

BESTSELLEROVÝ AUTOR

PRESTAŇTE PREMÝŠLAŤ, ZAČNITE ŽIŤ



**JEDNODUCHÉ
SPÔSOBY, AKO SA
ZBAVIŤ NEGATIVITY
A BYŤ ŠŤASTNÝ**

RICHARD CARLSON

RICHARD CARLSON

**PRESTAŇTE
PREMÝŠLAŤ,
ZAČNITE ŽIŤ**



**JEDNODUCHÉ
SPÔSOBY, AKO SA
ZBAVIŤ NEGATIVITY
A BYŤ ŠŤASTNÝ**

esprit

STOP THINKING START LIVING
Copyright © Richard Carlson 1993
Slovak edition © 2016 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu Richard Carlson - Stop Thinking Start Living
preložila Miriam Pokorná.
V roku 2016 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Translation © 2016 Miriam Pokorná
Redakčná úprava: PhDr. Katarína Vilhanová
Layout: Studio Eastone
Zodpovedná redaktorka: Mgr. Alica Činčárová
Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

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

ISBN 978-80-8109-298-5

Obsah

Úvod	VII
1 Možnosti	1
2 Vaše myšlienky a pocity	9
3 Zdravá psychika	29
4 Myšlienky vypustené z hlavy	43
5 Múdrošť	51
6 Myšlienky rastú s pozornosťou	59
7 Myšlienkové systémy	65
8 Rázcestia	75
9 Návyk premýšľania	83
10 Nálady	99
11 Žitie v prítomnom okamihu	111
12 Život je ako kyvadlo	127
13 Mentálne zdravie a dynamika nešťastia	139
14 Zármutok a strata	147
15 Choroba a smrť	163
16 Veľa problémov, jedno riešenie	173
17 Nešťastie je váš učebný plán	179
18 Umenie optimizmu	183
19 Šťastie a vďačnosť	193

Úvod

Úctivo vás žiadam, aby ste sa pokúsili zabudnúť na všetko, čo vám kedy povedali o nešťastí, pesimizme a depresii – odkiaľ tieto pojmy pochádzajú, aké sú vážne a ako ťažko sa prekonávajú. Skúste zabudnúť na všetky svoje pokusy, ktoré zlyhali, a na všetky kroky, ktoré sľubovali výsledky, ale tie sa nedostavili. A hoci vám budem vysvetľovať, ako sa môžete začať cítiť lepšie už *dnes*, nežiadam vás, aby ste mi slepo verili. Namiesto toho vás prosím, aby ste pri hodnotení toho, čo čítate, použili svoj vlastný zdravý rozum. Verím, že kým dočítate túto knihu, budete sa nielen lepšie cítiť, ale zároveň presne pochopíte, prečo väčšina vašich predchádzajúcich metód zlyhala.

Ak chcete dostať z tejto knihy čo najviac, treba k nej pristupovať s otvorenou myslou. Zistíte, či vám to dáva zmysel a či to znie ako čosi, čo už intuitívne poznáte. Niečo z toho, čo vám navrhmem, bude celkom odlišné od toho, čomu ste boli vystavení doposiaľ. Nedovoľte, aby to bolo prekážkou pre získanie pomoci, akú si zaslúžite. Uvedomte si, že ak by to, čo ste sa už naučili, bolo odpoveďou, ktorú hľadáte, nečítali by ste dnes túto knihu. Už by ste si vonku užívali život.

Informácie uvedené v tejto knihe sú odlišné preto, lebo predstavujú *nové chápanie* v oblasti duševného zdravia. Nestavajú na

iných prístupoch, ktoré už možno poznáte. Ak dokážete stráviť a „vziať si k srdcu“ informácie z tejto knihy, budete sa hneď cítiť lepšie. Netreba vyvinúť veľké úsilie; treba len, aby ste pochopili to, čo čítate, na intuitívnej úrovni a vynaložili miernu snahu uviesť toto pochopenie do praxe. Ako uvidíte, neponúkam, aby ste preberali nejaké zábavné techniky alebo sofistikované psychologické teórie. To, čo ponúkam, je jednoduché, ale hlboké pochopenie duševného zdravia a šťastia, založené na zdravom rozume, ktoré skutočne funguje a môžete ho uplatniť okamžite. Videl som ľudí nešťastných alebo depresívnych viac než 30 rokov, ktorí keď odchádzali z mojej praxe, cítili sa lepšie, než si kedy pamätali. Navyše, dobrý pocit, ktorému sa naučíte, s vami zostane a môžete doň kedykoľvek načrieť.

