

JÁN DUBNIČKA

CHCE TO

LEN

ODVAHU!

POČUVAŤ VNÚTORNÝ HLAS ČO SI MYSLIA INÍ

Ako prekonať strach  
a vybudovať si

sebadôveru

# CHCE TO LEN ODVAHU!

Ako prekonať strach  
a vybudovať si  
**sebadôveru**

Text © Ján Dubnička 2018

Cover and design © Oleg Kolomijec 2018

Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2018

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

JÁN DUBNIČKA

CHCE TO  
LEN  
ODVAHU!

Ako prekonať strach  
a vybudovať si  
sebadôveru

**slova**



# KÝM ZAČNETE...

- Chcete sa naučiť, ako sa vysmiať obavám?
- Chcete sa vedieť postaviť strachu a prekonať ho?
- Chcete si vypestovať vnútornú silu?
- Chcete si zvýšiť sebadôveru?
- Chcete si vypestovať mentálne svaly a získať mentálnu imunitu?

To sú veľmi odvážne predsavzatia a ja by som vám rád zablahoželal k tomuto rozhodnutiu.

Ak sa naučíte, ako pracovať s obavami a strachom, pomôže vám to postupne si vybudovať mentálne svaly a mentálnu imunitu, čo bude mať za následok zvýšenie vašej vnútornej sily a sebadôvery, a to vám prinesie slobodnejší, spokojnejší a šťastnejší život.

Odporúčam vám pristupovať k tejto knihe s otvorenou myslou a dať šancu aj veciam, ktoré sa vám práve nemusia páčiť.

Pokúste sa dôverovať navrhnutým postupom. Vyskúšajte ich, než kým ich zavrhnete.

## CHCE TO LEN ODVAHU!

A ešte jedna vec. Keby ste mohli na základe čítania tejto knihy značne zlepšiť jednu dôležitú osobnú alebo profesijnú vec, súvisiacu s obavami a strachom, ktorá by to bola? Pri čítaní tejto knihy majte svoj cieľ stále na pamäti.

# OBSAH

Kým začnete... 5  
Úvod 9

## **I. Strach nie je skutočný, je to produkt našich myšlienok 15**

- 01 Predstavte si, že by ste necítili strach 17
- 02 Otvorte strachu dvere a pozvite ho k sebe. Založte si denník odvahy 24
- 03 Prestaňte roztáčať špirálu strachu. Roztočte kolotoč odvahy 30
- 04 Naše myslenie ovplyvňuje aj náš pohľad na strach. O svojich myšlienkach dokážeme rozhodovať 35
- 05 Kľúčové uvedomenia o strachu. Ako pochopiť a využiť strach 42
- 06 Spoznajte svoje poslanie a zmysel života. Oslabí to silu vášho strachu 47
- 07 Zoznámte sa so sabotérmi sebadôvery. Typológia konania pod vplyvom strachu 52
- 08 Schopnosť prekonať strach závisí od úrovne sebadôvery 61
- 09 Buďte tými, ktorí riadia, nie tými, ktorí sú riadení 67
- 10 Začnite si budovať sebadôveru ešte dnes 75
- 11 Vytvorte si svoj „osobný systém odvahy“ 80
- 12 Základom je vidieť svoj život taký, aký skutočne je. Zložte si z očí ružové okuliare 86
- 13 Predstavte si svoj život bez strachu. Stanovte si ciele na získanie sebadôvery 98
- 14 Pustite sa do akcie. Dajte veci do pohybu 106

- 15 Vysmejte sa strachu. Nastavte svoju myseľ na rast 113
- 16 Pozerajte sa dopredu, nie za seba. Vytrvalosť je sama osebe odmenou 120
- 17 Prehlušte toxický hlas vo svojej hlave. Prinúťte myšlienky, aby pracovali pre vás 130
- 18 Ako so sebou komunikujete? Umlčte zbabelca v sebe 138
- 19 Zatočte so strachom. Rozsekajte ho na franforce 146

