

---

# MAKAJ NA SEBE

---

**8 KROKOV  
K LEPŠIEMU  
ŽIVOTU**

---

**VENUS  
WILLIAMS**

**& MYATT  
MURPHY**



**VENUS  
WILLIAMS  
& MYATT MURPHY**

---

**MAKAJ  
NA SEBE**

---

**8 KROKOV  
K LEPŠIEMU  
ŽIVOTU**



eastone BOOKS

STRIVE

Copyright © 2024 by Venus Williams

All rights reserved.

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu *Strive* vydaného vydavateľstvom HarperCollins  
preložila Alica Činčárová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2025 Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Ivana Fábryová

Layout: Studio Eastone

Emotikon smajlíka na str. 100 © martialred/Adobe Stock

Image copyright © by Madison Lane

All rights reserved. Used by permission of the author.

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-775-1

*Venované tým, ktorých snahu som vždy obdivovala:  
Oracene, Richardovi, Serene, Sonyi, Isabel a Althei.  
A tým, ktorí mi vždy pomáhali usilovať sa o viac,  
Ishe, Lyndree, Jorgemu a Zine a Reillymu.*

# OBSAH

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Úvod                                           | IX  |
| 1 Čo si vlastne predstaviť pod slovom „makať“? | 1   |
| 2 Makať na štvorici                            | 7   |
| 3 Pozorujte                                    | 13  |
| 4 Oceňte                                       | 37  |
| 5 Vyvážzte                                     | 59  |
| 6 Obohaťte                                     | 97  |
| 7 Upokojte                                     | 127 |
| 8 Verte                                        | 153 |
| 9 Inšpirujte                                   | 173 |
| 10 MAKAJTE                                     | 193 |
| 11 Stratégia MAKAJ NA SEBE                     | 217 |
| Otázky a odpovede                              | 221 |
| Poďakovanie                                    | 225 |
| Poznámky                                       | 229 |
| Bibliografia                                   | 235 |

**SKÔR AKO ZAČNEME,  
MUSÍM VÁM POLOŽIŤ  
DÔLEŽITÚ OTÁZKU: KEBY  
SOM VÁM POVEDALA, ŽE  
ŽIŤ SVOJ NAJLEPŠÍ MOŽNÝ  
ŽIVOT JE SKUTOČNE  
JEDNODUCHÉ, VERILI BY  
STE MI?**

# ÚVOD

Pretože ide o to, že počas mojej kariéry sa ma pýtali na všetky aspekty môjho života už od tínedžerských čias, a myslím tým všetky osobné otázky, na ktoré si len spomeniete. Čo jem, ako trénujem, čo robím, aby som sa odreagovala – verte mi, niekedy je to skutočne osobné. Najčastejšie však počúvam otázku: Ako to všetko zvládnete?

No, hádajte... Nevládam. V skutočnosti niektoré dni sotva urobím pár vecí, nieto ešte všetko, čo by som mala zvládnuť.

Počas celej mojej kariéry všetci prirodzene predpokladali, že som nejaký nadľudský tvor, superčlovek, ktorý mal šťastie na skvelú genetiku a túžbu bežať na plný plyn dvadsaťštyri hodín denne. Chápem to. Väčšina ľudí si myslí, že profesionálni športovci alebo vlastne ktokoľvek, kto dosahuje vysoké výkony v čomkoľvek, čo robí, musí byť čudák od prírody, ktorý dosiahne každý svoj vytýčený cieľ bez toho, aby sa zapotil, a ešte sa pri tom usmieva. Ale prezradím vám niečo, čo o mne vie len moja rodina a najbližší priatelia.

Aj keď si väčšina ľudí *myslí*, že som dokonale zorganizovaná, môj prístup k všetkému v mojom živote, najmä pokiaľ ide o zdravie a pohodu, sa riadi „skratkou“, vďaka ktorej nikdy nevyhorím v životnom štýle, ktorému verím a ktorý chcem žiť do konca života.

