

MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER

OBKLOPENÝ ENERGETICKÝMI UPÍRMÍ

NAUČTE SA ROZPOZNAŤ LUDÍ, KTORÍ VÁS OKRÁDAJÚ O ENERGIU,
A ZÍSKAJTE SPÄŤ KONTROLU NAD VLASTNOU DUŠEVNOU POHODOU



THOMAS ERIKSON

Od autora bestselleru Obklopený idiotmi

**OBKLOPENÝ
ENERGETICKÝMI
UPÍRMÍ**

OBKLOPENÝ ENERGETICKÝMI UPÍRMI

THOMAS ERIKSON



VYDAVATELSTVO MOTÝL

OMGIVEN AV ENERGITJUVAR (SURROUNDED BY ENERGY VAMPIRES)

Copyright © Thomas Erikson, 2022 by agreement with Enberg Agency
in cooperation with Andrew Nurnberg Associates Prague s.r.o.

All rights reserved.

Translation © Martina Šturcelová, 2023

Cover illustrations © Loveleen, Wahyu, Designpics/AdobeStock

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o., 2023

Print: TBB, a. s., Banská Bystrica, Slovakia

ISBN: 978-80-8164-349-1

OBSAH

Úvod	7
1. Ako rozoznať energetického upíra	13
2. Puntičkár, nepríjemne častý druh	25
Daniel: Prípadová štúdia	27
Keď pedanti zájdu príďaleko	29
Spoľahlivý energetický upír	34
Odkiaľ sa berú puntičkári	41
Ako vo vás perfekcionisti prebudia dušu tínedžera ...	46
3. Melodramatici, čo potrebujú červený koberec ..	55
Nafúkanci, ktorí konajú bez uváženia	58
Ako rozoznať, či sa kamarátite s melodramatikom v prestrojení	66
Keď sa zrúti vzdušný zámok	70
Beznádejní, ale roztomilí	76
4. Šikanujúci a nezastaviteľný tyran	83
Nie skutoční psychopati	86
Bojuj o každý ďalší deň... ak vládzeš	93
Červený pohľad alebo žltá zmena	94
Ako čeliť beznádejnej výzve	97

5. Pasívne agresívni ľudia:	
zaťaté päste vo vreckách	107
Nič z toho nie je moja vina	110
Umenie trucovať	115
Ako to dospelo až sem?	119
Ako sa nestať uzlíčkom nervov	124
6. Večná obeť, ktorá sa dožaduje neustálej pozornosti	131
Lipnutie na statuse obeť, keď majú vietor v plachtách	135
Ako druhého dostať zo zóny komfortu	147
7. Narcisti: najúžasnejší, najlepší a najkrajší	157
Prvé miesto bez výhry	161
Neobmedzená posadnutosť sebou	163
Ostrenie žraločích zubov	165
Ako hrať ich hru	170
8. Zopár menej závažných, no napriek tomu nepríjemných energetických upírov	177
Ufňukanec	178
Chodiaca katastrofa	182
Mudrlant.	187
Najkomplikovanejší energetickí upíri zo všetkých	190
Nedosahovanie svojich cieľov.	201
Mrhanie časom je mrhaním energiou	222
9. Prehľad štyroch farieb	241
Jednoduchý spôsob, ako pochopiť ľudské správanie ..	242
Teória DISC: analýza straty energie	249
Ktorá farba je vaším energetickým upírom?	257
Záver	285

Úvod

AKO SOM TO TAKMER VZDAL

Pred mnohými rokmi som raz sedel na svojej mäkkej kancelárskej stoličke v miestnej pobočke banky, pracoval ostošesť a vôbec netušil, že ma čaká dramatický životný zvrät. Na počudovanie si nespomínam, čo presne som vtedy robil. Dá sa však predpokladať, že to nebolo nič, čo by mohlo mať zásadný vplyv na niečí život.

