

NAJVYŠŠÍ PRINCÍP NA SVETE,

KTORÝ TAKMER NIKTO NEPOZNÁ



Autor
Liečebného
kódu
predaných viac ako
10000 výtlačkov
v SR

ALEXANDER LOYD



Citadella

OD STRESU K ÚSPECHU ZA 40 DNÍ

Odkrývanie skrytých kľúčov k úspechu vo všetkých oblastiach vášho života

NAJVYŠŠÍ PRINCÍP NA SVETE,
KTORÝ TAKMER NIKTO NEPOZNÁ

Zvláštne poďakovanie patrí Kathleen Hagertyovej – pomohli ste mi preniesť to z hlavy a srdca na papier a bola to BOMBA!

Ďakujem Amande Rookerovej – prevzali ste veľmi hrubý rukopis a postarali ste sa, aby dával zmysel; bez vás by som to nedokázal.

Harrymu, Hope a Georgeovi ďakujem za to, že znášali všetky tie nezvyčajné hodiny, keď som si robil poznámky a písal a po celý ten čas ma neprestali mať radi.

Ďakujem ti, Bože, že si mi dal niečo, o čom môžem písať – som tvoj!

NAJVYŠŠÍ PRINCÍP NA SVETE, KTORÝ TAKMER NIKTO NEPOZNÁ

ALEXANDER LOYD

OD STRESU K ÚSPECHU ZA 40 DNÍ

Odkrývanie skrytých kľúčov k úspechu
vo všetkých oblastiach vášho života



Alexander Loyd, PhD, ND
NAJVYŠŠÍ PRINCÍP NA SVETE,
O KTOROM TAKMER NIKTO NEVIE
THE GREATEST PRINCIPLE IN THE WORLD
THAT ALMOST NOBODY KNOWS

Copyright © 2015 by Alexander Loyd
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Random House LLC

Slovak Edition: © Citadella, 2014
Translation: © Ing. Ján Dulla, 2014

Grafická úprava a obálka: Marek Kacvinský
Jazyková úprava a redakcia: PhDr. Janka Oršulová

Vydalo vydavateľstvo Citadella
v roku 2014

Distribúciu zabezpečuje:

PARTNER TECHNIC spol. s r.o.
Nám. slobody 17
811 06 Bratislava
tel.: 004212 524 978 96
email: info@partnertechnic.sk

ISBN 978-80-89628-49-0

*Venujem Hope! Väčšina najkrajších vecí rozkvitla v mojom živote vďaka tebe
vrátane informácií, uvedených v tejto knihe. Čo sa začínalo tolkou bolesťou
a trápením, zmenilo teraz môj život na „splnenú nádej“ a ešte ďaleko viac.
Ak bude mať z týchto stránok niekto úžitok, stane sa tak iba vďaka tebe.
Ďakujem ti, že si to so mnou vydržala. Viem, že je to práca na plný úväzok.
LÚBIM ŤA!*

Najvyšší princíp

Milý čitateľ, chcem, aby si si najprv prečítal názory niektorých ľudí, ktorí Najvyšší princíp už roky využívajú a stali sa naň odborníkmi. Sú to typické skúsenosti, nezávislé od demografie či životnej situácie.

Desať rokov som spolupracovala s motivačnými trénermi Tonym Robbinom a Bobom Proctorom. *Najvyšší princíp* je oveľa lepší. Cítim to! Je dobrý! Naozaj funguje! V snahe nájsť „TO“ som za tie roky utratila 100 000 dolárov. TOTO JE „TO“ PRAVÉ!

Karen O.

„Nuž, fíha! Ani netušíte, čo pre mňa Najvyšší princíp znamená. Toto som hľadala sedem rokov. V priebehu tých siedmich rokov som vyskúšala všetko, čo vám zide na um. Najvyšší princíp je to pravé! Verila som, že to existuje, ale až doteraz som to nevedela nájsť. Pre mňa ide o jednu z tých vzácných chvíľ, keď naozaj nájdete to, čo hľadáte a potrebujete. TOTO JE ONO!“

Ana V.

„S Najvyšším princípom sa ešte len zžívam. VIEM, že o tomto to všetko je. TOTO JE TAJOMSTVO ŽIVOTA!“

Polly D.

„Najvyšší princíp ma ohromil! ‘Panebože!’ povedala som si. Robila som všetko zle, vzrušuje ma však, že už viem, ako to funguje. Som teraz veľmi vzrušená. DOKÁŽEM TO! To, čo som vždy chcela a hľadala, mám PRÁVE TERAZ!“

Ana V.

„Vďaka Najvyššiemu princípu som zaznamenala obrovské zmeny. Všetko sa zlepšilo o sto percent do piatich minút, ako som sa o tomto dozvedela a pochopila to. Všetko sa naďalej zlepšuje. Som nevýslovne šťastná!“

Leslie H.

