

ROK
ZMĚNY



365 DNÍ,
VĚDKA KTORÝM SA STANETE OSOBOU,
KTOROU SKUTOČNE CHCETE BYŤ

BRIANNA WIEST

Brianna Wiest
Rok zmeny

R O K
Z M E N Y

365 DNÍ,
VĎAKA KTORÝM SA STANETE OSOBOU,
KTOROU SKUTOČNE CHCETE BYŤ

B R I A N N A W I E S T



aurora

Z anglického originálu Brianna Wiest: *The Pivot Year*,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Thought Catalog Books
v roku 2023, preložila Dáša Vallo.

Vydalo Vydavateľstvo AURORA, spol. s r. o.,
v Bratislave v roku 2024.
Číslo publikácie 32.

Jazyková redakcia Albert Lučanský
Jazyková korektúra Mária Pavligová
Zodpovedný redaktor Matúš Mládek
Technická redakcia Ivana Mládeková
Sadzba Samuel Ryba – Design Ryba
Tlač Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Prvé vydanie

Copyright © 2023 by Brianna Wiest
All rights reserved.
Cover design © Thought Catalog Books

Translation © Dáša Vallo 2024
Slovak edition © Vydavateľstvo Aurora 2024

Kniha ISBN 978-80-8250-126-4
eBook ISBN 978-80-8250-127-1

V E N O V A N I E

*Pre tých, ktorí snívajú o veľkých veciach
– vykročte a cesta sa objaví.*

ÚVOD

Dúfam, že tento rok zmeníte svoj život.

Nie však povrchným spôsobom. Nestačí poprehadzovať veci na povrchu a čudovať sa, prečo sa necítíme inak. Nechcem ani, aby ste sa tento rok prispôsobili všetkým tradičným symbolom úspechu a ukrývali pocity viny a ľútosti za usmievanou tvárou.

Dúfam, že tento rok zmeníte svoj život tak, ako ste o tom ticho snívali. Zistíte, že vaše tajné túžby sú vlastne ozveny paralelných životov, sesterských príbehov, ktoré sa derú na povrch a chcú prejsť z vašej mysle do hmatateľnej, fyzickej reality.

Dúfam, že tento rok zmeníte svoj život tak, ako to dokážete len vy, s mocou, ktorú máte jedine vy. Nedokážem to urobiť za vás. Slová to za vás nespravia. Môžu vám iba pomôcť a nasmerovať vás ako starý priateľ či správa z hĺbky vašej duše. Verím, že sa nebudete upínať iba na to, čo uvidíte na týchto stránkach, ale budete čítať medzi riadkami a vnímať svoje pocity. Verím, že každý deň sa zamyslíte nad spočiatku neviditeľnými možnosťami, ktoré ste možno prepásli. Dúfam, že sa nebojíte zájsť do hĺbky, na miesto, z ktorého sa zrodí celý váš život.

Dúfam, že tento rok prestanete chodiť okolo horúcej kaše a stane sa z vás osoba, ktorou ste chceli byť, ktorou ste sa narodili. Verím, že tento rok sa naučíte vzdorovať priemernosti a nájdete vlastný zmysel života. Že tento rok si

uvedomíte, že svet sa nezrúti, ak ostanete stáť na mieste. Každým krokom, bez ohľadu na váš cieľ, vám vyjde v ústrety, tak ako doteraz.

Verím, že práve tento rok pochopíte, že každúčká drobnosť vo vašom živote bude omnoho príjemnejšia, ak sa zosúladí so skutočným zámerom vašej duše. Dúfam, že tento rok sa vám podarí odhaliť tieto pravdy z vášho vnútra. Dúfam, že tento rok nájdete nezlomnú a veľkú odvahu. A na záver verím, že tento rok razantne vykročíte v ústrety životu, ktorý ste mali vždy mať.

Drieme vo vás neskutočná vízia vášho života.

Je načase znova počúvať a žiť.