Pravda je, že všetko, čo som kedy dosiahla, a všetky prekážky, ktoré som kedy prekonala, najmä tie, na ktorých mi najviac záležalo a ktoré najviac zmenili môj život, pochádzali zo správnych rozhodnutí, ktoré mi umožnili dodržať sľub, ktorý som si dala:

Konaj jednoducho, nech je to príjemné,  
ale – a to hlavne – nech je to vzrušujúce.

Ako športovkyňa, podnikateľka a jednoducho človek, ktorý sa snaží žiť čo najlepšie, som sa vždy usilovala, aby bolo to, čo robím, zvládnutelné, pútavé a zábavné. Ide o to, aby ste si čo najčastejšie vytvárali cestu najmenšieho odporu, pretože život je krásny, ale ponúka vám aj svoje výzvy. Tak prečo si ho robiť ťažším? Keď sa držím tohto prístupu, bez ohľadu na to, aké sú moje okamžité alebo dlhodobé ciele na zlepšenie života, veci vždy zapadnú na svoje miesto oveľa rýchlejšie, a to s menším úsilím alebo stresom. Osvojenie si tohto spôsobu myslenia funguje bezchybne a zároveň mi poskytuje pokoj pri každom kroku. Vidíte, že žiť svoj najlepší možný život nemá nič spoločné so šťastím alebo s výhrou v genetickej lotérii. Všetko je to o tom, či sa rozhodnete MAKATĚ.

Ste pripravení MAKATĚ na svojom najlepšom možnom živote? Dobré, pretože som viac než pripravená byť vašim sprievodcom. Poďme na to!

## KAPITOLA 1

# Čo si vlastne predstaviť pod slovom „makat“?

Verím, že tvrdá láska\* je nevyhnutná. Prečo? Pretože vedie k seba-poznaniu. Keď si prejavujeme tvrdú lásku, stávame sa viac vedomými. Toto sebauvedomenie vedie k úspechu, pretože len tak skutočne pochopíme všetky svoje silné a slabé stránky a príležitosti. Zároveň som však spravodlivý človek. Neverím v dokonalosť z mnohých dôvodov, ale ten najväčší je, že snaha byť stále dokonalý jednoducho nie je vôbec príjemná. Veď viete, čo tým myslím. Ľudia, ktorí jedia len zeleninu a v živote si nedajú ani gram cukru? Aké fádne... neverím im.

Dobre, teraz si možno robím trochu srandu, ale kto to vlastne dokáže? Kto má dostatok pevnej vôle, aby neustále odolával nezdravým jedlám bez toho, aby mal raz za čas neodolateľnú chuť na niečo kalorické a nezdravé? Kto dokáže neprestajne dodržiavať prísny zdravý životný štýl bez toho, aby ho niekedy nenarušil? Považujem sa za dosť silného človeka, ale ani mne sa to nepodarí. A pritom som takmer celý život musela dbať na to, čo bolo pre moje telo z hľadiska športového výkonu najlepšie.

---

\* Tvrdá láska (z angl. *tough love*) je termín, ktorým sa označuje taký prístup, ktorým namiesto láskavosti či lútosti motivujeme človeka, ktorý má problém, aby začal svoju situáciu riešiť vlastným úsilím a prestal sa neustále spoliehať len na pomoc iných (napr. v prípade závislosti od drog, alkoholu...). V politike ide o prístup zameraný na podporu svojpomoci a obmedzenie štátnych dávok.

Keď mi však pred desiatimi rokmi diagnostikovali Sjögrenov syndróm, moja filozofia bola vystavená najväčšej skúške. Zistenie, že mám nevyliciteľnú autoimunitnú poruchu – takú, ktorá nečakane prepukne a spôsobuje bolesť, necitlivosť a únavu –, bolo jednou z najťažších vecí, ktoré som musela prijať, najmä keď moja kariéra závisí od toho, či som fyzicky v najlepšej forme.

