

UVOD

Moja zgodba

Pri 41 letih sem se znašla v dolgovih, ki so znašali 800.000 dolarjev, in brez službe, ob tem pa sem opazovala, kako se sesuva možev restavracijski posel. Imela sem občutek, kot da nama je spodletelo v življenju in kot da nimava nobenega upanja, da se bova kdaj rešila zadolženosti.

Moja glavna strategija za spopadanje s tesnobo in nezaupanjem vase je postala izogibanje. Izogibala sem se vstajanju tako, da sem pritiskala na gumb za dreamež. Z alkoholom sem se izogibala bolečini. Izogibala sem se odgovornosti tako, da sem kazala s prstom na moža. Izogibala sem se iskanju službe, s čimer sem odlašala, kakor sem vedela in znala.

Z zavistjo sem opazovala, kako so moji prijatelji drug za drugim dosegali uspehe v svoji karieri, medtem ko sva midva le stežka zagotavljala vsakdanji kruh. Pravkar so me odpustili in niti sanjalo se mi ni, kaj naj počnem s svojim življenjem: preizkusila sem se že na položaju zagovornice po javni dolžnosti pri nepridobitni organizaciji Legal Aid Society v New Yorku in odvetnice v neki veliki odvetniški pisarni v Bostonu, delala sem za nekaj zagonskih podjetij, skrbela sem za poslovni razvoj v neki oglaševalski agenciji, postala sem mentorica za osebnostno rast, moderirala sem kontaktno radijsko oddajo in celo odprla majhen atelje, v katerem so stranke lahko poslikale svoje lončarske izdelke. Imela sem občutek, da sem popolnoma izgubljena in da

nobeno moje prizadevanje nikakor ne bo zadostovalo, da bi se izkopala iz luknje, v kateri sva bila.

Če ste že kdaj bili v takšnem položaju, veste, kako velikske se zdijo celo najpreprostejše naloge: vstajanje, odpiranje ovojnic s položnicami, popolna prisebnost v družbi domačih, kuhanje dobrega kosila, prijavljanje na delovno mesto, sprehod, preklic naročnine ali celo zgolj iskrenost glede tega, kako težko ti je ... Vse se zdi nemogoče. Vsako jutro, ko sem se zbudila, mi je po žilah plala tesnoba in pomislila sem: *Ali bo res tako, dokler bom na svetu?*

Ampak ali hočete vedeti, kaj je bilo zanimivo pri mojem capljanju na mestu? Natanko sem vedela, kaj moram narediti: vstati, se spoprijeti s strašljivim kupom položnic, pripraviti otroke na odhod v šolo, se prisiliti k sprehodu, poiskati oporo pri prijateljih, gospodariti z denarjem, poiskati službo. Ampak videti je bilo, kot da ne morem narediti nič od tega.

Kako sem si spremenila življenje

Nikoli ne bom pozabila jutra, ko se je zame spremenilo vse. Zazvonila je budilka, jaz pa sem ležala v postelji, ker zaradi težav nisem vedela, kje se me drži glava. Tako kot marsikoga so me hromile moje lastne misli in nikakor si nisem želela vstati ter se spoprijeti s še enim dnevom.

Potem se je zgodilo nekaj nenavadnega. V glavo mi je šinila misel, ki mi je nazadnje spremenila življenje. Bila je strašno preprosta, skoraj smešna. Spomnila sem se, da sem gledala izstrelitev neke rakete in kako so v Nasi odštevali: 5, 4, 3, 2, 1. Pomislila sem: *Kaj če bi preprosto takole odštevala in kar poletela iz postelje?*

Zdelo se je trapasto, ampak bila sem obupana, zato sem poskusila. Odštevala sem: 5, 4, 3, 2, 1 in vstala. Takoj. Nisem razmišljala, kako utrujena sem ali kako se nikakor nočem

spoprijeti s svojimi težavami. Preprosto premaknila sem se, preden bi me možgani utegnili pregovoriti. Tako je kot pri izstreljevanju rakete: ko začneš odštevati 5, 4, 3, 2, 1, ni več poti nazaj.

Na tisti točki v življenju sem bila že tako navajena hromečih misli ter tega, da me razžirata strah in stres, da se mi je ideja zdela popolnoma tuja. Spomnim se, kakšno odkritje je bila misel: *Čakaj malo, čeprav se počutim grozno, lahko kljub temu naredim tisto, kar moram? Ja, Mel, lahko.* In delovalo je.

