

DAVID JP PHILLIPS

# ŠEŠŤ LÁTOK, KTORÉ VÁM ZMENIA ŽIVOT

Najpopulárnejšie  
videá Davida JP  
Phillipsa na TEDx Talks  
majú 10 miliónov  
videní!



*Angielsky  
koktail*

DOPAMÍN

OXYTOCÍN

SÉROTONÍN

ENDORFÍN

KORTIZOL

TESTOSTERÓN

DAVID JP PHILLIPS

ŠEŠŤ  
LÁTOK, KTORÉ  
VÁM ZMENIA  
ŽIVOT



**DAVID JP PHILLIPS**

**Sex substanser som förändrar ditt liv**

Copyright © David JP Phillips, 2022 by agreement with  
Enberg Agency in cooperation with Andrew Nurnberg  
Associates Prague s.r.o.

Translation © 2024 by Jana Obertová

Design © 2024 by Michal Hrabušický

Slovak edition © 2024 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-9273-4

# OBSAH

ÚVOD .....	5
1. ČASŤ – ANJELSKÝ KOKTEIL, PROSÍM! .....	13
DOPAMÍN – VZPRUHA A PÔŽITOK .....	21
OXYTOCÍN – SPOLUPATRIČNOSŤ A ĽUDSKOSŤ .....	55
SÉROTONÍN – SOCIÁLNY STATUS, SPOKOJNOSŤ A NÁLADA .....	85
KORTIZOL – SÚSTREDENIE, NAPÄTIE ALEBO PANIKA?... ..	111
ENDORFÍNY – EUFÓRIA .....	147
TESTOSTERÓN – SEBAVEDOMIE A VÍŤAZSTVO .....	159
ZÁKLAD ANJELSKÉHO KOKTEILU .....	171
DIABOLSKÝ KOKTEIL .....	203
2. ČASŤ – VYTVORTE SI BUDÚCNOSŤ .....	209
NOVÝ ŽIVOT .....	217
POĎAKOVANIE .....	219
REFERENCIE .....	221

# ÚVOD

To, po čom túžite, sa jedného dňa splní. Nie však tak, ako by ste očakávali. Všetko sa zmenilo jedného pochmúrneho jesenného dňa. Práve sme sa s manželkou Mariou prechádzali, keď ma ako blesk z jasného neba zasiahol pocit, ktorý som nikdy predtým nezažil. Musel som zastať. Maria sa na mňa pozrela, naklonila hlavu a spýtala sa: „Čo sa stalo, láska?“ Pokúsil som sa opísať ten pocit najlepšie, ako som vedel. Tvárou jej preletel ľahký úsmev a povedala: „To predsa znie ako radosť.“ O päť minút tento pocit zmizol a nahradila ho tmavá prázdnota, ktorú som zvyčajne cítil. Práve tam a vtedy som si uvedomil, že som za celý svoj dospelý život takýto pocit nezažil. Náš príbeh sa však vlastne začal o trochu skôr.

Niekoľko mesiacov predtým som prednášal v Göteborgu. Mal som prednášať o komunikácii, no celá prednáška dopadla katastrofálne. Asi v polovici prednášky nastal čas na prestávku. Natiahol som si nohy a zostal pri počítači. Občas to prednášajúci robia v nádeji, že k nim niekto podíde, potľapká ich po pleci a pochváli, čo im dodá energiu do druhej polovice prednášky. Kútikom oka som zazrel, ako ku mne kráča žena. Z jej váhovej chôdže a predovšetkým zo spôsobu, akým sa ku mne blížila, som vyčítal, že neprišla preto, aby mi zložila kompliment. Namiesto toho povedala: „Chcem vás len upozorniť, že ste v prezentácii uviedli meno nášho konkurenta namiesto nášho mena.“ Najradšej by som sa prepadol pod zem. Ako sa to mohlo stať? Som rečník; pred tým, než niečo vypustím z úst, každé jedno slovo dvakrát odvážim na zlatých váhach. Ale nestalo sa to po prvý raz.

Cestou domov som si vo vlaku pomyslel: „Mám po kariére. Ako môžem o niečom prednášať, ak netuším, o čom hovorím?“ Udalosť v Göteborgu bola poslednou kvapkou v pomyselnom pohári trpezlivosti a ja som sa objednal k lekárovi. Zase.

