

BESTSELLEROVÝ AUTOR

SPOMALTE NA RÝCHLOSŤ ŽIVOTA



**AKO SI ZMENOU
MYSLENIA UPOKOJIŤ
A ZJEDNODUŠIŤ ŽIVOT**

**RICHARD CARLSON
& JOSEPH BAILEY**

**RICHARD CARLSON
& JOSEPH BAILEY**

**SPOMALTE
NA RÝCHLOSŤ
ŽIVOTA**



**AKO SI ZMENOU
MYSLENIA UPOKOJIŤ
A ZJEDNODUŠIŤ ŽIVOT**



SLOWING DOWN TO THE SPEED OF LIFE

Copyright © 1997 by Richard Carlson and Joseph Bailey

All rights reserved.

Slovak edition © 2017 Eastone Group, a. s.

Translation © 2017 Lucia Parimuchová

Z anglického originálu *Slowing Down To The Speed of Life*,
vydaného vydavateľstvom Hodder & Stoughton v roku 1998,
do slovenčiny preložila Lucia Parimuchová.

V roku 2017 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Anetta Letková

Layout: Studio Eastone

Tlač: Nikara, Krupina

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy
sa nesmie reprodukovať ani šíriť v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-316-6

Obsah

Podakovanie	VII
O najnovšom vydaní	IX
1 Spomaľte na okamih	1
2 Riad'te svoje myšlienky	28
3 Vráťte sa do prítomného okamihu	50
4 Stres a vaša vnútorná duševná pohoda	63
5 Buďte prítomní vo vzťahoch	83
6 Pokojné rodičovstvo	109
7 Pracujte múdrejšie	136
8 Užívajte si život	166

Pod'akovanie

Radi by sme poďakovali nasledujúcim ľuďom za ich oddanú pomoc pri tvorbe tejto knihy: Tomovi Gradymu z vydavateľstva Harper v San Franciscu za jeho dôveru, nadšenie a tvorivé úpravy; Georgeovi Pranskymu za jeho užitočné postrehy; Judy Sedgemanovej, Sandy Krotovej a Rolfovi Schirgovi za ich užitočné a povzbudzujúce poznámky k mnohým rukopisom tejto knihy; Michaelovi Baileymu a Kris Carlsonovej za ich neustále povzbudzovanie a trpezlivosť; desiatkam ľudí z praxe, ktorí nás veľa naučili o živote, a tisíckam klientov, ktorí nám ukázali, aké je spomalenie v živote dôležité.

O najnovšom vydaní

Trinásteho decembra 2006 sa na webovej stránke Richarda Carlsona objavila takáto myšlienka dňa: „Keď umriete, vaša e-mailová schránka neostane prázdna.“ Krutou hrou osudu práve v tento deň môj najlepši priateľ a spoluautor tejto knihy zomrel počas letu do New York City, kde sa mal zúčastniť na niekoľkých televíznych reláciách, v ktorých mal predstaviť svoju poslednú knihu. Zomrel náhle na pľúcnu embóliu. Všetci, ktorí ho poznali a mali radi, a aj tí, ktorí ho nepoznali, ale jeho slová zmenili ich život, boli z tejto správy otrasení. Opustil tento svet v najlepšom období života a zanechal po sebe krásnu mladú manželku a dve úžasné dcéry v tínedžerskom veku. Richard zomrel na vrchole kariéry, aj keď dosiahol viac ako iní autori, ktorí sa dožili deväťdesiat rokov. Jeho e-mailová schránka jednoznačne neostala prázdna.