V tistih petih sekundah sem prekinila začaran krog pretiranega premlevanja. Zmaga se je zdela drobna, vendar je bila razsvetljenje. Če sem lahko premagala tistih pet sekund strahu, bi mogoče lahko premagala kar koli.

Tako sem začela odštevati 5, 4, 3, 2, 1 vsakič, ko bi morala nekaj narediti ... vendar mi ni bilo do tega.

5, 4, 3, 2, 1. Vstani, ko zazvoni budilka.

5, 4, 3, 2, 1. Vzemi v roke telefon, začni mrežiti in iskati službo.

5, 4, 3, 2, 1. Odpri ovojnice s položnicami in računi, ki se kopičijo že več mesecev.

Tej odštevalni tehniki sem začela praviti pravilo petih sekund. Zelo preprosta je: Takoj ko vas prime, da bi nekaj naredili, se morate fizično premakniti v petih sekundah, drugače vas bodo možgani pregovorili. Preprosto začnite odštevati 5, 4, 3, 2, 1 in se zganite. Ukrepajte, preden začnete omahovati.

Zakaj to deluje? Za odštevanje je potrebna zbranost, ki prekine avtomatizem in vas spodbudi ravno toliko, da vas spravi v pogon. Pomaga vam pustiti za vami strahove, nezaupanje in odlašanje. Vsakič, ko odštevate 5, 4, 3, 2, 1, je tako, kot bi podrli prvo domino, in ko dobite zagon, ne razmišljate več o tistem, kar bi morali narediti, saj to že počnete. Kaj pa je pri tem najboljše? Ko se začnete premikati, je precej lažje nadaljevati.

S petsekundnimi premiki, drugim za drugim, sem se prisilila, da sem delala stopinjo za stopinjo in se počasi vrnila v življenje. Ne bom vam lagala. Ni bilo lahko. Naslednjih nekaj let je bilo med najtežjimi nasploh.

Ni se lahko izkopati iz dolgov niti se spoprijeti z bolečimi težavami v zakonu. Ni lahko utišati tesnobo ali se otresti nezaupanja vase. Težko je posodabljeni svoj življenjepis in iskati službo, če dvomiš o svoji vrednosti. Potem ko se zapustimo, je prava muka prisiliti se, da znova pridobimo kondicijo in vzpostavimo bolj zdrave navade.

Vsekakor pa ni privlačno delati ves dan, se vrniti domov, poskrbeti za tri otroke, preživeti nekaj minut z možem, potem pa vsak večer ostati pokonci pozno v noč in ugotavljati, kako bi lahko zaslužila več.

Ampak prav to sem delala.

Pravilo petih sekund me je naučilo, da se odgovor skriva v ukrepanju. Z razmišljanjem o težavah teh nikoli ne bomo rešili. Če čakamo, kdaj nas bo prišlo, da bi kaj naredili, ne bomo nikoli naredili tega. Pravilo me je naučilo, da nas ne bo prišel rešiti nihče. Sami se moramo rešiti pred samim sabo. Siliti se moramo k drobnim korakom naprej, in to ves dan, vsak dan, še posebno takrat, kadar nam ni do tega.

S pomočjo odštevanja 5, 4, 3, 2, 1 sem premagala izgovore, tesnobo, strah in občutek, da ne vem, kje se me drži glava. Tako sem se korak za korakom, dan za dnem, teden za tednom postopoma lotevala dejanj, s katerimi sem v življenju in karieri znova prišla na pravo pot. Mož se je z njim pripravil do neposrednega spoprijemanja s poslovnimi težavami in delovalo je tudi pri njem. Ampak minila so še tri leta, preden sem pravilo petih sekund zaupala še komu. Ni mi bilo do tega, da bi povedala zanj še komu, saj, prvič, nisem vedela, zakaj učinkuje. In drugič, imela sem občutek, da nisem primerna za dajanje nasvetov komurkoli.

