

CHCEM ZMENIŤ SVOJ ŽIVOT, ALE NEMÁM NA TO ČAS

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA PLNENÍM SNOV

Doreen Virtue, Ph.D.

CHCEM ZMENIŤ SVOJ ŽIVOT, ALE NEMÁM NA TO ČAS

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA PLNENÍM SNOV



Doreen Virtue, Ph.D.

Naladťte si inšpiratívne, duchovne orientované internetové rádio **www.hayhouseradio.com**

Chcem zmeniť svoj život, ale nemám na to čas

Doreen Virtue, Ph.D.

Z anglického originálu *I'd Change My Life If I Had More Time*
preložila Jorga Hanesová
Redakčná úprava Ivana Bánová
Grafická úprava a sadzba Art D, www.art-d.com
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz
Vydalo nakladateľstvo Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydanie prvé

Copyright © 1996, 2011 by Doreen Virtue
Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE
Original English Language Publication © Hay House Inc., California, USA

ISBN 978-80-7370-282-3 (váz.)
ISBN 978-80-7370-377-6 (e-kniha)

Venované Joan C. Hannanovej,
mojej úžasnej matke,
výnimočne talentovanej
duchovnej liečiteľke

a

Williamovi C. Hannanovi,
môjmu skvelému otcovi,
výnimočne talentovanému spisovateľovi

Ďakujem vám, mama a otec,
za všetku lásku a bohatstvo,
ktoré ste mi venovali

„Bránou k múdrosti je uvedomiť si dôležitosť času.“

Bertrand Russell (1872–1970),
nositeľ Nobelovej ceny za literatúru
a významný matematik

OBSAH

Predslov 11

Poďakovanie 15

Úvod
Ako vystúpiť zo začarovaného kruhu časovej tiesne 17

Časť prvá: Za menej peňazí viac muziky

Kapitola 1
Voľný čas… zadarmo 29

Kapitola 2
Ciele vašej duše 43

Kapitola 3
Ako identifikovať svoje vyššie poslanie 69

Kapitola 4
Ako popustiť uzdu svojim snom 79

Časť druhá: Ako prekonať strach a iné prekážky na ceste k úspechu

Kapitola 5
Strach spôsobuje otáľanie 93

Kapitola 6
Príbehy víťazstva nad časom a strachom 123

Časť tretia: Časový harmonogram, v ktorom sa dá dýchať

Kapitola 7
Deň má dostatok hodín 145

Kapitola 8
Desať najväčších zlodejov času 161

Kapitola 9
Stanovte si časové hranice 175

Časť štvrtá: Viac času pre vás!

Kapitola 10
Máte dosť času na šport 183

Kapitola 11
Urobte si čas na lásku 199

Kapitola 12
Viac času na vašu kariéru a financie 225

Časť piata: Duchovná podpora

Kapitola 13
Intuícia a váš vnútorný sprievodca 247

Kapitola 14
Pozrite sa hneď teraz na svoju budúcnosť! 259

Kapitola 15
Kde sa všetky problémy vyriešia a všetky otázky budú zodpovedané... 279

Záver
Sladké sny 295

Užitočné adresy 299

PREDSLOV

„Duch súperí s časom – dokáže natlačiť večnosť do jednej jedinej hodiny, alebo natiahnuť hodinu na večnosť."

Ralph Waldo Emerson (1803–1882),
americký spisovateľ a filozof

Keď vyšli moje knihy *Constant Craving (V zajetí jídla)* a *Losing Your Pounds of Pain (Zbavte se svých kil bolesti),* veľa čitateľov mi hovorilo, že ich inšpiroval môj príbeh premeny škaredého káčatka na krásnu labuť. Kedysi som bývala tučnou, nevzdelanou a nešťastnou gazdinou s dvoma malými deťmi, bez príjmu, s nezdravým manželstvom a nízkym sebavedomím. Jediné, čo som mala, bola hlboká túžba zmeniť svoj život.

Chcela som byť psychologičkou, mať vyšportované telo a harmonický osobný život. Chcela som písať psychologické príručky, najradšej v dome na pláži. Tieto ciele sa mi však zdali celkom nedosiahnuteľné. Odkiaľ by som na to vzala čas? Okrem toho, aby som dokázala zaplatiť školné za štúdium na vysokej škole, musela by som sa niekde zamestnať. Veď už len domáce povinnosti úplne zaplnili môj časový harmonogram – kde som teda mala nájsť čas na prácu, vysokoškolské štúdium a písanie? A dom na pláži? Pre niekoho, kto má sotva na mesačný nájom, to bol odvážny sen! Toto všetko som chcela, no nie za cenu mojich rodinných priorít či pokoja na duši.

Ako sa dočítate ďalej, pomocou princípov, ktoré opisujem v tejto knihe, som si splnila nielen tieto, ale aj ďalšie svoje sny. Dnes mám nádherný život naplnený láskou, rodinným životom, zdravím, zmysluplnou prácou, časom na odpočinok a žijem v materiálnom pohodlí.

Tak ako mnohí iní, aj ja som musela zosúladiť svoje ambície s potrebami rodiny. Musela som čeliť svojim obavám, ako napríklad: „Nie je náhodou sebecké kradnúť čas rodine, aby som si mohla splniť svoje sny? Budem schopná platiť účty, ak budem nasledovať svoje srdce?" Alebo: „Ako mám povedať svojim priateľom, že namiesto telefonovania potrebujem svoj voľný čas stráviť prácou na svojich cieľoch?"

Ako celoživotná študentka teológie, filozofie a metafyziky som mala aj duchovné obavy: „Čo ak sa moja vôľa líši od vôle Božej?", „Je odo mňa duchovne správne sama si stanoviť ciele, alebo by som mala radšej počkať na Božie znamenie?", „Je moja túžba po materiálnom pohodlí a pôžitkoch duchovne povrchná?"

Nikdy nebolo mojím cieľom byť nechutne bohatou. Chcela som mať finančnú istotu, príjemný domov a bezpečné auto. Vedela som, že materiálne potreby sú u mňa až na druhom mieste, až po potrebe napĺňať svoju duchovnú úlohu – byť milujúcou a láskavou. No i napriek tomu som potrebovala uistenie, že aj keď budem žiť duchovným životom, nespustím zo zreteľa každodenné starosti, ako je platenie účtov za elektrinu alebo za telefón. Nemohla by som sa stať duchovne hľadajúcou, a pritom stáť nohami na zemi?

Odpoveďou, ktorá ma potešila, bolo „áno". Spiritualita je vlastne veľmi praktická vec. Je to naše prirodzené dedičstvo, sila a určitý zdroj vedenia, ktorý nás sprevádza, nech sme kdekoľvek. Z vlastnej skúsenosti viem, že žiť spirituálnym životom neznamená trpieť asketickým nedostatkom.

