SILA POZITÍVNEHO MYSLENIA

NORMAN VINCENT PEALE

SILA POZITÍVNEHO MYSLENIA

NORMAN
VINCENT PEALE

SILA POZITÍVNEHO MYSLENIA

Preložila Bibiána Lieskovanová

IKAR

Norman Vincent Peale
The Power of Positive Thinking

Copyright 1952, 1956 by Prentice-Hall, Inc.
Copyright renewed © 1980 by Norman Vincent Peale
Translation © 2026 by Bibiána Lieskovanová
Cover design © by Adrián Macho
Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-575-0860-1

Venujem
svojim bratom,
Robertovi Cliffordovi Pealeovi, MD, FICS,
a
reverendovi Leonardovi Delaneymu Pealeovi:
úspešným záchrancom ľudstva

OBSAH

Predslov		9
Úvod		13
1	Verte v seba	19
2	Pokojná myseľ vytvára silu	37
3	Ako mať neustále energiu	53
4	Vyskúšajte silu modlitby	67
5	Ako si vytvoriť vlastné šťastie	87
6	Prestaňte zúriť a trápiť sa	103
7	Očakávajte to najlepšie a dosiahnite to	119
8	Neverím v prehru	139
9	Ako sa zbaviť strachu	155
10	Sila riešiť osobné problémy	169
11	Ako využiť vieru na liečenie	183
12	Keď slabne vaša vitalita, vyskúšajte tento recept na zdravie	200
13	Zmeniť vás môže aj prílev nových myšlienok	213
14	Relaxujte a načerpajte silu	230

15 Ako dosiahnuť, aby vás ľudia mali radi 243
16 Recept na žiaľ 257
Ako čerpať z Vyššej sily 272
Epilóg 285

PREDSLOV

Keď som písal túto knihu, ani vo sne by mi nenapadlo, že sa z nej predajú viac ako dva milióny výtlačkov v rôznych vydaniach s tvrdou väzbou a že jedného dňa pritiahne obrovské množstvo nových čitateľov. Úprimne povedané, moja vďačnosť nevychádza len z počtu predaných kníh, ale z toho, že som mal česť predstaviť mnohým ľuďom jednoduchú a funkčnú filozofiu života.

Dynamické zákony, ktoré kniha opisuje, som sa naučil na vlastných chybách, pokusmi a omylmi, pri svojom osobnom hľadaní spôsobu života. Našiel som však v nich odpoveď na vlastné problémy a verte mi, že som najnáročnejší človek, s akým som kedy pracoval. Toto dielo je mojou snahou podeliť sa o duchovné skúsenosti, lebo ak to pomohlo mne, viem, že by to mohlo pomôcť aj iným.

Pri formulovaní jednoduchej životnej filozofie som našiel vlastné odpovede v učení Ježiša Krista. Tieto pravdy som sa pokúsil opísať jazykom a myšlienkovými formami, ktoré sú zrozumiteľné pre moderných ľudí. Spôsob života, o ktorom svedčí táto kniha, je naozaj úžasný. Nie je ľahký. V skutočnosti je často náročné ho praktizovať, ale je plný radosti, nádeje a víťazstva.

Veľmi dobre si pamätám deň, keď som začal písať túto knihu. Vedel som, že napísať ju čo najlepšie si vyžaduje viac schopností, ako som mal, a preto som potreboval pomoc, ktorú mi mohol poskytnúť len Boh. Moja žena a ja máme zásadu, že vo všetkých našich problémoch a činnostiach spolupracujeme práve s Ním. Preto sme sa úprimne modlili, prosili o vedenie a projekt sme zverili do Božích rúk. Keď bol rukopis pripravený na vydanie, pani Pealeová a ja sme sa opäť modlili a rukopis venovali Bohu. Prosili sme len o to, aby pomohol ľuďom žiť efektívnejší život. Keď nám z tlačiarne dorazila prvá kniha z dvoch miliónov výtlačkov, zažili sme duchovný moment. Poďakovali sme Bohu za Jeho pomoc a opäť sme Mu ju zasvätili.

