

1

Možnosti

Jim a Yvonne boli manželmi 32 zväčša nešťastných rokov, keď Jimovi objavili rakovinový nádor ohrozujúci život. Predtým, ako sa dozvedeli túto správu, žil tento pár spolu takmer v trvalom stave podráždenosti. Boli medzi nimi časté konflikty a hnev, pretrvávajúce spory a hádky prakticky pri všetkých problémoch, ktoré ich sprevádzali životom. Ako povedal Jim, láska jedného k druhému „sa vytratila pred mnohými rokmi“.

Keď sa dozvedeli o tumore, stala sa zvláštna vec. Obaja, Jim aj Yvonne, zakúsili *náhly posun* vo svojom vedomí. Hnev, ktorý dusil ich lásku toľké roky, zmizol, hádky sa vytratili a zrazu sa zdali bezvýznamné, na povrch takmer kúzelne vyplávala vzájomná láska, akoby ich nikdy neopustila.

Čo sa stalo? Tento pár zažil to, čo sa nazýva „zmena vo vedomí“. Nikto z nich nevie presne, ako a kedy nastal tento náhly posun a zmena, vieme len, že existujú a sú možné.

Náhly posun vo vedomí sa môže vyskytnúť v akejkolvek oblasti života človeka týkajúcej sa toho, ako sa cítime. Je jedno, či

sú to vzťahy, pocity úzkosti, pocity skleslosti, alebo iná strnulá emócia. Predstavte si osemročné dieťa, ktoré chodí spať každú noc ustráchané pre strašidlo, ktoré si predstavuje v skrini. Náhle si jedného dňa z ničoho nič uvedomí, že strašidlo nie je skutočné, že existuje len v jeho vlastnej mysli. Vynárajú sa zaujímavé otázky: Prečo si dieťa uvedomilo túto skutočnosť presne v ten konkrétny deň? Čo to bolo, čo spôsobilo, že si uvedomilo nereálnosť strašidla? Odpovede na tieto otázky sú prekvapivo nejasné. Nevieme to s istotou, vieme povedať len to, že vo vedomí dieťaťa sa vynorila nová úroveň pochopenia.

Ďalší príklad náhleho posunu je človek, ktorý sa zaprisahal, že prestane fajčiť. Týždeň po týždni, rok po roku sľubuje, že to urobí. Vy ako jeho priateľ počúvate ten istý príbeh veľakrát. Potom vám jedného dňa priateľ z nejasného dôvodu povie tú istú vec, ale teraz viete, že to myslí vážne. Niečo je iné. Čosi sa zmenilo. Neviete presne, čím to je, ale viete, že už nikdy nebude fajčiť. A tento zlovyk naozaj zanechá.

Kým detaily každého náhleho posunu sú jedinečné, zdá sa, že vo všetkých prípadoch existujú isté spoločné menovatele. Po prvé, „posun“ samotný nevyhnutne nestojí na tom, čo už vieme, ale objaví sa *náhle*, akoby z ničoho nič. Inými slovami, kritickým faktorom nie je množstvo informácií, ktoré máme o danom predmete. Napríklad, pracoval som s klientom, volal sa George, ktorý žil svoj život s predsudkami voči ľuďom určitej rasy. Dostal náhle posun vo svojom pohľade na vec a uvedomil si (podľa vlastných slov), „aký som bol blázon“. Prečo je tento konkrétny príklad pre mňa taký pútavý? Lebo my dvaja sme *nikdy* nehovorili o jeho predsudkoch. Nikdy som nevedel, že mal taký problém.

Jeho uvedomenie prišlo, keď sme diskutovali o tom, ako sa jeho vlastné premýšľanie niekedy stavia do cesty jeho vzťahu k manželke. Zmena, ktorá sa udiala v jeho vedomí, nastala bez získavania ďalších informácií o „probléme“. V myslí si celé roky uvedomoval, že všetky predsudky pramienia z nevedomosti, predsa im však až do toho okamihu podliehal. Čosi sa v ňom zmenilo, kým premýšľal o niečom inom.