Vse to pa se je spremenilo nekega usodnega dne, ko me je nekdanja sostanovalka priporočila kot »idealno osebo« za svetovanje o spremembi karijerne poti na nekem majhnem dogodku. Najbrž je pomislila name zato, ker sem zamenjala kariero tolikokrat, da še sama nisem več vedela, kolikokrat. Organizatorji dogodka so se ponudili, da nama z možem plačajo letalsko vozovnico do San Francisca in nastanitev v hotelu. Če si v finančnih škripcih, se ti to sliši kot brezplačen dopust, zato sem privolila. Takrat naj bi prvič imela govor na odru na kakšni prireditvi. Edini tečaj iz javnega nastopanja sem imela v srednji šoli in takoj po vkrcanju na letalo se me je začela polasčati panika: *V kaj sem se zapletla, hudiča?*

Ko sem stopila na oder in zagledala 700-glavo občinstvo, ki je strmelo vame, je moja glava kar naenkrat postala prazna in začutila sem, kako mi rdita prsni koš in vrat.

V nadaljevanju sem na odru preživljala 21-minutni napad panike. Po približno 19 minutah sem pozabila, kako naj zaključim govor o spremembi poklicne poti, zato sem izblebetala pravilo petih sekund in to, kako ga uporabljati, saj mi ni prišlo na misel nič drugega, kar bi še lahko povedala. Trenutek sem gotovo potlačila, saj se ne spomnim niti tega, da sem vsem v občinstvu dala svoj elektronski naslov. Med odhajanjem z odra sem pomislila, da je bila izkušnja med najhujšimi v mojem življenju. *Hvala bogu, da je je bilo konec.*

Izkazalo se je, da je bila majhna prireditev ena od prvih organiziranih konferenc TEDx. Posneli so jo in eno leto pozneje objavili posnetek na spletu. Ta se ni samo bliskovito razširil – postal je eden od najbolj gledanih predavanj TEDx vseh časov. Pravilo petih sekund in odštevanje 5, 4, 3, 2, 1 se je od ust do ust širilo po vsem svetu. Obenem so mi ljudje začeli na omenjen elektronski naslov pisati zgodbe o tem,

kako pravilo spreminja njihovo življenje. Njihove zgodbe so me tako ganile, da sem ob večerih, potem ko sem spravila otroke spat, ostajala budna pozno v noč in odgovarjala na njihova elektronska sporočila.

Ko sem se utapljala v težavah, sem imela občutek, da sem edina, ki težko počne stvari, ki jih mora narediti. To ne drži. Motivacija povzroča preglavice vsem. Gre za splošno težavo in pravilo petih sekund je na videz rešitev, ki ne pomaga samo meni, temveč tudi ljudem po vsem svetu.

Zgodbe so bile čudovite: ljudje so z odštevanjem 5, 4, 3, 2, 1 puščali za sabo strah, zavlačevanje in izgovore ter menjali službe, se streznili, ustanavljali in prodajali podjetja, izboljševali svoje zdravje in svoj zakon. Ob medicinskih in kliničnih rabah sem bila navdušena. Zdravniki in psihologi so tako zdravili posttravmatski sindrom, obsesivno-kompulzivno motnjo in depresijo. Do pisanja tega uvoda se nam je oglasilo več kot tisoč ljudi, ki so se s pravilom petih sekund odvrnili od poskusa samomora in poiskali pomoč.

Ker je predavanje TEDx na spletu postajalo vse bolj priljubljeno, sem začela dobivati vabila na druge majhne dogodke. Spomnim se, da so me prosili, naj nagovorim skupino nepremičninskih posrednikov v nekem gostinskem lokalu. Nerodno je bilo stati tam s pivom v roki ter se truditi preglasiti glasbo in ljudi, ki so čekali v sosednjem prostoru. Ampak preživela sem. Predavala sem v cerkvenih kletah, v neki srednješolski učilnici in v prijateljičini službi med kosilom, v nadaljevanju pa je bilo tega vse več.

Kadar sem držala v roki mikrofona, sem dobila izpuščaje, ob tem pa nisem niti dobila nobenega honorarja. Ampak bolj kot sem govorila o pravilu in opažala, kako učinkovito je pri vsakem, ki ga preizkusi, bolj obsedeno sem skušala ugotoviti, kako lahko tako preprost trik pripelje do tako dobrih rezultatov.

