

Od autora bestselleru AKO JU POCHOPIŤ

Stanislav Ličko

# PRAVDA O MUŽOCH

Čo muži naozaj chcú vo vzťahu, v posteli a v živote. Praktická príručka pre ženy, ako porozumieť mužskému svetu a zlepšiť svoje partnerské vzťahy.





Stanislav Ličko

# PRAVDA O MUŽOCH

*Čo muži naozaj chcú vo vzťahu, v posteli a v živote.  
Praktická príručka pre ženy, ako porozumieť  
mužskému svetu a zlepšiť svoje partnerské vzťahy.*



Stanislav Ličko

# Pravda o mužoch

Čo muži naozaj chcú vo vzťahu, v posteli a v živote.  
Praktická príručka pre ženy, ako porozumieť  
mužskému svetu a zlepšiť svoje partnerské vzťahy.

Text copyright © 2021 Stanislav Ličko

Publishing copyright © 2021 SL Studio, s. r. o.

Tlač: Polygrafické centrum, s. r. o., [www.polygrafcentrum.sk](http://www.polygrafcentrum.sk)

Prvé vydanie 2021

Objednávky: [www.pravdaomuzoch.sk](http://www.pravdaomuzoch.sk)

Kontakt na autora: [stano@novymuz.sk](mailto:stano@novymuz.sk)

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-973331-3-3

# Obsah

Upozornenie .....	6
Predslov .....	7
Úvod .....	8

## 1. ČASŤ

1. kapitola	
Vo svete aj vo vzťahu budete zažívať to, čomu veríte + takých partnerov budete tiež stretávať .....	16
2. kapitola	
Ja a muži... ..	22
3. kapitola	
Základné princípy mužsko-ženskej polarity .....	24
4. kapitola	
Vzťahy sa rozpadajú kvôli neochote prevziať zodpovednosť za svoje pocity a nedostatku spojenia .....	41
5. kapitola	
Prečo stále skončím vo vzťahu s nejakým chrapúňom a ako to súvisí s vnútorným dieťaťom? .....	45
6. kapitola	
Mužské archetypy – milenec, bojovník, kráľ, mág .....	49
7. kapitola	
Mužská potreba slobody – Ako závislosť na mužovi ničí intimitu, blízkosť a skutočnú lásku .....	57
8. kapitola	
Žena má v rukách ohromnú moc .....	64
9. kapitola	
Prečo muži potrebujú viac úctu a rešpekt ako lásku a ako mu ju prejavovať .....	67
10. kapitola	
Čo muži potrebujú vo vzťahu a v živote, aby sa cítili šťastní a spokojní .....	71
11. kapitola	
Prečo sa muži boja záväzku .....	75

## 2. ČASŤ

12. kapitola	
Ako dosiahnete, aby vás muž uctieval ako bohyňu .....	84
13. kapitola	
Prečo muži platia za sex a chodia za prostitútkami? .....	88
14. kapitola	
Ako funguje mužská sexualita? .....	96
15. kapitola	
Po čom muži tajne túžia, ale takmer nikdy to nepovedia nahlas .....	98
16. kapitola	
Prečo rozsvietené svetlo v spálni rozhoduje o kvalite vášho sexuálneho života .....	100
17. kapitola	
Hlas a zvukové prejavy sú sexy .....	103
18. kapitola	
Mužom sa pri milovaní otvára srdce. Prečo je výhodné zameriavať sa na svoju slasť .....	105
19. kapitola	
Prevzatie iniciatívy, kontroly a výmena rolí .....	107
20. kapitola	
Ako mu povedať, čo ma vzrušuje bez toho, aby sa urazil .....	109
21. kapitola	
Čo znamená skutočné uctenie muža – masáž penisu, orálny sex a ocenenie jeho penisu .....	111

## 3. ČASŤ

22. kapitola	
Ako pomocou jednoduchšej metódy už na začiatku vzťahu zistiť, o akého muža ide .....	118
23. kapitola	
Koncept silnej a nezávislej ženy – ako byť silná žena a zároveň mu dovoliť byť mužom .....	124
24. kapitola	
Prečo ma muž nepočuje a ignoruje moje požiadavky? .....	126

