

LAURA DAY

VITAJTE V OSOBNÉJ KRÍZE



Ako využiť
silu osobnej krízy
na pozitívnu zmenu
svojho života

VITAJTE
V OSOBNEJ
KRÍZE

LAURA DAY

VITAJTE
V OSOBNÉJ
KRÍZE

Ako využiť
silu osobnej krízy
na pozitívnu zmenu
svojho života



WELCOME TO YOUR CRISIS
Copyright © 2006 by Laura Day
Slovak edition © 2022 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Welcome to Your Crisis*, vydaného vydavateľstvom Little, Brown and Company, preložil Martin Šinal. V roku 2022 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.
www.eastonebooks.com

Translation © 2022 Martin Šinal
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová
Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.
Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-438-5

TÚTO KNIHU VENUJEM MOJIM DRAHÝM PRIATEĽOM
A KEVINOVÍ HUVANEMU, KRSTNÉMU OTCOVI MÔJHO SYNA.

VĎAKA ZA TVOJU VÍZIU. VĎAKA ZA TVOJU VIERU.

A VĎAKA ZA TO, ŽE AJ O TRETEJ RÁNO
(TICHOMORSKÉHO ŠTANDARDNÉHO ČASU) VIEŠ
NA AKÝKOLVEK PROBLÉM VYMYSLIEŤ RIEŠENIE.

RALPH WALDO EMERSON Povedal,
ŽE KAŽDÁ STENA SÚ VLASTNE DVERE.

VĎAKA ZA TO, ŽE POTVRDZUJEŠ JEHO SLOVÁ!

O B S A H

Predslov IX

Úvod XIII

KAPITOLA 1

Kto ste? 1

KAPITOLA 2

Je váš život v kríze? 13

KAPITOLA 3

Nového života sa dočkáte,
len čo sa vzdáte toho starého 33

KAPITOLA 4

Ako reagujete na zmeny? 43

KAPITOLA 5

Prvé kroky v novom svete 61

KAPITOLA 6

Ako sa o seba starať 75

KAPITOLA 7

Vyhňte sa trom smrteľným pasciam:
premietaniu, obviňovaniu a pomste 94

KAPITOLA 8

Prepísanie vašej osobnej mytológie 118

KAPITOLA 9

Vyberte si, kým chcete byť 131

KAPITOLA 10

Spojte sa znova so svojím pôvodným ja 149

KAPITOLA 11

Zdieľajte svoje dary 162

KAPITOLA 12

Nedá sa vyhnúť každej kríze,
ale dá sa byť na ne menej náchylný 175

Podakovanie 181

O autorke 183

PREDSLOV

Vitajte v osobnej kríze?

Myšlienka, že kríza môže mať aj pozitívne stránky, znie pravdepodobne dosť necitlivo. Krízy sú predsa bolestivé a nepríjemné a neraz nás dokážu vážne ohroziť. Krízu by som naozaj nikomu nepriala.

Lenže krízy sú nevyhnutnou súčasťou nášho života. Naučiť sa ich dobre zvládať je preto kľúčová životná zručnosť. A keďže nie všetkým krízam sa dá vyhnúť, prečo sa im nepostaviť tvárou v tvár a neprijať ich? Ako čoskoro zistíme, krízy nás nútia urobiť v našom živote zmeny, ku ktorým malo dôjsť už dávno, a v tomto zmysle dokážu poslúžiť ako katalyzátor pozitívnych životných premien.

To všetko, samozrejme, len ak im to povolíme.

Poznatzky a odporúčania v tejto knihe vychádzajú z mojich vlastných pozorovaní a skúseností s pomocou ľuďom a organizáciám pri riešení kríz. Niektoré kľúčové prvky mojej metodiky sú potvrdené prácou iných, napríklad Hansa Selyeho v oblasti stresu (Selye si všimol, že pozitívne udalosti môžu vyvolať rovnako silný stres ako mnohé negatívne udalosti), Mihalyho Csikszentmihalyiho v oblasti optimálneho fungovania človeka

(najlepšie sa podľa neho v živote cítíme vtedy, keď sú naše schopnosti naplno vystavované výzvam) a sociológa Charlesa Fritza v oblasti správania ľudí počas rôznych katastrof.