„David, čo som vám minule povedal?“ Jeho slová boli nekompromisné. „Pred dvoma rokmi vás trápili tiky na tvári. Povedal som vám, že ich príčinou je stres a potrebujete spomaliť, menej pracovať a viac sa o seba starať. Minulý rok ste sa sťažovali na problémy so žalúdkom a srdcom. Povedal som vám to isté a dnes ste tu *znovu* a tvrdíte, že stres vplýva na vaše nervy. Ako vám to mám ešte vysvetliť? Ak nezmeníte štýl života hneď teraz, stres vám môže spôsobiť nenapraviteľné ško-

dy. Podľa mňa bude trvať minimálne tri roky, kým sa dáte do poriadku. Tento proces sa, žiaľ, nedá urýchliť.“

So stiahnutým chvostom a slzami stekajúcimi po tvári sa moje nepremožiteľné ja pobralo domov a ľahlo si do postele. Nevstal som z nej dva mesiace. Depresia na mňa udrela ohromnou silou. Ešte nikdy predtým si ma neuchmatla tak pevne do svojich osídíel. V lete 2016 som plakal každý deň. Dni postupne strácali na význame a každý jeden deň vyzeral rovnako. Všetko ma unavovalo, modlil som sa, aby som sa ráno nezobudil, a keď som sa zobudil, hneď som znovu zaspal. Na nič iné si nespomínam. Záležalo na mne mnohým, všetci mi chceli pomôcť. Nič však nezaberalo. Všetko sa zmenilo v jeden deň na sklonku leta. Mariine slová mi zmenili život a položili základy nástroja, na základe ktorého som potom vytvoril svoj wow kurz vedenia samého seba a napokon napísal túto knihu.

Vráťme sa k úvodným slovám tejto knihy. „*To, po čom túžite, sa jedného dňa splní. Nie však tak, ako by ste očakávali.*“ Živím sa ako medzinárodný prednášateľ, kouč a pedagóg. Celý dospelý život som zasvätil komunikácii z pohľadu neurovedy, biológie a psychológie. So svojim tímom som celých sedem rokov skúmal päťtisíc rečníkov, prednášajúcich a moderátorov. Výsledkom našej práce bola identifikácia 110 rôznych spôsobov, ktorými všetci komunikujeme. Dva roky som trávil prípravou najsledovanejšej prednášky TEDx-u na tému *storytelling* (rozprávanie príbehov). Bol som jedným z prvých, ktorý v publiku na povel vyvolal uvoľňovanie rozličných

neurotransmitterov a hormónov v závislosti od toho, aký príbeh som rozprával. Nechcem vás tu zahltiť detailmi zo svojho životopisu. Chcem len poukázať na to, že napriek všetkým nástrojom, technikám a metódam, ktoré som sa naučil, sa mi nepodarilo mojich klientov posunúť na pomyselný najvyšší stupienok. Čo chýbalo k tomu, aby boli najlepší? Dal som im predsa všetko! Cítil som sa frustrovaný. Takmer desať rokov som po celom svete hľadal kľúč k tomu, aby som odhalil maximálny potenciál v poslucháčoch, ktorým som prednášal, vzdelával ich či koučoval. Úspech však neprichádzal, hoci bol na dosah. Napokon som našiel kľúč tam, kde som ho očakával najmenej. Neskryval sa v žiadnej knihe ani u žiadneho odborníka. Celý čas som ho mal sám v sebe.

**„Akoby ste po prvý raz v živote uvideli farby alebo zacítili vône. V momente, keď sa ten skvelý pocit vytratil, som ho chcel pocítiť znovu. V mojom vnútri sa zapálila iskra, či presnejšie vybuchla sopka, ktorú už nikto nemohol zastaviť.“**

Vôbec som však nebol pripravený na to, aby som ho v sebe našiel. Najprv som si musel preskákať rozličné úskalia: viac ako desiatročie depresíí, opakujúce sa sa-



movražedné myšlienky, slzy v lete v absolútnej tme. Napokon prišlo päť minút radosti na moste a ja som pred sebou videl kľúč. Vynoril sa predo mnou podobne zázračne ako meč kráľa Artuša.