Toto vydanie knihy *Spomaľte na rýchlosť života* je venované životu, ktorý Richard prežil dobre. Snažil sa žiť každý deň, akoby mal byť jeho posledným, vždy si našiel čas napísať milý odkaz, zatelefonovať niektorému z priateľov alebo zanechať v hlasovej schránke jeden zo svojich notoricky známych dlhých odkazov,

pobozkať ženu a deti na rozlúčku, pomôcť neznámym ľuďom. Richardov život odrážal slová z tejto knihy. Vychutnával si život a každý jeho okamih prežíval naplno. Aj keď by som si želal, aby sa nám podarilo uskutočniť všetky veci, ktoré sme si naplánovali spolu s našimi rodinami, vážim si každú chvíľu, ktorú sme strávili spoločne pri písaní tejto knihy a aj skvelé zážitky pri splavovaní riek na kajakoch, lyžovaní, rybárčení alebo na posedeniach pri káve.

Od prvého vydania knihy *Spomalte na rýchlosť života* ubehlo už dvanásť rokov. Kniha bola preložená do dvadsiatich šiestich jazykov a jej úspech je dôkazom toho, že zahrála na citlivú strunu celej našej spoločnosti. K prvotnej myšlienke o tejto knihe nás s Richardom Carlsonom priviedlo poznanie, že všetci sme zmietaní dnešnou šialenou, stresujúcou kultúrou, ktorá nás núti robiť veľa vecí naraz, a mentalitou „žitia pre zajtrašok“. Obaja sme na základe našich skúseností a postrehov vedeli, že sa dá žiť aj inak. Deväťdesiate roky boli nielen érou zrýchľovania, ale aj nenásytnosti – technologická bublina, boom na trhu s nehnuteľnosťami a firemná kultúra bezuzdných (a neregulovaných) špekulácií, prevratov a korporačných či politických škandálov.

Keď teraz na jeseň 2008 píšem tento predhovor, svet sa dostáva do stále rýchlejšieho tempa, ktoré je v súčasnosti riadené skôr túžbou po moci a strachom, ako nenásytnosťou. Burzy cenných papierov a svetová ekonomika sa potácajú na pokraji celosvetovej hospodárskej recesie, ak nie depresie; planéta je v kríze v dôsledku globálnych klimatických zmien, ktoré presahujú všetky predpovede posledných desaťročí; na úrovni jednotlivcov vystriedala éru blahobytu zahmlená finančná budúcnosť s konfiškovaním domov na hypotéky a prudko stúpajúcou nezamestnanosťou, a v neposlednom rade sa vo svete šíri nepokoj následkom hrozieb terorizmu.

Dnešok má však aj svetlejšiu stránku, pretože sa nachádzame na hrane seizmického posunu vedomia – v politickom, kultúrnom aj v spirituálnom zmysle. Ako povedal prezident Barack Obama, prechádzame z obdobia strachu do obdobia nádeje a zmeny. Filozofia vlády, diplomacia, ekologická stratégia, ekonomika, zdravotná starostlivosť aj spôsob obchodovania prechádzajú kompletnou rekonštrukciou.

V súčasnosti plnej zmien a neistoty naše staré a zaužívané zvyky ťažko skúša strach z neznáma. Zdá sa, že ak chceme vyriešiť obrovské problémy, ktorým čelíme, mali by sme ešte zrýchliť, ale opak je pravdou. Ak chceme prežiť ako spoločnosť a zachrániť našu planétu, určite budeme musieť pristúpiť k osudovým rozhodnutiam a zmenám. Tieto zmeny by však mali vychádzať z pokojnej múdrosti a nie zo zmäteného pobežovania naokolo v snahe nájsť odpovede. Namiesto toho sa musíme naučiť objavovať silu súčasnosti a života v danom okamihu – žiť v rýchlosti života.

Iba vtedy, keď je naša myseľ tichá a prítomná v súčasnosti, sme schopní myslieť jasne, a dospieť tak k tvorivým a inovatívnym riešeniam problémov, ktorým čelíme. Pri čítaní tejto knihy zistíte, že vám poskytuje praktické rady, ktoré jednoducho a zároveň dômyselne ovplyvnia váš život. Naučíte sa byť produktívnejšími vďaka tomu, že budete pracovať múdrejšie, nie ťažšie. Čím viac budete žiť v prítomnosti a načúvať ľuďom okolo seba, tým viac sa prehĺbi puto medzi vami a vaším partnerom, deťmi a priateľmi. Hneď ako objavíte tajomstvá spomalenia na rýchlosť života, zistíte, že vaša radosť zo života a vyrovnanosť sa výrazne zlepšia.