Fritzove zásadné postrehy o katastrofách ponúkajú presvedčivý pohľad na to, ako by sme mali riešiť vlastné osobné krízy. Ak je kríza zlá, katastrofa musí byť ešte oveľa horšia. Ako však Fritz zdôraznil, katastrofy odhaľujú pozitívne pravdy o ľudskom správaní. Podobne ako v krízach, aj počas katastrof sa prejavujú mnohé z našich najlepších ľudských a spoločenských vlastností. A to platí aj pre naše krízy.

V uplynulom roku bolo v správach množstvo prírodných katastrof, pričom medzi najničivejšie patril hurikán Katrina, ktorý zdevastoval New Orleans. Aj v mojom okolí som bola svedkom rôznych katastrof. Bývam v New Yorku, len niekoľko blokov od miesta, kde stálo Svetové obchodné centrum.

Z vlastnej skúsenosti preto môžem povedať – podobne ako iní, ktorí zažili nejakú katastrofu zblízka –, že katastrofy zďaleka nevedú k chaosu alebo k niečomu ešte horšiemu, ale práve naopak, často z ľudí dostanú to najlepšie. Všetci sme v správach videli rabovanie a iné prejavy dravého oportunistu, ku ktorým dochádza počas katastrof. Takéto činy síce môžu vytvárať pútavú žurnalistiku, no je to skôr výnimka, ktorá potvrdzuje pravidlo. Pri katastrofách väčšina ľudí koná organizovane, so súcitom, nezištne a neúnavne, aby pomohla ostatným okolo seba.

Kľúčový aspekt katastrofy, ktorý minimalizuje jej škody, pretože inšpiruje a zušľachtuje bežných ľudí, je to, že skúsenosť z nej je *zdieľaná*. Dopad hurikánu Katrina bol taký strašný práve preto, že povodeň, ktorá nasledovala, zabránila ľuďom konať ako komunita a zdieľať emocionálne, psychologické, fyzické či iné bremená núdzového stavu.

Krízy a katastrofy znejú hrozne, pretože hrozné naozaj sú. Náš každodenný život sa naopak zdá byť normálny, miestami dokonca idylický. Pri bližšom pohľade naň však zistíme, že realita je iná. Náš bežný, každodenný život je plný konfliktov, stresu a frustrácie. A aj keď nás netrápia malicherné starosti a povinnosti, náš život si zriedkakedy vyžaduje našu plnú pozornosť; väčšinu času len prežívame v zabehnutej rutine. A okrem našich rodín, blízkych priateľov a v menšej miere aj susedov žijeme v atomizovanej, roztrieštenej spoločnosti, v ktorej máme málo interakcií s ľuďmi okolo nás. Je dôležité si uvedomiť, že na rozdiel od zdieľanej skúsenosti s verejnými katastrofami držíme naše každodenné krízy skryté pred svojím okolím, a niekedy dokonca aj pred svojou rodinou, či najbližšími priateľmi.

Áké ponaučenie si môžeme vziať z neveriteľného hrdinstva jednotlivcov počas katastrof, ktoré by sme mohli uplatniť pri riešení kríz v našom osobnom živote? V prvom rade musíme preskúmať vlastnosti katastrofy, aby sme zistili, ako sa prekrývajú alebo líšia od charakteristík našich osobných kríz.

