

SABRINA
FLEISCHOVÁ

MOJA
cesta
K SEBE

*Nájdite v sebe odpoveď,
ktorú vám nikto iný nedá*

TATRAN

SABRINA
FLEISCHOVÁ

MOJA
cesta
K SEBE

*Nájdite v sebe odpoveď,
ktorú vám nikto iný nedá*

TATRAN

Z nemeckého originálu Sabrina Fleisch: Meine Reise zu mir selbst:
Finde die Antwort in dir selbst, die dir sonst niemand beantworten kann,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Remote Verlag, ein Imprint
der Remote Life LLC, Florida 2023,
preložila Zuzana Kováčiková.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2025,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5532. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Eva Mládeková

Jazykové redaktorky Beáta Beláková, Katarína Vilhanová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

info@slovtatran.sk

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced
in any manner whatever without written permission except
in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.
Edition is published by arrangement with Remote Verlag through
Remote Distribution OÜ

Copyright © 2021 by Remote Verlag
Translation © Zuzana Kováčiková 2025
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1699-9



OBSAH

1. PRED SLOV	13
2. NÁVOD	18
3. HĽADANIE ZMYSLU	22
Objasnenie cieľa – hodnoty	23
Cvičenie: Čarovná lampa.....	25
Piliere života	34
Cvičenie: Koláč cieľov	38
Plán opatrení	43
Cvičenie: Dokonalý deň.....	51
Tri dôvody, prečo nekonáte	53
Nedostatok dôvery vo vlastné schopnosti.....	53
Konflikt identity.....	55
Nesprávna motivácia	55
Presvedčenia	59
Použitie	61
4. PREČO ROBÍTE TO, ČO ROBÍTE	64
Príbeh o starom mužovi	71
5. ŽIVOTNÉ KRÍZY SÚ KRÍZY VNÍMANIA	73
Vnímanie	74
Príbeh o štyroch mužoch	74
Čo je šťastie?	79
Porovnávanie	83
Test vnímania	85
6. PREKONAŤ STRACH	88
Strach verzus stres	88
Negatívny stres	95
Pozitívny stres.....	96
Predstava	99
Cítite to, čo si myslíte	101
Cvičenie: Zlodej.....	102
Ovládanie vnímania	105
Učenie	109
Myšlienky – pocity – správanie.....	109

Modelové učenie.....	111
Exkurz: Jazyky lásky.....	114
Osobná skúsenosť.....	118
Rozprávanie	120
Evolučný strach.....	122
Dekatastrofizácia	127
Cvičenie: Grounding („uzemnenie“).....	132
7. ODNAUČIŤ SA NAUČENÉ PROGRAMY MYSLENIA	134
Zmeniť návyky	135
Ako vznikajú návyky?.....	135
Návyky tvoria osobnosť	137
Konflikt identity.....	138
Prvý krok k zmene.....	139
Bezpečnostný systém	141
Neskoršia odmena	143
Metóda: Kognitívna reštrukturalizácia	146
Rozpoznať negatívne myšlienky.....	146
Spochybníť a preveriť	147
Nájsť alternatívne, užitočné myšlienky.....	149
Cvičenie: Typické stresujúce myšlienky.....	152
Priятие.....	153
Utrpenie je voliteľné	154
Posilnenie bolesti	155
8. KTO SOM?	160
Viditeľné a neviditeľné Ja	160
Sebapoznanie	166
Cvičenie: Sebahodnotenie a vonkajšie hodnotenie	168
Taký som	172
Kognitívne chyby.....	179
Východiskový bod	187
Analýza: vnútorná	187
Analýza: vonkajšia	188
Silné a slabé stránky	190
Premeňť slabé stránky na silné.....	197
Výmena rolí	199
Sebamanažment	202

Cvičenie: Čas (života)	202
Smútočná reč	207
Príbeh o kráľovi	209
9. NEÚSPECHY	210
Čo ma učíš?	212
Vďačnosť	224
Čo vidia rodičia vo svojich deťoch?	227
Cvičenie: Robiť chyby	230
Poznať svoju hodnotu	242
10. KVALITA ŽIVOTA	243
Otestujte sa	244
Model rovnováhy	252
11. SEBAURČENIE	256
Otestujte sa: Do akej miery určujem svoj život?	258
12. BEZ PRÁCE NIE SÚ KOLÁČE	289
Zoznam eustresových činností	295
Pozitívny reťazec	300
Zoznam činností, ktoré ma robia šťastným	303
13. ZÁVER	306
14. PRÍLOHA	312
Piliere života	312
Koláč cieľov	313
Plán opatrení	314
Metóda ABC	315
Hodnotenia	317
Analýza: vnútorná	319
Analýza: vonkajšia	320
Kvalita života	322
Zoznam vecí, ktoré vás robia šťastnými	324
UKÁŽKA	325
POUŽITÁ LITERATÚRA	333