Tako sem se preizkusila v vlogi odvetnice in začela raziskovati navade, človekovo vedenje in znanstveno ozadje motivacije. Morala sem najti dokaze: Zakaj odštevanje 5, 4, 3, 2, 1 deluje? Zbirala sem izkušnje navadnih ljudi, ki so ga uporabljali. Našla sem prepričljive precedenčne primere v pripovedih terapevtov, strokovnjakov za zdravljenje odvisnosti in zdravnikov, ki so ga začeli priporočati svojim pacientom, in vsi dokazi so kazali na preprosto razlago:

Drobna dosledna dejanja spremenijo vse

Medtem se mojim prijateljem in razširjeni družini ni niti sanjalo, kaj počnem, saj sem se jim preveč bala povedati. *Mel? Daje nasvete? Lepo vas prosim. Skoraj si je uničila življenje.*

Na tej točki v moji zgodbi je moj mož opustil restavracijski posel in se spopadal z depresijo. Še vedno sva se utapljala v dolgovi, zato sem hodila v redno službo, da bi obdržala našo petčlansko družino nad gladino, večere in konce tedna pa sem posvečala govorom na majhnih prireditvah in ob tem tako rekoč pisala disertacijo o znanstveni podlagi motivacije.

Vedela sem, da se hočem ves čas ukvarjati s poučevanjem pravila petih sekund in si iz tega nekako ustvariti kariero, ampak nisem vedela, kako. Ko se zdaj ozrem nazaj, vidim, kako zelo me je ohromil sindrom prevaranta. S kakšno pravico sem se imela za strokovnjakinjo za kar koli? Rekla bi, da sem preprosto čakala na nekakšno dovoljenje, da se pokažem drugim.

Mogoče to zdaj počnete tudi vi. Čakate na primeren trenutek. Čakate, kdaj se boste počutili pripravljene ali kdaj vas bo malo manj strah. Čakate, kdaj bo prineslo mimo nekoga, ki vam bo povedal, da je danes primeren čas za

začetek. Ampak težava čakanja je v tem, da ne bo nikogar. Potrebujete zgolj svoje dovoljenje.

Odločitev, da se bom resno lotila poskusov, da bi služila denar z motivacijskimi govori, je bila med najboljšimi v mojem življenju. Več o tem, kaj je pripeljalo do tega koraka naprej, vam bom povedala v nadaljevanju knjige.

Ko sem začela dobivati honorarje, sem začela vsak dolar namenjati odplačevanju dolga. Prvo leto sem imela 17 honoriranih predavanj. Naslednje leto jih je bilo 47 in lahko sem dala odpoved v službi. Tretje leto je bilo govorov že 99, dobila pa sem še turnejo po 24 mestih za veliko mednarodno podjetje JPMorganChase. Postala sem največkrat najeta govornica na svetu. Najemale so me gospodarske družbe, ki sem jih občudovala.

Kako je prišlo do tega? Tako, da sem se prisilila vstati iz postelje ob jutrih, ko mi ni bilo do tega. To, kako se prisiliti k ukrepanju, čeprav se bojimo, čeprav smo polni nezaupanja vase ali čeprav je naša glava polna izgovorov, je življenjska veščina, ki se je lahko naučimo. Ko jo bomo obvladali, bomo doumeli, da lahko dosežemo kar koli z drobnimi doslednimi pomiki naprej.

Ugotovila sem, da sem 150 dni na leto na poti in da stojim na odrih, na katerih predavam o pravilu petih sekund in znanstveni podlagi motivacije, medtem ko je moj mož ostajal doma in skrbel za tri otroke. Vse pogosteje se je govorilo o pravilu in mojem spretnem javnem nastopanju. Na nekem dogodku je bilo v občinstvu 27.000 ljudi. Direktorji vrhunskih podjetij na svetu, poklicni športniki, zdravniki, nevroznanstveniki in avtorji uspešnic so začeli priporočati moje delo drugim. Začela sem razpošiljati novičnik, saj nisem več utegnila sama odgovarjati na elektronska sporočila, ki so mi jih pošiljali ljudje. Nazadnje sem pisala

organizatorjem predavanj TEDx in jih prosila, naj izbrišejo moj elektronski naslov iz spletnega posnetka.

Kadar so ljudje vprašali, ali imam kakšen doktorat in ali sem psihoterapevtka, sem odgovorila: »Ne, vsega sem se naučila na svoji lastni koži – tako, da sem si zafrknila življenje, potem pa sem ga morala spraviti v red.«

Oborožena z večletnimi izkušnjami, dokazi, pričevanji in raziskavami sem bila končno pripravljena, da predstavim zadevo v obliki knjige. Leta 2017 sem v samozaložbi izdala *Pravilo petih sekund*.

