

DUŠAN KADLEC

100 SPÔSOBOV,
KTORÝMI SI ZBYTOČNE
KOMPLIKUJEME
ŽIVOT



...a ako s tým prestať!

„ŽIVOT NIE JE KOMPLIKOVANÝ.
MY SME KOMPLIKOVANÍ. A KEĎ PRESTANEME
ROBIŤ NESPRÁVNE VECI A ZAČNEME
ROBIŤ TIE SPRÁVNE, ŽIVOT BUDE
OPÄŤ JEDNODUCHÝ.“

– NEZNÁMY AUTOR

OBSAH

PRÍHOVOR	4
O AUTOROVI	7
ZAČÍNAME	11
VZŤAHY	15
ZDRAVIE	37
ŽIVOT AKO TAKÝ	53
FINANCIE	133
PRÁCA	153
ZÁVER	181
POĎAKOVANIE	184
ZOSTAŇME V KONTAKTE	185
100 SPÔSOBOV	186

PRÍHOVOR

PÁR SLOV NA ZAČIATOK

Ou, tak toto by som nečakal. Ešte len začínam písať túto knihu a hneď neviem, s čím začať. Až je mi to smiešne. Čakajú ma desiatky, ak nie stovky, zapísaných strán a ja sa neviem popasovať už s tou prvou.

No niežeby som nemal žiaden nápad a nevedel, čo napísať, to vôbec. Práve naopak, neviem, kde mám začať. Neviem, čo napísať ako prvé, čo zasa ako druhé.

Chcem ti totižto povedať všetko. Úplne. Veci, ktoré viem, lekcie, ktoré ma doposiaľ život naučil, postupy a riešenia problémov, ktoré sa mi osvedčili, ale aj vychytávky, na ktoré som za tých pár rokov prišiel sám.

V žiadnom prípade totižto nechcem, aby bola táto kniha iba niečím, čo ti pomôže zabiť čas. Nechcem, aby si ňou zaháňal nudu, ani aby si ňou zbytočne vyplňal voľné chvíle bez toho, aby priniesla želaný výsledok.

Chcem, aby ti niečo dala. Chcem ti odovzdať informácie, ktoré ti dokážu zmeniť život. Zlepšiť ho. Zjednodušiť. Také, ktoré ti ho doslova transformujú.

Chcem napísať knihu, po ktorej prečítaní budeš konkrétne vedieť, čo môžeš vo svojom živote vylepšiť a budeš mať sto chutí spraviť to okamžite. Nie len takú, ktorá ti ukáže cestu, ale takú, ktorá ťa donúti zdvihnúť zadok zo sedačky a vydať sa ňou. Takú, ktorá ťa k pozitívnym zmenám vo svojom živote inšpiruje, motivuje a bude ti nahlodávať myseľ dovedy, dokým ich nespravíš.

Chcem, aby ťa nasledujúce vety o niečo obohatili. Aby si po ich dočítaní zostal kukať do blba so zdvihnutým obočím a ústami otvorenými dokorán. Nechápujú ako ti tie veci doteraz mohli unikať. Chcem, aby ťa nezanechali chladného, no aby ťa zanechali s jasnou víziou o tom, čo vo svojom živote chceš a uvedomením si, čo zasa musíš nechať ísť.

Chcem, aby si si o pár rokov povedal, že niekde počas čítania tejto knihy sa to v tebe zlomilo. Že si si zatúlany niekde medzi týmito riadkami povedal, že už si ďalej nebudeš bezvýznamne komplikovať svoj život. Že si skončil s tým starým sebadeštruktívnym spôsobom a rozhodol si sa, že začneš žiť svoj najlepší život. Že to bol práve dnešok, ktorý bol prvým dňom zvyšku tvojho nového a senzačného života.

Chcem, aby si sa rozhodol, že v ňom už viac nebudeš tolerovať veci, ktoré ti ho ničia a práve naopak, otvoríš dvere tým, ktoré ho spravia lepším.

To je ten dôvod, pre ktorý si neviem rady hneď na začiatok. Pretože to pre mňa veľa znamená. Je to mojím odkazom. Mojou správou pre tento svet. Musí to teda byť skutočne niečo. Niečo nevídané. Veľkolepé. Niečo, čo v našich končinách nemá obdoby. Kde by som mal teda len začať, tak kde?!

Nuž, najvhodnejším začiatkom teda asi bude, ak ti poviem, čo si od knihy môžeš sľubovať a tiež to, čo by si si od nej sľubovať radšej nemal.

ČO V KNIHE NENÁJDEŠ

Je toho mnoho, čo v nej nájdeš, no je tam tiež pár vecí, ktoré by si od nej očakávať nemal. Bohužiaľ, nenájdeš v nej žiadne zázračné riešenia, ktoré ti transformujú život skôr ako stihneš povedať „abrakadabra“ a takisto z nej nevyčítaš súradnice miesta, kde je zakopaný čarovný prútik, ktorý by to dokázal.

Nenájdeš tu žiadne revolučné a novovynájdéné metódy, ktoré ti ukážu ako schudnúť za deň, zbohatnúť za dva a nájsť si životnú lásku, ktorá ťa bude nespútane milovať, spolu s prácou, ktorú budeš bezhranične milovať zasa ty, a to všetko na deň tretí.

Nenájdeš v nej ani tajné skratky, ktoré sú skryté pred zrakmi úbohých smrteľníkov a vedú presne k životu z tvojich najdivokejších snov. Ďalej ti s ňou nepošlem experimentálnu tabletku, ktorá ťa naprogramuje k úspechu, ani zlatú rybu, ktorá by na teba ten úspech priivolala, a to by ti ešte ostali ďalšie dve želania v zálohe.

Nenájdeš v nej žiadne zaklínadlá ani modlitby, ktoré naklonia priazeň vesmíru na tvoju stranu a rovnako som do nej nezašifroval žiadny krkolomný vzorec pre nájdenie šťastia.

