

Ako sa zbaviť starostí a začať **žiť**

Táto kniha zmení váš život tým, že vás naučí

- riešiť problematické situácie
- zbaviť sa starostí a dosiahnuť duševný pokoj
- vyhnúť sa únave



DALE CARNEGIE

AKO SA ZBAVIŤ
STAROSTÍ
A ZAČAŤ ŽIŤ

DALE CARNEGIE

AKO SA ZBAVIŤ
STAROSTÍ
A ZAČAŤ ŽIŤ

Vydanie pripravila
Dorothy Carnegiová



Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať,
ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe
či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním,
nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného
súhlasu vlastníka autorských práv.

Text © 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie. Copyright renewed.

Text © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie

Translation © 1998, 2016, 2025 by Dana Hlavatá

Cover © by Kristína Mohrová

Design © by ITEM spol. s r.o.

Slovak edition © 2016, 2025 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

ISBN 978-80-575-0059-9

*Táto kniha je venovaná človeku,
ktorý ju nepotrebuje čítať –
Lowellovi Thomasovi*

Obsah

PREDHOVOR.	13
Ako som napísal túto knihu – a prečo	13
Deväť návrhov, ako mať z tejto knihy čo najväčší osoh . . .	19

PRVÁ ČASŤ

Základné fakty o starostiach

1. Život v „denných priehradkách“	25
2. Čarovný vzorec na riešenie problematických situácií . .	37
3. Čo s vami môžu urobiť starosti	45

DRUHÁ ČASŤ

Základné postupy pri analýze starostí

4. Ako analyzovať a riešiť problémy spôsobujúce starosti	57
5. Ako sa zbaviť polovice svojich starostí v práci	66

TRETIA ČASŤ

Ako zlikvidovať starosti skôr, ako starosti zlikvidujú vás

6. Ako sa zbaviť starostí	73
7. Vyženie chrobáka z hlavy	83
8. Zákon, ktorý zakáže mnoho vašich starostí	91
9. Zmierte sa s nevyhnutným a pokúste sa aj z takejto situácie niečo vyťažiť	98
10. Vydajte svojim starostiam príkaz STOP	109
11. Nechcete rezať piliny	117

ŠTVRTÁ ČASŤ

Sedem spôsobov, ako si vytvoriť duševný postoj, ktorý vám prinesie pokoj a šťastie

12. Deväť slov, ktoré môžu zmeniť váš život	125
13. Vysoká cena za vyrovnávanie účtov	140
14. Ak to budete robiť takto, nebude vás nikdy mrziť nevďak	150
15. Predali by ste to, čo máte, za milión?	157
16. Nájdite sami seba a buďte sami sebou: pamätajte si, že nikto na svete sa vám nevyrovná	164
17. Ak vám hádžu pod nohy polená, zakúpte nimi	172
18. Ako sa za štrnásť dní vyliečiť z depresie	181

PIATA ČASŤ

Dokonalý spôsob, ako premôcť starosti

19. Ako moji rodičia bojovali so starosťami	199
---	-----

ŠIESTA ČASŤ

Ako si prestať robiť starosti s kritikou

20. Pamätajte, že ak vás kopú zozadu, znamená to, že ste vpredu	221
21. Robte to takto – a kritika vám neublíži	225
22. Hlúposti, ktoré som postváral	230

SIEDMA ČASŤ

Šesť spôsobov, ako zahnať únavu a starosti a ako si udržať energiu a odhodlanie na výške

23. Ako si predĺžiť život o hodinu denne	237
24. Čo vás unavuje – a čo s tým môžete urobiť	243

25. Ako sa vyhnúť únave a vyzerat' stále mlado	248
26. Štyri dobré pracovné návyky, ktoré vám pomôžu zabrániť únave a starostiam	254
27. Ako sa zbaviť nudy, ktorá vyvoláva únavu, starosti a nechuť	260
28. Ako sa prestať trápiť kvôli nespavosti	269