„Štyridsať rokov som viedol výskum (profesionálne) a počas toho obdobia som preštudoval množstvo programov. Najvyšší princíp je úplne iný než

všetko, čo som dovtedy videl. Zameriava sa na celoživotné problémy priamo pri ich zdroji. A teraz tiež chápem veci, ktoré som nikdy predtým nechápal.“

Richard T.

„Najvyšší princíp je úžasný – JE AKO BLESK Z JASNÉHO NEBA! Mal som chvíľu, keď som si povedal *aha!*“

Michael E.

„Z Najvyššieho princípu mi naskočili zimomriavky. Bola som úplne unesená. Je taký hlboký – je koreňom všetkej spirituality. Cítim sa čoraz šťastnejšia. Cítim sa úžasne. Naozaj to funguje.“

Alma D.

„Najvyšší princíp je nesmierne povznášajúci. Cítil som to už roky, ale všetci mi vraveli, že sa mýlim. Konečne niekto hovorí mojím jazykom.“

Jens C.

„Najvyšší princíp je úžasný. Roky som meditoval a robil veľa iných vecí a toto sa nedá s ničím porovnať. Vyše tridsať rokov som pracoval ako terapeut. Od svojich štyroch rokov som trpel úzkostnou poruchou. Po dvoch týždňoch porucha zmizla. Takú to má moc!“

Lee N.

„Pri tejto knihe som bola Alexovou redaktorkou a pred začatím našej spolupráce som o Najvyššom princípe nikdy nepočula – a keď sme už pri tom, ani o Alexovi. Ku knihe som pristupovala ako ku ktorejkoľvek inej. Čítala som text a úplne ma to pohltilo. Najvyšší princíp naozaj funguje! S použitím diagnostiky a jeho nástrojov sa mi podarilo identifikovať zdroj istého všetkým prestupujúceho stresu v mojom živote a v tomto ohľade som sa úplne deprogramovala a preprogramovala. S odstupom času mi táto zmena pripadala trvalá a ľahká.“

Vyššie uvedené referencie som pokladala za dosť lacné a senzácietlivé. Keď sa to však stalo mne, uvedomila som si, že takisto píšem Alexovi e-mail veľkými písmenami – a ja tak e-maily nikdy nepíšem! Najvyšší princíp ďalej začleňujem do všetkých aspektov svojho života a má to pozmeňujúce účinky.“

Amanda R.

Odporúčania pre Alexa Loyda a Najvyšší princíp

„Táto kniha je ŠOKUJÚCA! Som autorkou bestsellerov so zameraním na dosahovanie úspechu z rebríčka *New York Times* a za uplynulých 30 rokov som kvôli učeniu a výučbe v tejto oblasti precestovala celý svet. NIKDY som nepočula o niečom podobnom ako je Najvyšší princíp. Ide o prelomový posun paradigmy. Úplne mení obvykle prijímané názory na dosiahnutie úspechu a vysvetľuje, prečo za posledných 50 rokov toľké veci, ktoré zneli dobre, nepriniesli výsledky. Pokiaľ ide o mňa, som úplne rozhodnutá! Odteraz mám v pláne žiť a učiť podľa Najvyššieho princípu.“

Janet Attwoodová, autorka bestselleru *Test vášne*

WOW! Som autorom bestselleru a pracoval som ako platený konzultant pre viac ako 400 spoločností z Fortune 500, vždy v oblasti dosahovania firemného úspechu (vrátane Apple, AT & T, CBS, GE, IBM, GM, Shell, Sprint atď.). Nikdy som nepočul ani nevidel nič podobné, ako sú tieto informácie. Sú ohromujúce! Zabudnite na všetko, čo ste vedeli o tvorbe úspechu a potom si zapnite bezpečnostný pás a prečítajte si túto knihu.“

Christopher Hegarty, DSc., medzinárodne uznávaný rečník a poradca

„Je celkom možné, že dr. Alex Loyd je Albertom Schweitzerom našich čias...“

Mark Victor Hansen, spoluautor kníh *Slepačia polievka pre dušu*

„*Najvyšší princíp* je nový prvok, ktorý úplne MENÍ HRU! Len zriedkavo sa objaví kniha, ktorá je nielen skvelým čítaním, ale aj zásadným spôsobom mení naše stanoviská. Informácie a nástroje uvedené na týchto stránkach radikálnym spôsobom zmenia vašu schopnosť vytvárať úspech vo vlastnom živote.“

Marci Shimoff, profesionálny rečník a autor bestsellerov
Šťastný bez dôvodu, Láska bez dôvodu a Slepačia polievka pre ženskú dušu

„Môj dobrý priateľ dr. Alex Loyd to opäť dokázal! Jeho nová kniha *Najvyšší princíp* uvoľní vo vašom tele, mysli a duchu potenciál úspechu.“

Jordan Rubin, PhD, NMD, autor bestselleru *Strava Stvoritela*

„Najvyšší princíp učí Alex už niekoľko rokov a ide o naozaj Najvyšší princíp. Teší ma, že toto pozoruhodné učenie vidím v tlačenej verzii, z ktorej môže mať osôh mnoho ľudí. Ide o dlho očakávaný protijed na hnutie „stačí veriť“, ktorý konečne vysvetľuje, prečo to nefunguje. Keď Najvyšší princíp začleníte do svojho života, všetko sa naozaj zmení.“

Ben Johnson, MD, DO, NMD, spoluautor medzinárodného bestselleru
Liečebný kód a jediný lekár, ktorý sa objavil vo filme Tajomstvo.