Na druhej strane, ľudské obavy a posadnutosť finančnou istotou blokujú náš duchovný posun vpred. Veľmi dôležité je naučiť sa dôverovať svojej vnútornej múdrosti a veriť, že nás vždy dovedie do šťastného konca. Mnohí by si síce radi zjednodušili život, ale nevedia, ako budú schopní zaplatiť účty, ak sa rozhodnú prijať tento jednoduchý život. Túžby srdca nás našťastie vždy vedú k zmysluplnému životu so zmysluplným príjmom. Musíme len veriť svojmu vnútornému hlasu a nasledovať ho.

Naučila som sa na vlastnej koži, že „želaj si to a zbohatneš", neznamená iba snívať o úspechu alebo včasnom dôchodku. Znamená to konať v súlade so svojou vnútornou múdrosťou. Preto v tejto knihe zdôrazňujem, aké dôležité je vypestovať si jasnú komunikáciu so svojím vnútorným radcom a dôverovať mu.

Moja psychologická práca s obeťami sexuálneho, emocionálneho a fyzického násilia ma naučila aj to, že traumy z detstva môžu aj z úspechu urobiť desivú predstavu. Pre ľudí, ktorí vyrastali v duchu presvedčenia „Ty za nič nestojíš", je ťažké začať uvažovať o ambicióznych životných premenách. (O spojitosti medzi zneužívaním a prejedaním sa, som písala v knihe *Losing Your Pounds of Pain – Zbavte se svých kil bolesti*. V tejto knihe popisujem, ako prekonať dôsledky emocionálneho zranenia z raného detstva a ako si uvedomiť, že si úspech zaslúžite.)

Za viac ako 25 rokov som prečítala stovky kníh a štúdií o motivácii, psychológii, metafyzike, filozofii a sociológii. Mala som to šťastie, že som sa stretla a mala možnosť porozprávať s takými veľkými mysliteľmi a spisovateľmi, ako sú Dr. Wayne Dyer, Deepak Chopra, James Redfield, Marianne Williamson, Dr. Robert Schuller, Brian Tracy, Dannion Brinkley (Saved

by the Light), Betty Eadie (Embraced by the Light). Dr. Brian Weiss a Rosemary Altea (The Eagle and the Rose). Čerpala som z bohatých zdrojov praktických i jedinečných informácií, ktoré vás budú inšpirovať a povedú vás na ceste k dosiahnutiu vašich želaní napriek tomu, že máte nabitý program.

Čas a sústredenie, ktoré venujete odblokovaniu samých seba, sa oplatí investovať. Detailne som popísala presné kroky, ktoré vám pomôžu vymeniť strach za sebavedomie a spochybňovanie samých seba nahradiť vierou. S láskou som popísala takmer každý možný krok, ktorým sa môžete oslobodiť od časových prekážok a budete môcť žiť plnším životom. A nezabudnite: pri každom kroku počas vašej cesty budem duchom s vami!

Doreen Virtue, Ph.D.
Newport Beach, California

POĎAKOVANIE

Chcem sa poďakovať všetkým ženám a mužom, ktorí sa mi celé tie roky zdôverovali so svojimi najvnútornejšími snami – mojim klientom, účastníkom seminárov aj čitateľom, ktorí sa rozhodli čeliť svojmu strachu a pochybnostiam, a neuveriteľným spôsobom zmenili svoj život. Dokázali ste, že viere a odhodlaniu nemôže nič stáť v ceste!

Som hlboko vďačná ľuďom, ako je Louise L. Hay, Reid Tracy, Jill Kramer, Kristina Queen, Jeannie Liberati, Christy Allison, Ron Tillinghast, Eddie Sandoval, Jenny Richards a Polly Tracy.

Ďakujem členom svojej rodiny, priateľom a obchodným partnerom, ku ktorým patria Michael Tienhaara, Charles Schenk, Grant Schenk, Ada Montgomery, Pearl Reynolds, Ted Hannan, Ben Reynolds, starí rodičia Craneovci, Lloyd Montgomery, Bonnie Krueger, Martha Carlson a Allison Bell.

Moja vďaka patrí aj neuveriteľným duchovným vodcom, s ktorými som sa mala možnosť rozprávať a tráviť s nimi čas, ako sú Dr. Wayne Dyer, Marianne Williamson, Deepak Chopra, Betty Eadie, Dannion Brinkley, Dr. Brian Weiss, Dr. Robert Schuller a Rosemary Altea.

Koľká česť a poučná skúsenosť bola pre mňa komunikovať s takými múdrymi mysliteľmi a milujúcimi dušami. Ďakujem vám!

Nakoniec chcem vysloviť slová najhlbšej vďačnosti za inšpiráciu veľkým učiteľom, ku ktorým patrí Ježiš Kristus, John

Randolph Price, Dr. Kenneth Wapnick, Catherine Ponder, Emmet Fox, Ernest Holmes, Mary Baker Eddy, Dr. Norman Vincent Peale, Dr. Napoleon Hill, Ruth Montgomery a Forrest Holly.

ÚVOD

AKO VYSTÚPIŤ ZO ZAČAROVANÉHO KRUHU ČASOVEJ TIESNE

„Zo všetkých vyslovených i napísaných slov je to najsmutnejšie ‚Keby'."

John Greenleaf Whittier (1807 –1892),
americký básnik

— „Keby som tak mal viac času. Začal by som podnikať, aby som konečne mohol pracovať z domu."

— „Veľmi by som chcela športovať, ale moje deti a práca mi zaberajú celý deň."

— „Jedného dňa určite začnem chodiť do večernej školy, ale práve teraz mám plný program."

— „Na svojich cieľoch začnem pracovať hneď, len čo deti dokončia školu a budem mať z krku svadbu, návštevy a sviatky."

Dosť bolo tlaku

Chcete mať viac času, aby ste si mohli splniť svoje sny a želania? Venujete väčšinu času povinnostiam a na odpočinok, sebazdokonaľovanie či rodinu vám ho zostáva málo? Snažíte sa až do úplného vyčerpania naplniť potreby všetkých okolo seba? Želali by ste si, aby vám niekto pomáhal v domácnosti a aby ste mali viac času užívať si život? Potrebujete viac času a peňazí, aby ste mohli presedlať na uspokojivejšiu prácu a životný štýl?

Ak áno, potom je táto kniha určená aj vám. Ako matka dvoch teenagerov, pracujúca na plný úväzok, by som si bola želala mať podobnú knihu už pred mnohými rokmi! Prečítala som veľa kníh a zúčastnila som sa mnohých seminárov na tému časového manažmentu, ale rady, ktoré tam ponúkali, mi často pripadali nerealistické alebo hlúpe. Nakoniec som sa z vlastnej skúsenosti naučila, ako si užívať svoju rodinu, prácu, štúdium, fitnes, meditáciu i chvíle len pre seba. Napísala som túto knihu, lebo sa chcem s vami podeliť o svoje realistické a účinné riešenia časovej tiesne – také, ktoré vám hladinu stresu znížia, namiesto toho, aby vás ešte viac vystresovali.

