

Od autorky mezinárodního bestselleru *5-sekundové pravidlo*

# HIGH 5

MOTÝL

**JEDNODUCHÝ  
NÁVYK  
PRE LEPŠÍ ŽIVOT**  
**MEL ROBBINSOVÁ**

**HIGH**  
**5**

Vo Vydavateľstve Motýl od Mel Robbinsovej vyšlo:

5-sekundové pravidlo:  
Dovoľte odvahe zmeniť váš život

**HIGH** 5

**JEDNODUCHÝ  
NÁVYK  
PRE LEPŠÍ ŽIVOT**  
**MEL ROBBINSOVÁ**



VYDAVATELSTVO MOTÝČ

**THE HIGH 5 HABIT**

Copyright © 2021 by Mel Robbins.

Published by Agreement with Mel Robbins Productions, Inc. c/o Europa Content LLC  
and Andrew Nurnberg Associates International Limited and Andrew Nurnberg  
Associates Prague.

All rights reserved.

Translation © Zuzana Budinská 2022

Cover design by Zuzana Ondrovičová

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2022

[www.vydavatelstvomotyl.sk](http://www.vydavatelstvomotyl.sk)

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

**ISBN: 978-80-8164-285-2**

*Venujem Chrisovi, Sawyer, Kendall a Oakleymu*



# OBSAH

<b>Prvá kapitola:</b>	Zaslúžite si život, v ktorom budete mať odvahu tlapnúť si sami so sebou.....	9
<b>Druhá kapitola:</b>	Je vedecky dokázané, že to funguje .....	26
<b>Tretia kapitola:</b>	Mám zopár otázok.....	48
<b>Štvrtá kapitola:</b>	Prečo sa tak týram?.....	65
<b>Piata kapitola:</b>	Som na dne? .....	86
<b>Šiesta kapitola:</b>	Odkiaľ sa berú všetky tieto sprostosti?.....	99
<b>Siedma kapitola:</b>	Prečo odrazu všade vidím srdiečka? ....	118
<b>Ôsma kapitola:</b>	Prečo si iní žijú tak bezstarostne a na mňa sa všetko valí? .....	136
<b>Deviata kapitola:</b>	Nebolo by jednoduchšie, keby som jednoducho mlčal/-a?.....	151
<b>Desiata kapitola:</b>	Čo keby som začal/-a povedzme zajtra? .....	171
<b>Jedenásta kapitola:</b>	Ale máš ma rád/rada? .....	194
<b>Dvanásta kapitola:</b>	Prečo vždy všetko pokašlem? .....	210
<b>Trinásta kapitola:</b>	Zvládnem to?.....	223
<b>Štrnásť kapitola:</b>	Táto kapitola sa vám asi nebude páčiť....	238
<b>Pätnásta kapitola:</b>	Nakoniec do seba všetko zapadne .....	259
	<i>Počkať, počkať... To ešte nie je všetko! .....</i>	<i>269</i>
	<i>Malý darček od Mel.....</i>	<i>279</i>
	<i>Poďakovanie.....</i>	<i>289</i>
	<i>Zoznam bibliografických údajov.....</i>	<i>293</i>



## Zaslúžite si život, v ktorom budete mať odvahu tl'apnúť si sami so sebou

Rada by som vám povedala o dni, keď som prišla na niečo dôležité. Nebolo to tak dávno. V ten deň som začala praktizovať takzvaný zvyk tľapnutia, čo je zvyk, ktorý vám môže pomôcť zlepšiť ten najdôležitejší vzťah, ktorý každý z nás môže, teda skôr by mal nadviazať – vzťah so sebou samým. V tejto knihe by som sa s vami chcela podeliť o svoj príbeh, o svoje pozorovania a skúsenosti a o to, ako môžete tento zvyk využiť vo svoj prospech a zmeniť svoj život.

