



OD AUTORA SÉRIE BESTSELLEROV
MNÍCH, KTORÝ PREDAL SVOJE FERRARI

Robin Sharma

KTO BUDE PLAKAŤ, KEĎ UMRIEŠ?

Celosvetový predaj bestsellerov
**VIAC AKO
5 MILIÓNOV
PREDANÝCH
KUSOV**
Robina Sharmu

101 životných rád od mnícha,
ktorý predal svoje Ferrari



Robin Sharma

KTO BUDE PLAKAŤ, KEĎ UMRIEŠ?

101 životných rád od mnícha,
ktorý predal svoje Ferrari



Who Will Cry When You Die

Copyright © 1999 by Robin S. Sharma. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperCollinsPublishers Ltd, Toronto, Canada.

Slovak edition © 2014 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Robin Sharma – Who Will Cry When You Die* vydaného vydavateľstvom HarperCollins Publishers Ltd preložila Alica Činčárová.

V roku 2014 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2014 Mgr. Alica Činčárová

Jazyková korektúra: PhDr. Katarína Vilhanová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a.s.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-242-8



Túto knihu venujem tebe, čitateľ. Nech životné lekcie, ktoré objavíš na týchto stránkach, uplatníš tak, aby sa tvoje schopnosti a nadanie naplno rozvinuli a dokázal si silno zapôsobiť na životy všetkých vo svojom okolí.

Túto knihu tiež venujem svojim deťom Colbymu a Biance, dvom z mojich najväčších učiteľov. Milujem vás.

*Tragédiou života nie je smrť, ale to, čo necháme
umrieť vo svojom vnútri, kým ešte žijeme.*

- NORMAN COUSINS

OBSAH



Úvod	XI
1 Objavte svoje vnútorné volanie.....	1
2 Každý deň buďte milí na niekoho cudzieho.....	3
3 Nestrácajte zo zreteľa, čo je dôležité	5
4 Praktizujte prísnu lásku.....	7
5 Píšte si denník.....	9
6 Osvojte si ideál poctivosti a úprimnosti	11
7 Vážte si svoju minulosť	13
8 Začnite deň správne	15
9 Naučte sa zdvorilo odmietnuť	17
10 Urobte si každý týždeň sviatok.....	19
11 Zhovárajte sa sami so sebou.....	21
12 Naplánujte si prestávky na starosti	23
13 Objavte v sebe dieťa	25
14 Pamätajte, genialita je z 99 % inšpirácia	27
15 Starajte sa o svoj chrám	29
16 Naučte sa stíšiť	31
17 Premýšľajte o svojich ideálnych susedoch	33
18 Vstávajte zavčasu	35

19	Ťažkosti považujte za požehnanie	38
20	Častejšie sa smejte.....	40
21	Jeden deň bez hodínok.....	42
22	Častejšie riskujte.....	44
23	Žite	46
24	Poučte sa z dobrého filmu.....	47
25	Požehnajte svojim peniazom	49
26	Sústredte sa na to, čo je dôležité.....	51
27	Poslite ďakovnú kartičku	54
28	Vždy so sebou noste knihu	56
29	Založte si účet lásky	58
30	V koži iných ľudí hľadte na svet ich očami.....	60
31	Urobte si zoznam svojich problémov	62
32	Osvojte si návyk konať.....	64
33	Vnímajte deti ako dary.....	66
34	Tešte sa z úsilia, nie iba z odmeny.....	68
35	Pamätajte, že zmeny predchádza uvedomenie.....	70
36	Prečítajte si <i>Utoroky s Morriem</i>	72
37	Správne manažujte svoj čas.....	74
38	Zachovajte si rozvahu	76
39	Zostavte si správnu radu.....	78
40	Liečte svoju neposednú myseľ.....	80
41	Osvojte si návyk pýtať sa a žiadať	82
42	Hľadajte vyšší zmysel svojej práce	84
43	Vytvorte si knižnicu „heroických kníh“	86
44	Rozvíjajte svoje nadanie	89
45	Choďte do prírody	91
46	Využite čas strávený dochádzaním do zamestnania.....	93
47	Začnite pôst od negatívnych informácií.....	95
48	Berte svoje ciele vážne	97
49	Pamätajte na pravidlo 21 dní.....	99
50	Odpúšťajte.....	101