Istý som si iba tým, že som sa venoval firemnej úlohe. Skrátka som makal, plnil si každodenné povinnosti a priveľmi neuvvažoval nad spôsobom ani príčinou.

Už to vyvoláva zaujímavú otázku – prečo som tak konal?

Dôvod mojej prítomnosti v kancelárii, kde som bol zamestnaný, ostal hlbokou záhadou. Dodnes, teda po tridsiatich rokoch, neviem zmysluplne vysvetliť, prečo som sa zahrabal v zamestnaní, ktoré tak vysáva dušu. Ocitol som sa tam iba súhrou viacerých náhod.

Ráno som vstal, zobudil rodinu, spravil raňajky, vybral sa do práce, pracoval, vrátil sa domov, uvaril večeru, hodinu pozeral televíziu a šiel spať.

Väčšina ľudí vedie podobný život, no nie? V čom teda spočíval problém?

Bol sotva badateľný. Niežeby to s mojím zamestnaním vyzeralo až tak zle. Iba ma vôbec nenapľňalo. Preto pre mňa nebolo to správne. Ak mám byť úprimný, často mi chýbala motivácia. Dokonca by sa dalo povedať, že som bol ľahostajný. Uisťujem vás, že tento stav mysle mi vôbec nepozdvihol výkon.

Ak je človek apatický a bez energie, výzvou je identifikovanie skutočnej príčiny. V mojom prípade nešlo len o jeden problém, ale o viac, čo som zistil až neskôr.

V prvom rade som dostával nesmierne hlúpe, priam otupujúce úlohy. Zrejme by som sa s tým bol vyrovnal, keby vtedy celý bankový sektor vo Švédsku nebol prechádzal krízou. Banková depresia bola následkom hlbokkej recesie, ktorá zasiahla najmä finančný systém, ale aj trh s nehnuteľnosťami.

Ako to teda bolo s bankovým sektorom? Hlavný nápor sme zažívali my v pobočkách, keďže sme museli počúvať reakcie nazlostených klientov na udalosti a rozhodnutia, ktorým sme sami nerozumeli. Nikto sa nás nepýtal, či chceme nechať stáť kapitál v hodnote niekoľkých miliárd bez zhodnotenia. Boli sme prepracovaní, nedostatočne zaplatení, čo k motivácii tiež neprispelo.

Len pre zaujímavosť, v bankovom sektore sa robili chyby. Nedá sa to poprieť. Obrovské a bolestivo drahé chyby. Ibaže dialo sa to tak vysoko nad nami, že sme nemali absolútne nijaký vplyv na rozhodnutia, ktoré sa realizovali.

Pokračovalo to niekoľko rokov a nesmierne ma to vyčerpať. Uviazol som na svojej stoličke a nebol schopný na celej tej katastrofe čokoľvek zmeniť. Bolo to ako psychická prázdnota. Keby na to zaberali energetické nápoje, bol by som ich do seba lial v hektolitroch.

Keď kríza pominula a situácia sa upokojila, ľudia strácali prácu, naši klienti bankrotovali a rodiny sa museli sťahovať zo svojich domovov. Ja som prichádzal do kontaktu s tými menej šťastnými, a preto som denne sledoval mužov aj ženy so slzami v očiach.

A predsa...

Možno by som si s tým všetkým bol poradil, keby som nemal ešte inú smolu a nepracoval s kolegami, ktorí zo mňa pravidelne vysávali neuveriteľné množstvo energie. Občas vo mne ich postoj, reakcie a prístup k problémom vzbudzovali pocit, že mi neostala už ani vôľa žiť.

Každá z tých situácií by sa v zásade dala zvládnuť. Jedna po druhej. Som relatívne vyrovnaný človek a viackrát som zažil skutočné peklo. Všetko ma posilnilo, no vtedy som bol ešte mladý, preto som netušil, ako to vyriešiť. Najhoršie na tom bolo, že som nerozumel, kde môj pocit beznádeje pramení. Chodil som domov vyčerpaný, bez energie, väčšinou som bol podráždený a frustrovaný.

