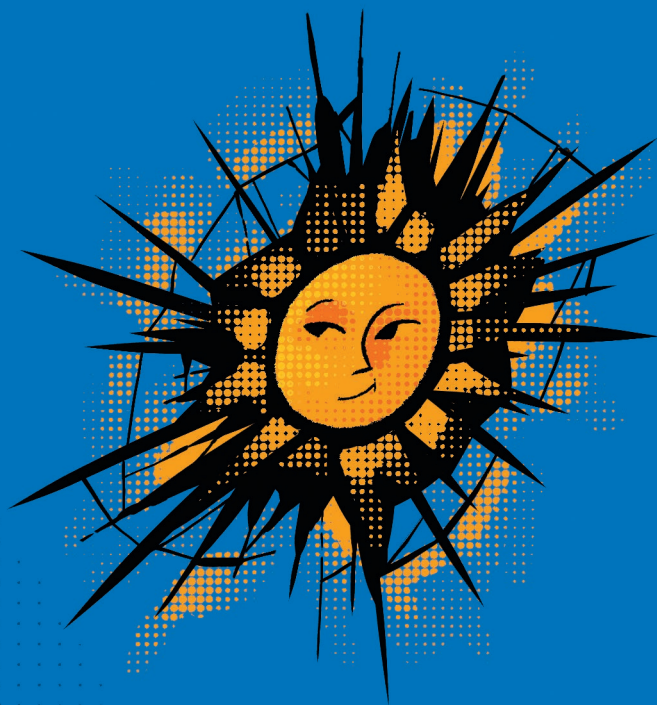


NEPRIESTRELNÍ

Budte odvážni a odolní
v každej situácii



CHANTAL BURNS

NEPRIESTRELNÍ

NEPRIESTRELNÍ

Budte odvážni a odolní
v každej situácii

CHANTAL BURNS

Upozornenie pre čitateľov a užívateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo dát v zmysle čl. 4 smernice 2019/790/EU a použitie tejto knihy na tréňovanie AI sú bez súhlasu nositeľa autorských práv zakázané.

Chantal Burns

Nepriestrelní

Budte odvážni a odolní v každej situácii

Vydala GRADA Slovakia s. r. o. pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 385. publikáciu

Z anglického originálu *Bulletproof*, vydaného vydavateľstvom Pearson Education, Londýn, v roku 2024, do slovenčiny preložila Mgr. Paulína Tereňová.

Authorized translation from the English language edition, *Bulletproof*, 1st Edition by Chantal Burns, published by Pearson Education Limited Copyright „© Chantal Burns 2024 (print and electronic)“

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited

SLOVAKIAN language edition published by Grada Slovakia s.r.o. Copyright © 2026

Pearson uses AI, including to support the creation of content. We claim copyright to the fullest extent permissible by law.

Zodpovedný redaktor Mgr. art. Andrej Purkart
Jazyková redakcia Šimon Kotvas
Spracovanie obálky Adrián Macho
Grafická úprava a sazba SOFT DESIGN, s. r. o.

Vydanie 1., 2026
Počet strán 288
Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © Pearson Education Limited 2024 (print and electronic).
Slovak Edition © Grada Slovakia s.r.o., 2026
Translation © Mgr. Paulína Tereňová, 2026
Cover design © Adrián Macho, 2026

ISBN 978-80-8305-200-0 (print)
ISBN 978-80-8305-201-7 (pdf)
ISBN 978-80-8305-202-4 (epub)
ISBN 978-80-8305-203-1 (mobi)

Reakcie na knihu *Nepriestrelní*

„Áno áno áno! Konečne kniha, ktorá nehovorí o tom, že odolnosť je o pozitívnom nastavení mysle. Naopak, vysvetľuje akú rolu hrá myseľ v tom, ako pristupujeme k životu. Je jednoduchá, búra mýty a mení životy. Vskutku brilantná kniha!“

Victoria Humphries, polárna cestovateľka; trojnásobná držiteľka Nobelovej ceny; špecialistka na odolnosť a motivačná rečníčka