Nájdete tu návod a odvahu vytvoriť si radostný, zmysluplný a úspešný život. A objavíte – krok za krokom – spôsoby, ako komunikovať s vnútornými a duchovnými radcami, aby ste mali istotu, že idete tým správnym smerom.

Ešte predtým mi však dovoľte, aby som vám položila niekoľko dôležitých otázok:

1. V čom by sa váš život zlepšil, keby ste mali viac neorganizovaného, teda voľného času?
2. Čo by ste zmenili?

3. Ako by sa zmenili vaše vzťahy?
4. Ako by ste strávili ten čas navyše?

Ak si viete predstaviť, v čom by sa váš život zlepšil, keby ste mali viac času, ste na dobrej ceste toto želanie premeniť na skutočnosť. Dokážete to!

Vystúpte z rýchleho pruhu

Asi viete, že nie ste sami, kto si želá jednoduchší a zmysluplnejší život. Desiatky prieskumov v súčasnosti ukazujú, že večného naháňania sa za peniazmi, ktorému sme obetovali rodinu a domáci život, už máme po krk. Výskumy potvrdili nasledujúce informácie:

— Sme uponáhľaní. Podľa prieskumu National Parks and Recreation Association z roku 1992 sa 39 % z nás cíti byť „stále v zhone". Viac žien ako mužov (37 % oproti 32 %) a viac ľudí v manželskom zväzku ako slobodných (41 % oproti 33 %) tvrdí, že sa väčšinou cíti uponáhľano.

— Sme v strese. Podľa prieskumu časopisu US News and World Report a agentúry Bozell, dokonca 70 % z nás zažíva stres každý týždeň a 30 % vyhlasuje, že je vo „veľkom strese".

— Viac ako po peniazoch, túžime po odpočinku.

  ✦ Podľa prieskumu Roperovho centra z roku 1993 z 1000 opýtaných dospelých Američanov odpovedalo

66 % mužov a žien, že zarábať veľa peňazí nie je pre nich také dôležité, ako to bolo pred piatimi rokmi.

- ✦ Podľa prieskumu časopisu US News and World Report a agentúry Bozell z roku 1995 by si 51 % Američanov želalo viac času pre seba dokonca aj vtedy, ak by to znamenalo menej peňazí.

- ✦ Podľa ankety Gallupovho ústavu z roku 1993 je 33 % Američanov ochotných akceptovať 20 % zníženie platu výmenou za kratší pracovný týždeň.

- ✦ Za posledných 10 rokov odmietlo 21 % zamestnancov spoločnosti DuPont povýšenie, ktoré by so sebou prinieslo aj väčšie pracovné zaťaženie, a 24 % si nechalo ujsť povýšenie, ktoré by vyžadovalo cestovanie. Prieskum medzi 8500 zamestnancami spoločnosti DuPont z roku 1992 potvrdil, že 57 % mužov by uvítalo flexibilnú pracovnú dobu, aby mohli tráviť viac času doma so svojou rodinou.

— Zmenili sme priority.

- ✦ Anketa Merck Family Fund potvrdila, že 45 % matiek dobrovoľne zredukovalo svoje zamestnanie aj zárobok, rovnako ako 32 % bezdetných žien a 23,5 % všetkých mužov.

- ✦ V ankete Fondu Merck odpovedalo 87 % opýtaných žien a 72 % opýtaných mužov, že chce tráviť viac času so svojimi deťmi.

- ✦ Podľa ankety Roperovho centra robenej pre časopis Working Woman odpovedalo 66 % pracujúcich žien a 54 % pracujúcich mužov, že sa ich postoj k úspechu zmenil.

- ✦ V ankete The Harwood Group z roku 1995 odpovedalo 66 % opýtaných ľudí, že keby mohli tráviť viac času s rodinou a priateľmi, boli by so svojím životom spokojnejší. Len 15 % opýtaných v tej istej ankete odpovedalo, že vlastníctvo krajších vecí v ich dome by im prinieslo v živote viac uspokojenia.

— Má to vplyv aj na naše zdravie. V prieskume časopisu US News and World Report a agentúry Bozell boli zistené tieto znepokojujúce trendy:

- ✦ 43 % z nás v súčasnosti trpí fyzickými alebo psychickými symptómami vyhorenia.

- ✦ Približne 75–90 % návštev lekára priamo súvisí práve so stresom a príznakmi vyhorenia.

— Matky majú menej voľného času. Ženy majú menej času na odpočinok ako muži, pričom ide hlavne o ženy medzi 35. a 44. rokom veku, s deťmi do 15 rokov. (Zdroj: Leisure Intelligence Journal, 1995)

— Jednoduchosť znamená šťastie. Podľa prieskumu The Harwood Group z roku 1995 povedalo až 86 % z opýtaných, ktorí dobrovoľne zredukovali svoju pracovnú

dobu, že sú so zmenami spokojní, ako napísal New York Times. Iba 9 % vyhlásilo, že so svojím novým spôsobom života nie sú spokojní.

Posun tisícročí

Tieto trendy jasne ukazujú jedným smerom: hektické materialistické šialenstvo posledných desaťročí nám neprinieslo zdravie ani šťastie, ktoré sme očakávali. Teraz sme ochotní vymeniť príplatky, ktoré dostaneme za nadčasy, za pár chvíľ strávených osamote alebo s našimi blízkymi. Ibaže mnohí sa stále cítia byť obeťami hektického životného štýlu. Obávajú sa, že keď odmietnu pracovať nad rámec pracovného času či chodiť na služobné cesty, prídu o prácu a zamestnanecké výhody. „Veľmi rád by som si zjednodušil život, ale moje deti ešte stále potrebujú zdravotné poistenie a strechu nad hlavou," namietajú títo ľudia oprávnene.

Našťastie, ako sa presvedčíte, keď si prečítate túto knihu, existujú spôsoby, ako dosiahnuť uspokojenie vašich materiálnych aj psychologických potrieb.

Trpíte časovou tiesňou?

Mnohí ľudia mi hovoria, že snívajú o naplnenejšom živote, ale ich vlastný, povinnosťami preplnený časový harmonogram im na to nedáva priestor. Je krutou iróniou, že nemajú čas zmeniť svoj život!

Vedci, ktorí skúmajú fenomén časovej tiesne, položili 1010 Američanom nasledujúce otázky. Na každý nasledujúci výrok odpovedzte „pravda", alebo „nepravda", a pozrite sa, ako ste na tom vy.

