DAMON ZAHARIADES

UMENIE HODIŤ VECI ZA HLAVU

AKO SA MÔŽETE ODPÚTAŤ OD MINULOSTI,
TEŠIŤ SA NA BUDÚCNOSŤ
A KONEČNE SI UŽÍVAŤ EMOCIONÁLNU SLOBODU,
KTORÚ SI ZASLÚŽITE!

UMENIE AKO HODIŤ VECI ZA HLAVU

Ako sa môžete odpútať od minulosti, tešiť sa na budúcnosť
a konečne si užívať emocionálnu slobodu, ktorú si zaslúžite!

DAMON ZAHARIADES

Original title:
The Art of Letting GO: How to Let Go of the Past, Look Forward to the Future,
and Finally Enjoy the Emotional Freedom You Deserve!

Translated and published by Citadella Publishing with permission
from the Art of Productivity and DZ Publications.
This translated work is based on The Art of Letting GO by Damon Zahariades.

Copyright © 2022 by Damon Zahariades. All Rights Reserved.
The Art of Productivity and DZ,Publications is not affiliated with Citadella Publishing
or responsible for the quality of this translated work.
Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of from Art of,
Productivity and DZ Publications.

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 © Evelin Sásiková
Redakčná úprava a korektúry: Albert Lučanský
Grafická úprava: Mgr. Michaela Janeček
Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2025

ISBN: 978-80-8182-253-7

DAMON ZAHARIADES

UMENIE HODIŤ VECI ZA HLAVU

AKO SA MÔŽETE ODPÚTAŤ OD MINULOSTI,
TEŠIŤ SA NA BUDÚCNOSŤ
A KONEČNE SI UŽÍVAŤ EMOCIONÁLNU SLOBODU,
KTORÚ SI ZASLÚŽITE!

Citadella

OBSAH

OBSAH 5
ĎALŠIE KNIHY OD DAMONA ZAHARIADESA 9
VÁŠ DARČEK 11
POZORUHODNÉ CITÁTY O ODPÚTANÍ SA 13
ÚVOD 15
ČO SA NAUČÍTE Z KNIHY UMENIE HODIŤ VECI ZA HLAVU 18

ČASŤ I 22
ČO ZÍSKAME, AK HODÍME VECI ZA HLAVU 22
Čo znamená hodiť veci za hlavu (a čo to neznamená) 24
Ako zistiť, kedy je čas hodiť veci za hlavu 27
10 dôvodov, prečo by sme sa mali naučiť nechať veci plynúť 31
20 najvýznamnejších vecí, ktoré by sme mali nechať plynúť 36

ČASŤ II 50
NAJČASTEJŠIE DÔVODY, KTORÉ NÁM BRÁNIA HODIŤ VECI ZA HLAVU 50
Bojíme sa možnosti zmeny 52
Bojíme sa, že prídeme o príležitosť 54
Bojíme sa, že stratíme svoju „investíciu“ 56
Bojujeme s nízkym sebavedomím 58
Neradi priznávame, že sme sa mýlili 60
Idealizujeme si to, k čomu sme sa pripútali 62
To, ako sa identifikujeme, je spojené s tým, na čom lipneme 64
Sme závislí od negatívnych emócií a myšlienok 66
Naše mozgy sú naprogramované na prežitie 68

ČASŤ III **72**

21 STRATÉGIÍ, AKO SA ODPÚTAŤ A POKRAČOVAŤ V ŽIVOTE **72**

STRATÉGIA č. 1: Rozhodnite sa hodiť veci za hlavu 74
CVIČENIE č. 1 76

STRATÉGIA č. 2: Rozpoznajte svoj emocionálny stav 77
CVIČENIE č. 2 79

STRATÉGIA č. 3: Nájdite si obrazný ventil pre svoje negatívne emócie 80
CVIČENIE č. 3 82

STRATÉGIA č. 4: Zistite, či sú vaše potreby naplnené 83
CVIČENIE č. 4 85

STRATÉGIA č. 5: Zistite, čo dáva vášmu životu zmysel 86
CVIČENIE č. 5 88

STRATÉGIA č. 6: Priznajte si svoju emocionálnu bolesť 90
CVIČENIE č. 6 92

STRATÉGIA č. 7: Hľadajte dôležité lekcie 93
CVIČENIE č. 7 95

STRATÉGIA č. 8: Uvedomte si, že vaše ideálne ja je iba ilúzia 97
CVIČENIE č. 8 99

