

2. VYDANIE

DÁVID HANC

NEBUĎ SRACKA

DRZÁ PRÍRUČKA SEBAPOZNANIA

*„Nedelím veci na dobré a zlé,
iba na možné a nemožné*.“*

**Nič nie je nemožné!*

Nebuď sračka

Drzá príručka sebazoznania
od transformačného kouča, mentora
a vzťahového poradcu, ktorý už 11 rokov
pomáha ľuďom meniť ich život k lepšiemu.

A handwritten signature in black ink that reads "Daniel Hane". The signature is written in a cursive style with a large, stylized 'D' at the beginning.

Nebud' sračka

2021 © Dávid Hanc

Všetky práva vyhradené.

Slovenská edícia

2. vydanie

Jazyková úprava: Moon Bandová

Dizajn a obálka: Viktor Mada

Vydavateľ: Alfa akadémia s.r.o.

Tlač a distribúcia: Stories, s.r.o.

ISBN 978 – 80 – 973658 – 5 – 1

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť
žiadnym spôsobom reprodukována alebo rozmnožovaná bez
predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľa autorských práv,
teda Dávida Hanca.*

*Túto knihu venujem môjmu úžasnému
synovi Viktorovi a večne usmievajúcej sa
dcére Ester.*

*Ďakujem, že mám každý deň možnosť
pri vás rásť.*

**„Keď dorazíš ku dverám
príležitosti, neklop.
Rozkopni ich, usmej sa
a predstav sa!“**

- DWAYNE JOHNSON



Obsah

Predslov	12
Metastázy bullshitu	16
Mať – robiť – byť je pokazený model	30
Si fake jak push upka	42
S kým to, preboha, žiješ?	60
Čo vidíš, keď zavrieš oči?	70
Prachy majú len hajzli	80
Go with the flow	86
Mentálna odolnosť	96
Zdvihni tú lenivú riť z gauča, život sa deje teraz	106
Zajtrajšok je nepriateľom zvyšku tvojho života	120
Sračka vs. Značka	144
Pozitívne slniečko vs. Negatívna riť	164
Ser na ľudí bez vízie	184
Kecy, drísty a sračky o šťastí	196
Odtrhnite mu hlavu, nech nevytŕča z davu	202
Skoncuju už nadobro s výhovorkami	216
Doslov	223

**„Dôvodom, prečo to toľko ľudí
v živote nikam nedotiahne,
je, že keď klope na dvere
príležitosť, hľadajú
v záhrade štvorlístky.“**

- WALTER CHRYSLET

Podakovanie

Ako osobnostný kouč pracujem už niečo vyše 11 rokov. Za ten čas som pomohol tisíckam ľudí zmeniť sa. Každému z nich som vďačný, že ma v živote aj profesii niekam posunul. Niektorí mi ukázali, akým rozhodne nechcem byť, iní zasa – akým by som sa rád stal. Pri svojich klientoch som mal vždy pocit, že keď odchádzali z mojej kancelárie, neboli to len oni, kto osobnostne vyrástol.

Svoju životnú cestu som začínal ako tatér a vďaka tetovaniu som ľudí spoznával nie len zvonka, ale aj zvnútra, pretože opačný model nefunguje. Pri tetovaní totiž nejde o kožu či telo človeka. Ide o vnútro, ktoré má potrebu sa takto „navždy“ vyjadriť.

Preto som nikdy neprekresľoval návrhy a netetoval mená do srdiečok. Cítil som, že svojich klientov musím spoznať najprv zvnútra, aby som im dokázal vytvoriť motív šitý na mieru.

A tam vznikla moja túžba tvoriť a pomáhať.

Osobnostným koučom som sa nestal zo dňa na deň. Možno tak zo *dna* na deň. Pretože presne tam som bol, kamarát. Tam, kde si teraz ty. Na dne, v sračkách a v totálnej beznádeji a neschopnosti vidieť za roh a vziať svoj život do vlastných rúk.

