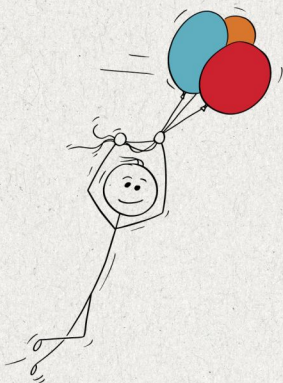


MARTIN WEHRLE

**TÁTO
KNIHA
VÁM NATRVALO
ZMENÍ ŽIVOT**



Ako si zdvojnásobiť radosť
zo života a minimalizovať problémy

TATRAN

**TÁTO KNIHA
VÁM NATRVALO
ZMENÍ ŽIVOT**

MARTIN WEHRLE

TÁTO KNIHA VÁM NATRVALO ZMENÍ ŽIVOT

**Ako si zdvojnásobiť radosť
zo života a minimalizovať problémy**

TATRAN

Z nemeckého originálu Martin Wehrle:
Dieses Buch verändert dein Leben für immer,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Mosaik Verlag,
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Mníchov 2024,

preložila Elena Diamantová.

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

Vyšlo ako 5557. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Beáta Beláková

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Alexandra Jurišová

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.

Copyright © 2024 by Mosaik Verlag

Translation © Elena Diamantová 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1741-5



Obsah

Predslov: Motýľ premeny.....	11
<i>Dcérin stvoriteľ:</i>	
Prečo je váš život dobrý alebo zlý.....	17
<i>Nepochopiteľné želanie:</i>	
Takto oceníte základy svojho života	23
<i>Modliace sa sestry:</i>	
Ako si obľúbite svoje návyky.....	29
<i>Lakomý krčmár:</i>	
Prečo by ste mali vysloviť svoje očakávania	34
<i>Nahnevaný Deň:</i>	
Keď vás v noci v posteli osvieti	39
<i>Noví obyvatelia obce:</i>	
Ako môžete stretnúť viac dobrých ľudí	45
<i>Svetová hviezda a správca:</i>	
Ako sa hodnoty stanú vašim tajomstvom úspechu	50
<i>Kráľovná v daždi:</i>	
Takto sa vyhnete toxickej pozitivite.....	55
<i>Lekár a torta:</i>	
Prečo by sme sa nemali prispôsobovať	61

<i>Vydierač v nebi:</i>	
Ako zistíte, kto skutočne ste	66
<i>Lietadlo vo vývrtke:</i>	
Ako vám jediné slovo môže zachrániť život	72
<i>Chlapec a hviezdy:</i>	
Prečo každý váš dobrý skutok prospeje aj vám	79
<i>Zlé semaforey:</i>	
Ako sa život stane vašim priateľom	83
<i>Žena v jaskyni:</i>	
Ako prekročíte svoj limit	89
<i>Schovaný mobil:</i>	
Ako sa zbavíte zlých návykov	94
<i>Brutálna zbíjačka:</i>	
Ako získate v živote viac vďaky	99
<i>Bdelí Japonci:</i>	
Prečo máte robiť len to, čo naozaj chcete	104
<i>Let lovcov losov:</i>	
Ako sa poučíte a nehavarujete	110
<i>Uháňajúci milionár:</i>	
Prečo vás urážky neurazia	115
<i>Puknutý džbán:</i>	
Ako môžete ťažiť z vlastného zlyhania	120
<i>Manažér v machu:</i>	
Ako vám príroda dodá nekonečnú silu	125
<i>Medveď a zoznam smrti:</i>	
Prečo by ste si mali veci vždy overiť	130
<i>Skromná biologička:</i>	
Prečo je váš úspech viac ako len náhoda	137
<i>Nehoda rádovej sestry:</i>	
Prečo vás nešťastie posunie vpred	144