STRATÉGIA č. 9: Vzdajte sa svojej pýchy 100
CVIČENIE č. 9 102

STRATÉGIA č. 10: Priznajte si ničivé účinky výčitiek svedomia a hanby 104
CVIČENIE č. 10 106

STRATÉGIA č. 11: Neberte ohľad na to, čo si o vás myslia ostatní 108
CVIČENIE č. 11 110

STRATÉGIA č. 12: Prestaňte sa pokúšať urobiť každého šťastným 111
CVIČENIE č. 12 113

STRATÉGIA č. 13: Prestaňte sa usilovať o VLASTNÉ šťastie 114
CVIČENIE č. 13 116

STRATÉGIA č. 14: Dôkladne preskúmajte, akým spôsobom prijímate rozhodnutia 117
CVIČENIE č. 14 119

STRATÉGIA č. 15: Zistite, prečo sa cítite leniví 121
CVIČENIE č. 15 123

STRATÉGIA č. 16: Prejavujte vďačnosť 125
CVIČENIE č. 16 127

STRATÉGIA č. 17: Preberte zodpovednosť za pretrvávajúce problémy 129
CVIČENIE č. 17 131

STRATÉGIA č. 18: Akceptujte nedostatok kontroly 132
CVIČENIE č. 18 134

STRATÉGIA č. 19: Prestaňte si vo vzťahoch viesť účtovníctvo 136
CVIČENIE č. 19 138

STRATÉGIA č. 20: Prestaňte si dávať zbytočné záväzky 139
CVIČENIE č. 20 141

STRATÉGIA č. 21: Naučte sa odpúšťať sebe aj druhým 143
CVIČENIE č. 21 146

Bonusová stratégia č. 1: Rozvíjajte si „emocionálnu rozmanitosť" 148
BONUSOVÉ CVIČENIE č. 1 150

Bonusová stratégia č. 2: Ovládajte svoje emócie s ohľadom na to, čo sa môže stať 152
BONUSOVÉ CVIČENIE č. 2 154

Bonusová stratégia č. 3: Spochybňujte presnosť svojich osobných príbehov 156
BONUSOVÉ CVIČENIE č. 3 158

ZÁVEREČNÉ MYŠLIENKY O UMENÍ HODIŤ VECI ZA HLAVU 160

PÁČILA SA VÁM KNIHA UMENIE HODIŤ VECI ZA HLAVU? 162

O AUTOROVI 164

ĎALŠIE KNIHY OD DAMONA ZAHARIADESA

Ako robiť lepšie rozhodnutia *(How to Make Better Decisions)*
14 overených postupov, ako prekonať nerozhodnosť, robiť vždy rozumné rozhodnutia a vytvoriť si pritom uspokojujúci život!

Príručka mentálnej odolnosti *(The Mental Toughness Handbook)*
Definitívna príručka na rozvoj mentálnej odolnosti krok za krokom! Obsahuje aj cvičenia!

Recept na zostavenie zoznamu úloh *(To-Do List Formula)*
Konečne! Objavte, ako vytvárať zoznamy úloh, ktoré naozaj fungujú!

Umenie povedať nie *(The Art Of Saying NO)*
Máte už dosť toho, že vás ľudia berú ako samozrejmosť? Naučte sa, ako si stanoviť hranice, stáť si za svojím a získať si pritom rešpekt druhých!

Liek proti prokrastinácii *(The Procrastination Cure)*
Zistite, ako konať pohotovo, robiť rýchle rozhodnutia a prekonajte konečne svojho vnútorného prokrastinátora!

Rýchla koncentrácia *(Fast Focus)*
V knihe nájdete osvedčený systém, ktorý vám pomôže prestať sa rozptyľovať, rozvinúť si si laserovo ostré sústredenie a raketovo zvýšiť svoju produktivitu!

30-dňový plán produktivity *(The 30-Day Productivity Plan)*
Potrebujete denný akčný plán na zvýšenie svojej produktivity? Tento 30-dňový sprievodca je riešením vašich problémov s manažmentom času!

30-dňový plán produktivity – II. Diel
(The 30-Day Productivity Plan - VOLUME II)
30 ĎALŠÍCH zlozvykov, ktoré sabotujú váš manažment času a ako ich prekonať jeden po druhom!