ÔSMA ČASŤ
„Ako som bojoval so starosťami“
31 pravdivých príbehov

C. I. BLACKWOOD: Musel som čeliť šiestim zásadným problémom odrazu	277
ROGER W. BABSON: Počas hodiny sa dokážem zmeniť na rozjasaného optimistu	280
ELMER THOMAS: Ako som sa zbavil komplexu menejcennosti	281
R. V. C. BODLEY: Žil som v Alahovej záhrade	285
PROFESOR WILLIAM LYON PHELPS: Päť metód, pomocou ktorých som bojoval proti starostiam	289
DOROTHY DIXOVÁ: Vydržala som včera, vydržím aj dnes	292
J. C. PENNEY: Nečakal som, že sa dožijem rána	293
PLUKOVNÍK EDDIE EAGAN: Chodím do telocvične zaboxovať si, alebo idem na pešiu túru	295
JIM BIRDSALL: Bol som „ustarostená troska z Virginia Tech“	296
DR. JOSEPH R. SIZOO: V živote som sa držal tejto vety	298
TED ERICKSEN: Klesol som až na dno, a prežil som . . .	299
PERCY H. WHITING: Patril som medzi najväčších oslov na svete	300
GENE AUTRY: Vždy som sa snažil mať voľné prísunové cesty	302

E. STANLEY JONES: V Indii som počul hlas	305
HOMER CROY: Keď stál šerif pri mojich dverách	307
JACK DEMPSEY: Mojím najtvrdším súperom všetkých čas boli starosti	310
KATHLEEN HALTEROVÁ: Modlila som sa, aby ma Boh zachránil pred sirotincom	311
CAMERON SHIPP: Žalúdok sa mi búril ako veterná smršť v Kansase	313
REVEREND WILLIAM WOOD: Starostí som sa zbavil tak, že som sledoval svoju ženu, ako umýva riad	316
DEL HUGHES: Našiel som riešenie	318
LOUIS T. MONTANT, ml.: Čas vyrieši veľa vecí!	320
JOSEPH L. RYAN: Upozornili ma, aby som sa nesnažil hovoriť, ani hýbať prstami	321
ORDWAY TEAD: Som odborník na vyhánanie starostí z hlavy	323
CONNIE MACK: Keby som sa nezbavil starostí, bol by som už dávno mŕtv	324
ARDEN W. SHARPE: Žalúdočných vredov a starostí som sa zbavil tak, že som zmenil zamestnanie a duševný postoj	326
JOSEPH M. COTTER: Teraz čakám na zelenú	327
Ako žil John D. Rockefeller štyridsaťpäť rokov z vypožičaného času	329
PAUL SAMPSON: Pomaly som sa zabíjal, pretože som nevedel, ako si oddýchnuť	336
MANŽELKA JOHNA BURGERA: Stal sa so mnou skutočný zázrak	337
Ako bojoval so starosťami Benjamin Franklin	339
KATHRYNE HOLCOMBE FARMEROVÁ: Mala som také starosti, že som osemnásť dní nič nevzala do úst . . .	341

Predhovor

Ako som napísal túto knihu – a prečo

V roku 1909 som patril k najnešťastnejším mladým mužom v New Yorku. Živil som sa tým, že som predával nákladné autá, a pritom som ani nevedel, ako je možné, že auto jazdí. A čo horšie: nechcel som to vedieť. Neznášal som svoju prácu, neznášal som skutočnosť, že musím bývať v lacnom podnájme na Západnej Päťdesiatej šiestej ulici, v izbe zaplavenej švábmi. Ešte si spomínam, ako som mal po stenách porozvesované kravaty. Kedykoľvek som ráno po jednej z nich siahol, šváby sa rozutekali do všetkých strán. Neznášal som to, že musím jesť v lacných špinavých putikách, kde bolo taktiež plno švábov.

