

**MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER**

**DOVOĽTE  
ODVAHE ZMENIŤ  
VÁŠ ŽIVOT**

MOTYL

**5  
SEKUNDOVÉ  
PRAVIDLO**

**MEL ROBBINOVÁ**

# 5 SEKUNDOVÉ PRAVIDLO



5

DOVOĽTE  
ODVAHE ZMENIŤ  
VÁŠ ŽIVOT

SEKUNDOVÉ  
PRAVIDLO

MEL ROBBINOVÁ



VYDAVATELSTVO MOTÝL

**THE 5 SECOND RULE**

Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage

© 2017 by Mel Robbins

All Rights Reserved

Translation © Martina Šturcelová 2018

Interior Composition by Greg Johnson/Textbook Perfect

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2018

**ISBN: 978-80-8164-161-9**

# PREČÍTAJTE SI SKUTOČNÝ PRÍBEH 5-SEKUNDOVÉHO PRAVIDLA

ČO to je, **PREČO** funguje a **AKO** si ním ľudia po celom svete menia životy v priebehu piatich sekúnd.

- Udalosti opísané v tejto knihe sú skutočné.
- Nezmenili sme nijaké mená.
- Všetky príspevky zo sociálnych médií, ktoré sa uvádzajú v knihe, sú pravé.

Bude pre mňa viac ako potešením sledovať vás pri čítaní tejto knihy a odomykaní sily vo vašom vnútri.

## 5... 4... 3... 2... 1... ŠTART!

S láskou,  
Mel



# 5-SEKUNDOVÉ PRAVIDLO

DOVOĽTE ODVAHE ZMENIŤ VÁŠ ŽIVOT

---

ČASŤ	1	<b>5-SEKUNDOVÉ PRAVIDLO</b>	
		1. KAPITOLA: 5 sekúnd na zmenu života	3
		2. KAPITOLA: Ako som objavila 5-sekundové pravidlo	29
		3. KAPITOLA: Čo môžete očakávať pri používaní pravidla	41
		4. KAPITOLA: Prečo pravidlo funguje	55

ČASŤ	2	<b>SILA ODVAHY</b>	
		5. KAPITOLA: Každodenná odvaha	69
		6. KAPITOLA: Na čo čakáte?	81
		7. KAPITOLA: Nikdy sa na to nebudete cítiť?	95
		8. KAPITOLA: Ako začať používať pravidlo	111

ČASŤ	3	<b>ODVAHA ZMENÍ VAŠE SPRÁVANIE</b>	
		Ako sa stať najvýkonnejšou osobou, akú poznáte	123
		9. KAPITOLA: Zlepšite si zdravie	127
		10. KAPITOLA: Zvýšte si výkonnosť	141
		11. KAPITOLA: Prestaňte váhať	155

ČASŤ

# 4

## ODVAHA ZMENÍ VAŠE MYSLENIE

- Ako sa stať najšťastnejšou osobou, akú poznáte 171
12. KAPITOLA: Prestaňte si robiť starosti 175
13. KAPITOLA: Skončujte s úzkosťou 183
14. KAPITOLA: Zdolajte svoj strach 193

ČASŤ

# 5

## ODVAHA VÁM ZMENÍ VŠETKO

- Ako sa stať najnaplnenejšou osobou, akú poznáte 203
15. KAPITOLA: Vybudujte si skutočnú sebadôveru 207
16. KAPITOLA: Plňte si túžby 223
17. KAPITOLA: Obohaťte si vzťahy 233

## VAŠA VNÚTORNÁ SILA

245







# KAŽDODENNÁ ODVAHA

Odvaha je schopnosť robiť veci, ktoré pôsobia komplikovane a vzbudzujú v nás hrôzu, neistotu.

Nie je určená iba pre zopár vyvolených.

S odvahou sa rodí každý z nás. Máme ju v sebe a čaká v našom vnútri, kedy ju objavíme.

Aj chvíľková odvaha nám môže zmeniť deň. Jeden deň môže zmeniť život. A jeden život môže zmeniť celý svet.

To je skutočná moc odvahy. Odhaľuje, čo je vo vás. Vaše najlepšie ja.

Prebudte v sebe odvalu, aby ste dokázali i zažili všetko, o čom snívate.

A možno aj zmenili svet.



**ČASŤ**

**1**

**5 SEKÚND  
NA ZMENU ŽIVOTA**



# 5 SEKÚND NA ZMENU ŽIVOTA

AK HĽADÁTE NIEKOGO,

KTO BY VÁM MOHOL ZMENIŤ ŽIVOT,

POZRITE SA DO ZRKADIA

**M**ám pre vás skvelú správu – na preformovanie života vám stačí päť sekúnd. Znie to ako trik, však? Ibaže nie je. Je to veda. Dokážem vám to. Život sa dá meniť päťsekundovými rozhodnutiami. Vlastne je to jediný spôsob, ako čosi zmeniť.