Metóda rozdelenia času *(The Time Chunking Method)*
Je to jedna z najobľúbenejších stratégií manažmentu času, ktorá sa dnes používa. Strojnásobte svoju produktivitu pomocou tohto jednoduchého systému v 10 krokoch.

80/20 Váš život! *(80/20 Your Life!)*
Dosiahnite viac, vytvorte viac a užite si viac úspechu. Stihnite viac s menším úsilím a zmeňte si tak svoj život!

Malá revolúcia návykov *(Small Habits Revolution)*
Zmeňte svoje návyky a pretransformujte svoj život. Použite na to túto jednoduchú a účinnú stratégiu, a osvojte si tak akýkoľvek nový návyk, po ktorom túžite!

Ranná premena *(Morning Makeover)*
Predstavte si, že sa budíte nadšení, plní energie a sebavedomia. V tejto knihe sa dozviete, ako si vytvoriť ranné rutiny, ktoré vedú k raketovému úspechu!

Radosť z nedokonalosti *(The Joy of Imperfection)*
Konečne porazte perfekcionizmus, umlčte svojho vnútorného kritika a prekonajte strach zo zlyhania!

Metóda stanovovania cieľov P.R.I.M.E.R. *(The P.R.I.M.E.R. Goal Setting Method)*
Elegantný šesťkrokový systém na dosiahnutie mimoriadnych výsledkov v každej oblasti vášho života!

Digitálny detox *(Digital Detox)*
Odpojte sa, aby ste sa znovu pripojili. Objavte, ako sa odpojiť a užívať si vedomejší a zmysluplnejší život s hlbším uspokojením!

Kompletný zoznam nájdete na stránke
http://www.artofproductivity.com/my-books/

VÁŠ DARČEK

•●•

Ako poďakovanie za zakúpenie tejto knihy vám chcem dať darček. Je to môj 40-stranový manuál vo formáte PDF s názvom *Katapultujte svoju produktivitu! 10 najdôležitejších návykov, ktoré si musíte osvojiť, aby ste stihli viac vecí*.

Je dostatočne stručný nato, aby ste si ho rýchlo prečítali, ale zároveň dosť obsiahly, aby ponúkol praktické rady, ktoré môžu do vášho života priniesť skutočnú zmenu.

Okamžitý prístup ku knihe *Katapultujte svoju produktivitu* získate kliknutím na odkaz nižšie a pridaním sa na môj mailing list:
http://artofproductivity.com/free-gift/

Na nasledujúcich stranách sa spolu vydáme na dlhú, niekedy hrboľatú, avšak nakoniec obohacujúcu cestu k dosiahnutiu emocionálnej slobody. Jemne preskúmame bolestné spomienky, urážky, sklamania a výčitky, ktoré vás zaťažujú. Aby som nám v tomto procese pomohol, predstavím vám súbor nástrojov, ktoré sa mi osvedčili.

Pokračujme ďalej.

POZORUHODNÉ CITÁTY O ODPÚTANÍ SA

„Niektorí z nás si myslia,
že zotrvávanie nás robí silnými,
ale niekedy je to práve odpútanie sa.“
HERMANN HESSE

„Pravda je taká, že ak veci nenecháte plynúť,
ak si neodpustíte, ak neodpustíte situácii, ak si neuvedomíte,
že situácia sa skončila, nemôžete sa pohnúť vpred.“
STEVE MARABOLI

„Život ide ďalej a my
by sme mali ísť tiež.“
SPENCER JOHNSON

ÚVOD

•●•

Väčšina z nás je zahltená negatívnymi myšlienkami a emóciami. Niektoré z nich pramenia z bolestných spomienok na veľké osobné zlyhania. Ďalšie sú výsledkom trpkého sklamania z falošných očakávaní a zmarených snov. Iné zase vyvierajú z hnevu, urazenosti a frustrácie spôsobených stresom a krízovými situáciami, ktoré na nás denne doliehajú.

Tieto pochmúrne myšlienky a pocity si nosíme so sebou. Pokiaľ to tak robíme, ovplyvňujú naše postoje, zdravie a vzťahy. Bránia nám vykonávať svoju prácu čo najlepšie. Nedokážeme v ich dôsledku efektívne využívať svoj čas a pozornosť.

Pesimistické myšlienky a emócie slúžia ako mentálne prekážky, ktoré skresľujú náš pohľad na veci, obmedzujú našu produktivitu a v konečnom dôsledku znižujú kvalitu nášho života.