*Joe Bailey
St. Paul, Minnesota
4. decembra 2008*

PRVÁ KAPITOLA

Spomaľte na okamih

Keď sme boli malé deti, boli sme plní života, stále sme sa hrali a pobehovali dookola s kamarátmi. Striedali sme činnosti s neutíchajúcim nadšením. Schovávačka bola pre nás zdrojom nekonečnej predstavivosti, objavovania a zvedavosti. Akoby nás žiadna z vecí, ktoré sme robili, nedokázala nudiť alebo unaviť. Väčšinu času bolo naše detstvo nekonečný sled pozitívnych pocitov – radosti, smiechu, zvedavosti, prekvapenia, sebadôvery a dobrodružstva. Ešte sme sa nevedeli báť, nenávidieť alebo ľutovať minulosť.

Malé deti sú väčšinou uvoľnené, večne užasnuté a zvedavé a málokedy sa nudia. Zvyčajne majú obrovské množstvo energie, dokážu bezvýhradne ľúbiť, majú zdanlivo nekonečnú chuť do života, a to všetko im dospelí často závidia. Tieto nepoškvrnené deti žijú v stave mysle, ktorý nazývame duševná pohoda. Prirodzene, žijú pre daný moment.

Keď dospejeme, stále síce máme schopnosť žiť v duševnej pohode, ale prispôsobujeme sa spoločenským požiadavkám západnej kultúry a stávame sa vážnymi, analytickými, depresívnymi,

žijeme v strese a strácame predstavivosť. Zvyčajne sa tento proces začne okolo piateho alebo šiesteho roku života a postupom času, kým dospejeme, zažívame pocit duševnej pohody stále zriedkavejšie. Súvisí to s tým, že čím sme starší, tým viac používame pamäť a analytické myslenie namiesto tvorivého myslenia a sústredenia sa len na daný okamih.

Ako neskôr uvidíte, takáto strata duševnej pohody je nielen zbytočná, ale aj neprirodzená. Vyplýva z nedostatočného pochopenia fungovania našej psychiky. Ak pochopíte, ako udržiavať túto prirodzenú duševnú pohodu a naučíte sa žiť v prítomnom okamihu, je to známkou múdrosti a zrelosti.

DUŠEVNÁ POHODA AKO ZÁKLADNÁ VÝBAVA MYSLE

Duševnú pohodu máme vrozenú. Nemusíme sa učiť, ako byť v duševnej pohode; je to súčasťou nášho vybavenia, rovnako ako schopnosť tela zahojiť ranu alebo napraviť zlomenú kosť. Duševnej pohode sa nemôžeme naučiť, môžeme ju iba v sebe znovu prebudiť. Podobne aj náš imunitný systém môže byť oslabený, keď sme v strese alebo máme nedostatok zdravej výživy či pohybu, ale nikdy ho úplne nestratíme. Keď nechápeme hodnotu duševnej pohody a nevieme, ako sa k nej dostať, ostane pred nami skrytá. Duševná pohoda však nezmizne úplne; môže sa nám dočasne stratiť z dohľadu, podobne ako keď oblak zatieni slnko, ale kedykoľvek sa môže opäť objaviť.