Záujem o zdravie a wellness (pocit zdravia) nie je pre mňa len koníčkom. Je to niečo, čo skúmam celý život. Preto som si myslela, že sa mi podarí presadiť len to, čo som už vedela. Očakávala som, že nájdem nejaké rýchle riešenie, „náplast“, ktorú si budem môcť dať na Sjögrenov syndróm a ísť ďalej. Niečo mi však bránilo v tom, aby som zvládala svoju imunitnú poruchu pomocou rovnakého systematického prístupu, aký som dovtedy uplatňovala na všetko ostatné vo svojom živote. Vtedy ma sesterská rada, aby som sa zúčastnila na trojtýždňovom wellness programe, naštartovala na cestu, ktorá ma prinútila prehodnotiť svoj život.

V tom čase som si myslela, že o zdraví viem všetko. Avšak práve vo wellness programe som sa prvýkrát zoznámila s myšlienkou, že to, čo do svojho tela vnesiete – teda nielen to, čo doň vložíte, ale aj to, čo naň aplikujete, v konečnom dôsledku rozhoduje o tom, aký bude mať vaša choroba priebeh. Dozvedela som sa, že všetko, čo robíme, je v súvislosti s našim pocitom zdravia prepojené a že keď jedna časť nefunguje tak, ako by mala, úplne to naruší celý reťazec.

Tento koncept som pochopila už pri tenise. Ako športovkyňa som musela byť nielen fyzicky, ale aj psychicky a emocionálne silná. Nemôžete si dovoliť, aby bol niektorý aspekt vášho ja v nepokoji, pretože ak je, je nemožné byť v tej chvíli svojím najlepším ja. Zmätok spochybňuje možnosť dlhodobého úspechu, a aj keď tento úspech dosiahnete, je menej pravdepodobné, že sa z neho budete tešiť. Ak chcete žiť čo najzdravší a najšťastnejší život, musíte sa pozrieť na každý aspekt seba samých – a na to, ako jednotlivé aspekty navzájom súvisia.

Tento trojtýždňový program mi otvoril oči. Okamžite som prestala hľadať „náplasť“ a začala som sa pýtať seba samej: *Prečo vôbec potrebujem náplasť – a môžem liečiť zdroj problému namiesto toho, aby som liečila len symptóm?* Tiež ma to prinútilo zamyslieť sa: *Čo ešte nechápem o zdraví a wellness a ako to všetko spolu súvisí? A je vôbec možné spojiť to všetko tak, aby to bolo stále jednoduché, príjemné a vzrušujúce?*

S touto novou perspektívou som začala hľadať tradičné aj ne-tradičné filozofie a stratégie v oblasti zdravia, cvičenia, rehabilitácie a výživy. Cestou som prišla na to, ako tieto rôzne prístupy spojiť do návodu, ktorý im umožní vzájomne spolupracovať a posilniť ich individuálne silné stránky. To je stratégia, ktorá mi pred desiatimi rokmi umožnila – a dodnes mi umožňuje – pokračovať v tom, čo mám rada, aj so Sjögrenovým syndrómom, ako aj dosiahnuť všetky zdravotné a wellness ciele, ktoré som si kedy stanovila.

---

## Moja metóda „MAKAJ NA SEBE“

---

Byť zdravý by nemalo byť ťažké a nemalo by to vyžadovať veľa úsilia. Každý deň sa preto zaväzujem k týmto ôsmim činnostiam:

- Všetkých a všetko okolo seba, vrátane seba, **pozorujem**.
- Vždy si nájdem čas, aby som **ocenila** všetko, čím som obdarená.
- Prijímam, že môj život nikdy nebude **vyvážený**, ale nestresujem sa tým.
- Namiesto toho túto energiu vkladám do vecí, ktoré **obohacujú** môj život a umožňujú mi osobnostne rásť.
- Svoje telo a myseľ **upokojujem** tým, že viem veci spomaliť a pozastaviť svoj život, ako aj tým, že sa spolieham na najlepšie terapeutické metódy, ktoré ma liečia zvonka aj zvnútra.

