Rozvíjaj rovnako telo aj myseľ



Kľúč k šťastnému životu

Michal Drienik

Michal Drienik
Rozvíjaj rovnako telo aj myseľ
Kľúč k šťastnému životu

Všetky práva vyhradené – Michal Drienik 2017
Wealthy Mind s.r.o.

Email: info@michaldrienik.sk
web: michaldrienik.sk
eshop: goodvibes.sk

ISBN 978-80-69081-15-4

Michal Drienik

Rozvíjaj rovnako
TELO aj **MYSEĽ**

Kľúč k šťastnému životu

Venované každému, kto načúva svojmu srdcu.
Každému, kto má chuť sa rozvíjať a napredovať.
Každému, kto chce pomáhať a inšpirovať.

... Venované každej láskavej duši.

OBSAH

Úvod **8**
Rozvíjaj rovnako telo aj myseľ **13**
Pohyb a strava **20**
Sebavedomie **26**
Problémy a zlyhania **42**
Úspech **65**
Motivácia vs. Disciplína **73**
Vlastné skúsenosti **78**
Ako sa netrápiť tým, čo si o tebe myslia druhí **83**
Ovládaš svoju myseľ alebo ona ovláda teba? **90**
Vďačnosť **100**
Strach z problémov, ktoré neexistujú **106**
Meditácia ako liek **112**
Rob to, čo ťa baví **121**
Svet je tvojím odrazom **127**
Záver **132**
Poďakovanie **136**
O autorovi **137**

Upozornenie

Táto publikácia má výlučne vzdelávací, inšpiratívny a osobný charakter. Všetky informácie, názory, odporúčania a myšlienky vyjadrené v tejto knihe predstavujú subjektívne postoje a skúsenosti autora a nie sú poskytované ako odborná, lekárska, psychologická, finančná ani právna rada.

Autor nie je lekár, psychológ, terapeut, finančný poradca ani právnik. Všetky zmienky o zdraví, psychike, financiách či životných rozhodnutiach slúžia iba ako podnety k osobnému zamysleniu a sebarozvoju.

Odporúčania uvedené v tejto knihe neslúžia ako náhrada lekárskej diagnostiky, liečby alebo psychoterapie. V prípade zdravotných, psychických, finančných alebo právnych ťažkostí sa vždy obráťte na kvalifikovaného odborníka.

Autor ani vydavateľ nezodpovedajú za žiadne rozhodnutia, ktoré čitateľ urobí na základe obsahu tejto knihy, ani za ich dôsledky. Každý čitateľ koná na vlastné riziko a zodpovednosť.

ÚVOD

V náhody neverím, takže tieto riadky čítaš, lebo sa k tebe mali dostať. Nejdem sa hrať na nikoho iného, len na samého seba. Verím, že si si knižku pritiahol a počúvol svoje srdce. Vo svojom živote som stretol už mnoho učiteľov, z každého som si niečo zobral a dodnes si beriem, a to formuje ďalej môj charakter. Jedna z mojich životných filozofií *(a že ich je viac)* hovorí o tom, že sa mám neustále obohacovať o nové myšlienky a informácie. Čerpať z viacerých zdrojov, brať si inšpiráciu od rôznych ľudí a vďaka týmto poznatkom si utvárať svoj charakter a následne to posúvať ďalej. Poznám ľudí, ktorí keď sa nezhodujú s dvadsiatimi percentami myšlienok nejakej osoby, tak ju celú zavrhnú. Kedysi som bol tiež taký. Niekoho som sledoval alebo čítal knihu a občas som sa s niečím nestotožňoval, tak som pomaly začal zabúdať na daného človeka aj všetky jeho myšlienky. Časom som však zistil, že to nie je správne. Z každej osoby si niečo beriem a to, čo sa mi nepáči, jednoducho ignorujem alebo si to „odložím" na neskôr a o pol roka sa na to možno budem pozerať zase inak. Nie vždy je všetko „zlá myšlienka a zlý názor", niekedy sme ešte len nedospeli do stavu, kedy to môžeme pochopiť. A to je asi prvá vec, ktorú by si

mal pochopiť. Neexistuje správny a jediný vzorec na život a riešenia všetkých problémov. Vyberaj si, uč sa, rozvíjaj sa. Počúvaj svoje telo, srdce a intuíciu. Ony ťa nikdy neoklamú. Konaj podľa seba a nie podľa iných. Podľa seba, nie podľa rodiny, kamarátov, spoločnosti a médií. Aj keď ti chce niekto dobre, tak to nemusí byť dobré aj pre teba. Počúvaj rady a naslúchaj, ale sám sa rozhoduj. Niekedy sú rozhodnutia ťažké, ale neboj sa, zo svojej životnej cesty nikdy nevybočíš. To by si musel vybočiť sám od seba, a to je nemožné. Veď si predsa neustále rozvíjajúca sa ľudská bytosť. Niet zastavenia, už je neskoro, už si sa začal otvárať životu.

