

MEDZINÁRODNÝ SUPERBESTSELLER PRELOŽENÝ DO VYŠE 30 JAZYKOV

JOSEPH NGUYEN



NEVERTE VŠETKÉMU, ČO SI MYSLÍTE

Prečo sú myšlienky začiatkom
aj koncom nášho utrpenia



JOSEPH NGUYEN

NEVERTE VŠETKÉMU, ČO SI MYSLÍTE

Prečo sú myšlienky začiatkom
aj koncom nášho utrpenia



ULTIMO PRESS

DON'T BELIEVE EVERYTHING YOU THINK – ENHANCED EDITION
Copyright © 2024 One Satori LLC.
Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

Slovak edition © 2025 by Ultimo Press
Z anglického originálu Joseph Nguyen: *Don't Believe Everything You Think*
– *Enhanced Edition* preložila Silvia Rybárová.
V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.
www.ultimopress.eu

Translation © 2024 Ing. Silvia Rybárová
Jazykové úpravy: Mgr. Natália Ivančová
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová
Layout: Ultimo Grafix
Tlač: Finidr, s.r.o.

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

ISBN 978-80-8289-044-3

*Pre Kennu, ktorá ma naučila,
čo je to skutočne bezpodmienečná láska
a ako dokáže zmeniť svet*

Obsah

Predhovor k rozšírenému vydaniu	IX
Úvod	XII
1 Cesta k objaveniu hlavnej príčiny utrpenia	2
2 Hlavná príčina utrpenia	6
3 Prečo vôbec premýšľame?	16
4 Myšlienky verzus premýšľanie	20
5 Nemali by sme však myslieť pozitívne?	28
6 Ako prestať premýšľať?	34
7 Praktické kroky k tomu, ako prestať premýšľať	40
8 Ako by sa nám mohlo vôbec dať bez premýšľania?	48
9 Čo s našimi cieľmi, snami a ambíciami?	54
10 Nič nie je buď dobré, alebo zlé	64
11 Ako nasledovať svoju intuíciu	68
12 Vytvoriť si priestor pre zázraky	76
13 Možné prekážky, keď začnete ne-premýšľať	82
14 Bezpodmienečná láska	88
15 Čo ďalej?	92

Ako to uviesť do praxe	95
Vnútoraná práca	96
Vonkajšia práca	107
Denník	114
Zdroje	119
Podakovanie	124
O autorovi	125

Predhovor

k rozšírenému vydaniu

Knihu *Neverte všetkému, čo si myslíte* som napísal, aby som sa zachránil pred vlastnou myslou. Čo si pamätám, nikdy som nežil bez chronického strachu a úzkosti. Akokoľvek som sa snažil zmeniť svoje myslenie, vždy som sa cítil rovnako – úzkostlivo, frustrované a vystresované. Až keď som prestal bojovať so svojou myslou a začal som sa snažiť jej *porozumieť*, veci sa začali meniť. To, čo som objavil, navždy zmenilo môj vzťah k mysli. Čo bolo mojím najväčším nepriateľom, stalo sa mojím najlepším priateľom.

Mojím zámerom pri vydaní prvého vydania tejto knihy bolo podeliť sa o to, čo som zistil, a dúfať, že pomôžem ostatným oslobodiť sa od ich úzkostnej mysle. Považoval som za úspech, ak by kniha pomohla čo i len jednému človeku.

Vôbec som nečakal, že za dva roky sa kniha dostane k vyše sedemstotisíc ľuďom na celom svete v desiatkach rôznych krajín a bude preložená do vyše štyridsiatich jazykov. Každý deň ma premáha vďačnosť za to, koľko lásky si kniha získala a ako často sa o ňu čitatelia delia so svojimi priateľmi a rodinou. Nikdy sa nebudem môcť dostatočne poďakovať každému čitateľovi za jeho láskavosť a veľkorysosť.