25. kapitola	
Ako s mužom komunikovať tak, aby ma skutočne počul .....	128
26. kapitola	
Ako žiadať muža o naplnenie potrieb tak, aby to urobil pre vás rád .....	132
27. kapitola	
Ako zvládať pocit, že ma muž opúšťa a uprednostní všetko ostatné predomnou .....	137
28. kapitola	
Ako dosiahnuť, aby sa mi viac venoval .....	138
29. kapitola	
Jedna zásadná chyba, ktorú ženy robia nevedome a mužom to „odrezáva gule“ .....	140
30. kapitola	
Pomoc! Som vo vzťahu s dobrým chlapcom .....	143
31. kapitola	
Ako sa správne „hádať“ s mužom bez zbytočného zraňovania tak, aby vás to viac prepojilo .....	152
32. kapitola	
Ako muža podporiť, keď máte dojem, že je stratený alebo slabý .....	156
33. kapitola	
Jedna zásadná chyba, ktorú robia ženy, keď do vzťahu pribudnú deti .....	159
34. kapitola	
Ako sa konečne odpútať od EXpartnerov a vytvoriť priestor pre nového partnera + cvičenie .....	163
Záver .....	168
Podakovanie .....	173
O autorovi .....	175

## Upozornenie

Táto kniha nenahrádza odbornú lekársku, psychoterapeutickú či inú odbornú pomoc. Informácie a cvičenia, ktoré tu nájdete, sú mienené ako autorov pohľad na vec. V knihe nájdete skúsenosti z autorovho života a to, čo funguje jemu a jeho klientom. Autor nie je psychoterapeut ani lekár. Avšak má mnohoročnú skúsenosť z vlastných kurzov, výcvikov a najmä z práce s individuálnymi klientmi a skupinami.

Aj keď môžu byť postupy, pravidlá a odporúčania obsiahnuté v tejto knihe užitočné pre všetkých, prezentujú sa s tým, že autor nimi neposkytuje žiadne konkrétne lekárske, psychologické, emocionálne, sexuálne, výživové ani duchovné poradenstvo. Tak isto nič v tejto knihe neslúži ako diagnóza, lekársky predpis, odporúčanie alebo liek na akýkoľvek konkrétny zdravotný, psychologický, emocionálny, sexuálny alebo duchovný problém. Každý človek má svoje jedinečné potreby a táto kniha nemôže zohľadniť všetky rozdiely medzi jednotlivými ľuďmi. Akékoľvek použitie informácií z tejto publikácie, úspechy či neúspechy z toho plynúce sú len vo vašich rukách a zodpovednosť za váš život a vzťah máte len vy sami.

## Predslov

Dnešné vzťahy sú o vzájomnej harmónii, rovnováhe a o vzájomnom dopĺňaní sa. Ženy už nemôžu s mužmi súperiť. Žena potrebuje v prvom rade dovoliť mužovi, aby sa ním stal. Aby sa muž mohol stať mužom vo svojej plnej sile, žena ho musí nechať byť a bezhranične mu dôverovať, že to zvládne. Žiadne komandovanie, príkazy, manipulácia a výčitky.

Zrelá žena svojho a ani iného muža neponižuje. Dokáže ho oceniť a vyzdvihnúť tak, aby sa vedľa nej cítil ako hrdina. Muž vďaka tomu môže vstúpiť do svojej plnej hrdosti, sily a odhodlania, dosiahne všetko po čom túži a zdolá všetky vrcholy.

Silu a odvahu mužovi dodá jej bezhraničná dôvera, viera, uvoľnenie, pokoj a vyrovnanosť vedľa neho. Vtedy umožní mužovi, aby mohol vedľa nej rásť a byť vo svojej plnej sile.

Jedna z veľmi dôležitých úloh ženy je práca s energiou. Ako dokáže priestor rozžiariť, tak dokáže v priestore vytvoriť ohromnú temnotu. Pre muža je žena prameň živej vody, ku ktorému sa znovu a znovu vracia, aby bol naplnený silou. Unavená žena nemôže pomôcť mužovi, aby sa zotavil. Rovnako ako suchá studňa nie je schopná uhasiť smäd trpiaceho človeka.

Všetko, čo žena robí, by mala robiť s láskou. Pre seba, pre svojho muža, deti a celú rodinu. Nech sa deje čokoľvek vo vonkajšom svete, vždy pamätajte na to, že máte v rukách ohromnú moc nad tým, akú energiu v priestore vytvárate. Robte čokoľvek, čo vám robí potešenie a umožní vám nájsť harmóniu – spev, kreslenie, tanec, hudba, masáž, dobré jedlo, rozhovor s priateľkou, ručné práce atď.