- **Verím** v seba a praktizujem to tak, že verím v každý krok, ktorý na tejto ceste urobím.
- Aktívne hľadám, čo ma **inšpiruje**, a využívam tieto malé motivácie, aby som sa udržala na ceste a napredovala.
- Vždy dbám na to, aby som mala aspoň jeden cieľ, na dosiahnutí ktorého **makám** – niečo, čo mi mojím jedinečným spôsobom prináša šťastie.

Pozorujte, oceňujte, udržujte rovnováhu, obohacujte, upokojujte, verte, inšpirujte (sa) a MAKAJTE. Vždy ide o tieto jednoslovné činnosti. Keď sa na ne sústredíte každý deň tak ako ja – hoci len na pár minút na každú z nich –, týchto osem drobných, ale zásadných činností zmení váš život k lepšiemu. Zistila som, že každodenné dodržiavanie týchto ôsmich princípov je najrýchlejším spôsobom, ako dosiahnuť, aby sa inteligentnejšie rozhodnutia týkajúce sa zdravia zmenili na návyky. Zvyky, z ktorých sa časom nevyhnutne stane jednoducho dodržiavaný životný štýl. A všetky nádeje, ktoré do seba vkladáte v súvislosti so zdravím, oveľa rýchlejšie a s oveľa menším úsilím alebo stresom do seba zapadnú.

V tom spočíva čaro programu MAKAJ NA SEBE. Keď to robíte tak, ako vám ukážem, pociť šťastia a úspechu máte vždy na dosah bez ohľadu na to, kto ste. Pretože ak na konci dňa môžete pravdivo povedať, že ste urobili niečo, čo ctílo všetkých osem činností – aj keby to bolo to najmenšie úsilie –, technicky ste v ten deň vyhrali.

Ak si pred spaním môžete povedať:

- Dnes som niečo **pozoroval/a**.
- Dnes som niečo **ocenil/a**.
- Dnes som niečo **vyvážil/a**.
- Dnes som niečo **obohatil/a**.
- Dnes som niečo **upokojil/a**.
- Dnes som v niečo **veril/a**.

- Dnes som niekoho **inšpiroval/a** – buď seba, alebo niekoho iného.
- Dnes som sa o niečo **usiloval/a** a **ZAMAKAL/A** som na tom.

... ak to dokážete – a vy to dokážete, verte mi –, potom ste v ten deň boli úspešní. A čo je ešte dôležitejšie, je pravdepodobnejšie, že budete opakovať to, čo ste urobili, a skúšať ešte viac vecí, aby ste ten hrdý pocit zachytili hneď na druhý deň – a na ďalší deň po ňom.

Posledné desaťročie som investovala do toho, ako sa o seba starať, pretože nakoniec to bola moja zodpovednosť postarať sa o seba. Rovnako ako je vaša zodpovednosťou postarať sa o seba. Lenže teraz už nie ste sami. Toto je neomylná rada, ktorú používam každý deň a vďaka ktorej je napredovanie v dosahovaní cieľov v oblasti zdravia a wellness jednoduché, príjemné a vzrušujúce. Toto je návod, ktorý ma naďalej vedie po mentálnej, fyzickej a duchovnej stránke – nielen ako športovkyňu, ale aj ako ženu, dcéru, sestru a niekoho, kto chce byť šťastný a zdravý čo najdlhšie.

Jednoducho povedané, toto sú činnosti, ktoré ma nikdy nesklamali. A teraz sú to kroky, ktoré nikdy nesklamú vás.