Nebudem ti v nej mazať med okolo úst a utešovať v tom, aký je ten svet ohavný, zlý a nefér a utvrdzovať ťa v domnienke, že si obeť a že potrebuješ poľutovať. Nikdy som nebol najväčším fanúšikom klamstiev a tak s nimi teraz ani neplánujem začať.

Snažím sa ňou samozrejme motivovať a inšpirovať, no veci hovorím priamo a narovinu, takže nečakaj žiadne chodenie okolo horúcej kaše, žiadne silené riadky, ktoré budú písané len aby som si ťa získal.

ČO ŤA V TEJTO KNIHE NAOPAK ČAKÁ

Kniha je súhrnom tých najdôležitejších myšlienok, s ktorými som sa na svojom blogu počas posledných štyroch rokov, so svojimi fanúšikmi, každý jeden týždeň, delil. Sú v nej zachytené tie najpodstatnejšie veci, ktoré sú pre kvalitný, šťastný a nekomplikovaný život nevhnutné.

Možno by som mohol zájsť až tak ďaleko, že by som povedal, že je táto kniha akousi best of **výberovkou všetkého toho, čo bolo na blogu napísané**, no všetky informácie v nej zahrnuté sú zabalené do zbrusu nového šatu, takže také niečo nepoviem.

Je to spísaným súborom **všeobecne známych právd a skutočností**, na ktoré však častokrát zabúdame. Nemala by ti ukázať len to, ako sa starostí, problémov a ťažkostí zbaviť, ale aj to, ako si ich vo svojom živote nevytvárať.

Je manuálom, v ktorom ti krok za krokom ukážem, ako si prestať podráždať vlastné nohy.

Delím sa v nej skrátka o **pozorovania z môjho života** a keďže som posledné roky nežil pod kameňom, obsahuje tiež pozorovania zo životov mojich známych, priateľov a blízkych.

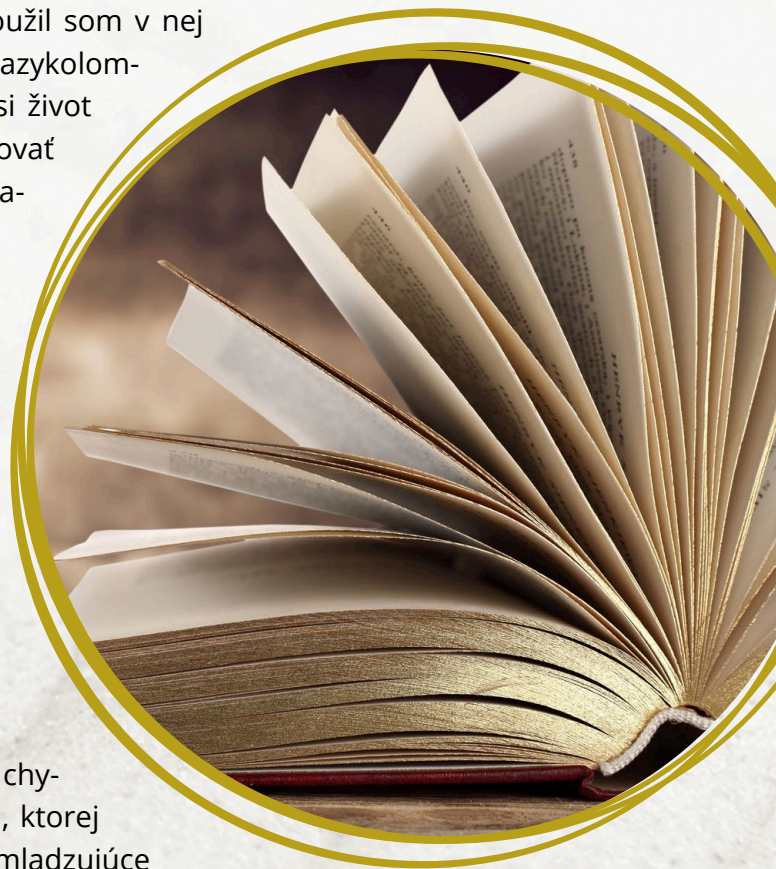
Kniha je písaná jednoducho a prehľadne. Nepoužil som v nej žiadne sofistikované slová, odborné názvy ani jazykolomné výrazy. Veď samotná kniha je o tom, ako si život zjednodušiť, neprišlo mi teda rozumné komplikovať stránky, na ktorých bude celá tá myšlienka zachytená.

Nájdeš v nej množstvo **skvelých tipov a rád**, ktoré budú viesť k pozitívnym zmenám. Nájdeš v nej poznanie, ktoré ti umožní uvoľniť vo svojom živote priestor pre veci, bez ktorých si ho nevieš predstaviť.

V tejto knihe jednoducho **poukážem na veci, vlastnosti, zvyky a situácie**, v ktorých si svojím nedomysleným konaním akurát tak sám vždy zavaríš.

Ukážem ti kde robíš chybu, vysvetlím, prečo to chyba vlastne je a **ponúknem ti vhodnú nápravu**, ktorej praktizovanie bude mať na tvoj život vskutku omladzujúce účinky.

Načrtnem tu **ukázkové príklady** spôsobov, ktorými si ľudia zbytočne komplikujú život, spolu s radami, ktoré ti ho v daných prípadoch hravo zvládnu odkomplikovať.



O AUTOROVI

ZOPÁR RIADKOV O MNE

Ahoj, moje meno je Dušan Kadlec. Som zakladateľom blogu Motivation-Man.sk. Som bloger, vizionár a nevyliciteľný milovník života. Športovec, idealista, snílek a prehnaný optimista.

Som človek, ktorý sa rozhodol počúvať vlastné srdce a nasledovať svoje vlastné sny. Ten, ktorý sa v živote rozhodol vydať vlastnou cestou a zanechať stopu, namiesto slepého nasledovania davu. Som ten, kto vystrkuje rožky, ten, ktorý sa odmieta začleniť. Som osoba, ktorá nemieni robiť to, čo jej druhí kážu.

