

# ŽIŤ DLHO, ŽIŤ ZANIETENE



*75 spôsobov, ako vniesť  
do života pokoj a šťastie*

KAREN CASEY

*autorka Zmeňte svoju myseľ a váš život sa prispôsobí*

KAREN CASEY

Žiť dlho,  
žiť zanietene

*75 spôsobov, ako vnieť  
do života pokoj a šťastie*



LIVING LONG, LIVING PASSIONATELY  
Copyright © 2015 by Karen Casey  
Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Karen Casey – Living Long, Living Passionately*  
vydaného vydavateľstvom Conari Press preložil Peter Krajčír.  
V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

*www.eastonebooks.com*

Translation © 2021 Mgr. Peter Krajčír  
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová  
Layout: Studio Eastone  
Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-411-8

# OBSAH

<i>Poznámka autorky</i>	IX
<i>Dýchajte, pozastavte sa, dýchajte...</i>	XI
1 Odstúpte a precíťte zázrak v priamom prenose	1
2 Počúvajte ticho, nechajte myseľ odpočívať, nech prehovára Boh	5
3 Život naplnený vierou	8
4 Sústredená pozornosť	11
5 Ak neviete povedať niečo milé, mlčte	14
6 Cesta je dokonalá – či už zakopávame, alebo kráčame	16
7 Strach a hnev	19
8 Zmena je dobrá	22
9 Ako ďalej?	24
10 Úplne si odpustite	27
11 Spomienkové predmety	30
12 Vyberám si pokoj	33
13 Inventúra	36
14 Zmyslom života je byť šťastný	39
15 Kvety namiesto trňov	42
16 Učítelia perspektívy	44
17 Hľadanie samoty	47
18 Vezmite si deň voľna	50
19 Teraz môžeme naozaj žiť	53
20 Písanie vlastného príbehu	55
21 Ovplynňovanie ľudí okolo seba	58
22 Aspoň malé zlepšenie	60
23 Zoznam snov	62
24 Urobiť viac než nič	65

25	Venujte pozornosť prítomnému okamihu	69
26	Čo s dnešným dňom	71
27	Ako drobnými krokmi zlepšiť svet	73
28	Naplnenie svojho potenciálu	76
29	Koho si pozvete na oslavu?	79
30	Prinúťte sa usmievať	81
31	Zmeniť seba, zmeniť svet	84
32	Ponúknuť pomocnú ruku	87
33	Vplyvy	89
34	Stávame sa tým, na čo myslíme	91
35	Počúvajte signály	94
36	Mať moc nad tým, kto sme	97
37	Spomienky na tých, ktorí v našich životoch zanechali stopu	100
38	Najväčší dar, ktorý si vieme navzájom odovzdať	104
39	Je čas na zmenu tempa	109
40	Ustúpiť nabok	114
41	Buďte láskaví	117
42	Spomeňte si na drobnosti	120
43	Mať ciele	124
44	Zbaviť sa tieňa minulosti	128
45	Precítiť úžas	131
46	Vaše programové prehlásenie	134
47	Tvarujte svoju myseľ	137
48	Prekonanie strachu	142
49	Životne dôležitá osoba	146
50	Pestovanie vrúcnych vzťahov	150
51	Za čo ste dnes vďační	153
52	Máte sa dostatočne radi?	157
53	Vaša myseľ má moc	161
54	Náhodné skutky pre radosť	164
55	Vyjadrovanie vďaky	168
56	Čo bolo vašou najväčšou životnou lekciou?	172
57	Buďte mentorom	176

58	Buďte vzorom	178
59	Čo vás prebúdza k životu?	182
60	Vek bokom	186
61	Povedzte, čo potrebujete povedať	191
62	Vaša časová os	195
63	„Náhody“ života	199
64	Žiť v danom okamihu so sústredenou pozornosťou	201
65	Nemôžete zmeniť druhých? Zmeňte seba!	204
66	Je vôbec možné dosiahnuť skutočný pokoj?	208
67	Vyzradiť svoje tajomstvá	212
68	Žitie so smrťou	215
69	Prvý deň na dôchodku	219
70	Modlitba pokoja	221
71	Vaša životná filozofia	226
72	Spomienky na životné lekcie	230
73	Nová výzva	234
74	Čo ak by vám zostávalo iba šesť mesiacov života?	237
75	Zanietenie	241
	<i>O autorke</i>	247

# Poznámka autorky

Používajte túto knihu ako návod a inšpiráciu. Založte si zápisník alebo denník pre cvičenia, ktoré si z nej vyberiete. Pristupujte k nej vlastným tempom, venujte každej kapitole toľko času, koľko potrebujete. Môžete ňou prechádzať od začiatku do konca alebo preskakovať z jednej kapitoly do druhej tak, ako vám to napovedia vaše potreby a záujmy.