Brianna Wiest

1. DEŇ

Odvaha, s ktorou vykročíte do dnešného dňa, sa premení na zajtrajší osud. *Zopakujete si včerajšie spomienky, alebo budete hľadiť vpred a naplno sa chopíte príležitostí, ktoré sa vám teraz ponúkajú?* Nechcem, aby ste sa do niečoho nútili. Skúste sa však vložiť do prítomného okamihu s otvorenou náručou. Namiesto jednotvárneho príbehu si vytvorte mozaiku zážitkov, ktoré vám pomôžu vyvíjať sa a formovať, aby sa vaše túžby pretavili do reality a nakoniec odhalili fragmenty vesmíru, ktorý spoznáte svojimi očami v tomto momente, na tomto mieste a v danej forme. Ste presne tam, kde práve potrebujete byť. Dnes je dokonalý deň na opätovný začiatok vášho života.

2 . D E Ň

Nevedomosť má veľkú moc. Nevedieť, čo bude nasledovať, ako sa rozhodnete, ako sa dostanete na miesto, kde chcete a potrebujete byť. Každý okamih so sebou prináša príležitosť, a keď sa ju rozhodnete využiť, vykročíte v ústrety realite, ktorú ste dovtedy nevideli. Keď neviete, čo vás čaká, vstúpite do ríše nekonečného potenciálu. Namiesto toho, aby ste sa snažili naplánovať si život stručne a bezpečne, začnete sa sústrediť na moment, radosť a cestu. Nežíte na autopilota a naučte sa neprestajne vnímať *prítomnosť*, ktorá sa mení a v ktorej je všetko možné. Keď konečne priznáte, že neviete, čo sa stane, vstúpite do zlatého víru – priestoru medzi všetkým, čo ste si mysleli, že by ste mali robiť, a čímkoľvek, čo ste si predstavovali, že robiť budete.

3. DEŇ

Jedného dňa si uvedomíte, že šťastie nie je o tom, ako vyzerá váš dom, ale ako ľúbite ľudí, ktorí v ňom bývajú. Šťastie neznamená dosiahnuť úspech do určitého času, ale nájsť niečo, čo tak veľmi milujete, až sa vám zdá, že zastal čas. Nemyslite na to, či ste si zaslúžili uznanie sveta. Radšej sa každý deň zobúdzajte s pocitom pokoja a harmónie s vlastným telom. Rozvážne predvídajte, čo vás v daný deň čaká, a neriešte, čo si o vás myslí okolie. Šťastie neznamená, že máte všetko, ale že dokážete vyťažiť maximum z akejkoľvek situácie. Šťastie je vedomie, že robíte, čo môžete, s tým, čo ste dostali. Nehľadajte ho vo chvíľach, keď sa každý problém vyrieši a všetko do seba dokonale zapadá. Nájdete ho v lúči nádeje v ťažkých časoch, ktorý vám pripomenie, že svetlo je stále pri vás, avšak za predpokladu, že na okamih spomalíte a všimnete si ho.

4 . D E Ň

Nekonajte neuvážene a naučte sa plne vnímať, čo cítite. Bez toho, aby ste si uvedomovali, čo prežívate a ako na to reagujete, nemáte kontrolu nad situáciou. *Precvičujte prestávku.* Prehľadte priestor medzi tým, čo cítite, a čo s tým urobíte. Rozhodnite, čo je hodné vašej energie, pretože dávate moc tomu, čomu sa venujete.