Kniha bola napísaná pre obyčajných ľudí tohto sveta, medzi ktorých rozhodne patrím aj ja. Narodil som sa a vyrastal som v skromných podmienkach amerického Stredozápadu v pobožnom kresťanskom domove. Obyčajní ľudia tejto krajiny sú moji blízki, ktorých poznám, milujem a verím v nich s veľkou vierou. Keď ktorýkoľvek z nich dovolí Bohu, aby riadil jeho život, prejaví sa úžasná sila a sláva.

Kniha je napísaná s hlbokým záujmom o bolesť, ťažkosti a boj ľudskej existencie. Učí kultivovať pokoj mysle, nie ako únik zo života do chráneného pokoja, ale ako centrum sily, z ktorého vychádza hnacia energia pre konštruktívny osobný a spoločenský život. Učí pozitívnemu mysleniu, nie ako prostriedku na dosiahnutie slávy, bohatstva alebo moci, ale ako praktickému uplatneniu viery s cieľom prekonať prehru a dosiahnuť tvorivé hodnoty v živote. Učí tvrdému, disciplinovanému spôsobu života, ktorý však prináša veľkú radosť človeku, ktorý dosiahne víťazstvo nad sebou samým a nad ťažkými okolnosťami sveta.

Všetkým, ktorí mi napísali o radostnom víťazstve, ktoré dosiahli praktizovaním duchovných techník z tejto knihy,

a tým, ktorí takúto skúsenosť ešte len zažijú, chcem vyjadriť, ako veľmi sa teším z toho, čo sa im udeje, keď budú žiť podľa dynamických duchovných vzorcov.

Na záver by som chcel vyjadriť hlbokú vďaku svojim vydavateľom za ich neochvejnú podporu, spoluprácu a priateľstvo. Nikdy som nepracoval s lepšími ľuďmi ako s mojimi drahými priateľmi z Prentice-Hall. S veľkou radosťou sa teším na spoluprácu s Fawcett Publications. Nech Boh naďalej využíva túto knihu na pomoc ľuďom.

– NORMAN VINCENT PEALE

ÚVOD
Ako vám táto kniha môže pomôcť

TÚTO KNIHU SOM NAPÍSAL s cieľom navrhnúť techniky a uviesť príklady, ktoré dokazujú, že sa nemusíte nechať poraziť, že môžete mať pokoj v duši a získať lepšie zdravie a nekonečný prúd energie. Stručne povedané, váš život môže byť plný radosti a spokojnosti. Vôbec o tom nepochybujem, pretože som videl nespočetné množstvo ľudí, ktorí sa naučili a uplatňovali systém jednoduchých postupov, ktoré im priniesli do ich životov uvedené výhody. Tieto tvrdenia, ktoré sa môžu zdať extravagantné, sú založené na skutočných dôkazoch z reálnych ľudských skúseností.

Príliš veľa ľudí sa nechá poraziť každodennými problémami života. Celé dni bojujú, nariekajú a žijú s pocitom tupého hnevu smerovaného na to, čo považujú za „nešťastné náhody", ktoré im život hodil pod nohy. V istom zmysle možno v tomto živote existuje niečo ako „nešťastie", ale existuje aj duch a metóda, pomocou ktorých môžeme nešťastia riadiť a dokonca aj určovať. Je škoda, že ľudia sa nechajú poraziť problémami, starosťami a ťažkosťami ľudskej existencie, navyše je to aj celkom zbytočné.

Týmto rozhodne nezanedbávam ani nezľahčujem utrpenie a tragédie sveta, ale ani im nedovolím, aby víťazili. Môžete dovoliť prehrám ovládnuť vašu myseľ do takej miery, že sa

stanú najdôležitejšími, a tým aj dominantnými faktormi vo vašom spôsobe myslenia. Keď sa ich naučíte vytlačiť zo svojej mysle, odmietnete sa im mentálne podriadiť a nasmerujete duchovnú silu cez svoje myšlienky, vďaka čomu prekonáte prekážky, ktoré by vás za normálnych okolností mohli poraziť. Metódami, ktoré vám predstavím, jednoducho nedovolíte, aby prekážky zničili vaše šťastie a pohodu. Prehrať môžete len v momente, keď to sami dovolíte. Táto kniha vás naučí, ako „chcieť" neprehrávať.

