

# AKO SOM ZMENIL SVOJ ŽIVOT

Autor : Daniel KOJNOK

Čítanie pred spaním, alebo osobná príručka do vrecka

pre /meno/ : .....

*Knihu venujem svojim priateľom, známym ale aj neznámym ľuďom. Všetkým, ktorí sú pre jej čítanie „otvorení“. Ktorí si nájdu čas pred spaním, na jej vnímanie a prijímanie. Jednoducho všetkým, ktorí niečo chcú vo svojom živote zmeniť, ale aj tým, ktorí už niečo zmeniť musia.*

Daniel Kojnok

## Úvod.

Je zvláštne, že píšem tieto riadky. Zvláštne je to predovšetkým pre mňa. Ja sám viem, kým som bol pred 20 rokmi. Chlapec z dediny, ktorý mal problém, kúpiť si v autobuse lístok. Aby ste si nemysleli, nebol som nijak fyzicky chorý. Mal som len strach. Strach zo všetkého. Že sa niečo nepodarí, že niečo pokazím, že sa mi niekto vysmeje, že všetko dopadne ináč, ako si predstavujem. Napriek všetkému strachu som mal sen. Mal som sen, že raz niečo dokážem. Nevedel som však čo. Len som vedel, že niečo chcem. Moja túžba bola úžasne silná. Viete si predstaviť, čo som musel prekonať? Veď prihovoriť sa cudziemu človeku znamenalo pre mňa, ako skočiť bungee jumping.

Za 20 rokov sa toho v živote človeka veľa zmení. Aj môj život sa zmenil. Stal som sa človekom, ktorý kormidluje svoj život k svojim vlastným cieľom. Človekom, ktorý si vychutnáva každý okamih, ako najcennejší poklad na svete.

Poviete si, že 20 rokov je dlhá doba. Máte pravdu. Lenže počas týchto 20 rokov som objavil tajomstvo, ako sa dá život zmeniť za 30 minút. Prišiel som na to, ako človek bez zmyslu života, si nájde svoju vlastnú sebarealizáciu. Prišiel som na to, ako si nezamestnaný človek nájde skvelé zamestnanie. Prišiel som na to, ako človek bez lásky, si nájde svoju veľkú lásku. Prišiel som na to, ako chudobný človek získa úspech a bohatstvo. Prišiel som na to, ako „malý“, bezvýznamný človek, dokáže zázraky.

30 minút potrebujete k prečítaniu tejto útlej knižôčky. To znamená, že potrebujete 30 minút k svojmu rozhodnutiu. Potrebujete 30 minút k rozhodnutiu, či sa pokúsíte o zmenu a vyskúšate odporúčania z tejto knihy, alebo budete svoj život žiť ďalej. Ako doteraz. Tieto odporúčania sú tak jednoduché, že je ťažké uveriť ich účinkom. Aj mne sa zdali príliš jednoduché. Preto mi trvalo 20 rokov, kým som im uveril a kým mi začali prinášať výsledky. Neurobte tú istú chybu!

## V čom je to tajomstvo ?

„Povedz mi, na čo myslíš a ja ti poviem kto si.“

Rozmýšľate niekedy nad svojimi myšlienkami? Rozmýšľate nad tým, ako trávi vaša myseľ svoj voľný čas? Rozmýšľate nad tým, prečo niektorí ľudia žijú vyrovnaný, spokojný a úspešný život a iní sa zmietajú v beznádeji, depresii a neúspechu?

Mnohí ľudia nevedia, že by aj oni mohli byť šťastní. Mnohí tvrdia, že v živote majú len smolu, že sa narodili pod nesprávnou hviezdou a že sú vždy v nesprávny čas na nesprávnom mieste.

Je to presne tak ako hovoria. Vďaka svojim myšlienkam, názorom a postojom, presvedčili samých seba, že takí sú.

Pokúsím sa vysvetliť, prečo je to tak.

Predstavte si pilota lietadla, ktorý sa pripravuje na let. Zbiera si dôležité informácie o počasí, o smere vetra, o vzletovej a pristávacej dráhe, o stave lietadla, o množstve paliva. Na základe týchto informácií bude riadiť svoje lietadlo. Pilot to robí cielene. Keby sa na miesto toho, pred svojim letom, zaujímal o futbal alebo o víťazov v Superstar, jeho let by nedopadol dobre.

Aj naše vedomie zbiera informácie. Cielene, ale aj náhodne.

Náhodné zbieranie informácií znamená, keď si nevyberáme ľudí, s ktorými trávime väčšinu času, keď si zapíňame svoju myseľ trápením a obavami, keď je nám jedno v akom prostredí trávime čas, keď svoje myšlienky netriedime a vpúšťame ich všetky dnu. Aj tie, ktoré nám ubližujú.

