

*„Základná príručka pre všetkých, ktorí majú dostatok odvahy nájsť
svoj vnútorný kompas a znovu nad sebou získať kontrolu.“*

– JENNA BLACK, KOUČKA S MEDZINÁRODNOU PÔSOBNOSŤOU

TÝM

VRCHOM



STE

VY

CESTA OD SABOTÁŽE VLASTNÉHO
JA K SEBAKONTROLE

BRIANNA WIEST

Brianna Wiest
Tým vrchom ste vy

TÝM
VRCHOM



VY

CESTA OD SABOTÁŽE VLASTNÉHO
JA K SEBAKONTROLE

BRIANNA WIEST



aurora

Z anglického originálu Brianna Wiest: *The Mountain Is You*,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Thought Catalog Books
v roku 2020, preložil František Kôpka.

Vydalo Vydavateľstvo AURORA, spol. s r. o.,
v Bratislave v roku 2022.
Číslo publikácie 11.

Jazyková redakcia Martina Korbová
Zodpovedný redaktor Matúš Mládek
Technická redakcia Ivana Mládeková
Sadzba Samuel Ryba – Design Ryba
Tlač Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Prvé vydanie

Copyright © 2020 by Brianna Wiest
All rights reserved.
Cover design © Thought Catalog Books

Translation © František Kôpka 2022
Slovak edition © Vydavateľstvo Aurora 2022

Kniha ISBN 978-80-8250-039-7
eBook ISBN 978-80-8250-040-3

ÚVOD

TAK AKO PRÍRODA aj život veľmi často pracuje v náš prospech, dokonca aj vtedy, keď sa nám zdá, že čelíme samej nepriazni osudu, nepríjemnostiam a zmenám.

Podobne, ako sú pre ekológiu prostredia prospešné lesné požiare tým, že dodávajú semiačkam teplo potrebné na vyklíčenie a vďaka tomu obnovujú lesný porast, aj naše mysle zažívajú periodické epizódy prestavby či čistenia, prostredníctvom ktorých pretvárame a opúšťame predstavu o tom, kým sme. Vieme, že príroda je najúrodnejšia a oplýva najväčším bohatstvom v oblastiach, kde sa stretávajú rôzne klimatické pásma. Takisto aj my prechádzame zmenou v hraničných stavoch – vtedy, keď sme nútení vykročiť zo svojej komfortnej zóny a opätovne sa vymedziť.¹ Keď naše mechanizmy vyrovnávania sa so stresom prestávajú odvádzať našu pozornosť od našich problémov, môže sa nám zdať, že sme padli na samé dno. Takýto budíček v skutočnosti prichádza s uvedením si problémov, ktoré nás dlhodobo sprevádzajú. Zrútenie je často len bodom zlomu, ktorý predchádza rastu – okamihom kolapsu hviezd predtým, než sa z nej stane supernova.

Tak ako pohoria vznikajú, keď do seba narazia dve lito-sférické dosky, váš vrch vyrastá z protichodných potrieb, ktoré vo vás paralelne existujú. Budete preto musieť zladíť dve rozličné stránky svojho ja: vedomú a nevedomú, teda tú časť svojho ja, ktorá si uvedomuje, čo chcete, a tú časť, ktorá netuší, prečo stále prešlapujete na mieste.

V dávnych dobách vrchy slúžili na metaforické vyjadrenie duševného precitnutia, cesty osobného rastu a, samozrejme, aj zdanlivo neprekonateľnej prekážky. Príroda a vrchy v mnohom reprezentujú skúsenosť, čo nás čaká, ak chceme dosiahnuť hranice svojich možností.

Zmyslom existencie je rast. Každý jeden aspekt života odráža túto skutočnosť. Druhy sa množia, DNA sa vyvíja, pričom niektoré rysy zanikajú, iné sa rozvíjajú, a vesmír sa rozpína až donekonečna. Aj my sme schopní neobmedzene rozširovať svoju vnútornú schopnosť vnímať hĺbku a krásu života, len musíme byť ochotní postaviť sa k svojim problémom ako k niečomu, čo má funkciu katalyzátora. Kým lesy potrebujú na prerod požiar, sopky implóziu a hviezdy kolaps, ľudia sa neraz potrebujú dostať do situácie, z ktorej niet iného východiska, než poddať sa zmene.