Začalo sa to v jedno ráno v kúpeľni, keď som si umývala zuby. Pozrela som sa na seba do zrkadla a povedala som si:

*Uf!*

Začala som si v duchu vymenúvať všetko, čo na sebe nemám rada: tmavé kruhy pod očami, špicatú bradu, to, že môj pravý prsník je menší ako ľavý, či ochabnutú kožu a strie na bruchu. Hneď sa ozval ten neprijemný hlas v hlave: *Vyzerám otrasne. Mala by som viac cvičiť. Nenávidím svoj krk.* S každou jednou takouto vetou som sa cítila horšie a horšie.

Pozrela som sa na hodiny – o štvrtúhodinu sa mi začínal prvý videohovor na Zoome. *Mala som vstať skôr.* Spomenula som si

na blížiacu sa uzávierku. Spomenula som si na zmluvu, ktorú som chcela uzavrieť, na e-maily a esemesky, na ktoré som ešte nestihla odpovedať, na psa, ktorý potreboval prechádzku, na výsledky otcovej biopsie a na všetko okolo detí, čo bolo v ten deň treba zariadiť a vybaviť. Mala som pocit, že mi všetko padá na hlavu, že to nezvládnem, veď som si ešte neobliekla ani len podprsenku a nevypila ani glg z uvarenej kávy.

*Uf!*

V to ráno som mala chuť len si v pokoji vypiť šálku silnej kávy, zvaliť sa na gauč, zapnúť telku a jednoducho zabudnúť na všetky povinnosti a veci, ktoré ma trápili...

No vedela som, že to by nebolo správne. Veľmi dobre som si uvedomovala, že problémy za mňa nevyrieši nikto iný, že moje povinnosti na seba neprevezme nik iný, že si za mňa nikto iný ani nezacvičí a už vôbec za mňa nepôjde na nepríjemnú poradu v práci.

## **Zúfalo som si túžila dopriať aspoň krátku pauzu – od všetkého**

Nasledujúce mesiace boli strašné. Bola som neustále v strese. Snažila som sa vyhovieť a pomôcť každému a vo všetkom, ale kto sa zaujímal o mňa? Určite ma chápate a som presvedčená, že každý z nás už niečo také aspoň do istej miery zažil. Keď sa na vás všetko valí, až máte pocit, že vás to prevalcuje, a strácate akúkoľvek motiváciu a chuť do života, môžete sa veľmi ľahko dostať do začarovaného kruhu, z ktorého sa nevíete vymotať.

Tak veľmi som túžila po tom, aby mi niekto povedal: *Máš pravdu, je to naozaj fuška. Toto si naozaj nezaslúžiš. Nie je to fér... Ale ak to niekto dokáže zvládnuť, si to TY.* Presne toto

som potrebovala počuť. Túžila som po tom, aby ma niekto podporil a povzbudil. A aj keď som jedna z najúspešnejších motivačných spíkeriek na svete, v tom období som mala pocit, že nemám čo povedať.

Neviem, čo mi to vtedy napadlo ani prečo som urobila to, čo som urobila. Stála som v tej kúpeľni v spodnej bielizni, hľadela som na svoj unavený odraz v zrkadle a zrazu som len tak z ničoho nič natiahla ruku smerom k tomuto odrazu, akoby som ho zdravila. Chcela som mu povedať: *Vidím ťa. Vidím ťa a mám ťa rada. No tak, Mel. Zvládneš to.*

Počas toho, ako som robila toto gesto, som si uvedomila, že som si vlastne so svojím odrazom v zrkadle tľapla. Tľapnutie je niečo prirodzené, jasné a bežné ako podanie ruky. Každý z nás si určite s niekým tľapol nespočetne veľakrát, aj keď v niektorých situáciách je to až preexponované či trápne. No ja som v to ráno stála v kúpeľni pred zrkadlom, opierajúc sa o umývadlo, a jednoducho som si tľapla so svojím odrazom.