V nadaljevanju je to postalo najuspešnejša v samozaložbi izdana zvočna knjiga v zgodovini, na spletni strani amazon.com pa šesta najbolj brana knjiga leta. Do zdaj jo je prebralo že več milijonov ljudi, prevedena je v 41 jezikov.

V vseh letih popotovanj po državi in javnih nastopov na odrih sem se naučila treh pomembnih stvari: prvič, večina nas si preprosto po najboljših močeh prizadeva uspeti, plačevati položnice, vzgajati otroke, se zaljubiti, se dobro zabavati in izkoristiti možnosti, ki jih imamo v življenju. Preprosto iščemo enostavne načine, kako biti malce srečnejši in kako si malce izboljšati življenje. Tega pa ne iščemo samo zase – iščemo tudi ljudi v svojem življenju, ki to potrebujejo.

Drugič, vedno znova mi pripovedujejo, da imam čudovito sposobnost zapletene ideje in znanstvene raziskave preoblikovati v preproste uporabne nasvete, s katerimi si lahko kdor koli izboljša življenje.

In tretjič, nič mi ni v večji užitek kot pripovedovati svoja dognanja ljudem, kot ste vi.

Zato sem si zadala za svoje poslanstvo, da bom poiskala in posredovala drugim številne preproste pripomočke, s katerimi si bo lahko vsak ustvaril boljše življenje. Ključna pri vsem skupaj je beseda »preproste«, saj če si boste nekaj zapomnili, boste to tudi uporabljali. Na primer, ali ste vedeli,

da je petka samemu sebi pred ogledalom eden od najhitrejših pristopov, kako spodbuditi nastajanje novih nevronske povezave v možganih, ki omogočajo boljšo samozavest? Tega nisem vedela niti jaz. Ko sem to izvedela, sem se zakopala v raziskave, ugotovitev pa je postala tema moje uspešnice z lestvice časopisa *New York Times Daj si petko*.

Boljše rezultate kot so ljudje dosegali s pravilom petih sekund in dajanjem petke samim sebi, več organizacij, medijskih in gospodarskih družb me je prosilo, naj pripravim programe za njihove ekipe in občinstva.

Tako sem leta 2019 ustanovila 143 Studios, bostonsko medijsko produkcijsko družbo, ki pripravlja nagrajeno vsebino, dogodke, zvočne oddaje, spletne tečaje, dnevnike, knjige in izobraževanja o poklicnem razvoju za partnerje, kot so Starbucks, Audible, Ulta Beauty, JPMorganChase, LinkedIn in Headspace.

Leta 2022 smo začeli snemati podkast Mel Robbins, ki je na voljo v 194 državah in se uvršča med najboljše podkaste na svetu. Pripravili smo brezplačne spletne tečaje, ki jih je opravilo več kot milijon učencev. In tisti skromni novičnik, ki sem ga ustvarila že zdavnaj, zdaj dvakrat na teden bere milijon in pol ljudi. Več o moji medijski produkcijski družbi, podkastu, novičniku in tečajih lahko izveste na spletni strani www.melrobbins.com.

Kljub vsemu, kar sem dosegla, nisem imela nobenih predhodnih izkušenj ali »prave« izobrazbe. Kar sama sem se pripravila do tega.

Ko sem padla na dno in ustvarila pravilo petih sekund, da bi zjutraj lažje vstajala, sem imela 41 let. Ko sem doživela napad panike na odru med predavanjem TEDx, sem bila stara 44 let. Ko sem dobila prvi honorar za javni nastop, sem imela 46 let. Ko sem v samozaložbi izdala svojo prvo knjigo, *Pravilo petih sekund*, sem jih imela 49. Pri 50 letih

sem ustanovila medijsko produkcijsko družbo. In ko sem predstavila javnosti enega od najbolj priljubljenih in najhitreje rastočih podkastov na svetu, podkast Mel Robbins, sem bila stara 54 let.

Moje življenje se ni spremenilo zato, ker bi naredila nekaj prelomnega; spremenilo se je zaradi več tisoč juter, ko mi ni bilo do tega, da bi vstala iz postelje, vendar sem odštevala 5, 4, 3, 2, 1 in se prisilila k temu.

Spreminjanje mojega življenja ni bilo blesteče; bilo je naporno.