„Neustále existuje istá globálna požiadavka hľadať spôsoby lepšieho riešenia otázok celkového úspechu a zdravia, najmä odpovedí, ktoré sú rýchle, účinné a nie drahé. Kniha *Najvyšší princíp* môže pomôcť mnohým ľuďom s celým radom problémov, ako sú dosiahnutie osobného úspechu, zdravie, medziľudské vzťahy a citové problémy. Niekedy k tej pomoci dôjde za niekoľko sekúnd. Pochybujete o tom? Tak to vyskúšajte.“

Doris J. Rappová, MD, autorka bestselleru *Je toto vaše diéta?* a celosvetovo uznávaná priekopníčka environmentálnej medicíny

„*Najvyšší princíp* rozlúštil kód najväčšej záhady života týkajúcej sa toho, ako skutočne fungujú ľudské bytosti. Všetci, čo si ho prečítajú a budú uplatňovať jeho princípy, dostanú chýbajúci kus skladačky, po ktorom túžili.“

Bill McGrane, prezident spoločnosti McGrane Global Centers

„Najnovšia kniha Alexa Loyda *Najvyšší princíp: odкрývanie skrytých klúčov k maximálnemu úspechu vo všetkých oblastiach vášho života* obsahuje cenné informácie, ktoré sú dostupné všetkým. Kniha je v dokonalej harmónii s prastarou múdrosťou: Tvoje vlastné ja má vždy pravdu. Odpovede na životné otázky nehľadaj vo vonkajšom svete, ale vo svojom vnútri. A univerzálnym riešením na všetky problémy je láska: milujte svojho Stvoriteľa celým svojím srdcom, myslou a dušou a milujte svojho blížneho ako seba samého.“

William A. Tiller, PhD, emeritný profesor Stanfordovej univerzity

OBSAH

Úvod: Najvyšší princíp	11
I. ČASŤ	
ZÁKLADY NAJvyššieho princípu	33
1. kapitola: Určenie cieľa vášho definitívneho úspechu	35
2. kapitola: Bunková pamäť	61
3. kapitola: Spirituálna fyzika pravdy a lásky	83
II. ČASŤ	
AKO FUNGUJE NAJvyšší princípu	109
4. kapitola: Tri nástroje na deprogramovanie a preprogramovanie vášho ľudského pevného disku a jeho softvéru	111
5. kapitola: Stanovenie cieľov úspechu namiesto stresujúcich cieľov	177
III. ČASŤ	
UVEDENIE NAJvyššieho princípu DO ČINNOSTI	195
6. kapitola: Základná diagnostika: Identifikujte a liečte zdroj svojich problémov úspechu	197
7. kapitola: Schéma úspechu Najvyššieho princípu	221
Záver: Milujte skutočne	245
Epilóg: Praktická spiritualita	249
Ďalšie zdroje	269

ÚVOD

NAJVYŠŠÍ PRINCÍP

So zverejnením týchto poznatkov som čakal dvadsaťpäť rokov. Vo svojej poslednej knihe *Liečebný kód* som predstavil kľúč k vyliečeniu zdroja takmer každého zdravotného problému. Som presvedčený, že na týchto stránkach nájdete kľúč k úspechu v každej oblasti svojho života. Viem, že ide o smelé tvrdenie – ale dôverujte mi! Podľa mojich skúseností otázka nezní tak, či to bude fungovať u vás; jedinou otázkou je, či to budete robiť. Keď to robíte, *funguje to vždy*. Je vlastne nemožné, aby to nefungovalo, keď pochopíte princíp.

Skôr než prejdeme ďalej, rád by som vám položil otázku: Aký je váš najväčší problém alebo nenaplnený potenciál? Čo hľadáte? Aká je najdôležitejšia vec vo vašom živote, ktorú potrebujete vytiahnuť z jamy, zbaviť sa jej alebo nad ňou mávnuť čarovným prútikom? Chcem vás požiadať, aby ste nečítali ďalej dovtedy, kým si v mysli nevybavíte aspoň jednu vec, ktorú vo svojom živote potrebujete napraviť – aj keby ste už na jej nápravu vyskúšali všetko, a nič nezabralo. Jednu vec, ktorú treba zachrániť od zlyhania či priemernosti a povzniesť ju k prenikavému úspechu.

Som presvedčený, že Najvyšší princíp je tým čarovným prútikom, ktorý potrebujete. Viem, že to znie domýšľavo, ale hovorím

to iba preto, že podľa mojich pozorovaní dochádzalo k náprave v takmer 100 percentách prípadov za uplynulých dvadsaťpäť rokov, čo som pracoval so svojimi osobnými klientmi.