Dajte samú seba a starostlivosť o seba na prvé miesto a všetko naokolo sa zmení. Môžete byť nevyčerpatelným energetickým zdrojom radosti, optimizmu, krásy, svetla pre celú rodinu.

Ste krásna, múdra a dostatočná. Ste v poriadku taká, aká ste. Nemusíte sa meniť alebo hrať na niekoho, kto nie ste. Máte dostatočnú hodnotu a nemusíte nikomu nič dokazovať. Pamätajte, máte v rukách ohromnú moc a silu zmeniť tento svet svojím vyžarovaním lásky.

Prajem si, aby vás táto kniha inšpirovala k radostnejšiemu životu.

Stanislav Ličko



# Úvod

Veľmi sa teším a gratulujem vám, že ste do seba investovali a rozhodli sa spolu so mnou nazrieť do sveta mužov. Teším sa, že sa zaujímate o seba, o vaše vzťahy a chcete sa mať v živote lepšie.

Ak sa vám niektorá z mojich predchádzajúcich kníh páčila, mám pre vás dobré správy. Verím tomu, že túto knihu si doslova zamilujete. Pôjdeme ešte viac do hĺbky a spoločne odhalíme ďalšie spôsoby, ako môžete na sebe pracovať a zlepšiť tak váš život a partnerský vzťah. Ak aplikujete veci z tejto knihy do praxe, hrozí vám to, že sa v živote budete mať lepšie a budete viac spokojní. Budem sa vám snažiť odovzdať princípy, ktoré vám pomôžu mať vo vzťahu viac lásky, intimity, porozumenia, úcty, rešpektu a radosti.

V tejto knihe sa budem viac zameriavať na ženy. Za posledné mesiace som dostal pomerne veľké množstvo žiadostí od žien, ktoré si samé vypýtali pokračovanie úspešnej knihy Ako ju pochopiť. Mojmým zámerom v tejto knihe je preložiť „mužský svet“ ženám tak, aby sa zlepšili ich partnerské vzťahy.

Samozrejme, množstvo cenných informácií, postupov a cvičení si odnesú aj muži. Odporúčam túto knihu čítať vo vzťahu spoločne. Prípadne, aspoň témy v tejto knihe prebrať spoločne. Mne osobne veľmi pomohlo sa o týchto veciach rozprávať nahlas v mojom manželstve.

Kniha Ako ju pochopiť bola z môjho pohľadu základná škola partnerských vzťahov. Dokončil som ju v roku 2018. Avšak za tie dva roky som urobil veľký posun v osobnom sebarozvoji a sám som pracoval na mnohých vlastných témach. Vďaka tomu vám chcem priniesť nový aktualizovaný pohľad na tieto témy. Všetci v živote rastieme. Ja sám mám pred sebou výzvy v osobnej, partnerskej a spirituálnej rovine.

Ako prvú vec potrebujem napísať, že každý muž je jedinečný a aj každá žena je jedinečná. Prajem si, aby sme sa navzájom dokázali vnímať ako hodnotné ľudské bytosti, ktoré majú svoje city, pocity a emócie. Preto, aj keď môžete mať pocit, že zovšeobecňujem, stále majte na pamäti, že každý je jedinečný.

Budem rád, ak vás z knihy niečo inšpiruje. Ak to bude len jedna myšlienka, ja som s tým úplne v poriadku. Ak vo vás nejaká téma z tejto knihy bude vyvolávať negatívne pocity, môže to byť dobrý signál, aby ste sa pozreli hlbšie. Pretože ak vás niečo hnevá na druhých, s veľkou pravdepodobnosťou to môžete spracovať predovšetkým u seba.

Zámer tejto knihy nie je vyriešiť všetky vaše vzťahové a životné problémy. Zámer knihy je ponúknuť vám efektívne nástroje na prácu so sebou, vďaka čomu môžete zažívať vo vzťahu a v živote viac spokojnosti.

Roky som zbieral rôzne príbehy, princípy, cvičenia a metódy, ktoré mi pomáhajú byť lepším partnerom, otcom a človekom. O časť týchto princíпов sa s vami v tejto knihe podelím.

Ak vám aktuálny vzťah nefunguje, môžete ho ukončiť. Je to najjednoduchšie riešenie. Môžete to urobiť kedykoľvek. Avšak napraviť nefunkčný vzťah si vyžaduje úsilie, disciplínu, nastavovanie hraníc, trpezlivosť a prácu na sebe. Môžete sa pri tom veľa naučiť.