Vtedy na moste som ešte nechápal, že som práve našiel kľúč. Prenesme sa naspäť na most a priblížme si tých päť minút radosti. Bolo to, akoby ste po prvý raz v živote uvideli farby alebo zacítili vôňu. V momente, keď sa ten skvelý pocit vytratil, som ho chcel pocítiť znovu. V mojom vnútri sa zapálila iskra, či presnejšie vybuchla sopka, ktorú nikto nemohol zastaviť. Pamätám si, ako som po prechádzke utekal do kancelárie, aby som si zapísal všetko, čo som predtým robil a čo vo mne mohlo tieto pocity vyvolať. Otvoril som nástroj, ktorý rieši všetky problémy sveta – Excel –, a zaznamenal si všetko, čo som robil, koľko som to robil a kde som to robil. Iskra vo mne prebudila nie celkom neočakávane manickú stránku mojej osobnosti a päť dní som plný energie takmer nespál. Prečítal som nespočetné množstvo štúdií a kníh na túto tému, počmáral tabule nápadmi, písal poznámky a vytváral podrobné tabuľky v Exceli. Občas sa mi podarilo zaspáť, no spal som sotva pár hodín a plynulo som pokračoval v čítaní a študovaní vedenia samého seba. O päť dní sa predo mnou zjavilo to, čo malo byť mojou záchranou. Môj život 2.0.

Nasledujúce mesiace som výsledky svojej práce aplikoval do praxe. Ani nie o mesiac udrel blesk znovu a nabil ma desiatimi minútami radosti. Z desiatich minút sa stalo

dvadsať, z minút sa stali hodiny, z hodín dni. Až napokon v januári, teda sotva šesť mesiacov po mojom osvietení na moste, udrél blesk znovu. Temné dni ustúpili do úzadia a ja som sa väčšinu času kúpil v slnečných lúčoch radosti. Bol to ten najlepší rok, aký som kedy zažil. Od vzrušenia mi behali po tele zimomriavky a splývali so slzami šťastia. Akoby som dostal kľúče od rozprávkovej ríše.

Techniky, ktoré som používal sám na sebe, som začal využívať aj pri koučovaní svojich klientov. Bol som zvedavý na výsledok. A vtedy a tam to prišlo: naplno som si uvedomil, že som našiel kľúč, ktorého hľadaním som strávil väčšinu života. Klienti, ktorých som koučoval, rástli rýchlejšie a vo svojich profesiách sa dostali až na úplný vrchol. Nerozvinuli sa iba ako lídri, učitelia, lekári, lektori či predajcovia. Zistil som, že rastú aj osobnostne a partnersky v súkromnom živote. Výsledky sa prejavili na desiatkach ľudí. Svoje názory a skúsenosti som mohol odovzdávať ostatným. A to je ten kľúč, či skôr kľúče, ktoré vám chcem v tejto chvíli odovzdať. Na stránkach tejto knihy sa oboznámite s mojimi skúsenosťami a vedomosťami získanými od tisícov ľudí, ktorých som po celom svete koučoval a školil v oblasti sebarozvoja, ako aj so štúdiami, ktoré tvoria základ vašej budúcej cesty. Sľubujem vám, že ak si osvojíte najdôležitejšie techniky a nástroje opísané v tejto knihe a budete ich používať každý deň, uvidíte sa v priebehu šiestich mesiacov v novom svetle. Pri pohľade do zrkadla uvidíte človeka, s ktorým ste možno kedysi dávno stratili kontakt, alebo niekoho, kým ste sa vždy chceli stať.

Na nasledujúcich stránkach často používam slovo „self-

-leadership“, čiže vedenie seba samého, a v podstate je táto kniha práve o tom. Naučiť sa viesť sám seba. Naučiť sa ovládať vlastné pocity a navodiť si ich vo chvíli, keď ich chcete a potrebujete. Ak napríklad idete na stretnutie, pri ktorom je dôležité, aby ste boli presvedčivý, bude výsledok stretnutia vo veľkej miere závisieť od toho, s akou sebadôverou tam pôjdete. Ak sa na to pozrieme z pohľadu šiestich látok, bude záležať na tom, či predtým, než sa vyberiete na stretnutie, hladinu testosterónu a dopamínu zvýšite, alebo znížite.

Možno si pomyslíte, že pojmy vedenie samého seba a líderstvo navzájom nesúvisia. Ak ste niekedy stretli niekoho so silným vedením samého seba, určite ste si všimli, že takýto človek dokáže vo všetkých situáciách odkryť to najlepšie ja vo vás, vo všetkých naokolo a napokon v sebe samom. Človek s takýmto enormným sebavedomím a vedením seba samého sa takmer v každej skupine automaticky stáva prirodzeným vodcom. Ostatní ho nasledujú preto, že chcú, nie preto, že musia. Naopak, u človeka, ktorý nedokáže viesť seba samého, prevažujú emócie. Takýto človek skôr *reaguje*, než *koná*. Často v sebe a u druhých ľudí vyvoláva pocity neistoty či úzkosti. Ľudia, ktorí takéhoto vodcu nasledujú, to nerobia preto, že chcú, ale preto, že musia.