Preskúmajte svoj strach i lásku, vzdor i schopnosť prijímať, silu vôle a úsudku. Pokúste sa vnieť pokoj do svojho každodenného života. Toto je kniha, ku ktorej by ste sa mali vracieť viackrát, opakovane, znovu a znovu. Preskúmajte všetkých 75 lekcí a robte to, čo z nich vyplýva. Vyberte si tie, ktoré vás oslovia, zvyšok môžete pokojne prejsť bez povšimnutia, možno sa k nim vrátite neskôr.

# Dýchajte, pozastavte sa, dýchajte...

Výsadou do istej miery usadlého spôsobu života je mať čas plne si uvedomovať silu prítomného okamihu, moc prázdna. Je to, bezpochyby, absolútna moc. Do tohto stavu sa dostávam v týchto dňoch a týždňoch, a dúfam, že to bude tak aj v ďalších mesiacoch a rokoch po mojej sedemdesiatpäťke. Absolútno – aká majestátna brána pre rozvíjanie doterajšieho dobre prežitého života... a aký pocit zrelosti dáva ďalšiemu žitiu.

Pracujem od svojich trinástich rokov. A od rovnakého veku som aj alkoholičkou. Až donedávna som si túto paralelu neuvedomovala. Vyplýva alkoholizmus z pracovného života? Myslím, že v mojom prípade áno. Pohárik býval pre mňa často odmenou za dobre odvedenú prácu. V priebehu rokov sa mi alkohol stal aj motorom práce. Zriedka som hodnotila publikácie, vypracovávala strategické plány a učila sa na skúšky bez toho, aby som mala pri sebe pohárik s Jackom Danielsom. Uľahčovalo mi to prechádzať od myšlienok k slovám na papier. Pomáhalo mi to celé tie roky, keď som si robila doktorát.

Kým som sa dostala od pitia prvej ligy k tomu, že som mohla osláviť tridsaťosem rokov abstinencie, prešla som mnohými bránami života a len zriedka som si našla čas voľne dýchať, pozastaviť sa a opäť dýchať. Poháňali ma udalosti, ľudia a moje sklony voliť si skôr prvú, než tú druhú možnosť. Nikdy som sa nezaoberala myšlienkou, že všetko, čo príťahovalo moju pozornosť, mi bolo zoslané zhora.

Moja viera je dnes ako nič, starostlivo som si ňou skrz naskrz pretkala životnú tapisériu, ktorá je moja a iba moja. Viem, že to tkanie, dýchanie



a pozastavovanie sa je mojím hlavným zadaním. Zadanie hovorím preto, lebo toto slovo v sebe nevyhnutne predznamenáva činy. Dýchať, samozrejme, musíme všetci. Ale dar pozastavenia sa je skutok, ktorý treba pestovať každý deň, každú hodinu, ba minútu po minúte. Nie inak, ako keď pestujeme v záhrade zeleninu, ktorá vyklíči, keď ju zasejeme, a rastie, keď vyplejeme nenásytné buriny odoberajúce vlahu koreňom, ktoré vyživujú mrkvu, šalát či rubínovo červené paradajky. A to tkanie? Nespočetné vlákna sa prepletajú samy od seba. Vami, mnou, každým jedným stvorením z lesov či potokov.

