

The
Sunday Times
Bestseller

Prestaňte si klamať

101 nepríjemných právd,
ktoré vám pomôžu zmeniť život

SIMON GILHAM

sgilham

TATRAN

Prestaňte si klamať

101 nepríjemných právd,
ktoré vám pomôžu zmeniť život

SIMON GILHAM

TATRAN

Z anglického originálu Simon Gilham: Stop Lying to Yourself,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Ebury Press, an imprint
of Ebury Publishing,

Londýn 2024,

preložila Ivana Roháčová.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2025,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5527. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Zuzana Šulajová

Jazykové redaktorky Alexandra Jurišová, Ina Martinová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

:: knihy pre **hodnotnejší** život

www.slovtatran.sk

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © Simon Gilham 2024

Illustrations © Studio Noel 2024

Translation © Ivana Roháčová 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1669-2

*Venované všetkým ľuďom, ktorí si lámu
hlavu nad tým, či píšem o nich.*

Píšem.



ÚVOD

V prvom rade by som sa vám chcel poďakovať za to, že ste siahli po tejto knihe. Názov *Prestaňte si klamať* možno vyznieva drsne, no keďže čítate tieto slová, predpokladám, že si uvedomujete potrebu zmeniť niečo vo svojom živote, ale neviete nájsť motiváciu a odhodlanie, aby ste na túto cestu nastúpili alebo v nej pokračovali až do konca. Dosiahnuť čo najautentickejšiu verziu samých seba môže byť drina, ale už teraz by ste mali byť hrdí na to, v akom štádiu sa nachádzate – čítate predsa tieto riadky.

Túto knihu plnú výrokov a nepríjemných právd by ste mali vnímať ako najúprimnejšiu priateľku, ktorá vám nikdy nebude klamať a vždy pre vás bude chcieť len to najlepšie. Stane sa nástrojom úprimnej sebareflexie

a pomôže vám pochopiť chybné rozhodnutia, ktoré neboli v súlade s vašimi predstavami o šťastnom a autentickom živote, aký by ste si priali. Dokážete tak vystúpiť z bludného kruhu a zahodíte za hlavu všetky výhovorky. Kniha sa stane vašou motivačnou bibliou, dodá vám silu, pomôže vám prekonať mentálne prekážky, ktoré zapríčinili, že ste sa napokon vzdali a svoju rezignáciu ste vnímali ako jednoduché a prípustné východisko.

Kniha má svoj zrod na počiatku pandémie spôsobenej koronavírusom. Náhle som čelil úplne inej realite, ktorú som si dotedy nevedel ani predstaviť a zo všetkých síl som sa jej snažil vyhnúť. Prvé dni som skutočne nechápal, čo sa to zrazu dialo, a nedokázal som sa s tým vyrovnáť. Diktovali nám, ako máme žiť, navyše sme nevedeli, ako dlho to bude trvať. Zmiatlo ma to, cítil som sa smutný a predovšetkým som bol bezmocný.

Týždne plynuli a ja som si postupe všimal, ako izolácia a strach vplývali nielen na mňa, ale aj na moje deti, rodinu, priateľov a kolegov. V súvislosti s pandemiou

sa čoraz častejšie vynárali diskusie o duševnom zdraví – o téme, ktorá bola dovtedy vždy tak trochu tabuizovaná. Začal som premýšľať o vlastných pocitoch a snažil som sa zo seba vydolovať šťastnejšie spomienky, ktoré by mi pomohli zachovať si cieľavedomosť a silu. Vďaka tejto ceste za znovuobjavením samého seba som si prezeral staré fotografie, počúval obľúbené piesne a pozeral srdcu blízke filmy. Tu sa s vami delím o svoju osobnú cestu prostredníctvom výrokov, ktoré mi pomohli. Na väčšinu nepríjemných právd som prišiel sám, na niektoré som narazil práve počas tohto obdobia. Netuším, odkiaľ sa vzali, ale dúfam, že vám pomôžu rovnako ako mne a že moja vlastná skúsenosť s týmto procesom vás inšpiruje a dodá vám silu ďalej sa rozvíjať. Práca, ktorej sa venujem a ktorej je táto kniha súčasťou, mi umožnila uplatniť spomenuté výroky v praxi a ich spísanie zároveň poskytuje akýsi rámec pre hlbší pohľad do podstaty problematiky sebarozvoja.

Keď pomáhame ľuďom vytvárať životnú perspektívu prostredníctvom porozumenia, komunity a podelenia sa o skúsenosti či pocity, čím im dávame najavo, že nie

sú sami, uvedomia si, že tieto emócie alebo situácie neprežívajú len oni. A to im poskytne príležitosť nábrať nové sily.



Prestaňte si klamať

Texty v knihe nemajú presne stanovené poradie – ide o súhrn emócií, ktoré vedome či nevedome prežívame všetci. Knihu môžete čítať od začiatku do konca alebo otvoriť na náhodnej strane a potom zavrieť, je to len na vás. Môžete začať v strede a skončiť na začiatku. Ak vám táto kniha pomôže zlepšiť život čo i len o kúsok, hoci aj na malú chvíľu, potom má moja práca zmysel.