Viem, že úspech nepríde za mnou a tak som sa mu vydal naproti. A i keď o ňom často snívam, rovnako tak na ňom aj pracujem. Viem, že to nebude jednoduché, viem, že budem musieť čeliť veľkým prekážkam, no v žiadnom prípade to neplánujem zabaliť.

Konám na základe vlastného presvedčenia, žijem podľa vlastných zásad a vyjadrujem sa slobodne.

Nie som perfektný, robím vlastné chyby a častokrát sa mýlim, no nevzdávam sa! Zakaždým si vezmem ponaučenie a nabudúce to vždy spravím lepšie.

Už dávnejšie som si povedal, že starosti nemajú zmysel a tak si ich nerobím. Pestujem si optimizmus a pozitívne myslenie. Snažím sa pozeráť viac na to dobré ako na to zlé. Som vďačný za všetko to, čo v živote mám a neopúšťam sa nad tým, čo by som len chcel.

Snažím sa každý deň spraviť niečo, za čo mi moje budúce Ja poďakuje. Snažím sa žiť naplno. Svoj život chcem žiť aj do jeho hĺbky, nielen do jeho dĺžky. Mám obrovitánske plány do budúcnosti a keďže mi je jasné, že samé sa nič nespraví, pilne na nich pracujem.

MÔJ PRÍBEH

Hneď na začiatok by som rád vyložil karty na stôl. Ak čakáš príbeh milionára, ktorý zbohatol už ako 18 ročný, sklamem ťa. Ja som totižto rozprávkovovo nezbohatol ani v 20, ani v 22, ani v 24.

Pravdu povediac, stále nemám na účte milióny. Takže ak si si brúsil zuby na príbeh úspešného zbohatlíka, ktorý by bol ako vystrihnutý z titulných stránok prestížnych časopisov o úspechu, bohužiaľ, brúsil si si ich zbytočne.

O čom teda ten môj príbeh je? Je o živote človeka, ktorý sa narodil do chudobnejších pomerov. Je o chlapcovi, ktorý si nikdy nemyslel, že bude v niečom vynikať. Je o pretĺkaní sa životom. Je o častých zakopnutiach a mnohých pádoch. Je o drsných súbojoch a tvrdých lekciách.

No nie je to príbehom sklamaní a utrpenia, je to naopak príbehom víťazstva. Víťazstva nad nepriazňou osudu. Víťazstva nad neschopnosťou a lenivosťou. Víťazstva nad sebou samým.

Je o človeku, ktorý v sebe našiel silu zmeniť svoj život. Je o neustálych zápasoch so sebou samým. O prehrách a výhrach. O prekonávaní prekážok a posúvaní limitov. O zdolávaní výziev. O opätovnom postavení sa z kolien. O tešení sa z maličkostí. O otvorenej mysli. O obrovitánskych snoch a veľkolepých plánoch. Pretože kde iní vidia bolesť, ja vidím silu. Kde iní vidia problémy, ja sa snažím nájsť riešenia.

A i keď nie je o človeku bohatom, je o človeku úspešnom. Pretože ja sa za úspešného človeka považujem. Profesný život predsa nie je jedinou oblasťou, v ktorej sa úspech posudzuje a peniaze nie sú jediným merítkom, podľa ktorého ho dokážeme rozpoznať. Teda, nie že by som sa mal v tomto smere zle, mám sa viac ako dobre, no z môjho pohľadu sú ďaleko dôležitejšie hodnoty, ktoré o tom rozhodnú.

Cítim sa ako úspešný človek, pretože som sa naučil milovať svoj život a dokázal som ho zmeniť do podoby, po ktorej som túžil.

Mám okolo seba skvelých ľudí, pracujem na svojich snoch, darí sa mi plniť ciele, ktoré som si predsavzal a rútim sa v živote smerom, ktorý som si sám vybral.

Mám strechu nad svojou hlavou, jedlo na svojom stole a užívam si každý jeden moment, ktorý mi bol daný... Teda, aspoň sa o to snažím.

A keď už bola reč o tej pracovnej oblasti, v tej mám takisto rozohranú skvelú partiu. **Robím čo ma baví, inšpirujem desaťtisíce ľudí každý mesiac a budujem niečo veľkolepé.** Mením svet pozitívnym spôsobom a svojou prácou prinášam do životov mnohých skutočnú hodnotu. A i keď mi ľudia píšú, že som dokázal niečo obdivuhodné, ja sa neustále opakujem, že som ešte len na začiatku.

Som žijúcim dôkazom toho, že máme všetci svoje osudy vo vlastných rukách a že svojimi činmi diktujeme svojmu životu smer, ktorým sa bude uberať. Som existujúcim príkladom

toho, že sa môže každý jeden z nás pokúsiť o niečo nevídané a ono sa mu to môže skutočne podariť. Som exemplárnym príkladom toho, že nezáleží na tom, do akých podmienok si sa narodil, ale na tom, čo z nich vyťažíš!



Poznámka: No i keď by som o sebe vedel písať ešte hodiny, kniha nie je o mne, a tak sa zastavím ešte skôr, ako sa stihnem rozbehnúť. No vedz, že ak by si sa rád dozvedel viac, klikaj [NA TENTO ODKAZ](#), na ktorom nájdeš ďaleko viac a konkrétnejších informácií o mojom príbehu, o tom, kto som a to všetko doprevádzané aj nejakými tými fotkami.

ČO JE MOJIM CIEĽOM, PREČO TO VŠETKO ROBÍM

Je to neopísateľný pocit byť schopný dotknúť sa príbehov druhých ľudí a popostrčiť ich pozitívnejším smerom. Ten pocit spôsobuje eufóriu. Dostane sa ti pod kožu a už ho odiaľ nedostaneš.

