CHCEM ZMENIŤ SVOJ ŽIVOT, ALE NEMÁM NA TO ČAS

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA PLNENÍM SNOV

Doreen Virtue, Ph.D.

CHCEM ZMENIŤ SVOJ ŽIVOT, ALE NEMÁM NA TO ČAS

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA PLNENÍM SNOV

Doreen Virtue, Ph.D.

Nalaďte si inšpiratívne, duchovne orientované internetové rádio **www.hayhouseradio.com**

Chcem zmeniť svoj život, ale nemám na to čas

Doreen Virtue, Ph.D.

Z anglického originálu *I'd Change My Life If I Had More Time*
preložila Jorga Hanesová
Redakčná úprava Ivana Bánová
Grafická úprava a sadzba Art D, www.art-d.com
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz
Vydalo nakladateľstvo Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydanie prvé

Copyright © 1996, 2011 by Doreen Virtue
Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE
Original English Language Publication © Hay House Inc., California, USA

ISBN 978-80-7370-282-3 (váz.)
ISBN 978-80-7370-377-6 (e-kniha)

Venované Joan C. Hannanovej,
mojej úžasnej matke,
výnimočne talentovanej
duchovnej liečiteľke

a

Williamovi C. Hannanovi,
môjmu skvelému otcovi,
výnimočne talentovanému spisovateľovi

Ďakujem vám, mama a otec,
za všetku lásku a bohatstvo,
ktoré ste mi venovali

„Bránou k múdrosti je uvedomiť si dôležitosť času.“

Bertrand Russell (1872–1970),
nositeľ Nobelovej ceny za literatúru
a významný matematik

OBSAH

Predslov 11

Poďakovanie 15

Úvod
Ako vystúpiť zo začarovaného kruhu časovej tiesne 17

Časť prvá: Za menej peňazí viac muziky

Kapitola 1
Voľný čas… zadarmo 29

Kapitola 2
Ciele vašej duše 43

Kapitola 3
Ako identifikovať svoje vyššie poslanie 69

Kapitola 4
Ako popustiť uzdu svojim snom 79

Časť druhá: Ako prekonať strach a iné prekážky na ceste k úspechu

Kapitola 5
Strach spôsobuje otáľanie 93

Kapitola 6
Príbehy víťazstva nad časom a strachom 123

Časť tretia: Časový harmonogram, v ktorom sa dá dýchať

Kapitola 7
Deň má dostatok hodín 145

Kapitola 8
Desať najväčších zlodejov času 161

Kapitola 9
Stanovte si časové hranice 175

Časť štvrtá: Viac času pre vás!

Kapitola 10
Máte dosť času na šport 183

Kapitola 11
Urobte si čas na lásku 199

Kapitola 12
Viac času na vašu kariéru a financie..... 225

Časť piata: Duchovná podpora

Kapitola 13
Intuícia a váš vnútorný sprievodca..... 247

Kapitola 14
Pozrite sa hneď teraz na svoju budúcnosť! 259

Kapitola 15
Kde sa všetky problémy vyriešia a všetky otázky budú zodpovedané... 279

Záver
Sladké sny 295

Užitočné adresy..... 299

PREDSLOV

„Duch súperí s časom – dokáže natlačiť večnosť do jednej jedinej hodiny, alebo natiahnuť hodinu na večnosť."

Ralph Waldo Emerson (1803–1882),
americký spisovateľ a filozof

Keď vyšli moje knihy *Constant Craving (V zajetí jídla)* a *Losing Your Pounds of Pain (Zbavte se svých kil bolesti),* veľa čitateľov mi hovorilo, že ich inšpiroval môj príbeh premeny škaredého káčatka na krásnu labuť. Kedysi som bývala tučnou, nevzdelanou a nešťastnou gazdinou s dvoma malými deťmi, bez príjmu, s nezdravým manželstvom a nízkym sebavedomím. Jediné, čo som mala, bola hlboká túžba zmeniť svoj život.