Keď človek voľne dýcha a nenáhli sa, vidí pri dome množstvo kvetov, ktoré si pýtajú jeho pozornosť. Dýchať a pozastaviť sa – to sú činnosti, ktoré sa menia na dielo, keď nás roky posúvajú k nastávajúcim chvíľam. Chvíľam, do ktorých sa nezmazateľne vryjú naše mená. To, že mám pred sebou tieto okamihy a priťahujú moju pozornosť, je jednou z výsad dobre žitého života, života v ktorom som pripravená otvorene vnímať ďalšie výzvy. Života, v ktorom viem, že sa cestou nič nedeje náhodou, a že ma nik na ceste do budúcnosti nebude vodiť za ruku.

Mám istotu, že stretnutia, ktoré ma priťahujú a ktoré si chcem istým spôsobom udržiavať, pochádzajú od Boha. To mi dáva vieru spojenú s vôľou dýchať, pozastavovať sa a znovu dýchať v tomto čase, v tomto veku, s ľuďmi, ktorí so mnou zdieľajú moju cestu. Život sa ešte ani zďaleka nechýli ku koncu a zo svojho dnešného hľadiska stále považujem za nevyhnutné nechať si čas na nádych-výdych, pozastavenie sa a opätovné nadýchnutie. Kým som v takomto rozpoložení, stále ma niečo volá. Dovolíte, aby to zavolalo aj vás?

**Pozastavenie sa je prerušenie aktivity, keď sa dočasne stiahneme a prestaneme sa usilovať o akékoľvek ciele...**

— Tara Brach

Teraz, skôr než budete pokračovať v čítaní, počkajte chvíľu, voľne dýchajte, urobte si prestávku a znovu sa nadýchnite. Posadte sa v miestnosti, kde sa cítite dobre. Sedzte pokojne. Zatvorte oči, vychutnávajte si túto chvíľu.

1. Keď vyjdete z tohto ticha, aké myšlienky vám prídu na um ako prvé? Zaznamenajte si tieto myšlienky vo svojom zápisníku.
2. Čo sa vám najviac páčilo na tomto cvičení? Aj tieto myšlienky si zaznamenajte vo svojom zápisníku.
3. Nájdete si čas, aby ste si to zopakovali aj zajtra?  
Ak áno – prečo? Ak nie – prečo?

# Odstúpte a precíťte zázrak v priamom prenose

Cvičenie „odstup“ som začala praktizovať až roky po tom, čo som sa an- gažovala v aktivitách, ktoré mi nesedeli. Mylne som usudzovala, že pomá- hať iným, aby vedeli robiť správne rozhodnutia, je pre mňa dôležitá výzva. Ukazovala som im, že mi na nich záleží. Bol to môj spôsob, ako sa pre nich stať dôležitým človekom. Tak nejako som si to predstavovala...

Od detstva som sa vlastne vždy cítila na pokraji opustenia. Opúšťali ma priateľky, priatelia, manželia. Preto som cítila neustále nutkanie byť stredo- bodom v živote niekoho iného tak, aby na mňa nemohol ľahko zabudnúť. A ľudia, ktorých sa to týkalo, nemohli odísť, nechať ma tak, ako to urobila Marcia, moja najlepšia priateľka v šiestej triede. Rozhodla sa ísť po škole bicyklovať s Mary a nečakala, kým sa k nim pridám. Bolo to bodnutie do srdca. A stávalo sa to znovu a znovu. Zostal vo mne strach, ktorý som si niesla... a ten určoval môj život ešte aj ako zrelej tridsiatničky.

Radosť, ktorú dnes zažívam, ktorou som pred takmer štyridsiatimi rok- mi prekonala strach z opustenia, považujem za jeden z triumfov v mojom živote. Možno je to zvláštny triumf, nie hodný toho, aby som sa ním pýšila, ale pre niekoho, ako som ja, je to veľká vec. Pre niekoho, kto jednoducho nevedel určiť hranice medzi sebou a inými ľuďmi. Až do roku 1971 som si vlastne neuvedomovala, čo robím. Čo robím v prítomnosti iných.

