



SUSAN JEFFERS

**MAJMAJ
STRACH
A NAPRIEK
A NAPRIEK
TOMUTOMU
KONAJ**

Praktický návod, ako premeniť
strach a obavy na energiu a radosť



SUSAN JEFFERS

MAJMAJ
STRACH
A NAPRIEK
A NAPRIEK
TOMUTOMU
KONAJ

Praktický návod, ako premeniť
strach a obavy na energiu a radosť





EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

FEEL THE FEAR... AND DO IT ANYWAY
Copyright © 1987, 2007 by Susan Jeffers, Ph.D.
Slovak edition © 2013 by Eastone Group, a.s.
All rights reserved.

Z anglického originálu *Susan Jeffers – Feel the Fear... and Do It Anyway*
preložil Michal Zidor.

V roku 2014 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2013 Michal Zidor
Jazyková korektúra: Mgr. Ivana Fábryová
Layout: Studio Eastone
Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-779-9

Obsah

<i>Predhovor k dvadsiatemu výročiu prvého vydania</i>	VII
Úvod Otvorte dvere	IX
1 Čoho sa bojíte... a prečo?	1
2 Nedá sa strachu jednoducho zbaviť?	11
3 Od bolesti k sile	21
4 Či sa vám to páči alebo nie... je to na vás	35
5 Príbeh Pollyanny je stále aktuálny	53
6 Keď „oni“ nechcú, aby ste duchovne rástli	69
7 Ako urobiť obojstranne prospešné rozhodnutie	87
8 Aká plná je „náplň vášho života“?	107
9 Prikývnite na znamenie súhlasu a povedzte „áno“!	121
10 Rozhodnite sa pre lásku a dôveru	135
11 Zaplnenie vnútornej prázdnoty	151
12 Času je viac než dosť	171
<i>Bibliografia</i>	179
<i>Poďakovanie</i>	183
<i>O autorke</i>	185

* * *

Predhovor k dvadsiatemu výročiu prvého vydania

Verím v zázraky... a úspech tejto knihy je pre mňa zázrak. Na začiatku ju odmietlo toľko vydavateľov, že som sa takmer prestala snažiť o jej vydanie. Koniec koncov, keby ste dostali odmietavý list ako ja, v ktorom stálo: „Lady Di by sa mohla nahá bicyklovať po ulici a rozdávať túto knihu zadarmo, aj tak by si ju nikto neprečítal,“ – neboli by ste v pokušení vykašľať sa na to?

V skutočnosti som rukopis na niekoľko rokov odložila do zásuvky a skoro som naň zabudla. Jedného dňa som sa rozhodla tú konkrétnu zásuvku vypratať... a tam bola... čakala na mňa. Sadla som si a opäť si ju prečítala. Nedokázala som zahnať pocit, že táto kniha môže ľuďom povedať niečo dôležité. Tentoraz som si slúbila jednu vec: „Nájdem nejaký spôsob, ako tento text dostať do sveta!“ Napriek tomu, že som „cítila strach“, snažila som sa opäť nájsť vydavateľa. A tentoraz som s hlbokým odhodlaním a s pomocou svojho agenta Dominicka Abela takého vydavateľa nakoniec našla.

Od prvého vydania knihy prešlo dvadsať rokov. V tejto chvíli sa predáva vo viac než sto krajinách a bola preložená do viac než tridsiatich jazykov. A tieto čísla stále rastú. Z tohto nárastu sa dá usúdiť, že slová, ktoré som napísala už tak dávno, sú takisto dôležité dnes, ako boli vtedy... alebo ešte viac!

Strach v niektorej zo svojich foriem bude vždy súčasťou života každého z nás. Platí to pre ľudí všade na svete. Z ďakovných listov, ktoré som dostala z celého sveta, mi je jasné, že bez ohľadu na to, kým sme, kde žijeme, čo

v živote zažívame, všetci cítime strach, ale strach nám nemusí brániť žiť bohatý a nádherný život. Svoje obavy môžeme prekonať pravidelným využívaním prostriedkov, ktoré sú opísané na týchto stranách.

Ďakujem všetkým, ktorí so mnou komunikovali a ktorí mi láskavo napísali, že táto kniha nesmierne zmenila kvalitu ich života. To, že som ovplyvnila životy toľkých ľudí, ma naplňa úžasným pocitom radosti a pokory.