Píšem, teda, pre ľudí. **Aby som ich inšpiroval. Podnietil k veľkým veciam a motivoval, aby využili svoj plný potenciál.** Pretože ono sa skrýva niečo veľké v každom z nás. Všetci sme schopní ohromných skutkov. No bohužiaľ, v drvivej väčšine prípadov, zomiera talent aj s jeho nositeľom.

A to je chyba. **Ľudia by mali zdieľať to, čo im ide najlepšie.** Mali by to objaviť, a potom priložiť ruku k dielu, prispieť svojou jedinečnosťou. To je impulz, ktorý v nich chcem vyvolať.

Ďalej im chcem **ukázať a pripomenúť, o čom je život**, o čo v ňom v skutočnosti kráča. Pretože ono je to až smutné, koľko ľudí ešte stále žije v strachu, trápení a smútku.

Sú nešťastní, nespokojní, sklamaní, či dokonca zúfalí, s hlavou ponorenou do každodenných problémov a starostí.

No o tom život nie je a ani nikdy nebol. Je to **ohromný dar, niečo neuveriteľné, zázrak** – to je asi najvýstižnejšie slovo. Mali by sme robiť to, čo nás robí šťastnými, nie naopak. Veľa sa smiať, tráviť čas so skvelými ľuďmi, cestovať, byť často na vzduchu a v prírode, jesť dobré jedlo, skrátka si užívať všetko to, čo nám život ponúka.

A aj napriek tomu, čo hovorí väčšina ľudí, ono to JE MOŽNÉ! A to je presne tá myšlienka, ktorú chcem ľuďom odkázať.

PREČO SOM SA TÚTO KNIHU ROZHODOL NAPÍSAŤ

Ako som už naznačil vyššie, vo svojom živote som videl príliš veľa nešťastných ľudí. Bolo ich až toľko, až sa mi tomu nechce veriť, keď si to spätne vybavím. Vyzerali, akoby im práve doktor oznámil, že majú pred sebou posledný týždeň života. Akoby im po krku išla mafia, či práve zhorel dom so všetkými úsporami v ňom.

No stačil kratučký rozhovor a hneď mi bolo všetko jasné. Títo ľudia mali toľko dôvodov na radosť, no aj napriek tomu boli nešťastní. Mali všetko, čo potrebovali, aby sa zo života mohli tešiť, no oni ho nenávideli. Mali malilinké ľahko riešiteľné problémy, no oni videli neprekonateľné prekážky. A navyše, navyše si mohli za mnohé z tých vecí sami.

No život je prikrátky na to, aby si si v ňom robil starosti, trápil sa a bol nešťastný. Máš predsa len jeden, prestaň ho teda brať ako bremeno a začni ho brať ako dar, ktorým v skutočnosti je.

Ono nie nadarmo sa vraví, že ten, kto si svoj život neužíva, nerobí to správne. A presne to je dôvodom, prečo som túto knihu napísal, aby sme to konečne správne začali robiť!

Každý človek má právo radowať sa zo svojho života, a preto ti chcem ukázať, ako si ho zbytočne nestrpčovať. Ako si ho osladiť, prípadne okoreniť a nie zaliat octom.

Narodili sme sa s krídlami. Dostali sme možnosť snívať a silu splniť si tie sny. Je to až neskutočné, ale sme schopní formovať vlastnú realitu na základe vlastných myšlienok a dosiahnuť akýkoľvek cieľ si vytýčime... No aj napriek tomu na to väčšina ľudí zabúda a koná tak, že si vlastnými činmi na kotníky pripnú obrovskú guľu, ktorú za sebou tiahnu celý život.

A to bolo hlavným zámerom, prečo som tento zoznam vytvoril. Aby si ľudia uvedomili, ktorými **maličkosťami si tak veľmi komplikujú život.** Aby zbadali, čo im bráni v tom, aby naplno využili svoj potenciál a vychutnali si každú jednu chvíľu, ktorú im život ponúka. To je jeho hlavným zámerom. A ja verím, že som trafil klinec po hlavičke.



ZAČÍNAME

PREČO MÁŠ ŽIVOT TAKÝ, AKÝ MÁŠ

„NIEKTORÍ ĽUDIA HOVORIA,
ŽE JE ŽIVOT ŤAŽKÝ. INÍ ZASE VRAVIA,
ŽE JE KOMPLIKOVANÝ. PRAVDOU ALE
ZOSTÁVA, ŽE HO BUDEŠ MAŤ PRESNE
TAKÝ, AKÝM SI HO SPRAVÍŠ.“

– NEZNÁMY AUTOR

Milujem tento citát. Jeho autor zbytočne neprešľapoval na mieste a povedal veci tak, ako sú. Pekne na rovinu.

A presne taký je aj tento E-Book. Nemienim ťa v ňom presviedčať, že je život prechádzka ružovou záhradou, keď v tom svojom neustále padáš z kaluže do blata, pričom sa zo všetkých síl snažíš udržať hlavu nad vodou, aby si sa v tom všetkom neutopil. A že to vôbec nie je jednoduché.

Nebudem ti tiež hovoriť, že je plný dúh, jednorožcov, motýlikov a šťastných tancujúcich zvieratok, keď je v tom tvojom akurát tak neustále zamračené, pochmúrne počasie s jedným obrovským upršaným mrakom, z ktorého ti neustále leje na hlavu.

No takisto ti nebudem klamať ohľadom otázky, prečo ho máš taký, aký ho máš. Ak je skvelý a úchvatný, je to tvojou zásluhou. Ak je mierne povedané znesiteľný, je to tvojím pričinením. A ak ti pripomína nikdy nekončiacu nočnú moru, sám si tomu na vine. Áno, je to až takto jednoduché.