Som presvedčený, že postup naznačený v tejto knihe dokáže aplikovať na ktorýkoľvek aspekt svojho života a sledovať, ako sa mení z húsenice na motýľa. Pokúsim sa hádať, čo sa teraz odohráva vo vašej mysli: hovoríte si, *toto som už počul*. Vlastne ste to počuli už stokrát, a niektorí už tak často, že ani nedokážete uveriť, že by to, čo vám hovorím, mohla byť pravda. *Hej, to určite. Ďalší zázrak, ktorý zo mňa vytiahne dvadsaťpäť dolárov a ja budem stále tam, kde som bol predtým*. Ak vám prebehlo hlavou toto, chápem vás. Zažíval som to aj sám. Musím sa však s vami podeliť o jedno tajomstvo tohto priemyslu populárnej psychológie, v ktorom sa ľudia snažia pomôcť si sami: v 97 percentách zlyháva.

97-percentná neúspešnosť populárnej psychológie

Väčšina z nás už čítala, alebo sama prišla na to, že obrovská väčšina programov na dosiahnutie úspechu alebo pomoci sebe samému zlyháva. Keby fungovali, nehládali by sme každý rok nový, že? A tento takzvaný priemysel č. 1 (ktorý len v USA vynáša ročne 10 miliárd dolárov)¹ by vyschol, pretože keby existoval jeden program, ktorý naozaj u každého funguje, žili by sme všetci šťastne, zdravo a spokojne.

Jednou z najpredávanejších kategórií literatúry faktu sú knihy o chudnutí. Čo myslíte, kto tohto roku kupuje knihy o chudnutí? Odpoveď: tí istí ľudia, ktorí ich kupovali pred rokom – pretože knihy z minulého roka nefungovali! Tajomstvom však nie je to, že

1 Timothy D. Wilson, „Knihy o tom, ako si pomôcť sami, vám môžu zničiť život!“ The Daily Mail online, 15. augusta 2011, www.dailymail.co.uk/fe-mail/article-20206001/Self-help-books-ruin-life-They-promise-sell-millions.html#ixzzlovSZDP2z.

väčšina programov zameraných na dosahovanie úspechu a pomoci sebe samému zlyháva – tajomstvom je to, že *odborníci z odvetvia dosahovania úspechu to už vedia*. A percento neúspešnosti je oveľa vyššie, než sme si mysleli. Podľa zasvätených zdrojov dosahuje percento neúspešnosti priemyslu venujúceho sa dosahovaniu úspechu (patrí sem knihy, prednášky, workshopy, programy a iné) približne 97 percent. Áno, čítate správne – 97 percent. Môj kolega a priateľ Ken Johnston viedol najväčšiu spoločnosť v Severnej Amerike zameranú na semináre osobnostného rozvoja a roky otvorene prednášal o tom, čo si väčšina ľudí z tohto priemyslu šepká len za zatvorenými dverami: že priemerná úspešnosť je okolo 3 percent. Od týchto troch percent ľudí získajú dostatok referencií pre svoj marketing vykresľujúci stroj na úspech, ktorý funguje u kohokoľvek a u všetkých. Lenže *podľa ich vlastných skúseností* to tak nie je.

Ešte zaujímavejšie je, že drvivá väčšina týchto programov sa riadi rovnakým základným plánom:

1. Zameraj sa na to, po čom túžiš.
2. Zostav si plán, ako sa tam dostať.
3. Uveď plán do činnosti.

To je všetko. Vyberte si program, knihu, lekára alebo mentora a je pravdepodobné, že vás naučia nejakú verziu tejto schémy. V skutočnosti možno túto schému vystopovať až k prvej knihe z tejto oblasti populárnej psychológie *Mysli a bohatni* od Napoleona Hilla, vydanej v roku 1937, ktorú potom popularizovali ďalšie knihy a programy najmenej počas nasledujúcich šesťdesiatpäť rokov. Zamerajte sa na želaný výsledok, vytvorte si plán a silou svojej vôle uveďte tento plán do činnosti.

Tento vzorec dáva zmysel, však? Pravdaže áno. Počúvame to celý svoj život. Problém je však v tom, že nefunguje. Podľa najnovších výskumov z Harvardu a Stanfordu, čomu sa budeme podrobne venovať v 1. kapitole, je táto paradigma nielen neúčinná, ale pre 97 percent z nás je aj spoľahlivým plánom na neúspech.