A vám, „začiatočníkom“, ktorí otvorili túto knihu prvý raz, chcem povedať, že strach vám nemusí brániť prežívať svoj život naplno, to mi môžete veriť. Aj vy sa môžete naučiť, ako prekonať svoj strach – všetok svoj strach – s pocitom sily, radostného vzrušenia a lásky. A práve o tom je táto kniha.

Ako zistíte, myšlienky a prostriedky, o ktorých budete čítať, sú zamýšľané tak, aby sa využívali celý život. Dobré sa ich naučte. A vždy, keď do vášho života vstúpi nová výzva, vám stačí len siahnuť do svojich spomienok a presunúť sa zo svojho najslabšieho bodu do toho najsilnejšieho, ktorý vo vás je. Keď to urobíte, budete ohromení, aká neuveriteľná sila sa vo vás ukrýva: sila milovať, uspieť a pomáhať svetu svojím vlastným špecifickým spôsobom. Cesta k tomu najlepšiemu, čo sa vo vás ukrýva, je vzrušujúca a naplňajúca a ja som veľmi šťastná, že keď uciníte prvé dôležité kroky, budem kráčať vedľa vás.

Zo srdca

Susan Jeffers

ÚVOD

Otvorte dvere

Z čoho máte strach vy?

Bojíte sa...
vystupovania na verejnosti,
neschopnosti presadiť sa,
činiť rozhodnutia,
prejavovania dôverností,
zmeniť prácu, samoty, starnutia,
šoférovania, straty milovanej osoby,
ukončenia vzťahu?

Je to niečo z tohto zoznamu? Alebo všetko?

Možno by ste doň mohli pridať niekoľko ďalších položiek. Tak či onak... vitajte v klube! Zdá sa, že strach sa v našej spoločnosti šíri ako epidémia. Bojíme sa začiatkov, bojíme sa koncov. Bojíme sa zmeny a aj toho, že budeme „stagnovať“. Máme strach z úspechu aj zo zlyhania. Bojíme sa života a bojíme sa umierania.

Nech sa však bojíte *čohokoľvek*, v tejto knihe nájdete myšlienky a praktické rady, ktorými si nesmierne zlepšíte svoju schopnosť vyrovnáť sa s akoukoľvek

situáciou. Vaša bolesť, pocit ochromenia a depresia (teda pocity, ktoré často sprevádzajú strach) sa zmenia na silu, energiu a radostné vzrušenie.

Možno vás prekvapí a povzbudí skutočnosť, že aj keď neschopnosť vyrovnať sa so strachom môže vyzeráť a pôsobiť ako psychologický problém, vo väčšine prípadov to tak nie je. Som presvedčená, že je to hlavne problém vzdelania a že „preškolením“ svojej mysle sa naučíte prijať strach ako životnú skutočnosť, nie ako prekážku na ceste k úspechu (mala by to byť úľava pre vás všetkých, ktorí si vravíte: „Čo robím zle?“).

Svoje presvedčenie, že so strachom sa môžeme vyrovnáť prostredníctvom preškolenia mysle, som nadobudla vďaka vlastným skúsenostiam. Keď som bola mladšia, môj život vždy ovládal strach, preto nie je prekvapujúce, že som celé roky lipla na mnohých veciach vo svojom živote, ktoré mi evidentne nerobili dobre.

Súčasťou môjho problému bol tichý hlas v mojej hlave, ktorý mi ustavične vrel: „RADŠEJ NESKÚŠAJ MENIŤ SVOJU SITUÁCIU. TAM VONKU NA TEBA NIČ INÉ NEČAKÁ. NIKDY TO NEZVLÁDNEŠ SAMA.“ Určite viete, o ktorom hlase hovorím – je to ten, ktorý vám vždy pripomína: „NERISKUJ. MÔŽEŠ SPRAVIŤ CHYBU A BUDEŠ TO SAKRAMENTSKY LUTOVAŤ!“

Môj strach prakticky nikdy neustupoval a nemala som ani chvíľu pokoja. Veľmi mi v tom nepomohol ani môj doktorát zo psychológie. Avšak jedného dňa, keď som sa obliekala do práce, som dosiahla bod zlomu. Náhodou som sa pozrela do zrkadla a uvidela som v ňom starý známy obraz – oči sčervenané a napuchnuté od slz sebaľútosti. Zrazu sa vo mne zodvihla vlna hnevu a začala som revať na svoj obraz: „DOSŤ... DOSŤ... DOSŤ!“ kričala som, až kým mi nedošla energia (alebo skôr hlas).