Vylúčenie zodpovednosti

Použitie informácií obsiahnutých v tejto knihe a ich uplatnenie je na vlastné riziko. Vydavateľstvo a autorka nepreberajú žiadnu právnu zodpovednosť za prípadné ujmy a škody akéhokoľvek druhu, ktoré vzniknú použitím informácií obsiahnutých v tejto knihe (napr. pre chýbajúce bezpečnostné upozornenia). Nároky z ručenia voči vydavateľstvu a autorky za akékoľvek škody, ktoré vznikli použitím alebo nepoužitím informácií obsiahnutých v tejto knihe, prípadne použitím chybných alebo neúplných informácií, sú vylúčené, a teda sú vylúčené aj právne nároky a nároky na náhradu škody. Obsah tohto diela bol vytvorený a preverený s najväčšou svedomitosťou. Vydavateľstvo a autorka nepreberajú žiadnu zodpovednosť za aktuálnosť, správnosť a úplnosť obsahu tejto knihy ani za tlačové chyby. Vydavateľstvo, resp. autorka nepreberajú žiadnu právnu zodpovednosť či ručenie v akejkoľvek forme za chybné údaje a z nich vyplývajúce dôsledky.

Obsah si nemožno zamieňať s lekárskou alebo psychologickou pomocou.

Za obsah internetových stránok uvedených v tejto knihe sú zodpovední výlučne ich prevádzkovatelia. Vydavateľstvo a autorka nemajú žiadny vplyv na úpravu a obsah cudzích internetových stránok. Vydavateľstvo a autorka sa preto dištancujú od všetkých cudzích obsahov. V čase použitia príslušných webových stránok nebol na nich žiadny ilegálny obsah.

Všetky odpovede nájdete v sebe.
Musíte si iba položiť správne otázky.

Nechcela som napísať knihu, ktorá by ponúkala správne riešenie pre všetkých, pretože iba vo veľmi zriedkavých prípadoch existuje perfektné riešenie, ktoré vyhovuje každému.

Preto som vybrala najúčinnnejšie cvičenia a otázky, ktoré privedú každého k jeho osobnému, individuálnemu riešeniu.

SEBAPOZNANIE A REFLEXIA

.....

Garantujem vám,

že ak túto knihu svedomito vypracujete
až do konca, zásadne sa zmení váš život,
spôsob myslenia a názory a budete sa cítiť
celkovo lepšie, silnejšie a pokojnejšie.

.....

1. PREDSLOV

Prečo je niekto hrdina a z niekoho sa stane zločinec? Prečo sa z dvoch ľudí, ktorí vyrástli v tom istom dome a nazbierali rovnaké skúsenosti, vyvinú úplne odlišné osoby? Prečo niekto trpí psychickým ochorením a iný má hrubú kožu a všetkému odolá? Prečo niekto prepadne závislosti? Prečo je niekto menej úspešný než mnohí iní? Kto má šťastie? Prečo? Zaslúžil si ho alebo mu spadlo do lona? Prečo toľko ľudí žije v ustavičnom strese a prečo to tak kedysi nebolo?

Ktoré faktory sú zodpovedné za vedomé a podvedomé správanie? Prečo sa človek stane osobou, ktorou je dnes? Prečo sa ľudia správajú tak rozdielne? Odpovede na tieto otázky hľadám celý svoj život.

Snaha rozumieť ľuďom a skúsenosti, ktoré som získala ako koučka v oblasti zvládania strachu a stresu, ma podnietili na napísanie tejto knihy, v ktorej som zhrnula súvislosti a dôvody vzorcov myslenia, správania a strachu.

Dôležité je sebazpoznanie. Ľudia by si mali klásť správne otázky, aby (lepšie) rozumeli samým sebe, rozpoznali vzorce, ktoré ich obmedzujú, odhalili presvedčenia a motivácie svojho konania. Vďaka tomu sa môžu lepšie riadiť a žiť šťastnejší a spokojnejší život.

.....
Samotné správanie je iba prejavom. Ak chceme svoje správanie zmeniť, musíme pracovať na jeho príčine.
.....

