lenže sa zdá, že niektorých ľudí sa to netýka. Existujú takí, ktorí dokážu prejsť cez pole jedovatého brečtanu a nikdy nepocítia ani najmenšie nepohodlie, sú aj takí, ktorých neustále zrážajú k zemi všemožné životné problémy, a napriek tomu vyviaznu bez škrabancov. Ja však nie som jednou z nich. Odošli mi členstvo v tomto klube a istá moja časť chce fňukať v kúte a spytovať sa, prečo som im nebola dosť dobrá. Lenže silnejšia časť môjho vnútra zistila, že na večierku úbohých nie je žiadna zábava. Čím lepšie odolám pokušeniu smútiť, cítiť frustráciu alebo stres, tým som úspešnejšia v práci a spokojnejšia v osobnom živote.

Bolo to skutočné – alebo som si to iba predstavovala? Zaoberám sa tým niekoľko posledných rokov a skúmam hodnoty ako vďačnosť, rešpekt, schopnosť zotaviť sa a veriť. Čo pomáha ľuďom, aby sa rýchlo zotavili z porážky? Ako dokážu niektorí nechať ťažkosti sklznúť po sebe ako vodu po kačacom perí? Prečo sa nám niektorí ľudia zdajú silnejší? Odpoveď sa nachádza na obálke tejto knihy – myslia pozitívne.

Nedávne vedecké štúdie dokázali, že pozitívny prístup k životu človeku veľmi prospieva. Vďační, pozitívni ľudia vedú lepší život a majú viac pozitívnych spomienok. Vedci dokázali, že ľudia, ktorí si spomínajú na pozitívne udalosti, sa aj z najzložitejších situácií zotavujú ľahšie. Ľudia, ktorí sa sústredia na „dobré veci“, ktoré zažili, sú zdravší, aktívnejší, produktívnejší – a ostatní ich vnímajú s väčšou úctou.

Ba čo viac, ľudia, ktorí dokážu vyzdvihovať pozitívne hľadisko, sú bystrejší a lepšie dokážu vytvárať kognitívne asociácie a spojenia. Aj problémy riešia rýchlejšie a správnejšie. Deti s pozitívnymi spomienkami dosahujú v škole lepšie výsledky.

Ale ako sa ponoriť do pozitívnych spomienok, keď prežívate niečo skutočne ťažké? A mnoho ľudí to prežíva práve teraz. Zrútenie finančných trhov zlikvidovalo mnoho pracovných pozícií a životné úspory. Dôchodkové benefity boli pozastavené, teroristické útoky zmenili spôsob cestovania a tiež náš pohľad na ľudí z iných krajín.

Zmeň svoje myšlienky a zmeníš svoj svet.

Tak sa na to pozrime bližšie. Nie je to vždy jednoduché. Keď sa veci nevyvíjajú tak, ako by ste chceli, rady, ako napr. Keď ti život ponúka citrón, urob z neho limonádu.; Dobro vždy zvíťazí nad zlom.; Dobrého nehoden, kto zlého neokúsil... a podobne, vás dokážu akurát tak naštvať. Možno by sa dobre vynímali vyššie na vankúšoch na pohovke vo vašej obývačke, ale keď riešite skutočne náročné problémy, ošúchané porekadlá vám veľmi nepomôžu. Táto kniha však áno.

Toto skvelé nové vydanie Slepácej polievky pre dušu so 101 skutočnými a inšpiratívnymi príbehmi je plné skúseností, ktoré skutoční ľudia s reálnymi problémami zažívajú každý deň, a napriek tomu našli vnútornú silu na to, aby sa s výzvami popasovali, prekonali prekážky a našli spôsob, ako prinavrátiť životu zmysel. Ich príklady vám môžu pomôcť nájsť kľúč k tomu, ako pozitívne myslieť, ako zlepšiť každodenný život, a môžu vám byť motiváciou, ktorá vám pomôže, aby ste sa dostali cez prekážky, ktoré vás vo vašom živote brzdia.