„To čo Chantal Burns píše v tejto knihe jednoducho mení život. Pokiaľ sa chcete v živote hýbať s väčšou ľahkosťou a stíšiť mentálny šum, prečítajte si túto knihu a ona vám ukáže, ako na to.“

Julie Lavingtonová, zakladateľka a generálna riaditeľka značky Sosandar

„Kiež by som mal túto knihu keď som bol mladý a plný strachu... keď ma neustále triafali náboje môjho rozmyšľania. Táto kniha je tak užitočná a praktická, ako len „spirituálna“ kniha môže byť!“

Steve Chandler, autor knihy Time Warrior

„Chantal Burns napísala knihu plnú jej charakteristického humoru a vhl'adu, ktorá čerpá z rôznych oblastí. Je to kniha, ktorú všetci práve teraz potrebujeme, od globálnych a firemných lídrov až po komunitných aktivistov a mnohých ďalších. Všetci sa môžeme podieľať na pozitívnych zmenách na Zemi, ale najprv musíme pochopiť, ako pozitívna a udržateľná zmena nastane v každom z nás.“

Ami Chen Millsová, autorka kníh The Spark Inside a State of Mind in the Classroom; moderátorka relácie a podcastu Moment of Truth

„Zdieľala som knihu Instant Motivation od Chantal Burns so všetkými lídrami, ktorých koučujem. Keď ľudia porozumejú logike fungovania ich mysle, oslobodzujú sa od obmedzujúcich presvedčení a otvára sa im vhl'ad, ktorý im umožní hlbokú a trvalú zmenu. V jej najnovšej

excelentnej knihe, Chantal spochybňuje mnohé mýty, ktoré nám bránia spojiť sa s tým, čo je v nás najkreatívnejšie a najtransformatívnejšie – vrodená odolnosť. Ak ste kouč, psychológ, poradca alebo niekto, kto chce pomôcť sám sebe a iným správne žiť a viesť iných ľudí, táto kniha je pre vás. Prečítajte si ju a darujte výtlačky aj svojim klientom.“

Dr Cheryl Bondová, hlavná lektorka vo vzdelávacom programe Conscious Leadership School

„Vo svete, kde sú slová ako odolnosť, mindfulness a duševná pohoda často nepochopené a nadužívané, Chantal Burns uvádza veci na pravú mieru. S jednoduchosťou a jasnosťou nám predstavuje skutočnú podstatu odolnosti. Kniha Nepriestrelní, plná nápomocných obrázkov a vtipných citátov, nachádza nové definície starých známych konceptov, a robí to inovatívnym a vzrušujúcim spôsobom. Na stránkach tejto knihy nájdete množstvo hodnotných informácií, a to aj v prípade, že vám je táto tematika dobre známa.“

Nick Hammond, predseda správnej rady charity; mindfulness lektor a TED rečník

„Kniha Nepriestrelní od vás nežiada aby ste odmietli vzorce myslenia alebo si osvojili novú, umelú koncepciu života. Naopak, má jedinečnú schopnosť pomôcť vám preformulovať a prehodnotiť existujúce myšlienky a emócie úplne nečakaným a pozitívnym spôsobom. Sme odolní, ale len skutočné veľdielo nám pomôže prijať túto hlbokú pravdu. Každý by si túto knihu mal prečítať.“

Jezz Vernon, filmový producent; prednášajúci na Univerzite v Exeteri

„Ak si myslíte, že viete ako funguje realita, znovu sa nad tým zamyslite. Nepriestrelní je vynikajúca kniha, ktorá vás prekvapí a možno podnikni prehodnotiť všetko, čo ste si mysleli, že o odolnosti viete. A najlepšie na tom je, že si uvedomíme, že už máme všetko, čo potrebujeme, aby sme mohli žiť dobre, byť odvážni a vytvorili si nádherný život.“

Chris Ingham, riaditeľ pre rozvoj kvality a výkonnosti; absolvent programu Conscious Leadership School