A ak ti akurát z úst začínajú lietať nadávky prepletené vetami typu „Ale ja som si takýto život nevybral“ a „Takto som nikdy nechcel dopadnúť“, zatiaľ čo tvoja tvár začína vyzerať ako keby si sa oprel o rozpálený sporák, rovno ťa zastavím. Takéto reči si nechaj pre kamarátov, ktorých život dopadol takisto nafigu.

Pretože i keď ti verím, že vravíš pravdu, keď hovoríš, že si si takýto život nevybral, neznamená to, že je mu na vine niekto iný. Stále si tomu na vine sám.

Pravdou totižto zostáva, že v živote zakaždým čelíš dvom primárnym rozhodnutiam. A to, že buď budeš akceptovať podmienky také, aké ti boli dané alebo budeš akceptovať zodpovednosť za to, že ich dokážeš zmeniť.

Takže, polopatisticky povedané, buďto si povieš ako chceš, aby tvoj život vyzeral a spraviš všetko, čo bude v tvojich silách preto, aby si si ho taký zariadil alebo sa zmieriš s tým, aký je teraz a jediné čo budeš robiť, je frflať a sťažovať sa, aké je to celé nefér. No rovno ťa musím upozorniť, táto kniha je skôr pre tých, ktorí si vyberú prvú z možností.

KDE SA TO CELÉ POKAZILO

Keď sme boli mladší, život bol nepopísateľne jednoduchší, však? Bol čistý ako krištál, priezračný ako hladina pokojnej vody horského jazierka.

Všetko bolo také priamočiare bez zbytočných komplikácií. Najedli sme sa, keď sme boli hladní, vyspali, keď sme boli unavení. Nikam sme sa neponáhľali, boli sme plne prítomní v danom okamihu.

No dnes sa ti tie časy zdajú byť vzdialené milióny svetelných rokov, až sa pristihneš pochybovať, či to vôbec bolo skutočné. Zdá sa ti to ako nepodarené sci-fi, ako utopistická predstava.

Vtedy bezstarostný život, dnes zamotaný v tom nekonečnom kolobehu povinností, úloh, starostí a problémov ako všetci ostatní v tvom okolí. Každým dňom sa stále viac a viac strácaš realite.

Čím ďalej tým viac sa ti zdá predstava jednoduchého života bez komplikácií menej reálna, ako keby si mal ísť do cirkusu, vyšplhať na 50 metrovú vežu a skočiť trojitého ritbergera do malej šálky s vodou. S páskou cez oči. Skrátka neveríš, že by si si taký život opäť dokázal vybojovať.

Pri každom pokuse postaviť sa na vlastné nohy, sa cítiš ako kolky pri bowlingu, pričom hráč na tvojej dráhe je vo svojej životnej forme a triafa jeden strike za druhým.

Cítiš sa ako by ťa Mike Tyson zahnal do rohu a mlátil, čo mu sily stačia. Už ležíš na zemi zaliaty krvou, zvonček pri ringu zvoní o život, rozhodca sa zápas snaží ukončiť, no ty len inkasuješ jednu tvrdú ranu za druhou.

No keď už sme pri tom boxe, tak pri ňom aj chvíľku zostaňme. Silvester Stalone v jednom zo svojich 84 filmov o Rockym povedal, že to nie je o tom, aké tvrdé rany sa naučíš znášať, ale o tom, či sa dokážeš opäť postaviť na vlastné nohy.

A to je presne to, čo sa ti snažím týmto ebookom ukázať. **Tú cestu von z toho rohu, ten spôsob, ktorým sa dokážeš znova postaviť na vlastné, tú techniku, ktorú budeš potrebovať, pri tom 50 metrovom skoku do šálky s vodou.**

Pretože pravdou je, že ten jednoduchý život, na ktorý si už len tak matne spomínaš, rovnako jednoduchým aj ostal a je takým i dnes. Vždy taký bude. Jediná vec, ktorá sa zmenila je, že si zostarol. Zmenil si sa a s rokmi si si život poriadne skomplikoval.

S tým ako si dospieval, sa tvoja myseľ nechávala čoraz viac rozrušiť všetkými tými negatívnymi vplyvmi okolia. V akomsi momente si začal váhať a spochybňovať svoje inštinkty.



S postupom času si narazil na prvé prekážky a prestal si veriť svojmu úsudku.

Pomaly si prestával robiť to, čo si robiť chcel, pretože si začal taktizovať. Začal si sa obávať dôsledkov svojich konaní, báť sa chýb, ktoré by si mohol spraviť. Začal si sa naháňať, pretože ťa začala prenasledovať hrôza z nedostatku času. Začal si sa porovnávať a súperiť so všetkými naokolo, pretože máš nahnané z toho, že ťa v živote niekto predbehne.

A tak sa z tvojho života postupne vytrácali všetky pôžitky, všetka tá radosť, všetko to potešenie z jeho žitia a prázdne miesta, ktoré po sebe tieto veci zanechali, nahrádzali povinnosti, úlohy, termíny, starosti, problémy a už spomínané komplikácie.

No vedz, že jednoduchý život nie je žiadna fatamorgána, za ktorou sa budeš celý život naháňať, no nikdy ju nedohoníš. Presne tak, ako si si svoj život skomplikoval, presne tak si ho môžeš aj odkomplikovať.

A i keď si to vyžiada čas, i keď to bude chcieť tvrdú prácu a silné odhodlanie, už len tá myšlienka toho, že sa jedného dňa zobudíš do krásneho rána, v ktorom ťa nebude zužovať žiaden stres, trápiť žiadne problémy, či naháňať žiadne termíny, už len tá predstava stojí za to!