Mať pred sebou vrch, ktorý treba zdolať, neznamená, že ste nejakým spôsobom zásadne poškodení. V prírode nie je nič dokonalé a práve nedokonalosť zabezpečuje možnosť rastu. Ak by bolo všetko jednoliate, gravitačná sila, ktorej vďačíme za vznik hviezd, planét a všetkého, čo okolo seba vidíme, by neexistovala. Bez trhlín, nedokonalostí a špár by nemohlo nič rásť ani by nič nevzniklo.² Vaša nedokonalosť nie je prejavom zlyhania, je znakom toho, že ste ľudia. Ba čo viac, že ešte stále vo vás drieme nevyužitý potenciál.

Možno viete, čo je tým vašim vrchom. Možno je to závislosť, vaša telesná hmotnosť, vzťahy, práca, motivácia či peniaze. A možno si to neuvedomujete. Možno len vnímate nejasný pocit úzkosti, nízkeho sebavedomia, strachu či celkovej nespokojnosti, ktorý akoby všetko prestupoval. Skôr ako prekážka pred vami je to niečo vo vás – nestabilná podstata, ktorú navonok nevidno, no napriek tomu zasahuje takmer do každej oblasti vášho života.

Vo všeobecnosti platí, že ak čelíme náhodnému problému, vzdorujeme realite života. Ak máme problém chronický, bojujeme s realitou svojho ja. Často si myslíme, že keď stojíme zoči-voči nejakému vrchu, zápasíme s prekážkami, ktoré nám do cesty kladie sám život. V skutočnosti je to takmer vždy tak, že máme pred sebou výsledok dlhoročného hromadenia vlastných tráum, adaptačných mechanizmov a techník zvládania stresu.

Váš vrch je prekážkou medzi vami a životom, ktorý túžite žiť. Jedinou cestou k slobode a zmene je zdolať ho. Ste tu, lebo strelka ukázala na vašu ranu. Táto rana vás nasmeruje na vašu cestu a tá vás dovedie k naplneniu vášho osudu.

Keď dorazíte k zlomovému bodu – zastanete na úpätí vrchu –, pohltí vás žiara ohňa alebo temnota noci, čo vás konečne prebudí – ocitli ste sa na pokraji zrútenia a pokiaľ ste ochotní pustiť sa do práce, zistíte, že stojíte pred vstupnou bránou k prelomu, na ktorý ste čakali celý život.

Vaše staré ja už nedokáže žiť tak, ako ste žili doteraz. Nastal čas na znovuobjavenie a prerod.

Svoje ja musíte vložiť do ohňa vlastnej vízie a musíte otvoriť myseľ spôsobu uvažovania, o ktorý ste sa doposiaľ ani len nepokúšali. Musíte oplakať stratu svojho mladšieho ja, osoby, ktorá vás priviedla až sem, ale už nie je dostatočne vybavená na to, aby s vami kráčala ďalej. Musíte si predstaviť a prijať svoje budúce ja, hrdinu, ktorý vám bude oporou na ďalšej ceste životom. Úloha, ktorú máte pred sebou, je tichá, jednoduchá i monumentálna. Je to niečo, o čo sa väčšina ani nemôže pokúsiť, lebo na to nedostala príležitosť. V tejto chvíli musíte prehĺbiť svoju bdelosť, odolnosť a porozumenie svojmu ja. Musíte sa kompletne zmeniť a nadobro sa zrieknuť toho, kým ste boli.

Vrch, ktorý sa pred vami vypína, je skúškou vášho života. Konečne je jasné, prečo ste tu a kam sa máte uberať. Jedného dňa bude tento vrch za vami, ale to, kým sa počas jeho prekonávania stanete, s vami ostane navždy.

V konečnom dôsledku nezdolávate onen vrch, ale seba.

KAPITOLA 1

TÝM VRCHOM STE VY

NIČ VÁS V ŽIVOTE NEBRZDÍ viac ako vy sami.

