

#1 BESTSELLER

NETRÁPTE SA

— ◆ PRE ◆ —

MALIČKOSTI

... lebo všetko sú maličkosti

◆ ◆

**JEDNODUCHÉ RADY, AKO
SA NENECHAŤ OVLÁDNUŤ
NEPODSTATNÝMI VECAMI**

RICHARD CARLSON

RICHARD CARLSON

NETRÁPTE SA

PRE

MALIČKOSTI

... lebo všetko sú maličkosti



**JEDNODUCHÉ RADY, AKO
SA NENECHAŤ OVLÁDNUŤ
NEPODSTATNÝMI VECAMI**





EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF

Copyright © 1997, Richard Carlson, Ph.D.

All rights reserved.

Slovak edition © 2013 Eastone Group, a. s.

Translation © 2013 Stanislav Petruš

Jazyková úprava a korektúry: Alexandra Janogová

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-229-9

Pod'akovanie



Rád by som sa poďakoval nasledujúcim ľuďom za ich pomoc pri písaní tejto knihy. Patti Breitman za jej neustálu podporu a nadšenie pre vznik tejto knihy, za jej múdry postoj netrápiť sa pre maličkosti. A Leslie Wells za jej predstavu o knihe a precíznu editorskú zručnosť.

Ďakujem vám obom veľmi pekne.

*Túto knihu venujem svojim dcéram
Jazzy a Kenne, ktoré mi každý deň pripomínajú,
aké dôležité je „netrápiť sa pre maličkosti“.*

Tak veľmi vás obe milujem.

Ďakujem, že ste také, aké ste.

OBSAH

<i>Úvod</i>	<i>XI</i>
1. Netrápte sa pre maličkosti	1
2. Zmierte sa s nedokonalosťou	3
3. Vzdajte sa myšlienky, že milí, uvoľnení ľudia nemôžu dosiahnuť skvelé výsledky	5
4. Uvedomte si lavínový efekt svojho myslenia	7
5. Staňte sa súcitnejšími	9
6. Uvedomte si, že keď zomriete, aj tak po vás zostanú nedokončené veci	11
7. Neskáčte ľuďom do reči a nedokončujte za nich vety	13
8. Spravte niečo dobré pre niekoho iného – a nikomu o tom nepovedzte	15
9. Prenehajte slávu iným	17
10. Naučte sa žiť v prítomnom okamihu	19
11. Predstavte si, že všetci okrem vás sú osvietení	21
12. Nechajte ostatných, nech majú pravdu	23
13. Staňte sa trpezlivejšími	25
14. Nájdite si čas na cvičenie trpezlivosti	27
15. Prejavte lásku a spravte prvý krok	29
16. Položte si otázku: „Bude na tom záležať o rok?“	31
17. Zmierte sa s faktom, že život nie je fér	33
18. Dovoľte si nudiť sa	35
19. Znížte svoju mieru odolnosti voči stresu	37
20. Napíšte raz do týždňa úprimný list	39
21. Predstavte si, že ste na vlastnom pohrebe	41
22. Opakujte si, že život nie je stav núdze	43

23. Skúste ísť na polovičný plyn	45
24. Každý deň sa na chvíľu zamyslite, komu by ste sa poďakovali	47
25. Usmejte sa na okoloidúcich, pozrite im do očí a pozdravte ich	49
26. Nájdite si každý deň chvíľu pre seba	51
27. Predstavte si ľudí vo svojom živote ako malé deti a ako starcov či starenky	53
28. Pokúste sa porozumieť ako prví	55
29. Staňte sa lepšími poslucháčmi	57
30. Svoje bojisko si vyberajte múdro	59
31. Dávajte si pozor na svoje výkyvy nálad a nedajte sa pobláznit tými zlými	61
32. Život je test, iba test	63
33. Medzi chválou a hanou nie je rozdiel	65
34. Robte náhodné dobré skutky	67
35. Nehodnoťte ľudí len podľa ich správania	69
36. Všímajte si nevinnosť	71
37. Nemusíte mať vždy pravdu, buďte radšej láskaví	73
38. Povedzte dnes trom ľuďom, ako veľmi ich milujete	75
39. Buďte pokorní	77
40. Keď si nie ste istí, kto je na rade s vynášaním odpadkov, radšej ich vynesť vy	79
41. Vyhnite sa vylepšovaniu	81
42. Každý deň chvíľu premýšľajte o niekom, koho milujete	83
43. Staňte sa antropológom	85
44. Skúste porozumieť odlišným realitám	87
45. Vytvorte si vlastné rituály pomáhania	89
46. Každý deň povedzte aspoň jednému človeku, čo na ňom máte radi, obdivujete alebo oceňujete	91
47. Obhajujte hranice svojich možností a naozaj sa nimi stanú	93
48. Pamätajte si, že všetko má na sebe božie odtlačky	95
49. Zdržte sa potreby kritizovať	97
50. Spravte si zoznam piatich názorov, za ktorými si tvrdo stojíte, a potom sa ich pokúste zmierniť	99