Jednou zo zásadných príčin bolo nesprávne zamestnanie. Každý, kto to niekedy zažil, vie, aké je náročné prebudiť v sebe aspoň trochu nadšenia. Najmä keď si neustále uvedomujete, ako neznášate svoju prácu.

Aby to nebolo také jednoduché, riadenie spoločnosti nemalo vôbec záujem počúvať o frustrácii svojich zamestnancov. Namiesto jasných rád a presvedčivého vedenia nás posielali na motivačné semináre. Väčšinou boli celkom zábavné. Smial som sa z toho, koľko od nás chceli, a viacerí okolo mňa tiež.

Vysvitlo, že motivačné semináre boli síce inšpiratívne, ale nevyriešili ani jeden z našich problémov. Bolo síce úchvatné počúvať, ako nám balíček energie na veľkom pódium rozpráva o akomsi *pozitívnom myslení*, no čuduj sa svete, vôbec nám

nepomohol pri zvládaní klientov, ktorí si na nás vybíjali zlosť. Ak na vás niekedy nadriadený vytiahol povzbudzujúce reči, keď ste potrebovali konkrétne odpovede, určite tušíte, ako som sa cítil.

Najzaujímavejšie na tom všetkom však bolo dosť zvláštne správanie niektorých mojich kolegov. Jedna žena mala takú averziu k práci, že si takmer na začiatku každého týždňa vzala aspoň jeden deň voľna zo zdravotných dôvodov. Mala nesmierne nápaditý zoznam chorôb. Zrejme je vám jasné, že obviniť spolupracovníka z predstierania, hoci je možno naozaj chorý, by nebolo bohviečo. No jedného dňa som musel vymedziť hranice, keď prišla po dvojtýždňovej absencii, lebo ju lienka uhryzla do palca. Neznášala príkazy, a keď dostala nejakú úlohu, robila vždy iba potrebné minimum. Dnes už viem, že šlo o jav, ktorý psychológovia nazývajú pasívne agresívne správanie, teda o snahu vyhnúť sa akejkolvek osobnej zodpovednosti. Pokiaľ mi je známe, dodnes sa u nej nič nezmenilo.

Mali sme vtedy istý druh otvorenej kancelárie. Chlapík, s ktorým som mal spoločný stôl, nezavrel ústa. Bez ohľadu na to, či bol zasypaný prácou, alebo do seba lial kávu, neustále rozprával. Aj keby som sa rozkrájal, nepoviem vám o čom. Celú energiu som investoval do toho, aby som ho nevnímal. Bol hlučný, rád zveličoval a potreboval byť stredobodom pozornosti. Vždy, keď k nám prišiel nejaký významný klient, vytiahol celý svoj repertoár. Na všetko reagoval melodramaticky a ešte sa o ňom v tejto knihe dočítate.

Iný kolega ustavične sabotoval naše snahy o dodržanie termínov a príšerným zmyslom pre disciplínu spomaľoval prácu celého tímu. Pri uvažovaní o nevýkonných ľuďoch si naňho zakaždým spomeniem. Nikdy nerobil to, čo mal, alebo aspoň nie včas. Nepísal si poznámky a málokedy si pamätal, čo počul.

Nemal potuchy o ničom a podľa slov jeho manželky bol doma rovnaký. Dodnes ma fascinuje, ako vôbec dokázal fungovať. V jednej veci som však mal jasno – pracovať s ním bolo ako za trest.

Najhorší bol jeho zvyk vytrvalo hádzať vinu na druhých a robiť zo seba obeť nešťastných okolností. Buď dostal neúplné inštrukcie, alebo sa naňho bezdôvodne nahnevali klienti. Ak sa nestáždzoval, že manažment nevie oceniť jeho prácu, dookola omieľal, ako od detstva nemôže spať, a preto je chronicky unavený. A čo sa od neho vlastne vzhľadom na nízky plat dalo čakať? Mal typické znaky chronickej obete, hoci nebol najväčší previnilec. Napriek tomu nikto netušil, ako ho zvládnuť.