Pokiaľ neustále existuje priepasť medzi tým, kde ste, a tým, kde chcete byť – a vaša snaha preklenúť ju naráža na váš vnútorný odpor, bolesť a nepohodlie – takmer vždy ide o prejav sabotáže vlastného ja.

Navonok sabotáž vlastného ja vyzerá masochisticky. Pôsobí ako dôsledok sebanenávisti, nízkeho sebavedomia či slabej vôle. V skutočnosti je obyčajným prejavom podvedomej potreby, ktorá nachádza naplnenie v sebazraňujúcom správaní. Na jej prekonanie musíme prejsť procesom hlbokého psychologického skúmania. Musíme rozpoznať konkrétnu traumatickú udalosť, dať voľný priechod nespracovaným pocitom, nájsť zdravšie spôsoby naplnenia svojich potrieb, prebudovať obraz o sebe a nechať v sebe pôsobiť princípy, ako sú emocionálna inteligencia či odolnosť.

Nie je to ľahká úloha, no takmer všetci ju v istom období musíme zvládnuť.

SEBASABOTÁŽ SPOČIATKU NIE JE VŽDY OČIVIDNÁ

Carl Gustav Jung raz ešte ako malý chlapec spadol v škole a udel si hlavu. Po tejto nehode si pomyslel: „Možno už teraz do školy nebudem musieť chodiť.“⁴³

Hoci je dnes Jung známy svojimi objavnými prácami, do školy chodil nerád a medzi vrstovníkov nezapadal. Krátko po spomínanom úraze sa uňho začali objavovať sporadické a nekontrolovateľné záchvaty mdlôb. Podvedome si vytvoril to, čo neskôr nazval „neurózou“, a po hlbšom skúmaní dospel k poznatku, že všetky neurózy sú „náhradou za legitímnu bolesť“.

Jung si ako školák mdloby podvedome asocioval s neprítomnosťou v škole. Uveril, že tieto záchvaty sú prejavom jeho podvedomej túžby vyhnúť sa škole, kde sa necítil príjemne a šťastne. Podobne platí, že u mnohých ľudí sú ich obavy a putá veľmi často len symptómami hlbších problémov, na ktoré nevedia nájsť vhodnejšie riešenie.

SABOTÁŽ VLASTNÉHO JA JE MECHANIZMOM VYROVNÁVANIA SA SO STRESOM

K sebasabotáži dochádza vtedy, keď vedome odmietame napĺňať svoje najhlbšie potreby. Neraz preto, lebo neveríme, že to dokážeme zvládnuť.

Niekedy sabotujeme svoje vzťahy, lebo hoci túžime zistiť, kto naozaj sme, bojíme sa, že ostaneme sami. Inokedy sabotujeme svoje profesionálne úspechy, lebo v skutočnosti z celého

srdca túžime venovať sa umeniu, nech by to aj znamenalo, že ostatní nás budú považovať za málo ambiciózných. Občas sabotujeme svoju cestu k uzdraveniu prehnanou analýzou svojich pocitov, lebo vďaka nej sa vieme vyhnúť ich reálnemu prežívaniu. A občas sabotujeme svoj vnútorný hlas, lebo keby sme si verili, cítili by sme slobodu otvoriť sa svetu a riskovať, a tým by sme odhalili svoju zraniteľnosť.

Sabotáž vlastného ja je často len nevhodným mechanizmom zvládania stresu – spôsobom, akým si zabezpečujeme svoje potreby bez toho, aby sme sa museli zaoberať tým, aké tie potreby vlastne sú. Lenže všetky takéto mechanizmy sú len tým, čo naznačuje ich názov – spôsobom, akým niečo zvládnuť. Nie sú odpoveďou ani riešením – nikdy k skutočnému riešeniu nevedú. S ich pomocou len tíšime svoje túžby a poskytujeme si dočasnú úľavu.

SABOTÁŽ VLASTNÉHO JA PRAMENÍ Z IRACIONÁLNEHO STRACHU

Občas je správanie, ktorým najviac sabotujeme seba samých, výsledkom dlhodobých a nepreskúmaných obáv zo sveta a z vlastného ja.