„Máte pocit, že čas zahojí všetky rany? Dávate vždy palec hore pokiaľ ide o pozitívne myslenie? Vnímate vaše rozhorčenie nad stavom sveta ako signál, že niečo s vami nie je v poriadku? Pokiaľ ste odpovedali áno, na ktorúkoľvek z týchto otázok, tak si túto knihu musíte prečítať! Pretože Burnsovej kniha *Nepriestrelní* odborne a prakticky búra tieto a mnohé iné domnienky. Výsledok? Zmeníte toxickú pozitivitu na odolnosť, a zabezpečíte si lepšiu budúcnosť...“

Dr. Rupert Read, autor kníh *Parents For A Future: How Loving Our Children Can Prevent Climate Collapse*

„Čítať túto knihu je ako rozprávať sa s priateľom, a vtom zrazu KLIK, započujete niečo, čo vám vyrazí dych. Kniha *Nepriestrelní* dokáže nájsť vzácnu rovnováhu medzi ľahkosťou a hĺbkou, medzi tým, čo je bežné a tým, čo je vzácné. Na rozdiel od ostatných kníh podobného typu v nej nenájdete dlhý zoznam stratégií ako „opraviť“ svoje nedostatky. Nao-pak, ukáže vám, že sa vôbec nemusíte „opravovať“. A že na to, aby ste boli odolní, nepotrebujete špecifické spôsoby myslenia alebo cítenia. Hlavnou myšlienkou knihy je práve to, že na tento svet prichádzame s nezlomným duchom, ktorý už odolnosťou disponuje. Takže sa môžete s hlbokou úľavou nadýchnuť a prežiť svoje vzostupy a pády so súcitom a dôstojnosťou.“

Sandra Krotová, konzultantka pre medzil'udské vzťahy; spoluautorka knihy *Invisible Power: Insight Principles at Work*

„Toto je nezvyčajný pohľad na odolnosť. V knihe *Nepriestrelní* Chantal búra niektoré škodlivé mýty a objasňuje negatívne účinky kultúry na schopnosť jednotlivca adekvátne reagovať na výzvy života. V podstate je to manuál k tomu, ako sa ponoriť do hĺbín svojej duše, bez toho, aby sme sa stratili. Je to fantastická a odvážna kniha, ktorá ponúka nové pohľady, ktoré vám umožnia múdrejšie používať vašu myseľ. Napokon, to je presne to, čo máme na myslí, keď hovoríme o odolnosti.“

Villö Lelkes, Vedúca krízového manažmentu vo vodnom hospodárstve, DEFRA

„Chantalina kniha je brilantný a praktický sprievodca k tomu, čo skutočne znamená emocionálna odolnosť. Ale je tiež o nádeji, inšpirácii a predefinovaní našich názorov o tom, kým sme a čo dokážeme dosiahnuť. Uvedomenie, že máte v sebe silu zmeniť sa, bez toho aby ste boli obmedzení myšlienkami, presvedčeniami a minulými skúsenosťami, je ohromne posilňujúca. A odstraňuje všetky výhovorky!“

Russell Brown, finančný riaditeľ spoločnosti SoPost

„Hoci život dokáže byť často komplikovaný, kniha Nepriestrelní vám ukáže ako zachovať pokoj, urobiť to čo treba a cítiť sa pritom skvelo! Ukáže vám ako si uvedomiť, že už v sebe máte všetko, čo potrebujete na to, aby ste dokázali čeliť akejkoľvek výzve. Táto kniha celkom zmení váš pohľad na svet.“

Hannah Carterová, CEO a zakladateľka značky OGS

„Vynikajúci pohľad na princíp zvnútra-von, ktorý ovplyvňuje život. Chantal prepleta osobné príbehy s praktickými cvičeniami a bohatými referenčnými zdrojmi, čo robí z tejto knihy absolútny skvost. Prečítajte si ju a presvedčte sa o tom sami!“

Bridget Marrisonová, vedúca komunikácie v Spadework; inštruktorka jogy

„Chantalina kniha vám pomôže odhaliť vašu vnútornú múdrosť a celým týmto procesom vás bystro a prakticky prevedie. Kniha Nepriestrelní je nedoceniteľným spoločníkom a prínosom na nočnom stolíku, vždy pripravená zmeniť vašu perspektívu, kedykoľvek to potrebujete.“