## KAPITOLA 2

# Makať na štvorici

Keď už poznáte osem činností, ktoré budete vykonávať každý deň, dovoľte mi, aby som sa venovala veľkej otázke, o ktorej viem, že vás zaujíma: Ako presne budete pozorovať, oceňovať, vyvažovať, obohacovať, upokojuvať, veriť, inšpirovať a MAKATĎ?

Vo svojom živote mám štyri dôležité oblasti a vždy keď som si našla chvíľu a investovala do nich, aj keď som bola schopná vynaložiť len nepatrnú časť energie, vyplatilo sa mi to.

1. Moja **strava**
2. Moje **aktivity** počas dňa
3. **Kto a čo ma obklopuje**
4. A nakoniec **ja**

Viem, čo si myslíte. Znie to ako veľa námahy. Rozumiem vám. Generálna oprava ktorejkoľvek z nich by mohla byť prácou na plný úväzok, nehovoriac o všetkých štyroch naraz! Ale na to, aby ste videli obrovskú zmenu, nemusíte vynaložiť ohromné úsilie, ak začnete s týmito štyrmi – vyžaduje si to len dôslednosť a pravidelnú pozornosť.

Myslím to vážne. Niektoré z lekcí, o ktoré sa s vami podelím v tejto knihe, sa vám môžu zdať nové alebo hlboké, ale mnohé z nich sú tiež veľmi jednoduché a nevyžadujú veľa úsilia ani času. To však neznamená, že nie sú také, ktoré menia hru. Keď sa nad tým zamyslíte, niekedy môžu byť tie najjednoduchšie veci najťažšie, pretože sa na ne

ľahko vykašlete, keď ste príliš zaneprázdnení alebo si myslíte, že máte väčšie problémy, ktoré musíte riešiť. Keď ste však disciplinovaní pri najmenších detailoch, môžete dosiahnuť tie najväčšie sny.

A čo je ešte lepšie, aby ste dosiahli neuveriteľné výsledky, nemusíte robiť všetko, čo odporúčam vo svojej knihe. Úprimne povedané, bola by som rada, keby ste si toho zobrali toľko, koľko zvládnete. No, áno! Keďže som tvrdá a mimoriadne prísna sama na seba, zvyčajne rada tlačím ľudí k vytvoreniu nového štandardu, na ktorý môžu dosiahnuť a podľa neho žiť.

Na druhej strane, neviem, s akými problémami vo svojom živote zápasíte. Neviem, koľko minút mi môžete venovať dnes a koľko zajtra, ani aké hlboko osobné a jedinečné ciele ste si stanovili. Viem však toto – prístup MAKAJ NA SEBE funguje pre každého bez ohľadu na to, aký je momentálne váš vek alebo úroveň aktivity. Je to ľahko realizovateľný program, ktorý vám umožňuje rozhodnúť sa, ako ďaleko chcete zájsť.

## MAKAJ NA SEBE v kocke

---

Mnohé programy životného štýlu sú rozdelené týždeň po týždni s neuveriteľne konkrétnymi pokynmi, pokiaľ ide o to, čo od vás očakávajú. Avšak v prípade programu MAKAJ NA SEBE to funguje takto.

### ***Predstavte si deň***

Čo tým myslím? Každé ráno sa zobudíte a vyslovíte týchto osem činností:

Pozorovať, oceniť, harmonizovať, obohatiť,  
upokojiť, veriť, inšpirovať, MAKATĽ.

Je mi jedno, kedy to urobíte – či tesne pred tým, ako vyskočíte z postele, alebo až potom, keď vstanete a už sa hýbete. Čím skôr si však týchto osem činností poviete, tým lepšie, pretože niektoré techniky v tejto knihe majú tým väčší účinok, čím skôr ich začleníte do svojho dňa.

Prečo nahlas? Naozaj musíte? Chcem, aby ste sa na to pozreli takto. Keď vyslovíte týchto osem činností nahlas, udáva to tón. Pripomenie vám to, ako vážne to myslíte so zmenou svojho života k lepšiemu od prvej minúty svojho rána. Čím častejšie si tieto činnosti počas dňa hovoríte, tým častejšie si pripomínate, že musíte robiť určité rozhodnutia, aby ste si týchto osem činností ctili po celý deň.