Chcela som byť psychologičkou, mať vyšportované telo a harmonický osobný život. Chcela som písať psychologické príručky, najradšej v dome na pláži. Tieto ciele sa mi však zdali celkom nedosiahnuteľné. Odkiaľ by som na to vzala čas? Okrem toho, aby som dokázala zaplatiť školné za štúdium na vysokej škole, musela by som sa niekde zamestnať. Veď už len domáce povinnosti úplne zaplnili môj časový harmonogram – kde som teda mala nájsť čas na prácu, vysokoškolské štúdium a písanie? A dom na pláži? Pre niekoho, kto má sotva na mesačný nájom, to bol odvážny sen! Toto všetko som chcela, no nie za cenu mojich rodinných priorít či pokoja na duši.

Ako sa dočítate ďalej, pomocou princípov, ktoré opisujem v tejto knihe, som si splnila nielen tieto, ale aj ďalšie svoje sny. Dnes mám nádherný život naplnený láskou, rodinným životom, zdravím, zmysluplnou prácou, časom na odpočinok a žijem v materiálnom pohodlí.

Tak ako mnohí iní, aj ja som musela zosúladiť svoje ambície s potrebami rodiny. Musela som čeliť svojim obavám, ako napríklad: „Nie je náhodou sebecké kradnúť čas rodine, aby som si mohla splniť svoje sny? Budem schopná platiť účty, ak budem nasledovať svoje srdce?" Alebo: „Ako mám povedať svojim priateľom, že namiesto telefonovania potrebujem svoj voľný čas stráviť prácou na svojich cieľoch?"

Ako celoživotná študentka teológie, filozofie a metafyziky som mala aj duchovné obavy: „Čo ak sa moja vôľa líši od vôle Božej?", „Je odo mňa duchovne správne sama si stanoviť ciele, alebo by som mala radšej počkať na Božie znamenie?", „Je moja túžba po materiálnom pohodlí a pôžitkoch duchovne povrchná?"

Nikdy nebolo mojím cieľom byť nechutne bohatou. Chcela som mať finančnú istotu, príjemný domov a bezpečné auto. Vedela som, že materiálne potreby sú u mňa až na druhom mieste, až po potrebe napĺňať svoju duchovnú úlohu – byť milujúcou a láskavou. No i napriek tomu som potrebovala uistenie, že aj keď budem žiť duchovným životom, nespustím zo zreteľa každodenné starosti, ako je platenie účtov za elektrinu alebo za telefón. Nemohla by som sa stať duchovne hľadajúcou, a pritom stáť nohami na zemi?

Odpoveďou, ktorá ma potešila, bolo „áno". Spiritualita je vlastne veľmi praktická vec. Je to naše prirodzené dedičstvo, sila a určitý zdroj vedenia, ktorý nás sprevádza, nech sme kdekoľvek. Z vlastnej skúsenosti viem, že žiť spirituálnym životom neznamená trpieť asketickým nedostatkom.

Na druhej strane, ľudské obavy a posadnutosť finančnou istotou blokujú náš duchovný posun vpred. Veľmi dôležité je naučiť sa dôverovať svojej vnútornej múdrosti a veriť, že nás vždy dovedie do šťastného konca. Mnohí by si síce radi zjednodušili život, ale nevedia, ako budú schopní zaplatiť účty, ak sa rozhodnú prijať tento jednoduchý život. Túžby srdca nás našťastie vždy vedú k zmysluplnému životu so zmysluplným príjmom. Musíme len veriť svojmu vnútornému hlasu a nasledovať ho.

Naučila som sa na vlastnej koži, že „želaj si to a zbohatneš", neznamená iba snívať o úspechu alebo včasnom dôchodku. Znamená to konať v súlade so svojou vnútornou múdrosťou. Preto v tejto knihe zdôrazňujem, aké dôležité je vypestovať si jasnú komunikáciu so svojím vnútorným radcom a dôverovať mu.

Moja psychologická práca s obeťami sexuálneho, emocionálneho a fyzického násilia ma naučila aj to, že traumy z detstva môžu aj z úspechu urobiť desivú predstavu. Pre ľudí, ktorí vyrastali v duchu presvedčenia „Ty za nič nestojíš", je ťažké začať uvažovať o ambicióznych životných premenách. (O spojitosti medzi zneužívaním a prejedaním sa, som písala v knihe *Losing Your Pounds of Pain – Zbavte se svých kil bolesti*. V tejto knihe popisujem, ako prekonať dôsledky emocionálneho zranenia z raného detstva a ako si uvedomiť, že si úspech zaslúžite.)