Katastrofa zatieni všetko ostatné v živote postihnutých. V istom zmysle tak zjednodušuje a zefektívňuje ich život. Pri katastrofe sú najnaliehavejšie potreby veľmi konkrétne, pričom všetko ostatné ustupuje do úzadia a dáva priestor skutočnej práci, ktorú je treba urobiť. Všimnime si, že pri katastrofe je na tom len málo ľudí tak zle ako najviac postihnutí. Všetci sa sústredia na osud tých, ktorí sú na tom najhoršie, a celá komunita sa mobilizuje, aby sa zapojila do pomocných prác.

Vďaka postoju „sme v tom všetci spolu“ vzniká nová komunita – tých, ktorých postihla katastrofa –, ktorá sa venuje tým najnaliehavejším záchranným prácam. Vďaka tomu, že sa do nich zapája každý, získavajú členovia komunity zmysel pre poslanie a vyšší cieľ, než sú ich vlastné

záujmy, výsledkom čoho je úžasne pevná sociálna solidarita, ktorú cítia všetci.

Keďže katastrofu spôsobilo niečo vonkajšie, jednotlivci neobviňujú seba ani iných zo svojho nešťastia a nikto necíti vinu ani hanbu. Každý sa môže otvoriť ostatným členom komunity a vzájomne si s nimi vymieňať fyzickú aj emocionálnu podporu. Pocity smútku a utrpenia zo strát na ľudských životoch či materiálnom zabezpečení sú intenzívne, ale zdieľané s ostatnými.

Dva kľúčové prvky pomoci pri katastrofách sú preto emocionálna podpora a praktické zabezpečenie základných fyzických potrieb. Porovnajme toto efektívne fungovanie počas verejnej katastrofy s tým, ako neefektívne sa väčšina z nás borí vo svojich súkromných krízach. Väčšina z nás má tendenciu nechať si svoje krízy pre seba, často z dôvodu hanby. Dovoľíme, aby kríza zahltila našu schopnosť pokračovať v každodenných povinnostiach.

Pochádzam z rodiny lekárov a celý svoj dospelý život sa venujem intuitívnemu liečiteľstvu. V medicíne má slovo *kríza* špecifický význam: opisuje náhly bod v priebehu choroby, keď sa choroba buď dramaticky zhorší, alebo sa otočí a dramaticky zlepší. Naše každodenné krízy nás stavajú pred podobné križovatky, v ktorých sa náš život môže dramaticky zhoršiť alebo zlepšiť v závislosti od krokov, ktoré podnikneme. Túto knihu som napísala, aby som vám pomohla dostať sa z vašej krízy čo najpozitívnejšou a najobohacujúcejšou cestou.

ÚVOD

Mnohí z vás, ktorí vezmete túto knihu do rúk, cítia, že potrebujú urobiť zásadnú zmenu – buď v sebe, alebo vo svojom živote. Dokonca aj tí, ktorí majú pocit, že v ich živote ide všetko skvele, tušia, že niečo nefunguje, že im niečo chýba.



Kto za normálnych okolností vyhľadá intuitívnu liečbu? Konzultácia s intuitívnym liečiteľom nie je štandardná lekárska prehliadka. *Ludia ma vyhľadávajú, pretože ich život je v kríze.*

Sprevádzanie ľudí v krízových situáciách nie je to, čo robím, ale to, *kým som*. Touto osobou som už od detstva, keď mi pripadla úloha pomáhať mojej matke v jej krízach.

Odvtedy sa pomoc ľuďom v kríze stala mojim poslaním. Využívam svoje intuitívne schopnosti, aby som týmto ľuďom pomohla nájsť nový život – a nové ja. Pomáham im tiež rozvíjať ich intuitívne schopnosti, aby aj oni mohli čerpať z múdrosti iných.



Moja prvá kniha, *Praktická intuícia*, opisuje postup, pomocou ktorého môže každý získať dôležité informácie prostredníctvom intuície. Moja zatiaľ posledná kniha, *Kruh: Ako môže sila jediného želania zmeniť váš život*, odhaľuje základný vzorec pre vedomú tvorbu – teda ako dosiahnuť akýkoľvek cieľ prostredníctvom cieleného používania intuície, intelektu a vhodného správania.