Ak sa pri tom cítite rozpačito, potom je to prvá vec, ktorú chcem, aby ste zmenili. Hovoríme tu o vás. Toto je váš život a nie život niekoho iného. Nemalo by záležať na tom, čo si myslia iní ľudia, a ak má niekto problém s tým, čo robíte, potom mu vysvetlite, že sa snažíte urobiť vážny krok k lepšiemu životu. A ak si aj potom iní myslia, že to, čo robíte, je bláznivé, možno je načase spochybniť, nakoľko vás tento človek podporuje, a niečo s tým urobiť. (Nebojte sa... k tomu, čo tým myslím, sa dostaneme o niečo neskôr.)

### ***Majte svoj deň pod kontrolou***

Chcem, aby ste si od chvíle, keď sa zobudíte, až zhruba do hodiny alebo dvoch pred spaním uvedomili týchto osem jednoslovných akcií a potom si dali za úlohu vymyslieť spôsob, ako každú z nich uplatniť v niektorej z nasledujúcich oblastí:

- Vaša strava
- Vaše aktivity
- Kto a čo vás obklopuje
- Vy sami

Inými slovami...

1. Chcem, aby ste **pozorovali** niečo vo svojom jedálnom lístku, aktivitách, v tom, kto a čo vás obklopuje, alebo v sebe samých.
2. Chcem, aby ste **ocenili** niečo na svojej strave, aktivitách, na tom, kto a čo vás obklopuje, alebo na sebe.
3. Chcem, aby ste **vyvážili** jednu záležitosť týkajúcu sa vašej stravy, aktivít, toho, kto a čo vás obklopuje, alebo seba.
4. Chcem, aby ste **obohatili** jednu záležitosť týkajúcu sa vašej stravy, aktivít, toho, kto a čo vás obklopuje, alebo seba.
5. Chcem, aby ste **upokojili** niečo, čo sa týka vašej stravy, aktivít, toho, kto a čo vás obklopuje, alebo čo sa týka vás samých.
6. Chcem, aby ste **uverili** v jednu vec týkajúcu sa vašej stravy, aktivít, toho, kto a čo vás obklopuje, alebo vás samých.
7. Chcem, aby ste sa **inšpirovali** jednou vecou týkajúcou sa vašej stravy, aktivít, toho, kto a čo vás obklopuje, alebo seba.
8. Nakoniec chcem, aby ste **MAKALI**, pokiaľ ide o vašu stravu, aktivity, to, kto a čo vás obklopuje, alebo vás.

**Ako presne to urobíte?** Jednoducho. V nasledujúcich kapitolách vám ukážem množstvo zábavných a kreatívnych stratégií a metód, ktoré môžete použiť na uplatnenie týchto ôsmich jednoslovných akcií vo všetkých oblastiach svojho života. Niektoré návrhy sú určite intenzívnejšie ako iné, ale som si istá, že nájdete aspoň jednu stratégiu, ktorú by ste mohli vyskúšať bez ohľadu na to, koľko času alebo energie máte na začiatku k dispozícii.

**Musíte ich robiť každý deň v stanovenom poradí?** Znamená to, že musíte niečo pozorovať, kým niečo oceníte? Musíte niečo vyvážiť, skôr ako niečo obohatíte? Nie, absolútne nie, najmä keď sa do toho

pustíte a pochopíte vzorec. Môžete ísť v akomkoľvek poradí a činnosti vykonávať kedykoľvek počas dňa.