5. DEŇ

Po celý čas nami tečú dve rieky – jedna, ktorá so sebou nesie všetky hlasy sveta, a druhá, ktorá prináša hlas nášho vnútorného sprievodcu. Prvý tok je nesmierne silný, plynulý a plný inštrukcií, rád a varovaní. Väčšina z nás sa nechá nevedomky unášať prúdom k jednotlivým životným míľnikom, ktoré by sme mali dosiahnuť, ku ktorým by sme mali smerovať. Nakoniec skloníme zrak a zistíme, že máme prázdne ruky. Naše životy sú pretkané príbehmi, ktoré sme nenapísali. Keď zabudneme na svoj vnútorný kompas, vnímanie prítomnosti zahalí hmla. Riadi nás neistota, nerozhodnosť a zmätok. Nemáme nad sebou kontrolu, pretože hlasy dvoch riek sa prekrikujú, pokúšajú nás cnosťami a odrádzajú zlozvykmi. Časom nás pohltí snaha robiť to, čo nám povedia. Naša existencia bude protikladom nežnej a energetickej pravdy, ktorá v nás prebýva. Bez ohľadu na to, aká je prvá rieka ohlušujúca, vždy môžeme započuť tichučký hlas druhej. Náš život sa začne v deň, keď sa rozhodneme nasledovať vnútorné poznanie, zatiaľ čo načúvame kolektívnemu poznaniu prvého toku. Nesmieťme zabúdať, že pravdu nájdeme všade. Vykreslenie oboch riek ako dobrej a zlej nás okráda o hĺbku a krásu, ktoré sa naše srdcia snažia priniesť. Na svojej ceste neradno opustiť jednu rieku na úkor tej druhej. Dôležité je poznať, kedy nastal čas počúvať a riadiť sa každou z nich.

6 . D E Ň

Nemôžete túžiť po niečom, čo ešte nemáte. Túžba sa pretavuje do vonkajšej snahy, ktorá je úmerná potenciálu ukrytému vnútri. V tomto svete sa nám ponúka toľko možností, v ktoré môžeme dúfať a na ktorých môžeme lipnúť. Existuje neskonale množstvo vecí, ktoré by sme mohli chcieť. Predsa len však máte špecifickú víziu, ktorá vás uchváti zvnútra. Len málo vecí vás natoľko nadchne, až vám príde zvláštne, ako veľmi po nich bažíte. Túžba je vašou neoddeliteľnou súčasťou, aj keď si to neuvedomujete, dokonca aj keď vám ego bráni pripustiť si to. Stačí sa rozhodnúť akceptovať horu, na ktorú musíte vyliezť, aby ste vytiahli dané túžby zo svojich útrob a pretavili ich do reality.

7. DEŇ

Možno nepotrebujete viac energie. Možno potrebujete iba najšť sen, ktorý vás ráno prinúti vstať z postele. Alebo potrebujete najšť niečo, čo vám dá viac, ako do toho vložíte. Poprípade sa prestaňte snažiť byť dobrí v stovkách činností, ktoré nerozžiaria vašu dušu, a konečne si zvolte takú, ktorá vás nadchne. Takú, ktorá vás prinúti riskovať, vložiť sa do niečoho celým srdcom a skúsiť to znova, hoci cítite strach. Nezlyhávate, pretože nie ste motivovaní. Nedostanete sa ďaleko na ceste, po ktorej ste nikdy nemali kráčať.

8 . D E Ň

Pravdepodobne veríte, že žiť naplno znamená navštíviť všetky krajiny sveta, z rozmaru dať výpoveď a bezhlavo sa zaľúbiť. V skutočnosti ide len o to vedieť, ako byť tam, kde práve ste. Musíte sa naučiť starať sa o seba, udomáčniť sa vo svojej koži a vybudovať si jednoduchý život, na ktorý budete hrdí. Plnohodnotný život sa neskladá iba z vecí, z ktorých padnete na kolená, ale aj z takých, ktoré vás pomaly uistia, že sa nemusíte náhliť. Nemusíte si neustále čosi dokazovať. Nemusíte donekonečna bojovať ani chcieť viac. Je v poriadku jednoducho byť. Kúsok po kúsku začnete vnímať, že život si budujete pomocou stabilného vnútra. Ak sa nedokážete radovať z drobností, nedáte príležitosť veľkým veciam prejaviť sa naplno.