Som konzultant ovládania stresu, ktorý objasňuje ľuďom niekoľko veľmi jednoduchých faktov o ich vlastnom vnútornom fungovaní – z čoho sa tešíte a z čoho sa rúcate. Princípy, ktoré učím, sú generické (všeobecné), to znamená, že platia pre každého. Terapeuti po celej krajine, ktorí videli svojich klientov zbavených depresie ako výsledok mojej náuky, ma odporúčajú svojim pacientom. Keď ľudia zistia, ktoré z obvykle zaužívaných postupov prispievajú k ich vlastnému trápeniu a aké spôsoby používa ich myseľ, aby im ničila život, veľmi rýchlo objavia, ako môžu prirodzene a relatívne nenáročne uniknúť zo zovretia nešťastia a životného pesimizmu.

Môj prístup je založený na súbore princípov známych ako Psychológia mysle*. Používa ju čoraz väčší počet terapeutov, konzultantov a pedagógov s pozoruhodnými výsledkami!

* Tvorcami Psychológie mysle sú: Syd Banks, Roger Mills a George Pransky. Princípy v tejto knihe sú odvodené od troch pilierov Psychológie mysle.

Metódy, ktoré sa naučíte, vychádzajú z týchto troch princípov spôsobom, ktorý vás nasmeruje k oslobodeniu od nešťastia.

Mnohí profesionáli, ktorí v súčasnosti vyučujú tento prístup, dospeli k presvedčeniu, že väčšina dnes dostupných „bežných“ terapeutických metód na liečbu nešťastia môže v skutočnosti viac poškodiť, ako pomôcť. Tým nechcem povedať, že neexistujú vynikajúci vysokokvalifikovaní terapeuti využívajúci tradičnú liečbu – väčšina z nich naozaj taká je. Zistíte však, že väčšina praktík, ktoré terapeuti v súčasnosti používajú, má tendenciu stimulovať už depresívny stav. Klientom kážu, aby sa kontaktovali so svojimi najnegatívnejšími pocitmi a analyzovali svoju minulosť s cieľom, aby cez ne prestúpili do súčasných situácií. Žiadajú ich, aby skúmali, lepšie povedané, znovu prežívali svoje detstvo, rovnako ako svoju nedávnu minulosť, aby lepšie pochopili psychologické poškodenie, ktoré ich postihlo.

Jeden z najčastejších problémov, s ktorým sa stretávam pri práci s klientmi, ktorí upustili od tradičnej terapie, je, že zakaždým sa odkryje nová trauma a klient v skutočnosti začína zase odznova. Navrhujú im vždy nové sedenia, pri ktorých od nich žiadajú, aby sa dostali na dno každého ďalšieho „problému“ a skúmali negatívne pocity spojené s jeho opisovaním. Každý špecifický problém spôsobuje skúmanie ďalších negatívnych pocitov. Mnohí terapeuti tvrdia, že kým sa ľudia nevyrovnejú so svojimi negatívnymi skúsenosťami a podvedomými pohnútkami, zostanú nešťastní navždy. Keď sa rozhodujete, či má tradičná terapia pre vás význam, musíte si uvedomiť, že terapeuti, ktorí vám toto povedia, sú takmer vždy platení na hodinu!