Duševnú pohodu tvorí sebaúcta – dôvera v samých seba a schopnosť veriť vlastnému úsudku, vďaka čomu získavame v živote perspektívu –, schopnosť nebrať sa priveľmi vážne, vedieť sa na seba zasmiať, vidieť veci z nadhľadu a byť presvedčený o tom, že všetko sa dá vyriešiť. Je to akýsi vrozený optimizmus. Vďaka duševnej pohode súcitíme s tými, ktorí majú problémy, sme láskaví k tým, ktorí trpia, a to z bezvýhradnej lásky bez ohľadu na

to, v čo veria, ako sa správajú alebo akej sú národnosti. Duševná pohoda je zdrojom kreativity na riešenie problémov a konfliktov, obklopanie sa krásnymi vecami, staranie sa o rodinný život alebo objavovanie nových podnikateľských nápadov alebo vynálezov, ktoré nám uľahčia život. Prináša nám trpezlivosť voči sebe samým aj voči ostatným, ale aj trpezlivosť pri šoférovaní, chytaní rýb, opravovaní auta alebo výchove detí. Umožňuje nám vidieť krásu, ktorá nás obklopuje v každej chvíli v prírode, v kultúre, v každodennom kolobehu našich životov.

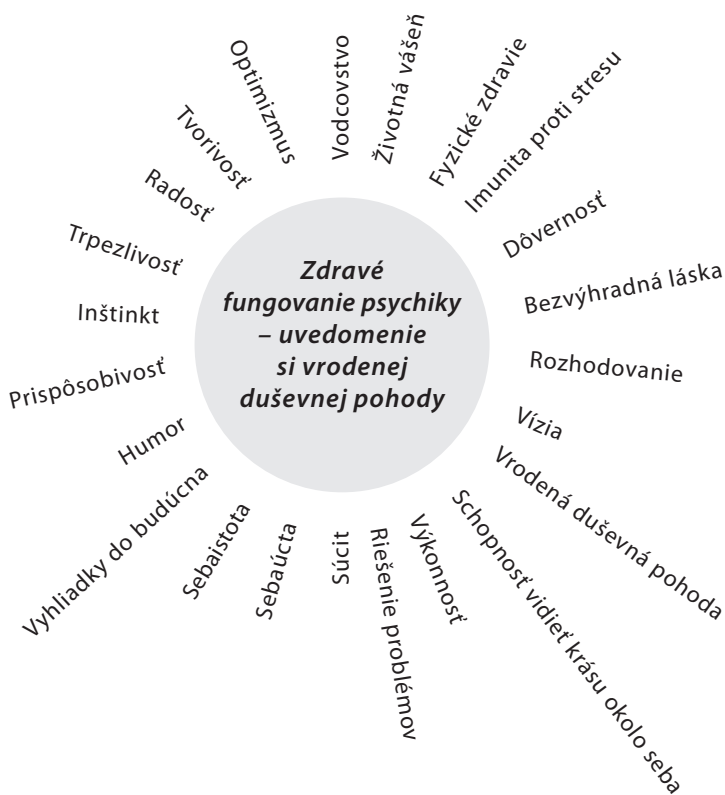
Aj keď sa duševná pohoda môže javiť ako riešenie všetkých životných problémov, ide v skutočnosti o úplne obyčajnú vec. Ak sa pozriete na svoj život, zistíte, že bola s vami pri všetkých dôležitých rozhodnutiach. Bola prítomná aj v tých najvšednejších okamihoch, aby vám pomohla rozoznať dobré od zlého, správne od nesprávneho, priateľa od nepriateľa. Duševná pohoda sa zvyčajne nazýva aj vedomím, inštinktom, múdrosťou, zdravým rozumom alebo vnútorným hlasom. Jednoducho ju berieme ako zdravý a nápomocný tok myšlienok. Keď si uvedomíte, že duševná pohoda je tu stále pre vás a naučíte sa jej veriť, dokážete vďaka nej spomaliť na okamih a žiť šťastne.

ŠEŠŤ DÔVODOV, PREČO JE DÔLEŽITÉ SPOMALIŤ NA RÝCHLOSŤ ŽIVOTA

- Menej stresu.
- Zlepšenie fyzického zdravia.
- Hlbšie a láskyplnejšie vzťahy.
- Zlepšenie zmyslovej vnímavosti a viac radosti z krásnych vecí, ktoré nás obklopujú.
- Pokojnejšia myseľ a vyrovnanosť.
- Výrazné zlepšenie výkonnosti, tvorivosti a schopnosti sústrediť sa.