51	Pite čerstvé šťavy	102
52	Vytvorte si čisté prostredie	104
53	Prechádzajte sa v lese	106
54	Najmite si kouča	107
55	Urobte si minidovolenku	109
56	Staňte sa dobrovoľníkom	110
57	Nájdite svojich 6 stupňov odlúčenia	112
58	Každý deň počúvajte hudbu	114
59	Napište osobné vyhlásenie o vlastnom životnom odkaze	116
60	Nájdite si troch skvelých priateľov	118
61	Prečítajte si <i>Umelcovu cestu</i>	120
62	Naučte sa meditovať	121
63	Zažite svoj pohreb	123
64	Prestaňte sa sťažovať a začnite žiť	125
65	Zvýšte svoju hodnotu	127
66	Buďte lepším rodičom	129
67	Buďte nekonvenční	131
68	Noste kartičku so svojimi cieľmi	133
69	Ovládnite svoje nálady	135
70	Tešte sa z prostých vecí	136
71	Prestaňte odsudzovať	138
72	Ako strávite dni, tak prežijete život	140
73	Vytvorte si spolok kapacít	142
74	Vytvorte si kódex každodenného správania	144
75	Predstavte si bohatšiu realitu	146
76	Začnite šéfovať svojmu životu	148
77	Buďte skromní a pokorní	150
78	Nedočítajte každú knihu do konca	151
79	Nebuďte na seba takí prísni	152
80	Zložte sľub mlčania	154
81	Nedvíhajte telefón zakaždým, keď zazvoní	156
82	Pamätajte, že rekreácia je odvodená od slova „re-kreácia“	158

83	Vyberajte si ťažkých súperov	159
84	Menej spávajte	161
85	Rodinné večere	163
86	Hrajte sa na realitu a predstierajte	165
87	Zapište sa do rečníckeho kurzu	167
88	Zbavte sa okov obmedzeného myslenia	169
89	Netrápte sa pre veci, ktoré nemôžete zmeniť	171
90	Naučte sa chodiť na prechádzky	172
91	Prepíšte svoj životný príbeh	174
92	Zasaďte strom	175
93	Nájdite si pokojné miestečko	176
94	Foťte častejšie	178
95	Staňte sa dobrodruhom	180
96	Pred návratom domov vypustite paru	181
97	Počúvajte svoje inštinkty	183
98	Zbierajte inšpiratívne citáty	185
99	Milujte svoju prácu	187
100	Pomáhajte nezištne	188
101	Žite naplno, aby ste mohli umrieť šťastní	190
	 Poďakovanie	192
	O Robinovi Sharmovi	193
	Nástroje na podporu osobného rastu	195

Úvod



Oceňujem, že ste si vybrali túto knihu. Svedčí to o tom, že ste sa rozhodli žiť slobodnejšie, radostnejšie a plnšie. Hodláte žiť svoj život podľa vlastnej voľby, nechcete, aby ho určovala náhoda, túžite žiť skôr podľa vlastných predstáv než podľa predvolených vzorov. A za to vám tliekam.

Od napísania mojich dvoch predchádzajúcich kníh zo série *Mních, ktorý predal svoje Ferrari* som dostal veľa listov od čitateľov, ktorým sa prostredníctvom múdrosti v nich objavenej zmenil život. Názory týchto mužov a žien ma inšpirovali a dojali. Mnohé z listov, ktoré mi prišli, ma tiež posmelili, aby som vydestiloval všetko, čo som sa naučil o umení žiť, a zostavil súbor životných rád. Tak som sa pustil do písania knihy o tom najlepšom, čo poznám, a som skutočne presvedčený, že vám pomôže zmeniť váš život.

Slová na nasledujúcich stranách sú písané zo srdca a s veľkou nádejou, že vás nielen oslovia svojou múdrosťou, ktorú vám s úctou ponúkam, ale že podľa nich budete konať, aby ste dosiahli trvalé zlepšenia v každej oblasti svojho života. Na vlastnej koži som sa presvedčil, že nestačí len vedieť, čo robiť. Ak chceme žiť život, po akom túžime, musíme podľa toho aj konať.

A tak, keď budete čítať túto tretiu knihu zo série *Mních, ktorý predal svoje Ferrari*, dúfam, že objavíte prameň múdrosti, ktorý obohatí kvalitu vášho profesionálneho, osobného a duchovného života. Prosím, napíšte mi, pošlite mi e-mail alebo navštívte moje semináre a podelte sa so mnou o to, ako ste začlenili rady z tejto knihy do svojho života. Urobím všetko pre to, aby som vám na vašu správu odpovedal.

Želám vám vnútorný pokoj, veľkú prosperitu a mnoho šťastných dní strávených zaujatím pre niečo zaujímavé a cnostné.