## **II. Ako prekonať strach a vysmiať sa mu 151**

- 01 Ako sa oslobodiť od strachu zo zlyhania a neúspechu 153
- 02 Ako prekonať strach z odmietnutia 164
- 03 Ako prekonať strach z toho, čo si myslia iní 171
- 04 Ako prekonať strach z riešenia problémov 178
- 05 Ako prekonať strach z riešenia konfliktov 182
- 06 Ako prekonať strach zo zmien 193
- 07 Ako prekonať strach z hovorenia „nie“ 200
- 08 Ako pracovať s očakávaniami, aby nám nenaháňali strach 207
- 09 Povzneste sa nad negatívne poznámky 213
- 10 Vytvorte si svoj „osobný štít odvahy“ 216
- 11 Sedem otázok, ktoré zmenia váš pohľad 219
- 12 Jednoduchá technika na prekonanie strachu 223

Záver 226

Poznámky 228

Zoznam použitej literatúry 229

O autorovi 231





# ÚVOD

*„Strachu neunikneme. Môžeme ho iba transformovať do podoby spoločníka, ktorý nás bude sprevádzať pri všetkých našich dobrodružstvách. Nie je to kotva, ktorá nás drží pripútaných na jednom mieste.“*

**Susan Jeffersová**

**K** rajinou šli dvaja pocestní. Jeden z nich bol slepý, ten druhý ho viedol. Keď sa začalo stmievať, prišli k lesu. „Ničoho sa neboj,“ povedal ten, ktorý kráčal ako prvý. „Musíme prejsť lesom, v ktorom sú vraj strašidlá, ale budem sa pozorne pozeráť a ochránim ťa pred všetkým zlým.“ Keď sa ocitli uprostred lesa, z húštiny vybehla ježibaba. Bola to Jamamba, strašná vládkyňa lesa. Bola obrovská, mala ohavný nos s veľkými nozdrami, krvou podliate oči, dlhé vyzíabnuté ruky s desivými pazúrmami a chlpaté nohy. Pocestný, ktorý šiel vpredu, sa roztriasol ako osika. „Čo ti je, priateľu?“ spýtal sa ho slepý. „Nepočujem tvoj hlas a cítim, že ti nie je dobre. Nepoznám dôvod, ale dovoľ mi, aby som ťa teraz viedol ja. Opri sa o mňa.“ Slepec pevne zovrel svojho druhu a ťahal ho smerom k Jamambe, ktorú nevidel. Ohromená ježibaba videla, ako obaja pocestní zamierili rovno k nej a že na jej desivý vzhľad nedbajú. Vyzíabla na nich dlhý slizký jazyk, pohrozila im zahnutými pazúrmami. Zbytočná námaha. Slepý viedol svojho druhu rozhodným krokom stále vpred. Ohrdnutá Jamamba sa rozplynula vo vzduchu a zmizla.<sup>1</sup>

**Každého z nás občas prepadne strach, každý z nás má niekedy pochybnosti, každý z nás sa občas niečoho obáva.** Bojíme sa niečo začať, bojíme sa niečo skončiť. Bojíme sa zmeny, zlyhania, neúspechu, ale mnohí aj úspechu. Máme strach z toho, čo si pomyslia iní ľudia, bojíme sa samoty, starnutia, bojíme sa nadväzovať kontakty aj ukončiť vzťah. Máme strach z toho, že nie sme dosť dobrí alebo dostatočne pripravení. Bojíme sa žiť, bojíme sa umierať. Strach bude v nejakej podobe vždy súčasťou nášho života. Nech už sme kýmkoľvek, žijeme v ktorejkoľvek krajine a zažívame vo svojom živote čokoľvek, strach cítíme jednoducho všetci. Bez rozdielu pohlavia, veku, rasy či vierovyznania. Čoho sa obávate vy? Z čoho máte strach?