ČO TO MAŤ JEDNODUCHŠÍ ŽIVOT ZNAMENÁ

Mať jednoduchý život znamená pre každého niečo iné. **Pre mňa to znamená zbaviť sa všetkých nepotrebných vecí.** Všetkého, čo ma neposúva, neobohacuje, nerobí šťastnejším. Odstrániť všetky tie nepotrebné vrušenia, zbúrať steny, ktoré som si pred niektorými vecami nezmyselne postavil. Spraviť si čas na veci, na ktorých mi skutočne záleží. Uvoľniť si v živote priestor. Na rodinu, na priateľov, na moju vášeň a na ostatné pôžitky, ktoré život ponúka. Robiť skrátka to, čo mi robí radosť a robiť to vtedy, kedy to robiť chcem.

ČO TI JEDNODUCHŠÍ ŽIVOT PRINESIE

Cieľom tejto knihy je poukázať na zbytočné komplikácie, ktoré si vo svojich životoch často spôsobujeme svojim nevedomelým konaním. Má za úlohu ponúknuť jednoduché riešenia, ktoré ti z toho začarovaného kruhu pomôžu vybrúsiť.

Jednoduchší život znamená, že budeš mať viac energie a času užiť si svoj život. Bude mať za následok funkčnejšie vzťahy, zdravšie financie, usporiadanejšiu myseľ, väčší pôžitok z práce a pevnejšie zdravie. Dá ti návod na to, ako sa navždy rozlúčiť s lútosťou, výčitkami, či starosťami a privítať vo svojom živote tie pozitívnejšie pocity, ako radosť, šťastie či spokojnosť.

Dokáže to práve tým, že ti ukáže, ktorých vecí sa zbaviť, aby si si vzťahy neničil, financie neruinoval a nerobil jedno nezdravé rozhodnutie za druhým. Ak sa zamyslíš nad bodmi popísanými v tejto knihe a pokúsiš sa preorganizovať svoj život na základe rád, ktoré v nej nájdeš, tvoj život dostane nový nádych. Budeš sa cítiť, akoby opäť vyšlo slnko spoza obrovského mraku, za ktorým sa tak dlhý čas skrývalo. Získaš chuť a silu kráčať ďalej s hlavou vztýčenou, no tentokrát bez toho, aby si si hádzal polená pod vlastné nohy.

AKO TÚTO E-KNIHU POUŽÍVAŤ

Pozor, samotná kniha nepredstavuje jediné správne riešenie na to, ako žiť, či odpoveď na otázku o zmysle života. Zachytávam v nej svoje postrehy a delím sa o svoje názory na to, ako to v živote funguje.

Čo nás spraví šťastnejšími, čo naopak nešťastnými. Ako si nájdeme v živote priestor pre činnosti, po ktorých robení prahne a eliminujeme tie, ktoré nám nie sú po vôli. Ako môžeme riešiť problémy efektívne. Ako si upraceme myšlienky v hlave, či priority v živote.

Kniha je odrazom mnohých pokusov, omylov a chýb, ktoré som v živote porobil. Je výpoveďou o tom, čo mi v živote prospelo a čo sa mi v ňom osvedčilo.

Nájdeš v nej mnoho myšlienok, ktoré by ti mali pomôcť zvýšiť kvalitu tvojho života. No nepredstavujú nespochybniteľnú pravdu, či vedecky dokázaný fakt. Sú to myšlienky, ktoré by si nemal brať ako stálice, no skôr ako premenené. Mal by si ich kultivovať a adaptovať do svojich životných podmienok. Prispôbovať.

Dopĺňať o svoje poznatky a zistenia a preriediť o body, ktoré sa tvojho života netýkajú.

Ono pravdou je, že vlastne ani neexistuje žiadna univerzálna rada, ktorá by sadla každému. Všetci sme rozdielni. Raz darmo, niektorí si obliekame Ská, iným nám sadne Lko. A tak prirodzene, nie každý bod v knihe ti padne. Nepoznám ťa a tak neviem, čo konkrétne trápi v živote teba. Toto je však všeobecný zoznam najčastejšie sa opakujúcich prípadov, ktoré som spozoroval. Vyber si teda to, čo pôsobí potiaže tebe, to, čo sa na teba hodí a zameraj sa na to. Venuj tomu svoju pozornosť a snahu a výsledky sa dostavia, nepochybujem.

Tak čo? Pripravený?
Dúfam, pretože začíname...

VZŤAHY



Celú knihu som sa rozhodol odštartovať kapitolou o vzťahoch, pretože sa povára, že sú to práve vzťahy, ktoré nás v živote robia šťastnými a naplnenými, že sú to práve oni, ktoré sú tou esenciou a zmyslom života mnohých.

V tejto kapitole sa ťa teda pokúsím nahovoriť na to, aby si si ich zbytočne nekomplikoval. Budem o nich písať vo všeobecnosti, či už sa jedná o lásku, kamarátstvo, či vzťahy v rodine. Pretože toto je niečo, v čom, my ľudia, excelujeme. Svojím emotívnym správaním a častokrát nedomysleným konaním, si dokážeme pekne zavaríť a to v každej jednej z tých oblastí, ktoré som spomenul.

Na nasledujúcich stránkach teda nájdeš zopár pravidiel, ktoré by mali spraviť tvoje vzťahy lepšími a to v mnohých smeroch.

- **MALI BY ICH SPRAVIŤ PRUŽNEJŠÍMI.** Aby vydržali pokope a aby dôstojne ustáli každú menšiu škriepku či drobnú nehodu. Aby nám ich nedokázali naštrbiť malichernosti, maličkosti a banality.
- **TIEŽ BY MALI BYŤ PEVNEJŠIE.** Aby boli odolnejšie zvnútra a nedokázali ich zničiť žiadne intrigy, zlé jazyky, krivdy, či podlé konanie druhých. Aby sme si viac dôverovali medzi sebou ako verili tomu, čo sa nám donesie poza chrbty našich priateľov.
- **ĎALEJ ÚPRIMNEJŠIE.** Aby sme sa dobre poznali a vedeli, čo od seba môžeme čakať a ako sa k sebe správať. Aby sme sa dokázali otvorene porozprávať a nemuseli sa báť odsudzovania, či vyzradenia našich tajomstiev.
- **POTOM ZDRAVŠIE.** Aby sme sa obklopovali ľuďmi, ktorí sú pre nás ako stvorení. Takými, s ktorými si sedíme a sme jedna krvná skupina. Skrátka, aby sme nezostali zaseknutí vo vzťahoch, ktoré nefungujú, v takých, ktoré nás ničia.
- **A NAPOKON SVIEŽEJŠIE.** Aby sme boli otvorení novým ľuďom a radi nadväzovali nové kontakty. Aby sme sa neštítali spoznávať neznáme tváre a nečakali od nich automaticky hneď to najhoršie.