UVOLNENIE PRIRODZENÉHO ĽUDSKÉHO POTENCIÁLU

Duševná pohoda je vrodená schopnosť, ktorá je kompletná sama osebe. Predstavuje potenciál človeka pre zdravé fungovanie psychiky – sebaúctu, tvorivosť, múdrosť, bezvýhradnú lásku, zdravé vzťahy, motiváciu, humor, riešenie problémov, optimizmus a mnoho ďalších vlastností. Drieme v každom človeku a čaká, kedy sa bude môcť prejavíť.



Vrodenú duševnú pohodu si môžete predstaviť ako stowatto-vú žiarovku, ktorá nepretržite jasne svieti. Stav našej mysle v danej chvíli predstavuje štrbinu, cez ktorú môžeme jej svetlo vidieť. Väčšinu času môžeme žiť v úplnej tme a len občas sa objaví záblesk svetla. Takýto záblesk nazývame pochopením, skvelým zážitkom alebo šťastnou chvíľou. Čím viac chápeme, ako funguje naša myseľ a život, tým je štrbina čoraz väčšia a odhaľuje nám stále viac svetla našej vrodenej duševnej pohody. Aj keď sa duševná pohoda môže meniť podľa našich nálad a myšlienok, zdroj svetla je nemenný. Čím sme starší, tým viac si uvedomujeme prítomnosť tejto vrodenej duševnej pohody v našich životoch. Sila vrodenej duševnej pohody predstavuje nekonečný ľudský potenciál pre šťastný a plodný život.

ŽIVOT V PRÍTOMNOM OKAMIHU, BRÁNA K ZDRAVÉMU FUNGOVANIU

Vstupnou bránou k zdravému fungovaniu psychiky je život v danom momente. Čo však žiť v prítomnom okamihu vlastne znamená? Všetci sme už veľakrát zažili pocit, že žijeme len v konkrétnom momente – počas krízy, keď sme boli uchvátení krásou západu slnka alebo iného prírodného úkazu, keď sme sa zamilovali, pri sprchovaní, pri počúvaní hudby alebo inšpiratívneho rečníka. V takýchto chvíľach sa nám zdalo, že sa čas zastavil a šum našich myšlienok ustúpil do úzadia. Veci sme prežívali priamo a v danej chvíli, pretože sme spomalili na rýchlosť života. Tieto vzácne okamihy odstránili stres, dali nám nádej a naplnili nás radosťou a inšpiráciou.

Aby sa tieto náhodné šťastné momenty stali bežnou súčasťou nášho života, musíme si uvedomiť, že prežívanie života súvisí so spôsobom myslenia. Vaše myšlienkové pochody môžu byť zdravé alebo nezdravé, túto tému podrobnejšie rozoberieme neskôr.

Jedna z najdôležitejších vecí na dosiahnutie duševnej pohody je pochopenie rozdielu medzi zdravým a nezdravým myslením.

MYŠLIENKA TVORÍ ZÁŽITOK

Myšlienka predstavuje energiu, ktorá vytvára ľudské zážitky – prvotnú silu, ktorá tvaruje, formuje a mení naše životy. Spôsob myslenia predurčuje spôsob, akým prežívame svoj život. Bez myšlienok by sme nemali žiadne zážitky. Myšlienky sú atramentom v pere života a my sme jeho ilustrátormi. Myšlienky tvoria naše pocity, vnemy, dojmy, rozhodnutia, správanie. Ovpływujú aj to, ako na nás reagujú ostatní a ako si my tieto reakcie vysvetlíme. Bez myslenia by sme nemali nijaké zážitky. Ak v lese spadne strom, musí tam byť niekto živý a vnímajúci, aby to zažil. Netvrdíme, že naše myslenie formuje svet okolo nás v absolútnom zmysle – strom spadne, aj keď v lese nebude nik, kto by to zažil –, ale naše myslenie vytvára zážitok tejto udalosti.