# 1. ČASŤ — ANJELSKÝ KOKTEIL, PROSÍM!

**S**adnete si na barovú stoličku. Ošúchaná koža toho zažila veľa. Vypočula si myšlienky, ktoré sa návštevníci baru dlhé roky pokúšali zadusiť alkoholom. Bola svedkom mnohých žúrov. Pravdepodobne ich bolo trochu menej ako zapitých myšlienok. Vôňa pripomína iné bary, trochu kyslá, trochu zašlá. Nakloníte sa nad barový pult a pomerne rýchlo upútate barmanovu pozornosť. „*Anjelský kokteil*, prosím!“ Barman sa na vás spýtavo pozrie: „Skvelá voľba! Je to naša novinka. Čo vám doň namiešam?“ Potrebujete trochu motivovať a zlepšiť náladu, preto je voľba jasná: „Dopamín a sérotonín, prosím.“ Po chvíli vám barman slávnostne prinesie váš kokteil v mimoriadne peknom pohári na martini položenom na zlatom podnose. Špáradlo však nie je klasicky za-

pichnuté do zelenej olivy, ale do kúska čerstvého ananásu. „Dúfam, že vám bude chutiť!“

Len si predstavte, že by ste si takto jednoducho vedeli zmeniť náladu. Stačilo by sa len cestou domov zastaviť v najbližšom bare, prichystať pár drobných, vybrať si z ponuky pocitov, pripiť si a ísť domov s úplne novým pocitom v tele. V skutočnosti je to ešte jednoduchšie! Váš mozog funguje ako chemická továreň, ktorá neustále vyrába šesť látok. Kedykoľvek sa vám zažiada, môžete továreň uviesť do prevádzky a vyrobiť si pocit na želanie. A navyše je to úplne zadarmo! Presne takto mozog funguje a v tejto knihe vás chcem tomuto umeniu naučiť. Stanete sa tak vlastným barmanom a budete sa sami rozhodovať, ako sa chcete mať a kedy sa tak chcete mať. Chcete byť na vrchole blaha? Zapnite naplno dopamín a noradrenalín. Potrebujete byť čulý? Nadávkujte si oxytocín. Chcete na chvíľu zastaviť a dostať sa do harmónie? Siahnite po sérotoníne. Chcete si zaplávať v mori dobrej nálady? Ponorte sa do endorfínov. A čo tak cítiť sa sebavedome? Odovzdajte kontrolu testosterónu.

Možno vám to pripadá zvláštne či paradoxné, ale veľká časť našej spoločnosti si namiesto anjelského kokteilu v pomyselnom bare vypýta diabolský kokteil. Ľudia, ktorí srkajú diabolský kokteil, sa vystavujú dlhodobému a intenzívnemu stresu, často sa sužujú obavami, sklamaním a trápením. Svoje životy najčastejšie opisujú ako sivé, absentujú v nich city – akoby žili v zvláštnej bubline: každý deň je iný, avšak život plynie bez nejakých väčších radostí. Dlhodobé užívanie a privysoká dávka diabolských kokteíl môžu psychiku výrazne zhoršiť. Človek sa môže cí-

„Len si predstavte, že by ste si takto jednoducho vedeli zmeniť náladu. Stačilo by sa len cestou domov zastaviť v najbližšom bare, prichystať pár drobných, vybrať si z ponuky pocitov, pripíť si a ísť domov s úplne novým pocitom v tele. V skutočnosti je to ešte jednoduchšie!“

tiť skleslo a môžu sa uňho prejavíť úzkosť či permanentná depresia. Prečo to však ľudia robia? Prečo dobrovoľne pijú diabolský koktejl? Dôvodov je, samozrejme, viac, ale tri z nich majú na psychiku človeka najväčší vplyv:

- Najzávažnejší dôvod je celkom prozaický: nikdy nemali možnosť naučiť sa inému správaniu. V škole nikto z nás nemal ten najdôležitejší predmet: nauku o pocitoch. Čo je to pocit, aké pocity máme, ako fungujú a, predovšetkým, ako môžeme naše pocity ovplyvňovať. Pocity ovplyvňujú všetko, čo robíme. Ak ich začneme skúmať, nadobudneme vedomosti, ktoré sú oveľa dôležitejšie ako všetko, čo sme sa naučili v škole.
- Ďalším dôvodom je spoločnosť, ktorú sme vytvorili, kde sa úspech meria peniazmi a neustála honba za niečím má prednosť pred spokojnosťou.