Síce som nepovedala ani slovo, ale takýmto spôsobom som vyjadrila presne to, čo som chcela tak veľmi počuť. Ubezpečila som samu seba, že dokážem čokoľvek, čo si zaumienim. Povzbudila som ženu, na ktorú som hľadela v zrkadle, a jasne som jej dala najavo, aby sa vzchopila a pokračovala v načatej práci.

Keď som sa dotkla zrkadla, teda svojho odrazu, pocítila som, akoby sa mi do žíl vlievala nová energia. Pocítila som, že *nie som sama, že mám SAMU SEBA*. To tľapnutie bolo jednoduché gesto, dala som si ním však najavo, že sa mám rada. Presne to som potrebovala a zaslúžila som si to.

Hneď som si vydýchla, uvoľnila som sa a pousmiala nad tým, ako trápne to tľapnutie vyzeralo. No keď som sa potom zahľadela na svoj odraz v zrkadle, zdalo sa mi, že už nevyzerá tak unavene. Zároveň som sa už necítila taká osamelá a ten

dlhý zoznam povinností, ktorý ma čakal, mi už nepripadal taký hrozný. S chuťou som vykročila do nového dňa.

No hneď ako som na druhý deň ráno rozlepila oči, uvedomila som si, že ma čakajú rovnaké či ďalšie povinnosti, a opäť ma prepadli obavy, že to nezvládnem. Vypla som budík, vstala som, ustlala som si posteľ a odkráčala som do kúpeľne. Pozrela som sa do zrkadla a hľadela na svoj odraz v ňom. *Dobré ráno, Mel.* Automaticky som sa usmiala a ťapla som si s ním.

Na ďalší deň ráno som vstala a už moja prvá myšlienka smerovala k tomu, ako sa na seba v kúpeľni pozriem do zrkadla a ťapnem si sama so sebou, dokonca som sa na to *tešila*. Viem, znie to trápne, ale bolo to tak. Ustlala som si o niečo rýchlejšie ako obyčajne a do kúpeľne som sa ponáhľala s takým nadšením, aké by malo byť ráno o 6.05 trestné. Stručne a výstižne:

### **Mala som pocit, akoby som sa mala stretnúť s kamarátkou**

Neskôr v ten deň som sa zamyslela nad tým, pri akých príležitostiach som si v minulosti s niekým ťapla. Ako prvé mi, samozrejme, napadli tréningy, zápasy či súťaže v rôznych kolektívnych športoch, ktorým som sa kedysi venovala. Spomenula som si na automobilové preteky, na ktoré som chodila s viacerými kamarátkami, či na bejzbalové zápasy na štadióne Fenway Park v Bostone, kde si ťapol každý divák s každým okolo seba, keď tím Red Sox skóroval a získal bod. Okrem toho som si vždy ťapla napríklad s priateľkou alebo priateľom, keď ich povýšili, keď ukončili neperspektívny vzťah alebo keď vyhrali v kartách.

Potom som si spomenula aj na jednu z najvýznamnejších chvíľ, ktoré som zažila: v roku 2001, len dva mesiace po teroristických útokoch z 11. septembra, pri ktorých zahynulo 2 977 ľudí a padli Dvojičky, som sa zúčastnila na newyorskom maratóne.

Celú trasu dlhú približne 42 kilometrov, ktorá viedla všetkými piatimi newyorskými obvody, lemovali po oboch stranách tisíce divákov a v oknách všetkých bytov v každom bytovom dome viali americké vlajky.