Roky som riešil ľudskú myseľ a jej zákutia. Našiel som si mentora a pracoval krok po kroku na tom, aby som mohol pomáhať iným. Vzdelával som sa, čítal knihy, navštevoval semináre, kurzy, rozprával sa s ľuďmi a stával sa vďaka ním lepším koučom aj človekom.

Pretože koučing nie je o dávaní rád. Je o zdieľaní vlastnej skúsenosti a snahe nájsť čo najefektívnejšiu cestu von z problémov. Nie je o egu, ale o pokore. Nie je o veľkohubých vyjadreniach, ale o tichom hlase, ktorý ti šepká do ucha, čo máš robiť, no ty ho nechceš počúvať.

Ďakujem všetkým mojim klientom, ktorým som za tie roky mohol zmeniť život. Som vďačný za každého jed-

ného z vás, pretože ste nabrali odvalu a chceli so sebou niečo robiť. Viem, že to mnohokrát nebolo jednoduché a často ste sa ocitali na hranici svojich síl. No zvládli ste to a dnes žijete presne tak, ako sami chcete – nie tak, ako vám to nariaďuje vaše okolie.

Ďakujem mojej skvelej žene, ktorá už roky stojí pri mne, podporuje všetky moje šialené nápady a vytvára mi domov, do ktorého sa vždy rád vraciam. Je mojím najväčším fanúšikom, kritikom a partákom. Je človekom, za ktorého sa oplatí umrieť a pre ktorého sa oplatí žiť.

Ďakujem môjmu milovanému synovi Viktorovi, že ma naučil nebyť sebecom a každý deň mám vďaka nemu možnosť zistiť niečo, čo som deň predtým nevedel. Napríklad to, prečo je nebo modré alebo či hovno horí. Vedomosti a lásku, ktorú od neho každý deň dostávam, považujem za najväčší zdroj svojej vnútornej sily.

Ďakujem môjmu fantastickému mentorovi, ktorý ma o ľudskej psychike, podvedomom preprogramovaní mysle a NLP naučil všetko, čo viem. Jeho uni-

kátne postupy pri práci s ľuďmi využívajú tisíce koučov po celom svete a ja som veľmi rád, že k nim môžem patriť.

Ďakujem marketérom a kreatívcom z agentúry Moonbase za to, že som ich obľúbený klient a zdvíhajú mi telefón aj o polnoci. Táto kniha mohla vzniknúť aj preto, že riešili všetky ostatné veci, aby ja som mohol vydať zo seba maximum.

A neskutočne veľké ĎAKUJEM patrí všetkým, ktorí sa rozhodli kúpiť si túto knihu a skoncovať so svojim sračkovstvom.

Ďakujem každému z vás za to, že pre tento svet robí to najlepšie, čo môže – pracuje na svojom šťastí.

PREDSLOV

Táto kniha vznikla z niekoľkých dôvodov. Tým prvým bolo moje ego – „Ja chcem mať knihu!“, hovoril som si, kým som ju nezačal písať. S každou ďalšou stranou som dúfal, že to jedného dňa konečne skončí. Bolo to úplne mimo moju komfortnú zónu. A keď som to pochopil, začal som mať z písania tejto knihy neskutočnú radosť – a prišiel aj druhý dôvod – túžba pomôcť všetkým, ktorí nevedia, ako ďalej. Pretože ja sám som bol kedysi jedným z vás.

Nebud' sračka je kniha, ktorej hlavným cieľom je dostať ťa von z tvojej zóny komfortu a povedať ti vecne, stručne a jasne, ako sa vlastne veci majú. Hovoriť ľuďom o ich chybách nie je veľmi populárne – ale taký skrátka som. Hovorím nepopulárne veci, navyše

drzo a na rovinu. Pretože verím, že ľudia dokážu prijať čokoľvek, ak vedia, že to s nimi niekto myslí dobre.

Kniha, ktorú držíš v rukách, vznikala 5 rokov v mojej hlave a 5 mesiacov v mojom počítači. Zoskupil som v nej najzaujímavejšie a najdôležitejšie poznatky pre ľudí, ktorí sú v osobnostnom raste iba na začiatku svojej cesty. Je pre všetkých, ktorí sa zasekli v mŕtvom bode svojho života a nevedia sa pohnúť.