**Ako by ste si to mali odsledovať?** Akokoľvek chcete. V skutočnosti buďte čo najkreatívnejší. Majte vo vrecku alebo v kabelke poznámkový blok, aby ste si mohli odškrtnúť každú činnosť, keď ju vykonáte. Každé slovo označujúce určitú činnosť si nalepte na lepiaci lístok na počítači a odškrtnávejte si ich v priebehu dňa. Pridajte si do mobilu pripomienku, ktorá vás každú hodinu upozorní, aby ste vykonali jednu z ôsmich činností. Chcem, aby ste robili to, čo je pre vás najjednoduchšie.

### *Vyhodnoťte svoj deň*

Asi hodinu alebo dve pred spaním si položte osem otázok:

1. Čo som dnes **pozoroval/a**?
2. Čo alebo koho som dnes **ocenil/a**?
3. Čo som dnes **vyvážil/a**?
4. Čo som dnes **obohatil/a**?
5. Ako som dnes **upokojil/a** seba (alebo iných)?
6. V čo alebo v koho som dnes **veril/a**?
7. Čo ma dnes inšpirovalo – alebo koho som **inšpiroval/a**?
8. Na čom som dnes **ZAMAKAL/A**?

**Prečo nie tesne pred spaním?** Nie je dobré, aby ste na tieto otázky odpovedali tesne pred spaním. Ak vám deň utiekol a nemali ste čas zvládnuť všetkých osem činností (a niektoré dni to tak bude, verte mi), toto načasovanie vám dáva rezervu, aby ste sa postarali o všetky činnosti, ktoré ste vynechali, a mohli ich dokončiť v plnej sile. Okrem toho nechcem, aby ste išli spať s pocitom viny, že ste za deň neurobili všetko, čo ste mohli. Vaším jediným cieľom je mať odpoveď na každú z týchto otázok. Aby ste si mohli prejsť tento zoznam a uznať, že ste

v ten deň pozitívne ovplyvnili svoj život pomocou všetkých ôsmich činností. A to je všetko.

Počkať, je to fakt všetko? Zdá sa to až príliš jednoduché, však?

Perfektné, pretože presne takýto postoj by ste mali mať na začiatku tohto programu. Nebojte sa, o niečo neskôr vám ukážem, ako veci zintenzívniť, keď to budete potrebovať. Verte mi, to, že na začiatku nezastávam extrémny prístup k dosahovaniu cieľov v oblasti zdravia a wellness, neznamená, že na vás budem po celý čas len milá. Mám skôr prísne staromódne zmýšľanie, ak viete, čo mám na mysli. Momentálne však chcem, aby ste sa zamysleli nad ôsmimi činnosťami, ktoré ste v ten deň urobili – možno je to osem vecí, ktoré by ste za normálnych okolností pravdepodobne neurobili –, a to je perfektný začiatok.

Podstatné je, že či už sa rozhodnete do tejto knihy len načrieť, alebo do nej skočíte oboma nohami, každodenné dodržiavanie všetkých ôsmich krokov vám uľahčí premeniť inteligentné a zdravé rozhodnutia na celoživotné návyky bez toho, aby ste nad nimi museli neustále premýšľať. Týchto osem opatrení spolu vytvára váš nový štandard, ktorý hovorí: Takto som sa *rozhodol/rozhodla žiť*. A keď sa tak stane, vytvoríte si zdravší životný štýl, ku ktorému sa budete vždy vracáť, pretože *chcete* – nie preto, že musíte –, a vtedy začnete vyhrávať.

To je zmysel programu MAKAJ NA SEBE – vždy končiť každý deň s pocitom, že ste vyhrali. Cítiť, že napredujete, pretože fakt napredujete, aj keď sa tento pokrok zatiaľ dosahuje malými krokmi. Pokiaľ sa budete držať kurzu a budete sa venovať programu, malý krôčik je vždy lepší ako žiadny.

Ste pripravení MAKATĽ? Potom poďme preskúmať, prečo je každá z týchto ôsmich činností taká dôležitá – a ako ľahko ich môžete použiť spoločne, aby ste sa stali ešte lepšou verziou seba.