Keď som prestala, pocítila som zvláštny a nádherný pocit úľavy a pokoja, ktorý som nikdy predtým nezažila. Bez toho, aby som si to v tej chvíli uvedomila, som sa dostala do kontaktu s veľmi silnou stránkou svojho ja, o ktorej existencii som predtým nemala ani poňatia. Opäť som sa zadívala do zrkadla, prikývla som a usmiala sa. Starý známy hlas zatratenia a beznádeje sa vytratil, aspoň na nejaký čas, a do popredia sa dostal nový hlas – taký, ktorý hovoril o sile, láske, radosti a samých dobrých veciach. V tej chvíli som vedela, že už nikdy nedovolím strachu, aby riadil môj život. Vedela som, že nájdem spôsob,

ako sa zbaviť negativizmu, ktorý v mojom živote prevládal. A tak sa začala moja odysea.

Istý staroveký mudrc raz povedal: „Keď je žiak pripravený, učiteľ sa objaví.“ Žiak bol pripravený a odrazu sa zovšadiaľ zjavovali učitelia. Začala som čítať, chodiť na semináre a rozprávať sa so všetkými ľuďmi, ktorí boli ochotní počúvať. Usilovne som nasledovala každú radu a podnet, a tak som sa *odna-učila* mysleniu, ktoré zo mňa činilo vážna svojho vlastného pocitu neistoty. Postupne som vnímala svet ako menej hrozivé a viac radostné miesto. Začala som seba vnímať ako človeka, ktorý má určitý zmysel, a po prvý raz vo svojom živote som precítila podstatu lásky.

V tomto bode som si začala všimáť mnohých ďalších ľudí bojujúcich s tými istými prekážkami, ktoré som sa konečne naučila odsunúť nabok – pričom hlavnou prekážkou bol strach. Ako by som im mohla pomôcť? Keďže som si uvedomila, že proces, ktorý mi zmenil život, mal základ vo vzdelaní, bola som si istá, že tú istú techniku, ktorú som použila ja sama, sa môže naučiť praktizovať každý, a to bez ohľadu na vek, pohlavie alebo životnú situáciu. Svoju teóriu som mohla otestovať v skutočnom svete na kurze, ktorý som videla na Novej škole sociálneho výskumu v New York City. Názov kurzu znel *Uvedom si svoj strach... a aj tak to urob.*

Charakterizovaný bol takto: *Vždy, keď zariskujeme a vstúpime do neznámej oblasti alebo sa vo svete prejavíme novým spôsobom, pocítíme strach. Tento strach nám veľmi často znemožňuje posunúť sa vo svojom živote ďalej. Ide o to UVEDOMIŤ SI SVOJ STRACH A AJ TAK TO UROBIŤ. Spoločne preskúmame prekážky, ktoré nám bránia v prežívaní života takým spôsobom, akým ho chceme žiť. Mnohí z nás znehodnocujú svoj život tým, že si zvolia cestu, ktorá je najpohodlnejšia. Prostredníctvom čítania, diskusií a zaujímavých cvičení sa naučíme identifikovať svoje výhovorky pre to, lebo stagnujeme, a vyvinieme si techniky na prebratie kontroly nad svojím životom.*

Môj experiment, ktorý spočíval v tom, že vytrhnem koncept strachu z oblasti teórie a vložím ho do sféry vzdelávania, bol nesmierne úspešný. Žiaci žasli

nad tým, ako im zmena myslenia kúzelne preformovala život. Tento koncept fungoval pre nich rovnako ako pre mňa. A neprekvapilo ma, že títo žiaci sa stali zároveň aj mojimi učiteľmi. Keď som počúvala ich múdre názory, potvrdilo to moje skúsenosti a získala som nové poznatky.

Keďže čítate túto knihu, dávate tým najavo, že nech sa už vo svojom živote nachádzate kdekoľvek, nie je to presne to, kde by ste chceli byť. Niečo sa musí zmeniť a až doteraz ste neboli schopní podniknúť kroky, ktorými by ste to zmenili. Nech sú však vaše podmienky akékoľvek, ste pripravení prevziať kontrolu nad svojím životom.