Vlastne celá séria Slepáčich polievok pre dušu je skvelým príkladom, ako myslieť pozitívne. Zamilovala som si ju už pred rokmi, hneď ako vyšla, ale príbeh o tom, ako vznikla, milujem ešte viac. Často o tom hovorím na svojich prednáškach, lebo ide o skvelý príklad vytrvalosti. Autori Jack Canfield a Mark Victor Hansen boli presvedčení, že ich súbor inšpiratívnych príbehov má moc zmeniť životy ich čitateľov. Problém bol v tom, že nemohli nájsť vydavateľa, ktorý by mal rovnaký názor. Svoju knihu ponúkli na knižnom veľtrhu, ale doslova stovky vydavateľov im dali košom. Nakoniec našli malého vydavateľa, ktorý súhlasil, že vydá tisíc kusov, a oni začali cestovať po krajine, prednášať, organizovať autogramiády a knihu predávali priamo z kufrov

svojich áut. Nakoniec sa z knihy stal svetový bestseller a *Slepačia polievka pre dušu* sa stala vydavateľským fenoménom, jednou z najúspešnejších knižných sérií všetkých čias.

Jednoducho musíte veriť. Ako J. B., opustený chlapec, hlavný hrdina filmu Anjeli na ihrisku (Angels in the Outfield). Každú noc zaspával s nádejou, že zajtra nájde svoju rodinu. „Je to možné, môže sa to stať,“ hovoril si J. B., keď sa chúlil pod perinou v posteli. Film má vskutku hollywoodsky koniec, lebo chlapca si adoptuje bejzbalový tréner George Knox, ktorého hrá Danny Glover.

J. B. sa nikdy nevzdal nádeje, že „sa to môže stať“. Autori Slepáčej polievky pre dušu tiež sa nevzdali sna, že prostredníctvom svojich inšpiratívnych príbehov dokážu zmeniť životy iných. Generál George Patton povedal, že „odvaha je strach, ktorý sa o sekundu zdržal.“ Rada ho parafrázujem tvrdením, že „úspech znamená pokúsiť sa po zlyhaní ešte raz.“ Väčšina z nás neuspeje, lebo sa príliš skoro vzdá. Vedeli ste, že priemerný zákazník urobí nákup až potom, ako ho oslovíte päť- až sedemkrát? Priemerný obchodník to vzdá po dvoch, troch pokusoch. Chcete si prečítať príbeh o skutočnej vytrvalosti? Požičajte si od svojich detí knihu Zelené vajíčka a šunka (Green Eggs and Ham). Spočítajte, koľkokrát Samovi ponúkli tanier zelených vajíčok so šunkou. Šestnásťkrát! A ako všetci dobre vieme, keď ich nakoniec ochutnal, chutili mu!

Môže sa to stať aj vám. Musíte len veriť. Príbehy v tejto knihe vám pomôžu zozbierať zvyšok energie a pozitívneho prístupu, ktoré potrebujete na to, aby vám pomohli využiť váš potenciál. Mne už pomohli.

Zmeň svoje myšlienky a zmeníš svoj svet. Kým som si nesadla k počítaču, nevedela som, že slová vyriekol doktor Norman Vincent Peale. Vedeli ste, že aj on o sebe pochyboval? Keď jeho rukopis *Sila pozitívneho myslenia* nespočetne veľakrát odmietli, zahodil ho do koša, odkiaľ ho vytiahla jeho žena Ruth. Z knihy sa nakoniec predalo vyše dvadsať miliónov výtlačkov a preložili ju do 42 jazykov. Ruth Peale, ktorá zomrela v roku 2008, o svojom manželovi povedala: „Nepochybujem toľko, ako pochyboval on.“

Zamilujete sa do príbehu Jamesa Scotta Bella o tom, ako sa v súčasnosti jeden z najpredávanejších autorov prvý raz stretol s „otcom“ pozitívneho myslenia. Bell rozpráva, ako ho stretnutie s Normanom Vincentom Pealom ovplyvnilo na celý život a pomohlo mu prekonať jeho úzkosť prameniaku z toho, že ako právnik začal písať.