Môže ísť o predstavu, že ste málo inteligentní, málo atraktívni či neoblúbení. Alebo strach zo straty práce, z používania výťahu či z budovania vzťahov. V niektorých prípadoch môže ísť o niečo abstraktnejšie – predstavu, že si „po vás niekto príde“, že niekto prekročí vaše hranice, že vás pri niečom „prichytia“ či neprávom z niečoho obvinia.

Tieto presvedčenia v nás postupne zapúšťajú korene.

U mnohých ľudí predstavuje abstraktná obava spodobenie oprávneného strachu. Keďže prežívať reálny strach by bolo príliš desivé, svoje pocity premietame na problémy alebo okolnosti, ktoré sa vyskytujú s menšou pravdepodobnosťou. Ak má nejaká situácia veľmi nízku pravdepodobnosť výskytu, prežívať obavy z nej je „bezpečnejšie“, lebo podvedome vieme, že nikdy nenastane. Tým pádom máme slobodu vyjadriť svoje pocity bez toho, aby sme sa vystavovali nebezpečenstvu.

Ak napríklad patríte medzi ľudí, ktorí sa neradi vezú v aute, keď nešoférujú, možno máte v skutočnosti strach zo straty kontroly alebo ste presvedčení, že niekto kontroluje váš život. Možno sa bojíte „posunúť sa vpred“ a pohybujúce sa auto symbolizuje túto obavu.

Ak viete, v čom spočíva podstata vášho problému, môžete sa pustiť do jeho riešenia napríklad tým, že zistíte, akým spôsobom sa vzdávate kontroly alebo ste pasívni. Ak si však neuvedomujete, v čom tkvie váš problém, budete sa neustále presviedčať, že z cesty autom nemáte prečo cítiť úzkosť, a tá sa bude iba ďalej prehlbovať.

Ak sa usilujete riešiť problém na povrchu, vždy narazíte na múr. Je to, akoby ste sa pokúšali strhnúť náplasť bez toho, aby ste vedeli, ako liečiť ranu.

SABOTÁŽ VLASTNÉHO JA PRAMENÍ Z PODVEDOMÝCH NEGATÍVNYCH ASOCIÁCIÍ

Sabotáž svojho ja je jedným z prvých príznakov, že váš vnútorný naratív je zastaraný, obmedzený či jednoducho nesprávny.

Svoj život definujete nielen tým, čo si myslíte o ňom, ale aj tým, čo si myslíte o sebe. Predstavu o sebe si budujete celý život. Vytvárate si ju na základe informácií a vplyvu ľudí zo svojho okolia: tvoria ju presvedčenia vašich rodičov, názory vrstovníkov, očividná realita pochádzajúca z osobných skúseností a podobne. Je ťažké upraviť obraz o sebe, lebo vďaka mechanizmu sebaopotvrdzovania dochádza k upevňovaniu existujúcich názorov.

Sabotáž vlastného ja často vychádza z negatívnych asociácií medzi cieľom, ktorý sa usilujeme dosiahnuť, a tým, kým ako človek, ktorý má alebo koná danú vec, sme.

Ak je vašim problémom, že túžite po finančnej stabilite, ale neustále maríte akúkoľvek snahu dosiahnuť ju, musíte sa vrátiť k svojej prvotnej predstave o peniazoch. Ako zaobchádzali s peniazmi vaši rodičia? A najmä, čo vám hovorili o ľuďoch, ktorí peniaze mali, a o tých, ktorí trpeli ich nedostatkom? Veľa ľudí, ktorým sa nedarí dosiahnuť finančné zabezpečenie, sa peňazí formálne zrieka. Často hovoria, že bohatí ľudia sú nemorálni. Asi tušíte, čoho získaniu sa budete brániť, ak ste vyrastali v prostredí, kde ste od malička počúvali, že bohatí ľudia sú takíto.

Úzkosť späť sa sabotovaním svojho ja je zvyčajne odrazom vašich obmedzených predstáv.