Na obhajobu terapeutov, nemyslím si, že som niekedy stretol takého, ktorý by si zámerne udržiaval klienta dlhšie, než by považoval za potrebné. Napriek tomu tu existuje istý konflikt záujmov, pre ktorý treba zachovať opatrnosť: ak sa vám polepší, terapeut stratí

svojho klienta! Ak ste v jeho liečbe dlhšie a stále ste nešťastní, môžete požadovať, aby prehodnotil liečbu. Dokáže dlhšie robenie toho istého *naozaj* pomôcť? Môže jatrenie bolesti a utrpenia *naozaj* pomôcť, aby ste zakúsili radosť? Dá sa konfrontáciou s tou najväčšou negatívnosťou *naozaj* dosiahnuť, že sa budete cítiť menej negatívne? Pochybujem. História nám ukazuje, že táto cesta často nefunguje.

Znamená to, že terapia je zbytočná? Nie. Povedal by som však, že úspech terapie závisí oveľa viac od duševného zdravia a šťastia terapeuta, než od ožiovania minulých tráum a bolestí. Skúsený terapeut, ktorý je osobou prekypujúcou šťastím, bude určite oveľa schopnejší podeliť sa o svoje pociťovanie šťastia, a to bez ohľadu na špeciálne prístupy, ktoré používa.

Jedným z najvýraznejších poznatkov, ktoré ľudia zaznamenajú, keď navštevujú seminár Psychológia mysle alebo keď majú súkromné sedenie s konzultantom, je, že učitelia prednášajúci Psychológiu mysle sú veľmi šťastní ľudia. Dospel som k presvedčeniu, že keď osoba sama nie je šťastná, je ťažké, ak nie nemožné, aby učila niekoho iného, ako sa stať šťastným. Ako môže nešťastná osoba, ktorá sa topí v osobných problémoch, pomôcť ďalšej nešťastnej osobe, aby cítila radosť? Som veľmi vďačný, keď môžem povedať, že ja som naozaj šťastný, a dúfam, že pocity, ktoré priniesiem do vášho života, sa vás pri čítaní tejto knihy hlboko dotknú.

Pre koho je táto kniha?

Carl Jung raz povedal: „Najväčšie utrpenie, ktoré postihuje ľudstvo, nie je vážna duševná choroba, ale všeobecná neistota a nešťastie, ktoré sú v našej spoločnosti také rozšírené.“

Jung, rovnako ako ja, bol presvedčený, že veľa ľudí prežíva život „bez života“. Veľa, ak nie väčšina ľudí stratila kontakt s tajomstvom a kúzlom, ktoré nás obklopuje. Prvým krokom smerom k plnému žitiu je, aby ste sa jednoducho cítili lepšie.

Túto knihu som napísal pre každého, kto by sa rád cítil lepšie, než sa práve cíti – pre každého, kto často zažíva „melanchóliu“, pretrvávajúci smútok, pesimistický postoj, pocit nešťastia, vnútornú sklúčenosť, nedostatok vďačnosti k darom života – alebo kto si jednoducho praje *cítiť sa lepšie*.

Dostal som stovky listov a telefonátov od čitateľov oceňujúcich princípy šťastia, o ktorých som hovoril vo svojej predchádzajúcej knihe *Môžete byť šťastní, nech sa deje čokoľvek* (You Can Be Happy No Matter What). Chceli však počuť konkrétnejšie o tom, ako sa môžu dostať z „nižšieho stavu mysle“, v akom sa pesimisti nachádzajú, do vyššieho, šťastnejšieho stavu.

Postoj k šťastiu načrtnutý v tejto knihe môže virtuálne komukoľvek pomôcť, aby zlepšil svoje mentálne nastavenie a kvalitu života. *Nemal* by sa však používať namiesto profesionálnej liečby v prípade, že trpíte vážnou depresiou, samovražednými sklonsmi alebo inou vážnou duševnou chorobou. Ak prežívate ťažkú depresiu, vyhľadajte, prosím, odbornú pomoc *predtým*, ako začnete čítať túto knihu a pokúsite sa do svojho života implementovať jej filozofiu. Váš doktor alebo poradca možno budú súhlasiť, aby ste používali v knihe prezentované myšlienky v kombinácii s ich terapiou. Dúfam, že áno, ale najprv si to overte.