Aj vy máte sen, ktorý chcete naplniť, ale bojíte sa začať? Zahryznite sa do toho! Keď Debbie Acklinovú vyhodili z práce a jej manžel sa ocitol tiež bez zamestnania, bála sa začať podnikáť, ale situácia ju zahнала do kúta, a tak nemala na výber. Začínala z ničoho. Vyrobila plagátky, ponúkla počítačové kurzy, prenajala si miestnosť a dokázala získať dostatok klientov, aby mohla rozbehnúť úspešné nové podnikanie. Na jej príklade som zistila, ako sama môžem rozvinúť svoj začínajúci biznis do niečoho väčšieho.

So zdravotnými problémami sa potýka každá rodina, a keď vás postihne skutočne ťažká nepriazeň osudu, vtedy je ťažké nájsť na danej situácii niečo pozitívne. Môj bratranec Dan viedol dlhý, bolestný a neuveriteľne statočný zápas s ochorením skleróza multiplex. Opakované hospitalizácie ho obrali o mnoho zážitkov, ktoré si mladý dvadsaťročný muž mohol užívať, ale neobrali ho o schopnosť pozitívne vplyvať na životy iných. Jeho posledný pobyt v nemocnici bol veľmi náročný a jeho priateľov, z ktorých mnohí žijú veľmi ďaleko, to podnietilo k tomu, aby ho prišli navštíviť, povzbudiť a podeliť sa s ním o zážitky a o jeho vplyv na svoje životy. Mama jedného jeho priateľa spomínala, ako sa Danny vždy modlil pred spaním, dokonca aj keď bol u nich na návšteve. Pre rodinu je požehnaním vidieť, keď ich syna jeho okolie vníma ako stelesnenie číreho dobra. Kapitola o zdraví je plná podobných príbehov, v ktorých neočakávané zdravotné komplikácie nielenže zmenili životy mnohých ľudí, ale ponúkli im tiež mnoho možností. Takým je napríklad Shawn Decker, hemofilik, ktorý sa v detstve pri transfúzii krvi nakazil vírusom HIV. Namiesto toho, aby zahorkol, Shawn cíti vďačnosť za to, že žije. Ako čelný predstaviteľ HIV komunity vytvoril pre ľudí, ktorí sa ocitli v podobnej situácii ako on, označenie „pozitoid“.

Čaro sa niekedy skrýva v krátkom momente. Z výskumov vyplýva, že až deväť z desiatich ľudí si v súčasnosti myslí, že sme „pod veľkým časovým tlakom“ (stavím sa, že zvyšných desať percent sa príliš ponáhľalo, aby mohlo odpovedať!). Príbehy v časti Každý deň je výnimočný nám pripomenú, že niekedy neexistuje nič lepšie ako obyčajný deň tu na Zemi. Elaine Bridge si zvykla v piatok vychutnávať špeciálnu kávu, čo týmto dňom vdýchlo radosť. Potom jej napadlo, že tú skvelú kávu a s ňou spojený prílev pozitívnej energie môže cítiť aj v ktorýkoľvek iný deň. Prečo si neurobiť z každého dňa sviatok?

Heather Gallegos sa v jedno ráno vybrala si zabehať. Veľmi sa jej nechcelo, ale už onedlho bola svedkom nehody, pri ktorej pochopila, ako rýchlo sa

môže obyčajný deň zmeniť. Uvidela odpadnúť muža, a tak zavolała prvú pomoc a až do príchodu sanitky mu jedenásť minút dávala umelé dýchanie. Ako sama vraví: „Bol to dosť dlhý čas na to, aby som mu zachránila život a ten svoj zmenila.“

Hovorí sa, že Boh nám nikdy nenaloží viac, než unesieme, ale nad silou ľudí, ktorí sa podelili o svoje príbehy v časti nazvanej Vzory a Prekonať nepriazeň osudu, musí človek žasnúť. Žijete život, pre ktorý ste ako stvorený, alebo máte pocit, že niečo nie je v poriadku? Shannon Kaiser bola mladá žena a zdalo sa, že má všetko. Ale sama sa tak necítila. V časti Ísť ďalej opisuje, ako premýšľala nad každým aspektom svojho života a postarala sa o to, aby mu dodala zmysel, ktorý mu chýbal. Budete ohromení, ako úžasne jej viera zasiahla do života a pomohla jej dosiahnuť to, čo si zaumienila.