Tvrdenie	% odpovedí „pravda“	vaša odpoveď
1. Keď nemám dosť času, často sa cítim v strese.	43	_____
2. Keď potrebujem viac času, uberám si zo spánku.	40	_____
3. Na konci dňa mám často pocit, že som nesplnil, čo som si naplánoval.	33	_____
4. Robím si starosti, že netrávim dosť času s rodinou alebo priateľmi.	33	_____
5. Cítim, že som neustále v strese a snažím sa robiť viac, ako som schopný zvládnuť.	31	_____
6. Cítim sa byť väzňom každodennej rutiny.	28	_____
7. Keď pracujem nadčas, často mám pocit viny, že nie som doma.	27	_____
8. Považujem sa za vorkoholika.	26	_____
9. Nemám čas na zábavu.	22	_____
10. Niekedy mám pocit, že môj partner už ani nevie, kto som.	21	_____

Vyhodnotenie: Ak ste odpovedali „pravda“ v troch alebo viacerých prípadoch, trpíte časovou tiesňou.

V americkom národnom prieskume odpovedali ženy v priemere 3,5 odpovedí „pravda“, zatiaľ čo muži približne 2,9. Skupinou, ktorá je najnáchylnejšia trpieť časovou tiesňou, sú rozvedené alebo ovdovené ženy vo veku od 18 do 49 rokov, pracujúce na plný úväzok, ktoré žijú v domácnosti s deťmi od 6 do 17 rokov. (Zdroj: Prieskum Hilton Time 1991.)

Drahocenná láska

Zmenili sme poradie svojich priorít a peniaze už pre nás nie sú prvotným podnetom, prečo ráno vstaneme z postele. V novej štúdii prišli na potešujúci fakt – ak budeme chcieť tráviť viac času s rodinou, možno na to už nebudeme musieť obetovať svoju finančnú istotu. Opak môže byť pravdou! Štúdia Wharton School z roku 1995 porovnala zárobky ľudí, ktorých hlavnou prioritou boli peniaze, s príjmom tých, ktorých hlavnou prioritou bola rodina. Výskum ukázal, že tí, ktorí považujú výber kompatibilného partnera a rodinný život za veľmi dôležitý, zarobili viac peňazí ako ľudia, ktorí kladú financie pred rodinu!

Citovo naplnenejší ľudia pravdepodobne podávajú lepší výkon a lepšie sa sústredia na prácu. Azda vďaka tomu, že ich prioritou sú ľudia, sú v práci spoločenskí, a to z nich robí prirodzene srdečných a starostlivých kolegov. Inými slovami, majú sa radi a sú obľúbení svojou rodinou aj svojimi zamestnávateľmi.

Štúdia Wharton School zdôrazňuje, že práve reorganizácia priorít nám môže priniesť viac toho, po čom túžime: času na rodinu aj zdravý príjem. Tu sú výsledky nedávneho

celonárodného prieskumu, v ktorom mali Američania určiť svoje tri momentálne najdôležitejšie priority. Je tento zoznam porovnateľný s tým vaším?

Aké máte priority?

	% tých, ktorí túto oblasť určili ako jednu z 3 priorít
1. Rodinný život	68
2. Duchovný život	46
3. Zdravie	44
4. Financie	25
5. Kariéra	23
6. Milostný život	18
7. Oddychové aktivity	14
8. Dom a domov	11

Zdroj: Bozell/KRC Research, US News and World Report, december 1995
Čísla presahujú 100%, pretože respondenti uvádzali tri odpovede

Chaos, ale len na chvíľu

Reorganizácia čohokoľvek – šatníka, firmy alebo nášho vlastného života zo začiatku nevyhnutne prináša zmätok a nepokoj, kým sa veci opäť vrátia k normálnemu fungovaniu. Keď na jar vyprázdnim skrine a vysypem oblečenie a škatule na podlahu, najskôr to vyzerá, že je tam väčší neporiadok ako predtým. Keď niekto v čase upratovania vojde do môjho domu, asi si pomyslí, že sa tadiaľ práve prehnal cyklón. Ten neporiadok sa

však vyplatí, keď na konci vidíte všetko krásne usporiadané a upratané.

Asi chápete, kam tým mierim: keď začnete reorganizovať svoj časový harmonogram a zvykať si na nové priority a aktivity, zo začiatku sa vám možno bude zdať, že máte život v ešte väčšom neporiadku. Ale nevzdávajte to, pretože – rovnako ako v prípade môjho bielizníka – čoskoro uvidíte, ako sa postupne všetko zmení k lepšiemu.

ČASŤ PRVÁ

ZA MENEJ PEŇAZÍ VIAC MUZIKY

KAPITOLA 1

VOĽNÝ ČAS... ZADARMO

„So životom sa dá robiť viac, ako ho len zrýchľovať."

– Mahátmá Gándhí (1869 –1948),
indický národný a duchovný vodca

Čas je zvláštny jav. Je to jeden z najbohatších a najľahšie obnoviteľných zdrojov, ktoré máme. A ešte k tomu je zadarmo. A predsa sa často cítime ako „žobráci času". Každý deň dostaneme celých 24 hodín – úplne zadarmo. Nezáleží na tom, kto sme, akého sme pohlavia alebo náboženstva. Každé ráno sa prebudíme a vlastníme celých 24 hodín dňa. Ak žijeme 86 rokov, máme k dispozícii viac ako 750 000 hodín, ktoré môžeme využiť podľa svojej ľubovôle.

Tak prečo v nás čas vyvoláva takú úzkosť a stres? Prečo sme napätí, nahnevaní, cítime sa ochudobnení a skľúčení, keď trávime svoj čas neuspokojivým spôsobom? Prečo máme pocit, že rodina, priatelia, spolupracovníci alebo zamestnávatelia rozhodujú o našom čase?

Problém je čiastočne v tom, že každým rokom sa postupne zmenšuje koláč nášho života. Keď sme mali päť rokov, bol jeden rok pätinou nášho dovtedajšieho života, takže čas do šiestych narodenín sa javil ako celá večnosť. Keď však máte tridsať, je jeden

rok oveľa menším dielom, 1/30 vášho doterajšieho života. A keď máte štyridsať, je to ešte menej, 1/40 koláča, a tak ďalej. Každý rok ubieha rýchlejšie, pretože je menším dielom nášho života.

Tým, že na seba kopíme stále viac a viac povinností, dlhov, domácich prác a záväzkov, rozdeľujeme momenty dňa na menšie a menšie kúsky. Rozptyľujeme svoju pozornosť toľkými smermi, že celý deň popri nás už len presviští. Ak pre nás nie sú povinnosti, ktoré musíme splniť, zaujímavé alebo dôležité, často snívame o dni v budúcnosti, kedy bude všetko lepšie. Tým, že nežijeme v prítomnom okamihu, tu a teraz, sa vzďaľujeme od prežívania dňa naplno. Ako keď šoférujete auto a popritom snívate: keď potom večer prídete domov, nepamätáte si, ako ste sa vlastne domov dostali.