<i>Múdre Slnko:</i>	
Prečo dosiahnete viac bez použitia sily	149
<i>Útek tesára:</i>	
Ako sa vám podarí začať odznova	154
<i>Silný starec:</i>	
Ako vaša myseľ dokáže zvládnuť čokoľvek	161
<i>Nové okuliare:</i>	
Ako vám humor zachráni život	168
<i>Prepad v džungli:</i>	
Prečo sú myšlienky vašim osudom	174
<i>Zvedavý feťák:</i>	
Ako múdro nahradíte svoje návyky	180
<i>Závistlivé opice:</i>	
Ako sa viac nebudete porovnávať	186
<i>Podvádzajúca profesorka:</i>	
Čo s vami robia očakávania	191
<i>Básnik vo väzení:</i>	
Ako vás myslenie oslobodzuje	197
<i>Požiar v New Yorku:</i>	
Prečo máte počúvať svoj vnútorný hlas	203
<i>Mlčanie mudrca:</i>	
Prečo nemáte opakovať po druhých	208
<i>Nazlostný muž:</i>	
Ako vás ťažké detstvo posilní	214
<i>Kráľove pancierové dvere:</i>	
Aké myslenie vám zdvojnásobí silu	219
<i>Štréberská rocková hviezda:</i>	
Ako bodovať so svojimi slabými stránkami	223
<i>Plachý muž:</i>	
Ako vás osvietia deštruktívne myšlienky	229

<i>Tréner v Afrike:</i>	
Ako z vás míla navyše urobí hviezdu	235
<i>Žalobca z povolania:</i>	
Takto prepnete svoju myseľ na želania	241
<i>Drahá hodina hry na gitare:</i>	
Ako zmeníte svoj život za dve minúty.....	247
<i>Zábudlivá školáčka:</i>	
Ako dokážete všetko, čo si zaumienite	253
<i>Mĺkvy papagáj:</i>	
Čo geniálne sa môžete naučiť od druhých	259
<i>Kráľove šibenice:</i>	
Prečo vo vašom živote neexistujú protirečenia	264
<i>Sčítané dievča:</i>	
Ako ľahko si osvojíte nové návyky	270
<i>Knieža pijan:</i>	
Ako vám bezpodmienečná úprimnosť pomôže rásť	274
<i>Smrť sedliaka:</i>	
Ako už nič nebudete robiť na poslednú chvíľu	280
<i>Kafka a dievčatko:</i>	
Prečo vás obdarúvanie obohatí	286
<i>Bohatá krajčírka:</i>	
Čo vám skutočne prinesie spokojnosť	291
<i>Klinec a chlapec:</i>	
Ako zostanete v hre aj v ťažkej situácii	296
<i>Mních a žena:</i>	
Ako získate slobodu, keď sa niečoho vzdáte	302
Odporúčaná literatúra	307
Zoznam použitej literatúry	310
Register	316

Predslov:

Motýľ premeny

**„Deťom rozprávame príbehy, aby zaspali –
dospelým, aby sa prebudili.“**

Jorge Bucay

Víla raz ráno prebudila ženu v strednom veku. Na druhej strane postele chrápal jej manžel, ktorého pokladala za necitlivého. Víla mávla čarovným prútikom a povedala žene: „Môžeš vysloviť tri želania, ale dobre si ich rozmysli!“

Žena v zlomku sekundy odvetila: „Chcela by som atraktívneho muža, ktorý by ma nosil na rukách.“

V mihu sa ocitla v náručí muža, vedľa ktorého by bledol aj Adonis. Jej manžel zmizol.

„Čo ešte pre teba môžem urobiť?“ opýtala sa víla.

„Chcela by som mať krásne telo.“ V mihu mala nové telo, mladšie, krásne, bez jedinej chybičky. Jej staré telo zmizlo.

„Čo si ešte želáš?“ spýtala sa víla.

Žena sa zamyslela a uvedomila si, že stále nie je spokojná. Možno by mala celkom odznova rozdať karty. Odhodlane vyhlásila: „Želám si úplne iný život!“

Jej nový život v mihu zmizol. Znovu sa ocitla v starom tele a vedľa nej chrápal jej manžel.¹

Ako zmeníte svoj život? Musíte dať výpoveď v práci, rozviesť sa, presťahovať sa do Karibiku alebo dlhé mesiace meditovať v zenovom kláštore? Alebo na to nebudaj potrebujete dobrú vílu?

Nie, stačí, keď každý deň len *trochu* zmeníte myslenie. Spôsob vášho myslenia určuje kvalitu vášho života. Každá myšlienka vyvolá pocit, na ktorý vaše telo reaguje. Od vašich myšlienok závisí, čo urobíte alebo neurobíte, z čoho sa radujete alebo čo nenávidíte. Keď zmeníte spôsob myslenia, vytvoríte si novú skutočnosť.²

Napríklad nejaký ctižiadostivý človek si od šéfa vypočuje správu: „Bolo to veľmi tesné, ale rozhodol som sa povýšiť vašu kolegyňu.“ Čo si tento ctižiadostivec pomyslí? Povie si: „Je nespravodlivé, že ma odsunuli nabok.“ V takom prípade sa bude cítiť ponížený, rozbolí ho brucho a v noci bude plakať do vankúša. To môže na celé roky poznačiť jeho život. Alebo si pomyslí: „Bolo to tesné, druhý raz to vyjde!“ V takom prípade získa motiváciu, strávi spokojný večer a bude s radosťou pokračovať v práci.