Možno si zdravie spájate so zraniteľnosťou, lebo niektorý z vašich rodičov bol zdravý a potom z ničoho nič ochorel. Alebo sa nevenujete písaniu svojho majstrovského diela, lebo v skutočnosti netúžite písať, len chcete, aby vás ostatní vnímali ako „úspešných“ a zahrňali vás chválou – práve na to sa zvyčajne zameriavajú ľudia, ktorí túžia po uznaní, ale

trpia jeho nedostatkom. Možno konzumujete nevhodné jedlá, lebo vás upokojujú, ale nezamysleli ste sa nad tým, čo spôsobuje, že sa potrebujete upokojiť. Možno v skutočnosti nie ste pesimista, len neviete, ako s ľuďmi nadviazať kontakt inak než prostredníctvom ponosovania.

Aby ste sa s tým vyrovnali, musíte tieto predstavy spochybniť a potom prijať nové.

Musíte si uvedomiť, že nie všetci, čo majú peniaze, sú skorumpovaní – ani zďaleka nie. Nielenže existujú ľudia, ktorí svoje peniaze využívajú na nesebecké účely, ale ľudia s dobrými úmyslami sa ich neobávajú získať na zabezpečenie väčšieho množstva času, možností a lepšieho zdravia pre seba aj ostatných. Musíte pochopiť, že ak ste zdraví, nie ste zraniteľnejší, ale práve naopak, a že kritika je neodmysliteľnou súčasťou tvorenia pre druhých, ale nie je dôvodom na to, aby ste sa do ničoho nepustili. Musíte dospieť k poznaniu, že existuje množstvo spôsobov, ako sa upokojiť, ktoré sú účinnejšie než konzumácia nezdravého jedla, a že existujú ďaleko lepšie spôsoby, ako nadväzovať vzťahy s ľuďmi než prostredníctvom negativizmu.

Keď začnete skutočne spochybňovať a skúmať svoje existujúce presvedčenia, uvedomíte si, aké sú pokrútené a nelogické – nehovoriac o tom, ako výrazne vám zväzujú ruky a znemožňujú naplno rozvinúť váš potenciál.

SABOTÁŽ VLASTNÉHO JA VYCHÁDZA Z NEPOZNANÉHO

Ludia sa vyznačujú prirodzeným odporom k neznámemu, lebo pre nich stelesňuje absolútnu stratu kontroly. To platí aj v prípade, že to „neznáme“ je prijateľné či dokonca prospešné.

Sabotáž vlastného ja je neraz len výsledkom nepoznania určitej skutočnosti, lebo čokoľvek cudzie, hoci aj prospešné, pociťujeme ako nepríjemné, až kým sa z toho nestane niečo, čo dobre poznáme. Ludia si preto často zamieňajú nepríjemný pocit z neznámeho s presvedčením, že je to „nemorálne“, „zlé“ či „zlovestné“. Je to len otázka psychologického nastavenia.

Gay Handricks v tejto súvislosti používa termín „horná medza“, respektíve tolerancia voči šťastiu. U každého existuje určitá hranica, pokiaľ si dovoľí prežívať radosť. Ostatní psychológovia hovoria o „základnom nastavení“ človeka, teda určitej predispozícii, ku ktorej sa ten-ktorý človek vracia napriek dočasným zmenám udalostí či okolností.

Nakopenie drobných zmien môže viesť k neustálemu prispôbovaniu základného nastavenia. Lenže tieto zmeny nie sú trvalé, pretože neustále narážame na svoju hornú medzu. Týmto zmenám nedovolíme nadobudnúť charakter základného nastavenia, lebo sotva okolnosti presiahnu mieru šťastia, na ktorú sme zvyknutí, hľadáme vedomé aj podvedomé spôsoby, ako sa vrátiť k pocitom, na ktoré sme zvyknutí a nespôsobujú nám diskomfort.

Sme naprogramovaní vyhľadávať to, čo poznáme. Hoci si myslíme, že hľadáme šťastie, v skutočnosti sa usilujeme dospieť k tomu, na čo sme najviac zvyknutí.

SABOTÁŽ VLASTNÉHO JA VYCHÁDZA Z NAŠICH PRESVEDČENÍ

Čomu veríte v súvislosti so svojím životom, to sa premietne do vašej reality.

Preto je dôležité uvedomovať si tieto zastarané naratívy a mať odvahu zmeniť ich.