Marcela Tarazona, PhD, vedúca oddelenia pre klímu a ekonomiku v Genesis Analytics

„Pokial' hľadáte svieži prístup k odolnosti a duševnej pohode, táto kniha vám ho prinesie. Chantal Burns odhaluje časté nedorozumenia o tom, čo odolnosť je (a čo nie je) a ponúka život meniaci návod k vnútornej stabilite a osobnej sile. Vďaka jej jednoduchému, uchopiteľnému a zaniietenému spôsobu, ktorým približuje aj náročnú psychologickú teóriu, otvára čitateľovi cestu ako znovuobjaviť svoju vrodenú silu

a múdrosť. Prečítala som ju dvakrát a viem, že sa k nej rada budem vracat'. Ak máte pocit, že vaše duševné zdravie je narušené, prípadne bojujete či už v osobnom alebo profesionálnom živote, táto kniha je pre vás. Kiež by bola napísaná už pred dvadsiatimi rokmi!“

**Justine Southall, poradkyňa a bývalá
výkonná riaditeľka časopisu Marie Claire**

„Proste WAU! Knihu Nepriestrelní som prečítala na jedno sústo – nedokázala som ju pustiť z rúk. Z každej stránky srší múdrosť. Vďaka nej som začala chápať môj dnešok, môj včerašok a môj zajtrašok. Priniesla mi neskutočnú jasnosť. Chystám sa prečítať si ju druhýkrát a budem ju odporúčať každému koho poznám.“

**Sarah Messerová, výkonná riaditeľka
v Nielsen Research**

„V knihe Nepriestrelní Chantal Burns zdieľa jednoduchú a pritom tak silnú pravdu. S obrovskou jednoduchosťou osvietila na múdrosť a kvality, ktorými disponujeme. Dokonale prepája príbehy s praktickým výskumom, vyvracia klamlivé presvedčenia, čo vám umožní znovu zamerať svoju mentálnu energiu a privádza vás k jasnosti pohľadu, čínov a napokon k naplnenému životu.“

**Tom Probert, vedúci marketingu
v Meridian Energy s.r.o**

„Kniha Nepriestrelní je nepostrádateľným návodom k tomu ako žiť odvážny a súcitný život. Chantal Burns prináša bohatú múdrosť a vhl'ad tým, že odstraňuje zastarané presvedčenia o mysli a realite. S množstvom skvelých príkladov nám ukazuje, prečo odolnosť ako taká, nie je niečo čo si potrebujeme vybudovať alebo nadobudnúť praxou, pretože sa v nás už nachádza. Musíme len pochopiť čo nám stojí v ceste. Brilantná kniha, po ktorej môžete znovu siahnuť zakaždým, keď potrebujete reset.“

**Josh Krichefski, generálny riaditeľ GroupM,
propagátor duševného zdravia**

„Klobúk dole pred Chantal Burns. Kniha Nepriestrelní nielenže odhal'uje mýty o odolnosti, ale pokiaľ ju čítate pozorne, odhal'uje hlbšiu logiku, ktorá môže byť aplikovaná na všetky oblasti života. Táto kniha vám nepridá ďalšiu vrstvu zmätku do pochopenia duševného života. Práve naopak, odhalí vám podstatu odolnosti, ktorá je našou prirodzenou povahou a zároveň záchranou.“

Dr. Keith Blevens, klinický psychológ a vzdelávateľ

„Kniha Nepriestrelní odborne odhal'uje nečakaný zdroj odolnosti, ktorý má v sebe každý jeden človek. Keďže čelíme humanitnej kríze v rámci duševného zdravia, táto čistá, zrozumiteľná kniha prináša čitateľom nádej v každej oblasti života, bez ohľadu na to, čím ste si prešli a čo Vás čaká. Chantal Burns v nej znamenito odhal'uje múdrosť a duševnú pohodu, ktorú tak veľmi všetci potrebujeme aby sme mohli napredovať v týchto zložitých časoch, v ktorých žijeme. Vrelo odporúčam.“