9. DEŇ

Akákoľvek bolesť, ktorá vás momentálne trápi, sa nedá porovnať s pokojom, ktorý vás jedného dňa pohltí. Nedá sa porovnať s radosťou, ktorú jedného dňa zažijete. Opäť sa zamilujete do života. Bude lepší ako predtým, pretože aj z vás sa stane iná osoba. Budete si viac ceníť veci, na ktorých skutočne záleží, budete rozvážni a nenecháte sa ľahko rozhodíť ani zmanipulovať. Vo vašom živote budete vyžadovať novú úroveň integrity, ktorá sa preniesie do lepších hraníc a stabilnejších základov. Utužíte sa v najneočakávanejších oblastiach a pocítite rýdzejšiu a zjavnejšiu radosť. Neodohrá sa to cez noc, hoci spätne sa vám to tak bude zdať. Zmena prichádza pomaly, podobne ako pri ročných obdobiach, až sa odrazu ocitnete v budúcnosti, v ktorú ste už ani nedúfali. Prekonali ste kus cesty a zmenili sa, pretože niečo vo vás sa pohlo a odstránilo prekážky, ktoré ste si ani nevšimli.

10. DEŇ

Cesta nie je o tom, ako položiť veci, ktoré vás ťažia, ale ako si ich prestať brať na plecía. Nájdite v sebe silu a vykročte zo začarovaného kruhu. Vyhnite sa zvykom, ľuďom, myšlienkam a správaniu, ktoré vás iba ničia. Jedine tak sa zbavíte familiárneho nešťastia. Rozhodnite sa, že ste vyrástli z emocionálnych bariel, ktoré vás kedysi upokojovali, rozptyľovali a podopierali, keď ste ich najviac potrebovali. Načiahnite sa za novým začiatkom a pohnite sa vpred, samostatne a bez bariel.

11. DEŇ

Nemusíte byť vďační za všetko vo vašom živote. Nemusíte byť vďační za to, čo ste prežili, čo ste nevedeli a čo ste sa museli naučiť ťažšou cestou. Nemusíte byť vďační za nespravodlivosť, za svet, ktorý stratil dušu a patrične si nectí dôstojnosť. Keď však uprostred najhrozivejšej búrky zbadáte záblesk pochopenia, dúfam, že si ho zachováte. Dúfam, že budete vedieť, že je skutočný ako čokoľvek iné. Dúfam, že mu budete venovať dostatok pozornosti. Dúfam, že si zapamätáte, že daný záblesk predpovedá svetlo zajtrajška. Dúfam, že budete vedieť, že hoci nie ste vďační za všetko, niečo vás predsa len napĺňa vďakou. Dúfam, že si dovoľíte vnímať viac než len jednu pravdu a nezabudnete, že jednotlivé okamihy vášho života nerozprávajú rovnaký príbeh. Každý zlomok tejto existencie neplynie v súlade so zvyškom. Azda uveríte, že si zaslúžite viac, i keď tomu vaša minulosť nenasvedčuje. Naše najväčšie sny a obavy môžu koexistovať a prítomnosť jedného nevylučuje ani nezmierňuje prítomnosť druhého. Každým okamihom, do ktorého sa naplno vložíte, sa otvoríte novému zážitku, ktorý vám život ponúka.

12 . D E Ň

Uzdravte svoj vzťah k prítomnosti, danému okamihu, hraničnému priestoru, v ktorom sa vaše oči privrú a uvidia strach, alebo sa otvoria a vy si uvedomíte, že ste častica v tomto obrovskom snení a bez vás by bol svet iný. Ponorte sa do sna, nasledujte volanie svojho srdca, ktoré vás privedie k činom, ktoré votkajú váš život do príbehu ľudstva. Bez vás by nič nebolo presne také isté. Ste neoddeliteľnou a nezameniteľnou súčasťou celku. Ste tu kvôli tomu, aby ste urobili to, čo dokážete len vy.

13. DEŇ

Povedzte životu, čo chcete, a on vám povie, *ako* to dosiahnete. Ak požiadate o lásku spriaznenej duše, musíte počúvať, ak vám život povie: *ale nie s ním/ňou*. Ak žiadate blahobyť, musíte počúvnuť, ak život povie: *ale nie takto*. Ak túžite po veciach, musíte sa poddať, ak život povie: *ale nie tu*. To, čo sa navonok javí ako odmietnutie, je častokrát iba presmerovanie. Keď žiadate o veľký život, nemôžete sa zubami-nechtami držať toho malého.