51. Skúste, len tak pre zábavu, súhlasiť s kritikou na svoju adresu (a potom sledujte, ako sa stráca)	101
52. Hľadajte zrnko pravdy v názoroch ostatných	103
53. Na pohár sa pozerajte ako na už rozbitý (a na všetko ostatné tiež)	105
54. Porozumejte výroku: „Kamkoľvek pôjdeš, tam sa nájdeš.“	107
55. Nadýchnite sa predtým, ako prehovoríte	109
56. Buďte vďační za to, keď sa cítite dobre, a dôstojní, keď sa cítite zle	111
57. Staňte sa menej agresívnymi vodičmi	113
58. Uvoľnite sa	115
59. Adoptujte si dieťa prostredníctvom pošty	117
60. Zo svojej melodrámy spravte málodrámu	119
61. Čítajte články a knihy, ktoré obhajujú úplne iné názory, ako sú vaše, a pokúste sa z nich niečo naučiť	121
62. Nerobte naraz veľa vecí, ale len jednu	123
63. Počítajte do desať	125
64. Cvičte sa v umení „byť v oku búrky“	127
65. Pri zmene svojich plánov buďte flexibilní	129
66. Myslite na to, čo máte, a nie na to, čo chcete	131
67. Cvičte sa v ignorovaní svojich negatívnych myšlienok	133
68. Učte sa od priateľov a rodiny	135
69. Buďte šťastní tam, kde ste	137
70. Uvedomte si, že sa stanete tým, v čom sa budete najviac trénovať	139
71. Upokojte svoju myseľ	141
72. Začnite cvičiť jogu	143
73. Z pomoci iným urobte neoddeliteľnú súčasť svojho života	145
74. Spravte niekomu láskavosť a nežiadajte, ani neočakávajte, že vám to vráti	147
75. Uvažujte nad svojimi problémami ako nad niečím, z čoho sa môžete poučiť	149
76. Buďte spokojní s tým, že neviete	151
77. Akceptujte celú svoju osobnosť	153

78. Dajte si načas	155
79. Prestaňte viniť ostatných	157
80. Začnite vstávať skoro ráno	159
81. Keď chcete byť nápomocní, zamerajte sa na maličkosti	161
82. Uvedomte si, že o sto rokov tu nikto z nás nebude	163
83. Rozveseľte sa	165
84. Starajte sa o rastlinu	167
85. Zmeňte postoj k svojim problémom	169
86. Keď sa budete nabudúce s niekým hádať, pokúste sa namiesto obhajoby vlastných názorov pochopiť stanovisko oponenta	171
87. Vopred si určite „naozajstný úspech“	173
88. Načúvajte svojim pocitom (pokúšajú sa vám niečo povedať)	175
89. Cudzie problémy nemusíte brať na svoje plecia	177
90. Všetko má svoj koniec	179
91. Naplňte svoj život láskou	181
92. Uvedomte si silu vlastných myšlienok	183
93. Vzdajte sa predstavy, že „viacej znamená viac“	185
94. Neprestaňte si klásť otázku, čo je skutočne dôležité	187
95. Dôverujte svojmu srdcu a intuícii	189
96. Buďte otvorení tomu, čo je	191
97. Starajte sa o svoje záležitosti	193
98. V obyčajných veciach hľadajte neobyčajné	195
99. Vyhradte si čas na duchovnú prácu	197
100. Prežite tento deň, akoby mal byť váš posledný. Čo ak bude?!	199

Odporúčaná literatúra

201

Úvod

Najväčším objavom mojej generácie je skutočnosť, že človek môže zmeniť svoj život tým, že k nemu zmení prístup.