Prečo? Typická schéma pomoci sebe samému v troch krokoch – rozhodni sa, čo chceš, vytvor si plán a potom sa ho drž, dokým nedosiahneš, po čom túžiš – sa opiera o dva prvky: očakávanie vonkajšieho konečného výsledku (kroky 1 a 2) a spoliehanie sa na nástroj sily vôle (krok 3). Ako sa dozvieme v 1. kapitole, očakávania zákonite spôsobujú chronický stres, kým nedôjde k dosiahnutiu konečného výsledku alebo k jeho nedosiahnutiu – a lekárska veda opakovane dokazuje, že stres je klinickým zdrojom prakticky všetkých problémov, ktoré v živote môžeme mať a že nevyhnutne vedie k neúspechu. Spoliehať sa na vôľu (krok 3) tiež prakticky zaručuje neúspech, pretože vôľa je závislá na sile vedomej mysle. V 1. kapitole sa tiež dozvieme, že naše podvedomé a nevedomé postoje sú doslova *miliónkrát* silnejšie než naša vedomá myseľ, takže ak sú z nejakého dôvodu naše podvedomie a nevedomie v rozpore s našou vedomou vôľou, naša vedomá myseľ zakaždým prehrá. Ba čo viac, keď sa pokúšate „vynútiť“ si vôľou výsledok, ktorý vaše nevedomie blokuje, zvyšujete tým úroveň svojho stresu – čím sa, opäť, aktivuje príčina prakticky všetkých problémov, ktoré môžete v živote mať.

Inými slovami, dôvod, prečo táto schéma dosahovala v uplynulých šesťdesiatich piatich rokoch neúspešnosť 97 percent je ten, že doslova učí zlyhaniu. Študenti sa vlastne učili niečo, čo už celkom dobre vedeli. Uvádzam presvedčivý dôkaz: Ak nás očakávania vystavujú neustálemu stresu a je veľmi malá šanca, že úspech dosiahneme silou svojej vôle (čo má za následok ešte väčší stres), tak táto schéma zaručuje nielen to, že nebudeme mať úspech dlhodobo, ale že ak sa ňou budeme riadiť, v porovnaní s tým, keby sme sa o nič nepokúšali, sa všetko *ešte viac zhorší*.

Možno si kladiete otázku: *Keď je táto schéma schémou neúspechu, prečo mi potom pripadá taká dobrá a prirodzená?* Sú na to tri dôvody:

1. Ste tak založení. Zameranie na konečný výsledok vychádza z vášho vrodeneho naprogramovania, známeho inak aj ako naprogramovanie typu podnet/reakcia alebo vyhľadávanie rozkoše/

vyhýbanie sa bolesti. Je súčasťou vášho inštinktu prežitia, ktorý takmer výhradne používate počas prvých šiestich či ôsmich rokov svojho života: chcem zmrzlinu, naplánujem si, ako zmrzlinu dostať a dostanem ju. Preto vám schéma pripadá taká prirodzená. Veľký problém je v tom, že ako dospelí by sme týmto spôsobom žiť nemali, dokým nie je bezprostredne ohrozený náš život. Po dovŕšení šiestich či ôsmich rokov by sme už mali začať žiť podľa toho, čo vieme, že je správne a dobré, v podstate bez ohľadu na bolesť alebo potešenie, ktoré to prináša (aj toto bližšie vysvetlím v 1. kapitole). V podstate teda, keď podľa tejto schémy žijeme ako dospelí, „správame sa ako päťročné deti“ a ani o tom nevieme.

2. Vidíte, že to isté robia aj všetci ostatní. Inými slovami, túto schému ste videli používať ako správny prístup v takmer všetkých kontextoch: uvidíte niečo, čo chcete, vymyslíte, ako to dostať a vezmete si to. Vytvorili ju pre vás ľudia ako vy, vaši učitelia a vaši rodičia.

3. Odborníci to učia už šesťdesiatpäť rokov. Ako som sa už zmienil, táto schéma tvorila podstatu doslova každého bestselleru či programu populárnej psychológie takmer sedem desaťročí.

Typická metodika dnešných programov zameraných na pomoc sebe a dosahovanie úspechu je nielen zastaraná, ale najmä chybná. V skutočnosti však nepotrebujem, aby o neúspešnosti tejto schémy hovorili štatistiky či štúdie. Poznám to z vlastnej skúsenosti.

Asi pred dvadsiatimi piatimi rokmi som pracoval ako poradca pre dospievajúcu mládež a ich rodiny. Snažil som sa im pomôcť zostať na správnej ceste a dosiahnuť v živote úspech. Tejto typickej schéme pomoci sebe samému ma naučili a držal som sa jej roky vo všetkých aspektoch svojho života. Zistil som však, že v práci s dospievajúcou mládežou sa mi nedarí. Takisto som zlyhával vo financiách, dostal som sa až na pokraj bankrotu. Hoci som navonok ukazoval šťastnú tvár, vnútri som sa cítil nanič. Hľadal som odpovede, ako pomôcť ľuďom – a najmä sebe – stať sa v živote dlhodobo úspešný-

mi: za pomoci náboženstva, populárnej psychológie, psychológie, medicíny a rád ľudí, ktorých som si vážil. Nič nezaberalo. A ja som to, samozrejme, kládol za vinu sebe, nie učeniám. „Skrátka sa dosť nesnažím, alebo to nerobím správne!“ hovoril som si.

