

CHRIS LOWNEY

NA DNEŠNOM DNI ZÁLEŽÍ

*Desať návykov na zlepšenie
života (a sveta)*





EDÍCIA
ZRKADLENIE

Chris Lowney
NA DNEŠNOM DNI ZÁLEŽÍ



CHRIS LOWNEY

NA DNEŠNOM DNI ZÁLEŽÍ

*Desať návykov na zlepšenie
života (a sveta)*

Spolok svätého Vojtecha
Trnava 2024



ČÍTANIE
S PRIDANOU
HODNOTOU

© Chris Lowney, 2018

Photo credit © Angelika Mendes

© Spolok sv. Vojtecha – Vojtech, spol. s r. o., Trnava 2024

ISBN 978-80-8161-664-8

OBSAH

Prečo je potrebná kríza? _____	9
Po prvé: rozhodnite sa, na čom skutočne záleží _____	12
Návyk č. 1 _____	18
Návyk č. 2 _____	22
Návyk č. 3 _____	27
Návyk č. 4 _____	32
Návyk č. 5 _____	36
Návyk č. 6 _____	42
Návyk č. 7 _____	47
Návyk č. 8 _____	52
Návyk č. 9 _____	57
Návyk č. 10 _____	63
Ako skĺbiť všetkých desať návykov: aplikácia múdrosti _____	68
Dvadsaťštyri hodín úplne inak _____	77
Podakovanie _____	83

PREČO JE POTREBNÁ KRÍZA?

Predstavte si Houston v dôsledku ničivého hurikánu Harvey. Ulice sú zaplavené a v nespočetnom množstve domov neustále stúpa špinavá a páchnuca voda. Mobilný signál je prerušovaný. Vypadnuté elektrické vedenie zahalilo pulzujúce mesto do tmy.

Teraz si predstavte Larryho, môjho priateľa, ktorý sa v tom chaose snaží zúfalo dostať k svojim starým a chorým rodičom, ktorí uviazli v zaplavenom dome: „Na evakuáciu mojej matky, ktorá je pripútaná na lôžko s Parkinsonovou chorobou, sme použili čln. Otca sme dostali von tak, že pomocou svojej mobilnej chodúľky prešiel cez cestu zaplavenú vodou asi do výšky štyroch stôp.“

Tie utrápené výrazy jeho rodičov mu ostali v pamäti. Ešte intenzívnejšie ho však zasiahlo niečo iné. „Chris, to najvýnimočnejšie bola spolupráca, podpora a milosrdenstvo, ktoré prejavili toľkí ľudia, ako napríklad cudzinec, ktorý sa doslova z ničoho nič objavil s člnom a zachránil moju mamu. Nebolo tam žiadne rasové napätie, žiadne politické nezhody, žiadne hádky... Bolo to mesto, v ktorom ľudia dostali toľko podpory a pomoci, koľko len potrebovali.“

Málokoho prekvapí, že sa pri tejto príležitosti Houstončania zomkli, aby sa navzájom podporili. Krízy v ľuďoch často prejavia to najlepšie. Obyčajní ľudia sa po katastrofe stávajú nesebeckými hrdinami.

V takých chvíľach nás už netrápia malé životné nepríjemnosti. Náš zmysel pre to, na čom v konečnom dôsledku naozaj záleží, sa stáva živším, chceme byť svojím najlepším ja, sme nabití energiou urobiť nejakú pozitívnu zmenu.

Ale prečo je potrebná kríza, aby sme zo seba dostali to najlepšie? Prečo nevyužiť príležitosť každý jeden deň?

Môjmu priateľovi Paulovi sa to podarilo. Energickému mladému otcovi dvoch synov a hlavnému živiteľovi rodiny nečakane diagnostikovali rakovinu a zostávalo mu niekoľko mesiacov života.

To bolo pred rokmi. Liečebný režim zmenil jeho rozsudok smrti na chronický, ale zvládnuteľný zdravotný stav. Táto skúsenosť blížiacaj sa smrti však zmenila jeho postoj k životu. Hovorí mi, že od tej doby: „Nie je nič také ako zlý deň.“ Každé ráno je vďačný. Nič neberie ako samozrejmosť. Vie, že záleží na každom jednom dni.

Robí veľa bežných vecí, takých, ktoré robil vždy a ktoré robíme my všetci – chodí na prechádzky, počas dňa telefonuje manželke, vozí deti na rôzne stretnutia, večeria s priateľmi a každý deň chodí do práce. Pre väčšinu z nás sa takéto bežné chvíle zdajú bezvýznamné, prechádzame nimi, čiastočne rozptýlení niečím iným, čo musíme urobiť. Zvyčajne na ne zabudneme do nasledujúceho rána.

Ale pre Paula? V týchto krátkych chvíľach je ešte viac prítomný. Jeho myseľ už neblúdi v zákutiach ľútosti a snov. Namiesto toho, aby ho premohla apatia alebo mrzutosť, pristupuje ku každému dňu s odhodlaním a vďačnosťou.

Každý deň vníma ako jedinečnú príležitosť, pretože každý jeden deň považuje za dar. A to je presne to, o čom je aj táto kniha – chopiť sa dnešnej príležitosti a postaviť sa jej každý jeden deň.

Ak by čo i len niekoľko miliónov ďalších z nás mohlo žiť s takýmto nastavením a pochopením skutočného zmyslu, premenili by sme tento svet na vlúdnejší, láskavejší a spravodlivejší domov.

Viem, že to nie je také jednoduché. Každé ráno sme nanovo vtiahnutí do chaotického víru kariéry, sociálnych médií a konzumu. Sústredím sa na svoj zoznam úloh a strácam sa v dôležitých otázkach. Prečo to vlastne robím? Na čom v konečnom

dôsledku záleží? To je dôvod, prečo nás nasledujúca kapitola vyzýva, aby sme sa znovu zaoberali dôležitými otázkami a vyslovili, na čom naozaj záleží.

Jedna vec je však vysloviť, na čom naozaj záleží, a iná robiť to, na čom naozaj záleží, a to každý jeden deň. Bolo pre mňa oveľa jednoduchšie predstaviť si svoje ideálne ja, než sa ním naozaj stať. Napríklad som nebol dosť odvážny na to, aby som povedal, čo bolo na stretnutí potrebné povedať. Nebol som dostatočne empatický, aby som ponúkol pomoc, ktorú ten cudzí človek zjavne potreboval. Nezozbieral som dostatok silnej vôle na to, aby som ďalej rozvíjal svoje dary, alebo som sa neodvážil ísť za snom o novom kariérom raste. Stratil som príliš veľa času rozptyľovaný sociálnymi sieťami namiesto toho, aby som sa venoval množstvu dôležitejších činností.

Viem to urobiť lepšie, všetci to vieme urobiť lepšie. Viem to, pretože som sa v priebehu rokov inšpiroval obyčajnými ľuďmi, ktorí vynikali v tom, že každému dňu dali zmysel. Nie sú ani nadľudia, ani svätci (aj keď jeden z nich by mohol byť – čítaj ďalej). Ale modelujú postoje a návyky, ktoré z nich robia šťastnejších, vďačnejších a efektívnejších ľudí. Praktiky, ktoré si pestujú, sú jednoduché – každý z nás ich môže zajtra napodobniť. Začnime. Vypočujme si ich príbehy a podme preskúmať, ako môžeme urobiť to isté.