K novej perspektíve ma priviedla až pasáž v knihe jezuitského kňaza Johna Powella *Prečo mám strach povedať ti, kto som?* (Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?). Na tridsiatej ôsmej strane som sa dočítala o pravde, ktorá vo mne zarezonovala hlasnejšie, ako keď zapíska vlak. Powell sa s či- tateľmi podelil o zážitok, keď sa so svojím dobrým priateľom prechádzal po New Yorku. Jeho priateľ sa zastavil, aby si kúpil noviny od predavača na

rohu. Robil to každý deň a Powell toho bol sám nespočetne veľakrát svedkom. Predavač bol zakaždým nevrlý a nikdy sa nepoďakoval za štedré prepitné, ktoré mu jeho priateľ zakaždým dával. Powell sa ho rozhorčene spýtal: „Prečo mu dávaš prepitné? Veď ho nie je hoden. Je k tebe nevrlý.“ A jeho priateľ pokojne odpovedal: „Prečo by som mu mal dovoliť, aby rozhodol o tom, aký budem mať deň?“

Hneď som vedela, že toto vysvetlenie je kľúčom, ktorým dokážem odomknúť zadbenej dom, v akom som žila toľko rokov. Stále si živo pamätám, čo som si vtedy uvedomila, ako keby to bolo iba včera. Že sa môj život môže okamžite zmeniť, ak použijem tento útržok informácie ako návod pre moje vlastné vzťahy. Hoci niekedy musíme odkaz počuť veľakrát, kým ho dokážeme prijať ako nástroj vhodný pre situácie, ktoré zažívame. Ale semienko bolo zasiate. Aj keď spalo roky, nikdy sa naň nezabudlo. Nikdy.

Obskakovať iných ľudí, usilovať sa o ich pozornosť a využívať každú príležitosť na to, aby som mohla byť choreografom toho, čo prežijú tí, ktorí sú práve prítomní, som považovala za svoje životné poslanie. Myslím, že to bolo nejako tak. Znepokojovalo ma, že by som mala dovoliť iným, aby tancovali svoj vlastný tanec. Čo keď si zvolia iného partnera ako mňa?

Takýto život bol pre mňa, samozrejme, skľučujúci. Bránil mi objavovať na mojej osobnej ceste veci, ktoré boli jedinečné pre môj život. Na ceste, ktorá bola dôležitá (ako sú všetky cesty), jedinečná a božsky dopĺňala cesty iných „vyvolených“ ľudí, ktorých som stretla. Ale keď som sa snažila v pláne, ktorý mal pre mňa Boh, presadiť to, čo som chcela, bol, samozrejme, neúspešný. Na celej čiare. Našťastie. Vždy to tak bolo a stále je, že ma moja cesta volá ísť ďalej. Keď upadnem späť do stereotypov, ktoré som si tak urputne vytvárala v prvých desaťročiach môjho života, spomalím, aby som tomu porozumela... a kultivovala semená, ktoré ostali z toho, čo ma posúva na ďalšiu úroveň v mojom svete.

Skôr než sa spýtate, či je môj život, alebo možno ten váš, na slepej koľaji, či vám môže byť to, o čo sa chcem podeliť, blízke, tak vedzte, že na slepej koľaji nie je. Ani zďaleka! Preto, že som sa zoznámila s metódou, ktorú som predtým ani nepoznala, ani ju nepraktizovala: s odstupom. S odstupom som sa prvýkrát oboznámila v programe Anonymných alkoholikov, ktorý si dodnes veľmi cením. Moja schopnosť vedieť si nájsť odstup sa utvárala po

hojnom počte nových začiatkov a nanešťastie po ešte väčšom počte koncov. Odstup bol pre mňa niečím iluzórnym. Lahko mi unikal pomedzi prsty. Ale keď som si úspešne našla od niečoho odstup, dokázala stáť bokom, ak sa mi aj nejaká dráma premietala pred očami a nebolo treba, aby som do nej vstúpila, odmenou mi bol pocit slobody.

To, že ostávam bokom, teraz používam ako jednoduchý a praktický nástroj, ktorý nikdy nenechávam odpočívať v skrinke na náradie. Mám ho na pamäti každý deň 24 hodín, sedem dní v týždni. Používam ho neustále. Možno ste zvedaví, ako odstup vyzerá. Ponáša sa na pokoj. A pokoj aj vyvoláva. Má v sebe zakorenenú tendenciu iba pozorovať situáciu... namiesto toho, aby sme sa v nej osobne angažovali. Je to poznanie a praktizovanie odstupu od osobných záležitostí iných. Je to schopnosť ostať uvoľnený, keď všetci okolo nás prispievajú k napätiu danej chvíle. Znamená ostať vo vnútri pokojný a uvedomovať si úľavu, ktorú pociťujeme, keď vieme, že sme sa práve vyhlili nástrahe, v ktorej zvyčajne uviazneme. Nič viac.