Ocitol som sa v bode, keď som všetko hádzal cez palubu, lebo som mal pocit, že takto už žiť nemôžem. Pamätám si, ako som si pomyslel: *Ako som mohol všetko tak rýchlo zbabrať?* Nemal som ešte ani tridsať rokov a mal som pocit, že zlyhávam vo všetkých oblastiach svojho života. Očividne to však ešte nebolo všetko.

V roku 1988 mi jednej búrlivej nedeľnej noci moja žena Hope povedala, že „sa so mnou potrebuje rozprávať“. Povedala to síce už tisíckrát predtým, ale ešte nikdy takým tónom. Cítil som v kostiach, že sa niečo deje a že to nie je nič dobré. Mala problém pozrieť sa mi do očí. Hlas sa jej chvel, ale bolo mi jasné, že sa ho snaží ovládnuť. „Alex, potrebujem, aby si sa odsťahoval. Nevydržím už s tebou žiť v jednom dome.“

Teda, vyrastal som v rodine talianskeho typu. Neustále sme sa kvôli niečomu hádali a debatovali, počnúc politikou a náboženstvom až po to, čo budeme robiť cez víkendy. V tejto dôležitej chvíli môjho života som sa však nezmohol na jediné slovo odporu. Povedal som len... „Dobre.“

A tak som odišiel. Meravo som si zbalil neveľkú tašku s niekoľkými najnutnejšími vecami a bez ďalších slov som sa ticho pobral preč. Šiel som do domu svojich rodičov, kde som celú noc strávil vzadu na dvore modlením, premýšľaním a plačom – mal som pocit, akoby som vnútri zomieral.

V tom čase som nevedel, že to bola tá najlepšia vec, aká sa mi vôbec mohla stať. Počas nasledujúcich šiestich týždňov som zažíval ten najpozitívnejší obrat vo svojom živote. Práve som bol uvedený do akejsi „spirituálnej školy“, v ktorej sa naučím kľúču ku všetkému: Najvyššiemu princípu.

Tej noci som však mal pocit, že sa môj život skončil. Neustále, znova a znova som si kládol otázku: „Prečo sa to deje?“ Bola to oprávnená otázka, lebo ak existovalo niečo, v čom by som mal

uspieť, tak to bolo manželstvo. Keď sme sa s Hope brali, boli sme na manželstvo pripravení lepšie než všetci ľudia, ktorých sme poznali. Na našom prvom rande sme šli do parku, za krásnej jesennej noci sme si rozložili deku na trávku a *rozprávali sa*. V rozhovore sme pokračovali celú večnosť. To bolo všetko. Rozprávali sme sa v kuse šesť hodín. Prebrali sme všetko, čo vám len zide na um. A to bolo len prvé rande.

Keď nám už došli témy, o ktorých by sme mohli hovoriť, čítali sme spolu knihy. Siahli sme po rovnakej knihe – o vzťahoch alebo o niečom, čo nás oboch zaujímalo – a potom sme ju čítali každý sám, podčiarkovali v nej vety a robil si poznámky. Na rande sme si potom poznámky porovnávali a o prečítanom diskutovali. *Dobrovoľne* sme navštevovali predmanželskú poradňu. Dali sme si urobiť testy osobnosti, porovnávali si ich a hovorili s poradcami o našich možných problémoch a ich riešeniach. Keď 24. mája 1986 nastal náš svadobný deň, boli sme pripravení.

Teda, aspoň sme si to *mysleli*. A teraz, ani nie o tri roky neskôr, sa už na mňa nemôže ani pozrieť. A ja som bol takisto veľmi nešťastný. Prečo?

V tú noc za domom mojich rodičov sa začalo moje skutočné vzdelávanie. V hlave som počul hlas, o ktorom som bol presvedčený, že patrí Bohu. Hovoril niečo, čo som nechcel počúvať – niečo, čo ma v skutočnosti urážalo. Potom mi ten hlas položil tri otázky, ktoré mnou nesmierne otriasli a v priebehu nasledujúcich šiestich týždňov ma deprogramovali a preprogramovali až do jadra mojej bytosti – a ja som už nikdy nebol ako predtým. Tie tri otázky sa stali počiatkom schémy úspechu Najvyššieho princípu. Stalo sa to naraz, prešlo však ďalších dvadsaťpäť rokov, kým som vyriešil, ako to presne robiť pre všetkých na požiadanie. Dalo by sa vlastne povedať, že v stave ako existuje dnes, je presným opakom typickej trojkrokovej schémy pomoci sebe samému. A má tiež presne opačný účinok: podľa mojich skúseností dosahuje vyše 97-percentnú úspešnosť, v porovnaní s 97-percentnou mierou neúspešnosti typickej schémy populárnej psychológie za posledných šesťdesiatpäť rokov.