Uspeha oziroma finančne neodvisnosti nisem dosegla zaradi nekakšne skrivnosti. To mi je uspelo zato, ker sem bila pripravljena narediti tisto, česar večina ljudi ni: zbujala sem se vsak dan in se ne glede na svoje počutje postopoma in vztrajno več kot desetletje približevala svojim ciljem, kar je mučen in dolgotrajen postopek.

Bili so dnevi, ko sem se osredotočala zgolj na prizadevanje, da bi bila malce boljša kot predhodni dan. To velikokrat zadostuje. Nič posebnega nisem, nisem drugačna ali nadarjena niti nimam sreče; sem zgolj našla pripomočke, ki so delovali pri meni, in jih uporabljala. Danes je edini cilj moje kariere in mojega življenja deliti te pripomočke z vami.

Nič od tega ne govorim zato, da bi se hvalila. S tem bi vam rada povedala, da se vam niti sanja ne, česa ste zmožni. Sanjalo se ni niti meni. Z ukrepanjem sem dosegla marsikaj izjemnega in enako lahko naredite tudi vi.

Nikoli se ne boste počutili pripravljene, da bi spremenili življenje. Nekega dne se preprosto naveličate svojih izgovorov in se prisilite k temu. Nikoli vam ne bo do tega, da bi odšli v fitnes center. Nekega dne se preprosto prisilite k odhodu. Nikoli vam ne bo do tistega težkega pogovora.

Nekega dne se preprosto naveličate izogibanja in se prisilite k temu, da ga načnete. Nikoli ne boste pri volji za iskanje boljše službe. Nekega dne se pač pripravite do tega, da jo začnete iskati.

Pravilo petih sekund vam bo pomagalo premagati notranje ovire in ukrepati, čeprav vam ni do tega. In če ga uporabljate dovolj dolgo, vas bo presenetilo, kaj lahko dosežete.

Pravilo petih sekund deluje zato, ker vam pomaga zmagati v notranjih bojih, ki jih imate sami s sabo. Nečesa pa ne more doseči: ne more pregnati zunanjih bitk, ki jih morate biti vsak dan. Ne glede na to, kolikokrat odštevate 5, 4, 3, 2, 1, s tem ne boste pregnali prometnih zamaškov, neuvidevnih neznancev, nadrejenega, ki se vtakne v vse, kar naredite, neskončnega obsojanja sorodnikov, slabe vesti, pasivno-agresivnih komentarjev in zahtev. Nekaj pa vem zagotovo: večkrat kot rečemo 5, 4, 3, 2, 1 in se prisilimo k spremembi, večkrat si zaželimo, da bi se spremenili tudi drugi ljudje.

S tem pa pridemo do te knjige.

V preteklem desetletju sem se zelo osredotočala na odkrivanje, ustvarjanje, učenje in deljenje preprostih načinov, kako se lahko izboljšujemo. V vsem tem času pa se sploh nisem lotila (glede na raziskave) najpomembnejšega dejavnika, ki odloča o tem, ali bomo imeli zdravo in srečno življenje: odnosov. Na tej točki pride v igro teorija naj.

Pred dvema letoma sem naletela na besedo *naj* in v mojem življenju se je zgodil preobrat.

Pravilo petih sekund je spremenilo moj odnos s sabo.

Teorija naj je spremenila moj odnos z drugimi ljudmi.

Dovolite, da pojasnim.

Pravilo petih sekund govori o izboljševanju SAMEGA SEBE. Pomagalo vam bo, da se ob težkih dneh spravite iz postelje, odidete v fitnes center, sedete in začnete pisati, odprete goro položnic in računov, končno pogledate

izpisek iz banke, po dveh tednih operete perilo ali se vpišete na tečaj kodiranja z umetno inteligenco, za katerega veste, da ga potrebujete.

Vsakič, ko boste odštevali 5, 4, 3, 2, 1, boste pustili za sabo omahovanje, zavlačevanje, pretirano premlevanje in dvome. Naučili se boste, kako ukrepati ne glede na to, kako se počutite. Zato to deluje.

