

Bestsellerová autorka *New York Times*

**Metóda, o ktorej hovoria
milióny ľudí a ktorá pomôže
zlepšiť život aj vám**

NECHAJTE TO TAK

Mel Robbinsová

a Sawyer Robbinsová



**NECHAJTE TO
TAK**

Autorka tejto knihy neposkytuje lekárske rady ani nepredpisuje žiadnu techniku ako formu liečby fyzických, emocionálnych alebo zdravotných problémov bez konzultácie s lekárom, či už priamo alebo nepriamo. Zámerom autorky je iba poskytnúť všeobecné informácie, ktoré vám pomôžu v hľadaní emocionálnej, fyzickej a duchovnej pohody. V prípade, že použijete akékoľvek informácie z tejto knihy pre seba, autorka a vydavateľ nenesú žiadnu zodpovednosť za vaše konanie.

NECHAJTE TO TAK

Mel Robbinsová

THE LET THEM THEORY By Mel Robbins

Copyright © 2024 by Mel Robbins

Cover design: Pete Garceau

Interior design and illustrations: Julie Davison

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional, physical, and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Miroslav Olas

Redakčná úprava a korektúry: Albert Lučanský

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2025

ISBN 978-80-8182-247-6

Metóda, o ktorej hovoria milióny ľudí
a ktorá pomôže zlepšiť život aj vám

NECHAJTE TO TAK

Mel Robbinsová

Bestsellerová autorka New York Times

Ďalšie knihy od autorky:

High5: Jednoduchý návyk pre lepší život

5 sekundové pravidlo: Dovoľte odvahe zmeniť váš život

Prestaňte tvrdiť, že ste v pohode

AUDIOKNIHY V ANGLICKOM JAZYKU:

Take Control of Your Life: How to Silence Fear and Win the Mental Game

Reinvent Your Life

Here's Exactly What to Do: Simple Tools for a Happier You

Start Here: Pep Talks for Life

Kick Ass: Life-Changing Advice from the author of The 5 Second Rule

Work It Out: The New Rules for Women to Get Ahead at Work

Venujem Sawyer – svojej dcére a spoluautorke tejto knihy,
ktorú práve držíte v rukách. Som nesmierne rada,
že sme sa na túto cestu vydali spoločne,
aj keď boli chvíle, keď už si toho mala dosť
a najradšej by si ma ovalila po hlave.

Ale, ako sa hovorí, *nechaj to tak!*

OBSAH

Úvod: Mój príbeh	11
------------------	----

Metóda Nechajte to tak

1. Nemrhajte časom na to, čo nemôžete ovplyvniť	29
2. Začíname: Nechajte ich + Dovoľte si	47

VY a metóda Nechajte to tak

Ako zvládať stres

3. Život je stresujúci, kto by to bol povedal	73
4. Keď práca znamená stres	87

Ako poraziť strach z cudzích názorov

5. Nech si myslí, kto chce, čo chce	101
6. Milovať komplikovaných ľudí nie je jednoduché	117

Ako si poradiť s emočnými reakciami druhých ľudí

7. Keď sa dospelí hádžu o zem	133
8. Prečo správne rozhodnutie často pôsobí nesprávne	149

Ako prekonať chronické porovnávanie

- | | |
|--|-----|
| 9. Život nie je fér | 159 |
| 10. Aby vás porovnávanie niečo naučilo | 169 |

Vaše vzťahy a metóda Nechajte to tak

Ako zvládať priateľstvá v dospelosti

- | | |
|---|-----|
| 11. Pravda o priateľstvách v dospelosti | 189 |
| 12. Prečo niektoré priateľstvá prirodzene vypáchajú | 201 |
| 13. Ako si vytvoriť tie najtrvácnejšie priateľstvá | 211 |

Ako motivovať druhých k zmene

- | | |
|--|-----|
| 14. Ľudia sa zmenia, keď sú na to pripravení | 227 |
| 15. Odomknite silu svojho vplyvu | 243 |