Táto kniha bude pre vás užitočná aj bez znalosti mojej predošlej práce. Poskytne vám totiž spoľahlivý spôsob, ako prekonať stratu alebo akúkoľvek životnú zmenu, ktorá sa vám v živote prihodí. Nadobudnete vďaka tomu schopnosť sebarozvoja, pomocou ktorého budete schopní svoj život pretvárať s vášňou a efektivitou.



Cieľom tejto knihy je pomôcť vám zvládnuť zmeny, ktoré vo svojom živote chcete urobiť, ale aj tie, ktoré vám boli nanútené vonkajšími okolnosťami. Táto kniha vás môže sprevádzať na ceste vášho života. Odhalím vám výzvy, ktorým budete čeliť v každej jeho etape, a ukážem vám, ako úspešne prechádzať mnohými životnými cyklami, ktoré skôr či neskôr zažijete.



Táto kniha je praktická a má vám pomôcť dosiahnuť pozitívnu zmenu vo vašom živote. Ak z nej chcete vyťažiť čo najviac, musíte svedomito plniť jej cvičenia. Odporúčam založiť si denník, do ktorého si budete robiť

poznámky a budete tak mať všetok svoj pokrok zaznamenaný na jednom mieste; mnohé cvičenia nadväzujú na predchádzajúce, takže by ste celú svoju „prácu na sebe“ mali mať po ruke.

Cvičenia v tejto knihe, dokonca aj tie najkratšie, vám umožnia preformulovať alebo preprogramovať svoje myslenie, cítenie a rozhodovanie sa. Vykonávajte ich pravidelne a prirodzene ako organickú súčasť svojich každodenných činností. Nakoniec sa tieto cvičenia naprogramujú do vášho podvedomia a budete sa na ne môcť spoľahnúť v prípade, že sa utiahnete k pôvodným reakciám, ktoré vám škodia. Otvoríte si týmto nové možnosti na ceste k tvorbe nového života.



Nežiadam vás, aby ste obsahu tejto knižky slepo verili. Ak práve prechádzate krízou, ku skepticizmu máte pravdepodobne blízko.

A to je v poriadku. Žiadam vás len o to, aby ste k opisovaným konceptom a cvičeniam pristupovali s otvorenou myslou. Nemusíte mi popritom veriť ani slovo.

Dánsky fyzik Niels Bohr, jeden z velikánov vedy dvadsiateho storočia, raz vítal novinára vo svojom vidieckom dome. Nad vchodovými dverami mal pribitú podkovu, čo bol ľudový talizman na privolanie šťastia.

Novinára zmiatlo, že veľký vedec verí na povery, preto poznamenal: „Doktor Bohr, prekvapuje ma, že veríte v magickú silu podkov.“ „Ale nie,“ reagoval Bohr, „na žiadnu magickú silu podkov neverím. Počul som však, že funguje bez ohľadu na to, či už v ňu veríte, alebo neveríte.“

So zákonmi vesmíru je to rovnako: fungujú bez ohľadu na to, či už v ne veríme, alebo neveríme. Gravitácia nás všetkých ťahá dole a nestará sa, či sme si jej vedomí, a už vôbec nie, či v ňu veríme. Podobne aj cesta

načrtnutá v tejto knihe je v súlade so zákonmi vesmíru a bude na vás preto pôsobiť presne tak, ako pôsobila na nespočetné množstvo iných ľudí v kríze za posledných dvadsať rokov – vrátane mňa.



Hovorím to z vlastnej skúsenosti.

Keď som mala tridsaťtri rokov, narodil sa mi syn a tiež sa skončilo moje manželstvo. Pamätám si na okamih, keď som si uvedomila, že môj rozvod nebude jednoduchá záležitosť. Manžel mi prestal posilať peniaze a ja som nemala kde bývať.