14. DEŇ

Obklopte sa ľuďmi, ktorí rozšíria vaše možnosti, ktorí veria vo váš potenciál trochu viac ako vo váš súčasný stav. Obklopte sa ľuďmi, ktorí vám pripomínajú osobu, ktorou viete, že máte byť, ktorí vás hlboko zasiahnu a vďaka nim pocítite niečo skutočné. Obklopte sa ľuďmi, ktorí vám pripomínajú, čo v sebe ukrývate, ktorí vám pomôžu ešte viac sa zamilovať do života. Obklopte sa ľuďmi, ktorí vás nevyšťavujú, ale nabíjajú energiou. Tieto drobnosti nie sú zanedbateľné. Sú to znaky vašich spriaznených duší v akejkoľvek forme.

15. DEŇ

Vyhláste: *Už sa viac nebudem podieľať na vlastnom trápení. Ak na tomto svete nemám jediného priateľa, sám/sama si budem najvernejším spoločníkom. Nevzdám sa. Ak ma miluje tucet ľudí, no jedna osoba ma nemá rada, nebudem sa z celej sily snažiť získať si jej lásku. Budem sa so sebou rozprávať so súcitom. Nebudem sa zapájať do činností, ktoré mi prinesú iba nešťastie. Od tejto chvíle som na svojej strane.*

16 . D E Ň

Možno sa obávate tichých období v živote, keď vaša duša zimuje. Práve v tom čase však vzniká najhlbavejšia a najľudskejšia práca. Ostaňte pokojní. Nič nerobte. Symfóniu píše ticho spolu s hlukom. Obraz tvorí nielen farba, ale aj biele plátno. Pokoj aj pohyb vám poskytnú múdrosť, náhľad a jasnú myseľ vykročiť ešte odvážnejšie, ako kedykoľvek predtým.

17. DEŇ

Skúste dôverovať zmeškaným stretnutiam, nezdvihnutým telefonátom či príležitosťami, ktoré sa napriek všetkým predpokladom nevydarili. Možno by ste mali veriť malým znameniam, než sa premenia na veľké. Skúste dôverovať miernemu napätiu v tele počas nocí, ktoré vás vyčerpajú, pri stretnutiach s ľuďmi, ktorí vás nevnímajú, a na miestach, ktoré vás rozrušujú. Možno by ste mali veriť tomu, čo okolo vás prejde, aby ste začali dôverovať tomu, čo sa objaví priamo pred vami. Skúste dôverovať tomu, čo nefunguje, pretože sa tak možno nasmerujete k tomu, čo zafunguje.

18 . D E Ň

Každá hodina je nový začiatok. Uvedomíte si to, keď si spomeniete, že každá životná zmena či jedinečný zážitok sa odohrali počas obyčajného dňa. V jedinom okamihu sa stane niečo, čo navždy zmení váš život. Nájdete si prácu, kúpite letenku, podpíšete zmluvu, rozhodnete sa pre niečo, čo nasmeruje váš život novým smerom. Kapitoly veľkých transformácií zdanlivo trvajú celú večnosť, ale v skutočnosti sú to často záhrady, ktoré vyrastú zo semiačok, ktoré ste dlho vysádzali.

19. DEŇ

To, čo je vám súdené, príde do vášho života a stane sa jeho súčasťou. To, čo sa nevykryštalizovalo, sa nemalo stať, pretože koniec danej cesty by vás nenaviedol tam, kde by ste chceli či potrebovali byť. Ak ste k sebe skutočne úprimní, v hĺbke duše to cítite. V zápale slepej nádeje ste vedome zmietli zo stola mnoho znamení. Nepremárnite život fixáciou na to, čo by sa bolo bývalo stalo, a nebráňte sa plynulým prúdom, ktoré vás dovedli až sem. Všímajte si, čo zostalo, čo je nemenné, čo vytrvá. Práve tieto veci tvoria pieseň vášho života.