**Strach nahľadáva našu schopnosť jasne myslieť a paralyzuje nás.** Namiesto toho, aby sme konali, ostávame stáť ako prikovaní na jednom mieste, neschopní pohnúť sa ďalej. Alebo sa jednoducho vzdáme a utečieme z polovičky cesty. Strach nás však nemusí zabrzdiť v prežívaní bohatého, zmysluplného, hodnotného a spokojného života. Nemusí nás obmedzovať a paralyzovať. **Každý z nás sa môže naučiť, ako prekonať strach,** ako sa vysmiať svojim obavám, ako si vybudovať sebadôveru a aktivovať v sebe odvážneho vnútorného superhrdinu alebo superhrdinku. A aj o tom je moja druhá kniha, ktorú práve držíte v rukách. Nech už máte strach z čohokoľvek, táto kniha vám pomôže porozumieť mu, naučiť sa s ním pracovať a poskytnie vám nástroje a techniky, ktoré výrazne zlepšia vašu schopnosť zvládať mnohé emočne vypäté situácie.

**Strach je do veľkej miery vecou myslenia.** V prvom rade je dôležité naučiť sa porozumieť svojej myšli, jej rozličným stavom, rozmanitým myšlienkam a emóciám, ktoré každodenne pociťujeme. Niektoré z tých myšlienok a emócií sú škodlivé, rozrušujú našu myseľ a zapríčínajú mnoho mentálnej bolesti. Iné sú zdravé a liečivé a prinášajú nám skutočnú radosť. To najdôležitejšie poznanie však je, že je možné naučiť sa myslieť tak, aby sme strach prijali ako nevyhnutnú životnú skutočnosť a nepovažovali ho za prekážku osobného úspechu, rozvoja či rastu.

K presvedčeniu, že **strachu sa dá odnaučiť**, alebo lepšie povedané môžeme si proti nemu vybudovať mentálnu imunitu, som prišiel na základe vlastných skúseností. Neskôr mi moje tvrdenia potvrdili početné výskumy psychológov a neurovedcov, ktoré jasne hovoria, že **dokážeme zmeniť povahu myšlienok**. Keď som bol dieťa, strach bol mojou každodennou realitou. Báľ som sa komunikovať s ľuďmi. Mal som strach z kontaktu so staršími deťmi. Neskôr som mal strach z vystupovania na verejnosti a pred kamerami (áno, znie to zvláštne vzhľadom na to, že ma roky živila práca moderátora). Keď som skončil svoju mediálnu životnú kapitolu a založil si vlastnú produkčnú spoločnosť, mal som zasa strach oslovovať klientov a ponúkať im svoje služby.

Mojím problémom bol hlas (dnes ho skôr vnímam ako hlások), ktorý mi stále znel v ušiach: „Radšej to všetko nechaj tak. Nikdy to nedokážeš.“ Isto poznáte ten hlas, ktorý vám stále dookola šepká: „Neriskuj, môžeš urobiť chybu, nezvládneš to, strápníš sa a budeš to ľutovať.“ Až jedného dňa sa to celé zlomilo. Doslova som kričal: „DOSŤ... DOSŤ... DOSŤ... STAČILO! Nedovolím ti, aby si zničil to najlepšie, čo vo mne drieme. Nedovolím ti, aby si ma zastavil na mojej ceste za úspechom. Nedovolím ti, aby si udupal môj potenciál a ničil mentálne svaly!“ Rozprával som sa so svojim strachom, vedome som sa snažil umlčať ten sabotujúci hlas v mojej hlave.

Rozhodol som sa stať nezastaviteľným na ceste za životom, po akom som túžil. **Rozhodol som sa, že nedovolím strachu, aby ma brzdil**. Rozhodol som sa siahnuť do svojich najhlbších vnútorných zdrojov, ktoré mi dali silu a dôveru.