Každý večer, keď som sa vracal do svojej opustenej izby, bolela ma hlava od sklamania, starostí, smútku a túžby po vzbure. Chcel som sa vzbúriť, pretože sny, ktoré som si pestoval pred rokmi na vysokej škole, sa zmenili na nočné mory. Toto že má byť život? Toto má byť to životné dobrodružstvo, na ktoré som sa toľko tešil? Azda má pre mňa mať život až do smrti len takýto zmysel – pracovať v odbore, ktorý nenávidím, žiť medzi švábmi a jesť podradné jedlo, to všetko bez najmenej nádeje na zmenu k lepšiemu?... Túžil som po troške voľného času, aby som mohol čítať a písať knihy, ktoré som si zaumienil napísať ešte na univerzite.

Pochopil som, že ak dám v nenávidenej práci výpoveď, nemôžem nič stratiť – iba získať. Vôbec som nestál o to, zarábať veľké peniaze – predovšetkým som chcel žiť naplno. Skrátka a dobre, dorazil som na breh Rubikonu – k onomu

okamihu rozhodnutia, ktorý čaká na väčšinu mladých ľudí, len čo vstúpia do života. Rozhodol som sa teda a toto rozhodnutie zmenilo moju budúcnosť raz a navždy. Vďaka nemu som zvyšok svojho života prežil šťastnejšie a plodnejšie, ako som sa odvážil snívať.

Rozhodol som sa takto: nechám prácu, ktorá mi lezie na nervy, a keďže som štyri roky študoval na pedagogickej fakulte vo Warrensburgu v štáte Missouri a pripravoval sa na učiteľské povolanie, budem sa živiť vyučovaním na večerných školách. Tým činom budem mať cez deň dosť času na čítanie, prípravu prednášok, písanie románov a poviedok. Chcel som, aby som „žil pre písanie, a naopak, aby písanie živilo mňa“.

Čo by som tak mohol dospelých vo večernej škole učiť? Keď som si zaspomínal na svoje vlastné študentské roky, napadlo mi, že vedomosti a skúsenosti spojené s hovorením a vystupovaním na verejnosti mali pre mňa v obchode – aj v živote – oveľa väčšiu praktickú hodnotu ako všetko to, čo som sa naučil na vysokej škole. Ako to? Pretože mi pomohli zbaviť sa plachosti a nedostatku sebadôvery a dodali mi odvahu a sebaistotu potrebnú v styku s ľuďmi. Tiež mi pomohli pochopiť, že do vedenia sa zvyčajne dostane človek, ktorý dokáže vstať a povedať, čo si myslí.

Požiadal som o miesto učiteľa verejných prejavov vo večerných postgraduálnych kurzoch tak na Columbia University, ako aj na New York University, ibaže obidve vysoké školy sa zrejme rozhodli, že sa zatiaľ skúsia nejako pretĺcť bez mojej pomoci.

Vtedy som bol sklamaný, dnes však ďakujem Bohu, že ma odmietli, pretože vďaka tomu som začal učiť vo večerných kurzoch YMCA, kde som musel čo najrýchlejšie začať vykazovať konkrétne výsledky. A to už bola poriadne hodená rukavica! Dospelí moje kurzy nenavštevovali preto, že by azda túžili po titule alebo spoločenskom postave-

ní. Chodili ku mne z jediného dôvodu: potrebovali vyriešiť svoje osobné problémy. Potrebovali sa postaviť na vlastné nohy a pri obchodnom rokovaní predniesť pár súvislých viet, pričom by neomdleli od strachu. Obchodníci potrebovali vedieť navštíviť nepríjemného zákazníka bez toho, aby predtým museli trikrát obísť blok, aby nabrali odvahy. Chceli získať takt a sebadôveru. Chceli to v obchode niekam dotiahnuť. Chceli nosiť domov viac peňazí. A keďže sa kurzy platili formou splátok, ktoré by pochopiteľne platiť prestali, pokiaľ by nevideli konkrétne výsledky, a ja sám som bol platený nie fixným platom, ale podielom zo zisku, musel som sa učiť praktické a použiteľné veci, pokiaľ som sa chcel uživiť.