Jej účel je veľmi priamy a jednoduchý. Nesnaží sa o literárnu dokonalosť ani o preukázanie akejkoľvek mimoriadnej vedeckej práce z mojej strany. Je to jednoducho praktická príručka osobného rozvoja zameraná na priamu činnosť. Je napísaná s jediným cieľom – pomôcť čitateľovi dosiahnuť šťastný, uspokojivý a zmysluplný život. Dôkladne a nadšene verím v určité overené a účinné princípy, ktoré pri ich uplatňovaní vedú k úspešnému životu. Mojím cieľom je predstaviť ich logickým, jednoduchým a zrozumiteľným spôsobom, aby sa čitateľ, ktorý pociťuje takúto potrebu, mohol naučiť praktickú metódu, pomocou ktorej si aj s Božou pomocou vybuduje život, po ktorom hlboko túži.

Ak si túto knihu prečítate pozorne, dôkladne si osvojíte jej učenie a budete úprimne a vytrvalo uplatňovať princípy a postupy v nej uvedené, môžete vo svojom vnútri zažiť úžasné zlepšenie. Pomocou techník opísaných v tejto knihe môžete zmeniť alebo upraviť okolnosti, v ktorých teraz žijete, a prevziať nad nimi kontrolu, namiesto toho, aby ste sa nimi naďalej riadili. Vaše vzťahy s ostatnými ľuďmi sa zlepšia. Stanete sa populárnejším, váženejším a obľúbenejším človekom. Ovládnutím týchto princípov si budete užívať nový príjemný pocit blaha. Môžete dosiahnuť úroveň zdravia, ktorú ste doteraz nepoznali, a zažiť nové a intenzívne potešenie zo života. Stanete sa užitočnejším človekom a budete mať väčší vplyv.

Ako si môžem byť taký istý, že uplatňovanie mojich princípov prinesie výsledky? Odpoveď je jednoduchá: v kongregácii Marble Collegiate Church v New Yorku už mnoho rokov učíme systém tvorivého života založeného na duchovných technikách a starostlivo sledujeme jeho pôsobenie v životoch stoviek ľudí. Tvrdenia, ktoré hlásam, nie sú špekulatívne ani extravagantné, pretože naše princípy fungujú efektívne už tak dlho, že sú pevne zakorenené ako zdokumentovaná a preukázateľná pravda. Opísaný systém je dokonalou a úžasnou metódou úspešného života.

Vo svojich publikáciách vrátane niekoľkých kníh, v pravidelnom týždennom stĺpčeku v takmer sto denníkoch, v národnom rozhlasovom programe, ktorý som v čase písania tejto knihy vysielal už viac ako sedemnásť rokov, v našom časopise *Guideposts* a na prednáškach vo viacerých mestách som učil tie isté vedecké, ale jednoduché princípy úspechu, zdravia a šťastia. Stovky ľudí ich čítali, počúvali a praktizovali a výsledky sú vždy rovnaké: nový život, nová sila, zvýšená efektivita, hlbšie šťastie.

Keďže mnohí žiadali, aby boli tieto princípy zhrnuté do knihy, vďaka čomu by ich mohli lepšie študovať a praktizovať, vydávam tento zväzok pod názvom *Sila pozitívneho myslenia*. Nemusím zdôrazňovať, že mocné princípy obsiahnuté v tejto knihe nie sú mojím výmyslom, ale boli nám dané najväčším Učiteľom, aký kedy žil a stále žije. Táto kniha učí aplikované kresťanstvo; jednoduchý, ale vedecký systém praktických techník úspešného života, ktorý funguje.

– NORMAN VINCENT PEALE

Sila
POZITÍVNEHO MYSLENIA

1
Verte v seba

VERTE V SEBA! Dôverujte vo svoje schopnosti! Bez skromnej, ale rozumnej dôvery vo svoje vlastné sily nemôžete byť úspešní ani šťastní, no so zdravým sebavedomím môžete uspieť. Pocit menejcennosti a nedostatočnosti bráni dosiahnutiu vašich nádejí, ale sebavedomie vedie k sebarealizácii a úspešnému dosiahnutiu cieľov. Vzhľadom na dôležitosť tohto mentálneho postoja vám moja kniha pomôže veriť v seba a uvoľniť vnútorné sily.