Robin Sharma



Objavte svoje vnútorné volanie

Keď som bol dieťa, otec mi povedal niečo, na čo nikdy nezabudnem: „Synak, keď si sa narodil, plakal si a svet sa radoval. Ži tak, že keď budeš umierať, svet bude plakať a ty sa budeš radovať.“ Žijeme v časoch, keď sme zabudli, o čom je život. Vieme, ako pristáť na Mesiaci, ale máme problém prejsť cez ulicu a zoznámiť sa s novým susedom. Dokážeme odpáliť raketovú strelu cez polovicu zemegule, aby zasiahla cieľ s absolútnou presnosťou, ale máme problém dodržať dohodnutý termín, keď treba ísť s deťmi do knižnice. Používame e-maily, faxy a digitálne telefóny, aby sme zostali v spojení, a napriek tomu žijeme v časoch, keď ľudia začínajú byť historicky najviac odcudzení. Stratili sme kontakt s vlastnou ľudskosťou. Chýba nám kontakt so zmyslom života. Prestali sme sa zaoberať tým, na čom najviac záleží.

Začínate čítať túto knihu a ja sa vás úctivo pýtam: Kto zaplače, keď zomriete? Koľko životov ovplyvníte, kým budete mať tú výsadu kráčať po tejto planéte? Aký vplyv bude mať váš život na generácie, ktoré prídu po vás? A aký odkaz po sebe zanecháte, keď naposledy vydýchnete? Jedna z lekcií, ktorú som sa naučil vo svojom živote,

je, že ak sa nezaobráate vlastným životom, ak ho neriadite, obyčajne riadi život vás. Z dní sú týždne, z týždňov mesiace a z mesiacov roky. Onedlho je po všetkom a vám nezostane nič okrem srdca naplneného ľútosťou nad životom prežitým iba spolovice. Georgea Bernarda Shawa sa na smrteľnej posteli opýtali: „Čo by ste urobili, keby ste mohli prežiť svoj život znova?“ Zamyslel sa a s hlbokým povzdychom odvetil: „Rád by som bol človekom, ktorým som mohol byť, ale nikdy som sa ním nestal.“

Túto knihu som napísal preto, aby sa to vám nikdy nestalo.

Ako profesionálny rečník trávim veľkú časť svojho pracovného života prednáškami na konferenciách po celej Severnej Amerike, cestovaním z miesta na miesto, oboznamovaním mnohých rôznych ľudí s mojimi názormi na vodcovstvo v biznise a v živote. Hoci sa vydali rôznymi životnými cestami, ich otázky sa vždy sústreďujú na to isté: Ako môžem dať svojmu životu hlbší zmysel? Ako môžem prostredníctvom svojej práce dosiahnuť trvalý prínos? Ako všetko zjednodušiť tak, aby som sa dokázal tešiť zo svojej životnej cesty, kým nebude príliš neskoro? Moja odpoveď sa vždy začína rovnako: Objavte svoje vnútorné volanie. Verím, že každý z nás má určité nadanie, ktoré čaká, kým ho využijeme na nejaký ušľachtilý cieľ. Všetci sme tu z nejakého jedinečného dôvodu, pre čosi šľachetné, čo umožní, aby sa prejavil náš najvyšší ľudský potenciál, čím zase my obohatíme životy ľudí okolo nás. Nemusíte dať výpoveď v práci, aby ste objavili svoje vnútorné volanie. Stačí vniesť do svojej práce viac zo seba a sústrediť sa na to, čo vám ide najlepšie. Prestaňte čakať, kým iní ľudia urobia to, po čom túžite vy. Ako poznamenal Máhatmá Gándhí: „Buďte zmenou, ktorú si najviac želáte vidieť okolo seba.“ Len čo to urobíte, váš život sa zmení.



Každý deň buďte milí na niekoho cudzieho

Aldous Huxley sa na smrteľnej posteli zamyslel nad svojimi celoži-
votnými skúsenosťami a potom ich zhrnul piatimi slovami: „Bud-
me jeden k druhému vlúdnejší.“ Až príliš často veríme, že kvôli
skutočne naplnenému životu musíme vykonať niečo veľké, podať
obrovský výkon, ktorým sa dostaneme na titulky časopisov a novín.
Nič však nie je vzdialenejšie od pravdy. Zmysluplný život vytvára
rad každodenných činov, ktoré sú prejavmi slušnosti a prívetivosti,
tie sa počas života sčítajú a, paradoxne, vytvárajú niečo skutočne
veľké. Každý, kto vám vstúpi do života, vás má niečo naučiť. Každá
osoba, ktorú stretnete v jednotlivých momentoch dňa, predstava-
je príležitosť, ako preukázať trochu viac súcitu a zdvorilosti, ktoré
charakterizujú vašu ľudskosť. Prečo nezačať byť takým človekom
každý deň a robiť všetko pre to, aby ste obohatili svet okolo seba?