Za viac ako 25 rokov som prečítala stovky kníh a štúdií o motivácii, psychológii, metafyzike, filozofii a sociológii. Mala som to šťastie, že som sa stretla a mala možnosť porozprávať s takými veľkými mysliteľmi a spisovateľmi, ako sú Dr. Wayne Dyer, Deepak Chopra, James Redfield, Marianne Williamson, Dr. Robert Schuller, Brian Tracy, Dannion Brinkley (Saved

by the Light), Betty Eadie (Embraced by the Light). Dr. Brian Weiss a Rosemary Altea (The Eagle and the Rose). Čerpala som z bohatých zdrojov praktických i jedinečných informácií, ktoré vás budú inšpirovať a povedú vás na ceste k dosiahnutiu vašich želaní napriek tomu, že máte nabitý program.

Čas a sústredenie, ktoré venujete odblokovaniu samých seba, sa oplatí investovať. Detailne som popísala presné kroky, ktoré vám pomôžu vymeniť strach za sebavedomie a spochybňovanie samých seba nahradiť vierou. S láskou som popísala takmer každý možný krok, ktorým sa môžete oslobodiť od časových prekážok a budete môcť žiť plnším životom. A nezabudnite: pri každom kroku počas vašej cesty budem duchom s vami!

Doreen Virtue, Ph.D.
Newport Beach, California

POĎAKOVANIE

Chcem sa poďakovať všetkým ženám a mužom, ktorí sa mi celé tie roky zdôverovali so svojimi najvnútornejšími snami – mojim klientom, účastníkom seminárov aj čitateľom, ktorí sa rozhodli čeliť svojmu strachu a pochybnostiam, a neuveriteľným spôsobom zmenili svoj život. Dokázali ste, že viere a odhodlaniu nemôže nič stáť v ceste!

Som hlboko vďačná ľuďom, ako je Louise L. Hay, Reid Tracy, Jill Kramer, Kristina Queen, Jeannie Liberati, Christy Allison, Ron Tillinghast, Eddie Sandoval, Jenny Richards a Polly Tracy.

Ďakujem členom svojej rodiny, priateľom a obchodným partnerom, ku ktorým patria Michael Tienhaara, Charles Schenk, Grant Schenk, Ada Montgomery, Pearl Reynolds, Ted Hannan, Ben Reynolds, starí rodičia Craneovci, Lloyd Montgomery, Bonnie Krueger, Martha Carlson a Allison Bell.

Moja vďaka patrí aj neuveriteľným duchovným vodcom, s ktorými som sa mala možnosť rozprávať a tráviť s nimi čas, ako sú Dr. Wayne Dyer, Marianne Williamson, Deepak Chopra, Betty Eadie, Dannion Brinkley, Dr. Brian Weiss, Dr. Robert Schuller a Rosemary Altea.

Koľká česť a poučná skúsenosť bola pre mňa komunikovať s takými múdrymi mysliteľmi a milujúcimi dušami. Ďakujem vám!

Nakoniec chcem vysloviť slová najhlbšej vďačnosti za inšpiráciu veľkým učiteľom, ku ktorým patrí Ježiš Kristus, John

Randolph Price, Dr. Kenneth Wapnick, Catherine Ponder, Emmet Fox, Ernest Holmes, Mary Baker Eddy, Dr. Norman Vincent Peale, Dr. Napoleon Hill, Ruth Montgomery a Forrest Holly.

ÚVOD

AKO VYSTÚPIŤ ZO ZAČAROVANÉHO KRUHU ČASOVEJ TIESNE

„Zo všetkých vyslovených i napísaných slov je to najsmutnejšie ‚Keby'."

John Greenleaf Whittier (1807 –1892),
americký básnik

— „Keby som tak mal viac času. Začal by som podnikať, aby som konečne mohol pracovať z domu."

— „Veľmi by som chcela športovať, ale moje deti a práca mi zaberajú celý deň."

— „Jedného dňa určite začnem chodiť do večernej školy, ale práve teraz mám plný program."

— „Na svojich cieľoch začnem pracovať hneď, len čo deti dokončia školu a budem mať z krku svadbu, návštevy a sviatky."