V tom čase sa mi zdalo, že učím v strašnej nevýhode, ale dnes si uvedomujem, že to pre mňa znamenalo neoceniteľný tréning. Musel som svojich študentov motivovať. Musel som im pomôcť riešiť ich problémy. Musel som každú hodinu viesť tak, aby im priniesla čo najväčší prospech a aby prišli znovu.

Bola to vzrušujúca práca, ktorá ma nesmieme baviť. Až ma prekvapilo, ako v sebe tí obchodníci budujú sebavedomie a ako rýchlo niektorí z nich postupujú od povýšenia k povýšeniu a od jedného zvýšenia platu k druhému. Kurzy mali oveľa väčší úspech, ako som sám očakával. Po troch školských obdobiach mi YMCA, ktorá mi pôvodne odmietla platiť fixný plat päť dolárov za večer, vyplácala v percentách tridsať dolárov za večer. Spočiatku som vyučoval iba vystupovanie a hovorenie na verejnosti, ale postupom času som zistil, že títo dospelí ľudia potrebujú aj schopnosť získavať si priateľov a pôsobiť na ľudí. Pretože som na tému medziľudských vzťahov nemohol nájsť žiadnu vhodnú učebnicu, napísal som ju sám. Napísal som ju – vlastne nie, nedá sa povedať, že by tá kniha bola napísaná bežným spôsobom. Skôr rástla a vyvíjala sa v závislosti od skúseností mojich

dospelých študentov. Nazval som ju *Ako si získavať priateľov a pôsobiť na ľudí*.

Keďže som ju napísal skutočne iba ako učebnicu pre svoje večerné kurzy a už aj tak som napísal štyri knihy, o ktorých nikto nikdy nepočul, nepredpokladal som, že pôjde tak dobre na odbyt: patrím skôr medzi tých najprekvapenejších autorov na svete.

Ubíhali roky a ja som si začal uvedomovať, že ďalším veľkým problémom mojich dospelých žiakov sú starosti. Väčšina mojich žiakov pracovala v obchode – riadiaci pracovníci, predavači, inžinieri, účtovníci, skrátka zmes všetkých možných remesiel a profesií – a väčšina z nich mala problémy. Do kurzov chodili aj ženy, zamestnané v domácnosti – aj ony mali svoje problémy! Bolo jasné, že potrebujem učebnicu o tom, ako bojovať proti starostiam. Znovu som sa snažil nájsť nejakú vhodnú. Zašiel som do veľkej newyorskej knižnice na rohu Piatej avenue a Štyridsiatej druhej ulice a na počudovanie som zistil, že pod heslom STAROSTI majú uvedených iba dvadsaťdva titulov. Pobavilo ma, že naproti tomu pod heslom ČERVY je zapísaných stoosemdesiatdeväť kníh. Takmer deväťkrát viac kníh o červíkoch ako o starostiach! Zvláštne, pravda? Vzhľadom na to, že starosti patria medzi najväčšie problémy, pred ktorými ľudstvo stojí, skôr by ste očakávali, že každá stredná i vysoká škola v krajine bude usporadúvať aspoň jeden seminár alebo kurz na tému „Ako sa zbaviť starostí“. Možno to tak niekde robia, ale ja som o ničom takom nepočul. Niet sa čo čudovať, že David Seabury vo svojej knihe *Ako si s úspechom robiť starosti* píše: „V čase, keď dospievame, sme na tlaky životných skúseností pripravení rovnako ako knihomol’ na balet“.

A výsledok? Viac ako polovicu lôžok v našich nemocniciach zaberajú ľudia s nervovými a citovými poruchami.