Všetci viete, aký dôraz kladiem na vďačnosť a ďakovanie. Príbeh Jane McBrideovej Choatesovej o tom, ako jej pomohol „zápisník vďačnosti“, keď jej manžel podnikal a dostal sa do problémov, pravdepodobne mnohých z vás povzbudí k tomu, aby ste aj vy vyskúšali túto techniku. Vo viacerých svojich knihách som už písala o tom, ako schopnosť byť za niečo vďačný každý deň pomáha viesť šťastnejší a produktívnejší život. Táto mocná kniha sa končí kapitolou o vďačnosti, ktorá obsahuje inšpiratívne príklady o tom, akú silu má jednoduché, obyčajné „ďakujem“, čo môže mať vo vašom živote veľký význam.

Keď budete čítať túto knihu, označte si tie príbehy, ktoré vás najviac oslovia. Vráťte sa k nim vo chvíli, keď sa vás zmocní pocit, že život nie je taký, ako by ste si želali. Tiež si môžete nechať poruke pero alebo ceruzku, aby ste si poznačili otázky, ktoré si možno začnete klásť. Každý z nasledujúcich 101 príbehov predstavuje lekcii s výnimočným ponaučením.

Možno si z týchto príbehov odnesiete niečo úplne iné ako ja alebo vaši priatelia. Pri čítaní postupne začnete vidieť vzorec svojho správania. Otázky, ktoré vám napadnú, a odpovede, ktoré si na ne vytvoríte, vám môžu poskytnúť vzor, podľa ktorého budete môcť žiť autentickjší a plnší život. Pýtajte sa:

Žijete tak, ako si myslíte, že by ste mali?

Aký máte prospech z ľudí, ktorí s vami nesúhlasia?

Čo pekné ste dnes či tento týždeň zažili? Akú podobu malo šťastie tentoraz?

Kto je vašim vzorom? Povedali ste mu to?

Ako si môžete uctiť bežné pozemské veci?

Čo vám v živote chýba a dalo by mu väčší význam, keby to v ňom bolo?

Podajte sa o túto knihu s rodinou a priateľmi. Podarujte jeden výťahok niekomu, kto potrebuje povzbudiť. A keď si budete chcieť pripomenúť, že život je plný požehnaní, podpory, možností a radosti, vráťte sa k tejto knihe. Zistíte, že na svet hľadíte vďačnými, pozitívnymi, šťastnými očami, ktoré vidia všetko dobro vo vašom živote. Som si tým istá!

– *DEBORAH NORVILLE*



Prvá kapitola

Slová, ktoré mi zmenili život

Slová majú veľkú moc. Dokážu zničiť aj uzdraviť.

Pravdivé a milé slová dokážu zmeniť svet.

– B u d h a



Deň, keď som stretol Normana Vincenta Pealea

*Úspech tkvie v štyroch veciach: v práci a modlitbe,
v premýšľaní a viere.*

– Norman Vincent Peale

„Drečo je teraz všetko nanič?“ poťažovala sa moja manželka Cindy, s ktorou sme boli spolu už dvadsaťosem rokov. „Prečo musí byť všetko také ťažké?“

Nevedel som, čo mám na to povedať, lebo som sa cítil rovnako.

V to ráno sme sedeli v obývačke a popíjali sme kávu. Cindy podnikala s realitami a prežívala pomerne nešťastné obdobie. Ďalší agent sa k nej zachoval neeticky a nevyplatil jej províziu, ktorá jej prináležala. Zdalo sa, že sa schýľuje k žalobe, a s tým sa spájal aj stres.