Dosť bolo tlaku

Chcete mať viac času, aby ste si mohli splniť svoje sny a želania? Venujete väčšinu času povinnostiam a na odpočinok, sebazdokonaľovanie či rodinu vám ho zostáva málo? Snažíte sa až do úplného vyčerpania naplniť potreby všetkých okolo seba? Želali by ste si, aby vám niekto pomáhal v domácnosti a aby ste mali viac času užívať si život? Potrebujete viac času a peňazí, aby ste mohli presedlať na uspokojivejšiu prácu a životný štýl?

Ak áno, potom je táto kniha určená aj vám. Ako matka dvoch teenagerov, pracujúca na plný úväzok, by som si bola želala mať podobnú knihu už pred mnohými rokmi! Prečítala som veľa kníh a zúčastnila som sa mnohých seminárov na tému časového manažmentu, ale rady, ktoré tam ponúkali, mi často pripadali nerealistické alebo hlúpe. Nakoniec som sa z vlastnej skúsenosti naučila, ako si užívať svoju rodinu, prácu, štúdium, fitnes, meditáciu i chvíle len pre seba. Napísala som túto knihu, lebo sa chcem s vami podeliť o svoje realistické a účinné riešenia časovej tiesne – také, ktoré vám hladinu stresu znížia, namiesto toho, aby vás ešte viac vystresovali.

Nájdete tu návod a odvahu vytvoriť si radostný, zmysluplný a úspešný život. A objavíte – krok za krokom – spôsoby, ako komunikovať s vnútornými a duchovnými radcami, aby ste mali istotu, že idete tým správnym smerom.

Ešte predtým mi však dovoľte, aby som vám položila niekoľko dôležitých otázok:

1. V čom by sa váš život zlepšil, keby ste mali viac neorganizovaného, teda voľného času?
2. Čo by ste zmenili?

3. Ako by sa zmenili vaše vzťahy?
4. Ako by ste strávili ten čas navyše?

Ak si viete predstaviť, v čom by sa váš život zlepšil, keby ste mali viac času, ste na dobrej ceste toto želanie premeniť na skutočnosť. Dokážete to!

Vystúpte z rýchleho pruhu

Asi viete, že nie ste sami, kto si želá jednoduchší a zmysluplnejší život. Desiatky prieskumov v súčasnosti ukazujú, že večného naháňania sa za peniazmi, ktorému sme obetovali rodinu a domáci život, už máme po krk. Výskumy potvrdili nasledujúce informácie:

— Sme uponáhľaní. Podľa prieskumu National Parks and Recreation Association z roku 1992 sa 39 % z nás cíti byť „stále v zhone". Viac žien ako mužov (37 % oproti 32 %) a viac ľudí v manželskom zväzku ako slobodných (41 % oproti 33 %) tvrdí, že sa väčšinou cíti uponáhľano.

— Sme v strese. Podľa prieskumu časopisu US News and World Report a agentúry Bozell, dokonca 70 % z nás zažíva stres každý týždeň a 30 % vyhlasuje, že je vo „veľkom strese".

— Viac ako po peniazoch, túžime po odpočinku.

✦ Podľa prieskumu Roperovho centra z roku 1993 z 1000 opýtaných dospelých Američanov odpovedalo

66 % mužov a žien, že zarábať veľa peňazí nie je pre nich také dôležité, ako to bolo pred piatimi rokmi.

- ✦ Podľa prieskumu časopisu US News and World Report a agentúry Bozell z roku 1995 by si 51 % Američanov želalo viac času pre seba dokonca aj vtedy, ak by to znamenalo menej peňazí.

- ✦ Podľa ankety Gallupovho ústavu z roku 1993 je 33 % Američanov ochotných akceptovať 20 % zníženie platu výmenou za kratší pracovný týždeň.

- ✦ Za posledných 10 rokov odmietlo 21 % zamestnancov spoločnosti DuPont povýšenie, ktoré by so sebou prinieslo aj väčšie pracovné zaťaženie, a 24 % si nechalo ujsť povýšenie, ktoré by vyžadovalo cestovanie. Prieskum medzi 8500 zamestnancami spoločnosti DuPont z roku 1992 potvrdil, že 57 % mužov by uvítalo flexibilnú pracovnú dobu, aby mohli tráviť viac času doma so svojou rodinou.

— Zmenili sme priority.