Manželova rodina, ktorú som od svojich šestnástich rokov považovala za svoju rodinu, sa so mnou nielen prestala rozprávať, ale začali mi tiež výrazne sťažovať život. Mój právnik, účtovník aj investiční poradcovia sa pridali na jeho stranu, pretože odtiaľ chodili peniaze. Mne zostalo dieťa a pár verných priateľov.

Keď som bola vydatá, o všetky moje finančné potreby bolo postarané, takže som nemusela pracovať. Po rozchode som nemala nič – vlastne ešte menej, pretože ma čakal nákladný právny boj. Zo situácie, keď som nemusela zarábať na živobytie ani sa príliš zaoberať praktickými stránkami života, som sa dostala do bodu, keď som odrazu musela živiť seba aj dieťa. Nikdy som nezarobila viac ako pätnásťtisíc dolárov za rok a tieto zárobky boli vedľajším produktom práce, ktorú som vykonávala zadarmo v oblasti intuície a liečiteľstva.

Prvý rok života môjho syna sme spali na matraci u známych v obývačke. Svojho manžela som spoznala v šestnástich rokoch; bez neho som nemala predstavu o tom, kto vlastne som. Moje krásne, úžasné dieťa bolo mojou záchranou. Radosť, ktorú som prežívala

zo svojho syna, výrazne zmierňovala hrôzu a zmätok z nových životných okolností.

Keď bolo jasné, že sa rozvedieme, začal so mnou manžel bojovať o opatrovníctvo syna, ktorého som od jeho narodenia vychovávala sama. V tom čase som už takmer vyčerpala svoje úspory a môj právnik ma informoval, že boj na súde by mohol stať milión dolárov, možno aj viac. Môj manžel mal k dispozícii obrovský zverenecký fond, vďaka čomu preňho peniaze neboli problém. Milión dolárov na to, aby som nestratila syna – bolo to, akoby som si za milión dolárov mala kúpiť vlastný život!

Takmer všetko, čomu som verila a čo mi bolo drahé – ľudia okolo mňa, rodina, manželstvo, môj zmysel vlastného ja –, sa zrútilo ako domček z karát. Priatelia, ktorí ma poznali ako človeka plného nadšenia, ako bohatú manželku a úspešnú intuitívnu liečiteľku, sa na mňa teraz pozerali so súcitom či dokonca s ľútosťou. Mnohé z kladných vlastností, ktoré ma definovali – moja vynikajúca intuícia, schopnosť liečiť druhých, ale aj dôverčivá naivita –, boli na súde použité proti mne v snahe vykresliť ma ako neschopnú matku. Napadlo mi vtedy: „Ak som naozaj taká intuitívna, ako som sa dostala do tejto šlamastiky?“ (Odpoveď na túto otázku nájdete v kapitole o vnútorných prekážkach v mojej knihe *Kruh.*)

Bola som si vtedy taká neistá sama sebou a všetkým okolo mňa, že keď ma druhá strana obvinila z pomätenosti, skutočne som išla k psychológovi, aby ma vyšetril pre prípad, že by ich obvinenie bolo pravdivé. Predpokladala som, že ak by som bola naozaj blázon, bola by som tá posledná, ktorá by si to všimla. Už som ani nevedela, kto som – alebo skôr to, kým som bola, už neexistovalo.

V okamihu navždy zmizol svet, ktorý som poznala, spolu s ľuďmi, ktorým som dôverovala. Moje vlastné ja, odrazu vytrhnuté z kontextu, mi pripadalo cudzie. Z každej strany sa na mňa začali valiť rady pochybných

odborníkov: padla som do každej pasce, ktorá mi bola nastražená. Bála som sa konať, ale zároveň som sa bála ustrnúť na mieste. Mala som dieťa, ktoré som musela brániť, takže vzdať sa neprichádzalo do úvahy – ale zároveň som bola na boj úplne nepripravená. Schudla som tak, že ľudia, ktorí nevedeli o mojej situácii, si mysleli, že som vážne chorá. Vstúpila som do rozvodovej hry a zrejme som bola jediná hráčka, ktorá nepoznala pravidlá.