Strach a nervozita spotrebovávajú energiu, čím náš produktívny čas ešte viac skracujú. Hlavným faktorom, ktorý tieto emócie vyvoláva, sú často peniaze. Firmy redukujú počet zamestnancov a mnohí ľudia sa ocitajú v situácii, že pracujú za troch, a zároveň sa obávajú, že onedlho tiež dostanú výpoveď. Ľudia po celej krajine, s ktorými hovorím, sa hrozia finančnej núdze. Túžia po pohodlí, zmysluplnosti a bezpečí. Možno aj vy sa cítite podobne.

„Pocit nedostatku" sa môže vo vzťahu k času stať sebanaplňujúcim proroctvom. Neustále obavy a strach v súvislosti s nedostatkom času spotrebúvajú energiu a blokujú kreativitu! Často pripomeňte sami sebe, že času je vždy dosť. Hovorte si to stále znova a napätie sa z vás vytratí. Keď opustíte obavy z nedostatku času, bude vám váš časový plán pripadať voľnejší.

Vytváranie voľného času

Záplava povinností, ktoré musíme plniť, môže mať za následok, že sa začneme v klaustrofóbických časových rozvrhoch

cítiť ako väzni. Existujú však spôsoby, ako sa vyslobodiť. Hneď ako prvé chcem zdôrazniť, aké cenné sú na dosiahnutie cieľov malé útržky voľného času. Desať minút sem, tridsať tam – tieto chvíľky sa spočítajú – ako mince vo sporiacom prasiatku. Tým nechcem povedať, že máte do už aj tak preplneného denného plánu vtesnať ešte ďalšie aktivity. V celej tejto knihe sa naopak snažím ukázať vám, ako pomocou správneho využívania času dosiahnuť optimálne fyzické, duševné, citové, duchovné a finančné zdravie. Takéto zdravie však nedosiahneme bojom so životom, ale naopak, ponorením sa do neho. Ak budeme vzdorovať a hnevať sa na nedostatok času, to nás len oberá o pokoj, radosť a finančnú istotu, ktoré sú naším cieľom.

Moja psychoterapeutická a pedagogická práca s tisíckami mužov a žien za posledné desaťročie mi potvrdila, že existujú tri faktory, ktoré bránia dosiahnutiu týchto cieľov:

1. Strach
2. Neorganizovaný časový rozvrh
3. Nepoužívanie úžasnej duchovnej sily, ktorú máme všetci k dispozícii. Táto neobmedzená sila zázračne a okamžite lieči naše finančné, pracovné, zdravotné, rodinné a vzťahové problémy (v tejto knihe sa budeme postupne venovať všetkým týmto trom faktorom.)

Či už snívate o čomkoľvek – pokoji, čase na hru s deťmi, dokončenie štúdia, vlastnom podnikaní alebo meditovaní – nečakajte na budúcnosť v nádeji, že potom budete mať viac času. Voľný čas sa udeje teraz, vďaka vedomým rozhodnutiam a prioritám. Napríklad v čase, ktorý zaberie bezmyšlienkovité sledovanie televízneho programu, čítanie novín od titulnej strany po tiráž alebo dlhé telefonovanie, môžeme urobiť krok

k uskutočneniu svojho sna. Nadšenie z uskutočnenia tohto jediného kroku vás nabije energiou, potrebnou na plnenie ďalších povinností.

Pamätajte si:
VOĽNÝ ČAS NEHĽADÁME, VOĽNÝ ČAS SI VYTVÁRAME.

Kam sa čas stráca?

Jadrom väčšiny sťažností, ktoré o nedostatku času od ľudí počúvam, sú nasledujúce pocity:

— „Keď si nechám čas sama pre seba, cítim sa previnilo alebo sebecky."

— „Necítim sa byť pripravený začať pracovať na svojich osobných túžbach."

— „Nemám dosť disciplíny určiť si a potom dodržiavať harmonogram plnenia svojich cieľov."

— „Nemám úplne jasno v tom, čo chcem. Viem len, že nie som spokojný so svojím súčasným životom."

— „Bojím sa, že keď budem venovať čas svojim túžbam, zníži sa mi príjem, a to bude mať vážne dôsledky."

Chápem tieto obavy a pochybnosti, pretože som ich mala aj ja sama. Potom som však prišla na to, že týmito malými

rozumovými konfliktmi, ktoré mám sama so sebou, sa sama pripravujem o energiu. Myslela som si napríklad: Mala by som dnes ísť cvičiť. Potom som si pomyslela: Ale tento týždeň som bola málo s deťmi. A takto som so sebou polemizovala stále dookola.

„*A dosť!*" Povedala som si nakoniec. „Musí predsa existovať iný spôsob." A aj existuje. Najskôr som sa naučila robiť malé krôčiky smerom k uskutočneniu veľkých cieľov. Je to ako tá stará múdrosť – napíš stránku denne a o rok budeš mať celú knihu. A naozaj to funguje. Potom som začala hľadať spôsoby, ako uskutočniť tieto malé krôčiky vo voľných piatich alebo desiatich minútach, keď som čakala v rade v banke či pri telefonovaní, alebo keď som s rodinou sledovala televíziu.

Keď už hovoríme o televízii:

Otázka: Aká je podľa vás najrozšírenejšia aktivita, ktorej sa Američania venujú vo voľnom čase?
Odpoveď: Sledovanie televízie!

Podľa prieskumu nazvaného Trendy trávenia voľného času, ktorý sa uskutočnil v rokoch 1990 až 1992, publikovaného v časopise Americká demografia, trávime pred televízorom 30 percent celkového voľného času. Podľa prieskumu Úradu prezidenta telesného zdravia z roku 1994 až 84 % z nás sleduje televíziu aspoň trikrát týždenne. Rodiny s deťmi trávia sledovaním televízie ešte viac času – 6,3 hodín za týždeň – ako potvrdila anketa Angusa Reida z roku 1994.

Keby ste boli nútení obmedziť rozpočet, najskôr by ste zredukovali nedôležité veci. Ani s časom to nie je inak. A pretože sledovanie televízie je hlavným zlodejom času, aspoň si vyberte z týchto štyroch možností:

1. **Pokračujte a vychutnajte si televíziu.** Nakoniec, veď je to oddychová a pomerne lacná činnosť. Zbavte sa pocitu viny (pocit viny nás oberá o energiu a nadšenie) za to, že vysedávate pri televízii, a sami sebe dovoľte užívať si to. Sledovanie televízie je ešte príjemnejšie, keď sa pritúlite k svojmu milému, alebo keď sa rozprávate o sledovanom programe s deťmi. Môžete si pred televíziou na podlahe urobiť piknik, alebo si dať kukuričné pukance a limonádu a spoločne sa smiať.