A ja, autor thrillerov, som čelil najväčšej výzve vo svojej doterajšej kariére – vstupe na nový trh, kde sa nedalo nič zaručiť.

Tak sme tam chvíľu v tichu sedeli a vtom sa mi vydralo z úst: „Musíme byť viac ‚pealeovskí‘“.

Dlhší čas som si naňho nespomenul, ale teraz mi to pripadalo na mieste, lebo kedysi dávno, pred tridsiatimi rokmi, keď som prežíval veľmi ponuré obdobie, mi jeho slová veľmi pomohli. V tom čase som hral, žil v Hollywoode, nepravidelne som pracoval, chodil na konkurzy, predieral sa cez jednotlivé kolá... Ak existuje profesia, v ktorej sú porážky a odmietnutia na dennom poriadku, tak je to práve herectvo. Každý deň vás niekto odmietne; odmietnutia sa stanú vaším neustálym spoločníkom a pochybnosti vaším zhovorčivým priateľom zo susedstva.

V jeden ponurý letný deň roku 1971 som stál na rohu bulváru Hollywood a ulice Vine. Práve som absolvoval jeden konkurz a vracal som sa do svojho bytu. Zastavil som sa na najslávnejšej losangelskej križovatke v časti Hollywood, lebo okolo prechádzal autobus, ktorému za z výfuku valil hustý čierny dym. Obliala ma vlna zúfalstva. Čo to všetko znamená? Aký to má zmysel? Čudoval som sa ako Peggy Lee vo svojej piesni: „Je to vari tak, ako to má byť? To je všetko?“

Keď som vchádzal do kníhkupectva Pickwick na bulvári Hollywood, cítil som sa veľmi zúfalo. Pobral som sa k duchovnej literatúre, mysliac si, že možno potrebujem obnoviť svoju vieru.

Po strednej som šiel na vysokú. Netrvalo dlho a okúsil som všetko, o čom som počul, že sa dá zažiť na vysokoškolských večierkoch. Nedele som už netrúvil v kostole, ale sedel som na pláži a popíjal pivo. Teraz, tri roky po skončení školy, som sa nádejal, že v knihách nájdem útechu a pomoc v boji s temnotou, ktorá, ako som cítil, gniavila moju dušu.

Ako som očami prechádzal po jednotlivých tituloch, zbadal som zvýraznené meno *Norman Vincent Peale*. Raz som o ňom videl film s názvom *One Man's Way* a napadlo mi, že predsa by nenatočili film o hocikom, musí v tom niečo byť.

Takže som si kúpil knihu *Sila pozitívneho myslenia*, vrátil som sa do svojho bytu a začal som čítať. Uskutočnil som všetky kroky, ktoré na konci každej kapitoly doktor Peale odporučil. O niekoľko mesiacov som sa presťahoval do New Yorku, aby som študoval herectvo a pracoval v divadle. Prenajal som si byt

v bytovom dome na Západnej dvadsiatej tretej, zamestnal som sa ako pisár na čiastočný úväzok, dobrovoľne som vypomáhal v divadle ako kulisár a celkovo som sa dostával do rytmu života v tomto meste, čo znamená, že som žil v zhode, pociťujúc veľkomestský nepokoj.

Odrazu som si spomenul, že doktor Norman Vincent Peale pracoval ako kazateľ v newyorskom kostole Marble Collegiate a uvažoval som, či ešte žije. (V tej dobe ešte neexistoval internet ani Google!) V telefónnom zozname som si našiel adresu kostola a vydal som sa toho človeka nájsť. Dozvedel som sa, že nielenže žije, ale že vo svojich osemdesiatich dvoch rokoch každú nedeľu prednáša v kostole svoju kázeň.