Každé ráno som sedela pri okne v obývačke a zúfalo sa snažila nájsť riešenie. Jedného rána som sa venovala dvom veciam, ktorých som ešte bola schopná: predpovedala som budúce udalosti (samozrejme, okrem tých, ktoré sa týkali mňa) a písala som (čo som robila veľmi rada). Sadla som si k počítaču a začala si zapisovať myšlienky a spomienky, ktoré mi napadli. Kým sa môj syn zobudil, napísala som osem strán o intuitívnych experimentoch, ktoré som robila so skupinou vedcov.

Keď som syna zas uložila spať, zavolała som jednému známemu – správcovi finančných fondov. Na rovinu som mu povedala, ako sa v ten deň budú vyvíjať akcie na trhu, a požiadala som ho o prácu. Na konci toho dňa mi dal prácu, ktorá spočívala v predpovedaní vývoja finančných trhov. Mohla som to robiť po telefóne, pol hodiny denne, a za to som dostala plat a zdravotné poistenie.

O niekoľko dní neskôr som si vzala svoj zápisník na stretnutie s kamarátom môjho syna a jeho rodičmi. Kým sa deti hrali a Samson skúšal zjesť za hrsť piesku, chcela som si písať. Mama Samsonovho kamaráta sa ma opýtala, na čom pracujem. Podala som jej zápisník. Jej reakcia bola: „Z tohto by si mohla urobiť knihu.“

Jej kompliment som prijala s vďakou a viac som nad ním nepremýšľala, až kým mi nepodala svoju vizitku. Ukázalo sa, že to bola špičková newyorská literárna agentka. Onedlho udalosti nabrali rýchly spád.

Ešte v tom roku som zarobila dosť na to, aby som pokryla svoje výdavky a zapísala syna do súkromnej škôlky. V priebehu niekoľkých rokov som zarobila takmer štyri milióny dolárov – veľkú časť z nich som minula na nekonečný súdny spor. Opatrovníctvo o svojho syna som nakoniec vybojovala, ale nielen to: našla som svoj hlas vo svete, zamilovala som sa do kolegu spisovateľa, napísala som ďalšie knihy, odkúpila od bývalého manžela späť svoj byt a stala sa súčasťou komunity, ktorú milujem a obdivujem.

Moje staré „ja“ už neexistovalo, rovnako ako svet, v ktorom som kedysi žila. Nenadobudla som žiadne nové schopnosti ani nový zmysel pre svet okolo seba. Možno ste sa aj vy niekedy ocitli v podobnej situácii, možno dokonca viackrát. Dostala som dar v podobe schopnosti niečo svetu ponúknuť. A to všetko vzišlo z jediného najtemnejšieho okamihu, keď som si myslela, že prídem o svojho drahého syna.

Túto premenu som nedosiahla pomocou nijakého kúzla. Lekcie v tejto knihe som sa naučila na vlastnej koži. Pre vás to bude jednoduchšie. Zažila som to a ukážem vám cestu.



Máte moc vytvoriť vo svojom živote pozitívnu a trvalú zmenu. Práve teraz, v tejto chvíli, rozhodujete o tom, aká bude vaša budúcnosť. Vaše neustále rozhodovanie sa o vlastnom osude vám môže pripadať ako dešivá zodpovednosť, ale ak sa nesprávne rozhodnete v jednom okamihu, hneď v tom ďalšom sa zas môžete rozhodnúť správne a poopraviť tak trajektóriu toho, kým chcete byť. Všetko záleží len na vás.

Ak ste práve v kríze, môže byť pre vás ťažké prijať to, že ste schopní urobiť zásadnú zmenu. Aj keď máte pocit, že ste úplne v koncoch,

dovoľte mi, aby som vás krok po kroku priviedla k lepšej budúcnosti, v ktorej budete šťastní.