Takto náš osobný let nedopadne dobre.

Keď svoje podvedomie krmíme negatívnymi myšlienkami, výsledkom je beznádej a depresia. Veď podvedomie je náš sluha. Je to najlepší sluha na svete. Lepšieho a spoľahlivejšieho nepoznám. Pracuje 24 hodín denne a vykoná každú náš príkaz. Či je správny alebo nesprávny. Či je pozitívny alebo negatívny. Úplne každý. Veď je to náš najlepší sluha.

Mnohí poznáte ten pocit, keď v kine pozeráte dojímavý film a v očiach sa vám zaligocú slzy. Prijali ste dojímavú myšlienku, zážitok. A vaše podvedomie zabezpečilo reakciu, vyronenie slz dojatia. Pritom dej sa odohrával mimo vás. Nijak sa vás nedotýkal. Len prostredníctvom vašich zmyslov, vášho vedomia, ste prijali dojímavý zážitok, ktorý vyvolal reakciu. Keby ste boli v tom deji v skutočnosti, tak sa udeje to isté. Podvedomie si vykoná svoju prácu.

Presne takto funguje naše vedomie a podvedomie. Za každých okolností a v každom čase. Keď si vedome podsunieme radostné myšlienky, pocítíme šťastie a vyrovnanosť. Keď si podsunieme obavy a trápenie, pocítíme strach a beznádej.

Preto sa treba rozhodnúť, čo je pre nás lepšie. Ak ste sa rozhodli pre šťastie a vyrovnanosť, tak prosím čítajte ďalej nasledujúce kapitoly a ich odporúčania.

## I. Ľudia, prostredie, myšlienky.

Čo nám tak najviac ovplyvňuje naše zmýšľanie? Sú to ľudia. Ľudia, s ktorými sa každodenne stretávame osobne, telefonicky, mailom. Ľudia, s ktorými sa stretávame cez televíznu obrazovku, cez stránky novín, časopisov, kníh, cez internet.

Urobte si zoznam ľudí, s ktorými trávite väčšinu dňa. K ich menám priradte ich vlastnosti a ich osobnú pozíciu. Tento zoznam je vaše zrkadlo. S akými ľuďmi prežijete deň, tak presne taký ste aj vy. Nie je jedno, s kým ho prežijete.

Preto vám odporúčam čítať :

**„Vyhýbam sa negatívnym ľuďom, aj keď môžu byť pri mne veľmi blízko. Vyhľadávam a stretávam sa s príjemnými ľuďmi, ktorí nešíria klebety, nehovoria o problémoch, nešťastiach, prekážkach, ale naopak, hovoria o plánoch, víziách, napredovaní, ktorí problémy riešia a prekážky prekonávajú. Deň prežijem s takými ľuďmi, aký chcem byť aj ja.**

**Čas strávený pozeraním televízie znižujem na minimum. Je to čas vyhodенý von oknom. Som tu naveky, aby som mohol takto hazardovať? Preto si vyberám len hodnotné programy. Ušetrený čas využívam na napĺňanie svojich cieľov, alebo ho strávim so svojou rodinou.**

**Čítam noviny, časopisy a knihy, ktoré sú zdrojom môjho osobného rozvoja. Vyhýbam sa médiám, ktoré prezentujú len násilie, nešťastie, klebety a primitívnu kultúru. Nenechám si zamoriť svoju myseľ odpadom.“**

Vonkajším podnetom, ktorý formuje naše myšlienky, je aj prostredie okolo nás. Prostredie môže byť motivačné a inšpiratívne. Ale aj naopak. Negatívne a demotivujúce. Preto nie je jedno, kde bývame, kde pracujeme, kde chodíme na obed, kde trávime voľný čas, kde sa hráme so svojimi deťmi, kde trávime dovolenku. Prostredie nás formuje.

Veď keby orol žil v kuríne, tak by sme ho volali kohútom.

Preto vám odporúčam čítať :

**„Vytváram si príjemné a inšpirujúce prostredie, v ktorom bývam, pracujem a trávim svoj voľný čas. Vyhladávam takéto prostredie vo svojom blízkom, ale aj ďalekom okolí.**

**Cestujem. Cestujem vždy, keď sa len trochu dá. Cestovanie mi otvára myseľ. Spoznávam nové nádherné miesta. Je to moja inšpirácia. Z mojich ciest si prinášam nové nápady, riešenia a priateľstvá.“**

Naše vedomie neustále produkuje myšlienky, modeluje svoje postoje a názory. Ak sú naše myšlienky utrápené a ustráchané, vznikajú emócie, šíriace sa ako epidémia. Sú nákazlivé a agresívne. Stačí len zárodok a začne sa tvoriť obrovské choré monštrum. Je to strach, žiarlivosť, hnev, závisť, chamtivosť a mnohé ďalšie. Spôsobujú nám nepokoj v duši, depresie, fyzické choroby a celkovú beznádej.