Ešte som nespomenul kolegyňu, ktorá úplne odmietala čokoľvek robiť. Zrejme jej na to popri pomere s vedúcim oddelenia neostal čas.

Kríza sa prehlbovala a mne prideliť klientov označovaných za finančne problémových. Teda takých, ktorí prišli o dom alebo byt, lebo nesplácali pôžičku. Dni, počas ktorých by mi niekto nevyplakával v kancelárii, sa dali spočítať na jednej ruke. Psychický tlak sa pomaly nedal zniesť. Nemal som ešte ani tridsať a nebol som nijaký psychológ.

Celá situácia s komplikovanými kolegami, nahnevanými klientmi a nadriadenými, ktorých zaujímali najmä pletky v stratosfére vyššieho manažmentu, bola dostatočne náročná. Okrem toho som nasával všetky správy, ktoré sa mi dostali do ruky, a neustále čítal o lavíne katastrof v bankovom sektore. Navyše jeden z hlavných večerných bulvárnych plátkov vo Švédsku sa zamerával na antibankovú kampaň, takže som si pripadal ako kriminálnik. Nálada sa mi zhoršovala a malo to negatívny vplyv aj na moje manželstvo. Býval som nevrlý, vystresovaný, lomcovala mnou beznádej.

Z dlhodobého hľadiska sa mi manželstvo rúcalo. Samozrejme, práca a ťažké okolnosti, s ktorými som sa pasoval, neboli jediným dôvodom. Určite mi však pomohli, aby som sa vybral nesprávnym psychickým smerom. Podľa mňa nie je prehnané tvrdiť, že by som bol podľahol depresii, keby to tak bolo pokračovalo.

Ocitol som sa v zložitej situácii, ale aby bolo jasné, nerobím zo seba obeť. Mal som predsa prácu. Dokázal som užiť rodinu. Bol som mladý a silný. Mal som pred sebou celý život. Klamal by som však, keby som tvrdil, že všetko šlo hladko.

Ako by to bolo dopadlo, keby mi vtedy niekto vysvetlil, prečo sa ľudia okolo mňa tak správajú? Čo by sa bolo stalo, keby som chápal, že zo mňa spolupracovníci a väčšina ostatných ľudí, s ktorými som prichádzal do styku, vyciciavajú kopy energie?

Stavím sa, že keby ma bol niekto oboznámil aspoň so základnými témami z tejto knihy, môj prístup by sa bol zásadne zmenil. Predpokladám, že na správanie niektorých by som nebol reagoval tak ostro. Zároveň si myslím, že som mohol byť užitočnejší pre seba, svojich klientov aj rodinu.

1

AKO ROZOZNAŤ ENERGETICKÉHO UPÍRA

Občas nič nevychádza. Absolútne nič. Bez ohľadu na to, čo robíte, všetko sa rozpadne. Zlyhá. Nech sa akokoľvek snažíte. Aj tak sa to skončí zle.

Našťastie jestvujú aj iné dni, keď sa vám darí viac. Zvládnete to, čo treba, dokonca zažijete úspech. Nehrozia vám nijaké katastrofy, hoci si možno želáte, aby sa všetko vyvíjalo ešte lepšie.

V iné dni to zase vyzerá, že všetko pokojne plynie. Máte inšpiráciu, nadšenie, motiváciu. Nachádzate možnosti v situáciách, v ktorých ste pred niekoľkými týždňami videli iba pohromu. Možno je to, samozrejme, počasím, no s najväčšou pravdepodobnosťou sa veziete na pozitívnej vlne, planéty sa odrazu správne zoradili alebo skrátka máte svoj deň.