Každé konanie má svoj dôvod, takzvaný motív. Tento výraz veľmi dobre poznáme z kriminálnych filmov a románov. Aj v týchto napínavých príbehoch je vražda iba očividným, navonok rozpoznateľným „príznakom“. Motívy vedúce k tomuto

brutálnemu činu môžu byť rôzne. Dôvodom výbuchu zlosti a vraždy môže byť balík peňazí, zranená česť, túžba po pomste či strata sebakontroly.

Dôvody svojho konania si väčšinou neuvedomujeme, no vždy nás k nemu vedie nejaká hnacia sila. Aká sila riadi vás? Čo vás celý život poháňa? Ľudia mi často hovoria, že sa chcú zmeniť, ale nejde to. Nedokážu to. Hnevajú sa na seba, sú sklamaní, frustrovaní, smutní, dokonca „bezmocní“. Sklamanie z toho, že nie sú schopní zmeniť seba a svoj život, ich utvrdzuje v presvedčení, že sú „uväznení, vydaní napospas osudu a prislábi“. „Nedokážem to. Nemám na to.“ To je ich vymyslená výhovorka, perfektné logické vysvetlenie pre ich „nedokážem to“. Vzdávame sa zodpovednosti za svoje konanie, a teda aj svojej moci.

Prečo mnohí ľudia hovoria o tom, že sa chcú zmeniť, ale neurobia to, má jednoduchý dôvod: Správanie je výsledkom myšlienok, ktoré mu predchádzajú, teda je to iba „príznak“. Tak ako sú príznaky rozmanité, sú rozmanité aj príčiny. Príznak „bolesť hlavy“ môže poukazovať na stres, nedostatočný príjem tekutín, prudkú zmenu počasia, zápal čelovej dutiny či dokonca na mozgový nádor. Ak sa chceme zbaviť bolesti hlavy, nestačí odstrániť príznak. Problém treba uchopiť za jadro, za jeho príčinu. Či postačí relaxačné cvičenie na zmiernenie bolesti hlavy spôsobenej stresom, alebo bude nutná operácia mozgu, pri ktorej sa odstráni zhubný nádor, sa ukáže, až keď bude známa príčina, spúšťač.

S príčinou, spúšťačom príznaku však bojujeme, zaoberáme sa ním alebo sa ho snažíme zmeniť iba málokedy. To vysvetľuje, prečo sa toľkí ľudia nevymania zo svojho osobného začarovaného kruhu, hovoria o tom, čo by si želali, ale nič nezmenia. Aby sme mohli zmeniť svoje správanie, musíme pracovať na príčine, na myšlienke.

Opäť sa dostávame k hnacej sile, ktorá v nás drieme. Je ňou naša základná motivácia, smerujúca ku každej činnosti, ktorú

sme kedy vykonali a ktorú vykonáme. Ten, kto tieto myšlienky, ktoré vedú k určitému správaniu, ne(roz)pozná, je bezbranný a vydaný napospas sebe samému. Môže len pasívne reagovať na vonkajšie okolnosti namiesto toho, aby aktívne konal, utváral a menil.

Človek, ktorý trpí skôr, než je nutné trpieť,
trpí viac, než je nutné.

Prečo ľudia odkladajú svoje ciele, želania, úlohy na neskôr? Čo im bráni v tom, aby žili život, aký si želajú? Dá sa to ľahko vysvetliť: Vo chvíli, keď máme konať, si s konaním spájame viac nevýhod ako výhod a rozhodneme sa nekonať. Keď sa blíži dôležitý termín, napríklad skúšky, odovzdania práce, daňového priznania, návštevy svokrovcov a podobne, spájame si s odkladom viac výhod ako nevýhod. Negatívne dôsledky nás naďalej nútia urobiť, čo treba. Viac si o tom povieme v kapitole „Prečo robíte to, čo robíte“. Nájdeme v nej aj dôvody vášho správania a je na vás rozhodnúť sa, čo si chcete vziať do ďalšieho života a s čím sa chcete definitívne rozlúčiť.

Ešte predtým v kapitole „Hľadanie zmyslu“ rozoberieme vaše ciele a želania. Intenzívne sa budeme venovať vašej predstave šťastného života, aby sme si v ďalších kapitolách k nemu vydĺžili cestu.

Okrem toho vytýčime váš východiskový bod, od ktorého začnete pracovať s knihou (pozri kapitolu „Kto som?“), a určíme vaše silné a slabé stránky, aby sme spoznali, čo nám pomôže, ale aj čo by nám mohlo brániť. V kapitole „Neúspechy“ sa naučíme správne pristupovať k chybám.

Na svojej ceste budete viackrát konfrontovaní so strachom. Odkiaľ pochádza, ako vzniká, ako vás pohltí a ako sa ho zba-

viť a úspešne ho poraziť, vám ukážem v kapitole „Prekonať strach“.