– WILLIAM JAMES

Vždy, keď sa musíme vyrovnáť so zlou správou, neprispôsobivým človekom, alebo nejakým sklamaním, väčšina z nás začne reagovať istým typickým, sebe vlastným spôsobom, ktorý nám, hlavne pri strete s nepriazňou osudu, neslúži úplne najlepšie. Reagujeme prepiato, z komára robíme somára, príliš sa na niečo upínáme a sústreďujeme pozornosť na negatívne stránky života. Keď sme paralyzovaní maličkosťami, iracionálni, rozladení a nedotkliví, naše reakcie, častokrát prchké, nás robia frustrovanými a v konečnom dôsledku nám bránia získať to, čo chceme. Strácame nadhľad, všimame si negatíva a rozčuľujeme ostatných, ktorí by nám inak mohli pomôcť. Skrátka, žijeme akoby v neustálom stave nedostatku. Často pobiehame dookola so zaneprázdneným výrazom, pokúšame sa riešiť svoje problémy, v skutočnosti ich však neraz vytvárame. Keďže všetko vyzerá byť nadmieru dôležité, tráviame naše životy riešením jednej drámy za druhou.

Po nejakom čase začneme veriť, že to všetko naozaj je veľmi dôležité. Nedokážeme si uvedomiť, že spôsob, akým sa k problémom stavíme, má veľa spoločného s tým, ako rýchlo a efektívne

ich vieme vyriešiť. Dúfam, že hneď, ako sa naučíte reagovať na životné situácie s väčšou ľahkosťou, problémy, ktoré sa zdali byť „neprekonateľné“, začnú vyzeráť riešiteľne, a dokonca aj naozajstné „drámy“, ktoré sú skutočne stresujúce, vás nevykoľajaja natoľko, ako zvykli predtým.

Našťastie existuje aj iný spôsob, akým sa postaviť k životu – jemnejší a elegantnejší. Vaše fungovanie sa vám pri ňom bude javiť ľahšie a vzťahy s ostatnými ľuďmi harmonickejšie. Tento „iný spôsob“ v sebe zahŕňa zámenu vášho pôvodného reagovania za nové, perspektívnejšie nazeranie na problémy, ktoré vám umožní žiť bohatší a plnší život.

Rád by som sa s vami podelil o svoj osobný príbeh, ktorý ma chytil za srdce, a bol pre mňa dôležitým ponaučením. Ide o príbeh, ktorý je zároveň základným posolstvom tejto knihy. Uvidíte, že udalosti z neho zasiali semienko, z ktorého vzklíčil názov knihy, ktorú sa práve chystáte čítať.

Asi pred rokom ma kontaktoval môj zahraničný vydavateľ a požiadal ma, aby som sa pokúsil získať odporúčanie pre zahraničné vydanie mojej knihy *Znovu sa môžete cítiť dobre* od úspešného autora Dr. Wayne Dyera. Vysvetlil som mu, že Dr. Dyer síce odporučil jednu z mojich predošlých kníh, ale že neviem, či by bol ochotný urobiť to znovu. Prislúbil som však, že sa jeho odporúčanie pokúsim získať.

Ako to často v našom fachu býva, zaslal som Dr. Dyerovi svoju prosbu, avšak nedostal som žiadnu odpoveď. Po nejakom čase som dospel k záveru, že Dr. Dyer je buď príliš zaneprázdnený, alebo moju knihu odporučiť nechce. Jeho rozhodnutie som rešpektoval a vydavateľovi oznámil, že meno Dr. Dyera nebudeme môcť použiť v reklamnej kampani na propagáciu knihy. Záležitosť som pokladal za uzavretú.

* *You Can Feel Good Again*. Plume Books, 1994.

Asi o šesť mesiacov som však dostal kópiu zahraničného vydania mojej knihy a na veľké prekvapenie bolo priamo na obale staré odporúčanie Dr. Dyera pre moju predchádzajúcu knihu! Napriek mojím jasným pokynom použil zahraničný vydavateľ Dyerove staršie odporúčanie a odcitoval ho na obale novej knihy. Bol som nadmieru rozrušený a obával som sa možných nedorozumení či dôsledkov. Zavolať som svojmu literárnemu agentovi, ktorý okamžite kontaktoval vydavateľa a žiadal, aby knihu ihneď stiahli z predaja.