Mal som vlastný náhly posun, ktorý ťažko vysvetliť. Žil som život na smrť vydesený pred vystupovaním na verejnosti. Už len pri pomyslení na to, že mám rozprávať pred nejakou skupinou, som sa začal potiť a v dvoch prípadoch som dokonca skutočne omdlel. Potom, jedného dňa, keď som obedoval s priateľmi na konferencii, na ktorej som sa zúčastnil, som si uvedomil, že sa niet čoho obávať. Neviem presne prečo alebo ako prišiel tento vhlad, jednoducho sa stal. Dodnes, keď vystupujem pred akoľvek veľkou skupinou, a robím to dosť často, som v absolútnej pohode.

Po druhé, náhly posun sprevádza pocit inšpirácie, niečo, čo sa dá opísať ako „jasný pocit“ alebo „krásny pocit“. Obaja, Yvonne a Jim, opísali svoj náhly posun ako „pocit neveriteľnej úľavy“, ako keby zdvihli obrovské emocionálne bremeno. Veľa klientov zaznamenalo podobné „povznášajúce“ pocity, keď zakúsili vhlad, ktorý zmenil ich nazeranie na život. Tento pocit sa často opisuje ako pocit sebauvedomenia. Budem o ňom hovoriť neskôr v súvislosti s vašou zdravou psychikou.

Napokon, náhle posuny sa dejú trvalo. Keď sa posun zjaví, zdá sa, že niet cesty späť, aspoň nie úplne. Napríklad je pre mňa ťažké, predstaviť si, že sa bojím rozprávať pred skupinou. Mám

však pochopenie pre toho, kto sa bojí, pretože si pamätám, ako som sa cítil. Predstava, že Yvonne a Jim sa nenávidia, ako to bolo dlhé roky, sa zdá absurdná. A môj klient George sa zasmieje pri myšlienke, že sa mu niekto nepáčil pre farbu pleti. To je podstata vhladu – stane sa a od toho okamihu život vyzerá inak.

Zaujímavé a dôležité na náhlom posune je, že *medzi stavom po náhlom posune „cítiť sa lepšie“ a vonkajším prejavom zlepšenia života neexistuje vzťah*. Takže napríklad osoba, ktorá zažije v nazeraní na svoje financie náhly posun, tak neurobila preto, že by zdedila veľké dedičstvo alebo vyhrala loto. Zažila zmenu, pretože na rovnakú sériu faktov nazrela novým spôsobom. Nech už videla čokoľvek, spôsobilo to, že peniaze viac nebudú zdrojom vnútorného konfliktu v jej živote.

Yvonne a Jim na tom určite neboli lepšie. Na porovnanie, Jimovi diagnostikovali smrteľnú chorobu. Napriek tomu on a Yvonne pocítili viac vzájomnej lásky ako kedykoľvek predtým.

Podobne dieťa, ktoré dostalo uvedomenie o predstave strašidla v skrini, na tom nebolo lepšie. Strašidlo akoby tam nikdy nebolo! To je podstata náhleho posunu. Objaví sa prostredníctvom zmeny pochopenia – nie prostredníctvom zmeny okolností.

Toto je kniha o možnostiach. Buďte otvorení možnosti, že táto kniha vám pomôže zažiť svoj vlastný náhly posun. Ak budete, čaká vás zmena života. Začnete sa cítiť lepšie, radostnejšie, uvoľnenejšie a istejšie. Na to, aby ste sa mohli cítiť lepšie, nemusíte vo svojom živote absolútne nič meniť. Jednoducho potrebujete zistiť niečo, čo ste predtým nevedeli o podstate vlastného premýšľania. Váš náhly posun môže nastať okamžite a môže byť hlboký.

Závazok

Ako uvidíte prostredníctvom tejto knihy, šťastie je voľba každého z nás v každom okamihu. Aby ste mohli byť šťastní, musíte sa najskôr *rozhodnúť*, že budete šťastní. Musíte sa šťastiu zaviazat.

Je dôležité vedieť, že záväzok naučiť sa umeniu šťastia nie je presne tým, čím sa zdá na prvý pohľad. Väčšina ľudí robí chybu, keď si mylia záväzok k šťastiu s rozhodnutím nejako urobiť, aby bol ich život lepší. Hoci sa zdá, že tieto dve myšlienky sú vzájomne prepojené, nevyhnutne to tak nemusí byť. Ako ste si už pravdepodobne všimli, vo svojom živote môžete zmeniť všetko bez toho, aby to čo len čiastočne ovplyvnilo vašu úroveň šťastia. Môžete zarobiť viac peňazí, dostať sa z problémov, spoznať nových priateľov, zmeniť zamestnanie, vyriešiť problém, získať titul, zosobašiť sa alebo získať niečo, čo ste dávno chceli, a napriek tomu ste stále nespokojní. Dôvodom je, že šťastie existuje nezávisle od vašej situácie; je to pocit, v ktorom sa môžete naučiť žiť.