Prečítal som si všetkých dvadsaťdva kníh o starostiach, ktoré odpočívali v regáloch newyorskej verejnej knižnice,

a okrem toho som si kúpil všetky knihy o starostiach, na aké som natrafil, napriek tomu, že som nenašiel ani na jednu, ktorú by som mohol použiť vo svojich kurzoch pre dospelých ako učebnicu. Rozhodol som sa preto, že ju opäť napíšem sám.

Na napísanie tejto knihy som sa začal pripravovať pred siedmimi rokmi. Ako? Tak, že som čítal, čo všetko filozofi všetkých čias hovorili o starostiach. Tiež som prečítal stovky životopisov od Konfucia po Churchilla. Hovoril som s desiatkami ľudí zo všetkých oblastí života, ako napr. s Jackom Dempseyom, generálmi Omarom Bradleyom a Markom Clarkom, s Henrym Fordom, Eleanor Rooseveltovou a Dorothy Dixovou. To však bol iba začiatok.

Urobil som ešte niečo iné, oveľa dôležitejšie ako všetky tie rozhovory a čítanie. Päť rokov som pracoval v laboratóriu zameranom na boj proti starostiam – v laboratóriu, ktoré zosobňovali moji dospelí žiaci. Pokiaľ viem, bolo to prvé a posledné laboratórium svojho druhu na svete. Študentom sme poskytli niekoľko pravidiel, ako sa zbaviť starostí a požiadali sme ich, aby ich vo svojom živote aplikovali a potom oznámili ostatným v triede, ako to dopadlo. Iní hovorili o technikách, ktoré použili v minulosti.

Výsledkom všetkého bolo, že som si vypočul oveľa viac rozprávania na tému „Ako som bojoval so starosťami“ než ktorýkoľvek iný človek na svete. Navyše som prečítal stovky iných rozpráv na túto tému, ktoré mi prišli poštou a získali ocenenie na našich seminároch, ktoré usporadúvame po celom svete. Je teda samozrejmé, že táto kniha nepochádza zo žiadnej veže zo slonoviny, ani to nie je žiadne akademické kázanie o tom, ako by sa možno dali starosti odstrániť. Namiesto toho som sa snažil napísať pútavú, úplnú, doloženú správu o tom, ako sa tisíce dospelých ľudí vyrovnali so starosťami. Jedna vec je istá: táto kniha je praktická. Môžete sa do nej zahryznúť.

„Veda,“ povedal francúzsky filozof Valéry, „je zbierka úspešných receptov.“ A práve taká je aj táto kniha: zbierka úspešných a časom overených receptúr, ako sa zbaviť starostí. Napriek tomu by som vás rád varoval: nenájdete v nej nič nové, skôr mnoho vecí, ktoré sa bežne nepoužívajú. A keď sme už pri tom – medzi nami, vy a ja sa predsa nepotrebuje dozvedieť nič nové. Už vieme všetko potrebné na to, aby sme dokázali báječne žiť. Všetci sme si prečítali zlaté pravidlo a Kázanie na hore. Náš problém nie je nevedomosť, ale nečinnosť. Cieľom tejto knihy je znovu vysloviť, ilustrovať, prispôbiť, prevetrať a vyzdvihnúť množstvo starých základných právd – a tým vás trochu postrčiť a donútiť, aby ste ich skúsili používať.

Túto knihu ste si iste nevybrali preto, aby ste ju čítali tak, ako bola napísaná. Očakávate, že sa konečne začne niečo robiť. V poriadku, dajme sa do toho. Prosím, aby ste si prečítali prvé dve časti tejto knihy, a pokiaľ ani potom nebudete mať pocit, že ste získali novú silu a nové nápady, ako sa zbaviť starostí a užívať život, potom túto knižku zahodte. Nebola by vám na nič.