Je aj pre tých, ktorí majú problém udržať si partnera. Pre tých, ktorí sa rozvádzajú. Aj pre tých, ktorí majú problém s vlastnou sebahodnotou, sebapoznáním či sebavedomím. Je pre ľudí ako si ty, ja alebo ktokoľvek, kto chce so svojím životom niečo robiť, pretože si uvedomuje, že to nikto neurobí za neho.

A je hlavne pre tých, ktorí chcú zistiť, ako viesť šťastný a plnohodnotný život – pretože na ničom inom nezáleží.



Dávid Hanc

kouč, mentor, vzťahový poradca

www.davidhanc.sk

kontakt@davidhanc.sk

BULLSHIT #1:

**„Lepšie to už
nebude.“**

METASTÁZY BULLSHITU

Kapitola o tom, aké dôležité je poznať seba samého

Predstav si, že stojíš na ulici a príde za tebou cudzí človek. Postaví sa vedľa teba a spýta sa: „Kto si?“. Čo by si mu odpovedal?

Väčšina ľudí vníma túto otázku ako útok, skúšal som si to na niekoľkých mojich klientoch aj náhodných ľuďoch. Majú potrebu sa voči nej brániť odpoveďou: „A ty si kto?“. Len vtedy, ak máme strach, že odpoveď na túto otázku by mohla niekoho presvedčiť o tom, aby nás nemal rád, vystupujeme s takouto protiotázkou.

Definovať seba samého nie je jednoduché: hlavne, ak si celý život počúval bullshity od rodičov, kamará-

tov, médií alebo vzdelávacieho systému. Naprogramovanie, ktoré mnohí z nás získali, ich priviedlo k úplnej neschopnosti pochopiť seba samého. A preto tu dnes máme tak veľa ľudí, ktorí si myslia, že šťastie sa dá „nájsť“ v niekom inom alebo že láska je iba za odmenu.

Spomeň si na časy svojho detstva a situácie, ktoré si vtedy zažíval na dennom poriadku. Kým bolo vzdelávanie zo strany tvojich rodičov len faktické, bolo všetko v poriadku. Mama povedala: „Toto je žirafa, toto je auto“ a veľmi jasne si vedel, o čo ide. Potom však prišli na scénu tzv. „hodnotiace“ slová – dobrý/zlý. Dieťa si nedokáže uvedomiť, že v momente, ako niečo hodnotíme, je to naša subjektívna projekcia, náš osobný názor na danú vec. Dieťa iba vníma, že keď plače, mama hovorí, že je zlé. Ale keď sa pekne potichu hrá, tak mama hovorí, že je dobré.

Raz som sa vracal z obchodu a mal som plné ruky tašiek, keď som si na parkovisku všimol rodinu – rodičia a malé dievčatko. Otec bol už nervózny a ponáhľal

sa, no dievčatko trucovalo a nechcelo nastúpiť do auta. Matka to napokon nevydržala, sadla si na sedadlo spolujazdca a povedala: „Tatinko, toto škaredé urevané dievčatko je kto? Ja ju nepoznám, poďme domov,“ a zatvorila dvere. Auto naštartovalo a pomaly odchádzalo, keď sa za ním dieťa s plačom rozbehlo. Napokon, samozrejme, rodičia zastavili a nabrali uplakanú slečnu, to však nie je pointa tohto príbehu.

Pointou je, že to dievčatko si už navždy bude pamätať 2 veci:

- keď plačeš, si škaredá,
- ak sa nesprávaš tak, ako chcem ja, odídem a opustím ťa.

Takéto vzorce správania sú oveľa bežnejšie ako by si si myslel. Denne stretávam ľudí, ktorí nevedia, kým sú, pretože ich osobnosť sa formovala pri niekom, kto ju od začiatku neakceptoval – a preto sa ju nenaučili akceptovať ani oni sami.