Keby tam neboli bývali títo ľudia, ktorí ma po celej trase povzbudzovali a tľapkali si so mnou, určite by som to nezvládla. Keby som na to bola bývala sama, určite by som nepodala podobný výkon, aký musia pri výcviku podať príslušníci špeciálnych jednotiek amerického námorníctva. V období, keď som sa na tento maratón odhodlala, som sa zadýchala, už keď som niesla tašky s nákupom na druhé poschodie. Bola som mladá a neskúsená mama dvoch ani nie trojročných detí, ktorá zároveň pracovala na plný úväzok, a na dlhodobý, pravidelný a poctivý tréning na taký dlhý beh som jednoducho nemala čas. Tenisky na behanie som mala obuté len zopárkrát. No maratón bol už veľmi dlho na zozname vecí, ktoré som chcela v živote vyskúšať, preto keď sa mi naskytna príležitosť, povedala som si, že idem do toho a musím to zvládnuť. Počas samotného behu sa mi mnohokrát podlomili kolená, dokonca som si párkrát cvrkla a hlas v hlave mi pravidelne pripomínal: *Toto nedokážeš. Nezvládneš to.* Boli aj chvíle, keď som takmer zastala a k cieľu som postupovala pokrivkávajúc a slimačím tempom. *Prečo som netrénovala viac a častejšie? Prečo som si kúpila tenisky dva týždne pred maratónom?* Okolo dvadsiateho kilometra som dobrovoľníkov pri občerstvovacej stanici prosila, aby ma utvrdili v rozhodnutí vzdať to. Nepočúvli ma. *Skončiť? Teraz?*

*To nemyslíš vážne, veď si už takmer v polovici!* Vďaka týmto povzbudzujúcim slovám sa pochybnosti o mojich (ne)schopnostiach rozplynuli a ja som odhodlane pokračovala ďalej.

## **Ste oveľa silnejší, než si myslíte**

Ten maratón som dobehla len vďaka tomu, že ma po celej trase povzbudzovali a posúvali vpred tie tisícky divákov a fanúšikov behu. Keby som bola počúvla ten neústupčivý hlas v hlave, asi by som skončila niekde na jedenástom kilometri, keď mi praskli otlaky na nohách a každý jeden ďalší krok mi spôsoboval nesmiernu bolesť. Tie povzbudivé slová a pokriky sa tak dobre počúvali! Aj vďaka nim som sa dokázala sústrediť na beh a na svoj cieľ a vydržať až do konca. Každé z tých nespočetných ťlapanutí s nadšenými divákmi ma len utvrdzovalo v presvedčení, že zvládnem aj túto šialenú a dovtedy najťažšiu výzvu, ktorú som si sama stanovila.

Vždy keď ma predbiehal jeden bežec za druhým a keď som už nevládala a chcela som to vzdať, mi novú energiu a chuť dokončiť, čo som začala, vlievalo práve ťlapanutie s niektorým z divákov. A práve o to ide: ťlapanutie nie je len sekundové spojenie dvoch dlaní. Je to kanál na prenos energie a seba dôvery od jedného človeka k druhému. Niečo v nás prebúdza. Pripomína nám niečo, na čo sme už zabudli. Každým ťlapanutím dávame tomu druhému najavo, že veríme v jeho schopnosti, a aj mňa každé z nich po celých šesť hodín behu až do cieľa povzbudzovalo a utvrdzovalo v tom, že ten maratón zvládnem a že ho dokončím.

Nesmierna sila ťlapanutia s niekým sa v živote a práve pri maratóne alebo nejakom dlhšom behu prejavuje veľmi podobne. Aj život, aj maratón sú dlhé a prinášajú nám mnoho

skúseností, radosti, ale aj bolesti. Predstavte si, že by ste sa každé ráno zobudili a z tľapnutia so samým sebou v zrkadle načerpali energiu potrebnú na zvládnutie všetkých povinností; presne takú, akú vám dodá napríklad to tľapnutie s di-vákom počas dlhého behu.

Skúste sa nad tým chvíľu zamyslieť. Ako vám pomôže, keď sa budete neustále podceňovať a spochybňovať?

Čo keby ste sa tento prístup pokúsili zmeniť a radšej sa naučili, ako sa každý deň, každý týždeň a každý rok nabudiť na lepšie výkony a dosiahnutie svojich cieľov a snov? Predstavte si, že ste najväčší fanúšik/najväčšia fanúšička samého/samej seba a že práve vy sa môžete najviac povzbudiť a podporiť. Je náročné si to predstaviť, však? No nemalo by to tak byť.