Ako pomôcť niekomu, kto zápasí s problémami

- | | |
|--|-----|
| 16. Čím viac druhých zachraňujete, tým hlbšie padajú | 263 |
| 17. Ako najlepšie podať pomocnú ruku | 277 |

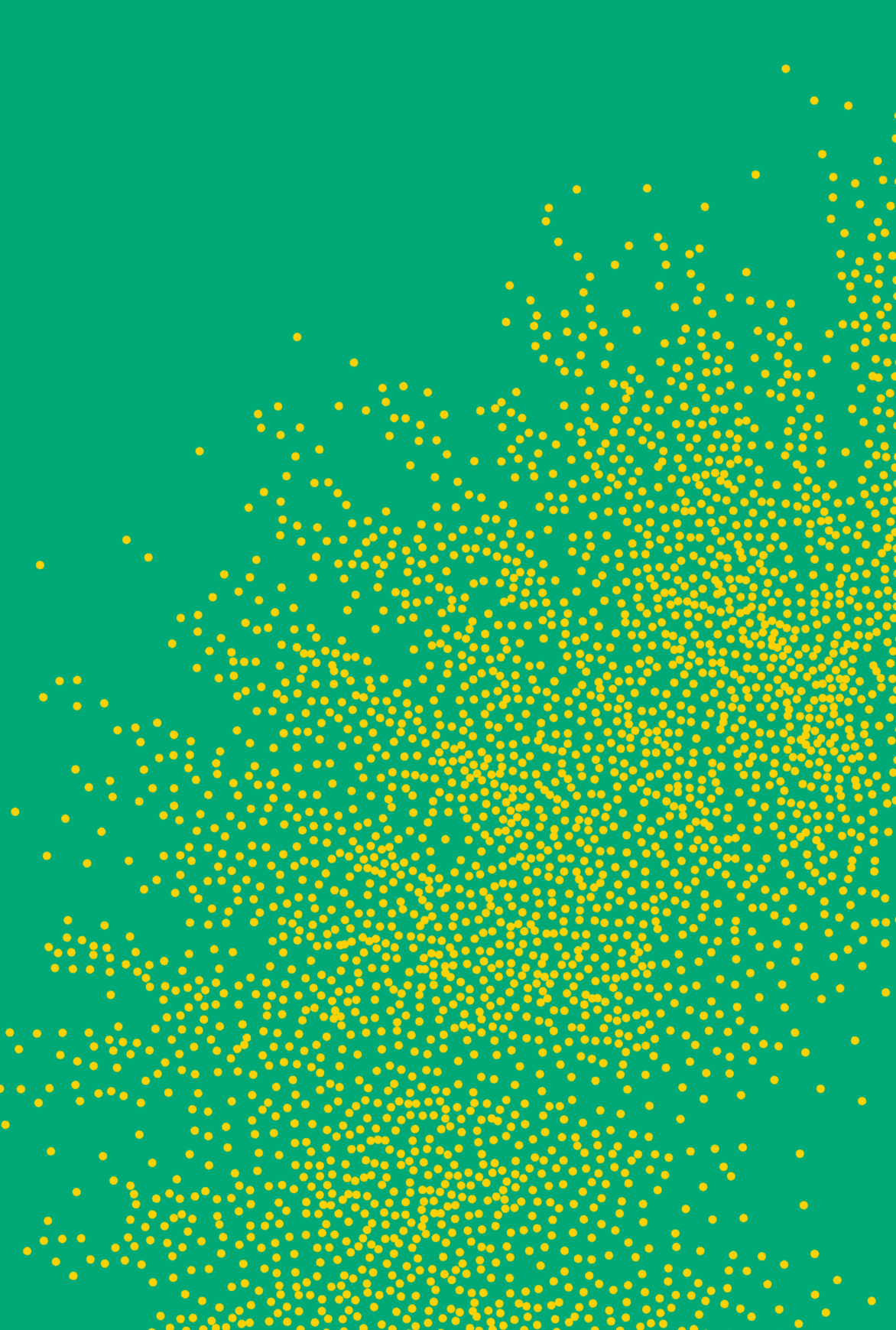
Ako sa rozhodnúť pre lásku, ktorú si zaslúžite