Je desivé uvedomiť si, koľko úbohých ľudí trpí a je nešťastných pre chorobu, ktorá sa zvykne nazývať komplex menejcennosti. Vy ňou trpieť nemusíte. Ak podniknete správne kroky, dokážete ju prekonať. Môžete v sebe rozvinúť tvorivú vieru – vieru, ktorá je oprávnená.

Po prejave na konferencii podnikateľov v mestskom auditóriu som práve stál na pódiu a lúčil sa s ľuďmi, keď ku mne pristúpil muž a s nezvyčajnou naliehavosťou sa ma opýtal: „Môžem sa s vami porozprávať o niečom, čo je pre mňa mimoriadne dôležité?“

Požiadal som ho, aby počkal, kým ostatní odídu, následne sme sa presunuli do zákulisia, kde sme sa posadili.

„Som v tomto meste, aby som vybavil najdôležitejšiu obchodnú záležitosť svojho života,“ vysvetlil. „Ak uspejem,

bude to pre mňa znamenať všetko. Ak zlyhám, je so mnou koniec."

Navrhol som mu, aby sa trochu upokojil, pretože nič nie je definitívne. Ak uspeje, bude to fajn. Ak nie, aj zajtra vyjde slnko.

„Absolútne si neverím," povedal skleslo. „Nemám žiadnu sebadôveru. Jednoducho neverím, že to dokážem. Som veľmi sklamaný a deprimovaný. Vlastne," posmutnel, „som takmer na dne. Len sa na mňa pozrite, som štyridsiatnik. Prečo ma celý život trápia pocity menejcennosti, nedostatok sebavedomia, pochybnosti o sebe samom? Dnes večer som počúval váš prejav, v ktorom ste hovorili o sile pozitívneho myslenia, a chcem sa opýtať, ako môžem začať aspoň trochu veriť v seba."

„Je potrebné urobiť dva kroky," odvetil som. „Najprv je dôležité zistiť, prečo pociťujete bezmocnosť. Vyžaduje si to analýzu a zaberie to nejaký čas. K chorobám nášho emocionálneho života musíme pristupovať tak, ako keď lekár hľadá fyzické problémy. Nedosiahneme to hneď, určite nie počas nášho krátkeho rozhovoru dnes večer, a na dosiahnutie trvalého riešenia môže byť potrebná ďalšia liečba. No aby som vám pomohol prekonať bezprostredný problém, poskytnem vám recept, ktorý bude fungovať, ak sa ním budete riadiť.

Keď dnes večer budete kráčať po ulici, navrhujem vám, aby ste si opakovali slová, ktoré vám poviem. Po tom, čo si ľahnete do postele, ich niekoľkokrát zopakujte. Keď sa zajtra prebudíte, zopakujte ich trikrát predtým, ako vstanete. Na ceste na dôležité stretnutie ich zopakujte ešte trikrát. Robte to s vierou a získate dostatočnú silu a schopnosť vyriešiť tento problém. Neskôr, ak budete chcieť, sa môžeme pustiť do analýzy vášho základného problému, ale nech už po tomto štúdiu prídeme k akémukoľvek záveru, recept, ktorý vám

teraz prezradím, môže byť dôležitým faktorom v konečnom liečení."

Prezradil som mu afirmáciu: „Všetko môžem v Kristovi, ktorý ma posilňuje" (List Filipanom 4, 13). Tieto slová nepoznal, tak som ich napísal na kartičku a požiadal ho, aby ich trikrát nahlas prečítal.

„Teraz postupujte podľa tohto návodu a som si istý, že všetko bude v poriadku."

Zdvihol sa, chvíľu tíško stál a potom s precítením v hlase povedal: „Dobre, pán doktor, dobre."

Sledoval som, ako narovnal plecia a vykročil do noci. Pôsobil žalostne, ale spôsob, akým sa niesol, keď odchádzal, svedčil o tom, že na jeho myseľ už začala pôsobiť viera.

Následne uviedol, že táto jednoduchá veta „dokázala zázraky", a dodal: „Zdá sa až neuveriteľné, ako môže niekoľko slov z Biblie človeku neuveriteľne pomôcť."