2. **Počas sledovania televízie pracujte na svojich projektoch.** Prečo nezarobiť na tomto čase? Sediac pred televíziou môžete jazdiť na stacionárnom bicykli, písať ďakovné listy, čítať noviny alebo pracovať na svojom hlavnom cieli. Ja som takúto duplicitu praktizovala roky a je to skvelý spôsob, keď bude aj vlk sýty aj koza zostane celá.

3. **Buďte selektívni.** Nahrávajte si a sledujte len svoje obľúbené relácie. Reklamy preskakujte. Vyhýbajte sa nekonečnému vysedávaniu pred televízorom a prepínaniu programov v nádeji, že nájdete niečo aspoň trocha zábavné. Nedopustite, aby sa z vašej obývačky stalo nonstop kino – 24 hodín denne, 7 dní v týždni, a určite si, kedy budú „televízne hodiny".

4. **Vytiahnite televízor zo zásuvky.** Skúste nechať televízor 7 dní vypnutý a uvidíte, čo sa udeje s vaším časovým rozvrhom. Pravdepodobne zistíte, že vy aj vaši blízki viac čítajú a že sa rozprávate. Budete mať viac času venovať sa veciam, na ktorých vám naozaj záleží, a možno sa rozhodnete televíziu trvalo nahradiť akváriom alebo knižnicou.

Sledovanie televízie nie je samo o sebe zlé. Ale pre mnohých z nás je pri hľadaní voľného času logickým začiatkom.

Ako trávime víkendy

Ďalším zdrojom voľného času sú tie slávne víkendové dni, ktoré sa pre väčšinu z nás začínajú v piatok popoludní a končia sa v nedeľu večer. Predsavzali ste si niekedy, že budete na svojich cieľoch pracovať cez víkendy, keď máte viac času? Potom príde nedeľa večer a vy sa čudujete, kam sa tie úžasné príležitosti podeli. Podľa jedného prieskumu trávime väčšinu víkendov domácimi prácami. Rozdelenie je nasledujúce:

Činnosť	Čas, ktorý jej venujeme cez víkend
Práca pre zamestnávateľa	2 hodiny 54 minút
Varenie	2 hodiny
Upratovanie	2 hodiny 17 minút
Zariaďovanie potrebných vecí	1 hodina 43 minút
Pranie	1 hodina 18 minút
Opravy v domácnosti	1 hodina 12 minút
Nákupy potravín	59 minút
Platenie účtov	34 minút

Zdroj: *Hilton Time Survey*, 1991

Keď sa na tento zoznam pozrieme, nie div, že túžime po zábave a po jednoduchšom životnom štýle! Ktoré z týchto aktivít by sme mohli zredukovať, prenechať niekomu inému alebo úplne

vypustiť? Ďalej v tejto knihe sa pozrieme na spôsoby, ako tieto vzácne chvíľky využiť.

Cielený čas

Štúdie ukazujú, že keď si môžeme vybrať medzi náročnou činnosťou, ktorú robiť chceme, a jednoduchou, ktorú až tak veľmi robiť nechceme, väčšina z nás si vyberie tú druhú možnosť, pretože je to pre nás ľahšie. Jediný spôsob, ako sa dá začať pracovať na ťažkej úlohe, je nadchnúť sa ňou.

V tejto knihe vám pomôžem prebudiť v sebe nadšenie pre ciele, ktoré chcete dosiahnuť, tým, že vám ukážem:

— ako si presne stanoviť, aké životné zmeny chcete dosiahnuť;
— ako posilniť vaše rozhodnutie uspieť;
— ako nájsť najúžasnejšiu pomoc a smerovanie od svojho vnútorného sprievodcu;
— spôsoby, ako uskutočniť vaše ciele v husto naplánovaných aktivitách;
— ako znovuzískať vlastníctvo vášho voľného a pracovného času;

a

— ako identifikovať a prekonať strach, zbaviť sa pocitu viny a pochybností o sebe, ktoré vám bránia začať napĺňať alebo dokončiť svoje ciele.

Mnoho mojich klientov, priateľov a známych, ktorí mali dobré úmysly, mi povedalo o svojich plánoch zmeniť svoj život, keď budú mať viac času. Jedna moja známa, Lorraine, mi nadšene rozprávala o svojom sne napísať detektívny

román. Absolvovala veľa kurzov písania a mala už dej, postavy a základnú štruktúru knihy.

„Ja som tou knihou tak veľmi nadšená!“ hovorila Lorraine. „Cez letné prázdniny sa pustím do písania.“

Keď som Lorraine stretla na jeseň, opýtala som sa, ako jej to ide s knihou. Nadšenie pre projekt ju síce neopustilo, ale vysvetľovala, že dovolenka naozaj rýchlo ubehla. „Nemala som vôbec čas pustiť sa do toho!“ sťažovala sa.

Lorrainino správanie v nijakom prípade neodsudzujem. Z vlastnej skúsenosti viem, aké náročné je pri dôležitom projekte začať. Viem, aké ťažké je čeliť strachu zo zlyhania. O čo jednoduchšie je stále sa na splnenie svojho sna pripravovať, ako naozaj začať niečo robiť. Toto otáľanie je postavené na myšlienke: „Už som takmer pripravená, ale ešte nie úplne.“

Aj ja som musela prekonávať obavy, ktoré ma postupne ochromovali až do štádia chronickej paralýzy. Z mŕtveho bodu som sa dostala tým, že som sa sama seba opýtala: „Čo najhoršie by sa mi mohlo stať, keby som do toho išla?“ Väčšinou býva odpoveďou zahanbenie a pocit trápneho odmietnutia. A potom som sa sama seba opýtala: „Čo by bolo to najhoršie, čo by sa mi mohlo stať, ak do toho nepôjdem?“ Hľadanie odpovede na túto druhú otázku už zvykne byť zložitejšie. Nakoniec som svoje myšlienky otočila k radostnejším predstavám o tom, čo by bolo to najlepšie, čo by sa mohlo stať, ak do toho pôjdem? Tieto príjemné duševné predstavy ma obyčajne podnietia k akcii.

Mnohí ľudia sa zaoberajú činnosťami, ktoré ich netešia a vlastne ich ani robiť nechcú. Každý deň počúvam od klientov a čitateľov, že sa obávajú nedostatku vo svojom živote – nedostatku peňazí, lásky a zdravia. Sú otrávení, pretože majú toľko práce, že nestíhajú robiť to, čo by si naozaj želali. A to je čo za život?

Ak už máte dosť usilovného snaženia sa a odmena neprichádza, vedzte, že najväčšou prekážkou úspechu môže byť práve to snaženie. Ako čínske prstové pasce, ktoré čím silnejšie ťaháme či tlačíme, tým viac sa zovrú. Keď zúfalo pobehujeme a sme vystrašení, nepočúvame svojho vnútorného sprievodcu, ktorý sa zúfalo dožaduje našej pozornosti. Tento vnútorný radca, ako sa neskôr dočítate, je váš osobný interaktívny zdroj najväčšej finančnej, citovej a zdravotnej múdrosti. Určite sa do tohto kombinačného génia a najlepšieho priateľa, ktorý je stále s vami, zamilujete!