**Jamie Smart, bestsellerový autor podľa
Sunday Times, rečník a kouč**

„Kniha Nepriestrelní je výnimočným prieskumom skutočného zdroja odolnosti. Každá strana obsahuje pohľad, ktorý dokáže zmeniť život, pokiaľ prijmete hlbšiu logiku, ktorá je v ňom zdieľaná. Chantal Burns prináša empatiu, humor a hlbokú múdrosť, čím vytvára nádherné prepojenie osobných anekdot, praktického návodu a objasňujúceho výskumu. Vyzýva čitateľa k prehodnoteniu chápania sveta spôsobom, ktorý je skutočne osobný, akoby sa prihovárala priamo vám, a zároveň je univerzálne relevantný. Táto kniha pomôže ľuďom oslobodiť sa od škodlivých vzorcov myslenia a iných obmedzení. Keď pochopíte princíp tejto knihy, je to, akoby vám padli klapky z očí. Malo by to byť povinné čítanie pre každého, kto chce oslobodiť svoju myseľ a pomôcť ostatným urobiť to isté.“

**Dawn Hewitt, generálny riaditeľ organizácie CHUMS
(Child Bereavement, Trauma and Emotional Wellbeing
Service)**

**Pre moju úžasnú mamu,
ktorá mi bola vzorom lásky a odvahy
každý jeden deň**

Obsah

O čom kniha <i>nie</i> je	17
Časť 1 Čo je skutočne odolnosť a ako funguje	23
1. Mýty o odolnosti	25
2. Svet sa deje na princípe zvnútra>von	33
3. Ako sa zresetovať a navrátiť k zdravému rozumu	55
Časť 2 Odhalte odolnosť tým, že odstránite rušivé signály	77
4. Prečo je pozitívne myslenie zastaralé	79
5. Oslobod'te sa od stresu, úzkosti a vyhorenia	95
6. Mýtus „MŇA“	125
7. Odvážne rozhovory	145
8. Zármatok, strata a skutočný liečiteľ	185
9. Máš na to!	201
Cesta pokračuje	227
Čo nasleduje?	229
Hlasy z praxe	233
Osobná úvaha	263
Podakovanie autorky	265
Podakovanie vydavateľa	267
O autorke	270
Poznámky	272
Register	279

Závazok spoločnosti Pearson k diverzite, rovnosti a inklúzii

Spoločnosť Pearson sa zaväzuje vytvárať obsah bez predsudkov, ktorý odráža rozmanitosť, hĺbku a šírku životných skúseností všetkých študentov. Sme otvorení všetkým formám diverzity, vrátane – ale nielen – rasy, etnického pôvodu, rodu, pohlavia, sexuálnej orientácie, sociálno-ekonomického statusu, schopností, veku a náboženského či politického presvedčenia.

Vzdelávanie je silným nástrojom pre rovnosť a pozitívnu zmenu vo svete. Má potenciál prinášať príležitosti, ktoré zlepšujú životy a umožňujú sociálnu a ekonomickú mobilitu. Pri spolupráci s autormi na tvorbe obsahu pre všetky naše produkty a služby si uvedomujeme svoju zodpovednosť prejavovať inkluzívnosť a zapájať rôznorodé prístupy a odborné poznatky, aby každý mohol naplniť svoj potenciál prostredníctvom učenia. Ako popredná svetová vzdelávacia spoločnosť máme povinnosť podporovať zmenu a naplňovať náš cieľ – pomáhať ľuďom vytvárať lepší život pre seba a prispievať k lepšiemu svetu.

Našou ambíciou je aktívne prispievať k svetu, kde:

- Má každý spravodlivú a celoživotnú príležitosť uspieť prostredníctvom vzdelávania.
- Sú naše vzdelávacie produkty a služby inkluzívne a reprezentujú bohatú rozmanitosť študentov.
- Náš vzdelávací obsah presne odráža históriu a životné skúsenosti ľudí, ktorým slúžime.
- Náš obsah podnecuje hlbšie diskusie so študentmi a motivuje ich k rozširovaniu poznania a obzorov.