Až keď hodíme za hlavu nespokojnosť, výčitky a nepríjemné spomienky, ktoré nás ťažia, zažijeme emocionálnu slobodu. Tá sa odzrkadlí v našom správaní, rozhodnutiach a úrovni sebauvedomovania. Prejaví sa vo vzťahoch s našimi blízkymi, priateľmi, susedmi a spolupracovníkmi. Objaví sa aj v kvalite našej práce a v pocite uspokojenia, ktorý cítime po jej vykonaní.

Hneď ako sa zbavíme svojej bezútešnej, porazeneckej mysle, už nás viac nemôže sabotovať. Tým, že sa jej vzdáme, dokážeme sa sústrediť na dôležité veci, na ktorých nám skutočne záleží.

Ako však môžeme hodiť veci za hlavu?

Fráza „hoď to za hlavu“ (z anglického výrazu „letting go“ – pozn. prekl.) sa príliš často prezentuje ako prehnane zjednodušená a bezcenná veta, ktorá propaguje šťastný život bez stresu. Takýto prístup však nie je veľmi prínosný. Je to podobné, ako keby ste vystresovanému človeku povedali, aby sa „prestal znepokojovať“.

V tejto knihe spoločne preskúmame kroky, ktoré vás *naučia*, ako sa od vecí odpútať. Osvojíte si pritom spôsob myslenia bez pripútanosti. Myšlienka „nepripútanosti“ (z anglického výrazu „non-attachment“ – pozn. prekl.) sa často chápe ako vzdanie sa hmotných vecí. Na to sa však v tejto knihe nezameriavame. Namiesto toho sa budeme snažiť oslobodiť sa od pripútanosti ku krivdám, zatrpknutosti a iným psychologickým bremenám, ktoré prebývajú v našich mysliach bez povolenia. Podelím sa s vami o mnohé stratégie a postupy, ktoré sa mi v priebehu rokov osvedčili. Každú z nich bude sprevádzať jednoduché cvičenie, pomocou ktorého si môžete danú metódu osvojiť.

Ďalšou dôležitou otázkou je: Ako môžeme identifikovať negatívne myšlienky a emócie?

Niekedy ich v sebe prechovávame a živíme tak dlho, že sa stanú súčasťou našej osobnosti. V tomto bode je pre nás nesmierne ťažké ich rozpoznať. *Veríme*, že sme sa cez zlosť, výčitky a emocionálnu bolesť preniesli, ale namiesto toho sa do nášho vedomia zaryli tak hlboko, že sú nenápadnou súčasťou nášho vnútorného sveta.

V nasledujúcich kapitolách sa budeme venovať aj tomuto problému. Naučíte sa rozpoznať, či v sebe uchovávate pochmúrne myšlienky a pocity. Zistíte, ako ich rýchlo identifikovať bez ohľadu na to, ako hlboko prenikli do vášho myslenia, postojov a pohľadu na svet. Keď ich odhalíte, môžete sa ich zbaviť pomocou techník, ktorým sa budeme venovať.

Umenie hodiť veci za hlavu nie je filozofickou diskusiou. Ide skôr o akčný plán na prekonanie mentálnych a emocionálnych prekážok, ktoré vás v súčasnosti brzdia. Zameriame sa na postupy a metódy, ktoré prinášajú rýchle a spoľahlivé výsledky.

Úprimne dúfam, že vám táto kniha poskytne potrebné nástroje nato, aby ste sa definitívne odpútali od minulosti a konečne zažili mentálnu, emocionálnu, fyzickú a dokonca aj duchovnú slobodu, ktorá je výsledkom zmýšľania bez pripútanosti.

Damon Zahariades
Art of Productivity
marec 2022

ČO SA NAUČÍTE Z KNIHY UMENIE HODIŤ VECI ZA HLAVU

Umenie hodiť veci za hlavu predstavuje komplexné školenie. Sčasti ide o inštruktáž a sčasti o osobný tréning, ktorý vás krok za krokom prevedie celým procesom, ako sa stať emocionálne slobodným vďaka osvojeniu si mentality nepripútanosti.

Veľa kníh sa tejto téme venuje tak, že sa hlboko ponorí do psychológie. Je to dobrý prístup a som si istý, že je prínosný pre určitý typ čitateľa. Táto kniha však volí iný postup. Tému preberieme z praktického hľadiska, čím zabezpečíme, aby bola ľahko uchopiteľná a okamžite využiteľná.