Prosím, odpovedzte na túto otázku pravdivo a úprimne: *Ako často povzbudzujete samého/samu seba?*

Stavím sa, že väčšina z vás dospela k rovnakej odpovedi ako ja: takmer nikdy.

Logicky sa vynára otázka, prečo je to tak. Ak máme dobrý pocit z toho, keď nás má niekto rád, keď nás niekto povzbudí, podporí a pochváli, keď máme vďaka tomu silu a chuť pokračovať a dosahovať, čo sme si zaumienili, prečo to nerobíme sami pre seba? Prečo sa tak nesprávame sami k sebe?

### **Staré dobré *Najprv si nasad'te kyslíkovú masku***

Počula som to azda miliónkrát a musím povedať, že to platilo aj pre mňa: jednoducho som nevedela, ako to praktizovať v bežnom každodennom živote. Oči sa mi otvorili až v to osudné ráno, keď som si sama so sebou tľapla prvýkrát: na to, aby sme dokázali mať samého/samu seba na prvom mieste,

sa musíme nejako nabudiť a na to, aby sme do toho dokázali povzbudiť svoje okolie, to musíme dokázať najprv sami.

Veď si len skúste predstaviť, s akou radosťou a ako často povzbudzujete a chváľte druhých ľudí. Držíte palce obľúbeným tímom v rôznych športoch, na sociálnych sieťach či v médiách sledujete aktivity obľúbených hercov, hudobníkov či influencerov. Kupujete si lístky na zápasy, na koncerty, ich aktérom búrlivo tleskate, keď vyhrajú alebo zaspievajú či zahrajú „tú vašu“, riadite sa ich odporúčaniami či radami, kupujete si kolekcie oblečenia, ktoré vytvoria, a naozaj veľmi pozorne sledujete ich kariéru od pôsobenia v kluboch a rôznych ligách po počet hudobných cien Grammy, ktoré získali. Jednoducho povedané, sledujete ich život, úspechy, ale aj pády.

Okrem toho určite často podporujete a chváľte všetkých, na ktorých vám záleží – partnera/partnerku, deti, rodinných príslušníkov, priateľov, kolegov či iných známych a blízkych. Pre členov rodiny organizujete narodeninové oslavy, radi oslanete v práci dlhšie, aby ste pomohli preťaženým kolegovi, a kamarátovi či kamarátke automaticky pochváľte profilovú fotografiu na zoznamke (*Vyzeráš skvele!*) či ich utvrdíte v tom, že začať predávať vitamínové doplnky popri práci je skvelý nápad (*Kúpim si zásoby na celý rok.*). Všetkých vo svojom okolí povzbudzujete, aby sa nebáli plniť si sny a ambiciózne ciele, dokonca aj spolucvičenku na rannej hodine jogy, ktorú ste v to ráno videli prvýkrát. Keď inštruktor spomenie, že je možnosť prihlásiť sa do akreditovaného vzdelávacieho programu učiteľov jogy, bez mihnutia oka sa k nej nakloníte a poviete: *Nepríhlásite sa? Mali by ste to skúsiť. Urobili ste dokonalú strechu* (jedna z jogových ásán, teda pozícií; pozn. prekl.).

Keď však máte pochváliť alebo do niečoho povzbudiť seba samého/samu, nielenže sa vám do toho príliš nechce,



dokonca urobíte pravý opak: ponížite sa. Pozriete sa do zrkadla a začnete si v duchu alebo niekedy aj nahlas vymenúvať svoje negatívne vlastnosti či fyzické nedokonalosti. Zhadzujete sa a hľadáte dôvody, pre ktoré nedokázate dosiahnuť svoje sny a ciele. Stručne a jasne, automaticky podporujete blízkych, priateľov či kolegov, ale keď to máte urobiť pre seba, akosi to nejde.