Ako sa kniha šírila, dostával som od čitateľov tisíce vďačných správ a nespočetné množstvo otázok. Snažil som sa odpovedať na čo najviac z nich a mnohí z tých, ktorým som odpovedal, poznamenali, aké užitočné pre nich boli moje odpovede. A tak keď sa naskytla príležitosť, rozhodol som sa knihu prepracovať a rozšíriť, aby som zodpovedal všetky tieto podnetné čitateľské otázky. Dúfam, že výsledkom je kniha, ktorá čitateľom ešte viac pomôže na ich ceste k nájdeniu pokoja.

Do tohto rozšíreného vydania som zaradil viac príkladov, myšlienkových experimentov, rámcových koncepcií a hlbších vysvetlení mnohých tém, o ktorých sa čitatelia chceli dozvedieť viac. Básne striedajúce text poskytujú ďalší rozmer na zamyslenie sa nad myšlienkami knihy.

Jednou z najčastejších otázok, ktoré som dostával, bolo, ako tieto koncepty prakticky využiť v každodennom živote. Preto som pridal jednu celú kapitolu, ktorá čitateľov krok za krokom prevedie metódou, ako sa čo najjednoduchším spôsobom zbaviť negatívneho myslenia. Kniha teraz v záverečnej časti obsahuje aj praktické cvičenia, ktoré čitateľom pomôžu ľahšie a bezproblémovojšie uviesť poznatky z knihy do praxe a zahrnúť ich do svojho života.

Úprimne dúfam, že vám táto kniha pomôže tak, ako pomohla mne. Ďakujem vám, že ste mi dovolili sprevádzať vás na tejto ceste, a nemôžem sa dočkať, kedy sa s vami na jej stránkach stretnem.

väčšina z nás sa zmení,
keď bolesť spôsobená lipnutím na tom,
čoho sa pridržame, prevýši strach
z neznáma

ÚVOD

Čo nájdete v tejto knihe

*Nemôžeme zmeniť to, čo si neuvedomujeme; len čo si
však niečo uvedomíme, nemôžeme sa nezmeniť.*

— SHERYL SANDBERG

Poznáte ten pocit.

Sadnete si, aby ste splnili jednoduchú pracovnú úlohu, a zrazu vás zaplavia myšlienky plné pochybností a sebakritiky. Prečo ste túto úlohu nesplnili skôr? Nie ste dosť dobrý – pravdepodobne túto úlohu aj tak nezvládnete. Čo ak ľudia zistia, že v skutočnosti neviete, čo robíte? Prečo ich povýšili a vás nie?

Na firemnom stretnutí sa snažíte byť myslou prítomní, ale pohlcujú vás myšlienky na to, ako veľmi svoju prácu nenávidíte. Chcete dať výpoveď a ísť za svojím snom, ktorý ste mali odjakživa, ale viete, že nemáte šancu v ňom uspieť. Nikdy sa vám to nepodarí a okrem toho vzdať sa práce je príliš riskantné. Radšej budete trpieť v istote, ako žiť v strachu z neistoty. Je lepšie neskúšať vôbec nič ako pokúsiť sa o niečo a zlyhať, však?

Netýka sa to však len práce. Tento typ myslenia vás sprevádza počas celého dňa. Rozhovor s priateľom spôsobí, že sa to ešte

zintenzívni. Prečo ste povedali práve to? Prečo sa s vami vôbec priateliť? Myslí si, že ste divný? Povedali ste niečo nesprávne? Hovorí o vás za vašim chrbtom? Prečo sa od neho tak odlišujete? Prečo je také ťažké nájsť si priateľov? Čo ak skončíte sám?

Po príchode domov si na mobile pozeráte rôzne platformy a vidíte desiatky príspevkov s dokonalými obrázkami, ktoré vám pripomínajú, čo všetko nemáte, ako sa svet zhoršuje a ako sa zdá, že život všetkých ostatných je lepší ako ten váš. Prečo máte pocit, že ste pozadu? Prečo sa vám zdá, že všetci držia svoj život pevne v rukách a vy nie? Kedy vám veci začnú vychádzať?

Na záver dňa ste úplne vyčerpaní. Vaša myseľ bežala celý deň na plné obrátky, nadmerne premýšľala, analyzovala a posudzovala každé vaše rozhodnutie. Teraz, keď ležíte v posteli, nutkavé premýšľanie pokračuje a vy nemôžete zaspať. Jediné, po čom túžite, je chvíľa pokoja. Dokázať zbaviť sa úzkosti a nadmerného premýšľania, ktoré zaberajú vaše dni. Bludných kruhov pochybností, hanby a hnevu. Môcť pocítiť radosť, naplnenie a pokoj, ktoré sa vždy zdajú tesne mimo dosahu.