Keďže toho treba veľa pokryť, pomôže vám, keď sa na túto knihu pozriete z vtáčej perspektívy. Na tento účel vám uvádzam stručný prehľad toho, čo nájdete v knihe *Umenie hodiť veci za hlavu*:

ČASŤ I

Predtým než spravíme významný krok smerom k odpútaniu sa od negatívnych emócií, bolestných spomienok, frustrácie a výčitiek, ktoré na nás doliehajú, musíme si položiť základy. *V časti I:* Čo získame, ak hodíme veci za hlavu si ich vybudujeme.

Rozoberieme si, čo skutočne znamená hodiť veci za hlavu. Budeme tiež skúmať indície, ktoré nám naznačujú, že sme citovo pripútaní k niečomu, čo ubližuje nášmu emocionálnemu zdraviu. Bližšie sa pozrieme na výhody toho, keď sa vzdáme výčitiek, hnevu a bolesti a nahradíme ich súcitom so sebou samým a empatiou voči druhým. Preskúmame tiež najčastejšie veci, na ktorých majú ľudia tendenciu lipnúť, napriek tomu, že spôsobujú emocionálne problémy.

Nakoniec preskúmame, ako sa naša myseľ bráni tomu, aby sme sa dokázali od vecí odpútať.

ČASŤ II

Nechať veci plynúť nie je ľahké. Keby to tak bolo, nebola by táto kniha potrebná. Nanešťastie, väčšina z nás je dlhoročne vystavená podmienkam, ktoré nás „učia“, aby sme sa k veciam upínali.

V časti II: Najčastejšie dôvody, ktoré nám bránia hodiť veci za hlavu, sa bližšie pozrieme na najvýznamnejšie prvky tohto problému. Odhalíme ich, aby sme si mohli plne uvedomiť, prečo je také ťažké zbaviť sa niektorých vecí z minulosti a súčasnosti.

Nevyhnutným krokom k ozdraveniu našej mysle je pochopenie toho, prečo sa nám nedarí nechať veci plynúť. Je to kľúčovým prvkom v procese postupného osvojovania si postoja nepripútanosti.

ČASŤ III

V tejto časti sa naučíte metódy, vďaka ktorým sa zbavíte negatívnych myšlienok, emócií, sklamaní, hnevu a sebaobviňovania, ktoré vás momentálne spútavajú. *V časti III: 21 stratégií, ako sa odpútať a pokračovať v živote* sa budeme venovať desiatkam nástrojov, ktoré môžete okamžite použiť.

Táto časť knihy je plná praktických, ihneď použiteľných pomôcok, tipov a rád. Každá sekcia je krátka, jednoduchá a praktická.

Je prirodzené, že sa touto knihou budete chcieť prelúskať čo najrýchlejšie. Koniec koncov, je ľahko využiteľná a sľubuje rýchle výsledky. Odporúčam vám však, aby ste si nastavili primerané tempo, ktoré vám poskytne dostatok času na úplné osvojenie si každej techniky pred prechodom na ďalšiu. Podľa mojich skúseností je toto najlepšia cesta, ako prekonať zaužívané zmýšľanie a nahradiť ho novým, zdravším.

CESTA VPRED

Ako vidíte, máme toho veľa pred sebou. No nebojte sa. Každá časť knihy *Umenie hodiť veci za hlavu* je napísaná prehľadne. Viete ňou prejsť rýchlo, pričom jej hlavné rady získate v čo najkratšom čase.

Dovoľte mi jeden návrh: venujte čas cvičeniam, ktoré nájdete v tretej časti. Sú navrhnuté tak, aby podporili koncepcie, o ktorých sa diskutuje v danej pasáži.

Úlohy vám nezaberú veľa času. Všetky sú jednoduché a väčšina z nich sa dá zvládnuť za 20 minút alebo menej. A čo je najdôležitejšie, vďaka tomu, že vykonáte tieto úlohy, máte možnosť dané techniky aplikovať a nielen o nich čítať. V konečnom dôsledku vám pomôžu vyťažiť z knihy *Umenie hodiť veci za hlavu* maximum.

Ak ste odhodlaní dosiahnuť skutočnú duševnú a emocionálnu slobodu tým, že sa zbavíte výčitiek, urazenosti, starých krívd a pocitu viny, vyhrňte si rukávy a spravte ďalší krok.