Medzitým som sa rozhodol napísať Dr. Dyerovi, ospravedlniť sa, vysvetliť mu situáciu a našu snahu problém napraviť. Po niekoľkých týždňoch dumania nad tým, aká bude jeho odpoveď, som dostal list, v ktorom stálo: „Richard, existujú dve pravidlá harmonického života: 1. netráp sa pre maličkosti a 2. všetko sú maličkosti. Tú citáciu na obálke pokojne nechaj. S úctou, Wayne.“

Presne tak to napísal! Žiadne kázanie, žiadne vyhrážky. Žiaden hnev, ani konfrontácia. Napriek zjavne neetickému použitiu jeho veľmi známeho mena bola jeho odpoveď dôstojná a skromná, bez náznaku urazenej pýchy. Jeho reakcia bola príkladom dôležitého poňatia akceptácie života takého, aký je, a schopnosti naučiť sa reagovať naňho láskavo a s nadhľadom.

Viac ako desať rokov pracujem s klientmi, ktorým pomáhám pristupovať k životu práve spôsobom, ktorý je založený na akceptácii skutočnosti. Spoločne sa vyrovnávame so všetkými možnými druhmi výziev – stresom, problémami vo vzťahoch, v práci, závislosťami, ako aj všeobecnými frustráciami.

V tejto knihe sa s vami podelím o konkrétne techniky – veci, ktoré môžete okamžite začať robiť, aby ste pristupovali k životu s väčšou ľahkosťou. Dlhoročné skúsenosti mojich klientov aj čitateľov ukazujú, že techniky, o ktorých sa dočítate, boli v ich prípadoch tie najúspešnejšie. Taktiež reprezentujú spôsob, akým sa ja staviam k vlastnému životu – cestou najmenšieho odporu. Každá z týchto

technik je jednoduchá, majú však veľkú moc a poslúžia vám ako maják na ceste k širšiemu chápaniu súvislostí a uvoľnenejšiemu životu. Zistíte, že mnohé z nich sa dajú uplatniť nielen pri jednotlivých, navzájom nesúvisiacich udalostiach, ale aj pri najťažších výzvach, aké nás stretávajú.

Ak sa „nebudete trápiť pre maličkosti“, tak vaše fungovanie vo svete možno nebude dokonalé, naučíte sa však prijímať to, čo prináša, s oveľa menšou mierou odporu. Zenová filozofia nás učí, že ak sa naučíme „nechať problémy odísť“, namiesto toho, aby sme sa pokúšali vzdorovať im celou svojou silou, náš život začne plynúť s väčšou ľahkosťou. Podobne, ako nás povzbudzuje *Modlitba pokoja*^{*}, podarí sa nám „zmeniť veci, ktoré sa zmeniť dajú, prijať tie, ktoré sa zmeniť nedajú, a vedieť medzi nimi rozlišovať“. Som si istý, že ak techniky z tejto knihy vyskúšate, naučíte sa dve pravidlá harmónie: 1. netrápiť sa pre maličkosti a 2. všetko sú maličkosti. Vďaka postupnému včleňovaniu týchto myšlienok do svojho života začnete zo seba vytvárať pokojnejšieho a láskavejšieho človeka.

* *Serenity Prayer*, modlitba amerického teológa Reinholda Niebuhra.

1.

Netrápte sa pre maličkosti



Často sa dokážeme rozhnevať nad vecami, ktoré po pozornejšom preskúmaní *nie sú až také dôležité*. Zameriavame sa na malé problémy či starosti a neúmerne ich nafukujeme. Nieкто nás, napríklad, predbehne v hustej premávke. Namiesto toho, aby sme na incident v momente zabudli a pokračovali v našich plánoch, presvedčíme samých seba, že náš hnev je opodstatnený. Predstavujeme si konfrontáciu s neprispôsobivým vodičom. Namiesto toho, aby sme na incident jednoducho zabudli, mnohí z nás neskôr dokonca porozprávajú o tejto udalosti známym.

Prečo radšej toho nenecháme vodiča, nech si ide svojou cestou? Pokúsme sa mať pre neho pochopenie, spomeňme si, aké nepríjemné by bolo pre nás, keby sme sa museli tak veľmi ponáhľať. Týmto spôsobom si dokážeme udržať vlastný pocit spokojnosti a vyhne sa tomu, aby sme brali problémy iných ľudí osobne.