To, čo sme zažili v minulosti, z nás sformovalo človeka, ktorým sme dnes. My však rozhodujeme o tom, či sa aj dnes chceme nechať viesť svojou minulosťou. Naše vedomé a podvedomé správanie závisí od mnohých rôznych faktorov, ktoré si spájame s bolestnými alebo veľmi príjemnými pocitmi. Bola to trápna situácia? Veľmi negatívna prvá skúsenosť? Možno spúšťačom bola poznámka, ktorú niekto utrúsil: otec, matka, súrodenec, učiteľ, televízny hrdina, kamarát v škôlke, sused alebo náš vzor. Alebo udalosť v škole, ktorá nás ovplyvnila, trápny moment zlyhania alebo bezmocnosti. Prvé skúsenosti sú vždy najdôležitejšie – ovplyvňujú nás celý život: prvé lyžovanie, prvý školský deň, prvý bozk, prvý lúboštný vzťah, prvé dieťa, prvé manželstvo. Prvý dojem v nás zostáva a tvorí základ pre naše automatické hodnotenie v neskoršom živote.

Ťažko meníme názor, pretože evolúcia nás chce chrániť. Dala nám pamäť, aby sme sa nedostali dvakrát do tej istej nebezpečnej situácie. Ak prvé lyžovanie predstavuje pre vás otrasný zážitok, budete sa mu vyhýbať. Ak si svoj prvý vzťah spájate s utrpením, slzami, zneužitím dôvery a klamstvami, nevyhnutne vás to ovplyvní aj v ďalších lúboštných vzťahoch. Všetky ďalšie skúsenosti porovnávate s tou prvou: Dopĺňajú váš obraz a potvrdzujú váš názor? Väčšinou nás totiž naše vnímanie klame: Snažíme sa vidieť svet tak, aby sa naše názory potvrdili a zhodovali sa s naším prvým názorom a hodnotením.

Naštartujeme stroj času a zaspomíname si, pokúsime sa pochopiť, odkiaľ pochádza váš aktuálny názor a vaše správanie. Kde ste si osvojili automatizované hodnotiace procesy a ako s týmito automatizovanými, naučenými vzorcami myslenia zaobchádzať, včas ich rozpoznať, zastaviť a natrvalo zmeniť, sa dozviete v kapitole „Odnaučiť sa naučené programy myslenia“.

Aby ste sa zmenili, potrebujete silnú vieru v seba samých a vo svoju schopnosť zvládnuť problémy, presvedčenie a sebavedomie. Do akej miery sami určujete svoj život, ste závislí od vonkajších okolností a ovplyvňuje vás vaša minulosť, sa dozviete v teste v kapitole „Sebaurčenie“.

Pretože ľudia na celom svete musia mať naplnené rovnaké potreby, aby mohli povedať: „Som šťastný a spokojný“, pridala som kapitolu „Kvalita života“, v ktorej sa oboznámite s faktormi pre šťastný život a môžete sa otestovať.

Posledná kapitola knihy nesie názov „Bez práce nie sú koláče“. Toto príslovie sa netýka iba práce, ale aj oddychu a relaxácie, ktoré treba aktívne zaradiť do svojho života. Ak pre to nič neurobíte, ani ich nezažijete. V poslednej kapitole odhalíme vaše zdroje energie aj vhodné spôsoby relaxácie.

Prajem vám veľa radosti, objavných poznatkov a pozitívnych zmien!

Na záver predslovu ešte jedno upozornenie: Aby sa kniha lepšie čítala, používam v nej buď ženský, alebo mužský rod. Samozrejme mám na mysli vždy obe pohlavia.

2. NÁVOD

Táto kniha pracuje s vami a vy pracujete s ňou.

Cieľom je hlbšie spoznať sám seba, zbaviť sa strachu a stresu a lepšie pochopiť svoje myšlienky, pocity a správanie. Stane sa z vás človek, akým by ste chceli byť, a budete žiť život, ktorý vám bude prospievať.

Vďaka tejto knihe budete schopní sami si poradiť s akýmkoľvek problémom. Úprimne odpovedať na otázky nebude vždy príjemné, no priblíži vás to k cieľu. Iba správne otázky vás môžu posunúť vpred, ukázať vám riešenie, poskytnúť vám potrebnú motiváciu a pokoj v duši. Správne otázky a správne „nastavenie mysle“ vám dlhodobo pomôžu a posilnia vás. Nakoniec nájdete svoje osobné šťastie, hlbokú spokojnosť a silu a budete sa ďalej rozvíjať. Váš život sa bude čoraz viac približovať vašej predstave o šťastnom živote.