Ak však iba chodíte zo vzťahu do vzťahu a nevedomujete si príčiny toho, čo sa vám vo vzťahoch deje, nič ste nepochopili a nikam sa neposuniete.

Aj ja som chcel stokrát zo vzťahu odísť, avšak moja intuícia mi hovorila, že mám práve zostať a pracovať na sebe, a pozvať na túto cestu aj moju partnerku. Zodpovednosť za fungovanie vzťahu majú vždy obaja. Táto kniha bude vašim sprievodcom k prevzatiu zodpovednosti za to, čo sa vám deje vo vzťahu. Ponúkam tu množstvo pohľadov, ktoré vás budú vyzývať k prevzatiu zodpovednosti a vystúpenie z role obeť.

Ako väčšina vzťahov, tak ani náš nefungoval neustále podľa predstáv. Počas dvanástich rokov sme si prešli mnohými vrcholmi a pádmi. Krízami a takmer aj rozchodom. A stále máme témy, na ktorých môžeme pracovať.

Dvakrát sme sa takmer rozišli, pretože som vnímal, že medzi nami nie je súlad. V mnohých oblastiach som nechcel dospieť. Potreboval som sa viac otvoriť a začať úprimne komunikovať to, čo sa v mojom vnútri deje. Ani ja, ani moja žena sme to nedostali do výbavy od našich rodičov. Roky sme sa učili hovoriť v prvej osobe jednotného čísla. Byť priami, jasní a transparentní.

Zistil som, že sa obaja vo vzťahu vyvíjame ako ľudské bytosti. Zistil som, že stojí za to na sebe pracovať a nevzdávať sa pri komplikáciách a nezdaroch. Moja žena sa mení a ja sa tiež mením počas toho, ako sme vo vzťahu. Dnes už sme úplne iné bytosti, aké sme boli, keď sme sa spoznali. Ak niekto očakáva, že vo vzťahu bude všetko rovnaké, pravdepodobne bude sklamaný.

Bolo potrebné zmeniť pohľad na to, čo je vo vzťahu pre nás dôležité. V prvom rade sa pozrime na chyby, ktoré robíme a na čo zameriavame pozornosť. Najväčšie uvedomenie pre mňa bolo to, že som si myslel, že partnerka sa musí zmeniť, aby som bol vo vzťahu spokojný. V prvom rade som musel prevziať zodpovednosť za vlastné pocity šťastia a naplnenia. Keď niečo vo vzťahu nefunguje, odporúčam začať pracovať na sebe. Ak očakávam, že ma partnerka urobí šťastným, je veľmi pravdepodobné, že budem sklamaný.

Samozrejme, nemôže to fungovať, ak sa vo vzťahu snaží iba jeden z dvojjice. Je to častý problém, s ktorým sa stretávam na konzultáciách. Ak na vzťahu chce pracovať iba jeden a ten druhý je pasívny, môže to tak fungovať iba určitý čas. Jedného dňa sa presýpacie hodiny presypú a už je neskoro. Nejde to vrátiť späť a ten, čo na vzťahu pracoval stratí motiváciu a odchádza.

Bolo potrebné pozrieť sa na to, čo do vzťahu nedávam a naopak, čo vyžadujem. Mne sa veľmi páči jedno príslovie: „Partnerský vzťah je ako horská chata – čo si tam neprinesiem, to tam nebude.“

A to bol aj náš prípad. Pokiaľ nedávam svojej partnerke dotyky a záujem, nemôžem čakať, že ona mi to bude dávať späť, a tak je to s každou oblasťou vo vzťahu.

Dnes som s mojou partnerkou spolu približne 12 rokov a zisťujem, že to je presná tá najväčšia škola, ktorá ma neustále testuje, či dokážem otvoriť svoje srdce a skutočne milovať.

Som toho názoru, že ak nejaký vzťah nefunguje a partneri majú ochotu na vzťahu pracovať, vyzývam ich, aby urobili maximum, čo je v ich silách a išli do práce na sebe skutočne naplno.

Napríklad aj vďaka tejto knihe. Pozývam všetkých ľudí, ktorým nefunguje vzťah, aby na tom naozaj pracovali a určili si nejaké ohraničené obdobie, najmä ak sú v tom vzťahu deti.