V ruke držíte skutočný príbeh takzvaného 5-sekundového pravidla. Dozviete sa, čo to je, prečo funguje a ako si ním ľudia po celom svete zmenili životy. Dá sa naučiť veľmi jednoducho, no má obrovský dosah. Je kľúčom k zmene čohokoľvek. Môžete ho začať používať, hneď ako sa ho naučíte. Pomôže vám v živote, pri práci i s láskou, dodá vám sebadôveru a každodennú odvahu. Stačí ho prvý raz vyskúšať a ostane po vašom boku, kedykoľvek ho budete potrebovať.

5-sekundové pravidlo som vytvorila v období, keď sa mi v živote všetko rozpadalo. Doslova všetko – manželstvo, finančná situácia, kariéra, sebaúcta. Vlastné problémy mi pripadali také

veľké, že som ráno ani nemala silu vstať z postele. Tak vzniklo pravidlo. Vymyslela som ho, aby som prestala vypínať budík.

Keď som ho pred siedmimi rokmi použila prvý raz, pripadalo mi smiešne. Ani som netušila, že som v podstate objavila účinnú metakognitívnu techniku, ktorá mi neskôr od základu zmenila život, prácu aj sebadôveru.

Je až neuveriteľné, čo všetko sa mi stalo od vynájdenia 5-sekundového pravidla a odhalenia účinku päťsekundových rozhodnutí. Nielenže som sa prebrala k životu, ale celý som si ho prebudovala. Stačil mi iba jediný nástroj, aby som prevzala kontrolu nad viacerými aspektmi svojej existencie – od viery vo vlastné schopnosti poradiť si s financiami cez manželstvo a kariéru až po výkonnosť a rodičovské zručnosti. Presunula som sa od nekrytých šekov k sedemmiestnym číslam v banke, od hádok s manželom k dvadsaťročnému výročiu. Zbavila som sa úzkosti, vybudovala a predala som dve malé firmy, dostala som ponuku pracovať v CNN i pre časopis *SUCCESS* a teraz patím medzi najvychytenejšie prednášateľky na svete. Nikdy predtým som sa necítila taká sebaistá, šťastná, slobodná. A nič z toho by som nedosiahla bez svojho pravidla.

**5-sekundové pravidlo všetko zmenilo... tým, že ma naučilo jedinú vec – AKO zmeniť seba.**

Vďaka nemu som nahradila zbytočné analyzovanie aj tých najmenších krokov konaní. Pomohlo mi lepšie zvládnuť sebakontrolu, stať sa pozornejšou a produktívnejšou. Naučilo ma prestať pochybovať a namiesto toho veriť v seba, vo vlastné nápady i v schopnosti. Okrem toho mi dodalo vnútornú silu, s ktorou som dnes lepším a šťastnejším človekom. Nie pre ostatných, ale pre seba.

Vám môže pravidlo poslúžiť rovnako. Preto sa tak veľmi teším, ako vám ho predstavím. V ďalších kapitolách sa dozviete čosi viac o jeho pozadí, v čom spočíva, prečo funguje a že vychádza z vedeckých poznatkov. Zistíte, ako sa dá život zmeniť obyčajnými päťsekundovými rozhodnutiami a zapojením odvahy v každodennej existencii. A v neposlednom rade sa naučíte, ako používať #5SecondRule v spojení s najnovšími stratégiami založenými na výskumoch, aby ste

boli zdravší, šťastnejší a výkonnejší v práci, zbavili sa starostí, úzkosti v manželstve, našli zmysel života a porazili akýkoľvek strach.

To však zďaleka nie je všetko. V knihe nájdete aj dôkaz. Veľa dôkazov. Je plná príspevkov zo sociálnych médií a skutočných príbehov ľudí z celého sveta, ktorým sa vďaka pravidlu začali diať v živote úžasné veci. Áno, 5-sekundové pravidlo vás preberie v správny čas, no okrem toho pre vás spraví aj čosi oveľa úžasnejšie. **Prebudí vo vás génia, vodcu, rockovú hviezdu, športovca, umelca a predovšetkým nositeľa zmien.**

Len čo sa pravidlo naučíte, začnete ho používať na plnenie svojich cieľov. Možno **sa prostredníctvom neho donútite** ísť do posilňovne podobne ako Margaret, keď na to nemala až takú chuť.



**Pravidlo môžete použiť aj na zvýšenie vplyvu v práci.** Tak s ním začínala Mal – potrebovala v sebe nájsť odvahu na stretnutie so šéfom a rozhovor o svojich kariérnych cieľoch (z toho majú strach mnohí z nás). Vďaka pravidlu sa jej to nielenže podarilo, ale dopadlo to priam skvelo.



**Malzakmeh** @MelRobbins Dnes som spravila obrovský krok vpred a porozprávala som sa so šéfom o tom, čo chcem dosiahnuť. Podporil ma! #5SecondRule. Vďaka, @MelRobbins ☺☺

V tom je pravidlo také jedinečné. Možno som ho vytvorila ja, no nie je to iba môj príbeh. V knihe si prečítate o ľuďoch rôznych profesií po celom svete, ktorí ho používajú v menšej či väčšej miere a menia si ním životy. Ich skúsenosti vám pomôžu pochopiť, aké má neobmedzené využitie a obrovské možnosti.