Ampak v vseh teh letih sem se tudi spraševala: *Zakaj se moram kar naprej siliti k napredovanju? Zakaj se tako bojim neuspeha? Zakaj tako nerada tvegam? Zakaj tako težko prosim za tisto, kar potrebujem? Kaj točno mi je na poti?*

Ali ste že kdaj zares obstali in si postavili ta vprašanja: Zakaj omahujete? Zaradi česa zavlačujete? Oziroma ste tako utrujeni? Oziroma pretirano premlevate vsako odločitev? Kaj se skriva pod vsemi temi dvomi? Kaj vam preprečuje delati tisto, kar morate, oziroma živeti tako, kot želite? Česa se bojite?

Vzelo mi je sapo, ko sem odkrila odgovor: krivi so bili drugi ljudje. Oziroma bolje rečeno to, kako sem dovoljevala, da ti vplivajo name. Preveč časa in energije sem porabljala za obvladovanje drugih ljudi oziroma da sem si belila glavo z njimi. S tem, kaj delajo in govorijo, o čem razmišljajo, kako se počutijo in kaj pričakujejo od mene. V resnici ne glede na to, kako močno si prizadevamo ali kaj počnemo, ne moremo nadzorovati drugih ljudi. Kljub temu živimo, kot da to lahko počnemo.

Živimo, kot da bomo prirasli ljudem k srcu, če ne bomo rekli nič neprimernega. Če si bomo nalagali še več dela, nas bo šef spoštoval. Če se bomo prav obnašali in ustregli materinim željam, obenem pa poskrbeli, da bodo zadovoljni tudi prijatelji, bomo nekako našli mir. Ne bomo ga.

V tej knjigi se bomo naučili, kako nas lahko osvobodijo besedica *naj*. Osvobodijo mnenj, dram in sodb drugih.

Osvobodite napornega začaranega kroga, ko skušamo obvladovati vse in vsakogar okrog sebe.

Obstaja lepše življenje.

Teorija naj je dokazana metoda, ki vas uči, kako varovati svoj čas in svojo energijo ter se osredotočiti na tisto, kar je za vas pomembno. Predolgo se že pehate za odobravanjem, skrbite za tujo srečo in dopuščate, da vas ovirajo tuja mnenja. Naučite se, kako nehati razdajati svojo moč in si začeti ustvarjati življenje, v katerem ste na prvem mestu vi – vaše sanje, vaši cilji, vaša sreča. Kaj pa je pri tem najboljše? Teorija naj ne spremeni na bolje samo vašega življenja – preoblikuje tudi življenje vseh okrog vas.

Kako vam bo koristila ta knjiga

Ta knjiga obravnava teorijo naj, kaj to je, zakaj deluje in kako jo uporabljati na osmih ključnih življenjskih področjih, na katerih skušamo imeti pod nadzorom stvari, ki jih preprosto ne moremo nadzorovati. Polna je izsledkov raziskav, dokazov in zgodb o tem, kako je mogoče uporabljati teorijo naj – poleg tega boste izvedeli, da so podlaga za ta pristop starodavne filozofije, načini zdravljenja in glavni nauki pomembnejših svetovnih ver in duhovnih praks ter stoicizma.

Čeprav marsikaj od tega, kar boste prebrali, temelji na znanstvenih raziskavah, v rokah ne držite učbenika niti strokovnega članka. Knjiga je mišljena kot vodnik za uporabo omenjene teorije v praksi in njenih načel na najpomembnejših področjih v življenju. Zato je napisana tako, da je razumljiva, zabavna ter polna jasnih spoznanj in zgodb, ki so nam blizu. Obenem boste na koncu vsakega dela našli povzetke, zato bodo ključne ugotovitve vedno na doseg roke in jih boste lahko takoj uporabili v praksi.

Komaj čakam, da preberete knjigo in uporabite vse, kar se boste naučili. Kmalu boste videli, kako povezujete svojo srečo z vedenjem, mnenji in občutki drugih ljudi. Kakšen pa je rezultat tega? Nevede spodkopavate svojo sposobnost, da bi bili bolj srečni in zdravi ter da bi dobili tisto, kar si želite.

S to knjigo bo konec vsega tega.

Če se lahko zaobljubite, da boste ostali z mano do zadnje strani, da boste prebrali, sprejeli in takoj začeli uresničevati naučeno, vam zagotavljam, da bo vaše življenje postalo malce lažje in da se bodo vaši odnosi precej izboljšali.

Ta izkušnja vas bo osvobodila in vam vlila toliko moči kot le redko katera. Vse pa se začne s preprosto besedo: *naj*.