Ak po čase vyhodnotia, že to nemá význam a nikam to nevedie, tak zrejme to najlepšie riešenie bude ísť od seba. Nebudú však potom ľutovať, že to aspoň neskúsili. Pretože na konci života ľudia ľutujú hlavne to, čo neskúsili alebo nemali odvahy niečo urobiť.

Nie každý vzťah sa dá zachrániť. Niekedy je skutočne lepšie, aby tí dvaja išli od seba. Ale predtým, ako sa rozídu, by som im položil otázku: „Môžete s čistým svedomím prehlásiť, že ste urobili naozaj všetko, čo bolo vo vašich silách, aby váš vzťah fungoval?“ Ak je odpoveď áno a nešlo to, môžu ísť s čistým svedomím od seba.

Mnohé uvedomenia som zažil práve na kurzoch, workshopoch a seminároch, či už živých, alebo online. Avšak práve v našom vzťahu sa ukázalo, či to, čo som sa naučil, dokážem aj reálne žiť. Som nesmierne vďačný mojej žene Martine, že so mnou zdieľa moju životnú cestu a prešli sme si už rôznymi situáciami. Za tie roky som si uvedomil, že práve prekonávanie kríz a bolestných období je to, čo nás posúva najviac. Úprimnosť, otvorenosť, zdieľanie svojich tieňov a strachov je brána k intimitě.

Ako mnohí z vás, tak aj ja chcem mať pekný vzťah plný lásky, rešpektu, úcty a intimity. Zistil som, že sa to nedeje ako samozrejmosť. Treba vyvinúť určité úsilie z oboch strán a vzdelávať sa o fungovaní vo vzťahoch. Zaujímať sa o pohľad druhej strany.

Ak momentálne nejakú situáciu vo vzťahu nevládáte, alebo sa neviete pohnúť ďalej, odporúčam štvorkrokovú metódu.

1. krok: Prijat' danú situáciu ako fakt, že vám určité oblasti vzťahu nefungujú.
2. krok: Zorientovať sa a presne pomenovať oblasti, na ktorých potrebujete pracovať.
3. krok: Ak to nevidíte, treba požiadať o pomoc nezávislú tretiu stranu, alebo iným spôsobom identifikovať to, čo potrebujete zmeniť.
4. krok: Začať robiť konkrétne kroky smerujúce ku zmene.

Dnes pravdepodobne nemáte problém ísť k lekárovi, automechanikovi alebo výživovému poradcovi. Avšak keď ide o pomoc vo vzťahu, stále vnímam, že mnoho ľudí nie je ochotných niekam ísť a nechať si nahliadnuť do vzťahu. A pri tom je to úplne to isté.

Z môjho pohľadu je to ego, ktoré ľuďom bráni priznať si, že to sami nezvládajú. Stretávam sa s tým denne. Partneri zažívajú krízu a nie sú spolu šťastní. Jeden chce ísť do poradne, na seminár o vzťahoch, daruje partnerovi knihu a druhý protestuje. Čím vlastne nevedome hovorí: „Mne na tvojom názore nezáleží, to ty sa musíš zmeniť.“ Je to vyhýbanie sa zodpovednosti alebo takzvaný detský model správania.

Ak mi na vzťahu záleží a som pravdivý, tak urobím všetko, čo je v mojich silách, aby sme spoločne vo vzťahu mohli fungovať. Aktívne hľadám riešenia a minimálne vypočujem druhú stranu, čo hovorí, prečo je to pre ňu dôležité. To je dospelý model správania sa vo vzťahu. Keď sa so súcitom zaujímam o druhú stranu.

Z môjho pohľadu je externý, nezávislý náhľad na seba alebo vzťah veľmi funkčná vec. Sám osobne niekedy využívam pomoc môjho mentora, kouča alebo terapeuta. Pri práci s ľuďmi je to pre mňa nutnosť a je mylné si myslieť, že ja nemám svoje témy na spracovanie.

Externý a nezávislý pohľad na náš život a vzťah je dôležitý, pretože sami sa niekedy nedokážeme odosobniť od situácie, ktorú zažívame. Môžem vám to len odporúčať. Vyhľadajte si takú pomoc, ktorá s vami rezonuje. Mnohí moji kolegovia, ktorí robia terapeutov alebo poradcov mi sami potvrdili, aké je dôležité mať supervízora a pravidelne si nechať do seba „nahliadnuť“.

To, že momentálne mi vzťah funguje nie je samozrejmosť. Investovali sme do neho so ženou obrovské množstvo energie, peňazí a času. Netvrdím však, že náš vzťah je dokonalý. To vôbec nie.