**Dá sa s ním zvýšiť výkonnosť.** Pred objavením 5-sekundového pravidla si Laura robievala nekonečné zoznamy úloh, vymýšľala výhovorky, bola zbabelá. Dnes už výhovorky nemajú v jej živote miesto – sú v ňom iba činy. Zvýšila si priemerný mesačný zisk o štyritisíc dolárov, dokončila bakalárske štúdium a vystúpila na niekoľko tisícoviek. Najbližšie má na programe maratón.



Laura

Minulú zimu som si vypočula jednu Vašu prednášku. Pripomenuli ste mi, aby som sa prestala správať ako hlupaňa a potom sa začali diať veci!!! Ďakujem za motiváciu. Vďaka Vám už nie som taký slaboch!



**Pravidlo vám pomôže vystúpiť zo zóny komfortu a efektívnejšie nadväzovať kontakty.** Ken ho využil v ten istý deň, ako sa o ňom dozvedel na národnej konferencii Inštitútu projektového manažmentu, a zoznámil sa s niekoľkými vplyvnými osobami, Matthew sa ním inšpiroval na skontaktovanie vysokopostavených manažérov a Alan sa vďaka nemu na podujatí golfovej organizácie PGA Tour stretol s množstvom ľudí, čo by sa údajne za iných okolností nestalo.



**Ken Riches** @Buckoclow1  
@MelRobbins Vaša prezentácia na sobotňajšej konferencii PMI NA LIM sa mi veľmi páčila. Odvtedy som 5-sekundové pravidlo použil už aspoň trikrát.

↳ 1 ❤️ 7 ⋮




**Mel Robbins** @MelRobbins  
@Buckoclow1 Ako ste ho použili?

↳ ❤️ ⋮



**Ken Riches** @Buckoclow1  
@MelRobbins Dvakrát pri zoznamovaní sa s vplyvnými osobami, raz dnes ráno, aby som sa prinútil vstať a pustiť do hĺby práce.



**Matthew Smith**

@MelRobbins V mene jedného kamaráta som napísal e-mailu vysokopostaveným manažérom a požiadal ich o informatívny pohovor. ODPÍSAJI a súhlasili. 5-sekundové pravidlo funguje!



**Alan** @TheIdOfAlan

@MelRobbins Na PGA TOUR ste boli skvelá! 5-sekundové pravidlo som využil na spoznanie množstva ľudí, s ktorými by som sa inak nezoznámil. #GoodStuff

**S pravidlom si môžete zlepšiť aj sebakontrolu a ovládanie emócií.** Jenna ho využíva na tréning materskej trpezlivosti namiesto kričania po deťoch, ale aj v novej práci ako nástroj predaja. Vďaka pravidlu jej už predávanie nepripadá desivé. Práve naopak. Má viac odvahy.



Jenna

Zdravím, Mel!!! Nedávno som začala používať 5-sekundové pravidlo. Pomáha mi v dvoch oblastiach môjho života – pri deťoch a zdokonaľovaní trpezlivosti namiesto vrieskania po nich. Mám pocit, akoby som tak získala 5 sekúnd navyše na premyslenie, skôr než predčasne vyštartujem. Okrem toho ho využívam aj pri podnikaní so značkou Yoli. Po 5 sekundách jednoducho oslovím potenciálnych klientov a predstavím svoju firmu. Je to presne tak, ako ste povedali. Uvažovanie o odpovedi namiesto uvažovania o postupe môže byť v tomto odvetví poriadne desivé. Stačí používať 5-sekundové pravidlo a konať namiesto premýšľania! Počúvať Vás naživo bol pre mňa neuveriteľný zážitok!!! Boli ste skvelá! Ďakujem Vám! Plánujem zaradiť pravidlo aj do iných oblastí, na ktorých chcem pracovať. Prajem Vám nádherný deň!



**Šéfovia niektorých najuznávanejších svetových značiek pomáhajú pravidlom svojim manažérom dosahovať zmeny, zvyšovať predaj, zapájať kolegov, zavádzať rôzne novinky.** Vezmime si napríklad Crystal z firmy USAA. Celý jej tím predajcov používa 5-sekundové pravidlo a majú skvelé výsledky – posunuli sa na prvé miesto v regióne.



**Crystal**

Všetci z môjho tímu v USAA pracujú s 5-sekundovým pravidlom. Podarilo sa nám vyskočiť na prvé miesto v regióne, no chceme byť jednotkou v celej spoločnosti! Pripájam jeden z formulárov, ktoré ste mi poslali. Mám ich viac.

5-sekundové pravidlo sa dá veľmi ľahko osvojiť a tak úžasne dodáva sebadôveru, že manažéri po celom svete ho posúvajú aj svojim spolupracovníkom. Napríklad aj Muz.



**Muz**  
@muze63

Naši zamestnanci sa dnes dopoludnia nevedeli odtrhnúť od prednášky @MelRobbins v rámci série #TEDtalk a jej #5SecondRule. Vďaka, Mel :)