Túto knihu som napísal, aby som poukázal na Jungov úsudok o stave ľudstva ako všeobecnej úrovni nešťastia, ktoré nás obklopuje. Ukážem vám, ako sa dá zbaviť negatívnych pocitov,

ktoré vás v živote ovládajú, a ako ich nahradíte pocitmi vďačnosti, šťastia a lásky.

Chcem vám tiež ukázať, ako máte pristupovať k miestu vo svojom vnútri, kde „cítiť sa dobre“ už existuje, a zároveň, ako objaviť tie duševné procesy, ktoré vás z tohto miesta odvádzajú. Nikdy som nestretol človeka, ktorý by sa po osvojení tohto jednoduchého prístupu necítil lepšie. Len čo pochopíte, ako *si sami* vytvárate nešťastie vo svojom živote vlastným premýšľaním – a len čo zistíte, ako zmeniť tento vzorec správania – určite sa budete oveľa viac zdráhať, aby ste pokračovali v akýchkoľvek deštruktívnych psychologických sklonochoch, ktorými možno trpíte, alebo sa k nim vracali.

Pristupujte k týmto myšlienkam so zvedavou myslou a otvoreným srdcom. Nepovažujte niečo za príliš jednoduché, kým ste nemali serióznú možnosť prakticky vyskúšať, čo ste sa naučili, a posúdiť, ako to na vás pôsobí. Ak pri čítaní použijete ako svojho sprievodcu zdravý rozum – pamätajúc pritom na to, že vaším cieľom je, aby ste boli šťastnejší –, som presvedčený, že budete príjemne prekvapení, ako dobre sa môžete cítiť. Je to naozaj pravda: môžete sa zase cítiť dobre.

1

Možnosti

Jim a Yvonne boli manželmi 32 zväčša nešťastných rokov, keď Jimovi objavili rakovinový nádor ohrozujúci život. Predtým, ako sa dozvedeli túto správu, žil tento pár spolu takmer v trvalom stave podráždenosti. Boli medzi nimi časté konflikty a hnev, pretrvávajúce spory a hádky prakticky pri všetkých problémoch, ktoré ich sprevádzali životom. Ako povedal Jim, láska jedného k druhému „sa vytratila pred mnohými rokmi“.

Keď sa dozvedeli o tumore, stala sa zvláštna vec. Obaja, Jim aj Yvonne, zakúsili *náhly posun* vo svojom vedomí. Hnev, ktorý dusil ich lásku toľké roky, zmizol, hádky sa vytratili a zrazu sa zdali bezvýznamné, na povrch takmer kúzelne vyplávala vzájomná láska, akoby ich nikdy neopustila.

Čo sa stalo? Tento pár zažil to, čo sa nazýva „zmena vo vedomí“. Nikto z nich nevie presne, ako a kedy nastal tento náhly posun a zmena, vieme len, že existujú a sú možné.

Náhly posun vo vedomí sa môže vyskytnúť v akejkolvek oblasti života človeka týkajúcej sa toho, ako sa cítime. Je jedno, či

sú to vzťahy, pocity úzkosti, pocity skleslosti, alebo iná strnulá emócia. Predstavte si osemročné dieťa, ktoré chodí spať každú noc ustráchané pre strašidlo, ktoré si predstavuje v skrini. Náhle si jedného dňa z ničoho nič uvedomí, že strašidlo nie je skutočné, že existuje len v jeho vlastnej mysli. Vynárajú sa zaujímavé otázky: Prečo si dieťa uvedomilo túto skutočnosť presne v ten konkrétny deň? Čo to bolo, čo spôsobilo, že si uvedomilo nereálnosť strašidla? Odpovede na tieto otázky sú prekvapivo nejasné. Nevieme to s istotou, vieme povedať len to, že vo vedomí dieťaťa sa vynorila nová úroveň pochopenia.

Ďalší príklad náhleho posunu je človek, ktorý sa zaprisahal, že prestane fajčiť. Týždeň po týždni, rok po roku sľubuje, že to urobí. Vy ako jeho priateľ počúvate ten istý príbeh veľakrát. Potom vám jedného dňa priateľ z nejasného dôvodu povie tú istú vec, ale teraz viete, že to myslí vážne. Niečo je iné. Čosi sa zmenilo. Neviete presne, čím to je, ale viete, že už nikdy nebude fajčiť. A tento zlozvyk naozaj zanechá.