Existuje veľa príkladov podobných „maličkosťí“, ktoré sa nám stávajú každodenne. Či už musíme čakať v rade, čeliť neférovej

kritike, alebo urobiť väčšinu práce bez pomoci iných ľudí, naozaj sa nám oplatí netrápiť sa pre nepodstatné veci. Mnoho ľudí príde pre sužovanie sa o toľko svojej životnej energie, až úplne stratia kontakt s nádherným zázrakom bytia. Ak si ale vytýčíte za cieľ, že sa prestanete trápiť pre maličkosti, zistíte, že máte zrazu oveľa viac energie na to, aby ste mohli byť láskavejšími a pokojnejšími ľuďmi.

2.

Zmierte sa s nedokonalosťou



Ešte som nestretol úplného perfekcionistu, ktorého život by bol naplnený vnútorným pokojom. Snaha po dokonalosti a túžba po vnútornom mieri sú vo vzájomnom konflikte. Keď chceme, aby niečo bolo po našom, aby to bolo lepšie, ako je, takmer vždy bojujeme vo vopred prehratej bitke. Namiesto toho, aby sme boli spokojní a vďační za to, čo máme, zameriavame sa na to, čo nám na veciach nesedí, a na našu potrebu napraviť to. Ak sa sústreďujeme na to, čo je zlé, sme rozladení a nespokojní.

Či už sa to týka našich vlastných „chybičiek“ – ako rozhádzaná skriňa, poškriabané auto, menej ako stopercentné výsledky, pár kíl navyše – alebo „nedokonalosti“ niekoho iného – ako vyzerá, ako sa správa, ako žije svoj život – samotné sústredenie sa na nedokonalosť nás vzdaluje od nášho cieľa byť láskavými a pokojnými. Táto stratégia určite nenabáda k tomu, aby ste sa prestali snažiť robiť veci čo najlepšie, ale k tomu, aby ste neboli príliš upätí a sústredení na negatíva života. Treba si uvedomiť, že aj keď vždy existuje

nejaký lepší spôsob, ako niečo urobiť, neznamená to, že sa nemôžete tešiť a oceniť veci také, aké práve sú.

Riešením je prichytiť sa pri tom, keď začnete nástojiť, aby boli veci inak, ako sú. Jemne si pripomeňte, že život je celkom v poriadku práve taký, aký teraz je. Bez vašej mienky by bolo tiež všetko úplne v poriadku. Keď budete postupne eliminovať svoju túžbu po dokonalosti vo všetkých oblastiach svojho života, objavíte dokonalosť v živote samotnom. Zistíte, že dokonalý už je.

3.

Vzdajte sa myšlienky, že milí, uvoľnení ľudia nemôžu dosiahnuť skvelé výsledky



Mnohí z nás sa bez prestania ponáhľajú, majú z niečoho obavy, stále s niekým súťažia a celkovo žijú svoj život v nekonečnom nedostatku. Jedným z dôvodov je strach, že ak by sme boli pokojnejší a milujúcejší, prestali by sme dosahovať svoje ciele. Respektíve, by sme zleniveli a boli apatickí.

Tohto strachu sa môžeme pokojne zbaviť hneď, ako si uvedomíme, že pravdou je presný opak. Bojazlivé, horúčkovité myslenie si vyžaduje obrovské množstvo energie a z našich životov vysáva kreativitu a motiváciu. Ak máme strach, alebo sme rozrušení, doslova sa pripravujeme o svoj najväčší potenciál, o radosť zo života

ani nehovoriac. Pretože všetky svoje úspechy sme dosiahli *napriek* svojmu strachu, nie vďaka nemu.

Mám veľké šťastie, pretože som obklopený uvoľnenými, pokojnými a milujúcimi ľuďmi. Niektorí z nich sú úspešnými autormi, milujúcimi rodičmi, advokátmi, počítačovými odborníkmi či výkonnými riaditeľmi. Všetci z nich sú majstri vo svojom odbore a naplňa ich to, čo robia.

Získal som dôležité ponaučenie: ak máte to, čo chcete (vnútorný pokoj), *menej* vás rozptyľujú vaše želania, potreby, túžby a obavy. Následne je potom jednoduchšie sústrediť sa a dosahovať svoje ciele, ako aj pomáhať iným.