### **Nastal čas, aby ste konečne začali povzbudzovať a podporovať aj samého/samu seba, pretože to potrebujete a zaslúžite si to**

Sebahodnota, sebavedomie, sebaláska a sebadôvera sa začínajú budovať vnútri každého z nás. Preto by som bola rada, keby ste každý deň začali práve tým, že si sami so sebou tľapnete. Mali by ste si z tejto aktivity vytvoriť zvyk, mali by ste sa snažiť pochopiť jej podstatu a význam a praktizovať ju každé jedno ráno. A to je a mal by byť len začiatok.

Tľapnutie so svojim odrazom v zrkadle nie je len gesto alebo aktivita – je to súčasť holistického spôsobu života, nastavenie mysle, filozofia, stratégia, ktorá pretvára podvedomé vzorce v mysli. V tejto knihe vám prostredníctvom poznatkov získaných dlhoročným štúdiom, pozorovaním a vedeckým skúmaním aj vďaka skutočným príbehom ľudí z celého sveta, ktorým zvyk tľapnutia so sebou samým zmenil život (príbehy niektorých z nich si prečítate v tejto knihe), ukážem, ako takýmto spôsobom každý deň nadobudnúť kontrolu nad svojím životom, a chcem vás k tomu aj inšpirovať. Nemajte obavy, bude to zábava.

Spolu sa naučíme, ako rozpoznať myšlienky, názory či pocity, ktoré vás psychicky deptajú, napríklad vinu, žiarlivosť,

strach, úzkosť či neistotu. No čo je ešte dôležitejšie, naučíme sa, ako ich premeniť na nové myšlienkové vzorce a schémy správania, ktoré vás povzbudia a dodajú vám energiu a chuť pokračovať. Nezlaknite sa, pôjdeme na to pomaly a postupne, krok za krokom si vysvetlíme, ako na to. Ponúknem vám aj vedecké dôkazy, ktoré objasňujú, prečo to funguje, a stále budem s vami (viac si povieme neskôr).

Podstata tohto zvyku nespočíva len v tom, že vďaka nemu budeme každé ráno vstávať šťastní a plní energie, že budeme vedieť sami seba povzbudiť, ak nám bude pod psa, alebo sa vďaka nemu dokážeme posmeliť do maximálnych výkonov (samozrejme, že sa spolu naučíme aj toto).

Najdôležitejšie je, že nám pomôže pochopiť a následne zlepšiť najdôležitejší vzťah, aký môžeme v živote naviazať – vzťah so sebou samým. V tejto knihe sa dozviete, aké sú základné potreby človeka a ako ich naplniť.

Prečítate si aj o overených a osvedčených stratégiách zmeny myslenia, vďaka ktorým zvládnete akúkoľvek situáciu – jednoduchú či náročnú, pozitívnu či negatívnu – a nikdy neodpíšete osobu, ktorú vidíte vždy, keď sa pozriete do zrkadla.

### **Vaše vnímanie samého/samej seba odráža to, ako vnímate svet**

Určite si viete predstaviť, ako intenzívne som počas písania tejto knihy myslela na tľapnutia pri rôznych príležitostiach, hádam aj viac, ako bolo nutné a potrebné. Dnes, keď zvyk tľapnutia so sebou praktizujem pravidelne, si uvedomujem, že som desiatky rokov života, v podstate odkedy si pamätám, pri pohľade do zrkadla vnímala výhradne všetky svoje psychické či fyzické nedostatky. Nevšímala som si nič iné a už

vôbec nie niečo pozitívne alebo som dokonca ignorovala ženu, ktorú som v zrkadle videla. Keď vezmeme do úvahy, čím sa živím, vyznieva to až smiešne.