Kým detaily každého náhleho posunu sú jedinečné, zdá sa, že vo všetkých prípadoch existujú isté spoločné menovatele. Po prvé, „posun“ samotný nevyhnutne nestojí na tom, čo už vieme, ale objaví sa *náhle*, akoby z ničoho nič. Inými slovami, kritickým faktorom nie je množstvo informácií, ktoré máme o danom predmete. Napríklad, pracoval som s klientom, volal sa George, ktorý žil svoj život s predsudkami voči ľuďom určitej rasy. Dostal náhle posun vo svojom pohľade na vec a uvedomil si (podľa vlastných slov), „aký som bol blázon“. Prečo je tento konkrétny príklad pre mňa taký pútavý? Lebo my dvaja sme *nikdy* nehovorili o jeho predsudkoch. Nikdy som nevedel, že mal taký problém.

Jeho uvedomenie prišlo, keď sme diskutovali o tom, ako sa jeho vlastné premýšľanie niekedy stavia do cesty jeho vzťahu k manželke. Zmena, ktorá sa udiala v jeho vedomí, nastala bez získavania ďalších informácií o „probléme“. V mysli si celé roky uvedomoval, že všetky predsudky pramienia z nevedomosti, predsa im však až do toho okamihu podliehal. Čosi sa v ňom zmenilo, kým premýšľal o niečom inom.

Mal som vlastný náhly posun, ktorý ťažko vysvetliť. Žil som život na smrť vydesený pred vystupovaním na verejnosti. Už len pri pomyslení na to, že mám rozprávať pred nejakou skupinou, som sa začal potiť a v dvoch prípadoch som dokonca skutočne omdlel. Potom, jedného dňa, keď som obedoval s priateľmi na konferencii, na ktorej som sa zúčastnil, som si uvedomil, že sa niet čoho obávať. Neviem presne prečo alebo ako prišiel tento vhlád, jednoducho sa stal. Dodnes, keď vystupujem pred akoľvek veľkou skupinou, a robím to dosť často, som v absolútnej pohode.

Po druhé, náhly posun sprevádza pocit inšpirácie, niečo, čo sa dá opísať ako „jasný pocit“ alebo „krásny pocit“. Obaja, Yvonne a Jim, opísali svoj náhly posun ako „pocit neveriteľnej úľavy“, ako keby zdvihli obrovské emocionálne bremeno. Veľa klientov zaznamenalo podobné „povznášajúce“ pocity, keď zakúsili vhlád, ktorý zmenil ich nazeranie na život. Tento pocit sa často opisuje ako pocit sebauvedomenia. Budem o ňom hovoriť neskôr v súvislosti s vašou zdravou psychikou.

Napokon, náhle posuny sa dejú trvalo. Keď sa posun zjaví, zdá sa, že niet cesty späť, aspoň nie úplne. Napríklad je pre mňa ťažké, predstaviť si, že sa bojím rozprávať pred skupinou. Mám

však pochopenie pre toho, kto sa bojí, pretože si pamätám, ako som sa cítil. Predstava, že Yvonne a Jim sa nenávidia, ako to bolo dlhé roky, sa zdá absurdná. A môj klient George sa zasmieje pri myšlienke, že sa mu niekto nepáčil pre farbu pleti. To je podstata vhľadu – stane sa a od toho okamihu život vyzerá inak.

Zaujímavé a dôležité na náhlom posune je, že *medzi stavom po náhlom posune „cítiť sa lepšie“ a vonkajším prejavom zlepšenia života neexistuje vzťah*. Takže napríklad osoba, ktorá zažije v nazeraní na svoje financie náhly posun, tak neurobila preto, že by zdedila veľké dedičstvo alebo vyhrala loto. Zažila zmenu, pretože na rovnakú sériu faktov nazrela novým spôsobom. Nech už videla čokoľvek, spôsobilo to, že peniaze viac nebudú zdrojom vnútorného konfliktu v jej živote.