Ak budete dôsledne robiť cvičenia, postupne lepšie porozumiete sebe a svojmu správaniu, nájdete v sebe motiváciu na zmenu a načerpáte energiu potrebnú na jej uskutočnenie. Dôležité je, aby ste cvičenia robili v pokoji, neponáhľali sa a odpovedali na každú otázku čo najpresnejšie. Každému cvičeniu venujte dostatok času, počas ktorého sa budete dôkladne zaoberať kladením a zodpovedaním otázok. Nasledujúcich 30 dní alebo – pri pomalšom tempe – počas dvoch mesiacov urobte z tejto knihy a cvičení pravidelný rituál. Sľubujem vám, že nastanú trvalé úspechy, ktoré si zaslúžite, a s pomocou tejto knihy ich aj dosiahnete.

.....
Otázky, ktoré si položíte, určia vaše
ďalšie smerovanie.
.....

Kníha je skoncipovaná tak, aby každý našiel odpoveď na akúkoľvek výzvu vo svojej problémovej oblasti. Vďaka tejto cvičebnici sa naučíte sami nájsť odpovede položením správnych otázok. Budete schopní vytvoriť si plán a uskutočniť ho. Pomocou ďalších otázok zistíte, čo je vašou základnou motiváciou, a nájdete v sebe silu na zmenu. Keďže každý človek je iný, kníha ponúka rôzne metódy, testy a príklady z praxe, aby mal každý v ruke ten správny nástroj.

Som pripravený viesť so sebou intenzívny,
hlboký rozhovor.

Aby človek našiel v živote istotu, cieľ, spokojnosť a motiváciu, mal by si odpovedať na základné otázky. Nič sa nestane, ak nevíete hneď odpovedať na všetky, no mali by ste si nájsť čas, aby ste našli odpovede. V tejto knihe sa k nim postupne dopracujeme:

Kto ste? Čo chcete?
Prečo robíte to, čo robíte?
Ako ste sa stali človekom, ktorým ste dnes?
Akým človekom by ste chceli byť?
Čo vám v tom bráni?
V čo veríte?
Čo vo vás vyvoláva strach a stres?
Ako sa správne vyrovnáť so strachom a stresom?
Ako sa odnaučiť naučené správanie?
Čo vás motivuje?
Kto alebo čo momentálne určuje váš život?
Z čoho čerpáte energiu a pri čom si oddýchnete?

Urobte si z čítania knihy rituál. Môžete si k tomu pustiť relaxačnú hudbu, zapáliť sviečky, pohodlne sa usadiť vo svojom obľúbenom kresle alebo sa zababušiť do mäkučkej, teplej deky – vytvorte príjemnú atmosféru, ktorá vám poskytne priestor a čas na prácu na sebe a na svojej budúcnosti.

Odporúčam vám, aby ste s knihou aktívne pracovali tri- až štyrikrát týždenne. Zapište si do diára termíny „stretnutí“ s knihou. Teraz! Táto kniha je, ako som už spomenula, cvičebnica. Pracujte s ňou a prinesie vám užitočné poznatky a úspechy.

Kedy budem mať čas pre seba a chcem sa so sebou stretnúť?

Názov termínu:

Ako často:

Deň/Čas/Trvanie:

Zapísané do diára: áno

Ako by malo stretnutie vyzerieť?

Teraz už chápete, čo myslím tým, že kniha je cvičebnica. Pracujeme spolu pre vás a s vami na vašom šťastnom a úspešnom živote hodnom námahy.

Pomocou otázok otvoríme vašu myseľ, nájdeme nové cesty a motiváciu nasledovať ich, vopred rozpoznáme možné problémy a pripravíme riešenia, aby ste mohli viesť šťastný a úspešný život bez stresu.

Ako vyťažím z knihy maximum?
.....

- Odpovedzte na každú otázku
- Snažte sa vyplniť každý riadok
- Snažte sa odpovedať celými vetami
- Nájdite si čas a podrobne odpovedzte na každú otázku
- Napíšte si dôležité poznatky na poznámkové lístky a umiestnite ich na viditeľné miesto
- Kladte si užitočné a dôležité otázky aj naďalej v bežnom živote
- Pracujte s knihou chronologicky a nevynechajte žiadne cvičenie
- Správna či nesprávna odpoveď neexistuje
- Robte si prestávky medzi dňami, keď pracujete s knihou
- Nebuďte na seba priveľmi prísni: buďte k sebe láskaví – ako k dieťaťu alebo dobrej priateľke