Nesľubujem vám, že tá zmena bude ľahká. Vyformovať svoj život do takej podoby, akú si predstavujete, si vyžaduje odvahu. Je veľa druhov skutočných aj imaginárnych prekážok, ktoré sa vám postavlia do cesty, ale tie vás nesmú odradiť. Ak sa vydáte na cestu s touto knihou, spoznáte mnohé myšlienky, cvičenia a ďalšie prostriedky, ktoré vám pomôžu odhaliť rozmanité stránky strachu... a tým vám pomôžu zbaviť sa ho.

Naučíte sa:

Že môže byť nemožné urobiť chybu alebo zlé rozhodnutie.

Ako sa zbaviť negatívneho nastavenia.

Že je nemožné, aby vás niekto podviedol.

Ako povedať „áno“ všetkým okolnostiam vo svojom živote.

Ako si zvýšiť sebavedomie.

Ako byť asertívnejší.

Ako sa spojiť s ohromnou silou vo svojom vnútri.

Ako vytvoriť viac lásky, dôvery a spokojnosti.

Ako sa vyrovnáť so vzdorom svojich blízkych,

keď začnete brať život do vlastných rúk.

Ako zažiť viac radosti.

Ako uskutočniť svoje sny.

Ako objaviť zmysel svojho života.

Počas čítania si podčiarknite tie časti knihy, ktoré vám budú „prehovárať do duše“, aby ste neskôr ľahko našli myšlienky, ktoré vám pomôžu čeliť novým situáciám v živote. Začleniť do svojho života nové modely správania si

vyžaduje veľa sily, preto by ste sa mali venovať aj cvičeniam v tejto knihe. To, do akej miery pocítite zlepšenie, bude závisieť od toho, ako aktívne na sebe chcete pracovať. Okrem toho, čím viac sa do toho ponoríte, tým viac zábavy si užijete. Budete prekvapení a poteší vás, koľko spokojnosti vám prinesie každý krôčik vpred.

Bez ohľadu na to, akú neistotu práve pociťujete, istá časť vášho vnútra vie, že sa vo vás ukrýva veľa nádherných vecí, ktoré len čakajú na príležitosť vyjsť na povrch. A práve TERAZ je najlepší čas otvoriť dvere vedúce k sile a láske hlboko vo vašom vnútri.

1

ČOHO SA BOJÍTE...
A PREČO?

Práve som sa chystala odučiť ďalšiu lekciiu v rámci kurzu o zvládání strachu. Prednášková sála bola prázdna. Čakala som na príchod novej skupiny žiakov. Moja nervozita z vyučovania tohto kurzu sa vytratila už dávno. Nielenže som to učila už veľakrát, okrem toho poznám svojich žiakov ešte predtým, ako ich stretnem. Sú takí ako my ostatní: všetci sa snažia robiť všetko najlepšie, ako vedia, a nie sú si istí, či to robia dosť dobre. Toto sa nikdy nemení.

Keď žiaci vošli do miestnosti, cítila som vo vzduchu napätie. Posadali si od seba tak ďaleko, ako to len šlo, až kým sa pre nedostatok miesta museli zaplniť aj miesta medzi nimi. Nerozprávali sa medzi sebou, len nervózne sedeli plní očakávania. Mám ich rada za odvalu, s ktorou priznávajú, že ich život nefunguje tak dobre, ako by si to predstavovali. A ich prítomnosť v triede znamená, že sú pripravení niečo s tým urobiť.

Začala som tým, že som chodila po miestnosti a požiadala každého žiaka, aby ostatným povedal, aké má v živote ťažkosti. Ich príbehy zneli asi takto:

Don chcel skončiť svoju štrnásťročnú kariéru, aby sa stal umelcom, čím by si splnil svoj sen.

Herečka Mary Alice chcela zistiť, prečo si vždy nachádza všetky možné výhovorky pre to, aby nemusela ísť na konkurz.

Sarah sa chcela rozviesť po pätnástich rokoch manželstva.

Teddy sa chcel zbaviť svojho strachu zo staroby. Mal tridsaťdva rokov.

Jean bola na dôchodku a chcela konfrontovať svojho lekára – správal sa k nej ako k dieťaťu a nikdy jej neodpovedal priamo.

Patti chcela rozšíriť svoje podnikanie, ale nevedela nájsť odvahu urobiť potrebný krok.

Rebecca sa chcela porozprávať so svojím manželom o veciach, ktoré ju trápili.

Kevin chcel prekonať svoj strach z odmietnutia, pre ktorý mal ťažkosti pozvať niekoho na rande.