Yvonne a Jim na tom určite neboli lepšie. Na porovnanie, Jimovi diagnostikovali smrteľnú chorobu. Napriek tomu on a Yvonne pocítili viac vzájomnej lásky ako kedykoľvek predtým.

Podobne dieťa, ktoré dostalo uvedomenie o predstave strašidla v skrini, na tom nebolo lepšie. Strašidlo akoby tam nikdy nebolo! To je podstata náhleho posunu. Objaví sa prostredníctvom zmeny pochopenia – nie prostredníctvom zmeny okolností.

Toto je kniha o možnostiach. Buďte otvorení možnosti, že táto kniha vám pomôže zažiť svoj vlastný náhly posun. Ak budete, čaká vás zmena života. Začnete sa cítiť lepšie, radostnejšie, uvoľnenejšie a istejšie. Na to, aby ste sa mohli cítiť lepšie, nemusíte vo svojom živote absolútne nič meniť. Jednoducho potrebujete zistiť niečo, čo ste predtým nevedeli o podstate vlastného premýšľania. Váš náhly posun môže nastať okamžite a môže byť hlboký.

Závazok

Ako uvidíte prostredníctvom tejto knihy, šťastie je voľba každého z nás v každom okamihu. Aby ste mohli byť šťastní, musíte sa najskôr *rozhodnúť*, že budete šťastní. Musíte sa šťastiu zaviazat.

Je dôležité vedieť, že záväzok naučiť sa umeniu šťastia nie je presne tým, čím sa zdá na prvý pohľad. Väčšina ľudí robí chybu, keď si mylia záväzok k šťastiu s rozhodnutím nejako urobiť, aby bol ich život lepší. Hoci sa zdá, že tieto dve myšlienky sú vzájomne prepojené, nevyhnutne to tak nemusí byť. Ako ste si už pravdepodobne všimli, vo svojom živote môžete zmeniť všetko bez toho, aby to čo len čiastočne ovplyvnilo vašu úroveň šťastia. Môžete zarobiť viac peňazí, dostať sa z problémov, spoznať nových priateľov, zmeniť zamestnanie, vyriešiť problém, získať titul, zosobášiť sa alebo získať niečo, čo ste dávno chceli, a napriek tomu ste stále nespokojní. Dôvodom je, že šťastie existuje nezávisle od vašej situácie; je to pocit, v ktorom sa môžete naučiť žiť.

Ak chcete dostať z tejto knihy maximum, musíte k nej pristupovať s pochopením, že nie je možné naučiť sa byť šťastný *bez zmeny čohokoľvek vo vašom živote – s výnimkou vzťahu k vášmu vlastnému premýšľaniu*. Americký filozof Emerson raz povedal: „Predchodcom každého činu je myšlienka.“ Všetko vo vašom živote je dôsledok vášho vzťahu k vlastnému premýšľaniu. Ako premýšľate, takí ste.

Záväzok je silný nástroj zmeny. Keď odstránite neistotu, ktorá je často príčinou nedostatku silného záväzku, oslobodí vás to

od tlaku. Napríklad manželstvo je záväzok. Keď sa pár zosobáša, existuje opodstatnené presvedčenie, že bez ohľadu na to, čo sa stane, pár cez to prejde vďaka záväzku. Pred manželstvom ľudia často pociťujú neistotu ohľadne straty svojho partnera. Záväzok uľavuje od ich úzkosti a posilňuje nádej.

Dosiahnuť úspech bez záväzku je zložité. Či už držíte diétu, pripravujete sa na skúšku, učíte sa hrať tenis, začínate naplňať svoje rozhodnutie, aby ste boli šťastní, záväzok je dôležitý krok.