V takýchto stavoch okamžite zastavte toto bujnenie. Začnite konať. Manažujte svoje myšlienky!!!

Preto vám odporúčam čítať :

**„Prehodnocujem každú svoju myšlienku, ktorú vpúšťam do svojho vnútra. Ak sa zaoberám myšlienkami, ktoré mi ubližujú, okamžite konám. Identifikujem ich zdroj a nahrádzam ich radostnými a progresívnymi myšlienkami, ktoré ma posilňujú a dodávajú mi energiu. Nedovolím, aby mi moje vlastné myšlienky ubližovali. Manažujem svoje myšlienky.**

**Vo svojom vnútri si pestujem záhradu príjemných podnetov. Vďaka tomu zbieram ovocie vyrovnanosti, šťastia a lásky. Ak sa mi to nedarí, opätovne si čítam túto knihu. Takto sa vrátim na svoju cestu, ktorá vedie k napĺňaniu mojich cieľov.**

**Neúnavne, počas celého dňa, vyhladávam ušľachtilé myšlienky, ktoré formujú a menia môj život na umelecké dielo.“**

## II. Osobná inventúra, osobné aktíva.

Často sa vám môže zdať, že vaša situácia je beznádejná. Môže sa vám zdať, že čítanie takejto knihy je vo vašom prípade zlý žart a nič vám nerieši. Že vaše problémy sú oveľa väčšie, ako problémy iných ľudí.

Možno ste práve stratili zamestnanie a netušíte, ako budete ďalej živiť svoju rodinu, ako zaplatíte svoje účty.

Možno ste mali nehodu, ktorá zásadne zmenila váš život.

Možno ste utrhli ťažkú životnú ranu, ktorá spôsobila Vašu beznádej a zúfalstvo.

Možno váš problém je dlhodobý, ste dlhodobo nezamestnaní, ste dlhodobo nešťastní, ste dlhodobo chorí.

Možno cítite beznádej a plávate životom ako slamka na divokej rieke.

A možno vám chýbajú len vaše osobné ciele.

V takejto situácii je jedno riešenie. Začnite KONAŤ!

Ako prvé si urobte vnútornú osobnú inventúru. Zistite, čo vám zostalo. Neriešte to, čo vám chýba, ale to, čo máte k dispozícii. Možno vám zostali zdravé ruky, možno podpora rodiny a priateľov, možno láska, možno staré nenaplnené sny, možno strecha nad hlavou, možno vzdelanie, vedomosti, zručnosti, dobré vlastnosti, možno vám zostal nejaký majetok a možno vám zostala viera v Boha. Vždy niečo zostane. Kým existujeme, vždy niečo zostane. Vždy. Neprišli sme na tento svet, aby sme dobrovoľne rezignovali. Prišli sme sem prekonávať prekážky, aby sme naplnili naše poslanie a aby sme boli šťastní.

Preto vám odporúčam čítať :

**„Začínam konať! Robím si osobnú inventúru všetkého, čo mám k dispozícii, pre svoj ďalší život. Nezaoberám sa tým, čo mi chýba, ale hľadám to čo mám. Hľadám a dolujem všetky osobné aktíva, ako zlatokop hľadá zrnká zlata. Je to dôležité! Je to môj osobný kapitál. Hľadám vo svojich vedomostiach, zručnostiach, vlastnostiach, záľubách, v nenaplnených snoch. Identifikujem svoj majetok, ktorý mám k dispozícii. Nezabúdam ani na duchovné hodnoty – lásku, vieru, priateľstvo, vzťahy, rodinné zázemie a talent. Všetko si zapisujem a postupne dopĺňam.“**

V tejto časti si obyčajnou ceruzkou zapisujte vaše osobné aktíva. Keď ich budete chcieť upraviť, prepracovať, alebo doplniť, tak text len zgumujte a doplňte nanovo.

**Moje osobné aktíva :**

- *vzdelanie, kurzy, vedomosti, zručnosti, skúsenosti, prax :*

- *osobné vlastnosti :*

- *záľuby :*

- *nenaplnené sny :*

- *láska, priateľstvo, viera, rodinné vzťahy :*

- *talent :*

- *majetok :*

- *iné :*

### III. Vízia, poslanie, ciele, nový začiatok.

Každý človek má v živote poslanie, každý človek sa pre niečo narodil. Je našou povinnosťou túto záhadu riešiť. Zisťovať, prečo sme prišli na tento svet. Zisťovať, čo máme priniesť, čo máme vykonať, aby sme naplnili naše bytie. Aby sme nežili zbytočne.