Tento muž neskôr vypracoval štúdiu o príčinách svojho pocitu menejcennosti. Odstránil ich vedeckým poradenstvom a uplatnením náboženskej viery. Naučil sa veriť; dostal konkrétne pokyny, ktoré mal dodržiavať (nájdete ich v tejto kapitole). Postupne nadobudol silnú, stabilnú a rozumnú sebadôveru. Neustále vyjadruje úžas nad tým, ako všetko priťahuje, namiesto toho, aby sa to od neho vzďaľovalo. Jeho osobnosť nadobudla pozitívny, nie negatívny charakter, takže už neodpudzuje úspech, ale, naopak, priťahuje ho k sebe. Konečne nadobudol skutočnú dôveru vo svoje vlastné schopnosti.

Existuje mnoho príčin pocitu menejcennosti a mnohé z nich pramenia práve z detstva.

Vedúci spoločnosti sa so mnou chcel poradiť ohľadom mladého muža, ktorého plánovali povýšiť. „Avšak," začal, „neveríme mu, že udrží dôležité informácie v tajnosti, a je mi to ľúto, lebo inak by som ho vymenoval za svojho

administratívneho asistenta. Má všetky potrebné kvalifikačné predpoklady, ale príliš veľa rozpráva a bez toho, aby to mal v úmysle, prezrádza súkromné a dôležité informácie."

Po analýze som zistil, že „príliš veľa rozprával" jednoducho pre pocit menejcennosti. Aby to vykompenzoval, podľahol pokušeniu predvádzať svoje vedomosti.

Stýkal sa s mužmi, ktorí boli pomerne zámožní, všetci mali vysokoškolské vzdelanie a patrili do študentského spolku. Tento chlapec však vyrastal v chudobe, nemal vysokoškolské vzdelanie a nebol členom spolku. Pokiaľ ide o vzdelanie a sociálne zázemie, cítil sa menejcenne voči svojim známym. Aby sa im vyrovnal a posilnil svoje sebavedomie, jeho podvedomie, ktoré sa vždy snaží využívať kompenzačný mechanizmus, mu poskytlo prostriedky na posilnenie jeho ega.

Nachádzal sa „vnútri" odvetvia a sprevádzal svojho nadriadeného na konferencie, kde sa stretával s výnimočnými ľuďmi a počúval dôležité súkromné rozhovory. O svojich vnútorných informáciách informoval len natoľko, aby ho jeho spolupracovníci obdivovali a závideli mu. To mu pomohlo zvýšiť sebavedomie a uspokojiť túžbu po uznaní.

Keď sa zamestnávateľ dozvedel o príčine tejto osobnostnej črty, ako milý a chápavý človek upozornil mladíka na príležitosti v podnikaní, v ktorom by mohol využiť svoje schopnosti. Taktiež mu opísal, ako jeho pocity menejcennosti spôsobili, že mu nemohol dôverovať v súkromných záležitostiach. Toto sebapoznanie spolu s úprimným praktizovaním techník viery a modlitby z neho urobili cenný prínos pre spoločnosť. Konečne sa uvoľnili mladíkove skutočné schopnosti.

Spôsob, akým mnohí mladí ľudia nadobúdajú komplex menejcennosti, môžem ilustrovať na osobnom príklade. Ako malý chlapec som bol až bolestivo chudý. Mal som veľa energie, patril som do atletického tímu, bol som zdravý a tvrdý ako

skala, ale vyziabnutý. Trápilo ma to, pretože som taký nechcel byť. Chcel som byť tučný. Volali ma chudý, ale ja som nechcel, aby ma tak nazývali. Chcel som, aby mi hovorili tučný. Túžil som byť tvrdý, odolný a tučný. Robil som všetko, aby som priberal. Pil som rybí olej, konzumoval obrovské množstvo mliečnych kokteilov, jedol tisíce čokoládových pohárov so šľahačkou a s orechmi, nespočetné množstvo koláčov a tort, ale nemalo to na mňa absolútne žiadny vplyv. Aj naďalej som bol chudý, v noci som nemohol zaspať, pretože som o tom neustále premýšľal a trápil sa. Pokračoval som v snahe priberať. Keď som mal asi tridsať, zrazu sa to začalo diať. Doslova lietali gombíky z košele. Nabral som sebavedomie, pretože som bol tučný, no nakoniec som musel schudnúť osemnásť kíl s rovnakou agóniou, aby som sa dostal na normálnu veľkosť.