Nemôžeme prežiť žiadny negatívny pocit bez toho, aby sme si najprv vytvorili v hlave s ním súvisiacu negatívnu myšlienku. V skutočnosti naše myslenie *vždy* vytvára realitu, ktorú vnímate. Ak máme napríklad pocit, že život na nás stále kladie nejaké nároky a je toho na nás veľa, naše myšlienky sa budú zhodovať s týmto pohľadom na život. Keď sme netrpezliví, aj naše myšlienky sú netrpezlivé. „Kedy mi konečne zavolá, pokiaľ ide o tú objednávku?“ Keď sme v strese, máme stresujúce myšlienky. „Neznášam môjho šéfa. Chce odo mňa veľmi veľa. Čo som nejaká superžena?“

Takéto myšlienky ako aj mnohé iné nás vedia hocikedy obráť o našu duševnú pohodu. A keďže veríme, že naše pocity ovpływujú vonkajšie podmienky, väčšina z nás sa snaží obnoviť svoju duševnú pohodu tým, že tieto vonkajšie podmienky zmení – berieme lieky na upokojenie, máme nekontrolované výbuchy

hnevu, kupujeme ďalší prístroj, ktorý by nám mal šetriť čas alebo dáme výpoveď v práci. Ak veríme, že naše pocity závisia od pôsobenia vonkajších síl, prirodzene budeme očakávať primeranú reakciu zvonku. Keď však pochopíme, aké je naše psychické prežívanie, zistíme, že skutočný zdroj nášho prežívania je v našej myslí. Takto môžeme obnoviť energiu v našich životoch.

Naše prežívanie je predurčené iba našimi myšlienkami a spôsobom myslenia. Bez ohľadu na to, čo sa nám stane – čím prechádzame a akým veciam čelíme –, spôsob, ako tieto udalosti prežijeme, je ovplyvnený naším myslením. Ak napríklad trčíte v dopravnej zápche, môžete si myslieť: „Tá premávka je neuveriteľná! Prečo nepostavia viac diaľnic? Mal by som sa odsťahovať na nejaké normálnejšie miesto. Mal by som, ale nemôžem. Som tu uväznený kvôli hypotéke a ďalším záväzkom. Neznášam túto premávku!“ Alebo to môžete prežívať úplne inak a povedať si: „Teda, je fajn len tak tu byť a užívať si tento vzácny moment, keď sa nemusím nikam ponáhľať. Tento týždeň som mal toho veľa. Budem tu len tak sedieť a vychutnávať si dobrú hudbu z rádia.“ Premávka je rovnaká, do práce prídete za taký istý čas; zmenilo sa iba vaše prežívanie tejto udalosti a to kvôli tomu, že ju inak vnímate. V druhom prípade ste spomalili na rýchlosť života. Je dôležité uvedomiť si, že aj keď podmienky a ťažkosti môžu byť rôzne náročné a závažné, dynamika duševných procesov, o ktorých tu hovoríme, je stále rovnaká. Inými slovami, aj keď budeme čeliť oveľa vážnejším problémom, ako je obyčajná dopravná záпча, naša reakcia je vždy ovplyvnená naším myslením a vnímaním.

Nesnažíme sa tým povedať, že myšlienky stoja medzi nami a našimi životmi. Hovoríme, že myšlienky sú naše životy. Pocity sú myšlienky. Dojmy sú myšlienky. Vnemy sú myšlienky. Dokonca aj vedomie sú myšlienky. Bez myšlienok by neboli žiadne zážitky. Boli ste niekedy takí zabratí do nejakej činnosti, že ste sa zabudli

aj najesť? Až keď sa vás niekto opýtal: „Už si jedol?“, uvedomili ste si, že ste hladní. Alebo, boli ste niekedy takí pohrúžení do dobrého filmu alebo knihy, že ste úplne zabudli na vaše problémy? Prežívanie každého okamihu priamo súvisí s myslením v danom okamihu. Váš problém si možno vyžaduje vašu pozornosť, ale nedostane ju, kým naň nezačnete myslieť.