Chcel by som sa zo srdca poďakovať všetkým, ktorí ma na tejto ceste podporili a aj naďalej zostávajú súčasťou tejto úžasnej komunity.

Poteší ma, ak mi počas čítania napíšete. A až budete na sociálne siete pridávať obľúbené obrázky, stránky, výroky či zážitky súvisiace s touto knihou, použite, prosím, hešteg #SimonGilhamBook, nech im môžem dať lajk a uverejniť ich na svojej stránke.

S láskou



**101
NEPRÍJEMNÝCH
PRÁVD**

**Život vám
zvykne dávať
rovnaké lekcie
prostredníctvom
rozličných ľudí,
až kým nepochopíte,
čo vám chce
povedať.**

Prechádzame si tým všetci. Každé stretnutie s týmito lekciami jasne dokazuje, že pred svojimi problémami neuniknete. Budú sa objavovať dookola vo vždy inej podobe, až kým sa z nich nepoučíte a niečo nezmeníte. Napríklad ak si nevezmete ponaučenie z udalosti, ktorá vám zlomila srdce, pravdepodobne si ňou prejdete znova, len zakaždým s inou osobou.

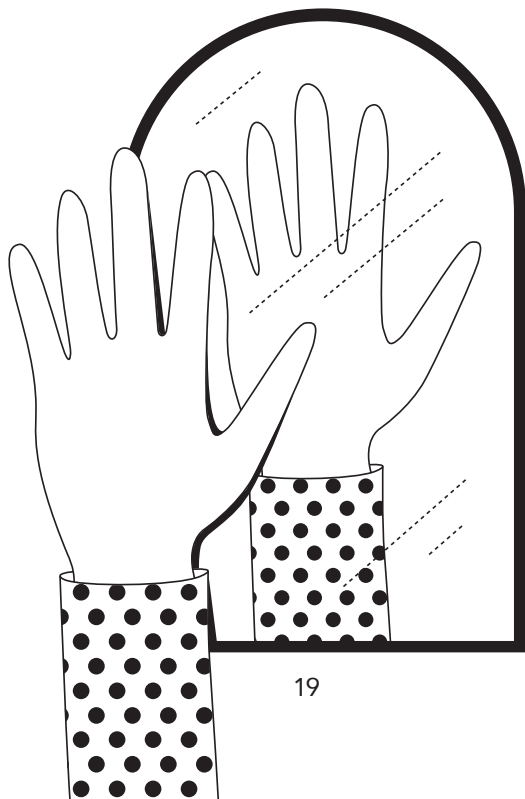
Tým, že rozvíjame sebareflexiu a usilujeme sa o hlbšie pochopenie, môžeme prelomiť opakujúce sa cykly. Tak začneme rásť naplno. Na tejto ceste je nevyhnutné odpustenie, trpezlivosť a oslava pokroku. Pamätajte, že životné lekcie vás nemajú odrádzať, ale posilniť. Prijmite ich s odvahou, so zvedavosťou a s ochotou vyvíjať sa – vydláždite si tým cestu za uspokojivejším životom.

**Ak netušíte,
či má mať
niekto miesto
vo vašom živote,
pri najbližšom
stretnutí si položte
otázku: Páči sa
vám, kým ste v jeho
prítomnosti?**

Aby ste zistili, či trávite čas s tým správnym človekom, zamyslite sa, ako sa cítite v jeho prítomnosti. Ste šťastní a rešpektovaní? Môžete byť sami sebou? Alebo ste nesvoji, neistí a nie tak úplne vo svojej koži? Správni ľudia vám umožnia cítiť sa príjemne a sebavedomo takí, akí ste. Odhalia vaše najlepšie stránky a budú vám oporou. Zdravé vzťahy by mali váš život skvalitňovať, nie utláčať vašu sebaúctu.

**Sami rozhodujete
o tom, či má váš
život zmysel. Ak
sa vám zdá, že váš
život nemá zmysel,
môžete si za to
sami.**

Zmysel vášho života sa odvíja od vašich vlastných rozhodnutí. Ak niekedy nadobudnete pocit, že nevidíte zmysel života, využite to ako príležitosť pouvažovať o svojich rozhodnutiach a o spôsobe, akým zmýšľate. Neobviňujte sa, skúste skôr prevziať zodpovednosť za svoju cestu. Každým rozhodnutím môžete do svojho života vniesť hĺbku, zmysel a radosť, takže to berte ako šancu prehodnotiť doterajšie rozhodnutia, preskúmať naplňajúce možnosti a aktívne formovať život, ktorý vám bude pripadať zmysluplný.



**Niektó, kto sa
vás nevie nabažiť,
vás nikdy nebude
mať plné zuby.**