Bez ohľadu na to, čo sa vám v živote prihodí, problém nikdy nie je vonkajšia skutočnosť, ale jej zhodnotenie. Každý deň, každú sekundu sa nanovo rozhodujete, či vidíte problémy, alebo šance. Táto kniha vám *natrvalo* zmení myšlienky, a tým aj váš život. Viem to, pretože som takéto situácie rozoberal s tisíckami klientov a videl som výsledky. Je zarážajúce, ako spoľahlivo môžete zdvojnásobiť radosť zo života a minimalizovať svoje problémy – stačí, ak nedovoliťe myšlienkam, aby vás viedli, ale sami určíte ich smerovanie.

Cesta k ľahšiemu životu je vydláždená starými múdrosťami stoikov a aktuálnymi poznatkami pozitívnej psychológie, skúsenosťami z mojej poradenskej praxe a osvedčenými receptmi prominentných súčasníkov. Každá kapitola sa začína napínavým príbehom alebo scénkou. Zoznámite sa napríklad:

- S dvoma sestrami, ktoré sa každý deň modlia za mier, ale keď nastane, vynorí sa nečakaný problém (od s. 29).
- S nemeckou basketbalovou hviezdou, ktorá urobí niečo neveriteľné, len aby potešila správcu (od s. 50).
- S lekárom, ktorý smrteľne chorému pacientovi predpíše marcipánovú tortu, čím dosiahne prekvapivý účinok (od s. 61).
- S uháňajúcim miliónárom, ktorý zle pochopí slovo „sviňa“, za čo draho zaplatí (od s. 115).
- S profesorkou, ktorá pri vyhodnocovaní inteligenčných testov klame, a napriek tomu hovorí pravdu (od s. 191).

Prečo som sa rozhodol pre príbehy? Pretože sa dobre pamätajú, môžu vo vás vzbudiť hlboké emócie a podnietiť k zmenám. Príbehy poskytovali radu a útechu dávno pred tým, ako vznikla psychológia. Moja 365-dňová výzva, s ktorou sprevádzam ľudí do lepšieho života, ma naučila toto: Dobrý príbeh je najlepším ukazovateľom smeru pre každého, kto sa chce dostať na cestu zmeny.

Dožičte si na svoj prerod dostatok času. Skôr ako sa vyľahne motýľ, musí sa húsenica premeniť na nehybnú kuklu. Kým vzlietne pestrofarebný motýľ, prejde tri až päť týždňov. Každý, kto chce získať vysnívané zamestnanie, bežať maratón, získať spriaznenú dušu alebo zbaviť sa všetkých problémov, a to *hneď a teraz*, stroskotá na svojich nárokoch.

Žena z nášho príbehu kládla na vílu privysoké nároky, preto uviazla v starom živote.

Zmena neznamená, že všetko staré zbúrame. Zmena znamená vytvoriť zo starého niečo nové. Pristúpte k veci s pokorou.

Uvažovali ste niekedy o tom, prečo je more omnoho väčšie ako rieky? Keďže sa nachádza *nižšie* ako rieky, môže prijať ich vodstvo. Pokloňte sa pred svojím doterajším životom, uvedomte si jeho dobré stránky – posilní vás to pri realizovaní zmien.

Žena dala víle najavo, že svoj starý život chce zaraz nahraďiť iným. Pokus vytiahnuť motýľa priamo z kukly sa však nemôže podariť. Pozorujte, ako sa váš život postupne mení, čím väčší sa stotožňujete s myšlienkami v tejto knihe. Do akej miery sa vám podarí:

- uzavrieť mier so svojou minulosťou a prestať sa s ňou škriepiť;
- vnímať svoj život ako dar a nesústrediť sa na nedostatky;
- zo dňa na deň vychádzať čoraz lepšie s ľuďmi, ktorých ste dosiaľ pokladali za náročných;
- odvážne sa pustiť do vecí, ktoré ste doteraz odkladali;
- namiesto návykov, ktoré vás brzdili, využívať užitočné rutinné postupy a vďaka tomu dosahovať nové úspechy?