V takej chvíli nie je podstatné, odkiaľ prúdi všetka tá pozitívna energia. Hlavne, že tam je a dodáva vám dobrý pocit. Zaplaví vás a v niekoľkých magických chvíľach si uvedomíte, aké je to vlastne jednoduché. Čudujete sa, prečo ste takto neuvažovali už predtým. Svet patrí vám. Stačí sa načiahnúť.

Cítite sa neporaziteľne. Zdá sa vám, že môžete robiť, čo len chcete. Prelomili ste kód, našli správny otvor a vyleje sa z vás energia. Je to vaša chvíľa! To je ono! Teraz sa budú diať veci!

Vyznieva to možno zvláštne, ale o desať minút neskôr, prípadne len o tridsať sekúnd sa všetky vaše hlboké úvahy rozplynú. Každá predstava o jasnej budúcnosti je preč. Veľkolepé ambície sa rozpadnú.

Vyhliadky, ktoré boli ešte pred niekoľkými chvíľami sľubné, pôsobia náhle neprekonateľne. Nevládzete. Vidíte iba temnotu, všetka sila sa vyparila. Máte pocit, že nezvládnete absolútne nič.

Ako je možné, že od radosti a veselosti je tak blízko k prázdnote? Kam zmizla odvaha, kde je vaša energia? Vytiekla cez nejaký duševný kanál a už ju nikdy nevidíte? Ak áno, tak prečo? Váš deň, týždeň, prípadne rok sa začal skvelo a teraz všetko vyzerá beznádejne.

Odpoveď je jednoduchá.

Narazili ste na upíra, ktorého poslaním v živote je rýchlo a efektívne ničiť druhým sny a zahmlievať všetko, čo sa podobá na jasnú budúcnosť.

Cestu vám skrížil energetický upír.

Je to nepozvaný návštevník, ktorý akoby žil len preto, aby z ostatných vysával energiu. Energetickým upírom sa niekedy hovorí aj ničitelia psychiky.

Napriek zmene nálady viete, že to, čo ste plánovali – nové podnikanie, výlet, zverejnenie vzťahu, domček na vidieku alebo hocičo iné, čo vás naplňovalo energiou, nebolo v podstate zlým nápadom. Dalo sa to zrealizovať. Ibaže teraz o tom nedokážete ani uvažovať. Nieкто vás presvedčil, že je to beznádejné.

Odložíte to teda do duševnej priehradky s názvom *Nápady do budúcnosti*. Uvidíte. Možno inokedy. Alebo nikdy. Koncept ste

úspešne zadusili a možno ju už znova nikdy nenačnete. Všetci v sebe nosíme nespočetné množstvo takých nápadov, sú ako psychické trosky.

Predstavte si, že niekto vždy reaguje rovnako bez ohľadu na to, čo navrhnete. *Hm, neviem, či je to dobré. Zrejme ti tu chýba čiarka.* Ak sa to prihodí raz, nie je to také zlé. Pravdepodobne by ste to prežili, aj keby sa to stalo dvakrát, dokonca trikrát. Lenže opravovanie neustále bez ohľadu na tému či obsah, to je už frustrujúce, nemám pravdu? Deje sa to dokonca aj v rozhovore o témach, ktoré máte relatívne v malíčku. Kamenná tvár sa jednoducho zamračí a vysype na vás dvanásť rôznych otázok, ktoré v sebe ukrývajú rovnakú narážku: *Nemáš poňatia, čo robíš.* Nakoniec sa už ani neodvážite otvoriť ústa, aby vás nadobro neumlčal nejaký puntičkársky tyran.

Uvedme si ďalší príklad. Vráťte sa domov z nemocnice po pobyte, aký by ste neželali ani najhoršiemu nepriateľovi (toto je v skutočnosti smiešna fráza, lebo by vás zrejme potešilo, keby vášho najhoršieho nepriateľa niečo také postihlo). Možno priamo nevyhľadávate lútosť, ale keď vysvetlíte, čo ste si vytrpeli a ako vás to vydesilo, niekto vyhlási, že zažil oveľa vážnejšie zdravotné problémy. Vzápätí odvedie pozornosť od vás na seba nejakou dlhou historkou, z ktorej neuveríte ani slovo. Ak ste mali zápal pľúc, ten človek mal obojstranný! Nie je to na porazenie?