Myslím si, že ak sa vám podarí rozosmiať hoci len jediného člo-
veka alebo zlepšiť náladu čo i len jednému neznámemu, váš deň
stál za to. Vlúdnosť je jednoducho nájom, ktorý musíme platiť za
priestor, ktorý zaberáme na tejto planéte.

Buďte tvorivejší v spôsoboch, akými prejavujete spolupatričnosť s neznámymi. Zaplaťte mýtnu za auto za vami, uvoľnite miesto na sedenie v metre niekomu, kto to potrebuje, pozdravte sa prvý – to sú skvelé spôsoby, ako začať.

Nedávno som dostal list od čitateľky knihy *Mních, ktorý predal svoje Ferrari* zo štátu Washington. „Ľuďom, ktorí mi pomohli na mojej duchovnej ceste, obvykle poskytnem príspevok,“ napísala. „Prosím, prijmite priložený šek na sto dolárov s mojím požehnaním a vďačnosťou.“

Na jej veľkorysý skutok som reagoval zaslaním svojich audio-programov, aby sa hodnota jej daru vrátila. Jej gesto bolo skvelým príkladom, aké je dôležité dávať úprimne a zo srdca.



Nestrácajte zo zreteľa, čo je dôležité

Spomínam si na jeden starý príbeh, v ktorom priviezli ťažko chorého muža do nemocničnej izby, kde na posteli pri okne oddychoval ďalší pacient. Onedlho sa spriatelili a muž, ktorý mal výhľad cez okno, celé hodiny obveseľoval svojho spoločníka pripútaného na lôžko živým opisom vonkajšieho sveta. Niekedy rozprával o kráse stromov v parku oproti nemocnici a listoch tancujúcich vo vetre. Inokedy zabával svojho priateľa tým, že krok za krokom napodobňoval gestá a pohyby ľudí na ceste do nemocnice. Lenže ako čas bežal, v mužovi pripútanom na lôžko narastala frustrácia, že nemôže sám pozorovať veci, ktoré mu priateľ opisoval. Pociťil k nemu odpor, ktorý nakoniec prerástol do silnej nenávisťi.

Raz v noci, počas obzvlášť ťažkého záchvatu kašľa, pacient pri okne prestal dýchať. Namiesto toho, aby stisol tlačidlo a privolať pomoc, druhý muž sa rozhodol, že neurobí nič. Nasledujúce ráno vyhlásili pacienta, ktorý svojmu priateľovi priniesol opisovaním diania za oknom toľko potešenia, za mŕtveho a odviezli ho z nemocničnej izby. Druhý muž rýchlo požiadal, aby ho preložili na posteľ pri okne. Službukonajúca sestra mu vyhovela. Ale pohľad

z okna ním otriasol: uvidel holú tehlovú stenu. Jeho spolubývajúci dokázal vykúziť všetky tie úžasné opisy len vo svojej predstavivosti ako láskyplné gesto k svojmu spoluležiacemu, aby mu spríjemnil ťažké chvíle. Robil to z nesebeckej lásky.

Keď si spomeniem na tento príbeh, vždy si uvedomím, čo je dôležité. Žiť šťastnejšie a naplnenejšie životy. Keď sa ocitneme v ťažkej situácii, musíme posúvať svoj pohľad na veci a neustále sa sami seba pýtať: „Existuje múdrejší, osvietenejší spôsob, ako vnímať túto zdanlivo negatívnu situáciu?“

Stephen Hawking, jeden z najvýznamnejších fyzikov vôbec, vraj povedal, že žijeme na malej planéte veľmi priemernej hviezdy, ktorá sa nachádza v jednej zo státisícov miliónov galaxií. Čo tak upraviť si pohľad na veci z tejto perspektívy? Sú vaše problémy skutočne také veľké, keď si uvedomíte túto informáciu? Sú problémy, ktoré ste zažili alebo ktorým čelíte teraz, skutočne také vážne, za aké ste ich považovali?