Laurie chcela vedieť, prečo je nešťastná, keď má v živote všetko, čo by človek mohol chcieť.

Richard bol v dôchodku a cítil sa zbytočný. Mal strach, že jeho život sa už skončil.

A tak to pokračovalo, kým všetci nevyrozprávali svoj príbeh.

Vždy ma fascinuje, čo sa počas takejto obchôdzky deje. Keď sa všetci od srdca vyrozprávajú, začína sa meniť celková atmosféra. Napätie rýchlo opadne a na tvárach všetkých prítomných sa zračí úľava. Moji žiaci si uvedomili, že nie sú jediní na svete, kto cíti strach. Okrem toho si všimli, že keď sa človek otvorí a podelí sa so svojimi pocitmi, stáva sa atraktívnejším. Ešte predtým, ako prehovoril posledný človek, sa v miestnosti vznášal pocit srdečnosti a kamarátsstva. Títo ľudia prestali byť cudzincami.

Aj keď životné príbehy a situácie členov kurzu sa veľmi líšia, netrvá dlho a rozdiely, ktoré sa v ich jednotlivých príbehoch dali vnímať na prvý pohľad, vymiznú, čím sa otvorí cesta k tomu, aby sa mohli dotknúť jeden druhého na veľmi ľudskej úrovni. Spoločným menovateľom býva skutočnosť, že im všetkým bráni strach prežívať život tak, ako by ho chceli prežívať.

Opísaný scenár sa opakuje pri každom kurze o zvládání strachu, ktorý vediem. V tejto chvíli si možno vravíte, ako môže jeden kurz pojať všetky formy strachu, s ktorými prídu všetci žiaci – ich potreby sa zdajú nesmierne rozmanité. Je to tak. Vyzerajú veľmi rozmanité, kým sa nedostaneme trochu hlbšie a nenájdeme príčinu všetkých ich obáv – a obáv všetkých ostatných ľudí.

Strach sa dá rozdeliť na tri úrovne. Prvou úrovňou je príbeh, tak ako sa javí na začiatku, ako tie, ktoré sme opisovali vyššie. Táto úroveň strachu sa zase dá rozdeliť na dva typy: strach z toho, čo sa „stane“, a strach z činností. Nižšie je uvedený zoznam niektorých foriem strachu prvej úrovne rozdelený na tieto typy:

STRACH PRVEJ ÚROVNE

<i>Strach z toho, čo sa „stane“</i>	<i>Strach z činností</i>
Starnutie	Vrátiť sa späť do školy
Ochrnutie	Činiť rozhodnutia
Odchod do penzie	Zmena kariéry
Samota	Nachádzať nových priateľov
Odchod detí z domu	Ukončiť alebo nadviazať vzťah
Prírodné katastrofy	Ísť k lekárovi
Strata finančnej istoty	Presadiť sa
Zmena	Schudnúť
Umieranie	Ísť na pohovor
Vojna	Šoférovanie
Choroba	Vystupovanie na verejnosti
Strata milovanej osoby	Spraviť chybu
Nehody	Nadväzovať dôverný kontakt
Znásilnenie	

Do tohto zoznamu si môžete ešte niečo doplniť. Ako som už naznačila, neboli by ste sami, keby ste si povedali, že pre vás platí niečo alebo aj všetko zo zoznamu. Existuje na to dôvod. Jednou zo zákerných vlastností strachu je, že zvyčajne preniká do mnohých odvetví nášho života. Ak sa napríklad bojíte hľadania nových priateľov, potom je normálne, že sa môžete báť chodiť na večierky, nadväzovať intímne vzťahy, žiadať o prácu a podobne.

Bude vám to jasnejšie, keď sa pozriete na druhú vrstvu strachu, ktorá pôsobí úplne inak ako prvá vrstva. Strach druhej úrovne nesúvisí so situáciami, ale s egom.

STRACH DRUHEJ ÚROVNE

Strach:

z odmietnutia,
z podvedenia,
z úspechu,
z bezmocnosti,
zo zlyhania,
z nesúhlasu,
zo zraniteľnosti,
zo straty imidžu.