Ak chcete dostať z tejto knihy maximum, musíte k nej pristupovať s pochopením, že nie je možné naučiť sa byť šťastný *bez zmeny čohokoľvek vo vašom živote – s výnimkou vzťahu k vášmu vlastnému premýšľaniu*. Americký filozof Emerson raz povedal: „Predchodcom každého činu je myšlienka.“ Všetko vo vašom živote je dôsledok vášho vzťahu k vlastnému premýšľaniu. Ako premýšľate, takí ste.

Záväzok je silný nástroj zmeny. Keď odstránite neistotu, ktorá je často príčinou nedostatku silného záväzku, oslobodí vás to

od tlaku. Napríklad manželstvo je záväzok. Keď sa pár zosobáša, existuje opodstatnené presvedčenie, že bez ohľadu na to, čo sa stane, pár cez to prejde vďaka záväzku. Pred manželstvom ľudia často pociťujú neistotu ohľadne straty svojho partnera. Záväzok uľavuje od ich úzkosti a posilňuje nádej.

Dosiahnuť úspech bez záväzku je zložité. Či už držíte diétu, pripravujete sa na skúšku, učíte sa hrať tenis, začínate naplňať svoje rozhodnutie, aby ste boli šťastní, záväzok je dôležitý krok.

Keď sa zaviazete k šťastiu, v skutočnosti vravíte: *„Je toho toľko v živote, čo neviem ovládať – svet, druhých ľudí a ich voľby a reakcie, nehody, nedostatky, utrpenie, strádanie. Napriek tomu je to môj život a bez ohľadu na to, čo sa deje, budem šťastný.“*

Kedykoľvek svoje šťastie niečím podmienite, nezažijete ho. Rovnaký duševný proces, ktorý spája šťastie s konkrétnym výsledkom, sa bude opakovať, aj keď dosiahnete výsledok. Žena, ktorá je presvedčená, že mať deti ju urobí šťastnou, vytvorí nové podmienky, aby sa jej splnilo, že deti raz prídu. Potom bude presvedčená, že bude šťastná, keď sa skončí fáza dojčenia alebo náročné obdobie, keď má dieťa dva roky, alebo keď bude mať dosť peňazí, aby jej to stačilo na uspokojenie potrieb rozrastajúcej sa rodiny. Samotný záväzok k šťastiu vám umožní zbaviť sa kladenia podmienok. Namiesto určovania podmienok si hovorte: „Je jedno, aké ťažké sa to zdá. Budem viesť taký duševný proces, ktorý ma dovedie k šťastiu.“

Byť šťastným nie je vždy ľahké. V skutočnosti to môže byť jedna z najväčších výziev v živote. Ozajstná zrelosť znamená, že prevezmete zodpovednosť za svoje vlastné šťastie – práve teraz.

To značí, že sa sústredíte na to, čo máte, a nie na to, čo vám chýba.

Závazok je prvý krok, ktorý vám umožňuje znovu získať pozitívne pocity, aké hľadáte. Väčšina z nás je presvedčená, že vyriešením problémov alebo zlepšením našich vzťahov nájdeme uspokojenie. To však znamená, že naše šťastie musíme odložiť niekde do budúcnosti, keď nastanú tie podmienky. Závazok je krok smerom k preneseniu tejto budúcnosti do súčasnosti.

Šťastie je výsledkom rozhodnutia byť šťastný. Môžete byť presvedčení, že jedného dňa prídete na miesto zvané šťastie, že jedného dňa všetko spočinie na tom mieste a vy budete schopní povedať: „Úžasné, som tu. Dosiahol som šťastie.“ Zvyčajne to tak nie je. Bez ohľadu na to, aký dobrý je váš život a koľko snov sa vám splnilo, stále musíte urobiť rozhodnutie, aby ste boli šťastní. Šťastie *je* cesta!

Informácie v tejto knihe slúžia ako navigačný nástroj, ktorý vás bude viesť smerom k šťastiu. Pamätajte, že vaším cieľom je byť šťastní. Zaviazte sa a využite nástroje v tejto knihe, aby vás k nemu dostali. Takže začnime!