Na tejto planéte žijeme len krátko. Vo všeobecnom poriadku vecí sú naše životy iba malými stopami na plátne večnosti. Buďte múdri, užite si cestu a vychutnajte si svoje kroky.

Praktizujte prísnu lásku

To, čo spája úspešný a zmysluplný život, je sebadisciplína. Disciplína vám umožní robiť všetky veci, ktoré v hĺbke svojho srdca cítite, že by ste mali urobiť, ale nikdy sa vám nechce. Bez sebadisciplíny si nestanovíte jasné ciele, nedokážete efektívne narábať s časom, nesprávate sa dobre k ľuďom, neprekonáte ťažké časy, nebudete sa starať o svoje zdravie a nebudete myslieť pozitívne.

Návyk sebadisciplíny nazývam prísna láska, lebo byť na seba prísny je veľmi láskyplné gesto. Keď budete na seba prísni, začnete žiť cielavedomejšie, viac podľa vlastných predstáv, než iba reagovaním na život ako list na vodnej hladine, ktorý unáša riečny prúd.

Ako učím účastníkov na jednom zo svojich seminárov – čím ste na seba prísnejší, tým príjemnejší bude na vás život. Kvalitu vášho života napokon vytvára kvalita vašich volieb a rozhodnutí týkajúcich sa či už kariéry, ktorú si zvolíte, kníh, ktoré čítate, hodiny, kedy ráno vstávate, alebo myšlienok, ktoré vám počas dňa napadnú. Ak neustále cvičíte svoju vôľu tým, že robíte rozhodnutia, o ktorých viete, že sú správne (a nie ľahké), nadobúdate opätovnú kontrolu nad svojím životom.

Ľudia, ktorí sú úspešní a cítia sa naplnení, netrávia svoj čas tým, čo im najviac vyhovuje a čo je pre nich najpohodlnejšie. Majú

guráž načúvať svojmu srdcu a uskutočniť múdre rozhodnutie. Práve tento zvyk z nich robí výnimočných ľudí.

„Úspešný človek obvykle robí veci, ktoré neúspešný nerobí rád,“ poznamenal esejista a mysliteľ E. M. Gray. „Ani oni ich nutne nerobia radi. Ale ich odpor je podriadený sile ich zámeru.“ Aj spisovateľ 19. storočia Thomas Henry Huxley došiel k podobnému záveru, keď poznamenal: „Možno najhodnotnejším výsledkom všetkého vzdelania je schopnosť donútiť sa urobiť to, čo treba, vtedy, keď je to potrebné, či sa vám to páči, alebo nie.“ A Aristoteles túto múdrosť potvrdil inými slovami: „Všetko, čo sa učíme robiť, sa učíme tým, že to robíme: napríklad z mužov sa stávajú murári tým, že murujú, a harfisti tým, že hrajú na harfe. Rovnakým spôsobom sa tým, že konáme správne, stávame správnymi ľuďmi; tým, že konáme uvážene, stávame sa uváženejšími; a tým, že konáme udatne, stávame sa statočnými.“

A decorative floral illustration in a light grey tone, featuring various flowers and leaves, positioned behind the page number and title.

Píšte si denník

Písanie denníka je jednou z najlepších činností na podporu osobného rozvoja, akú môžete vykonávať. Zapisovaním každodenných skúseností a ponaučení, ktoré ste z nich získali, prispějete k získaniu väčšej múdrosti. Začnete si viac uvedomovať sami seba a budete robiť menej chýb. Písanie denníka vám pomôže vyjasniť si vlastné zámery, takže sa budete sústrediť na to, čo je skutočne dôležité.

Písanie denníka poskytuje možnosť pravidelne sa pohovárať so samým sebou. Donúti vás hlboko sa zamýšľať vo svete, v ktorom sa hlboké zamýšľanie nenesí a považuje sa za dedičstvo minulosti. Stanete sa tiež jasnejším mysliteľom, čo vám pomôže žiť uvedomelejšie a osvietenejšie.

Navyše vám to poskytne priestor, kde si môžete zaznamenávať svoje názory ohľadom dôležitých záležitostí, kľúčové úspešné stratégie, ktoré sa vám osvedčili, a robiť všetko, o čom viete, že je dôležité vykonať pre dosiahnutie vysokej úrovne profesionálneho, osobného a duchovného života. Denník vám poskytne súkromný priestor na precvičenie fantázie a vykreslenie vašich snov.

Denník nie je diár. Do diára zaznamenávate udalosti, zatiaľ čo v denníku ich analyzujete a hodnotíte. Písanie denníka vás