Po asi šiestich týždňoch odlúčenia Hope zdráhavo súhlasila, že sa so mnou znova stretne. Neskôr mi povedala, že keď mi toho dňa prvý raz pozrela do očí, vedela, že som iný. Mala pravdu. Aj keď som navonok vyzeral rovnako ako predtým, vnútri som sa zmenil na úplne iného človeka. Kvôli svojej predošlej bolesti mi to ešte hodný čas nepovedala, ani neprestala byť ostražitá. Výsledok však bol nezvratný a nedalo sa pred ním uniknúť.

Aj keď sme sa ešte neskôr hádali pre Hopino zdravie a financie,² tie najdôležitejšie veci v našich životoch už nikdy neboli také ako predtým. Zmenil ma a stále menil Najvyšší princíp. A meniť sa začala aj Hope.

Od toho dňa som začal učiť Najvyšší princíp každého, koho som mohol vráťane dospievajúcej mládeže a rodičov, s ktorými som v tom čase pracoval. Nech už za svoj problém pokladali čokoľvek, nech považovali za potrebné zachrániť sa pred čímkoľvek, v skutočnosti potrebovali spoznať Najvyšší princíp. Uvádzam ho tu v kocke:

Prakticky všetky problémy alebo nedostatok úspechu majú pôvod v nejakej forme vnútorného strachu. A každý vnútorný stav strachu vyplýva z deficitu lásky vo vzťahu ku konkrétnemu problému.

Iným označením pre reakciu strachom je stresová odozva. Ak je problémom strach, potom je jeho protijedom láska, jeho proti-

-
- 2 Viac o Hopinej ceste k vyliečeniu a rozličným nástrojom, ktoré vyliečili celý rad fyzických a emocionálnych symptómov pri podvedomom zdroji, nájdete v mojej populárnej knihe *Liečebný kód* (vyšla vo vydavateľstve Hatchett Book v roku 2011), ktorú som napísal spoločne s dr. Benom Johnsonom. Tí, čo poznajú Liečebný kód, si možno kladú otázku, prečo moja žena na vyliečenie svojich zdravotných problémov nepoužila Najvyšší princíp. V prvom rade preto, že ešte nebol celkom pripravený. Trvalo mi niekoľko rokov, kým som ho rozvinul natoľko, aby som ho mohol používať vo svojej praxi a bol som ešte len v štádiu objavovania a rozvíjania dvoch z troch nástrojov, opísaných v tejto knihe. Dôležitejšie však možno bolo, že do času, keď som naozaj vyvinul Najvyšší princíp, som na Hope vyskúšal toľko vecí (z ktorých žiadna nezabrala), a celkom pochopiteľne, snažila sa nájsť si vlastnú cestu. Krátko nato sa objavili Liečebné kódy.

klad. V prítomnosti ozajstnej lásky nemôže existovať žiadny strach (s výnimkou situácií, v ktorých ide o život). Možno to znie veľmi teoreticky. Našťastie sa však v posledných niekoľkých rokoch vykonával výskum, ktorý potvrdzuje vedecky, o čom budem hovoriť v celej tejto knihe. Všetko, ešte aj problémy vášho úspechu a vonkajšie okolnosti sa scvrkávajú na otázku, či sa nachádzate v stave strachu alebo v stave lásky.

Keď som začínal so svojou praxou poradcu, začal som to pri terapii učiť aj všetkých klientov: bolo jedno, aký bol ich súčasný problém – zdravie, vzťahy, úspech, hnev, úzkosť, bol som presvedčený, že skrytým zdrojom bol vždy problém lásky, resp. strachu. Tiež som bol presvedčený, že keby láska dokázala nahradiť strach, ich symptómy by sa zlepšili v miere, ktorá by zrejme inak nebola dosiahnutá.

Čoskoro som však narazil na problém: len povedať ľuďom, aby „milovali“, nezaberalo. Len zriedka fungovalo nechať ich čítať, študovať a meditovať nad starými rukopismi a princípmi. Skúšal som ich naučiť „len robiť“ to, čo som ja po svojej transformácii robil prirodzene, ale prakticky to nikto nedokázal. Predstavte si: učil som ich trojstupňovej schéme na neúspech a vôbec som o tom nevedel! Hovoril som im, že majú zmeniť svoje vedomé uvažovanie založené na strachu na myslenie zakladajúce sa na láske, že majú zmeniť emócie založené na strachu na emócie zakladajúce sa na láske a svoje správanie založené na strachu na správanie zakladajúce sa na láske. Inými slovami, hovoril som im, aby sa zamerali na očakávanie vonkajších konečných výsledkov za použitia sily svojej vôle! Niekoľkí povedali: „Nuž, veľmi vám ďakujeme za radu.“ Iní ironicky poznamenali: „Hej, hneď po obede s tým začneme, žiadny problém.“ Neskôr som prišiel na to, prečo boli takí cynickí: týmto spôsobom sa už žiť pokúšali a nešlo im to; práve tak, ako som to pred tou nocou v dome svojich rodičov nespočetnekrát vo svojom živote skúšal ja a nedokázal som to tiež.