Bez strachu je možné všetko

Keď som sa prvýkrát rozhodla napísať knihu, bola som mladá matka dvoch aktívnych chlapcov. Práve som sa vrátila do práce ako sekretárka poisťovacej spoločnosti a diaľkovo som študovala na vysokej škole.

Núdza ma naučila vážiť si krátke úseky času. Ak sa sústredíte, dokážete za pol hodiny urobiť naozaj veľa! Pri všetkých cieľoch a povinnostiach, ktoré som mala, som nemohla strácať čas televíziou ani dlhými telefonátmi s priateľkami. Uvedomila som si, že ak chcem niečo dosiahnuť, musím urobiť jednoznačné rozhodnutie o tom, ako budem využívať svoj čas.

Najskôr som si vytvorila zoznam svojich krátkodobých a dlhodobých priorít. Sústredila som sa na duchovno, rodinu, na svoje fyzické a psychické zdravie, vzdelanie a písanie. Vypustila som časovo náročné a nedôležité veci, ako je chodenie do kina, na večierky alebo obedy, a – ako keď pri diéte vynecháte tuky – svoj časový plán som tým zefektívnila.

Možno si myslíte, že všetko toto plánovanie a určovanie priorít zo mňa urobilo vystresovanú osobu. Stal sa však pravý

opak. Čím viac som sa venovala svojim prioritám, tým som mala zo seba, svojej rodiny a z celého svojho života lepší pocit. Môj pocit stresu sa zmiernil! Priatelia sa ma onedlho začali pýtať na môj „tajný recept“, ako všetko stihnúť.

Ako natiahnuť hodinu

Verím, že jediný dôvod, prečo som uspela a splnila si svoj sen, bola moja hlboká naliehavá túžba. Mala som v sebe POTREBU písať; inak sa to nedá opísať. Strašne som sa bála, že by som mohla umrieť skôr, ako by som mala možnosť napísať svoju prvú knihu. Mojou motiváciou neboli ani sláva ani bohatstvo (aj keď tieto pôžitky publikovania nepodceňujem). Bola to potreba zanechať vo svete stopu, nejaký dôkaz, že som tu bola. Dedičstvo pre potomstvo, nesmrteľnosť – to boli ciele mojej duše.

Moje písanie bolo ako klišé z filmov: gazdiná, ktorá neskoro večer za kuchynským stolom, keď už deti spia, píše na písacom stroji. To bol jediný voľný čas, ktorý som mala! Bolo to v dobe ešte pred počítačmi, takže som si svoje myšlienky najskôr zapisovala rukou, až potom som ich prepísala na písacom stroji a každú chybu som musela opravovať opravným lakom.

Môj záväzok splniť si ciele a priority sa neobišiel bez boja! Keď som prvýkrát začala písať, zrazu som pocítila obrovské nutkanie začať zbierať chuchvalce priadze z koberca. Naozaj! Tiež som sa dlho zaoberala utieraním prachu pod chladničkou. Myslela som si: „Kým nebude dom perfektne uprataný, nemôžeš začať písať.“ Keď sa teraz obzriem späť, už rozumiem, že moje otáľanie bolo len obranou pred možným neúspechom. Koniec koncov, čo keby som nebola našla vydavateľa mojej knihy? Ako čeliť takému sklamaniu? Bude lepšie to vôbec neskúšať!

Tiež som trpela spisovateľským blokom. Kedykoľvek som si sadla k písaciemu stoju, zmocnila sa ma silná vnútorná nervozita a rozhodla som sa namiesto písania upratovať dom. Po týždni som požiadala o pomoc svoju profesorku psychológie. Jej slová mi ešte stále znejú v ušiach: „Jednoducho píš!“ To bola tá rada, prostá a obyčajná: Jednoducho to urob.

A tak som si kúpila kalendár a zostavila som si pevný plán písania. Držala som sa ho a veselo odškrtávala každý deň v kalendári. Za tri týždne som dokončila návrh knihy. O osem mesiacov neskôr som mala v rukách zmluvu!

Inventúra času

Ak ste znechutení, pretože sa váš život ocitol na mŕtvom bode, nie ste v tom sami! Toľko múdrych, úspešných ľudí mi v priebehu rokov rozprávalo o svojich zmarených plánoch, o tom, ako uviazli v blate povinností a ich kolesá sa točili naprázdno stále dookola.

Ako som už hovorila, mojím cieľom, ktorý by som chcela touto príručkou dosiahnuť, je pomôcť vám zbaviť sa toho „tuku“ vo vašom časovom rozvrhu, ktorý požiera váš čas a energiu. No opakujem – neradím vám, aby ste sa stali super ženou alebo super mužom! Súčasťou vašej životnej premeny môže byť aj zjednodušenie vášho života a zredukovanie aktivít, povinností a majetku.

Ide o to, aby ste si vytvorili taký spôsob života, ktorý vám bude najlepšie vyhovovať. Na dosiahnutie tohto cieľa odporúčam nasledujúcich päť krokov:

1. Sformulujte si jasnú predstavu o tom, čo chcete (môže to znamenať aj viac voľného času a odpočinku).

2. Identifikujte a následne odstráňte alebo zredukujte obavy, predsudky či pochybnosti, ktoré vás blokujú.
3. Zbavte sa vo svojom živote zlodejov času a energie.
4. Posilnite svoje intuitívne a duchovné komunikačné zručnosti, ktoré vám pomôžu prísť na to, ako dosiahnete svoje ciele.
5. Využívajte krátke časové úseky a neustále postupujte vpred, smerom k vašim snom.

PAMÄTAJTE SI

— Voľný čas nehľadáme. Musíme si ho vytvoriť.

— Na napĺňanie svojich želaní využite malé časové úseky a nečakajte na nejaký deň v budúcnosti, keď budete mať „viac času".

— To, že sme zaneprázdnení, ešte neznamená, že sme naozaj produktívni. Dôkladne prehodnoťte každú svoju aktivitu a zistite, či je naozaj potrebná, alebo je len produktom strachu a pocitu viny.

— Boj s časom posilňuje ilúziu nedostatku. Musíte byť v súlade s časom, nejsť proti nemu. Takýto pokojný prístup vám pomôže začuť rady vášho vnútorného sprievodcu o zdraví, láske, duchovne aj peniazoch.

V nasledujúcej kapitole sa pozrieme na to, aký veľký vplyv majú na splnenie vašich snov chybné domnienky a presvedčenia o čase. Čítajte ďalej – to najlepšie ešte len príde!

KAPITOLA 2

CIELE VAŠEJ DUŠE

„Keď zostanete pokojní a plne sústredení, splníte všetky svoje povinnosti tým správnym tempom."