Nie je to jednoduché. Sám som mnoho rokov blúdil a hľadal svoje miesto pod slnkom. Žiť bez cieľa, je ako plaviť sa na rozbúrenom mori bez kompasu.

Cieľom však môže byť aj samotné hľadanie cieľa. Ak nevíete vo svojom živote objaviť svoj talent, svoje poslanie, svoje ciele, svoju víziu (*môžete to pomenovať, ako chcete*), tak za svoj cieľ prijmite hľadanie svojho poslania. Urobte z tohoto hľadania svoje druhé zamestnanie. Vrhajte sa stále do nových a nových pokusov. Dajte do toho svoje nadšenie, vieru a entuziazmus. Analyzujte udalosti a príbehy zo svojho života, ktoré vám utkveli v pamäti. Možno budú pre vás návodom. Určite sa neudiali náhodne. Hľadajte a výsledok sa dostaví. Je to len otázka času. A stojí to za to. Nedávajte si však ciele, ktoré iní považujú za dôležité. Len a len vy víete, čo je najlepšie pre vás. Keď objavíte zmysel svojho života, vo vašom osobnom svete sa udejú zázračné zmeny. Je úžasné žiť zmysluplne!

Zbúrajte mantinely v ktorých zmýšľate. Človek môže dosiahnuť všetko, čo si dokáže predstaviť a čomu dokáže uveriť. Keby tomu tak nebolo, ľudia by dnes nesvietili žiarovkou, ľudia by nelietali v lietadlách, ľudia by nejazdili v autách. Všetko, čo je okolo nás, si raz niekto dokázal predstaviť a uveril tomu. Všetkému predchádzala myšlienka.

Preto vám odporúčam čítať :

***„Som jedinečný človek, ktorý má vo svojom živote svoje osobné poslanie. Nikto na svete nemá takú kombináciu vlastností ako ja. Som užitočný pre svoju rodinu, pre moje blízke okolie, pre celú spoločnosť a pre celý vesmír. Ak presne nepoznám svoj talent, tak mojím poslaním sa stáva jeho hľadanie. Vkladám do tohoto procesu všetko svoje nadšenie, vieru a môj entuziazmus. Hľadám inšpiráciu v udalostiach zo svojho života, ktoré mi utkveli v pamäti. Zrejme sa neudiali náhodne. Neskončím, kým nenájdem svoje miesto pod slnkom.***

***Mám otvorenú myseľ. Odstraňujem z nej všetky prekážky a mantinely. Všetko je možné, čo si dokážem predstaviť a čomu dokážem uveriť“.***

*V tejto časti máte priestor, aby ste si obyčajnou ceruzkou napísali svoju víziu, svoje ciele. Čítajte ju vždy ako súčasť tejto knihy. Keď Vašu víziu budete chcieť upraviť, prepracovať, alebo doplniť, tak text len zgumujte a prepíšte nanovo.*

Mojim životným cieľom, víziou, poslaním je :

---

Moje osobné a profesijné ciele na 1 – 2 roky sú :

Moje osobné a profesijné ciele na 3 – 5 rokov sú :

## IV. Čin, aktivita, vytrvalosť, koncentrovanosť, zodpovednosť.

Ak chce orol lietať, musí mávať krídlami. Ak chcete dosiahnuť svoje ciele, musíte konať. Nič sa nezmení bez činu, bez aktivity. Preto si vypracujte svoj plán a každodenne ho naplňajte. K cieľu dôjdete vždy. Stačí len neodbočiť, stačí len neprestať. Aj obyčajné kvapky vody môžu urobiť veľkú dieru v skale. Ak budú vytrvalo a neprestajne kvapkať na jedno miesto. Tak isto aj vy môžete dosiahnuť svoj cieľ, keď budete vytrvalo napredovať, jeden krok za druhým, presne podľa vášho plánu.

Preto vám odporúčam čítať :

**„Som aktívny. Vypracúvam si plán na dosiahnutie svojich cieľov, vypracúvam si postupnosť krokov, ktoré vykonám. Každý krok, ktorý v živote urobím, je krokom vpred. Aj chybný krok. Ak sa rozhodujem, či niečo urobím, alebo ostanem pasívny, tak sa rozhodnem pre aktivitu. Je to lepšie, ako zostať „v posteli“. Aj chybné kroky ma posúvajú ďalej. Vďaka nim som silnejší, odvážnejší a krajší. Vďaka nim sa učím hravo prekonávať prekážky. Teším sa aj z chybných krokov. Na otázku, kedy to urobím, odpovedám : TERAZ.**