Takáto zmena sa však zdá nemožná. Celý život sa snažíte, ale nič nezmierňuje vaše každodenné duševné utrpenie. Dospeli ste k záveru, že život je utrpenie, nič iné v ňom nie je.

Všetko sa vám zdá beznádejné.

Ale to je len polovica príbehu. Príbeh, ktorý žijete, sa môže kedykoľvek zmeniť, pretože sa píše v reálnom čase – a píšete ho vy.

Život nemusí byť takýto. Život nie je utrpenie. Utrpenie je *súčasťou* života, ale nemusí tvoriť jeho väčšinu.

Vo svojej podstate nie ste chybní. Nie ste problémom, ktorý treba vyriešiť, ale človekom, ktorý potrebuje pochopiť seba

samého. Pochopením seba samého a toho, ako sa v mysli vytvára vaše prežívanie života, budete môcť nájsť pokoj.

Ako to viem? Pretože to bola aj moja cesta. Odmietal som uveriť, že život je takýto obmedzený, a tak som ten svoj zasvätil objavovaniu spôsobov, ako ukončiť vlastné psychické a emocionálne utrpenie. Na tejto ceste som našiel viac otázok ako odpovedí.

Čo je to utrpenie? Prečo trpíme? Čo je hlavnou príčinou utrpenia? Existuje v mozgu vypínač nutkavých myšlienok? Ako môžeme prestať nadmerne premýšľať? Môže nájsť pokoj hocikto alebo je to vyhradené len pre tých, ktorí nasledujú určité náboženstvá, stanú sa mníchmi či dosiahnu osvietenie? Je možné nájsť pokoj bez ohľadu na to, čo sa nám v živote stane?

Toto sú základné otázky, ktoré ma viedli k napísaniu tejto knihy – aby som zachránil sám seba a podľa možnosti pomohol aj iným.

Táto kniha bola napísaná preto, aby vám pomohla nájsť odpovede a umožnila konečne získať pokoj, ktorý tak dlho hľadáte.

Viem, že je to odvážne tvrdenie, ale som presvedčený, že po prečítaní tejto knihy už nebudete tým, kým ste teraz. Jedinou konštantou v živote je zmena; rast je nevyhnutný. A tak bez ohľadu na to, kto ste, odkiaľ ste, čo ste urobili alebo neurobili, čo máte alebo nemáte, z hĺbky duše viem, že môžete nájsť pokoj, bezpodmienečnú lásku, naplnenie a mnoho radostí zo života.

Sľubujem, že toto sa týka aj vás, aj keď to tak ešte necítite. Láska nepozná hranice. Otvorená myseľ a ochotné srdce sú všetko, čo potrebujete, aby ste dostali každú odpoveď, ktorú hľadáte. Zníženie duševného utrpenia v našom živote má, samozrejme, aj praktické výhody: úspech v kariére alebo v práci, budovanie hlbších a harmonickejších vzťahov, prekonanie celoživotných

závislostí, zbavenie sa deštruktívnych návykov, zlepšenie zdravia, zvýšenie vitality a celkovej energie.

Napriek tomu tieto vonkajšie výsledky nie sú cieľom mojej knihy. Sú to vedľajšie dôsledky pochopenia fungovania našej mysle a zníženia duševného zmätku, ktorý nám bráni vytvoriť si život, aký chceme mať.

A čo je ešte dôležitejšie, ak začrieme hlbšie, zistíme, že väčšina našich túžob po uznaní, peniazoch a dôležitosti pramení z túžby zažiť určité pocity. Pocity ako láska, radosť, pokoj, sloboda a naplnenie.

Tieto pocity sú to, čo skutočne chceme; psychologická pasca spočíva v presvedčení, že tieto pocity nám poskytnú len vonkajšie veci. Kľúčom je sústrediť sa na samotné pocity a uvedomiť si, že naše emócie môžu byť nezávislé od prostredia.