Mám aj iný príklad. Optimistická šéfka vám hodila na plecia komplikovaný projekt a teší sa, aký skvelý výkon podáte. Juchú! Lenže čím viac sa o úlohe dozvedáte, tým jasnejšie vám je, že nielenže chýba akýkoľvek plán, ale ciele sú priam absurdne prehnané. Bolo by na to treba porušiť fyzikálne zákony a zapojiť aspoň dvoch laureátov Nobelovej ceny, aby aspoň vyzerali realizovateľne. Ak šéfku požiadate o ďalšie pokyny, pozrie sa na vás, akoby ste boli z inej planéty. Namiesto podpory a pomoci

sa vás s neskryvanou nespokojnosťou opýta, či stále chcete pracovať vo firme. *V poslednom čase z vás sála negativita.*

Alebo ide o jednoduchý plán v záhrade. Chcete postaviť novú terasu. Nič veľké. Nemalo by to trvať viac než zopár dní. Vtom však zasiahne váš sused. Zaškerí sa na vás spoza plota a vychrlí cielené volené komentáre. A terasa sa z ničoho nič zmení na hmlistý prelud.

Príklad zo skutočného života: Jeden môj dobrý kamarát sa dopočul, že sa mi po tridsiatich rokoch tvrdej práce podarilo kúpiť vysnívaný dom. Stavba z osemnásteho storočia potrebovala obrovskú rekonštrukciu a presne po takej sme s manželkou túžili. Dúfal som, že sused zareaguje v zmysle: *Skvelé! Odjakživa si o takom niečom snívaj! Rád by som ten dom videl.* Niečo také. Namiesto toho som si vypočul toto: *Aha. Naozaj? Vzápätí sme prešli k inej téme.*

Chcel som priveľa? Možno. Napriek tomu ma to sklamať. Tešil som sa, že mu tú novinku poviem. Nakoniec som po našom rozhovore premýšľal o viacerých veciach, napríklad o tom, ako môže závisť zmeniť ľudí.

Všetky tieto príklady ukazujú, ako vedia energetickí upíri jedinou vetou zotrieť vaše nadšenie. Keď sa nad tým zamyslíte, je to šialené.

Niekedy môže ísť iba o priemerný deň bez veľkých výziev. Stačí, že cestou od kávovaru narazíte na nesprávnu osobu, a odrazu všetko vyzerá beznádejne.

Energetickí upíri vás oberú o nadšenie bez najmenej námahy.

Ako sa však dá zistiť, že na vás zaútočil niekto taký, a dá sa tomu predísť?

O energiu vás môže obrať práca, skupina ľudí, jav alebo hocičo, čo vám komplikuje život. Napodiv však za tým často býva človek z mäsa a kostí, ktorý s obľubou druhým kazí zábavu.

Niektoré takéto osoby sú energetickými upírmi, lebo si doslova užívajú pohľad na neúspech druhých. Možno si vďaka tomu pripadajú dôležitejší, keď niekoho ponížia. Iní sa zase trmácajú v životoch druhých ako slony medzi porcelánom a spôsobujú nenapraviteľné škody bez toho, aby si to vôbec uvedomovali.

Tento jav občas ovplyvňuje životy nás všetkých. Každý už zažil situáciu, keď sme z maximálnej rýchlosti v priebehu niekoľkých hodín totálne zabrzdili. Celá naša energia sa vyparila. Nechceli by ste vedieť, ako sa takým prekážkam zďaleka vyhnúť?

Predstavte si, že by sa dalo ochrániť pred situáciami a ľuďmi, ktorí vás oberajú o pozitívnu energiu a zanechávajú vo vás prázdny pocit a smútok. Predstavte si, že by ste dostatočne vopred rozoznali varovné signály a vedeli ladne preklučkovať po medzi najväčšie energetické odlivy.

