

Dr. Wayne W. Dyer
SREĆA JE PRAVI PUT



Biblioteka *Znati više*

Dr. Wayne W. Dyer

SREĆA JE PRAVI PUT

ITP ŠKORPION, Babonićeva 44, 10 000 Zagreb

tel./faks: 01/4635-341, 01/4635-342

e-adresa: itp-skorpion@zg.htnet.hr

www.skorpion.hr

www.kupiknjigu.com

Za nakladnika:

Ratko Ostojić

Lektura i korektura:

Nataša Bjelan

Grafička priprema:

Škorpion d. o. o.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001093829.

ISBN 978-953-289-129-4

Izdano u ožujku 2021.

Dr. Wayne W. Dyer

SREĆA

JE PRAVI PUT

**Kako promijeniti vaš način razmišljanja i
upotrijebiti ono što već imate kako biste
živjeli život svojih snova**

S engleskoga preveo

Nebojša Budanovac, prof.



Škorpion

Naslov izvornika: HAPPINESS IS THE WAY by Wayne W. Dyer

Copyright © 2019 by the Estate of Wayne W. Dyer

Originally published by Hay House Inc., US

Copyright © za hrvatsko izdanje Itp Škorpion 2021.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati, spremi u neki sistem niti preneti u bilo kojem obliku ili bilo kojim sredstvom – elektroničkim, mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem, skeniranjem ili nekim drugim, uključujući upotrebu na internetu – bez prije dobivene pismene dozvole Izdavača osim kratkih navoda, u prikazima knjige ili člancima.



Škorpion

**za vas objavljuje knjige koje će
olakšati, uljepšati i poboljšati vaš život**

SADRŽAJ

| | |
|---|-----|
| <i>Predgovor Reid Tracy</i> | 7 |
| <i>Uvod</i> | 9 |
| PRVI DIO: ODGOVORITE SPOSOBNO | |
| Prvo poglavlje: Stav je najvažniji | 13 |
| Drugo poglavlje: Izbor je vaš | 27 |
| Treće poglavlje: Što očekujete | 41 |
| Četvrto poglavlje: Tko ste zapravo | 51 |
| DRUGI DIO: ISTINSKI USPJEH | |
| Peto poglavlje: Poslušajte svoje unutarnje signale | 65 |
| Šesto poglavlje: Budite onaj koji govori “je”, a ne “ne” | 75 |
| Sedmo poglavlje: Modeli prosvjetljenja | 83 |
| Osmo poglavlje: Vodite s ljubavlju | 93 |
| TREĆI DIO: MISIJA VAŠEG ŽIVOTA | |
| Deveto poglavlje: Osjećaj svrhe | 105 |
| Deseto poglavlje: Slijedite svoje blaženstvo | 117 |
| Jedanaesto poglavlje: Kultivirajte vlastiti vrt | 137 |
| Dvanaesto poglavlje: Devet pitanja koja će potaknuti promjenu | 149 |
| <i>O piscu</i> | 157 |

PREDGOVOR

Razgovarao sam s Wayneom Dyerom gotovo svaki dan tijekom više od 25 godina. Bio mi je jedan od najboljih prijatelja i osobna mi je namjera najduže što mogu održati njegovo djelo na životu na korist drugima.

Wayne je uvijek sa mnom iako je ovu fizičku razinu napustio 30. kolovoza 2015. Pišući ovaj predgovor olovkom na papiru, kako je on napisao većinu svojih knjiga, osjećam njegovu nazočnost kroz trnce u tijelu i naježenu kožu. *Sreća je pravi put* nastala je iz Wayneovih audio programa *Nightingale – Conant* koje su mnogi od nas voljeli slušati tijekom godina i koji su me uvalili u velike probleme kad sam se prvi put susreo s Wayneom.

Hay House je održavao seminar zvan “Vizije budućnosti” u tadašnjem kinu Paramount u njujorškom Madison Square Gardenu. Rasprodali smo ulaznice i sudjelovalo je oko 6000 ljudi. Wayne Dyer je nastupao s Louise Hay i nekoliko drugih učitelja. Bio je uzbuđen jer je o tome da govori u Madison Square Gardenu sanjao od svojih profesorskih dana na sveučilištu St. John’s.

Wayne je poveo svoju suprugu Marcie kako bi proslavili taj događaj. Održao je svoj uobičajeno sjajan govor. Nakon toga su svi pojurili do stola s knjigama nadajući se da će kupiti knjigu kako bi je on potpisao, ali jedino što smo imali bile su kasete *Nightingale – Conant*. Novu knjigu nije napisao nekoliko godina, pa su njegove prethodne knjige bile masovno tiskani mekani uvezi koji su se prodavali po 6 ili 7 dolara. Hay Houseu, koji mu još nije bio izdavač, nije bilo smisla da ih kupuje i prodaje. Zato smo ponijeli samo njegove komplete od šest kaset po 50 dolara.

