

A person with a shaved head and a topknot, wearing a blue dhoti, is shown from behind, sitting in a meditative pose on a dark, jagged rock. The rock is suspended in a vast, dark space filled with clouds and smaller celestial bodies. In the background, a large, bright, multi-colored spiral galaxy is visible, with a bright light source at its center. The overall atmosphere is ethereal and cosmic.

Rozvíjaj
rovnako
telo aj
mysel

Klíč k šťastnému životu
Michal Drienik

Michal Drienik

Rozvíjaj rovnako
TELO* aj *MYSEL'
Klúč k šťastnému životu

Elektronická kniha

Michal Drienik

Rozvíjaj rovnako telo aj myseľ

Kľúč k šťastnému životu

Všetky práva vyhradené - Michal Drienik 2017

Druhé vydanie, Wealthy Mind s.r.o.

Email: info@michaldrienik.sk

web: michaldrienik.sk

eshop: goodvibes.sk

ISBN 978-80-974078-1-0

ISBN epub: 978-80-69081-16-1

ISBN mobi: 978-80-69071-17-8

ISBN pdf: 978-80-69081-15-4

Vytvorenie elektronickej verzie Dibuk, s. r. o., 2024

Vytvorené prostredníctvom [Publico.sk](https://publico.sk)



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

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 a 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 a na všetky jeho myšlienky. Časom som ale 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 možno sa budem na to pozeráť o pol roka 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 aj dobré 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. Ukážem ti aj ako z mojej perspektívy 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, kto vie, čo bude o pár rokov. Kludne preškrtni fixkou celú stranu a nalep tam vlastný odkaz. Kludne 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, že to bude 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 nie len jedno, ale hneď dve. Prvé je to, že len nečítaš, ale nasávaš inšpiráciu a 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 a 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 a ty si to kľudne nejakú skombinuj a sprav si z toho niečo vlastné. Preto sa budem asi aj často v niečom opakovať. Veď opakovanie je matkou múdrosti. Ale často sa mi hodí nejaký podobný príbeh alebo zážitok k nejakej inej téme a to ti zase ukazuje to, ako je tu všetko prepojené a môžeš na život zaujímavo a svojsky pozeráť.

Michal

„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 k používaniu 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. Mysleľ sú všetky tie náhodné myšlienky, ktoré máš v hlave počas dňa alebo tie, ktoré ti nedajú večer zaspať. Mysleľ nie si ty, myseľ je tvoja, je to niečo „navyšé“. Poznáš ten pocit, kedy si niečo uvedomíš a je ti to jasné ako facka aj bez toho, aby si si danú myšlienku musel v 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 aj 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. Pokiaľ sme mladí, tak veľa nedostatkov na našom tele necítíme. Dokážeme sa so všetkým ľahšie vysporiadať a rýchlejšie sa uzdravujeme. Ale časom to

prichádza a potom sa mi sťažujú 50-roční ľudia, 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 od malička vychovávaní s domnienkou, že v 50-tke je človek už starý, tak aj v 50-tke starí budeme. Tí, ktorí sa aj v 60-tke 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 a 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. Nejakto 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 famózný. Tak prečo nemať famózný 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 viac odhodlaným a disciplinovaným. Menej vecí ťa rozháďže v každodennom živote a máš celkovo viacej 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 svojim šéfom. Jednoducho si povieš: „Som to ja, ale pán, prekonal som sa v práci a teraz ma nejaké behanie nepremôže.“ Iba že by ťa premohlo. Ale to som nechcel.

Zdvíhanie činiel a vlastného tela nie je len obyčajné zdvíhanie činiel 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 ti 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 a 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 aj zvýšenú regeneráciu a svaly spotrebujú nejakú energiu navyše. No ale nenajedz sa dobrého jedla, keď môžeš a ešte vďaka tomu ti narastie pekný zadok alebo nejaký ten biceps. Ten pekný zadok mám aj ja a to som chalan a 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 aj tak 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, kedy sa opijú a skončia niekde na párty a zvyšok týždňa prespia v nejakej robote, ktorú nemajú radi.

Po práci/škole nejaký xbox a štyri hodiny sociálnych sietí. Nesúdím, je to ich voľba a ja iba konštatujem. Bol som predsa podobný. Taký človek stagnuje a nikam nenapreduje. Nenúť niekoho k zmene, ak sa niekto má zmeniť, tak sa zmení. Nieкто 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. Nieкто sa začne prebúdzat v štyridsiatke a nieкто 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 a 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 viacej ľudí. Len občas rozkvitne nejaká bytosť, ale ja verím, že ty si jednou z nich, pretože si si privolať 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, kedy 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

ešte aké vÝdobytky dnešnej doby, ale ak nebudeš mať správne myslenie, tak nič nedokážeš. Žiť ovládnutý strachom, preplnenou myslou 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 blahobyť. Prišli sme sem zbierať skúsenosti a prežiť krásny život.

Koniec ukážky