- A v neposlednom rade sa chceme podobať tým, ktorými sa obklopujeme. Ak si naši priatelia a kolegovia každý deň doprajú diabolský koktejl stresu, tlaku, negatívnych správ, porovnávania sa, neprestajného naháňania sa a takmer neexistujúceho oddychu, s veľkou pravdepodobnosťou budeme zažívať niečo podobné aj my. Funguje to na rovnakom princípe ako pasívne fajčenie.

Keď sa mi podarilo prekonať moje temné obdobie, stali sa pre mňa novozískané znalosti o pocitoch a ich pôvode v biológii a neurovede alfou a omegou. A aj keď sa cítite dobre, alebo dokonca fantasticky, informácie v tejto knihe vám prinesú do života novú perspektívu a môžu vám otvoriť oči. Úžitok vám poskytnú ako človeku, šéfovi, partnerovi, priateľovi i rodičovi. Na každom z kurzov sa nájde niekto, kto vysloví niečo v zmysle „je neuveriteľné, že človek musí prežiť polovicu života, aby zistil, čo je to za pocit a že si ho vlastne môže vyvolať sám“ alebo „je to, akoby ste po prvý raz v živote videli farebný film“. Po týchto slovách sa účastníci kurzu rozplakali. Najväčšmi sa ma však dotýkajú komentáre rodičov. Naposledy ma dojal Joachim, otec šesťročného Teodora. Jeho syn zúrila ako tiger a iba ťažko zvládal pocity hnevu. Otec mu vtedy vysvetlil, že emócie môžu byť vyvolané našimi myšlienkami a že tieto myšlienky si môžeme vybrať sami. Potom synovi navrhol, aby si spoločne vyskúšali vybrať inú myšlienku. Teodor sa naňho s nadšením pozrel a súhlasil. Prešlo len pár minút a Teodorovu tvár rozžiariť ten najširší úsmev, aký si dokážete predstaviť.



Chlapec povedal otcovi: „Pozri, pozri, funguje to, pozri sa na mňa, aký som šťastný!“ Inšpirujte sa príbehom Teodora a jeho otca a naučte svoje deti to, čo ste sa naučili v knihe vy. Predstavte si, ako by vyzeral svet, keby sme všetci pochopili, že naše emócie neurčujú, kým sme, ale sú iba dočasným prostriedkom, ako vnímať seba samých a svet. A my si môžeme vybrať, ako chceme svet okolo seba vnímať.

Emócie si vo väčšine prípadov vyberáme z myšlienok prichádzajúcich primárne z neuromodulátorov. Ich úlohou je „postrčiť“ špecifické nervové bunky a vyvolať tak prežívanie emócií. Ľudské telo toho však ponúka oveľa viac ako len neuromodulátory. Celkovo ním prúdi okolo 50 hormónov a 100 signálnych látok, ktorých opisu sa do najmenších detailov venuje veľké množstvo kníh a odbornej literatúry. Verte mi, listovanie svetom chémie môže byť oveľa podmanivejšie ako najnovšia detektívka!

Táto kniha nie je určená pre milovníkov detailov a akademických hĺbaní. Zaraďuje sa k populárno-náučnej literatúre a je napísaná jednoduchým jazykom tak, aby každý dokázal pochopiť, ako nás môžu ovplyvniť chemické procesy v našich telách a ako ich môžeme ovplyvniť my. Pretože hneď ako sa nejaká téma rozoberá priveľmi komplexne a komplikovane, nedostane sa k širokej verejnosti. Téma tejto knihy bola často vnímaná ako príliš neprístupná. Účinky, ktoré som pozoroval na svojich kurzoch, ma prinútili to zmeniť. Je načase, aby k týmto poznatkom mali prístup všetci. Chcem napísať jednoduchú, ľahko stráviteľnú knihu o tom najdôležitejšom vo vašom živo-

„Predstavte si, ako by vyzeral svet, keby sme všetci pochopili, že naše emócie neurčujú, kým sme, ale sú iba dočasným prostriedkom, ako vnímať seba samých a svet. A my si môžeme vybrať, ako chceme svet okolo seba vnímať.“

te: o vašich emóciách. Ak vás počas čítania niečo zaujme a budete si chcieť prehĺbiť alebo rozšíriť vedomosti, na konci tejto knihy nájdete referencie a podrobný zoznam literatúry, ktoré vám uľahčia bádanie.