Jeden múdry človek raz povedal: „Keď je žiak pripravený, učiteľ sa objaví.“ A objavilo sa ich hneď niekoľko, začali sa hrnúť zo všetkých strán. Krok za krokom ma učili, ako sa odnaučiť myslieť spôsobom, ktorý zo mňa robil vážna vlastnej neistoty a obáv. Postupne som pochopil, že svet nie je miesto, ktoré ma ohrozuje (ako voľakedy našich predkov) a že je nespočetné množstvo dôvodov tešiť sa z neho. Uvidel som samého seba ako človeka s obrovským potenciálom,

vnútornými zdrojmi, neutíchajúcou silou, ako niekoho, kto má jasný cieľ. **Rozhodol som sa, že sa naučím byť odvážny a uspíeť.**

Naši predkovia prečesávali lesy, aby ulovili potravu. Keď v húšti zapraskali lámajúce sa konáriky, vyplavili sa im stresové hormóny. Zvuk mohla spôsobiť veľká šelma, ale rovnako aj neškodné zvieratko. Pokiaľ sa naši predkovia ocitli v blízkosti nebezpečnej šelmy, mali dve možnosti, ako dosiahnuť cieľ, teda „prežiť“ – boj alebo útek. Stratégia boja si, samozrejme, vyžadovala odvážne konanie.

V súčasnosti sa od nás vyžaduje odvaha iného typu. Tá spočíva v prekonávaní každodenných prekážok a problémov, ako sú zabezpečenie zamestnania a rodiny, mesačné splácanie hypotéky, úveru či lízingu, urovanie konfliktov s partnerom či nadriadeným, udržiavanie spoločenských a sociálnych väzieb. A to si vyžaduje poriadnu dávku odvahy. Začnite tým, že sa postavíte tvárou v tvár svojmu strachu a obavám, ktoré vás okrádajú o spokojný život.

Nech už sa v tejto chvíli nachádzate v akejkolvek životnej fáze, čítaním mojej knihy potvrdzujete, že by ste chceli byť niekde inde. Alebo ste o tom začali aspoň uvažovať. Možno len v myšlienkach a možno už aj nahlas. To je skvelá cesta. Položili ste karty na stôl. Chcete niečo zmeniť a zatiaľ ste neboli schopní so zmenou začať alebo vytrvalo na nej pracovať. Bez ohľadu na okolnosti ste však pripravení začať svoj život riadiť. Nesľubujem vám, že táto zmena bude jednoduchá. Bude si vyžadovať veľkú dávku odvahy. Do cesty sa vám budú stavať rôzne prekážky. Občas budete mať pocit, že blúдите v hmle. Nenechajte sa však nikým a ničím odradiť a postupujte smelo vpred. Rozhodnutie je na vás. A vy máte už v tejto chvíli všetko potrebné na to, aby ste strach prekonali a nakoniec uspeli.

Aby ste dosiahli úspešný výsledok, musíte skutočne niečo urobiť. Šťastie nezaklope na vaše dvere samo od seba. Nefunguje to tak, že lúsknete prstami a zrazu budete spokojní, bohatí, úspešní a šťastní. Kedykoľvek zariskujete a vstúpíte na neznámu pôdu, kedykoľvek opustíte svoju zónu komfortu, pocítite obavy a strach. A ten nám často bráni v ďalšom napredovaní. Takže dôležité je, čo

s ním urobíte. **Strach si treba uvedomiť a napriek tomu sa do vecí pustiť.** Aj ja sa bojím. Aj ja mám strach. Ale nedovolím mu, aby ma ovládol. Vybudoval som si „mentálne svaly“ a v hlave aktivoval „vyhadzovača“ myšlienok, ktoré podkopávajú moju sebadôveru (teda myšlienok plných obáv a strachu). Naučil som sa, že jedinou užitočnou cestou je strach si priznať, vnímať ho, ale nedovoliť mu, aby ma paralyzoval. Pracujem na svojej „mentálnej imunite“.