**Vytrvalo, krok za krokom kráčam k svojmu cieľu. Neodbočujem a neprestávam. Nevzdávam sa, keď môžem ešte niečo urobiť. Nie je nič skončené, kým ja neprestanem skúšať. Kým ja žijem.**

**Koncentrujem sa na dosiahnutie cieľa. Nerozptyľujem sa rôznymi bezvýznamnými činnosťami tak, ako žiarovka rozptyľuje svoje svetlo po miestnosti. Koncentrujem sa na podstatné veci, ako sa dokáže koncentrovať lúč svetla na rezanie kovu.“**

Ste produktom vašej vlastnej minulosti, ale nemusíte byť jej väzňom. Vaša budúcnosť nie je daná vašou minulosťou. Vaša budúcnosť je daná prítomnosťou. Vždy sa dá začať.

Preto vám odporúčam čítať :

**„Netrápim sa neúspechmi včerajšieho dňa. Ten je už preč. Odvial ho vietor. Minulosť nezmením, preto sa ňou netrápim a nestrácam čas. Žijem v prítomnosti. Prítomnosť je zrkadlom mojej budúcnosti. Ako prežijem tento deň svojho života, tak prežijem aj všetky ostatné.**

**Preberám zodpovednosť do svojich rúk. Na nikoho sa nest'ážujem a nikoho neobviňujem za svoje neúspechy. Len a len ja som zodpovedný za svoje konanie. A ja zberám ovocie.“**

V tejto časti máte priestor, aby ste si obyčajnou ceruzkou napísali svoj plán - postupnosť krokov, ktoré musíte urobiť, aby ste naplnili vaše ciele. Čítajte ho vždy ako súčasť tejto knihy. Keď Váš plán budete chcieť upraviť, prepracovať, alebo doplniť, tak text len zgumujte a prepíšte nanovo.

**Môj plán, postupnosť krokov :**

(aktivita – termín)

## V. Odpustenie, láska, dobré skutky, úsmev.

Hnev a nenávisť sú negatívne emócie, ktoré vám niekto spôsobil. Niekto vás urazil, niekto vám ublížil, niekto vás možno ponížil. Vedome alebo aj nevedome. Komu však tento hnev najviac škodí? Určite nie tomu, kto vám ho spôsobil. Hnev vnútorne požiera vás. Preto sa ho rýchlo zbavte a čítajte :

**„Nečakám, že ma niekto požiadá o odpustenie. Odpúšťam každému, kto mi v živote ublížil. Vrátim sa ďaleko do svojej minulosti a odpúšťam všetkým. Zbavujem sa svojho jarma zatrpknutosti.**

**Odpúšťam aj sebe. Ved' nie som dokonalým človekom. Jediné, čo nás všetkých ľudí spája je to, že nie sme dokonalí. Aj ja robím chyby. Preto si odpúšťam a môj život sa mení.**

**Robím dobré skutky. Vždy keď sa dá. Každý deň urobím aspoň jeden dobrý skutok. Vyhľadávam na to príležitosti. Dobrým skutkom je aj darovanie alebo odporúčenie tejto knihy človeku, ktorý to práve teraz potrebuje.**

**Rozdávam lásku. Najrýchlejšou cestou, ako získam lásku, je dávať ju. Najlepšou cestou, ako si lásku udržať, je dať jej krídla a najrýchlejšou cestou, ako stratiť lásku, je držať ju nasilu. Preto rozdávam lásku a dávam jej krídla.**

**Rozdávam svoj úsmev. Z mojej tváre sa úsmev nikdy nestráca. Deň privítam úsmevom – každé ráno si dám „rannú božiu kávu“ (hneď po zobudení sa na 10 sekúnd usmejem a poďakujem sa za ďalší krásny deň).**

**Usmejem sa na svoju manželku, na svojho manžela, usmejem sa na svoje deti. Usmejem sa na predavačku v obchode, usmejem sa na okoloidúcich, usmejem sa na šoféra v autobuse, usmejem sa na svojich kolegov v práci, usmejem sa všade, kde to bude len trocha možné. Usmejem sa vždy prvý. Môj život sa mení.“**

Každý človek má vo svojich rukách obrovskú zodpovednosť, lebo svojim správaním ovplyvňuje aj životy iných ľudí. Našich detí, rodinných príslušníkov, priateľov, kolegov, ale aj ľudí, ktorí sa v našom živote len na chvíľu „pristavia“. Ľudia, ktorí sa stretávajú, vymieňajú si svoje postoje a názory. Čím ste v rodine, alebo v komunite väčšou autoritou, tým máte v rukách väčšiu zodpovednosť. Ľudia preberajú vaše myšlienky. Vy meníte ľudí.