- | | |
|---|-----|
| 18. Nastavte im zrkadlo | 291 |
| 19. Ako posunúť svoj vzťah na vyššiu úroveň | 303 |
| 20. Každý koniec je nový začiatok | 311 |

- | | |
|---|-----|
| Záver: Nastáva nová éra Dovoľte si | 335 |
|---|-----|

Príloha

Ako aplikovať metódu Nechajte to tak vo výchove	343
Ako aplikovať metódu Nechajte to tak v pracovnom kolektíve	345
Dovoľte mi sa vám poďakovať	347
Bibliografia	355
Zopár slov o Mel	367
Ako môžeme zostať v kontakte	368



ÚVOD

Môj príbeh

Mala som štyridsat'jeden rokov, na krku dlh osemstatisíc dolárov a bezmocne som sa len prizerala, ako sa rúca manželov veľký sen o vlastnej reštaurácii. Zdalo sa nám, že toto je posledný úder: v živote sme zlyhali na plnej čiare a nemali sme už ani nádej, že sa z tých dlhov niekedy vymaníme.

Chcela som sa vyrovnat' s úzkosťou a pochybnosťami o sebe, a tak som sa rozhodla pre vskutku jedinečnú stratégiu – vyhýbanie. Ráno som automaticky stláčala na budíku „odložit“ a tvrdošijne som odmietala vyliezť z postele. Vnútornú bolesť som sa snažila zahnat' alkoholom. Vyhýbala som sa zodpovednosti a za každú hlúposť vinila manžela. Nemala som energiu hľadať si prácu, a tak som ju odkladala, ako sa len dalo.

So závisťou som sledovala, ako naši priatelia veselo preskakujú z jedného úspechu k druhému, zatiaľ čo my sme sa strachovali, aby sme mali

za čo nakúpiť základné potraviny. Práve ma prepustili z práce a nemala som ani potuchy, ako ďalej. Čo mám robiť so svojím životom? Vyskúšala som si prácu verejnej obhajkyne pre Legal Aid Society v New Yorku, bola som právnička vo veľkej bostonskej spoločnosti, pomáhala som rozbiehať niekoľko startupov, pracovala som pre reklamnú agentúru, bola som mentorka, neskôr zas moderátorka rozhlasovej relácie, kde som odpovedala na stovky zvedavých otázok poslucháčov, a dokonca som si otvorila malé umelecké štúdio a ponúkala som hodiny maľovania keramiky. Cítila som sa celkom stratená a nech by som robila čokoľvek, nevyhrabala by som nás z tejto diery, do ktorej sme sa prepadli.

Ak ste sa niekedy ocitli v podobnej situácii, viete, že aj tie najjednoduchšie úlohy sa zdajú priam nedosiahnuteľné: vstať z postele, zaplatiť účty, byť tu naplno pre svoju rodinu, navariť chutné jedlo, poslať životopis ďalšiemu potenciálnemu zamestnávateľovi, ísť na prechádzku, zrušiť to nezmyselné predplatné alebo len úprimne priznať, do akej miery momentálne bojujete... Všetko sa zdá nemožné. Len čo som sa ráno prebudila, cítila som, ako mi úzkosť prúdi v žilách a pomyslela som si: *To má takto vyzerat' celý môj život?*

Iróniou je, že som vedela celkom presne, čo musím robiť: vstať, popasovať sa s hrôzostrašnou hromadou účtov, pripraviť deti do školy, ísť do mesta a povybavovať, čo treba, obrátiť sa na priateľov, aby ma psychicky podporili, spraviť si rozumný rozpočet a nájsť si prácu. A napriek tomu som nedokázala urobiť ani len jednu z týchto vecí.