Milujem motýlie premeny. Chcete aj vy urobiť nejakú zmenu? Tak do toho!

Srdečne Váš

Martin Wehrle

P. S.: Za kúpu tejto knihy sa vám chcem poďakovať tromi darmi:

Po prvé, darujem vám svoju 31-dňovú digitálnu pracovnú knihu, ktorá vám dennodenne prinesie inšpiráciu a ideálne dopĺňa túto knihu.

Po druhé, získate bezplatný prístup k mojej video kolek-
cii „TAKTO zmeníš svoj život“. Je to vietor do plachiet va-
šej premeny!

Po tretie, dostanete poukaz, s ktorým ušetríte 50 eur pri kúpe mojej 365-dňovej výzvy.

Využite tento balíček výhod prostredníctvom nasledujú-
ceho linku: <http://buchaktion.karriereberater-akademie.de/>

Dcérin stvoriteľ:

Prečo je váš život dobrý alebo zlý

„Kto ťa stvoril?“ opýtal sa otec.

Pätnásťročná dcéra sa zamyslela a po chvíli odpovedala:
„Ty a mama, ste predsa moji rodičia.“

„A kto ešte ťa stvoril?“ znovu sa opýtal otec.

„Stvorila ma príroda, evolúcia.“

Otec prikývol. „A kto ešte?“

Dcéra zdvihla pohľad k plafónu. „Možno existuje Boh.
Možno v tom mal prsty aj on.“

„Možno. A kto ťa stvoril takú, akou si dnes? Že práve
takto rozmýšľaš a konáš. Že si taká, aká si.“

„Súvisí to s mojou výchovou?“ opýtala sa dcéra.

„Aj s tvojou výchovou,“ odvetil otec.

„So školou?“

„Aj so školou.“

Dcéra však cítila, že otec od nej čaká inú odpoveď.
„A podľa teba ma kto stvoril?“

Otec sa usmial. „Ty sama! Každý deň sa sama rozhoduješ, kto si.“

Dcéra sa zatvárala neveriacky. „A čo inteligencia? Buď
sme, alebo nie sme inteligentní.“

„Si taká inteligentná, za akú sa sama pokladáš,“ odpovedal otec.

„A čo vy, moji rodičia? Nemohla som sa pre vás rozhodnúť, boli ste tu.“

„Máš takých rodičov, pre akých sa rozhodneš,“ zdôraznil otec.

„Ako to myslíš?“ začudovala sa dcéra.

„Ak ma pokladáš za zlého otca, nájdeš si na to dôvody. A keď ma pokladáš za dobrého otca, aj na to si nájdeš dôvody.“

Dcéra objala otca – konečne pochopila.

Poznám mechanika, ktorý vyrastal s otcom alkoholikom. Dennodenne zažíval, ako sa otec opíjal a tackal po byte. Bol svedkom, ako sa v opitosti rozzúril a zmlátil jeho aj jeho matku. Celé detstvo sa triasol od strachu pred otcom závislým od alkoholu.

Čo si myslíte: Šiel spomínaný syn v otcových šlapajach? Dostal sa vplyvom výchovy na šikmú plochu? Stal sa z neho pijan, ktorý nadovšetko miluje fľašu s alkoholom a tyranizuje svoju rodinu?

Nie, stal sa pravý opak. Otec bol preňho odstrašujúcim príkladom. Dodnes sa alkoholu vyhýba. Dokonca si nedá ani likérovú pralinku. Svojim deťom vedome dáva to, čo jemu chýbalo: neskonalú lásku. Sám sa *rozhodol*, že nebude ako jeho otec. Vlastná minulosť ho priviedla k tomu, aby nerobil tie isté chyby, ale sa im vyvaroval.

Rozhodol sa pre opačný „model“ vlastnej výchovy – tak to označuje francúzsky psychológ Jacques Lecomte.³ Ten sa zaoberal nasledovnou otázkou: Ako sa z ľudí, s ktorými

v detstve zle zaobchádzali, stali dobrí rodičia? Zistil, že sa *vedome* rozhodli konať inak, a to väčšinou už v puberte alebo ešte skôr.

Je to zaujímavé: Všetličo v živote nemôžeme ovplyvniť. Nemôžete si vybrať rodičov, nemôžete zabrániť osudovým ranám a váš genetický materiál získate v lotérii života.