Možno ste väčšinu života prežili v presvedčení, že na viac ako štandardnú výplatu v nejakej prijateľnej firme nemáte. Možno ste si celé tie roky hovorili: „Som úzkostlivý človek“, stotožnili ste sa s tým, prijali ste úzkosť a strach do svojho systému presvedčení o tom, akí vo svojej podstate ste. Možno ste vyrastali v okruhu úzkoprsých ľudí či v prostredí, kde sa určité presvedčenia opakovali, až nadobudli podobu právd, o ktorých sa nediskutuje. Možno ste si nevedomovali, že máte možnosť pochybovať a dospievať k novým záverom týkajúcim sa politiky či náboženstva. Možno ste jakživ nepomysleli na to, že by ste mohli žiť na vyššej úrovni, cítiť sa spokojne či cestovať po svete.

V určitých prípadoch môžu vaše obmedzené presvedčenia prameniť zo snahy zotrvať v bezpečnej zóne.

Je možné, že práve preto uprednostňujete pohodlie dobre známeho pred zraniteľnosťou neznámeho, preto preferujete apatiu pred vzrušením, preto si myslíte, že utrpenie z vás robí hodnotnejšieho človeka či práve preto ste presvedčení, že všetko dobré musí byť v živote vyvážené niečím „zlým“.

Abyste sa skutočne vyliečili, musíte zmeniť svoje uvažovanie. Musíte si začať uvedomovať negatívne a chybné

presvedčenia a meniť svoje vnútorné nastavenie smerom k tomu, čo skutočne slúži vašim potrebám.

AKO SA VYMANIŤ Z POPIERANIA

Možno vás tieto predbežné informácie o sabotáži vlastného ja zaujali a možno vás hlboko oslovili.

Tak či onak, ste tu preto, lebo chcete reálne zmeniť svoj život. V takom prípade si budete musieť naliať čistého vína, pokiaľ ide o vašu situáciu. Budete sa musieť pozrieť do očí pravde o sebe. Budete si musieť povedať, že sa máte priliš radi na to, aby ste sa uspokojili s niečím menším ako s tým, čo si skutočne zaslúžite.

Ak si myslíte, že by ste sa mohli mať v živote lepšie, asi to tak skutočne bude.

Ak ste presvedčení, že by ste mohli dokázať viac, možno je to naozaj tak.

Ak cítite, že nežijete autenticky, asi to bude pravda.

Nekonečné utvrdzovanie sa v niečom, čo potláča naše skutočné pocity ohľadne toho, kde sa na svojej ceste nachádzame, nám v ničom nepomáha. Ak takto žijeme, postupne sa od seba vzdialime a napokon sa zasekneme.

V snahe byť k sebe láskaví sa usilujeme o akési sebaoptvrdenie. Tie vrúcne city sú však len ako náter, ktorý nedrží, iba dočasne zastiera náš diskomfort. Prečo nefungujú? Lebo hlboko vo svojom vnútri vieme, že nie sme úplne takí,

akí chceme byť, a kým to neprijmeme, nikdy nenájdeme vnútorný mier.

Ak niečo v sebe popierame, často sa pritom uchýľujeme k „obviňovaniu“. Hľadáme niekoho alebo niečo, aby sme ospravedlnili, prečo sme takí, akí sme. Potom si to začneme rozumovo zdôvodňovať. Ak si musíte neustále – takmer na dennej báze – zdôvodňovať, prečo vo svojom živote nie ste šťastní, nerobíte si tým nijakú láskavosť. Takéto niečo vás ani trochu nepribližuje k trvalej zmene, po ktorej tak veľmi túžite.

Prvým krokom pri liečení akýchkoľvek problémov je prijatie plnej zodpovednosti. Musíte prestať popierať skutočnú pravdu o svojom živote a o sebe. Nezáleží na tom, ako váš život vyzerá navonok. Dôležité je, aký z neho máte pocit. Nie je v poriadku žiť v neustálom strese a panike a nemať z ničoho radosť. Ak tak žijete, niečo tu neseďí, a čím dlhšie sa budete snažiť „byť k sebe láskaví“ a zatvárať oči pred touto pravdou, tým dlhšie budete trpieť.