Druhá vec (osobnú analýzu uvádzam preto, aby ste pochopili, ako táto choroba funguje) bola tá, že som bol synom farára a neustále mi to niekto vyhadzoval na oči. Všetci ostatní mohli robiť čokoľvek, ale ak som ja urobil čo i len najmenšiu maličkosť, hneď som počul: „Ach, ty si syn kazateľa." Nechcel som ním byť, pretože musíme byť milí a sentimentálni. Chcel som byť známy ako tvrdý chlapík. Možno práve preto majú synovia kazateľov povesť, že sú trochu komplikovaní, lebo sa búria proti tomu, že musia neustále niesť vlajku cirkvi. Sľúbil som si, že sa nikdy nestanem kazateľom.

Okrem toho pochádzam z rodiny, v ktorej bol prakticky každý člen verejným vystupujúcim, rečníkom, a to bola posledná vec, ktorou som túžil byť. Donútili ma vystupovať na verejnosti a prednášať prejavy, hoci som sa toho strašne bál, ba dokonca ma to napĺňalo hrôzou. Stalo sa to pred rokmi, ale ten pocit ma ešte vždy občas prepadne, keď práve stojím na pódiu. Musel som použiť všetky známe prostriedky, aby som si vybudoval sebavedomie v schopnostiach, ktoré mi venoval náš milosrdný Pán.

Riešenie problému som našiel v jednoduchých technikách viery, ktoré nás učí Biblia. Tieto princípy sú vedecké a správne a môžu vyliečiť akúkoľvek osobnosť z bolesti pocitu menejcennosti. Ich použitie môže umožniť trpiacemu nájsť a uvoľniť sily, ktoré boli potlačené pocitom nedostatočnosti.

Niektoré zo zdrojov komplexu menejcennosti vytvárajú bariéry moci v našej osobnosti. Je to emocionálne násilie, ktoré bolo na nás spáchané v detstve, alebo dôsledky určitých okolností, alebo niečo, čo sme si spôsobili sami. Táto choroba vzniká z hmlistej minulosti v temných zákutiach našej osobnosti.

Možno ste mali staršieho brata, ktorý bol vynikajúci študent. V škole mal samé jednotky, vy ste mali len trojky a neustále vás s ním porovnávali. Uverili ste, že v živote nikdy nedosiahnete taký úspech ako on. On mal jednotky a vy trojky, preto ste usúdili, že ste odsúdení mať túto známku po celý život. Zrejme ste si nikdy neuvedomili, že niektorí z tých, ktorí v škole nedosiahli vysoké známky, dosiahli najväčšie úspechy mimo školy. To, že niekto dostane jednotku na vysokej škole, neznamená, že je najdôležitejším človekom v Spojených štátoch, pretože možno jeho známky skončia tak, že dostane diplom, a ten, kto dostal v škole trojky, neskôr dosiahne skutočné jednotky v živote.

Najväčším tajomstvom odstránenia komplexu menejcennosti, čo je len iný výraz pre hlboké a silné pochybnosti o sebe samom, je naplniť svoju myseľ až po okraj vierou. Rozvíjajte obrovskú vieru v Boha a to vám dodá pokornú, ale zároveň realistickú vieru v seba samého.

Získanie dynamickej viery možno dosiahnuť modlitbou, množstvom modlitieb, čítaním a mentálnym vstrebávaním Biblie a praktizovaním jej techník viery. V inej kapitole sa zaoberám konkrétnymi formami modlitby, ale tu chcem

poukázať na to, že typ modlitby, ktorý vytvára vieru takej kvality, aká je potrebná na odstránenie pocitu menejcennosti, má osobitnú povahu. Povrchná, formalistická a mechanická modlitba nie je dostatočne silná.

Nádhernú ženu inej farby pleti, kuchárku v dome mojich priateľov v Texase, požiadali, aby vysvetlila, ako sa jej darí tak dokonale zvládnuť svoje problémy. Odpovedala, že bežné problémy sa dajú riešiť bežnými modlitbami, ale „keď príde veľký problém, musíte sa modliť hlboké modlitby".