Strach druhej úrovne sa vzťahuje skôr na *vnútorný stav mysle* než na vonkajšie situácie. Odráža to, ako sa vnímate a vašu schopnosť zvládať tento svet. To vysvetľuje, prečo strach preniká do ďalších oblastí. Keď sa bojíte odmietnutia, tento druh strachu bude vplývať takmer na každú stránku vášho života – na priateľov, intímne vzťahy, pracovné pohovory a podobne. Odmietnutie je odmietnutie – nech je jeho zdroj akýkoľvek. Začnete sa voči tomu brániť a následkom toho zásadne obmedzíte svoj život. Začnete svet okolo seba redukovať a strániť sa ho. Pozrite sa ešte raz na zoznam strachu druhej úrovne a uvidíte, že ktorákolvek z týchto obáv môže mať nesmierny vplyv na mnohé ďalšie stránky vášho života.

Strach tretej úrovne sa dostáva do skutočnej podstaty problému: je to najväčší strach zo všetkých – ten, pre ktorý skutočne stagnujete. Ste pripravení?

STRACH TRETEJ ÚROVNE

NEZVLÁDNEM TO!

„To je všetko? Nič viac?“ môžete sa opýtať. Viem, že ste sklamaní a predstavovali ste si niečo oveľa dramatickejšie. No pravda je, že:

**V SAMOTNEJ PODSTATE KAŽDEJ FORMY VÁŠHO STRACHU
JE JEDNODUCHO STRACH, ŽE NEZVLÁDNETE TO, ČO VÁM
ŽIVOT PRINESIE.**

Podme si to otestovať. Na strach prvej úrovne to vplýva takto:

Nezvládnem chorobu.
Nezvládnem to, že spravím chybu.
Nezvládnem to, že stratím prácu.
Nezvládnem starobu.
Nezvládnem osamelosť.
Nezvládnem to, že zo seba spravím hlupáka.
Nezvládnem to, že si nenájdem prácu.
Nezvládnem to, že ho/ju stratím.
Nezvládnem to, že prídem o peniaze... atď.

Strach druhej úrovne potom vyzerá takto:

Nezvládnem zodpovednosť, ktorá vyplýva z úspechu.
Nezvládnem zlyhanie.
Nezvládnem to, že ma niekto odmietne... atď.

Preto strach tretej úrovne charakterizuje veta: „Nezvládnem to!“

Pravda je:

**KEBY STE VEDELI, ŽE ZVLÁDNETE VŠETKO, ČO VÁM ŽIVOT
HODÍ DO CESTY, ČOHO BY STE SA MOHLI BÁŤ?**

Odpoveď je: **NIČOHO!**

Viem, že v tejto chvíli z toho pravdepodobne neskáčete od radosti, ale ver-te mi, že som vám práve odovzdala úžasnú správu. Práve som vám povedala, že dokážete zvládnuť všetky formy svojho strachu bez toho, aby ste kontrolovali akúkoľvek stránku vonkajšieho sveta. Mala by to pre vás byť ohromná úľava.

Už nemusíte kontrolovať to, čo robí váš blízky, čo robia vaši priatelia, deti alebo váš šéf. Nemusíte kontrolovať, čo sa stane na pracovnom pohovore, čo sa stane v práci, pri vašej novej kariére, čo sa stane s vašimi peniazmi alebo aká je situácia na burze.

**JEDINÉ, ČO POTREBUJETE UROBIŤ PRE ZREDUKOVANIE
SVOJHO STRACHU, JE VYVINÚŤ SI VÄČŠIU DÔVERU VO
SVOJU SCHOPNOSŤ ZVLÁDNUŤ VŠETKO, ČO VÁM PRÍDE
DO CESTY!**

Tento bod vyzdvihujem preto, lebo je skutočne kritický. Od tejto chvíle si vždy, keď pocítite strach, pripomeňte, že je to jednoducho preto, lebo zo seba nemáte dosť dobrý pocit. Potom využite jeden alebo viacero prostriedkov v tejto knihe, aby ste si o sebe zlepšili mienku. Máte pred sebou jasne vymedzenú úlohu. Nie je žiaden dôvod na neistotu.

Ľudia ma často žiadali, aby som im vysvetlila, prečo si tak málo veríme. Na túto otázku nemám jasnú odpoveď. Viem, že niektoré druhy strachu sú inštinktívne a zdravé a vďaka nim sme ostražití. No zvyšok, tá časť, ktorá nám znemožňuje vnútornú rásť, je neprimeraná a deštruktívna a možno z nej môžeme viniť našu výchovu.