Pozerať sa s radosťou na roky, ktoré nás ešte čakajú, s vedomím, že im je súdené, aby boli také pokojné, ako sa rozhodneme, že majú byť, nás pohodlne usádza na sedadlo vodiča. Aby sme si mohli byť istí, že cesta, ktorou slávnostne prechádzame, obohatí a pozdvihne nielen nás a tých, čo sú nám blízki, ale každého jedného člena ľudstva – tu i na opačnej strane zemegule. To, ako žijeme v danej chvíli, sa vesmírom šíri ďalej. Niet o tom pochyb. Ste pripravení podujat' sa pomáhať iným kdekoľvek vo svete, aby žili pokojnejšie? Tak odstúpte, keď sa vám pred očami odvíja dráma niekoho iného. Pokoj, ktorý pociťte, vás s istotou privedie na miesto, odkiaľ už nebudete chcieť odísť. Nikdy viac.

**Kiež osobne neprežívam činy a reakcie iných ľudí a netrápim sa kvôli nim. Nie som zodpovedný/á za iné dospelé ľudské bytosti, nech už ich životy – akokoľvek zblízka – zasahujú do toho môjho.**

— *Modrá kniha (Anonymní alkoholic)*

Než pristúpite k novej kapitole o ďalšom posune v myslení, pozastavte sa, skutočne si urobte prestávku, dýchajte, precíťte, či je táto myšlienka v niečom pre vás nová. Predstavte si a precíťte, ako sa stiahnete a vytvoríte si odstup, keď sa vás priateľ alebo člen rodiny pokúša vtiahnuť do dramatickej situácie, ktorej sa nechcete zúčastniť, lebo vás znervózňuje. Spomeňte si, či ste sa o niečo podobné snažili nedávno, skúste si vybaviť nejaký príklad. Zapište si, ako ste sa cítili.

Ak si nespomeniete, nájdite si chvíľu a vybavte si takú situáciu, v ktorej bolo namieste ustúpiť, ale vy ste sa do nej naopak ponorili. Aký bol výsledok? Opíšte v denníku túto situáciu. Sformulujte si, čo by ste mali urobiť, ak by k niečomu podobnému došlo znovu, a zapište si to. Teraz zatvorte oči a predstavte si, že sa vám podarilo vytvoriť si odstup.

Veľmi dobre. Pokračujte a šírte pokoj.

## Počúvajte ticho, nechajte myseľ odpočívať, nech prehovára Boh

Ak sme v súlade so svetom pokoja a vyčistíme si myseľ, riešenie pre neodbytné problémy sa vyplaví samo a priblížime sa k Bohu, ako aj jeden k druhému. V tejto blízkosti dochádza k nášmu uzdravovaniu a tiež k stavu, ktorý sa nazýva „byť vedomý“. V tejto blízkosti sídlia všetky naše odpovede. Aby sa proces uzdravenia, ktorý každý hľadá, mohol začať, nepotrebujeme robiť nič. Čaká na nás. Čaká na nás všetkých. Keď budeme pripravení, príde. Proces uzdravenia nastane sám od seba.

Keď som si prvýkrát uvedomila, že netreba robiť nič, lebo to, čo ma najviac znepokojovalo – to, čo nás znepokojuje všetkých –, je zakorenené v našom nenásytnom egu, začalo sa mi dýchať ľahšie. Ešte som nevedela, ako veci zmeniť, ale už sa mi dýchalo ľahšie. Myslievala som si, že sa musím neustále hnať za informáciami, peniazmi, mužmi, titulmi, uznaniami. Bolo pre mňa nepredstaviteľné, že by som mala byť pokojná a veriť, že to, čo mám urobiť, sa ukáže samo, keď príde pravý čas. Viem, že som takto nerozmýšľala iba ja. To, čo platí o mne, platí o nás všetkých. Prestaňte sa naháňať. Sadnite si na chvíľu. Započúvajte sa do ticha. Prihovára sa nám. Možno nie na prvýkrát, keď si vy i ja sadneme v tichosti, ale ak si budeme pestovať radosť z ticha, to, čo si želáme, príde.