Dale Carnegie

Deväť návrhov, ako mať z tejto knihy čo najväčší osoh

1. Ak chcete mať z tejto knihy čo najväčší úžitok, potrebuje jednu nevyhnutnú, zásadnú vec, ktorá je oveľa dôležitejšia ako všetky pravidlá alebo techniky. Pokiaľ túto základnú potrebu nemáte, ani tisíc poučiek o tom, ako študovať, vám nepomôže. A pokiaľ tento rozhodujúci prostriedok vlastníte, môžete dokázať zázraky, pričom sa nemusíte zdržiavať nejakými návrhmi, ako mať z nejakej knihy čo najväčší úžitok.

A čo je tá čarovná vec? Len toto: hlboká, silná túžba po poznaní, absolútne odhodlanie prestať si robiť starosti a začať žiť.

Ako v sebe môžete vzbudiť takúto túžbu? Tak, že si budete neustále pripomínať, aké dôležité pre vás tieto princípy sú. Predstavte si, ako vám ich zvládnutie pomôže žiť plnší, šťastnejší život. Bez prestávky si opakujte: „Pokoje mojej duše, moje šťastie, moje zdravie a možno i moje príjmy budú dlhodobo závisieť od toho, ako použijem staré, jasné a večné pravdy obsiahnuté v tejto knihe.“

2. Každú kapitolu si najprv rýchlo prečítajte, aby ste získali prehľad o tom, čo v nej je. Možno potom pocítite pokušenie ihneď prejsť na ďalšiu. Odolajte, pokiaľ však nečítate len pre zábavu. Ak túto knihu čítate s cieľom zbaviť sa starostí a začať žiť, vráťte sa a každú kapitolu si znovu dôkladne prečítajte. Z dlhodobého hľadiska tým iba usporíte čas a výsledky sa dostavia rýchlejšie.

3. Často sa pri čítaní zastavujte, aby ste si premysleli to, čo čítate. Pýtajte sa sami seba, ako a kedy môžete každú

radu zužitkovať. Takýto spôsob čítania vám pomôže oveľa viac, ako keď poletíte dopredu ako pes za králikom.

4. Pri čítaní držte v ruke červenú ceruzku alebo pero a ak nájdete radu, ktorú by ste mohli použiť, nakreslite vedľa odstavca čiaru. Ak pôjde o zvlášť vynikajúci návrh, podčiarknite každú vetu, alebo odstavec označme niekoľkými krížikmi. Ak si v knihe budete robiť poznámky a podčiarkovať, bude pre vás oveľa zaujímavejšia a oveľa lepšie sa vám v nej bude hľadať.

5. Poznám ženu, ktorá už pätnásť rokov pracuje ako vedúca kancelárie jednej veľkej poisťovacej spoločnosti. Každý mesiac číta všetky poisťovacie zmluvy, ktoré spoločnosť vydáva. Áno, každý mesiac a každý rok číta tie isté zmluvy. A prečo? Pretože zo skúseností vie, že je to jediný spôsob, ako si uchovať v pamäti všetky ich ustanovenia.

Kedysi som skoro dva roky písal knihu o verejných prejavoch, teraz zisťujem, že ju musím z času na čas prelistovať, aby som si spomenul, čo som v nej písal. Je až zarážajúce, ako rýchlo zabúdame.

Takže ak chcete mať z tejto knihy skutočný a trvalý úžitok, nemyslite si, že vám stačí iba raz ju zbežne prelistovať. Keď si ju dôkladne prečítate, mali by ste každý mesiac stráviť pár hodín tým, že si v nej budete znova listovať. Každý deň ju majte pred sebou na písacom stole. Často sa do nej pozerajte. Neustále si pripomínajte, aké obrovské možnosti na vylepšenie seba samého vás ešte očakávajú. Pamätajte si, že používanie týchto princípov môžete zautomatizovať iba tým, že ich budete neustále a s chuťou opakovať a používať. Žiadny iný spôsob neexistuje.