V živote som nepočula, ako matka volá za svojím dieťaťom, keď odchádza do školy: „Dnes poriadne zariskuj, zlatko.“ Je oveľa pravdepodobnejšie, že svojmu dieťaťu povie: „Buď opatrný, miláčik.“ Toto „Buď opatrný“ v sebe nesie aj ďalší význam: „Svet tam vonku je naozaj nebezpečný“... *a...* „nebudeš to vedieť zvládnuť.“ Samozrejme, to, čo matka v skutočnosti vraví, je: „Ak sa ti niečo stane, *ja* to nebudem vedieť zvládnuť.“ Ako vidíte, na dieťa prenáša *svoju* nedôveru vo svoju schopnosť zvládnuť to, čo jej príde do cesty.

Pamätám si na svoju zúfalú túžbu mať bicykel s dvoma kolesami a na to, že mi ho mama odmietla kúpiť. Jej odpoveď na moje prosby bola vždy rovnaká: „Na to ťa príliš ľúbim. Nechcem, aby sa ti niečo stalo.“ Ja som si to však preložila takto: „Nie si dosť kompetentná na to, aby si zvládla bicykel s dvoma kolesami.“ Neskôr, keď som zostarla a zmúdrela, som si uvedomila, že mi v skutočnosti vrela: „Ak sa ti niečo stane, ja to nezvládnem.“

Moja príliš starostlivá mama sa raz po náročnej operácii ocitla na jednotke intenzívnej starostlivosti, kde jej z nosa a hrdla viseli hadičky. Keď mi povedali, že už by som mala ísť, zašepkala som jej do ucha – pričom som nevedela, či ma počuje –, že ju ľúbim a že sa čoskoro vrátim. Keď som kráčala k dverám, začula som za sebou tichý, slabý hlások, ktorý vrel – určite ste to uhádli – „Buď opatrná.“

Dokonca aj vo svojom anestetickom útlme mi posielala správu o zatrazení a stiesnenosti. A viem, že moja mama stelesňuje veľké percento matiek vo svete. Keď vezmete do úvahy, koľkými „buď opatrný/opatrná“ nás rodičia bombardovali, je úžasné, že sme vôbec našli odvahu vykročiť von z domu!

Okrem týchto očividných prepojení spočíva príčina nášho strachu pravdepodobne inde. No naozaj záleží na tom, odkiaľ naša neistota pochádza? Myslím si, že nie. Analyzovanie príčin a dôvodov problémových častí mysle nie je to, čím sa zaoberám. Často je takmer nemožné zistiť skutočné príčiny negatívnych myšlienkových návykov a dokonca aj keby sme ich objavili, toto vedomie by ich nutne nemuselo zmeniť. Podľa mňa, ak vás niečo trápi, jednoducho začnite odíť, kde práve ste, a urobte to, čo je na zmenu daného stavu potrebné.

V tomto prípade viete, že sa vám nepáči, ako vám nedostatok dôvery v seba samých bráni dosiahnuť v živote to, čo by ste chceli. Toto vedomie vám poskytne veľmi jasné a prenikavé zameranie sa na to, čo treba zmeniť. Nemusíte míňať svoju energiu na premýšľanie o tom, prečo to tak je. Na tom nezáleží. Ide len o to, že v tejto chvíli si začínate budovať dôveru v seba samých, až kým sa nedostanete do bodu, v ktorom budete môcť povedať:

**NECH SA MI STANE ČOKOLIEK, NECH NARAZÍM
NA AKÚKOLIEK SITUÁCIU, ZVLÁDNEM TO!**

Takmer počujem neveriacich Tomášov, ako teraz vravia: „Ale no tak, ako môže človek zvládnuť ochrnutie, smrť svojho dieťaťa alebo rakovinu?“ Chápem vašu skepsu. Nezabúdajte však, že som sama raz bola neveriacim Tomášom. Jednoducho čítajte ďalej, kniha vám postupne prinesie odpovede. Dajte si šancu vyhrať nad strachom pomocou prostriedkov, ktoré tento text ponúka. Ak to urobíte, postupne dosiahnete takú úroveň sebaistoty, pri ktorej budete nakoniec naozaj schopní zvládnuť *všetko*, čo vám príde do cesty. Vždy si držte tieto dve slovíčka vo svojej mysli – pravdepodobne sú to tie najdôležitejšie slová, aké môžete kedy počuť:

ZVLÁDNEM TO!