Sami sa však rozhodnete, čo s týmito danosťami urobíte. Zlé detstvo nemusí viesť k zlému životu, naopak. Osud vám poskytuje benzín. Môžete si ním podpáliť život, alebo ho použiť ako pohonnú látku. Čomu dáte prednosť?

Mnohí ľudia konajú, akoby nemali možnosť voľby:

- „Lahko sa rozčúlim, lebo aj matka bola taká.“
- „Nechcem nadviazať vzťah, pretože ma v minulosti podviedli.“
- „V mojej rodine nikto neštudoval, to nie je pre mňa.“
- „Sklon k nadváhe mám po otcovi.“

Keď si vytvoríme príbeh o svojom živote, tieto myšlienky vyvolajú určité pocity. A tieto pocity určujú naše konanie aj kvalitu nášho života. Čo však, ak tento príbeh nesedí?

„Spomienka z minulosti, zatarasená vlastnými príbehmi, ktoré sme si dookola prehrávali ako platňu, až sme si napokon pamätali len vlastné slová, nie však samotný zážitok.“

Max Frisch

Je dobrý nápad sugerovať si hranice tam, kde žiadne nie sú? Nie je, lebo tak sa sny menia na popol. Benzín sa môže stať pohonnou látkou. Chceli by sme tým ľuďom zakričať:

- Nemusíte vyskočiť z kože len preto, lebo ste mali chole-
rickú matku. Môžete sa *rozhodnúť*, že jej odstrašujúci
príklad vám poslúži na to, aby ste zachovali pokoj.
- Nemusíte sa vyhýbať vzťahom len preto, lebo váš býva-
lý partner vás podviedol. Môžete sa *rozhodnúť*, že si tým
presvedčenejšie budete hľadať úprimného partnera.
- Nie je pravda, že sa nehodíte na štúdium len preto, lebo
ste v rodine nemali akademicky vzdelaného človeka.
Môžete sa *rozhodnúť*, že sa stanete hrdými priekopník-
mi.
- Nemusíte mať nadváhu len preto, lebo ju mal váš otec.
Môžete sa *rozhodnúť* a vedome dbať na to, ako sa stravu-
jete.

Nie ste bábkou vlastnej minulosti. Čo bolo, je minulosť.
Váš život sa odohráva v prítomnosti. Každý deň sa nanovo
rozhodujete o tom, čo si myslíte, cítite a ako využívate svoj
život.

**Nie ste takým človekom, akého z vás urobí život – ste tým,
čo sami urobíte so svojím životom!**

Ak chcete, môžete ihneď prevrátiť svoj život naruby. Mô-
žete nahí tancovať v daždi, napísať knihu, cestovať okolo
sveta, založiť stranu, neziskovú organizáciu alebo rockovú
kapelu, môžete sa stať tibetským mníchom, rádovou ses-
trou v Kalkate alebo gangstrom v Bronxe. Môžete partne-
rov strieďať častejšie ako ponožky alebo byť zosobnením
vernosti, môžete sa učiť hrať na husliach, chovať včely či
páliť slivovicu, môžete byť pokojní alebo výbušní, múdri
alebo blázniví, citliví alebo drsní. Môžete prelúskaať celú
svetovú literatúru, študovať Bibliu alebo Maa, presťahovať

sa do New Yorku alebo do posledného zapadákov. Môžete chodiť stále bosky, zahodiť mobil do rieky, spať pod šírým nebom, robiť v práci kotrmelce, vyliezť na vysokánsky strom alebo so smiechom skakať životom.

Môžete robiť toto všetko a ešte oveľa viac. Nikto vám v tom nezabráni, už vôbec nie vaša minulosť. Je to výlučne vaša vec. Čo povedal otec dcére? „Každý deň sa sama rozhoduješ, kto si.“

Tri perly

TIP

1. Svoju úlohu v scenári života môžem písať a tvoriť každý deň nanovo.
2. To, čo sa včera nepodarilo, môžem dnes využiť na lepší život.
3. Hranice môjho sveta sú v mojej hlave – kedykoľvek ich môžem rozšíriť.

Mini výzva s maxi účinkom

Akú zlú vlastnosť som pravdepodobne prevzal od rodičov?

Čo sa stane, keď sa rozhodnem, že jeden deň budem vedome robiť presný opak? Do akej miery sa mi podarí nahradiť neželanú vlastnosť? Čo sa na základe toho naučím o vlastnom slobodnom rozhodovaní?

Moja prognóza: _____

Moja skúsenosť: _____