Jedným z mojich najinšpiratívnejších priateľov bol Harlowe B. Andrews zo Syracuse v New Yorku, zároveň to bol jeden z najlepších podnikateľov a kompetentných duchovných odborníkov, akých som kedy poznal.

Tvrdil, že problém väčšiny modlitieb spočíva v tom, že nie sú dostatočne veľké. „Ak chcete dosiahnuť niečo vierou," povedal, „naučte sa modliť veľké modlitby. Boh vás bude hodnotiť podľa veľkosti vašich modlitieb." Nepochybne mal pravdu, lebo Písmo hovorí: „Nech sa vám stane podľa vašej viery" (Matúš 9, 29). Čím väčší je váš problém, tým väčšia by mala byť vaša modlitba.

Spevák Roland Hayes mi odcitoval svojho starého otca, muža, ktorého vzdelanie nebolo na rovnakej úrovni ako vzdelanie jeho vnuka, ale ktorého prirodzená múdrosť bola zjavne hlboká. Povedal: „Problémom mnohých modlitieb je, že nemajú žiadnu silu." Vložte ich hlboko do svojich pochybností, strachov a pocitu menejcennosti. Modlite sa hlboko a veľké modlitby, ktoré majú veľkú silu, vďaka čomu získate silnú a životne dôležitú vieru.

Navštívte kompetentného duchovného poradcu a dovoľte mu, aby vás naučil veriť.

Schopnosť mať a využívať vieru a uvoľniť sily, ktoré poskytuje, sú zručnosti, ktoré musíme študovať a cvičiť, aby sme dosiahli dokonalosť.

Na konci kapitoly je uvedených desať návrhov, ako prekonať pocit menejcennosti a rozvinúť vieru. Svedomito ich dodržiavajte, pretože vám pomôžu rozvinúť sebavedomie rozptýlením pocitov menejcennosti, nech sú akokoľvek hlboko zakorenené.

V tomto bode by som chcel poukázať na to, že na budovanie pocitu sebavedomia sú veľmi účinné techniky, ktorými si do mysle vkladáte sebavedomé myšlienky. Ak je vaša myseľ posadnutá pocitmi neistoty a nedostatočnosti, je to, samozrejme, spôsobené tým, že takéto myšlienky dominovali vo vašom myslení už dlhý čas. Myseľ musí prijať iný, pozitívnejší vzorec, a to dosiahnete opakovaným podsúvaním sebavedomých myšlienok. V rušných aktivitách každodenného života je potrebná disciplína myslenia, ak chcete preškoliť svoju myseľ a urobiť z nej zdroj sily. Aj uprostred každodennej práce je možné vtlačiť do vedomia sebavedomé myšlienky. Porozprávam vám o mužovi, ktorý to dokázal pomocou jedinečnej metódy.

Jedného mrazivého zimného rána sa po mňa zastavil v hoteli v meste na Stredozápade, aby ma odviezol asi päťdesiatšesť kilometrov do iného mesta, kde som mal mať prednášku. Nastúpili sme do jeho auta a vyrazili pomerne vysokou rýchlosťou po klzkej ceste. Išiel trochu rýchlejšie, ako som považoval za rozumné, a pripomenul som mu, že máme dosť času, takže sa nemusíme tak ponáhľať.

„Moje šoférovanie vás nemusí znepokojovať," odvetil. „Ja sám som býval plný rôznych neistôt, ale prekonal som ich. Bál som sa všetkého. Bál som sa cestovania autom alebo lietadlom a ak niekto z mojej rodiny odišiel, bál som sa, kým sa nevrátil. Vždy som mal pocit, že sa niečo stane, a to mi znepríjemňovalo život. Bol som presiaknutý pocitom menejcennosti a chýbala mi sebadôvera. Tento stav mysle sa odzrkadľoval aj v mojom podnikaní, pretože sa mi veľmi nedarilo.

Napadol mi však skvelý plán, ktorý mi pomohol zbaviť sa všetkých pocitov neistoty, a teraz žijem so sebadôverou nielen voči sebe, ale voči životu ako takému."