Všetko, čo je napísané ďalej, by ti skrátka malo prospieť, čo sa vzťahov týka. Je to zbierkou názorov, ktoré som si utváral dlhé roky a verím, že ak sa nimi budeš riadiť, čoskoro v tomto smere zbadáš rozdiel aj na vlastnej koži.

- 1 -

NESTARÁŠ SA O SVOJE VZŤAHY

Aj napriek všeobecnému presvedčeniu, vzťahy nie sú niečo, čo jednoducho existuje. Sú ako kvetiny - treba sa o ne starať. Zalievať ich, venovať im čas. Pretože aj ten najodolnejší kvet bez vody skôr či neskôr skoná.

Neber ich teda ako samozrejmosť! Vzťahy samozrejmé nikdy neboli, nie sú a nikdy ani nebudú. Nezabúdaj na tých, ktorým na tebe záleží, či už sú to tvoji partáci, tvoja polovička, súrodenci alebo rodičia.

Ukáž, že sa staráš, ukáž, že ti na nich takisto záleží. Posuň ich vyššie na svojom rebríčku hodnôt a priorít. Na svojich blízkych si vždy nájdi čas. Mali by pre teba totižto znamenať omnoho viac, ako len nejaké číslo, na ktoré zavolaš v piatok večer, keď ťa doma žerú mrle.

Neozývaj sa len vtedy, keď niečo potrebuješ. Spomeň si na nich, keď majú sviatok. Mysli na nich, keď majú veľký a dôležitý deň. No ozvi sa aj inokedy, len tak, znenazdajky.

Zavolaj, napíš, navštív, prekvap. Zbehnite na kávičku, na koláčik, na zmrzlinku alebo do kinečka. Pýtaj sa a počúvaj. Buď pozorný, akoby si dvoril svojej vysnívanej.

A keď už je reč o tom dvorení, prehupnime sa rovno do partnerských vzťahov, tie sú toto ukážkovým príkladom. Väčšina z nás si ide nohy zodrať, keď niekoho chceme zbaliť. Sme ako cukríčky. Staráme sa, zaujímame sa, sme ochotní a prítomní...

No akonáhle to dokážeme a získame si srdce náprotivku, záujem klesá. Veď už sme to dosiahli, máme vzťah. V duchu sa víťazne potľapkáme po pleci, spravíme tú grimasu s pokrčenými ústami, ktorá značí rešpekt za to, že sme to dokázali a ďalej necháme vzťah tak, veď nech sa deje.



No i keď to tak má zaužívané toľko ľudí, nie je to osvedčený návod na fungujúci vzťah, je to skôr overený spôsob, ako odštartovať začiatok jeho konca. Viem to, pretože keby spravím štatistiku vzťahov, ktoré sa v mojom okolí rozpadli iba preto, že ho jeden z jeho účastníkov začal brať ako samozrejmosť, tie percentá by vyleteli ďaleko vyššie ako ortuť teplomeru v najhorúcejší letný deň. Na púšti.

Ukáž teda svoj záujem, ukáž, že chceš. Či už ide o vzťahy kamarátske, rodinné alebo tie romantické, investuj do nich svoj čas a snahu a ľudia na druhej strane ti to vrátia miliónkrát. Pretože, ono je to celkom hlúpe očakávať, že ti všetci budú dávať, pomáhať a budú tu pre teba, keď ty tu nebudeš pre nich.

A áno, ja to úplne chápem, že toho máš veľa a že nie vždy si môžeš spraviť čas. No ono je to celé o prioritách a o tom, akí sú pre teba tvoji ľudia dôležití. Pamätaj, že tam, kam investuješ svoj čas a svoju energiu, tam uvidíš výsledky.

Preto ak budeš väčšinu svojho času tráviť v práci, tam uvidíš výsledky. Ak budeš makať na svojej postavičke, výsledky budú zasa tam. A ak by sa ti zasa zacnelo po kvalitných a pevných vzťahoch, tak vedz, že bez toho, aby si do nich investoval aspoň štipku energie, vôle a času, bez toho to nepôjde, kamarát.

.....
 „DAJ SVOJIM BLÍZKYM
 KRÍDLA, ABY MOHLI LIETAŤ,
 ZÁZEMIE, ABY SA MALI KAM
 VRÁTIŤ A DÔVOD,
 ABY CHCELI ZOSTAŤ!“

– DALAJLÁMA

- 2 -

PRIATEĽOV SI VYBERÁŠ

Z NESPRÁVNYCH DÔVODOV

Opäť bod, v ktorom sme náchylní robiť veľmi zlé rozhodnutia. Tak často dávame skutočným priateľom košom a odsúvame ich na druhú koľaj len preto, že sa v našich životoch objaví niekto zaujímavejší, niekto, o kom sme presvedčení, že je pre nás vhodnejší.

Nechávame sa strhnúť všetkým tým pozlátkom okolo a hlúpo si nahovárame, že nám takéto priateľstvo zaistí vyšší sociálny status, presvedčame sa, že sa nám dostane väčšieho rešpektu a uznania od ľudí okolo.

Z akejsi vypočítavosti, či falošného prísľubu lepšieho postavenia v spoločnosti, prioritizujeme týchto ľudí, ponad našich dlhoročných priateľov. Do tohto nového priateľstva investujeme svoj čas i svoju energiu, a to všetko v naivných domnienkach, že sa nám to celé vráti späť.