V tejto knihe ti ukážem môj zaujímavý pohľad na svet a život samotný. Vopred sa rozlúč s domnienkou, že si len kus mäsa a kostí. Je v tebe omnoho viac, ako si len myslíš. Z mojej perspektívy ti ukážem, ako na celoživotný všestranný sebarozvoj, aby si viedol nádherný a šťastný život plný skvelých zážitkov a úspechov. Nie, to neznamená, že zmiznú všetky problémy tohto sveta a ty budeš pretekať šťastím dvadsaťštyri hodín denne. Skôr zmeníš pohľad na okolnosti a posunieš sa bytostne zase o niečo vyššie. A takisto to neznamená, že moja pravda je aj životná pravda. Tá pravda je len moja a ňou sa riadim v čase písania knihy. Ktovie, čo bude o pár rokov. Pokojne pre-

škrtni fixkou celú stranu a nalep tam vlastný odkaz. Kľudne mi ho potom pošli, ja sa poteším, že máš vlastný názor, a možno sa aj niečo nové priučím.

Počas písania môjho prvého diela sa mi začali diať v živote zaujímavé prevraty a udalosti. Verím, že to bolo aj kvôli tomu, nech odovzdám všetko. Témy idú za sebou tak, ako som to cítil. Všetko je o živote a ja píšem srdcom. Už som bol zahltený knihami a nevedel som, akú si mám vybrať, keď pomaly každý autor píše to isté, čo iný autor, a mňa to začínalo unavovať. Sled okolností a udalostí v mojom živote zapríčinil to, že vo mne zrazu jedného dňa svitlo, že napíšem knihu. Nevedel som presne, o čom bude, ale jedno som vedel – bude to taká, ktorú by som si sám kúpil a ktorá by mi pomohla v mojom každodennom živote. Nechcel som napísať nič zdĺhavé a prehustené, tak v rukách držíš moju „brožúrku života“.

Keď spomeniem slovo Vesmír *(alebo Život)*, tak tým nemyslím len názov toho, čo vidíš, keď sa pozrieš hore na oblohu. Slovo Vesmír v mojom živote znamená všetko. Každú jednu bunku môjho tela, každú jednu kvapku vody alebo zrnko piesku. Slovo Vesmír pre mňa vyjadruje život a nekonečnú energiu, v ktorej sa nachádzame. Slovo Vesmír je pre niekoho Boh, Anjel, Duša alebo Zdroj... Vždy nás

riadi jedna a tá istá energia, len jej dávame iné názvy. Nie, nepredstavujem si nado mnou nejakého uja, ktorý sa na mňa pozerá.

Tak nezahadzuj knihu so slovami: „Bóóže, on je kresťan!“ Lebo nie som. Len som veriaci... Veriaci v seba a život.

Ak ma pristihneš pri tom, že si protirečím hneď nasledujúcou stranou, alebo v polovici knihy vyvrátim nejaké predošlé tvrdenia, tak to má svoje opodstatnenie a pre istotu nielen jedno, ale hneď dve.

Prvé je to, že nielen čítaš, ale aj nasávaš inšpiráciu, tvoje bytie baží po raste a vnímaš všetko, čo vidíš a cítiš. Tak jednoducho si všimneš nejakú nezhodu. Je to veľké plus. *(Plus pre teba, samozrejme.)*

Druhé je to, že to robím schválne, pretože pohľad na život je jedna veľká filozofia. Keď sa tak nad tým zamyslíme, je len na nás, ktorú si zvolíme a ktorou sa budeme riadiť. V knihe sa snažím predostrieť ti viacero pohľadov na jednu a tú istú vec, ty si to pokojne nejako skombinuj a sprav si z toho niečo vlastné. Preto sa budem asi aj často v niečom opakovať, veď opakovanie je matkou múdrosti. Často sa mi hodí nejaký podobný príbeh alebo zážitok k inej téme, čo pekne ukazuje, ako je tu všetko prepojené, a na život sa môžeš pozerať zaujímavo a svojsky.

„Rastieme tým, že pomáhame ostatným.“

ROZVÍJAJ ROVNAKO TELO AJ MYSEĽ

„Hlboko v človeku prebývajú driemajúce sily; sily, o ktorých ani netuší, že ich má; sily, ktoré ak sa prebudia a uvedú do činnosti, môžu prevratne zmeniť jeho život.“
- Orison Swett Marden

V tomto svete sme dostali na používanie naše telo, ktoré nás dokáže prepravovať a vykonávať za nás všetky možné činnosti. Naše telo je to, s čím sa väčšina ľudí stotožňuje. Ale nie je to len jediné, čo sme dostali. Máme aj myseľ. A myseľ je veľmi dobrý sluha, ale naozaj zlý pán. Toto nie je len otrepaná fráza, ale životná pravda. Myseľ sú všetky tie náhodné myšlienky, ktoré máš v hlave počas dňa, alebo tie, ktoré ti nedajú večer zaspať. Myseľ nie si ty, myseľ je tvoja, je to niečo „navyše“. Poznáš ten pocit, keď si niečo uvedomíš a je ti to jasné ako facka aj bez toho, aby si si danú myšlienku musel povedať v hlave? Určite áno, to si ty. Si vedomie a k takému niečomu nepotrebuješ v danom okamihu použiť myseľ.