Môj cieľ je oboznámiť vás s dynamikou krízy, a podporiť proces, ktorým ju urobíte znesiteľnou. Stratám v našom živote nedokážeme zabrániť, ale uvedomelý život nám umožní využiť akúkoľvek krízu na pozitívnu transformáciu našich životných okolností.



Kríza je výzva a zároveň príležitosť znovuobjaviť to, čo si vážime a čo potrebujeme. Dáva nám možnosť nanovo definovať, čo nám prináša potešenie, pretvoriť zmysel nášho života a prekonfigurovať naše vnútorné fungovanie. Kríza nás núti siahnuť hlboko do nášho vnútra, kde môžeme objaviť cenné, silné, no *zabudnuté* časti nás samých, ktoré sme dávno ukryli, dokonca aj pred *sebou*. Životné možnosti, po ktorých môžeme siahnuť, keď otvoríme túto truhlicu bytia, presahujú nielen naše očakávania, ale aj našu predstavivosť.

Viem, že je tomu ťažké uveriť, ale vaša súčasná kríza by mohla byť to najlepšie, čo sa vám kedy stalo. V skutočnosti môžete vyslovene *zabezpečiť*, aby vaša kríza bola to najlepšie, čo sa vám kedy stalo, aj keď sa vám práve teraz zdá, že je všetko stratené. Možno máte pocit, že ste urobili chyby, za ktoré sa teraz nenávidíte, že ste zničili všetko dobré vo svojom živote, alebo že všetko, čo ste milovali alebo potrebovali, je preč.

Tiež som to zažila a spolu so mnou aj väčšina ľudí. Práve teraz máte dokonalú príležitosť objaviť, čo potrebujete na to, aby ste si vytvorili lepší život, ako ste si kedy dokázali predstaviť. Truhlica s pokladom talentov, túžob a osobnostných vlastností, ktorú ste od mala držali zamknutú pred svetom a dokonca aj pred sebou samým, existuje, a vy ju konečne môžete

otvoriť. Prostredníctvom procesu prechodu krízou nájdete nielen samého seba, ale aj kľúč k tomu najkrajšiemu životu, aký len môžete mať. Kríza vás núti prekonávať bariéry a prijímať nové možnosti, ktoré sa vám môžu zdať zvláštne, ale sú staršie a autentickéjšie ako všetko z vášho doterajšieho života.

Týmto otázkam sa budeme venovať neskôr. Teraz si jednoducho všimnite, ktoré z vašich myšlienok, pocitov, snov, reakcií alebo stavov mysle vás prekvapujú. Skúste si ich len uvedomiť, ale neposudzovať. Pocit hnevu, ktorý sa vás zmocní prvýkrát v živote, môže byť prvým krokom k skutočnej vášni a tvorivosti. Pocit depresie – ak je to pre vás neobvyklý stav – môže byť bránou k poznaniu vašich skutočných potrieb a pocitov a k vytvoreniu naplneného života.

- ♦ Cítili ste v poslednom čase niečo nezvyčajné?
- ♦ Správali ste sa alebo reagovali ste na niečo v poslednej dobe inak?
- ♦ Všimli ste si niečo nové, či už u seba, alebo u iných?
- ♦ Keď si všímate ľudí okolo seba, kam sa upriamuje vaša pozornosť? Komu závidíte?

Dávajte si tieto otázky v priebehu celého dňa. Vaša súčasná úloha je začať premýšľať o *sebe*, nie o svojej kríze. Zoznámte sa so sebou – so svojím novým ja – tak, akoby ste spoznávali nového priateľa. Buďte zvedaví. Nič nepredpokladajte. Chystáte sa zahájiť veľkolepú novú kapitolu svojho života, a to nie *napriek* súčasnej kríze, ale *vďaka* nej!