Preto vám odporúčam čítať :

**„Vlastným vzorom šírim radosť, slušnosť a nádej. Beriem do svojich rúk zodpovednosť, aby som vlastným príkladom pozitívne ovplyvňoval blízkych aj vzdialených ľudí. Nepreberám od ľudí negatívne myšlienky, ale ja im odovzdvám pozitívne. Robím svet lepším.“**



## VI. Zvyk.

Je veľmi ťažké zbaviť sa nejakého zlozvyku. Mnohí, ktorí sa o to už pokúšali, to iste potvrdia.

Každý zlozvyk je produktom našich zlých myšlienok, ktoré sú hlboko zakorenené. Zlozvyku sa môžeme zbaviť len jednou cestou, keď ho nahradíme dobrým zvykom. Najhoršie zlozvyky, ktoré nás majú v moci sú beznádej, pohodlnosť, lenivosť, pasivita, mrzutosť, pýcha, zatrpknutosť, závisť a mnohé ďalšie.

Preto vám odporúčam čítať :

**„Mením svoje zlozvyky na dobré zvyky. Zbavujem sa všetkých svojich zlozvykov, ktoré mám. Nahrádzam ich novými zvykmi.**

**Nahrádzam svoju beznádej, vierou v naplnenie mojich osobných cieľov.**

**Nahrádzam svoju lenivosť a pohodlnosť, vytrvalosťou a aktivitou.**

**Nahrádzam svoju rozptýlenosť, sústredením a koncentrovanosťou na môj cieľ.**

**Nahrádzam svoju mrzutosť, dobrou náladou a úsmevom pre každého človeka.**

**Nahrádzam svoju pýchu, nekonečnou vdakou a radosťou z každého okamihu života, ktorý mám dnes k dispozícii.**

**Nahrádzam svoju zatrpknutosť, odpustením sebe a všetkým ľuďom.**

**Nahrádzam svoju závisť, prajnosťou a záujmom o druhých ľudí.**

**Nahrádzam svoje pochybnosti, pravidelným a precíznym čítaním tejto knihy.**

**Teším sa zo života tým, že sa teším z každučkej jeho minúty.**

**Môj cieľ je pre mňa dôležitý, ale rovnako dôležitá je aj cesta k nemu.“**

## VII. Odporúčania.

V úvode som už spomínal, že pozitívna zmena života je veľmi jednoduchá vec. Práve z tohoto dôvodu sa stáva ťažkou. Preto zahodte všetky predsudky a skúste to. Čítajte túto knihu každý deň pred spaním (prípadne aj ráno) aspoň počas troch týždňov. Nemusíte čítať všetko. Stačí, keď budete opakovane čítať hrubo vytlačené vety, spolu s textom, ktorý ste si sami zapísali. Takto Vám na to bude stačiť 10 minút.

Čítajte pochtivo. Nevynechajte ani jediný deň.

Čítajte vnímavovo.

Rozmýšľajte nad tým, čo čítate.

Uvedomujte si, čo čítate.

Meditujte nad tým, čo čítate.

Zavádzajte to do svojho každodenného života.

A potom príde zmena. Spoločnite sa. Váš život sa pozitívne zmení.

Zahodte predsudky. Nehovorte si : „Ja tomu rozumiem, ja tomu verím, ja to nepotrebujem čítať“. Alebo : „Som vzdelaný a dospelý, nebudem to opakovať ako papagáj“. Neurobte tú istú chybu, ako robí väčšina ľudí. Budte iní.

Zahodte predsudky a pravidelne čítajte :

**„Každý deň (aspoň počas troch týždňov) čítam knihu : Ako som zmenil svoj život.**

**Čítam vnímavovo, rozmýšľam nad tým, čo čítam. Čítam hrubo vytlačené vety, spolu s textom, ktorý som si sám zapísal. Podnety z tejto knihy zavádzam do môjho praktického života. Robím to precízne a pochtivo. Každé podrobné prečítanie knihy si označím ceruzkou. Nevynechám ani jeden deň.**

**Myšlienky tejto knihy si vedome opakujem, čím sa stávajú súčasťou môjho podvedomia. Podvedomie je mojim sluhom a všetky moje dobre zakorenené myšlienky zrealizuje.**

**Po prečítaní knihy si vždy pripomeniem udalosti z celého dňa a dôkladne popremýšľam nad tým, čo som spravil dobre a čo zle.**

**Táto kniha je mojou osobnou príručkou na dosiahnutie mojich cieľov.“**

Každé prečítanie knihy si označte ceruzkou :

1. týždeň :     1       2       3       4       5       6       7

2. týždeň :	8	9	10	11	12	13	14
3. týždeň :	15	16	17	18	19	20	21

## Záver.

Túto knihu čítajte ako inšpiráciu, pre nájdenie a dosiahnutie svojich úžasných cieľov, ktoré zásadne zmenia váš život.