Ako som zmenila svoj život

Nikdy nezabudnem na ráno, keď sa pre mňa všetko zmenilo. Zadrnčal budík a ja som nad'alej ležala v posteli, prevalcovaná našimi problémami.

Pochmúrne myšlienky ma celkom ochromili a naozaj to posledné, čo som chcela urobiť, bolo vstať a čeliť ďalšiemu dňu.

Potom sa však stalo niečo zvláštne. Skrsla mi myšlienka, ktorá mi nakoniec pomohla dať život do poriadku. Bola to jednoduchá myšlienka, teraz mi príde priam hlúpa. Spomenula som si, ako som s napätím sledovala odpálenie rakety a ako hlásateľka NASA odpočítavala čas do štartu: 5-4-3-2-1. Pomyslela som si: *Čo keby som tiež takto odpočítavala a vystrelila z postele?*

Možno to znie komicky, ale netreba zabúdať, že som bola zúfalá, a tak som to skúsila. Odrátavala som: 5-4-3-2-1 a vstala som. Len tak. Nemyslela som na to, aká som stále unavená alebo ako veľmi sa mi nechce čeliť realite. Jednoducho som sa pohla skôr, než by zasiahol môj „dobroprajný“ mozog, vždy taký ochotný ma odradiť. Je to ako odpálenie rakety. 5-4-3-2-1 a už niet cesty späť.

V tom čase som bola natoľko zvyknutá nechať sa paralyzovať vlastnými myšlienkami a pohltiť sa strachom a stresom, že tento koncept mi pripadal úplne cudzí. Pamätám sa, že som mala pocit, akoby som objavila nový kontinent: *Počkat', počkat'... môžeš sa cítiť hrozne, no napriek tomu urobiť to, čo treba? Áno, Mel, môžeš.* A fungovalo to.

Za tých päť sekúnd som prerušila cyklus bezbrehého premýšľania. Bol to malý triumf, ale zároveň obrovské odhalenie. Ak som dokázala prekonať päť sekúnd strachu, možno dokážem prekonať čokoľvek. Začala som to skúšať v každej oblasti svojho života – keď bolo treba niečo urobiť, ale chýbala mi motivácia. 5-4-3-2-1. Vstať, keď zazvoní budík. 5-4-3-2-1. Zobrat' telefón a začať si hľadať prácu. 5-4-3-2-1. Zaplatiť účty, ktoré sa už mesiace hromadili na stole. Začala som to nazývať „5 sekundové pravidlo“. Je celkom jednoduché: ak viete, že máte konať, pohnite sa do piatich sekúnd, inak vás mozog od toho odhovorí. Len začnite odpočítavať 5-4-3-2-1 a pohnite sa. Konajte skôr, ako vás premôže váhanie.

Prečo to funguje? Odpočítavanie vyžaduje sústredenie a vytrhne vás z režimu autopilota, čím vám dá práve taký malý impulz, aký potrebujete na začiatok. Pomáha vám prekonať strach, pochybnosti či nekonečné odkladanie povinností. Zakaždým, keď odpočítavate 5-4-3-2-1, akoby ste zhodili prvú kocku domina – naberiete dynamiku a už nerozmýšľate nad tým, čo musíte urobiť, jednoducho to robíte. A to najlepšie? Keď sa raz pohnete, je oveľa jednoduchšie pokračovať.

Krok po kroku, jedno 5 sekundové pravidlo za druhým. Prinútila som sa vystrieť jednu nohu pred druhú a pomaly vykročiť späť do svojho života. Nebudem klamať, bolo to náročné. Nasledujúce roky patrili k tým najťažším.

Nie je ľahké vyhrabať sa z dlhov alebo čeliť bolestivým problémom v manželstve. Nie je jednoduché utíšiť úzkosť a prekonať pochybnosti o sebe. Nie je ľahké napísať životopis a hľadať si zamestnanie, keď pochybujete, či do novej práce vôbec prinesiete nejakú hodnotu. Nie je jednoduché prinútiť sa znova dostať do formy a vytvoriť si zdravšie návyky. A je priam neľudské neustále vyžarovať pozitívnu energiu, keď po celom dni v práci konečne prídete domov, postaráte sa o tri deti, prehodíte zo pár viet s manželom a potom ponocujete a snažíte sa prísť na to, ako pre rodinu zabezpečiť viac peňazí.