Paramahansa Jógánanda (1893 –1952),
autor knihy *Životopis jogína*
a zakladateľ Spoločnosti sebarealizácie

Predstavte si sami seba o 70 alebo 80 rokov. Ocitli ste sa na druhej strane. Pozeráte sa na Zem a vidíte ľudí, veľmi podobných, ako ste boli vy: zápasiacich, súťaživých a ustrašených. Jasne vidíte aj to, že každý človek má svoje nádeje a sny. Tiež ste sa od svojej premeny, nasledujúcej po vašej fyzickej smrti, naučili, že keď sa človek sústredí na svoj zámer, môže mať všetko, čo len chce.

Teraz už chápete, že keď sa ľudia pevne rozhodnú, môžu zmeniť svoje životy. Zároveň si uvedomujete, koľko príležitostí ste premárnili, kým ste boli ešte na Zemi. „Mohol som byť, mať alebo urobiť čokoľvek, čo som chcel," smutne spomínate. „Keby som bol dostatočne veril v seba a ostatných ľudí, môj život mohol byť úplne iný!" Zrazu zbadáte niekoho, koho ste poznali a mali radi, keď ste ešte žili na Zemi. Vidíte, ako tá osoba bojuje so životom a je to pre

vás príležitosť pomôcť jej. Tak teda zasiahnete a vytvoríte zázračnú náhodu, ktorá tú osobu posunie bližšie k jej cieľu. Bohužiaľ, vaša pozemská priateľka túto príležitosť premárni, lebo neverí, že pre ňu nadišiel ten správny čas, aby sa na ňu usmialo šťastie. Neuvedomuje si, že ona – tak ako aj my všetci – si úspech zaslúži.

Zaslúžite si úspech

Veľa mojich klientov mi povedalo o svojich snoch, nádejach a túžbach. Hoci si želali zmeniť svoje životy, z mnohých dôvodov sa cítili zablokovaní. Väčšinou tento blok vyjadrovali námietkou: „Keby som mal viac času, zmenil by som svoj život!“

Suzanne, sekretárka realitnej kancelárie, sa raz počas terapie priznala, čo bolo jej tajným snom: vždy túžila písať knihy pre deti. Jediným problémom bolo, že po osemhodinovom pracovnom dni a popri starostlivosti o deti a domácnosť jej na to zostávalo primálo času a energie.

Ďalšia klientka, Corinne, rozprávala, že najviac zo všetkého sa túži vydať a založiť si rodinu. V jej preplnenom programe, ktorý obsahoval manažérsku prácu, večerné štúdium a hodiny aerobiku, nebolo dosť času na to, aby si našla vhodného muža a začala s ním chodiť.

Mark, 37–ročný stavebný inžinier, chcel vždy získať licenciu na pilotovanie malého lietadla. Neustále čaká na deň, keď mu jeho časový harmonogram umožní vydýchnuť si a urobiť si kurzy lietania.

Robin by chcela schudnúť a dostať sa do formy, ale nevie, kedy bude mať čas cvičiť. Rána venuje príprave detí do školy a pri svojom povolaní zdravotnej sestry si nemôže dovoliť žiadne prestávky. Večer musí variť večeru a pomáhať deťom s domácimi úlohami. Kedy má pri takom nabitom programe ešte chodiť do posilňovne?

LuAnne sníva o tom, že vo svojom starom nudnom zamestnaní dá výpoveď a otvorí si poradenskú firmu. Uvedomuje si, že podnikanie si vyžaduje absolútnu odovzdanosť a sústredenie. LuAnne nevie, ako by mohla zároveň plniť svoje súčasné pracovné povinnosti a popri tom začať budovať novú firmu. „Kým moja firma nezačne zarábať, nemôžem si dovoliť odísť z práce," vysvetľuje. „To je však bezvýchodisková situácia, ako z Hlavy 22, pretože moja nová práca nebude prosperovať, ak budem zároveň pracovať na plný úväzok v inom zamestnaní!"

Veľa mojich klientov reaguje na tieto frustrácie seba poškodzujúcim správaním, napríklad prejedaním sa. O používaní jedla ako útechy, som písala vo svojich knihách *Zbavte se svých kil bolesti* a *V zajetí jídla*. Ako terapeutka som vždy zastávala názor, že ak sa zameriate na zlepšenie kvality svojho života, znormalizuje sa aj váš apetít a prirodzene bude nasledovať úbytok na váhe. Na základe tejto filozofie – mojou špecializáciou bolo liečenie nutkavého (kompulzívneho) prejedania sa – som vždy v mene uzdravenia do terapie zahrnula aj rodinu, manželstvo, kariéru a duchovné poradenstvo.

Následne, po 12 rokoch poradenstva pre tisíce mužov a žien, som u ľudí, ktorí mali pocit, že si nemohli splniť svoje túžby, identifikovala jasné vzorce správania. Moja úspešná snaha pomôcť druhým ľuďom dosiahnuť ich sny ma inšpirovala

k napísaniu tejto príručky. Pamätajte si, že nech už je želaním vášho srdca čokoľvek, pomocou procesu odblokovania obáv a pochybností o sebe to môžete dosiahnuť.

„To som mohla urobiť aj ja!"

Koľkokrát ste sa pozerali na knihu, umelecké dielo alebo inú vydarenú vec, a povedali ste si: „To isté som mohol/mohla urobiť aj ja!" Alebo „Prečo mi nikdy nenapadlo urobiť niečo takéto?" Koľkokrát ste videli zamilovanú dvojicu v reštaurácii alebo parku a povzdychli si: „Prečo aj ja nemôžem mať krásny romantický vzťah?" Alebo koľkokrát ste si všimli niekoho so zdravo vypracovaným telom a želali ste si tiež mať takú peknú postavu?

To, že budete iným ľuďom závidieť ich život (a bude vám z toho mizerne), vás ani trochu neposunie k uskutočneniu vašich vlastných želaní. Žiarlivosť na úspechy iných vám doslova zabuchne dvere pred vlastným úspechom, pretože to pre vás bude iba negatívnym potvrdením presvedčenia, že na svete nie je dosť dobra, aby sa ušlo každému.

Žiarlivosť vychádza z predpokladu, že keď jeden človek zvíťazí, druhý musí zákonite prehrať – inými slovami, jednému vždy niečo chýba. Keď sa sami budete cítiť ako porazení, alebo keď vám niečo chýba, môžete trikrát hádať, ako sa to prejaví vo vašom živote – prejaví sa to nejakou prehrou!

Niektorých ľudí motivuje strach – strach z chudoby, strach, že prídu o lásku svojho partnera, strach z priberania na váhe a podobne. Strach je však neefektívnym motivačným činiteľom, pretože oslabuje rozhodnosť a ničí kreativitu. Ostatní ľudia vaše obavy a neistotu cítia, a nemajú chuť pomôcť vám, práve naopak – odpudzuje ich to. V strachu nie je nijaká sila