Každý z nás je naprogramovaný tak, aby vytvoril niečo skvelé, niečo úžasné. A každý z nás má v sebe všetky potrebné zdroje na to, aby to dokázal. Máte všetko, čo potrebujete. Každý z nás má čo ponúknuť, aj keď to už predtým ponúkli aj iní. V každom z nás je génius, ktorého treba vyviešť na svetlo, pracovať s ním a využiť ho ako páku úspechu. Americký vynálezca Bucky Fuller hovorí, že všetci ľudia sa rodia ako géniovia a veria tomu. Ale ako vyrastáme, načúvame svojim blízkym, svojim vrstovníkom, ľuďom, ktorí sa vyhlasujú za expertov, a záplave rád, ktoré na nás chrlia ľudia aj médiá. A ako tak počúvame, začneme vstrebávať a opakovať tieto myšlienky. Sú to však ich hlasy, ich myšlienky, názory a videnie sveta. Som presvedčený, že sa nás snažia ochrániť, nemajú zlý úmysel, ale pointa spočíva v tom, že to nie sú naše názory a myšlienky. Sú to myšlienky z externého prostredia, nie naše vnútorné presvedčenia. Nemusíme ich preberať v takej forme a s takým obsahom, ako sú nám predostierané.

Každý z nás má dar. A dokonca každý z nás vie, že má nejaký dar. Nemôžete byť kýmkoľvek, kým chcete byť, ale môžete byť kýmkoľvek, kým „máte byť“. **Môžete byť kýmkoľvek, kto je vnútri vás.** Objavte ho a nechajte zažiarieť. Smelo do toho. Chce to tak málo. Chce to len odvahu!

Z celého srdca vám prajem úspech, veľa radosti na ceste za životom bez obáv a strachu aj odvahu dosiahnuť život podľa vlastných predstáv. Srdečne a s úctou k vášmu nekonečnému potenciálu

**Ján Dubnička**



**I. STRACH  
NIE JE  
JE TO SKUTOČNÝ,  
PRODUKT  
NAŠICH  
MYŠLIENOK**







## PREDSTAVTE SI, ŽE BY STE NECÍTILI STRACH

*„Najviac strachu som v živote prežil kvôli veciam, ktoré sa nakoniec vôbec nestali.“*

**Mark Twain**

**P**redstavte si, že ležiac precitnete a otvoríte oči. Zrak vám zasiahne ostré svetlo. Nad vami sa skláňajú dvaja ľudia v bielych plášťoch.

„Totálna strata pamäti,“ konštatuje prvý.

„Stratili ste vedomie,“ informuje vás druhý.

Práve ste sa prebudili. No nemáte ani najmenšie tušenie o svojom doterajšom živote. Neviete nič. Nič si nepamätáte. Nenašli sa u vás ani žiadne doklady.

Vstanete a odídete z nemocnice.

„Čo budem robiť?“ znie vnútorný hlas vo vašej hlave.

Nikoho nepoznáte. Nepoznáte ani žiadne pravidlá, spoločenské konvencie, rady, ako uspieť v kariére, zvyky. Nemáte v hlave myšlienky typu: „Takto sa to robí.“ „Čo si pomyslia ľudia?“ Neviete, čo je pre vašich kamarátov „cool“ a nad čím prevracajú oči. Nepociťujete nijaké obavy a strach. Z ničoho. Z nikoho.

Netušíte, čo od vás ostatní chcú počuť, čo od vás ľudia očakávajú. Čo vám zostáva? Môžete sa opýtať len sami seba. Zastaviť sa

a započúvať sa. Započúvať sa do hlasu svojho srdca. Jediného hlasu, ktorý s vami hovorí. Jediné, čo vás poháňa, sú vaše potreby a priania. Potreby a priania vychádzajú z útrob vášho vnútra. Ste úplne pod ich vplyvom, nechávate sa nimi viesť.

**Čo by ste robili vy, keby ste zrazu stratili pamäť a s ňou aj všetky tlaky a vplyvy zo svojho predchádzajúceho života, všetky obavy a strachy?** Ako by sa váš nový život líšil od života, ktorý vediete dnes? V čom by bol iný? A v čom by bol lepší?

Predstavte, že všetci ľudia, ktorých poznáte, idú na spoločnú okružnú plavbu po mori – rodina, priatelia, známi, kolegovia, susedia. Vy ste však odchod zmeškali. Ostali ste na brehu sami. Loď s pasažiermi nenávratne zmizne v oblasti bermudského trojuholníka. Čo urobíte? Budete žiť ako doteraz?