VEDOMIE

Vedomie predstavuje schopnosť ľudí zmeniť myšlienku na realitu. Je to oddelenie špeciálnych efektov v našom mozgu, ktoré vezme akúkoľvek myšlienku, ktorá nám napadne, a prostredníctvom zmyslov ju premení na prežívanie reality v danom okamihu.

Predstavte si, čo sa stane, keď zapnete televízor. To, čo vidíte na obrazovke, je predurčené signálom, ktorý dostávate. Samotný televízor nemá s programovaním vôbec nič spoločné. No bez televízora by ste nemohli zažiť tento signál.

Vedomie je ako televízor. Na obrazovke premieta akýkoľvek signál, na ktorý je naladený – kriminálku, reprízu, televíznu hru či telenovelu. Čokoľvek máte nastavené, nevzniká to v samotnom televízore. Televízor zobrazuje iba to, čo je na obrazovke.

Podobne ako televízor, vedomie oživuje myšlienky (signál). Čokoľvek, čo stvára, vnímame prostredníctvom zmyslov (zvuky, obrazy, vône, chute a štruktúry). Keď sa pohrúžime do televíznej relácie, stane sa našou realitou.

MYŠLIENKA + VEDOMIE = ZÁŽITOK

Vedomie samotné nerozhoduje, ktorú myšlienku budeme vnímať ako realitu; je to objektívnejšie. Vedomie slúži na to, aby premietlo naše myšlienky ako realitu. Myšlienky a vedomie pracujú súčasne. Ak si napríklad počas státia v dopravnej zápchke uvedomíte, že kvôli vašim myšlienkam sa cítite zle, vaša myseľ

sa vyčistí a nové myšlienky automaticky nahradia predchádzajúce vnímanie. Môžete tak využiť príležitosť iba tak relaxovať, počúvať hudbu a užívať si, že máte možnosť na chvíľku vypnúť. Tú istú udalosť budete teda prežívať úplne inak – viac si ju užijete a rýchlejšie vám ubehne čas. Keďže ste si uvedomili, čo sa deje, zmenili ste svoje myslenie, a tým sa zmenil aj váš zážitok.

Keď začneme o situácii rozmýšľať určitým spôsobom, už nemôžeme kontrolovať to, ako ju prežívame. Vedomie je len pasívnym nástrojom pre myšlienky, ktoré automaticky premieňa na zážitky. Jediné, čo môžeme zmeniť a nad čím máme kontrolu, sú naše myšlienky. Čo predurčuje, na aký kanál sa naladíme?

SÚSTREDENIE SA NA MYŠLIENKY

Všetci dokážeme na chvíľu vypnúť a sústrediť sa na svoje myšlienky – a uvedomiť si, že naše myšlienky nepredstavujú jedinnú realitu, ale sú len obrazom našej reality v danom momente. Tento proces sebauvedomenia alebo sústredenia sa na vlastné myšlienky je asi najmocnejším nástrojom, ktorý nám pomôže obnoviť našu duševnú pohodu. Keď si začneme uvedomovať, že naše myšlienky ovplyvňujú naše prežívanie situácie, v istom zmysle budeme na myšlienky menej naviazaní. A potom zistíme, že existuje viacero kanálov, na ktoré sa môžeme naladiť, nie iba ten jeden, ktorý momentálne prežívame.

Kedykoľvek si uvedomím, že moje myšlienky sklízli do negatívnych vôd – povedzme, keď začnem niekoho obviňovať alebo sa nahnevám –, uvedomím si, že si sám vytváram realitu, ktorá nepriaznivo ovplyvňuje stav mojej mysle. Môžem byť napríklad podráždený z kolegyne, pretože nerobí to, čo by podľa mňa mala robiť. V nasledujúcej chvíli si uvedomím, že podráždenie je iba mojou myšlienkou. Vo chvíli, keď sa začnem sústrediť na svoje myšlienky, podráždenie sa automaticky vytratí. Ako budem