Je to ako s vodičkom. Najprv musíte absolvovať autoškolu. A aj tak nie ste ešte zručný vodič. Potrebujete najazdiť minimálne 10 000 km, aby ste sa stali akým-takým vodičom. A zlepšujete sa len praxou. Skutočne dobrým jazdcom sa stanete až po odšoférovaní aspoň 100 000 km.

Do vzťahov vstupujeme s očakávaním, že to bude fungovať samé, bez akéhokoľvek vzdelania a praxe. Ja tvrdím, že drvivá väčšina ľudí sa potrebuje o fungovaní vo vzťahu vzdelávať. Tvrdím, že mať pekný vzťah je zručnosť, ktorú sa môžete naučiť aj vy. A presne táto kniha je písaná so zámerom priniesť vám konkrétne nástroje do vášho vzťahu, ktoré vám pomôžu zažívať vo vzťahu viac lásky, hlbšiu intimitu, viac radosti a porozumenia.

Chcem vás poprosiť o jednu vec. Mnoho ľudí chodí na webináre, semináre, číta knihy, kupuje si online kurzy, na ktorých sa dozvedia skvelé veci, ktoré môžu reálne zmeniť ich život alebo partnerský vzťah.

To, čo mňa najviac trápi je to, že tieto veci ľudia vedia, ale ich nedajú do praxe. Ak chcete výsledky, potrebujete začať konať. Presne táto jedna zručnosť oddeľuje ľudí, ktorí majú výsledky od tých, ktorí o tom len hovoria, čítajú alebo pozerajú videá. Keď to nedáte do praxe, nebudete mať výsledky. Takže ste pripravení ísť do akcie?



# 1. ČASŤ

**Ako pochopiť  
seba a mužov**



**Základné princípy mužsko-ženskej  
polarity, ktoré potrebuje vedieť každá  
žena, ktorá chce vzťah po akom túži.**



## 1. kapitola

# Vo svete aj vo vzťahu budete zažívať to, čomu veríte + takých partnerov budete tiež stretávať

Mám pre vás dve správy. Jednu dobrú a druhú ešte lepšiu. Tá dobrá správa znie: „Máte ohromnú moc a silu zmeniť to, čo aktuálne zažívate vo vašich partnerských vzťahoch.“ Tá ešte lepšia znie: „Zvládnete to aj vy, ak sa pre to rozhodnete.“ Nikto iný to za vás nespraví. Hneď v prvej kapitole nájdete témy, na ktoré sa potrebujete zamerať, ak chcete skutočne zmeniť svoj život. V druhej kapitole nájdete konkrétne cvičenie, ktoré vám pomôže zmeniť obmedzujúce presvedčenia a vzorce, ktoré vám bránia vytvoriť vzťah po akom túžite.

Mnoho ľudí hovorí, že niečo chce. Pekný a romantický vzťah, skvelú intimitu, viac peňazí, veľký dom, skvelú prácu, naučiť sa nový jazyk alebo navštíviť nové krajiny. Avšak ich realita tomu nezodpovedá. Skutočnosť je taká, že to naozaj nechcú. Chcú to iba na vedomej úrovni. Avšak na podvedomej úrovni si to sami blokujú. V dosiahnutí toho po čom túžia im bránia vlastné strachy, obmedzujúce presvedčenia, dohody a pocity, ktoré majú vytesnené v podvedomí.

Pravdou je, že podvedomie vždy vyhráva nad vedomím. Môžete si to predstaviť ako špičku ľadovca. Približne 7 % predstavuje naše vedomie – viditeľná časť nad hladinou a približne 93 % je podvedomie a nevedomie, časť pod hladinou. Ak niečo v živote chcete skutočne zmeniť, potrebujete dať do súladu to, čo máte vo vedomí a podvedomí. A už o chvíľku sa vďaka jednoduchému cvičeniu môžete pozrieť na to, čo máte vo vašom podvedomí. Možno vás to poteší, prekvapí alebo zaskočí.

Na úvod mám pre vás tri životné princípy, ktoré som sa naučil od môjho učiteľa Sida Smutného. Budú nás sprevádzať v celej tejto knihe. Keď som ich pochopil a začal aplikovať do bežného života, zmenil sa mi život. Nie je jednoduché prijať, že to tak je. Aj mne to trvalo dlhé roky. A je úplne v poriadku, ak to tak teraz nemáte.