To bol ten „úžasný plán". Ukázal na dve sponky pripevnené na prístrojovom paneli auta tesne pod čelným sklom a siahol do odkladacieho priestoru, odkiaľ vybral balíček malých kartičiek. Vybral jednu a pripevnil ju sponkou. Písalo sa na nej: „Keby ste mali vieru... nič vám nebude nemožné" (Matúš 17, 20). Vrátil ju späť, počas jazdy jednou rukou zručne prešiel kartičky, vybral ďalšiu a vložil ju pod sponu. Na tejto bolo napísané: „Ak je Boh za nás, kto je proti nám?" (List Rimanom 8, 31).

„Som obchodný cestujúci," vysvetlil, „celý deň jazdím po okolí a navštevujem zákazníkov. Zistil som, že keď človek šoféruje, premýšľa o všeličom. Ak má negatívne myšlienkové vzorce, bude mať počas dňa veľa negatívnych myšlienok, čo je, samozrejme, zlé; ale taký som býval aj ja. Celý deň som jazdil za zákazníkmi a premýšľal o strachu a prehre, a to bol mimochodom jeden z dôvodov, prečo mi klesali tržby. Odkedy však počas jazdy používam tieto kartičky a zapamätávam si slová, naučil som sa myslieť inak. Staré pocity neistoty, ktoré ma prenasledovali, takmer úplne zmizli, a namiesto strachu, prehry a neefektívnosti teraz premýšľam o viere a odvahe. Je naozaj úžasné, ako ma táto metóda zmenila. Pomohla mi aj v podnikaní, lebo ako môže niekto očakávať, že niečo predá, ak ide k zákazníkovi s myšlienkou, že nič nepredá?"

Tento plán, ktorým sa riadil môj priateľ, je veľmi múdry. Tým, že naplnil svoju myseľ afirmáciami o prítomnosti, podpore a pomoci Boha, skutočne zmenil svoje myšlienkové procesy. Skoncoval s dominanciou dlhodobého pocitu neistoty. Jeho skutočný potenciál bol odhalený.

Naše myslenie vytvára pocit neistoty alebo istoty. Ak sa v myšlienkach neustále zameriavame na temné predstavy

o strašných udalostiach, ktoré by sa mohli stať, výsledkom bude neustály pocit neistoty. Ešte vážnejšia je tendencia vytvárať silou myšlienok práve ten stav, ktorého sa bojíme. Tento predajca skutočne dosiahol pozitívne výsledky vďaka vitálnym myšlienkam odvahy a sebavedomia, ktoré vyvolal procesom rozloženia kartičiek v aute. Jeho sily, ktoré boli zaujímavým spôsobom potlačené psychológiou prehry, teraz vyžarovali z osobnosti, v ktorej boli stimulované tvorivé postoje.

Nedostatok sebavedomia je zrejme jedným z najväčších problémov, ktoré trápia ľudí v dnešnej dobe. Na univerzite bol vykonaný prieskum medzi šesťsto študentmi psychológie, ktorí mali uviesť svoj najväčší osobný problém. Sedemdesiatpäť percent uviedlo nedostatok sebavedomia. Možno bezpečne predpokladať, že rovnako veľký podiel platí aj pre obyvateľstvo vo všeobecnosti. Všade stretávate ľudí, ktorí sú vnútorne vystrašení, vyhýbajú sa životu, trpia hlbokým pocitom neadekvátnosti a neistoty, pochybujú o svojich vlastných schopnostiach. V hĺbke duše nedôverujú svojej schopnosti plniť povinnosti alebo využívať príležitosti. Neustále ich sužuje nejasný a zlovestný strach, že niečo nebude v poriadku. Neveria, že majú v sebe to, čo potrebujú, aby boli tým, čím chcú byť, a tak sa snažia uspokojiť s niečím menším, než čoho sú reálne schopní. Tisíce a tisíce ľudí prechádzajú životom na rukách a kolenách, porazení a vystrašení. A vo väčšine prípadov je takáto frustrácia úplne zbytočná.

Životné rany, hromadenie ťažkostí, znásobenie problémov majú tendenciu oslabovať energiu a zanechávať vás vyčerpaných a znechutených. V takomto stave je skutočný stav vašej sily často zakrytý a človek podlieha znechuteniu, ktoré nie je opodstatnené faktami. Je životne dôležité prehodnotiť svoje osobnostné prednosti. Ak to urobíte s rozumným prístupom, výsledok vás presvedčí o tom, že ste menej porazení, ako si v skutočnosti myslíte.