Ljudi koji su nazočili predavanju nisu time bili zadovoljni, pa su otišli u knjižare i kioske oko Madison Square Gardena, kupili njegove knjige i vratili se kako bi ih Wayne potpisao. Rekli su Wayneu što su morali učiniti da bi došli do njegovih knjiga.

Nakon seminara, penjući se stubištem hotela u kojem smo odsjeli, prošao sam pokraj Waynea i Marcie koji su išli u suprotnom smjeru na večeru. U tom trenutku čuo sam kako govori: "Samo želim znati tko je, do vraga, taj Reid Tracy iz Hay Housea, jer kažu mi da je odlučio ne ponijeti moje knjige na ovaj događaj. Ja sam pisac i moje knjige moraju biti dostupne kad držim govor." Naravno, nisam zaustavio Waynea kako bih mu rekao da sam ja Reid. Srećom, prešli smo preko tog incidenta i objavili mnoge Wayneove knjige ovdje u Hay Houseu. Nakon tog dana u New Yorku, organizirali smo diljem svijeta stotine događaja za Waynea, i na svakom od njih su njegove knjige bile dostupne.

Nije to bio uobičajen početak dugog odnosa, ali je to bio klasični Wayne: uvijek spreman dati ljudima drugu priliku.

Kad smo Wayne i ja postali prijatelji, razgovarali smo gotovo svakodnevno telefonom ili na nekom od događaja Hay Housea. Kad sam bio na godišnjem odmoru s obitelji ili je bio vikend i telefon bi zazvonio, moja bi supruga Kristina rekla: "To je vjerojatno Wayne. Hajde, javi mu se."

Kasnije, Kristina i Wayne napisali su serijal dječjih knjiga utemeljenih na njegovu radu, uključujući uspješnicu New York Timesa *Ti si nevjerojatan!*

Dok čitam knjigu *Sreća je pravi put*, mogu čuti Waynea kako izgovara gotovo svaku riječ i prisjećam se kako je bio sjajan pripovjedač i koliko mi svakodnevni razgovori s njim nedostaju.

Nadam se da uživate u Wayneovoj bezvremenoj mudrosti koliko sam ja uživao.

Reid Tracy

UVOD

Kad promijenite način na koji gledate na stvari, stvari koje gledate mijenjaju se.

Wayne Dyer često je ovo govorio i to je nadahnulo nas dok smo radili na ovoj knjizi. Materijal u njoj uzet je iz govora i prezentacija koje je držao raznim publikama tijekom mnogo godina. No, upalo nam je u oči da se, bez obzira na to kome govori, stalno iznova vraća na nekoliko tema, a te su teme isprepletene na stranicama knjige *Sreća je pravi put*.

Prvi dio detaljno govori o utjecaju vaših stavova, izbora i očekivanja, te vas vodi osjećaju osnaženosti kad shvatite da možete naučiti kako “odgovoriti sposobno” na sve aspekte svog života. Drugi dio detaljno proučava koncept uspjeha, pokazujući koliko je zapadnjačka ideja uspjeha zaostala i da ste vjerojatno mnogo uspješniji nego što ste pretpostavljali, bez obzira na to s kakvim se izazovima suočavali. Treći dio istražuje važnost osobne misije i uključuje specifična pitanja koja će vam pomoći u zacrtavanju puta prema životu o kakvom ste sanjali.

Preporučujemo vam da vodite dnevnik dok čitate kako biste zapisivali ideje kojima ćete se vraćati kasnije. Svako poglavlje ima i vježbu u kojoj ćete se služiti svojim dnevnikom kako biste lakše upili poruke ove knjige. Na ovaj način ostat će vam ono što je Wayne nazvao “posve novim pristupom kreativnom životu, zdravlju i sreći”.

Wayne je volio govoriti ljudima – bilo svojem timu ovdje u Hay Houseu, bilo velikom broju ljudi na predavanjima ili pak pojedincima koje je susretao šetajući plažom u blizini svog doma na Mauiju. Uvijek

je bio jednako autentičan, mudar, zabavan i pun ljubavi. Na svoj je način uzimao koncepte, i duboke i svakodnevnne, te ih prenosio u zdravorazumski oblik razumljiv svakome s kim je razgovarao. Ali je učio mnogo i od drugih ljudi, govoreći: “Svatko koga upoznam je roman.” Osjećao je da drugi ljudi mogu učiti njega jednako kao i on njih te je duboko vjerovao da svaka osoba u sebi sadrži sjeme veličine.