Nasledujúcu nedeľu som sa do kostola vrátil. Bolo to deviateho marca 1980. Sedel som na balkóne, keď doktor Peale čítal svoju kázeň s názvom Nad všetkými porážkami sa dá zvíťaziť. Spomínam si, ako ma prekvapil jeho zvučný a výrazný hlas. Hlavne vtedy, keď hovoril: „Z viery plynie neochvejnosť! Milujem to slovo. Neochvejnosť! A neporaziteľnosť! Práve to ste! Myslíte si, že vás povzbudzujem až príliš? Konám však iba podľa Biblie, ktorá hovorí: ‚Toto je víťazstvo, ktoré premôže svet,‘ čo znamená všetko na svete.“

Kúpil som si kazetu s nahrávkou tej kázne. Mám ju dodnes. Na obale je poznámka, ktorú som si napísal atramentovým perom: „Deň, keď som ho stretol.“

Keď sa kázeň skončila, šiel som za ním do pracovne, nádejal som sa, že by som mu mohol potriasť pravicom. Prívetivá sekretárka mi povedala, že ak chvíľu počkám, doktor Peale sa so mnou rád stretne. Počul som jeho zvučný hlas, ako s niekým telefonuje.

O chvíľu doktor Peale vyšiel von, a ako ho sekretárka viedla ku mne, usmieval sa. Predstavil som sa a on mi podal ruku. „Nuž, rozhodne vás rád spoznávam,“ povedal.

Niekoľko minút sme sa zhovárali. Bol zvedavý, aké mám záujmy a čo robím. Napadlo mi, že doktor Peale je živým dôkazom skutočnej hodnoty svojej filozofie. Mal energiu a entuziazmus o polovicu mladšieho muža. Keď hovoril, hľadel mi do očí a v tú chvíľu som sa cítil, že sa ku mne správa ako k najdôležitejšej osobe na svete.

Môj život sa potom uberal rôznymi smermi. Oženil som sa, presťahoval som sa späť do Los Angeles, začal som navštevovať právnickú fakultu a staral som sa

o rodinu. Tiež som začal písať. Zavše si príležitostne znova prečítam Pealeove knihy a rád si zaspomínam na jeho hlas, ako sa ozýva z kazateľne.

Teraz sme sa však so Cindy ocitli v ťažkej situácii, ktorá trvala už pomerne dlho. Počas dlhých týždňov a mesiacov sme si neustále pripomínali, aby sme zostali pozitívne, „pealeovsky“ naladení. Nebolo to ľahké, ale „pealeovský“ prístup nám pomohol v mnohých ťažkých životných situáciách.

A odrazu boli naše modlitby vyslyšané.

Po mnohých týždňoch neistoty Cindy nakoniec vyriešila svoju komplikovanú situáciu pomocou jedného konferenčného hovoru. Dostala kompenzáciu a zo srdca jej spadol obrovský kameň, pretože sa vďaka tomu sa vyhla zdĺhavému súdnemu procesu, čo ju nesmierne ťažilo.

Čakal som dlhé mesiace, pretože vydavateľstvá prechádzali pomerne zložitým obdobím. Zdalo sa, že nik nevie predpokladať, ako sa to skončí.

Musel som si často pripomínať Pealeove slová, aby som si v tom čase zachoval pozitívny prístup.

Nakoniec prišiel deň, keď mi zavolať môj agent, aby mi oznámil dobré správy. Získal som kontrakt na vydanie niekoľkých kníh, na čo som tak dlho čakal, a moje želania sa stali skutočnosťou.

Spolu so Cindy sme sa od radosti nakrátko roztancovali v obývačke a potom som si uvedomil, aký dôležitý bol ten deň pred mnohými rokmi, keď som vošiel do kníhkupectva Pickwick a narazil na knihu doktora Pealea. Rovnako podstatný bol aj ten deň, keď som sa s ním stretol a počul som ho rozprávať.

Jeho slová ma sprevádzajú zakaždým, keď ich potrebujem počuť: „Neochvejnosť! A neporaziteľnosť! Práve to ste!“

– *JAMES SCOTT BELL*