Čítajte ju aj ako liek, keď Vás opantajú pochybnosti, keď Vás prepadne strach, hnev, žiarlivosť, závisť a beznádej. Zbavte sa týchto emócií, lebo prinášajú duševné a fyzické choroby, nešťastie, smútok a depresie. Čítaním tejto knihy môžete proti nim bojovať, ba čo ešte viac, môžete nad nimi zvíťaziť. Ale pozor!!! Negatívne myšlienky a pochybnosti nikdy nespia! Plazia sa ako zmyje v tráve. Zaútočia a uštipnú, keď to najmenej čakáte. Preto „protijed“ noste vždy so sebou. Táto kniha je malá a môžete ju nosiť vo vrecku, v taške, alebo v kabelke. Znovu a znovu ju čítajte.

Ak chcete urobiť dobrý skutok a darovať niekomu túto knihu, tak rozhodne nedávajte tú svoju. Je to Vaša osobná príručka, ktorú nevíete, kedy budete potrebovať. Všetky informácie a ďalšie súvislosti s knihou „Ako som zmenil svoj život“, môžete získať na internetovej adrese: [www.uspechcity.sk](http://www.uspechcity.sk).

Budeme radi, ak sa s nami podelíte o vaše osobné skúsenosti, čo vám táto kniha dala. Na základe vášho súhlasu, môžeme vaše príbehy a zážitky zverejniť na web stránke. Budú inšpiráciou a podporou pre ďalších čitateľov. Píšte na mailovú adresu: [info@zamestnanost.sk](mailto:info@zamestnanost.sk), alebo na poštovú adresu : Centrum pre rozvoj zamestnanosti, P.O.BOX 124, 984 01 Lučenec, Slovakia.

## P.S. : Ako vznikla táto kniha

Začiatkom roka 2003 som sa zúčastnil 6-týždňového jazykového pobytu v Írsku, v Dubline. V tom čase som pracoval ako riaditeľ okresného úradu práce na Slovensku.

V jedno piatkové odpolednie som sa motal dublinskými uličkami. Moji spolužiaci z kurzu sa rozpíchlí po meste a ja som nasával „english“ atmosféru. Chodil som bezcieľne a ani som presne nevedel, kde som. Ani ma to nezaujímalo. Sledoval som ľudí, prezeral som si výklady, mojou chabou angličtinou som si prekladal nápisy na obchodoch. Cestou som sa zastavil v malej kaviarničke na kávu. Natŕčal som uši, aby som zachytil nejaký rozhovor, dúfajúc, že niečo porozumiem. Nerozumel som.

Keď sa už zotmel, všimol som si, že kráčam okolo neveľkého kostolíka. Kostol bol ohradený kovaným plotom, ale brána bola otvorená. Tak som vošiel na nádvorie. Skúsil som aj masívnu kľučku na vstupných drevených dverách. Aj tie boli otvorené. Vstúpil som do predsiene kostola. Začal som si prezerat rôzne oznamy a texty, ktoré viseli na bočných stenách. Podľa hesla mojej lektorky angličtiny „absorbujte angličtinu na každom kroku“ som si poslušne prekladal všetky nápisy. Do hlavnej siene kostola smerovali veľké vyzdobené dvere a po bokoch dvojito jednoduchých úzkych vrát. Ako som tam tak stál a čítal, jedne vráta, po mojej pravej ruke, sa otvorili. Poobzeral som sa, či je tam nejaký prievan, alebo či niekto z kostola nevychádza. Nebol tam nik a ani prievan tam nebol. Nesmelo som vošiel cez pootvorené vráta do hlavnej siene kostola. Cítil som tam veľmi pokojnú atmosféru, ale nebola tam ani živá duša. Pomodlil som sa „Otče náš“ a pevne som dospel k rozhodnutiu, že keď sa mi stala takáto udalosť, ktorú si neviem vysvetliť, tak prídem v nedeľu na omšu.

Tak sa aj stalo. V nedeľu doobeda o 9:30 som dorazil do kostola. Bol som však sklamaný. Doplietol som si termíny a omša už bola pred koncom. Napriek tomu som vošiel dnu. Povedal som si : „keď som prišiel neskoro, tak aspoň posledný odídem“. Po skončení obradu som naozaj vychádzal z kostola medzi poslednými. V tom pred kostol dorazila malá dodávka. Vybehol z nej mladý muž a začal rozdávať nejaké časopisy. Stihol už len nás, posledných. Evidentne prišiel neskoro, ako ja. Časopis som si zobral s úmyslom, že si budem doma z neho niečo prekladať. Bol to farebný náboženský časopis.