Najväčším skutkom sebalásky je prestať
prijímať život, v ktorom nie ste šťastní,
a byť schopní formulovať podstatu
problému jednoducho a priamočiaro.

Práve to musíte urobiť, aby ste svoj život prekopali a natrvalo ho zmenili. Je to prvý krok k skutočnému prerodu.

Spíšte si zoznam všetkého, čo vás robí nešťastnými. Veľmi podrobne zaznamenajte každý problém, ktorý vás trápi.

Ak zápasíte s finančnými ťažkosťami, potrebujete veľmi jasnú predstavu, čo presne treba napraviť. Spíšte si každý dlh, každý účet, všetok majetok a príjem. Ak bojujete s obrazom vlastného ja, špecifikujte, čo presne sa vám na sebe nepáči. Ak vás trápi úzkosť, poznačte si všetko, čo vás sužuje alebo znepokojuje.

Najprv, a to predovšetkým, sa musíte vymaniť z popierania a urobiť si jasno v tom, čo nefunguje tak, ako má. V tomto bode máte na výber. Môžete sa zmieriť s tým, ako žijete, alebo začať pracovať na zmene. Prešľapovanie na mieste vás brzdí.

CESTA SA ZAČÍNA TAM, KDE PRÁVE V TEJTO CHVÍLI STE.

Pokiaľ viete, že váš život potrebuje zmenu, je v poriadku, ak ste ďaleko od cieľa alebo si nedokážete predstaviť, ako ho dosiahnete.

Je v poriadku začať úplne od začiatku.

Je v poriadku, ak ste na samom dne a netušíte, ako sa z neho dostať.

Je v poriadku, ak stojíte na úpäti svojho vrchu, a hoci ste sa ho viackrát pokúsili zdolať, zakaždým ste zlyhali.

Svoju cestu k uzdraveniu neraz začíname na úplnom dne. Niežeby sme odrazu uvideli svetlo, niežeby nám naše najhoršie dni akoby mávnutím čarovného prútika sprostredkovali nejakú nečakanú pravdu, dokonca nám nikto nepodal ruku, aby nás zachránil pred šialenstvom. Úplné dno je

v skutočnosti odrazovým mostíkom, lebo až tam si väčšina ľudí povie: *Takto sa už nikdy nechcem cítiť.*

Nejde len o myšlienku. Je to rozhodnutie a vyznanie zároveň. Ide o jednu z najzásadnejších udalostí prinášajúcich zmenu, aké môžete zažiť. Na jej základoch vybudujete všetko ostatné.

Rozhodnutie, že sa už nikdy nechcete cítiť nejakým spôsobom, predstavuje prvý krok na ceste k sebauvedomeniu, poznávaniu a rastu, vďaka ktorým radikálne prebudujete to, kým ste.

Vaše chyby sú odrazu malicherné. Prestávate sa vrtáť v tom, kto vám čo urobil a aké krivdy ste museli pretrpieť. V tej chvíli sa držíte iba jediného: nech to stojí, čo to stojí, už nikdy sa nechcem dostať do takéhoto stavu.

Pád na samé dno je niečo celkom iné ako prežiť zlý deň. Neprichádza náhodou. Na úplné dno padneme, keď sa naše zlé zvyky začnú kopiť, keď sa naše mechanizmy zvládania stresu natoľko vymknú spod kontroly, že sa už nedokážeme brániť pocitom, ktoré sa snažíme potlačiť. Úplné dno je miesto, kde sme konečne konfrontovaní so sebou, lebo všetko sa pokazilo a nemáme inú možnosť, len si uvedomiť, že nám ostáva iba jediné východisko.

Musíme sa uzdraviť. Musíme sa zmeniť. Musíme sa prinútiť obzrieť sa za seba, aby sa tieto pocity už nikdy neopakovali.

Keď sa nám niektorý deň nedarí, nevravíme si: *Takto sa už nikdy nechcem cítiť.* Prečo? Lebo hoci sa necítíme príjemne, nie je to nič, čo nedokážeme zvládnuť. Do určitej miery si