Väčšina ľudí by svoj život dramaticky zmenila, keby zrazu nemusela plniť očakávania iných a žiť v područí obáv a strachu. Položili by si otázku: „**Čo vlastne chcem?**“ Tak teda, čo vlastne chcete vy? Aký život chcete mať? Patríte k tým, ktorí by žili trochu inak, keby to naozaj záviselo len od nich? Keby nemali obavu z toho, čo si pomyslia iní, čo sa smie a čo nie? Ako dlho už plánujete, že budete žiť svoj život len a len podľa seba? A koľkokrát vám do toho „zase niečo vošlo“?

Príbeh o strate vedomia som si zámerne požičal z knihy *Jak žiť podľa vlastných predstáv a nepodliehať tlaku okolí*, aby som vás hneď na úvod vyzval k hlbšiemu zamysleniu. Chcel som vám pomôcť uvedomiť si, ako to vo vašom živote práve vyzerá. Čo v ňom vidíte. Či skutočne žijete podľa vlastných predstáv, alebo žijete život na základe očakávaní iných. Aby ste si uvedomili, ako často nás obavy a strach (v mnohých prípadoch ukryté v podobe napĺňania očakávaní iných) brzdia v rozvoji, raste a napredovaní.

Váš život je pravdepodobne dosť rušný, pestrý a úspešný, máte prácu, priateľov, deti a dostatočne zarábate. Ale možno roky či desiatky rokov tajne čakáte na to, že sa to raz „začne“. Že príde deň, keď vyskočíte z postele bez obáv a strachu, v skvelej nálade, bez

budíka, svieži a vyspatí, plní sily a energie, deň, keď sa budete riadiť iba tým, čo chcete vy, nikým a ničím iným. Budete vnímať, že všetko robíte dobre, pretože to tak chcete. Pretože budete žiť svoj život. Bez tlaku vonkajšieho prostredia.

Spomeňte si, **kedy ste sa naposledy cítili skutočne slobodní, bez obáv a strachu.** Čo to bolo za situáciu? Čo spôsobilo, že ste sa tak cítili? Čo vám prinieslo pocit slobody? Čo ste vtedy robili? Čo ste zažívali? Ako ste sa cítili? A kde boli vtedy vaše obavy a strach?

**Predstavte si, že by ste nepociťovali strach.** Len na vysvetlenie: áno má ho každý z nás, niekde v hĺbke svojho vnútra. Strach o seba, strach o ľudí, ktorých ľúbime, strach z nepoznaného, strach z lásky, strach zo života, strach z neúspechu, strach z toho, že stratíme zamestnanie, že nebudeme mať financie na zaplatenie hypotéky a tak ďalej. Strach z čohokoľvek. Ale predstavte si, že by ste strach skutočne necítili. Ako by vyzeral váš život? Čo by ste robili a, naopak, nerobili? Čoho by ste robili viac a čoho menej? Čo by ste začali robiť (do čoho by ste sa s odvahou pustili) a čo by ste, naopak, robiť prestali (čoho by ste sa vzdali)?

Strach je naša prirodzená ochrana. Keby sme nepociťovali nijaký strach, je pravdepodobné, že by sme dlho neprežili. Lahkovážne by sme sa púšťali do akcií, ktoré by sa v krajnom prípade mohli skončiť smrťou, fyzickým poranením alebo trvalým poškodením. Na druhej strane, ak chceme dosiahnuť plnohodnotný život, vybudovať úspešné podnikanie, kariéru, potrebujeme strach neustále prekonávať. Jednak tým rozšírime našu komfortnú zónu a budeme následne schopní robiť viac vecí, ktoré by sme neboli schopní urobiť bez prekonania strachu. Samotné prekonanie strachu nás posilňuje a zvyšuje našu sebadôveru.

Dá sa povedať, že náš mozog je na vymýšľanie potenciálnych nebezpečenstiev skutočný expert. Slovo „nebezpečenstvo“ si pritom každý z nás môže definovať inak. V našej ľudskej minulosti sa náš mozog sústredil výhradne na skutočné fyzické riziká ohrozujúce život, pretože vtedajší svet ich bol plný. Svet sa však zmenil, ale mozog