Ja som v takomto kolotoči žila celé roky. 5 sekundové pravidlo ma naučilo, že odpoveďou je konanie. Premýšľanie o problémoch ich nikdy nevyrieši. Ak čakáte, že zrazu dostanete chuť niečo urobiť, znamená to, že to nikdy neurobíte. Rýchlo som sa naučila, že nikto vás nepríde vyslobodiť. Musíte sa zachrániť sami pred sebou. Potrebujete nájsť spôsob, ako sa donútiť každý jeden deň robiť malé kroky vpred, a to najmä vtedy, keď sa vám nechce.

Pomocou metódy 5-4-3-2-1 som prekonala výhovorky, úzkosť, preťaženie aj strach. A krok za krokom, deň za dňom, týždeň za týždňom

som pomaličky napredovala a snažila sa vrátiť svoj život a svoju kariéru do starých koľají. Môj manžel sa tiež rozhodol skúsiť toto pravidlo a pomohlo mu čeliť problémom pri podnikaní. Prešli však ďalšie tri roky, kým som o 5 sekundovom pravidle povedala niekomu inému. Najprv som sa zdráhala, pretože som si nevedela vysvetliť, prečo tak dobre funguje. Potom som zas samu seba presvedčila, že nie som v pozícii, aby som mohla niekomu radiť.

Ale všetko sa zmenilo v jeden osudný deň, keď ma moja bývalá spolumývajúca z vysokoškolských čias odporučila ako „ideálnu osobu“, ktorá vie poradiť pri zmene kariéry. Chcela, aby som si pripravila motivačnú prednášku na menšom podujatí. Predpokladám, že si na mňa spomenula preto, lebo som zamestnanie zmenila už toľkokrát, až som to sama prestala počítat'. Organizátori nám s manželom zaplatili letenky do San Francisca a ubytovanie v hoteli. Keď zápasíte s finančnými problémami, vidíte v tom bezplatnú dovolenku, takže som na ponuku prikývla. Po prvýkrát v živote som mala prednášať publiku. Jedinú skúsenosť s vystupovaním na verejnosti som mala zo strednej školy. Len čo som sa pohodlne usadila v lietadle, zmocnila sa ma panika. *Na čo som sa to len dala?*

Vystúpila som na pódium, očami prebehla po hľadisku a všetky starostlivo pripravené myšlienky sa mi niekde rozutekali. Uprene na mňa pozeralo sedemsto zvedavých hláv. Stiahlo mi krk a tvár mi obliak rumenec.

Vystúpila som na pódium a prepadol ma 21-minútový záchvat úzkosti. Asi po devätnástich minútach zmäteného rečenia som si nevedela spomenúť, ako som vlastne chcela ukončiť prednášku, a tak som zo seba vychrliť 5 sekundové pravidlo. V skratke som opísala, ako ho používam, pretože mi nenapadlo nič iné, čo by som mohla povedať. Mozog sa mi musel úplne vypnúť, pretože si ani nepamätám, že som verejne uviedla

svoju emailovú adresu. Odišla som z prednáškovej miestnosti a zhodnotila som, že to bol zatiaľ najhorší zážitok v mojom živote. *Vďaka Bohu, už je to za mnou.*

Ukázalo sa, že toto nevelké podujatie bolo jednou z prvých konferencií TEDx. Natočili ju a o rok neskôr video zverejnili online. Nielenže sa začalo šíriť rýchlosťou blesku, ale stalo sa jedným z najsledovanejších prejavov TEDx všeobecne. 5 sekundové pravidlo a jeho „astronomické“ odpočítavanie 5-4-3-2-1 obehlo celý svet. Ľudia mi začali písať na uvedenú emailovú adresu a delili sa so mnou o príbehy, ako im toto jednoduché pravidlo mení životy. Ich emaily ma tak dojímali, že len čo som uložila svoje tri deti do postele, sadla som si neskoro večer k počítaču a jeden po druhom som na ne odpisovala.