- ✦ Anketa Merck Family Fund potvrdila, že 45 % matiek dobrovoľne zredukovalo svoje zamestnanie aj zárobok, rovnako ako 32 % bezdetných žien a 23,5 % všetkých mužov.

- ✦ V ankete Fondu Merck odpovedalo 87 % opýtaných žien a 72 % opýtaných mužov, že chce tráviť viac času so svojimi deťmi.

- ✦ Podľa ankety Roperovho centra robenej pre časopis Working Woman odpovedalo 66 % pracujúcich žien a 54 % pracujúcich mužov, že sa ich postoj k úspechu zmenil.

- ✦ V ankete The Harwood Group z roku 1995 odpovedalo 66 % opýtaných ľudí, že keby mohli tráviť viac času s rodinou a priateľmi, boli by so svojím životom spokojnejší. Len 15 % opýtaných v tej istej ankete odpovedalo, že vlastníctvo krajších vecí v ich dome by im prinieslo v živote viac uspokojenia.

— Má to vplyv aj na naše zdravie. V prieskume časopisu US News and World Report a agentúry Bozell boli zistené tieto znepokojujúce trendy:

- ✦ 43 % z nás v súčasnosti trpí fyzickými alebo psychickými symptómami vyhorenia.

- ✦ Približne 75–90 % návštev lekára priamo súvisí práve so stresom a príznakmi vyhorenia.

— Matky majú menej voľného času. Ženy majú menej času na odpočinok ako muži, pričom ide hlavne o ženy medzi 35. a 44. rokom veku, s deťmi do 15 rokov. (Zdroj: Leisure Intelligence Journal, 1995)

— Jednoduchosť znamená šťastie. Podľa prieskumu The Harwood Group z roku 1995 povedalo až 86 % z opýtaných, ktorí dobrovoľne zredukovali svoju pracovnú

dobu, že sú so zmenami spokojní, ako napísal New York Times. Iba 9 % vyhlásilo, že so svojím novým spôsobom života nie sú spokojní.

Posun tisícročí

Tieto trendy jasne ukazujú jedným smerom: hektické materialistické šialenstvo posledných desaťročí nám neprinieslo zdravie ani šťastie, ktoré sme očakávali. Teraz sme ochotní vymeniť príplatky, ktoré dostaneme za nadčasy, za pár chvíľ strávených osamote alebo s našimi blízkymi. Ibaže mnohí sa stále cítia byť obeťami hektického životného štýlu. Obávajú sa, že keď odmietnu pracovať nad rámec pracovného času či chodiť na služobné cesty, prídu o prácu a zamestnanecké výhody. „Veľmi rád by som si zjednodušil život, ale moje deti ešte stále potrebujú zdravotné poistenie a strechu nad hlavou," namietajú títo ľudia oprávnene.

Našťastie, ako sa presvedčíte, keď si prečítate túto knihu, existujú spôsoby, ako dosiahnuť uspokojenie vašich materiálnych aj psychologických potrieb.

Trpíte časovou tiesňou?

Mnohí ľudia mi hovoria, že snívajú o naplnenejšom živote, ale ich vlastný, povinnosťami preplnený časový harmonogram im na to nedáva priestor. Je krutou ironiou, že nemajú čas zmeniť svoj život!

Vedci, ktorí skúmajú fenomén časovej tiesne, položili 1010 Američanom nasledujúce otázky. Na každý nasledujúci výrok odpovedzte „pravda", alebo „nepravda", a pozrite sa, ako ste na tom vy.

Tvrdenie	% odpovedí „pravda“	vaša odpoveď
1. Keď nemám dosť času, často sa cítim v strese.	43	_____
2. Keď potrebujem viac času, uberám si zo spánku.	40	_____
3. Na konci dňa mám často pocit, že som nesplnil, čo som si naplánoval.	33	_____
4. Robím si starosti, že netrávim dosť času s rodinou alebo priateľmi.	33	_____
5. Cítim, že som neustále v strese a snažím sa robiť viac, ako som schopný zvládnuť.	31	_____
6. Cítim sa byť väzňom každodennej rutiny.	28	_____
7. Keď pracujem nadčas, často mám pocit viny, že nie som doma.	27	_____
8. Považujem sa za vorkoholika.	26	_____
9. Nemám čas na zábavu.	22	_____
10. Niekedy mám pocit, že môj partner už ani nevie, kto som.	21	_____