Výchova strachom sa využíva už po generácie. Sám som otec a viem, že rodičovstvo je nesmierne náročná disciplína. Človek je často na pokraji vlastných síl – mentálnych aj fyzických, dieťa má šialene veľa energie, behá, lieta, rozvíja sa – a ty nestíhaš. Vtedy je najjednoduchší spôsob prežitia – vybudovať v dieťati strach zo straty. Nech už sú to hračky alebo rodičovská láska – ak sa bojí, že o niečo príde, je ľahko manipulovateľné.

Najhorší spôsob budovania strachu, okrem opustenia, je práve strata rodičovskej lásky. „Ak si nepozbieraš hračky zo zeme, ocko ťa nebude ľúbiť!“ alebo „Ak tú prihlášku na medicínu nepošleš, nevracaj sa domov!“

Ako sa voláš?

Veľa mojich priateľov tvrdí, že pri vyberaní mena pre dieťa človek zistí, koľko ľudí vlastne neznáša. „Nie, moja dcéra sa nebude volať Zuzana! Zuzana bola tá štetka z gympla, čo mi ukradla frajera!“ „No vždy lepšie jak Malvína, veď to je meno pre technické rozpúšťadlo!“

Verím, že veľmi podobné dialógy si viedol aj ty so svojou ženou, keď ste vyberali meno pre svoje dieťa. A viedli ho určite aj tvoji rodičia, keď vyberali meno pre teba. Meno je to, čo nás celoživotne definuje. Je to prvá informácia, ktorú o sebe máme ľuďom oznámiť – v súkromnom i formálnom styku. Ľudia, ktorí sú roky nespokojní so svojim menom, nedokážu ho prijať a nepočúva sa im dobre, sú zväčša tí ľudia, o ktorých nikto nič nevie – pretože mlčia. Je totiž náročné hovoriť, keď sa nevieš ani predstaviť.

Keď som vyberal meno svojmu synovi, premýšľal som

o tom, aké by sa mu mohlo páčiť. Hľadal som meno, ktoré sa nedá povedať škaredo, na ktoré neexistujú hlúpe či vulgárne rýmy a ktorého význam symbolizuje niečo, v čo verím. Volá sa Viktor.

To, ako s tebou rodičia hovorili a ako ťa oslovovali, je – pravdepodobne – aj teraz v tvojom preferenčnom rebríčku. Keď na teba mama kričala „Jožo, hybaj so smetami, lebo ti vlasy vyšklbem!“, zanechávalo to inú stopu na podvedomí, ako keď medovo povedala „Jožinko, prosím, vynes ten kôš“.

„Directorov jak nasratých a robic budze do?“

Meno nie je však to jediné, o čom sa ľudia mylne domnievajú, že ich to definuje. Koľkokrát sa ti stalo, že ti niekto bez varovania chrstol svoj vizitkár do tváre? Ja som sa raz dokonca ocitol na svadbe, kde si hostia namiesto menoviek pripínali vizitky – asi aby bolo jasné, že s učiteľom španielčiny sa oplatí pokecať skôr ako s automechanikom, neviem.

Jeden z mojich klientov, CEO veľkej spoločnosti, mi raz na sedení rozprával o tom, ako mali vo výrobe naozaj veľký problém s epidémiou chrípky a 150 zamestnancov zrazu nemohlo pracovať. Šiel preto so svojimi kolegami manažérmi do výrobnjej haly, aby vypli stroje a stretli jedného so zamestnancov. Zvyknutí z iných stretnutí automaticky vyberali vizitky, aby zamestnanec vedel, s kým má tú česť, a ten po chvíli si odplul a povedal: „Directorov jak nasratých a robic budze do?“ Bol to nový vrátnik.

Mne tento príbeh prišiel na jednej strane vtipný – z pohľadu poslucháča, no na druhej strane smutný, pretože si predstav tú strašnú mizériu, ktorá premkne každého, kto prácne budoval svoju kariéru, aby mal na malom kuse papiera napísané „kam to až dotiahol“ – a potom mu to vrátnik z Medzilaboriec zničí jednou vetou.

Ak si chorobne fixovaný na to, o čom si myslíš, že ťa definuje a nepozeraš sa na to, čo ťa definuje skutočne, môže ti akákoľvek malá myseľ zničiť tvoje snaženie.