6. Bernard Shaw kedysi poznamenal: „Ak niekoho niečo učíte, nikdy sa to nenaučí.“ Mal pravdu. Učenie je aktív-

ny proces: učíme sa tým, že niečo robíme. Ak chcete teda zvládnuť princípy uvedené v tejto knihe, pracujte s nimi. Používajte tieto pravidlá pri každej príležitosti. Inak ich rýchlo zabudnete, v hlave sa uchovajú len tie vedomosti, ktoré používate.

Možno sa vám bude zdať ťažké vždy používať uvedené rady. Viem to, pretože som túto knižku napísal, a napriek tomu mi niekedy robí problémy skutočne uplatňovať všetko, čo tu presadzujem. Preto pri čítaní tejto knihy nezabúdajte, že sa nesnažíte iba získať informácie: snažíte sa získať nové návyky. Áno, snažíte sa prejsť na nový spôsob života. To však vyžaduje čas, vytrvalosť a každodenné používanie.

Často sa k týmto stránkam vracajte. Berte ich ako príručku boja proti starostiam, a ak sa pred vami vynorí nejaký ťažký problém, nestrácajte hlavu. Nerobte to, čo je pre vás prirodzené, čo vám radia vaše impulzy: je to spravidla zlé. Radšej sa poraďte s touto knihou a prečítajte si znovu odstavce, ktoré ste si podčiarkli. Potom sa snažte použiť ich a sledujte, ako za vás kúzlia.

7. Ponúknite svojim rodinným príslušníkom, že im dáte mincu vždy, keď vás pristihnú, ako porušujete niektorý z princípov tejto knihy. Uvidíte, že vám nedajú pokoj!

8. Nalistujte si stránky 211 a 212 tejto knihy a prečítajte si, ako svoje chyby naprávali bankár z Wall Streetu H. P. Howell a starý Ben Franklin. Prečo teda používanie tu opisovaných princípov nekorigovať pomocou Howellových a Franklinových metód? Ak to tak urobíte, získate tým dve veci.

Po prvé zistíte, že ste sa zapojili do vzdelávacieho procesu, ktorý je zároveň pútavý a nesmieme prospešný.

Po druhé zistíte, že vaša schopnosť nerobiť si starosti a žiť rastie a košatí sa ako zelený strom.

9. Vedte si denník, do ktorého si budete zapisovať všetky úspechy dosiahnuté aplikáciou týchto princípov. Buďte konkrétni: uvádzajte mená, dátumy, výsledky. Vedenie takýchto záznamov vás bude nútiť k ešte väčšiemu úsiliu – a aké zaujímavé pre vás tieto poznámky budú, keď do nich po rokoch, niekedy večer nahliadnete!

V kocke

Deväť návrhov, ako mať z tejto knihy
čo najväčší osoh

1. Vzbudte v sebe hlbokú a silnú túžbu zvládnuť princípy boja proti starostiam.
2. Každú kapitolu si dvakrát prečítajte, kým prejdete na ďalšiu.
3. Pri čítaní sa často zastavujte a pýtajte sa sami seba, ako môžete daný nápad zužitkovať.
4. Každú dôležitú myšlienku si podčiarknite.
5. Každý mesiac sa vracajte ku knihe.
6. Používajte tieto princípy pri každej príležitosti. Knihu používajte ako príručku na riešenie každodenných problémov.
7. Z učenia si urobte zábavnú hru tak, že ponúknete niektorému svojmu známemu, že mu dáte mincu vždy, keď vás nachytá pri porušovaní týchto pravidiel.
8. Každý týždeň si skontrolujte, ako ďaleko ste dospeli. Spýtajte sa sami seba, akých chýb ste sa dopustili, v čom ste sa zlepšili a z čoho si vezmete nabudúce poučenie.
9. Na konci tejto knihy si robte poznámky o tom, kedy a ako ste tieto princípy použili.