Keď som sa morila so svojimi starosťami, nadobudla som pocit, že som azda jediná osoba na celej planéte, ktorá má problém robiť to, čo v danej chvíli potrebuje. Ukázalo sa, že to nie je pravda. Všetci bojujeme s motiváciou. Je to univerzálny problém a zdá sa, že 5 sekundové pravidlo nepomáha len mne, ale aj mnohým ďalším ľuďom po celom svete.

Príbehy ľudí ma naozaj šokovali. Pravidlo 5-4-3-2-1 poslúžilo na prekonanie strachu, prokrastinácie a výhovoriek v snahe zmeniť zamestnanie. Pomáhalo schudnúť päťdesiat kíľ, skoncovat' s alkoholom, začať podnikat', predávať, zlepšiť zdravie či manželstvo. Medicínske a klinické využitie ma úplne ohromilo. Lekári a psychológovia ho používali na liečbu posttraumatickej stresovej poruchy, obsedantno-kompulzívnej poruchy a depresie. Aj v posledných dňoch, ako píšem tento Úvod, sa nám ozvali desiatky ľudí, ktorým 5 sekundové pravidlo zabránilo siahnuť si na život a požiadať o pomoc.

TEDx video sa dostávalo čoraz viac do povedomia verejnosti a mne začali chodiť pozvánky prednášať na rôzne menšie podujatia. Pamätám

sa, ako ma raz požiadali, aby som spravila prednášku v jednom bare pre skupinku realitných maklérov. Cítila som sa dost' trápne, keď som tam rečnila s pivom v ruke, snažiac sa prehlušiť hlasnú hudbu a vravu hostí pri vedľajších stoloch. Ale zvládla som to. Prednášala som v suteréne kostola, v triede na strednej škole aj na pracovnom obede svojho známeho. Potom to už len rástlo.

Len čo som chytila mikrofón do ruky, dostala som alergickú reakciu na koži. Nehovoriac o tom, že mnohokrát som ani nedostala zaplatené. No čím viac som rozprávala o *pravidle* a sledovala, aký je to mocný nástroj, tým väčšmi som chcela preniknúť ku koreňu: ako je možné, že taký jednoduchý trik vedie k toľkým pozitívnym výsledkom?

A tak som sa zahrala na vedkyňu a začala skúmať návyky, správanie a motiváciu. Potrebovala som objasniť: Prečo odpočítavanie 5-4-3-2-1 funguje? Zhromažďovala som dôkazy zo skúseností bežných ľudí, ktorí ho používali. Z výpovedí terapeutov, špecialistov na závislosti a lekárov, ktorí ho začali odporúčať svojim pacientom, mi pred očami vyrástol presvedčivý precedens a všetky dôkazy poukazovali na jednoduché vysvetlenie:

Malé, konzistentné kroky dokážu všetko zmeniť

Moji priatelia a širšia rodina v tom čase ani len netušili, čím sa zaoberám, pretože som sa im to bála povedať. *Mel? Dáva rady? To určite! Takmer si zničila vlastný život.*

V tomto bode môjho rozprávania už manžel zanechal reštauračný biznis a zápasil s depresiou. Stále sme sa topili v dlhoch, takže som pracovala na plný úväzok a snažila sa udržať našu päťčlennú rodinu nad vodou.

Po večeroch a cez víkendy som prednášala na menších akciách a cítila som sa, akoby som písala dizertačnú prácu o motivácii.

Vedela som, že by som sa najradšej venovala propagovaniu 5 sekundového pravidla a našla spôsob, ako z toho spraviť svoje zamestnanie. Nevedela som však ako. Keď sa obzriem späť, vidím, ako ma paralyzoval „syndróm podvodníka“. *Akým právom sa môžem nazývať odborníčkou na čokoľvek?* Akoby som len čakala na nejaké povolenie, aby som sa do toho mohla pustiť naplno.