No mýlime sa. V skutočnosti, vo svojom vnútri, vieme, kto sú naši praví priatelia. Nemusia byť takí zábavní, takí štýloví, či takí zaujímaví, no sú to ľudia, ktorí pri nás stáli v dobrom, aj tom zlom. Sú to ľudia, ktorí strážia naše tajomstvá, tí, ktorí nám pomôžu zakaždým, kedy sa nám pomoci zažiada. Nezištne. A radi.

Sám najlepšie vieš, ktorí ľudia to sú. Sám už dávno tušíš, že je lepšie mať zopár dobrých – skutočných priateľov ako množstvo tých, ktorí ťa poznajú iba po mene na facebooku. V týchto veciach teda neaktizuj, nešpekuluj a nevymýšľaj, nemusí sa ti to vyplatiť.

Okolo seba by si mal mať tých, s ktorými si užívaš každý jeden moment. Tých, s ktorými si si absolútne sadol, dopĺňate sa, máte podobné záujmy a názory.

„PRIATELIA SÚ RODINA,
KTORÚ SI VYBERÁME SAMI.“

– EDNA BUCHANAN

Ďalšou chybou, ktorá sem sadne lepšie ako holub na strechu, je vyberanie si partnerky, či partnera hlavne na základe vyzoru. Stýkanie sa s niekým len preto, ako vyzerá navonok, je ako by si si vybral svoje obľúbené jedlo iba na základe jeho farby namiesto jeho chuti. Nedáva to zmysel, však?!

Láska je chémia. Nedá sa vidieť, môžeš ju iba cítiť. Občasné vypustenie pary môže byť fajn, no zakladanie vzťahu na základe vyzoru druhej osoby je podľa mňa padnuté na hlavu. Fyzická príťažlivosť je síce dôležitá, no na fungujúci vzťah to nestačí ani zďaleka.

Niektu si jednoducho užíva vôňu mäty a niekto si užíva vôňu ruží. Každý to má v sebe a bojovať proti tomu sa skrátka nedá. A vlastne ani neexistuje dôvod, prečo by si proti tomu bojovať mal.

„FYZICKÁ NÁKLONNOSŤ JE BEŽNÁ,
NO MENTÁLNE SPOJENIE, TO JE VZÁCNE.“

– NEZNÁMY AUTOR

- 3 -

NASILU SA SNAŽÍŠ UDRŽAŤ VZŤAHY, KTORÉ NEFUNGUJÚ

Ľudia sa menia. Menia sa nám priority, názory, pohľad na život. Je to teda prirodzené, že si s niektorými ľuďmi časom prestávaš rozumieť.

Ak to už vo vzťahu nefunguje, akceptuj to, nesnaž sa ho udržať za každú cenu. Ublíži to obom. Ved' niekedy sa dobré veci rozpadnú, aby sa mohli spojiť v ešte lepšie, tak čoho sa potom bojíš? A ďalšia vec, ktorá stojí za zvaženie... Ak si nie ste súdení, znamená to, že ťa tam vonku tá pravá ešte stále čaká, tak prečo potom tráviš čas s tou nesprávnou?

„JEDNÉHO DŇA DO TVOJHO
ŽIVOTA VKROČÍ NIEKTO,
VĎAKA KOMU SI UVEDOMÍŠ,
PREČO TI TO DOPOSIAL
NEVYŠLO S NIKÝM INÝM.“

- NEZNÁMY AUTOR

Svet je obrovské miesto plné zaujímavých a nádherných ľudí, daj teda šancu niekomu novému. Ja viem, že to dokáže naháňať strach, rozísť sa po rokoch s niekým, na koho si bol zvyknutý, chápem to. No ak sa budeš snažiť udržať svoje vzťahy iba zo zotrvačnosti, či zo zvyku, budeš mať veľmi smutný život. A nielen ty, obaja ho taký budete mať.

A aby si si nemyslel, že neviem o čom hovorím. Sám mám za sebou 7 ročný vzťah. A ten koniec nebol jednoduchý, klamal by som, keby som povedal, že bol. No naše priority sa začali líšiť. Ciele sme už taktiež viac nemali rovnaké.

Vo vzťahu to škrípalo a začali sme sa jeden druhému odcudzovať. A ako vravím, i keď to nepatrilo k tým najjednoduchším rozhodnutiam v mojom živote, bolo nevyhnutné a bolo správne.

Niektoré veci skrátka musíš nechať ísť. Pretože, ak sa budeš silou mocou držať vecí, ktoré nefungujú, nikdy nedostaneš to, čo si skutočne zaslúžiš. Niekedy jednoducho musíš byť ochotný vzdať sa života, ktorý si si plánoval, aby si si mohol užiť život, ktorý na teba čaká.

To, že si ochotný obetovať sa a zotrvať vo vzťahu, či v manželstve, iba preto, aby si neublížil tomu druhému je obdivuhodné, no je to taktiež chyba, ktorá nakoniec zlikviduje obe strany a napácha ďaleko viac škody ako úžitku.

A to som hovoril iba o vzťahoch, v ktorých si viac nerozumiete a jeden druhému sa odcudzujete. Nedajbože, že zotrvávaš vo vzťahu, v ktorom je ti ubližované. Ten musíš skončiť okamžite! O tom sa ani nebudem baviť.

Vzťahy sú tu predsa na to, aby nás robili šťastnými, aby sme sa tešili a smiali, aby sme si vytvárali krásne spomienky. Nie na to, aby sme boli neustále našťvaní, aby nám bolo ubližované a aby sme mali nonstop zlomené srdce.

Skús si teda odpovedať na nasledujúcu otázku... Koľkokrát ešte potrebuješ, aby ti bolo ublížené, aby si konečne pochopil, že je najvyšší čas odísť?