Jednou z úžasných odmien prichádzajúcich s vekom je, že máme viac času... času, ktorý sa nám zdá teraz, keď sme v pokročilom štádiu nášho života, ešte vzácnejší. Môžeme si sadnúť do obľúbeného kresla alebo na verandu s výhľadom do záhrady, na jazero či na neďaleký park. Máme čas rozjímať o tichu. Nikto nás už nemôže naháňať, ibaže by sme mu to dovolili. Volíme si iba činnosti, ktoré chceme. Najviac nás priťahuje tá najsladšia, len tak pokojne sedieť.

Kdekoľvek teraz, keď toto čítate, sedíte, urobte si malý experiment. Odložte knihu nabok. Položte si nohy na zem. Ak je vám to príjemné, zatvorte oči, ale až keď si ruky položíte do lona. Počúvajte ticho okolo vás. Pozorujte, ako sa vám s každým nádychom dvíha hrudník. Všimajte si obrazy, ktoré vám prechádzajú myslou. Pokojne odfúknite tieto obrazy preč. Vstrebávajte prázdnotu. Keď sa objaví ďalší obraz, aj ten odfúknite preč. Pretože môžete. Ostaňte takto sedieť pár minút. Vyslovte tichú prosbu Bohu: „Čím môžem byť nápomocný/á, kým sa skončí tento deň?“ Ostaňte sedieť o niečo dlhšie. Potom pomaly otvorte oči. Teraz skúste uveriť, že sa vám otvára príležitosť ponúknuť niekomu pomoc... to vás posunie ďalej. Neposudzujte. Iba robte to, čo sa zdá byť správne a prirodzené.

Možno sa vám zdá, že život nemôže byť takýto jednoduchý. Ale môže. Nikto sa nám nepozera cez plece. Sme slobodní v tom, že jednoducho iba sme. Roky neustáleho kmitania na plné obrátky máme za sebou. Mnohí si povedia, že tak nemuseli žiť, ale žili sme, lebo sme robili to, čo sme videli u iných. Teraz môžeme byť vzorom my. Môžeme ukázať iným nový spôsob bytia. Pokojný spôsob bytia. Spôsob, ktorý ponúka bohatú odmenu spočívajúcu v prežívaní prítomného okamihu. Iba v prítomnom okamihu sa môžeme vyliečiť zo starých zranení. Iba v prítomnom okamihu môžeme pocítiť Boha. Iba v prítomnom okamihu môžeme rozpoznať ďalší „podnet“, ktorý pozve inú dušu do procesu nášho uzdravenia. Podnety, ktoré máme nasledovať, vychádzajú výhradne len z pokoja a ticha, ktoré sme si vypestovali.

Amen. Amen.

**Ak človek prešiel kus mystickej cesty, naučil sa túžiť po Bohu intenzívne, ale v tichu, pokoji, pasívne... no celým svojím srdcom, myslou a silou.**

— *Aldous Huxley*



Pouvažujte o niektorých pravidlách skôr, než pôjdete ďalej:

1. Aby sme mohli cítiť prítomnosť Boha, musíme po Bohu túžiť.
2. Ak chceme zažiť ticho, musí naša myseľ doslova vyjsť z chaosu.
3. Naša zraniteľnosť je cesta, cez ktorú nachádzame spojenie s inými.
4. Naša zraniteľnosť nám dáva schopnosť odpúšťať.
5. Dýchať slobodne je naše bytostné právo.
6. Prežívanie pokoja je rozhodnutie.
7. Učiť iných je *hlavná črta* nášho života. Deje sa to v každom okamihu.
8. Učme sa iba láske.

A čo príde potom?

Počúvajte. Milujte. Modlite sa. Odpúšťajte. A potom znova odpúšťajte.

Pokračujte teraz takouto myšlienkou: *Moje skutky budú vychádzať z miesta v mojom srdci naplnenom láskou. Znovu a znovu.* Na konci dňa si urobte do denníka poznámky o svojich úmysloch.

Čo vám urobilo radosť?

Čo zmeníte skôr, než zajtra vykročíte ďalej?