Táto kniha je o energetických, respektíve psychických či emočných upíroch. Všetko sú to v podstate synonymá. Pojem *energetickí upíri* nejestvuje v každom jazyku, ale celkom slušne vystihuje, o čo ide.

Sú to jednotlivci, ktorí sa živia vašou životnou silou a úplne vás vysajú, takže z vás v podstate ostane iba živá mŕtvola. Zároveň hrozí, že ich zásluhou budete to isté robiť vy druhým.

Možno to všetko vyznieva trochu strelene, no keď sa nad tým zamyslíte, je to celkom výstižná alegória. Mytologický upír vysaje z obete život tým, že vypije jej krv, energetický zase človeka oberie o sebadôveru, motiváciu a občas aj o túžbu žiť.

Nechcem, aby sme sa zamotali do slovných hračiek, no táto podobnosť mi pripadá dosť zábavná. Hlavný rozdiel je podľa mňa v tom, že rozprávkoví upíri vedia, čo robia, a nemôžu si pomôcť. Skutoční energetickí paraziti si nie vždy uvedomujú, aký vplyv majú na druhých. Na tie isté udalosti zvyčajne nereagujeme všetci rovnako a to je zrejme dobre.

Niektorých úplne vyčerpá aj malý spor pre niečo triviálne, napríklad cestovateľský cieľ, zatiaľ čo iných taká situácia, naopak, posilní. Menšia slovná výmena ich zrejme preberie. Na druhej strane z čakania doslova šalejú, kým prvej skupine to vôbec neprekáža. Identické situácie, ale absolútne odlišné reakcie.

Lenivosť kolegov daktorých ľudí dráždi iba mierne, ak vôbec, druhí sú schopní zrušiť celý projekt, keď okolie neprejavuje dostatok nadšenia správnym spôsobom. Ak necítia uznanie, ktoré si podľa vlastného názoru zaslúžia, nepohnú ani prstom. Na druhej strane kladne reagujú na novinky a zmeny, čo prvá skupina vôbec nemá v oblube. Rovnaké situácie, rozdielne reakcie.

Sú medzi nami aj takí, ktorí občas potrebujú prestávku, sadnúť si a zamyslieť sa, kým sa znovu pustia do aktivity. Bez oddychu jednoducho nemajú energiu vydržať až do konca. Máme medzi sebou však aj ľudí, ktorí jednoducho neobsedia a potrebujú sa hýbať dokonca aj vo voľnom čase, lebo iba tak vypnú. Ak nefungujú naplno, čoskoro im dôjde para a je aj po nálade. Mám aj iné porovnanie – jeden človek si dobíja baterky kontaktom s ľuďmi, iného zase rozhovory vyčerpávajú. Ak sem-tam netrávi čas sám so sebou, nikto si s ním nedá rady.

Energia každému prichádza a odchádza rôznymi spôsobmi a týka sa to pozitívnej aj negatívnej. Nedá sa určiť, čo je správne a čo nesprávne, no istotne pomáha vedieť, čo takéto reakcie vo vás spúšťa. Vyhnite sa tak viacerým chybným krokom a uchovajte si energiu na správne veci.

Je to komplikované. Zvyčajne však ide najmä o to, kým ste a aké osobnostné črty máte. Bližšie sa na túto tému pozrieme v časti s názvom *Teória DISC: analýza straty energie*.

Väčšina takých výziev sa dá zvládnuť, uvidíte.

Bez ohľadu na to, ako to máte vy, možno by stálo za to vyhnúť sa javom, ktoré vám odčerpávajú energiu. Čo by ste dali

za to, keby ste si vedeli udržiavať energiu na najvyššej úrovni, keď ju najviac potrebujete? Prípadne celý čas?