Tej noci sa mi prihodilo niečo skutočné, čo ma transformovalo a čo som v priebehu nasledujúcich šiestich týždňov začal nazývať

„transformačné *aha*“. Nebolo to tým, že som sa tej noci skrátka „rozhodol“ milovať a začal tak konať na základe svojej vôle. Niečo sa prihodilo vo chvíli, keď som svoj stav vnútorného strachu nahradil stavom lásky, čo ma prinútilo prirodzene milovať spôsobom, akým som to predtým jednoducho nedokázal, a to bez vynaloženia vôle. Uvidel som pravdu tak, ako som ju nevidel nikdy predtým a hlboko som chápal a „cítil“, čo je láska a vedel som, že je to pravda. Okamžite som začal premýšľať, cítiť, veriť a konať v láske a nie v strachu, v pokoji a nie v úzkosti; do mojej temnoty prúdilo svetlo a ja som bez námahy začal robiť veci, ku ktorým som sa predtým dokázal len ťažko prinútiť.

Keď si predstavíte svoj mozog ako pevný disk počítača, bolo to, akoby sa môj mozog v tej chvíli v otázkach lásky a strachu deprogramoval a preprogramoval. Bolo to ako vymeniť jeden softvér za iný. Ak mám byť úprimný, toto transformačné *aha* bolo ako nejaká vízia, v ktorej som na jediný okamih zahliadol záblesk pravdy o láske a udržal si ho. O podobnom zážitku vlastne písal aj Einstein v súvislosti so svojou teóriou relativity. V duchu sa videl, ako sa vezie na lúči svetla, a túto víziu pokladal za počiatok svojej slávnej teórie ($E = m \cdot c^2$). V jedinej chvíli mu bola zjavená celá pravda – trvalo mu však dvanásť rokov, kým ju objavil matematicky.

Čoskoro som sa dozvedel, že transformačné *aha* nemôže mať človek len preto, že to chce. Uvedomil som si, že som ho ešte, takpovediac, „neobjavil matematicky“. Potreboval som praktické nástroje a konkrétne pokyny, ktoré by som mohol učiť a ktoré by každý a ktokoľvek dokázal použiť v akejkolvek situácii na deprogramovanie svojho strachu a svoje preprogramovanie na lásku – na tej najhlbšej úrovni, na skutočný *život* v láske. Nástroje, ktoré by sa zamerali na skutočný zdroj akéhokoľvek ich problému práve tak, ako to u mňa urobilo moje transformačné *aha*.

Presne toto som robil nasledujúcich dvadsaťštyri rokov. Pri práci s klientmi som napokon objavil tri nástroje (dozviete sa o nich v 4. kapitole), ktoré im pomohli ísť priamo k podvedo-

mému zdroju, deprogramovať strach a zmeniť svoje chybné naprogramovanie na lásku. Objavil som nielen tri nástroje, ale aj márnosť trojstupňovej schémy pomoci samému sebe. V tejto knihe vám poskytnem tri nástroje a naučím vás, ako konečne dosiahnuť úspech vo všetkých oblastiach svojho života – prirodzene, nenásilne, *bez* potreby vynakladania zvýšeného úsilia.

Keď som dostal svoj prvý magisterský titul v poradenstve, vyvesil som si tabuľku ešte skôr ako som dostal licenciú – keď som ešte musel pracovať pod dohľadom nejakého psychológa. Môj ďalší krok poriadne našťaval mnohých mojich skúsenejších kolegov v Nashville: účtoval som si sadzby ako psychológ v plnej výške 120 dolárov za 50 minút (a to bolo pred vyše dvadsiatimi rokmi). Niečo také nerobí žiadny poradca s titulom magistra! Na základe svojich skúseností som však vedel, že svojich klientov zvyčajne uvidím len na jednom až desiatich sedeniach, obvykle v priebehu šiestich mesiacov. Potom sa ich problémy vyriešia a už ma nebudú potrebovať. Ostatní psychiatri sa so svojimi klientmi vídali raz do týždňa počas jedného až troch rokov (niektorých takých psychiatrov možno navštevujete teraz aj vy). A kým iní psychiatri v podstate učili svojich klientov mechanizmy na zvládanie problémov, ktoré pravdepodobne zostanú ich problémami až do konca ich života, ja som u svojich klientov trvale zaznamenával úplné vyriešenie ich problémov. Učil som ich skrátka tomu, čo nájdete v tejto knihe.

Šesť mesiacov po tom, ako som týmto veľmi netradičným spôsobom započal svoju prax, som už mal poradovník zaplnený na šesť mesiacov dopredu. Takisto mi klopali na dvere a telefonovali mnohí kolegovia. Buď preto, aby mi vynadali alebo aby ma milo pozvali na obed v snahe zistiť, čo to tu, dočerta, robím, keď ku mne odchádzajú ich klienti.

Najvyšší princíp zmenil nielen môj život, ale aj životy nespočetného množstva iných ľudí z mojej súkromnej praxe. A ja som presvedčený, že zmení aj ten váš.