Pred chvíľou sme si povedali, že existuje vyše sto hormónov a signálnych látok. Tak prečo sa v tejto knihe dočítate len o šiestich z nich? Na to, aby sa látka dostala na stránky tejto knihy, musela splniť nasledovné podmienky:

1. Musí poskytnúť priamy viditeľný efekt.
2. Je možné ju kedykoľvek svojpomocne vytvoriť.
3. Je možné ju jednoducho vytvoriť.

Keďže takmer 144 hormónov, resp. látok, nedokáže jednoducho a viditeľne navodiť želaný mentálny efekt, nedostali sa na môj zoznam. Dobrým príkladom sú hormóny estrogén a progesterón. Aj keď sú dôležité pre všetkých

ľudí, je veľmi náročné ich stimulovať. Navyše by nám neposkytli okamžitý a hmatateľný účinok.

Aby bola kniha ešte lákavejšia, vybral som pri každej zo šiestich látok ich najdôležitejší účinok na psychiku. Pri každej aktivite sa takmer vždy súčasne uvoľňujú viaceré zo šiestich látok, nie však v rovnakom rozsahu a s rovnako výrazným účinkom na psychiku. Ak túžite po ľudskej blízkosti, poprosíte blízkeho o hrejivé objatie. Vaše telo pri objatí uvoľní oxytocín a dopamín. Keďže ste túžili po prítomnosti milovaného človeka, rozhodujúcu úlohu zohrá oxytocín. Práve vďaka tomuto hormónu si prítomnosť druhého človeka vychutnáte najviac. A na tomto princípe je táto kniha postavená.

Kým sa vydáme na spoločnú cestu, chcem vám vysvetliť, prečo by ste nemali preskočiť druhú časť. Aj keď je najkratšia z celej knihy, tvorí kľúč k jej pochopeniu. V prvej časti sa dočítate o biológii svojho tela a naučíte sa, ako kedykoľvek a kdekoľvek pomocou šiestich látok namiešať anjelský kokteil. Nevýhodou však je, že úžitok z anjelského kokteilu je len dočasný. Kokteil pôsobí nanajvýš niekoľko hodín, v ojedinelých prípadoch deň či dva. Pomôže vám teda na stretnutí, na rande, či pred dôležitou prezentáciou. A tu sa dostávame k druhej časti. Hoci ju tvorí iba pár strán, nedajte sa pomýliť. Krátky rozsah vyvažuje výdatný obsah. Dozviete sa, ako pomocou opakovania a neuroplasticity vytvoriť trvalejšie zmeny vo svojom vnútri. Inými slovami, namiešate si kokteil, ktorý nebudete musieť dopĺňať či miešať nanovo, lebo vám bude neustále k dispozícii. Tieto dve časti vám poskytnú neoceniteľné poznatky potrebné na to, aby ste

mohli rozvíjať seba samého a svoju osobnosť spôsobom, o akom ste dozaista ani netušili. Navyše sa naučíte, ako pripraviť kokteil a ponúknuť ho ostatným. Posilníte tak svoje postavenie ako lídra samého seba a takisto svoje najdôležitejšie vzťahy.

Nechcem, aby ste nadobudli dojem, že ak sa chcete cítiť dobre, musíte sa znivočiť. Nemusíte každú chvíľu meditovať, cvičiť, zdravo jesť, nabudzovať si endorfíny, kúpať sa v ľadovej vode, prezerat si fotografie detí, praktizovať vďačnosť, snažiť sa o najmenej 19 percent hlbokého spánku. Nemusíte ani jesť rozmanitú stravu, pretože je prospešná pre črevnú mikroflóru, či byť ku všetkým vždy veľkorysý. Chcem, aby ste knihu vnímali ako bedeker či príručku. Môžeme ju prirovnať k švédskym stolom, z ktorých si vyberiete jeden alebo viacero jednoduchých návrhov a následne ich budete trénovať, aby ste ich pomaly, ale isto zautomatizovali.

Metódy a nástroje v tejto knihe vám pomôžu odhaliť vaše lepšie ja. Poznatky a vedomosti, ktoré vďaka nej získate, môžu zmeniť váš život od základu. Ak sa však cítite veľmi zle, ste chorí alebo sa nedokážete dostať z bludného kruhu klinickej depresie, vyhľadajte profesionálnu zdravotnícku pomoc.

Podme na to!