Ale to len tak na začiatok, aby si si uvedomil *(ak si nevedel)*, že sa skladáme z viacerých „častí" a že ich môžeme v súlade využívať vo svoj prospech a svoj krásny život.

Dodnes ma udivuje to, že tak málo ľudí cvičí alebo športuje. Nerozvíjajú ten úžasný dopravný prostriedok, ktorý nás odnesie kamkoľvek na tomto svete – naše telo. Je to predsa to, čo vidíme ako prvé, keď sa pozrieme do zrkadla. Telo je jediné miesto, v ktorom musíme momentálne žiť. Kým sme mladí, tak veľa nedostatkov na našom tele necítime. Dokážeme sa so všetkým ľahšie vysporiadať a rýchlejšie sa uzdravujeme. Ale časom to prichádza a potom sa mi 50-roční ľudia sťažujú, že ich začína všetko bolieť, a s cvičením tiež nezačnú, lebo už na to nemajú vek. Poviem ti len to, že 50-ročný človek nie je starý. Staroba je veľmi relatívny pojem, pretože ak sme odmalička vychovávaní v domnienke, že v päťdesiatke je človek už starý, tak takí aj budeme. Tí, ktorí sa aj v šesťdesiatke cítia mlado, nie sú len náhodní šťastlivci. Na takých ľuďoch môžeš vidieť jeden veľký rozdiel, a to je pozitívne myslenie. Mám kamaráta cestovateľa a pobehal aj iné kultúry, kde sú veľmi vysmiati „starí" ľudia. Radosť na tvári tam nájdeš na každom rohu. Žijú láskou a šťastím.

Rozumiem tomu, že sú na svete aj ľudia, ktorí sa fyzicky neposúvajú, no sú úspešní a v podstate sú

to skvelé osoby. Rozumiem aj tomu, že nejaká matka troch detí, ktorá žije bez manžela asi nemá veľa času a energiu na fyzický sebarozvoj. Hovorím o každom, kto môže *(a že nás je veľa)*. Na druhej strane poznám ľudí, čo iba cvičia a cvičia, ale odmietajú si prečítať nejakú knihu alebo sa inak osobnostne posúvať.

Rozvíjať sa len v jednej stránke života je ako trochu nedopečený a zároveň nedochutený koláč. Nejako to zješ, veď ho predsa nevyhodíš. No sám dobre vieš, že keby si sa viac posnažil, lepšie ho dochutil a nechal ho v tej rúre o čosi dlhšie, tak by mohol byť úplne famózny. Tak prečo nemať famózny život? Veď každý z nás chce svoj život žiť naplno a byť šťastný. Poznáš niekoho, kto nechce byť šťastný? Ja nie a keby som ho spoznal, tak viem, že je to klamár. Radosť je naša základná túžba.

Najlepšie je to, že pri cvičení, posúvaní svojich hraníc si zároveň zvyšuješ aj svoju mentálnu silu. Stávaš sa odhodlanejším a disciplinovanejším. Menej vecí ťa rozhádže v každodennom živote a máš celkovo viac sily, energie a napríklad pokojnejší spánok. A pracuje to, samozrejme, aj naopak. Ak sa odhodláš povedať svojmu šéfovi, že chceš väčšiu výplatu *(aj keď si sa naozaj bál!)*, tak sa ľahšie dokopeš ísť ráno behať alebo cvičiť, pretože si to porovnáš s tým, ako si musel ísť za svojím šéfom. Jednoducho si povieš: „Som to ja ale pán, prekonal

som sa v práci a teraz ma nejaké behanie nepremôže.“ Ibaže by ťa premohlo. Ale to som nechcel.

Zdvíhanie činiek a vlastného tela nie je len obyčajné zdvíhanie činiek a vlastného tela. Všetko je vzájomne prepojené. Je to práca nás *(duše/vedomia)*, tela a mysle. A toto všetko tvorí na tomto svete jeden celok – ľudskú bytosť, ktorá sa neustále rozvíja. Pre Karla Jaspersa je človek vždy niečo viac než to, čo o sebe objektívne a vedecky vie. Postupné sebautváranie sa človeka je existencia.