Možno to práve teraz robíte aj vy. Čakáte na správnu chvíľu. Čakáte, kým sa budete cítiť pripravení alebo z vás trochu opadne strach. Čakáte, kým niekto príde a povie vám, že teraz je ten správny čas začať. Problém je však v tom, že nikto nepríde. Jediné povolenie, ktoré potrebujete, je vaše vlastné.

Rozhodnutie vydat' sa na dráhu motivačného rečníka – ísť do toho naplno a skúsiť sa tým uživiť – bolo jedným z najlepších v mojom živote. O tom, čo ma k tomu viedlo, vám rozpoviem na stránkach tejto knihy.

Po čase som si prednáškami dokázala aj niečo zarobiť a každý jeden dolár som posielala na zníženie nášho dlhu. V prvom roku som mala sedemnást' zaplatených prednášok. O rok nato už štyridsaťsedem a podarilo sa mi s pokojným svedomím zanechať svoje posledné zamestnanie. Nemohla som tomu ani uveriť. V treťom roku to bolo deväťdesiatdeväť prednášok plus turné po dvadsiatich štyroch mesiacoch so spoločnosťou JPMorganChase. Stala som sa „najobsadzovanejšou“ rečníčkou na svete. Najímali si ma spoločnosti, ku ktorým som roky vzhládala.

Ako sa mi to podarilo? Tak, že som sa prinútila vstať z postele, aj keď som sa na to vôbec necítila. Všetci sa môžeme naučiť konať aj vtedy, keď máme strach či pochyby alebo si situáciu ospravedlňujeme stovkami dobrých zámienok. Konanie je zručnosť a vieme si ju osvojiť. Potom

pochopíme, že malými, konzistentnými krokmi vpred môžeme dosiahnuť čokoľvek.

Stopäťdesiat dní v roku som bola na cestách, vystupovala na pódioch a šírila posolstvo 5 sekundového pravidla a motivácie, zatiaľ čo môj manžel bol doma a staral sa o naše tri deti. Postupne sa o mne dopočuli ďalší a ďalší ľudia. Na jednom podujatí bolo v hľadisku dvadsaťsedemtisíc divákov. Generálni riaditelia najlepších svetových značiek, profesionálni športovci, lekári, neurológovia a autori bestsellerov mi postupne začali „robiť reklamu“ a odporúčali moje prednášky. Vyдалa som informačný bulletin, pretože som už nemala čas osobne odpovedať na všetky emaily. Nakoniec som napísala tímu TEDx a požiadala ich, aby radšej odstránili môj email z videa na internete.

Ked' sa ma ľudia pýtali, či mám doktorát alebo pracujem ako terapeutka, odpovedala som: „Nie, na všetko som musela prísť vlastnými chybami. Najprv som si ‚pokašľala‘ život, a potom som sa ho snažila napraviť.“

Vyzbrojená rokmi skúseností, dôkazmi, svedectvami a výskumom som bola konečne pripravená spísať svoje myšlienky. V roku 2017 som na vlastné náklady vydala *5 sekundové pravidlo: Dovoľte odvahe zmeniť váš život*.

Krátko nato sa *5 sekundové pravidlo* stalo najúspešnejšou samovydanou audioknihou v histórii a šiestou najčítanejšou knihou roka na Amazone. Prečítali si ju už milióny ľudí a bola preložená do štyridsaťjeden jazykov.

Roky cestovania a prednášania naprieč Amerikou ma naučili tri dôležité veci: Po prvé, väčšinou sa snažíme robiť to najlepšie, čo vieme, aby sme sa posunuli dopredu, zaplatili účty, založili si rodinu, zamilovali sa, užili si trochu zábavy a využili svoj potenciál. Usilujeme sa nájsť jednoduché spôsoby, ako byť o niečo šťastnejší a zlepšiť si život. A tieto zdroje