Patrím medzi najlepšie a najvyťaženejšie motivačné spíkerky na svete a medzi najpredávanejších spisovateľov na svete, a preto je mojou úlohou ukázať vám, ako môžete zmeniť svoj život, a povzbudiť vás do toho. Tým, že vo vás a vaše schopnosti uverím ja, dodám sebavedomie aj VÁM. Keď sa tak nad tým zamyslím, mojou úlohou je vlastne to, čo je aj úlohou tľapnutia. Všetkým, čo ponúkam či už prostredníctvom prednášok, kníh, videí na Youtube, online kurzov, či príspevkov na sociálnych sieťach, všetkým, čo robím, chcem dať najavo, že *vo vás verím. Vaše sny a túžby sú dôležité. Zvládnete to, len pokračujte.*

Ja si totiž s vami všetkými, hoci len na diaľku a v duchu, tľapkám už dlho.

Napriek tomu pre mňa ešte donedávna nebolo vôbec jednoduché tľapnúť si sama so sebou. Som totiž tá najtvrdšia kritička samej seba. Som si istá, že je to tak aj u vás. Začala som to praktizovať len pomerne nedávno, najprv so svojim odrazom v zrkadle a neskôr mnohými inými kreatívnymi spôsobmi. A odrazu som všetko pochopila: ak sa naučíme vnímať a podporovať samého/samu seba, bude pre nás oveľa jednoduchšie včas podchytiť chvíľu, keď sa cítíme psychicky na dne, toto nastavenie zmeniť a začať myslieť pozitívnejšie. A ak myslíme pozitívnejšie, pocítíme aj väčšiu motiváciu urobiť niečo, čo zmení náš život. Ak získate energiu z tľapnutia si a zmeníte pohľad na život, uvidíte, že dokážete čokoľvek, čo si zaumienite.

Keď sa z tľapnutia so svojim odrazom v zrkadle stal zvyk, začala som túto aktivitu vnímať ako akýsi svetlý moment aj inak zlého či nevelmi úspešného dňa. Odrazu som

nepociťovala takú nenávisť k sebe samej a necítila som potrebu bičovať sa aj za najmenší prešľap. Moje vnímanie seba aj sveta sa odvtedy diametrálne zmenilo. Zároveň to znamenalo zásadný prelom a posun v mojom živote. Bola to rozhodujúca chvíľa, určujúce obdobie, keď som si začala budovať úplne nový vzťah s tou najdôležitejšou osobou – so sebou. Začala som vnímať inak samu seba aj svoje možnosti a schopnosti a povzbudilo ma to v tom, aby som sa pokúsila žiť iným spôsobom.

Presne preto som aj napísala túto knihu.

## **Začnite sa povzbudzovať**

Medzi najmocnejšie nástroje na svete patrí povzbudenie, pochvala a láska. A vy ste sa ich vzdali a zabudli ste na ne. Ale nie ste v tom sami, stalo sa to už každému z nás.

Možno ste v situácii, že sa nedokážete mať radi alebo sa nedokážete zmeniť, aj keby ste veľmi chceli. Možno sa vám v poslednom čase celkom darí vo všetkých oblastiach, napriek tomu nie ste šťastní a spokojní, lebo sa stále sústreďujete na to zlé, nie na to, čo vám vyšlo a vychádza. Možno vás neustále prenasledujú démoni minulosti a nedokážete zabudnúť na všetko zlé, čo ste zažili alebo čo ste spôsobili druhým ľuďom.

Nezáleží na tom, čo sa vám stalo alebo aké chyby ste urobili, chcem, aby ste poznali pravdu. Máte pred sebou krásny život, no nevidíte to. Čaká vás fantastická budúcnosť, stačí využiť šancu a vytvoriť si ju. Máte k dispozícii verného spomenca a pomocníka, schopný tím a tajnú zbraň, ktorú vidíte vždy, keď sa pozeráte do zrkadla, no akoby ste ich prehliadali. Ak chcete v živote dokázať niečo veľké a zásadné alebo