Nie každého musí baviť cvičiť šesťkrát do týždňa a ja to akceptujem. Hovorím o cvičení aspoň dvakrát do týždňa, niečo, čo spevní tvoje telo. Klasické kľuky, drepy alebo zhyby s vlastným telom. Občas si ísť zaplávať alebo zabehať. Baví ťa tanec? Aj to je predsa pohyb, tak tancuj. Naše telo potrebuje žiť. Pozri sa na starých rodičov, ktorí chodia na záhradku si niečo zasadiť a obrobiť pôdu. Teraz sa pozri na starých rodičov, ktorí len sedia doma. Kto je vitálnejší? Ak nepoužívaš svoje telo a nejako ho nezaťažuješ, tak chabne. Pretože tvojej ľudskej „existencii“ je podstatné to, aby ti bilo srdce, fungovalo trávenie a ostatné orgány. Lenže pohyb nás udržuje pri živote dlhšie. Ako keby samotné telo vedelo, že ho ovláda bojovník. Vtedy treba aj trochu lepšie jesť, pretože pohyb si vyžaduje zvýšenú re-

generáciu a svaly spotrebujú nejakú energiu navyše. No ale nenajedz sa dobrého jedla, keď môžeš, a ešte ti vďaka tomu narastie pekný zadok alebo nejaký ten biceps. Ten pekný zadok mám aj ja, a to som chalan, nie fitneska. Vraj sa to babám páči. Neviem.

Každý má vo svojom živote niečo, čo ho baví. Ak to, samozrejme, už objavil. Jednoducho niekoho baví viacej trénovať, iného maľovať, točiť videá alebo písať knihy.

Rozvíjaj rovnako telo aj myseľ, pretože bez jedného nie je druhé. Ak nerozvinieš obe, ale len jedno, tak to jedno nikdy nebudeš rozvíjať naplno, pretože mu chýba spolupráca druhej strany. Potom tu máme, samozrejme, aj ľudí, ktorí sa cielene nerozvíjajú nikde a v ničom. Žijú iba pre víkendy, keď sa opijú a skončia niekde na párty, a zvyšok týždňa prespia v robote, ktorú nemajú radi.

Po práci či škole nejaký Xbox a štyri hodiny sociálnych sietí. Nesúdim, je to ich voľba a ja iba konštatujem. Bol som predsa podobný. Taký človek stagnuje, nikam nenapreduje. Nenúť niekoho k zmene, ak sa niekto má zmeniť, tak sa zmení. Niekto je na tomto svete „zlý“ alebo „lenivý“ človek len na to, aby ostatným ukázal, že takí nechcú byť. Niektorí ľudia sú tu len ako figuranti, ktorí testujú druhých ľudí.

Plnia si svoju úlohu. Vybrali si ju ešte pred narodením do svojho tela. Preto nesúď a akceptuj to, že každý je tu na inej ceste, každý má svoju cestu. Niekto sa začne prebúdzať v štyridsiatke a niekto až v ďalšom živote. Ak máš šestnásť a zisťuješ, že celý svet je naopak, a máš pocit, že sem nejako nepasuješ, tak gratulujem. Prišiel si sem meniť svet a žiť krásny život. Časom objavíš duše podobné tej tvojej.

Nezabúdaj, že celý svet sa neustále mení. Ak sa nebudeš meniť spolu s ním a nebudeš robiť nič, tak pomaly zanikneš alebo zabehneš do starých koľají. Pretože stagnácia vedie k záhube a do záhuby mieri stále viac ľudí. Len občas rozkvitne nejaká bytosť, ale ja verím, že ty si jednou z nich, pretože si si privolal do svojho života túto knihu, zaujímavých ľudí alebo udalosti, a to je znak toho, že sa meníš alebo si na zmenu pripravený. Duša si to vypýta a telu neostáva nič iné, len za ňou ísť. To sú tie životné momenty, keď ťa to niekde ťahá a ani nevieš prečo, jednoducho tam musíš ísť a logický dôvod je v nedohľadne.

Tvoje myslenie je aj tak najpodstatnejšie. Pomocou neho si utváraš vlastný svet. Všetky tvoje zážitky a skúsenosti. Vedome aj nevedome. Môžeš mať akéhokoľvek najlepšieho trénera, stravu, doplnky výživy a ja neviem, aké ešte výdobytky dnešnej doby, ale ak nebudeš mať správne myslenie,

tak nič nedokážeš. Žiť ovládnutí strachom, preplnenou mysľou a negatívnym zmýšľaním nič nedokážeme. Naše telo má obmedzenia, ale naša myseľ nie. Ona všetko určuje, obmedzuje a tvorí. Správne myslenie ti dá zdravie, zážitky, peniaze alebo vzťahy. Jednoducho pocit šťastia a radosti, alebo inak nazývané blahobyt. Prišli sme sem zbierať skúsenosti a prežiť krásny život.