Zároveň sa zaväzujeme poskytovať produkty, ktoré sú plne prístupné pre všetkých študentov. V súlade s usmerneniami spoločnosti Pearson pre prístupné vzdelávacie webové médiá neustále testujeme a znovu testujeme funkčnosť našich produktov podľa najvyšších štandardov pri každom vydaní. Pri vývoji nových produktov s copyrightom od roku 2022 a neskôr sa riadime smernicami WCAG (Web Content Accessibility Guidelines). Viac informácií o záväzku spoločnosti Pearson k prístupnosti nájdete na:

<https://www.pearson.com/us/accesibility.html>

Aj keď sa snažíme poskytovať nestranný a plne prístupný obsah, uvítame vašu spätnú väzbu týkajúcu sa akýchkoľvek podnetov či potrieb spojených s týmto produktom od spoločnosti Pearson, aby sme ich mohli preskúmať a riešiť.

- So svojimi pripomienkami k možným prejavom zaujatosti sa na nás môžete obrátiť prostredníctvom:
<https://www.pearson.com/report-bias.html>
- V prípade otázok alebo problémov súvisiacich s prístupnosťou – ako je používanie asistenčných technológií s produktmi od značky Pearson, žiadosti o alternatívne texty či dokumentáciu k prístupnosti – kontaktujte tím Pearson Disability Support na adrese:
disability.support@pearson.com

O čom táto kniha *nie* je

Akonáhle sa spomenie termín odolnosť, ľudia začnú prevracat' oči. Mnohí z nás majú pocit, že musia bojovať aby sa každý deň nezosypali. A zrazu je tu ďalšia kniha, ktorá nám hovorí o tom, ako máme byť odolní. Ale verte mi, táto je iná.

Bez ohľadu na to čo vám iní ľudia nahovorili, skutočná odolnosť nie je o tom nasadiť si masku odvahy a vydržať rany osudu. Odolnosť je o priznaní si reality, bez potreby potláčať svoje emócie či tvárenia sa, že je všetko v poriadku. Nie je to o tom, aby ste na seba tlačili stále viac alebo sa snažili dosiahnuť nedosiahnuteľnú dokonalosť. Je to o tom byť sám sebou a vedieť, kedy prestať alebo si oddýchnuť.

Cieľom tejto knihy je vyvrátiť tie najväčšie mýty a nedorozumenia týkajúce sa odolnosti. Pretože sú to práve tieto presvedčenia, ktoré nám zahmlievajú našu vnútornú jasnosť, berú odvalu prehovoriť, kradnú šťastie a živia nás neistotou a chronickým stresom.

Len si predstavte, že by ste dokázali jasne myslieť, čeliť realite bez popierania, hovoriť svoju pravdu a mať súcit so sebou a s ostatnými, bez

ohl'adu na okolnosti. Inými slovami, čo ak ste nepriestrelní po všetkých smeroch, na ktorých skutočne záleží?

A my to potrebujeme. Lebo, povedzme si pravdu, deje sa toho veľa. Je veľmi jednoduché cítiť zahltenosť pod vplyvom každodenných povinností, nieto ešte veľkými problémami za našimi dvermi. Od politických a ekonomických otrasov, cez environmentálnu krízu až po sociálnu nespravodlivosť či vojny, svet sa zdá byť čím ďalej tým viac neistým miestom. Ako to poeticky nazvala moja známa „ Sme v celkom peknej sračke“.

Tam kde sú ľudia je neistota, strach a útlak. Ale je tam aj hojnosť odvahy, jasnosti, ľahkosti a lásky. Ako by sme mohli získať viac týchto vecí? Čím viac porozumieme nášmu vnútornému svetu, tým viac sa dokážeme oslobodiť od klamlivých pascí vlastných myšlienok, vyčistiť mentálny chaos a fungovať slobodne, bez strachu a takpovediac „s opratami v rukách“. Táto skutočnosť automaticky zmení spôsob akým nadväzujeme vzťahy a reagujeme na ľudí, systémy, komunity a celkovo svet, od ktorého sa nemôžeme odstrihnúť.

So slobodnou mysl'ou, dokážeme čeliť našim obavám, robiť náročné rozhodnutia, mať úprimné rozhovory a žiť spolu spokojne, bez zbytočného utrpenia.