Keď sa zaviazete k šťastiu, v skutočnosti vravíte: *„Je toho toľko v živote, čo neviem ovládať – svet, druhých ľudí a ich voľby a reakcie, nehody, nedostatky, utrpenie, strádanie. Napriek tomu je to môj život a bez ohľadu na to, čo sa deje, budem šťastný.“*

Kedykoľvek svoje šťastie niečím podmienite, nezažijete ho. Rovnaký duševný proces, ktorý spája šťastie s konkrétnym výsledkom, sa bude opakovať, aj keď dosiahnete výsledok. Žena, ktorá je presvedčená, že mať deti ju urobí šťastnou, vytvorí nové podmienky, aby sa jej splnilo, že deti raz prídu. Potom bude presvedčená, že bude šťastná, keď sa skončí fáza dojčenia alebo náročné obdobie, keď má dieťa dva roky, alebo keď bude mať dosť peňazí, aby jej to stačilo na uspokojenie potrieb rozrastajúcej sa rodiny. Samotný záväzok k šťastiu vám umožní zbaviť sa kladenia podmienok. Namiesto určovania podmienok si hovorte: „Je jedno, aké ťažké sa to zdá. Budem viesť taký duševný proces, ktorý ma dovedie k šťastiu.“

Byť šťastným nie je vždy ľahké. V skutočnosti to môže byť jedna z najväčších výziev v živote. Ozajstná zrelosť znamená, že prevezmete zodpovednosť za svoje vlastné šťastie – práve teraz.

To značí, že sa sústredíte na to, čo máte, a nie na to, čo vám chýba.

Závazok je prvý krok, ktorý vám umožňuje znovu získať pozitívne pocity, aké hľadáte. Väčšina z nás je presvedčená, že vyriešením problémov alebo zlepšením našich vzťahov nájdeme uspokojenie. To však znamená, že naše šťastie musíme odložiť niekde do budúcnosti, keď nastanú tie podmienky. Závazok je krok smerom k preneseniu tejto budúcnosti do súčasnosti.

Šťastie je výsledkom rozhodnutia byť šťastný. Môžete byť presvedčení, že jedného dňa prídete na miesto zvané šťastie, že jedného dňa všetko spočinie na tom mieste a vy budete schopní povedať: „Úžasné, som tu. Dosiahol som šťastie.“ Zvyčajne to tak nie je. Bez ohľadu na to, aký dobrý je váš život a koľko snov sa vám splnilo, stále musíte urobiť rozhodnutie, aby ste boli šťastní. Šťastie je cesta!

Informácie v tejto knihe slúžia ako navigačný nástroj, ktorý vás bude viesť smerom k šťastiu. Pamätajte, že vašim cieľom je byť šťastní. Zaviazte sa a využite nástroje v tejto knihe, aby vás k nemu dostali. Takže začnime!

2

Vaše myšlienky a pocity

Všetci neustále myslíme – a to je dobre! Bez schopnosti myslieť by sa naše životy zdali trochu menej významné. Je dôležité, aby ste si uvedomili, že ustavične premýšľame. Nebuďte naivne presvedčení, že ste si už niekedy uvedomili túto skutočnosť, pretože pravdepodobne nie. Myslite chvíľu na svoje dýchanie. Do okamihu, keď som vás naň upozornil, ste si s najväčšou pravdepodobnosťou neuvedomovali, že dýchate. Dýchanie je také prirodzené a automatické, že kým nestratíte dych, jednoducho zabudnete, že to robíte.

Premýšľanie funguje rovnako. Pretože to stále robíte, je ľahké zabudnúť, že sa to deje, a pre vás sa to stáva neviditeľným. Na rozdiel od dýchania však zabudnúť na to, že premýšľate, dokonca čo i len na chvíľu, môže spôsobiť vo vašom živote vážne problémy vrátane pocitu nešťastia, prípadne depresie. Dôvod je, že vaše premýšľanie sa vám vráti ako pocit. Dovoľte, aby som to vysvetlil: to, ako sa práve cítite, je dôsledok vašich myšlienok.