V tejto knihe sa budeme podrobne venovať rôznym druhom energetických upírov, povieme si, ako ich rozoznať, rozoberieme si, ako na vás môžu vplývať a ako to robia.

Treba spomenúť, že toto nie je jediné dielo o energetických upíroch. Prečítal som ich mnoho a niektoré podľa mňa obsahujú rady, ktoré vôbec nefungujú.

Ja sa vo svojej knihe zameriavam na každodenné situácie a veci, s ktorými sa vy aj ja stretávame relatívne bežne. Zároveň si opíšeme, ako jednoducho sa dá ochrániť pred človekom, ktorý má na vás zlý vplyv.

Kto býva obeťou energetických upírov? Bohužiaľ, každý. Tak to je. Jednotlivé druhy energetických upírov však na rôznych ľudí vplývajú rôzne. Dáva to zmysel. Predstavte si napríklad, že poviete svojmu kamarátovi: *Johnny je hrozne otravný*. Ibaže kamarát to vidí úplne inak. *Johnny? Je ohromný!*

Oblasť ľudského správania je vždy komplikovaná. Pre vašu polovičku je niekto otravný a nezvládnuteľný, lebo nikdy neobsedí, zato vo vašich očiach je čulý a podnetný. Druhá osoba vám pripadá čudná, lebo málokedy niečo povie. Hotový energetický upír! Iní ľudia zase oceňujú, že netára nezmysly.

Všetci sa môžeme stať obeťami energetických upírov, no deje sa to rôznymi spôsobmi.

Pravdaže, niektoré typy spôsobujú pohoršenie takmer u každého. Napríklad patologickí klamári asi nemajú veľa spojencov.

Jednotlivé druhy energetických upírov na nás okrem toho vplývajú v rôznej miere a vyvolávajú v nás zmätok, mierne, prípadne väčšie podráždenie, ale aj posttraumatický stres. Spektrum je relatívne široké. Často zistíte, čo sa stalo, až keď už je neskoro.

Pochopenie, kto ste, vám však nepochybne môže pomôcť pri eliminácii vplyvu určitých osôb. Sebauvedomenie je kľúčom a možno dokonca najlepšou ochranou pred energetickými upírmi.

Ak ste čítali niektoré z mojich predošlých kníh, už istotne viete, že skôr či neskôr sa dostaneme k teórii DISC (nazývanej aj DISA) a k jej štyrom farbám. Je to zjednodušená mapa ľudského správania, no nemala by sa považovať za úplné hĺbkové pochopenie všetkých vnútorných pochodov človeka. Aj v tejto knihe budem systém spomínať na viacerých miestach. Neskôr vám prezradím aj podrobnosti a vysvetlím, ako vás môžu obrať o energiu jednotlivé farby. Závisí to, samozrejme, od vašej osobnosti.

Tento titul sa na rozdiel od mojich predošlých zameriava na typický štýl a prejavy správania, ktoré so spomínanými štyrmi farbami v podstate nesúvisia. Ak však pochopíte, ako vnútri fungujete, získate dôležité nástroje na zvládanie rôznych druhov energetických upírov.

Napriek tomu by som vám teraz rád stručne predstavil systém štyroch farieb, aby získali základnú predstavu aj čitatelia, ktorí sa s ním ešte nestretli. Ak máte pocit, že je to pre vás známa téma, pokojne túto časť preskočte. Napriek tomu vám podľa mňa nezaškodí narýchlo si zopakovať, kto je červený, kto zelený a načo je dobré to vedieť.

Štyri farby vychádzajú z rozšírenej teórie DISC, ktorá sa používa pri hľadaní nových členov alebo zamestnancov či školení predaja a líderstva, no pomôže aj bežným ľuďom, aby lepšie pochopili samých seba. Ja osobne sa o systém opieram viac než tridsať rokov a často ho dopĺňam inými nástrojmi, aby som vytvoril ešte komplexnejší obraz.

Základom je schéma na nasledujúcej strane.