Nečítajte túto knihu pre informácie, ale pre získanie vhľadu. Vhľad (múdrosť) možno nájsť len vo svojom vnútri. Preto sa nazýva vhľad (pohľad dovnútra). Nepoviem vám nič, čo by ste nevedeli hlboko vnútri svojej duše. Ak chcete nájsť čokoľvek, čo v živote hľadáte, musíte sa pozrieť do svojho vnútra a objaviť múdrosť, ktorá už vo vás existuje. Práve tam sa nachádza pravda. Táto kniha je len sprievodcom, ktorý vám pomôže zistiť, kde začať hľadať.

Cesta sa začína nádejou, že lepší život je možný. Bez nádeje nemáme nič, takže skutočnosť, že ste tu a teraz čítate túto knihu, svedčí o vašej viere, odvahe a sile. S absolútnou istotou viem, že ak budete pokračovať v ceste s vierou, ktorú máte v srdci, určite nájdete to, čo hľadáte.

Slová v tejto knihe nie sú pravdou samotnou, ale nasmerujú vás k pravde. Pravdu nemožno intelektualizovať, možno ju len

zažiť. Je v každom z nás a vo všetkom. Musíte sa však pozrieť za formu (fyzickú), aby ste videli a zažili pravdu (duchovnú).

Pozerajte sa za slová. Pravda má podobu pocitu. **Hľadajte tento pocit.** Z toho pocitu vzíde múdrosť, ktorú chcete nájsť a ktorá vás oslobodí. A to je to, čo v konečnom dôsledku hľadáme všetci, však?

Mnohí, ktorí objavili pravdu, opisujú tento pocit ako rezonanciu vo svojom srdci a pocit súladu a harmónie s tým, kým skutočne ste. Je to pocit pokoja a oslobodenia sa. Hovorí, že je to ten najznámejší neznámy pocit, akoby ste konečne našli domov. Je to pocit objavenia toho, čo už poznáte.

Táto kniha sa môže zdať jednoduchá. Ba čo viac, riešenia, ktoré navrhujem, môžu vyzeráť až príliš jednoducho a vaša myseľ (ego) sa im môže snažiť brániť alebo sa ich pokúsi skomplikovať. Keď toto nastane, chcem, aby ste si spomenuli, že pravda je vždy jednoduchá.

Ak chcete nájsť pravdu, hľadajte jednoduchosť.

Pristupujte k tejto knihe s otvorenou myslou, v srdci s čistým úmyslom spoznať pravdu a dostanete všetko, čo hľadáte.

Táto kniha je určená na to, aby vám pomohla odhaliť hlavnú príčinu vášho duševného utrpenia – a ukázala vám, že všetci máme moc vybrať si novú skúsenosť. Ak chcete problém vyriešiť, musíte mu najprv hlboko porozumieť, a preto sa veľká časť tejto knihy venuje opisu tohto poznania.

Chcem vám však poskytnúť aj nástroje, ktoré vám uľahčia využitie týchto myšlienok v živote a dosiahnutie transformácie, o ktorú sa snažíte. Práve toho sa týka časť s názvom *Ako to uviesť do praxe* na konci tejto knihy. Je to vaša súprava nástrojov s návodmi, motivačnými podnetmi a cvičeniami, ktoré vám skutočne pomôžu a umožnia nájsť v živote viac pokoja, lásky

a radosti. Keď ich zaradíte do svojej každodennej praxe, zmena, po ktorej túžite, bude istá.

Predtým ako sa pohneme ďalej, by som chcel vyjadriť hlbokú vďačnosť za to, že ste tu a delíte sa so mnou o svoj čas a pozornosť. Je to ten najcennejší dar, ktorý môžete v živote niekomu venovať. Ďakujem vám za tento dar, ktorým zároveň obdarúvate aj samých seba. Nikdy nezabudnite na vlastnú božskosť, pretože len prostredníctvom vlastnej božskosti získavame svoju ľudskosť.

Z celého srdca,

Joseph

to, čoho sa držíme,

utvrďuje našu realitu

to, čoho sa pustíme,

vytvára nové možnosti