V širšom zmysle vaše pocity práve v tomto okamihu určujú myšlienky, ktoré vám prebiehajú mysľou. Predpokladajme, že pri čítaní knihy máte takúto myšlienku: „Je to príliš zjednodušujúce – moje problémy sú oveľa vážnejšie, než si doktor Carlson dokáže predstaviť.“ Dôsledok tejto myšlienky by bol, že sa budete okamžite cítiť skepticky a pesimisticky. Toto nie je náhoda. Predtým, ako ste mali tieto myšlienky, ste sa necítili pesimisticky. Váš skeptický pocit vytvorili vaše myšlienky; nie slová, ktoré som napísal. Keby slová samy osebe vytvárali pocity, potom by sa každý, kto číta, mal cítiť rovnako, čo tak, samozrejme, nie je. Vzťah medzi vašim premýšľaním a tým, ako sa cítite, sa formuje tak rýchlo (v priebehu nepatrného zlomku sekundy), že takmer nikto si neuvedomuje, že nastal. Napriek tomu je tento vzťah príčiny a dôsledku medzi myšlienkami a pocitmi jedným z najsilnejších fenoménov, aké môžete zažiť ako ľudská bytosť.

Teraz predpokladajme, že listujete v ranných novinách, narazíte na článok o tom, ako zachránili malé dievčatko z horiacej budovy. Keď čítate tento príbeh, pomyslíte si: „Ach, ako mi odľahlo, že sa to dobre skončilo.“ Len čo ste dostali túto inšpiratívnu myšlienku, pocítili ste povznesenie na duchu. Vašu emóciu opäť vytvorili vaše myšlienky o tej udalosti – nie udalosť samotná. Keby ste premýšľali inak, inak by ste sa cítili. Keby vám však napadlo: „Je načas, že uverejnili aj šťastný príbeh, noviny sú vždy plné zlých správ!“ – necítili by ste sa povzneseť, ale pesimisticky. Pocity, ktoré sprevádzajú vaše myšlienky, prichádzajú okamžite. Táto psychologická dynamika platí neustále – neexistujú výnimky. Kedykoľvek budete mať myšlienku a budete presvedčení, že je pravdivá, pocítite zodpovedajúcu

emocionálnu reakciu na túto myšlienku. *Vaše myšlienky vždy vytvárajú vaše emócie.* Keď pochopíte význam tejto skutočnosti, je to prvý krok k úniku z nešťastia a depresie.

Negatívne a pesimistické myšlienky, bez ohľadu na ich konkrétny obsah, sú príčinou všetkých vašich negatívnych a sebazničujúcich pocitov. Z neurologického hľadiska je nemožné, aby ste cítili niečo bez toho, aby tomu predchádzala myšlienka – jednoducho by vám chýbal pre daný pocit štartér, akýsi záchytný bod. Skúste sa cítiť previnilo bez toho, že by ste najprv nemali previnilé myšlienky. Skúste sa cítiť nahnevaní bez toho, aby ste mysleli na niečo, čo vás hnevá. Nedokážete to. Aby ste zažili nejakú udalosť, musíte ju spracovať vo svojej mysli, tým ju pretlmočíte a dáte jej zmysel a význam. Pochopenie tohto má ohromné dôsledky. To znamená, že keď sa cítite nešťastní, nie je to váš život, situácia, gény alebo vaša skutočná povaha, čo vytvára vaše nešťastie – je to vaše premýšľanie. Nešťastie neexistuje a nemôže samo existovať. Nešťastie je pocit, ktorý sprevádza vaše negatívne premýšľanie o vašom živote. Pri absencii premýšľania nešťastie nemôže existovať. Nič neudrží vaše negatívne pocity na svojom mieste okrem premýšľania.

Netvrdím, že nikdy neexistujú fyziologické zložky spojené s nešťastím alebo depresívnym stavom, alebo ktoré robia človeka náchylným na nešťastie alebo depresiu. Tvrdím však, že sú to myšlienky, ktoré prilievajú olej do ohňa, bez nich by neexistovalo nič, čo by pomohlo priniesť do reality tieto predispozície a fyziologické zložky.

Je zaujímavé všimnúť si, že vždy existujú ľudia, u ktorých by sa zdalo, že majú dôvod byť depresívni – ich situácia nás samých