Keď som sa vrátil domov, vo dverách som sa stretol s domácou, pani Lorettou. Na behu mi odovzdala množstvo pokynov a informácií, kde mám pripravený obed, ako si ho mám zahriať, čo mám pripravené na večeru a podobne. Samozrejme, polovici som nerozumel. Mala nejakú súrnu povinnosť u svojho syna a tak sme nemohli spolu obedovať, ako sme boli pred tým dohodnutí.

Vyšiel som do svojej izby na poschodí a hneď som si začal listovať. V časopise bolo množstvo článkov s rôznou náboženskou tematikou. Niekde v strede som natrafil na sivú stranu na ktorej bolo napísaných asi desať viet. Bez nadpisu, bez súvisu na predchádzajúci článok, bez súvisu na nasledujúci článok. Môj vnútorný hlas ma nútil, aby som si tie vety prečítal. Tak som sa o to pokúsil, ale absolútne ničomu som nerozumel. Tých pár slov, ktorým som rozumel, mi nedávali žiadny zmysel. Tak som si zobral slovník a začal som prekladať slovo po slove. Bolo to veľmi náročné, lebo veľa slov som nevedel nájsť ani v slovníku. Prešlo celé odpoľudnie a ja som stále prekladal s obrovským zápalom. Vôbec neviem, kde sa ten zápal zobral. Zabudol som aj na Lorettin obed. Až podvečer som si uvedomil, že som vyhladnutý a aj vyčerpaný od prekladania. Strávil som nad tými vetami niekoľko hodín a stále mi nedávali zmysel.

Na druhý deň som si v škole požičal lepšiu, výkladovú slovník. Po absolvovaní doobedného štúdia, som sa opäť ponáhľal domov pokračovať v preklade už s novým slovníkom. Čudujem sa, kde som bral toľkú trpezlivosť, lebo som človekom veľmi netrpezlivým.

Preklad som začal odznova. Hľadal som iné významy slov. A začalo sa mi dariť. Slovné spojenia začínali mať význam. Začal som zapájať vlastnú logiku. Zistil som, že sa v texte pojednáva o životných hodnotách. Boli to veľmi pozitívne ladené vety.

Tretí deň som sa opäť ponáhľal domov. Texty som už mal preložené, ale potreboval som ich ešte „učesať a doladiť“. Na tretí deň večer som prácu ukončil. Už som bol s výsledkom spokojný. Bolo to množstvo strávených hodín. Tieto vety mi prešli myslou možno tisíc krát. Vlastne som si ich neúmyselne vtlačil do svojho podvedomia obrovským tlakom.

Po ukončení práce som pocítil veľké uvoľnenie. Ako keď si splníte veľký cieľ, ako keď horolezec dosiahne vrchol hory.

A zrazu sa začali hrnúť myšlienky. Začali sa hrnúť odpovede na otázky, ktoré som si dával už niekoľko rokov. Boli to odpovede na otázky : aké je moje poslanie v živote, čo je mojím zmyslom života, čo je pre mňa podstatné, čo je nepodstatné.

Bol to úžasný duchovný zážitok, z ktorého čerpám energiu dodnes.

Keď som sa vrátil z Dublinu na Slovensko, mojím prvým krokom bola výpoveď v práci. Začal som robiť prácu, ktorá ma absolútne naplňuje, ktorá je zmysluplná a užitočná. Pomáham nezamestnaným ľuďom v návrate do plnohodnotného života.

Na princípoch spomínaných desiatich viet, ktoré som si preložil z časopisu a na základe môjho zážitku, som napísal túto knižočku : „**AKO SOM ZMENIL SVOJ ŽIVOT**“.

Prostredníctvom nej chcem odovzdať štafetu, ktorú som dostal ja.

Aby mnoho ďalších ľudí mohlo prežiť taký duchovný zážitok, ako som ho prežil ja.

Aby mnoho ďalších ľudí, ktorí sa životom len pretĺkajú, našlo zmysel svojho života.

Aby mnoho ďalších ľudí sa nad sebou zamyslelo a urobilo svoje dôležité rozhodnutie.

Autor

## O autorovi

Daniel Kojnok je zakladateľom Centra pre rozvoj zamestnanosti. Jeho poslaním je pomáhať ľuďom pri hľadaní ich vlastnej sebarealizácie. Od roku 1996 pracuje v oblasti rozvoja ľudských zdrojov. Je autorom mnohých projektov v oblasti návratu nezamestnaných ľudí na trh práce.

## Podakovanie

Ďakujem Bohu, že ma viedol, že mi dal možnosť napísať túto publikáciu a umožnil mi osobnú komunikáciu s Tebou – s čitateľom. Srdečná vďaka.

Autor