Kao što će vam Wayne pokazati, ne postoji čarobni napitak da dobijete ono što želite od života. Sve što biste ikad mogli željeti ili trebati može se pronaći unutar vas – samo trebate naučiti kako promijeniti način razmišljanja. Ma kakve bile vaše trenutne okolnosti, vi ste u stanju prevladati ih. Kako je govorio: “Sreća nije neka životna postaja, mjesto na koje trebate stići. To je način putovanja. To je način na koji putujete cestom na kojoj se nalazite, pri čemu svaki korak činite u ljubavi.” Promjena načina na koji gledate stvari pomoći će vam na tom putu i na kraju vas dovesti do prosvjetljenja.

Wayne nam jako nedostaje, ali sretni smo što imamo njegove riječi da nas tješe, nadahnjuju i zabavljaju. Nadamo se da će vam ova knjiga pomoći da se i vi tako osjećate.

Uredničko osoblje Hay Housea

PRVI DIO

ODGOVORITE SPOSOBNO

Trik je u onome što čovjek naglašava.

Ili činimo sami sebe jadnima, ili sretnima.

Količina uloženog truda je jednaka.

Carlos Castaneda

PRVO POGLAVLJE

STAV JE NAJVAŽNIJI

Veliki dio svog života proveo sam proučavajući ljudsko ponašanje. Kad god sam radio na doktoratu, radeći kao predavač i savjetnik ili pišući knjige, činilo mi se kako se iznova i iznova vraćam na tu temu. U tom sam procesu otkrio velike količine materijala pisanih tijekom stoljeća o sreći i čovjekovoj potrazi za njom. Mnogi su ljudi proveli živote tragajući za njom, misleći da je se može pronaći u nečemu ili nekom drugom. To je temeljna pogreška. Shvatio sam da je sreća nešto što mi *jesmo*, a proizlazi iz načina na koji razmišljamo.

Sreća je unutarnji koncept. To znači, možete je imati ako *odlučite* tako. Ako je imate unutar sebe, unosite svoju sreću u sve što činite. Unosite je u svoj posao. Unosite je u svoje odnose. Bez obzira na sve, jednostavno je imate. Ne morate se truditi da dođete do nje.

No, otkrio sam i da su ljudi prilično zbunjeni kad je riječ o toj temi. Skloni su tome da odgovornost za svoje osjećaje ili iskustva prebacuju na nešto izvan sebe. Kažu: “*Ti* si povrijedio moje osjećaje. Zbog *tebe* se osjećam loše. *Ti* si me osramotila. *Ti* si me danas unesrećio.” Ili pak kažu: “Sva ta nesloga u svijetu me pogađa. Tko god danas sjedi u Bijeloj kući, uznemiruje me. Tržište dionica me zaista čini depresivnim.” Ali ništa od toga nije moguće na našem planetu – ništa ne može nekoga *učiniti* uznemirenim, depresivnim ili nesretnim.

Ako želite biti istinski sretno ljudsko biće, prva stvar koju morate učiniti jest da zaista upijete ovu ideju: *Sva vaša iskustva u ovom životu*

rezultat su vašeg doživljaja onoga što se događa u vanjskom svijetu. Drugim riječima, morate preuzeti odgovornost za sve aspekte svog života.

Za mene riječ “odgovornost” (engl. *responsibility*) znači “odgovoriti sposobno” (engl. *respond with ability*). To ne znači odgovoriti nesposobno, jer bi riječ inače bila *respondisability*. Ne, riječ je *responsibility*. Ja sam sposoban odgovoriti. Mogu odgovoriti sposobno. To znači preuzeti odgovornost za sve što se događa u vašem životu, a ja sam mnogo godina svog života proveo pokušavajući tome podučiti ljude.

Naranča i svijeća

Pomislite na trenutak na naranču. Kad je stisnete najjače što možete, što izlazi? Sok od naranče, naravno. Ali pitanje je zašto taj sok izlazi kad stisnete naranču? Odgovor je, *zato što je to u njoj*.

E sad, je li važno tko stišće naranču? Je li važno kako ćete to učiniti, s kojim instrumentom ili u koje doba dana to radite? Ne. Kad stisnete naranču, iz nje uvijek izlazi ono što je u njoj. Slično tome, kad stisnete osobu – to jest, na nju izvršite bilo kakav pritisak – i iz nje iziđu bijes i mržnja i stres i depresija, to nije zbog onoga tko stišće, niti zbog toga kada to čini, niti kako je to odlučio učiniti. To je zato što se to nalazi u toj osobi.

Ako nemate to u sebi, ne može nikada izići iz vas, ma kakve bile vaše okolnosti. Kad vam netko oduzme prednost na autocesti i vi se razbjesnite, to nije zato što su vam oduzeli prednost, nego zato što vi to nosite u sebi. A kad prestanete nositi to u sebi, ništa što bilo tko čini ne može vas uznemiriti. Volim ovaj citat koji je pripisan Eleanor Roosevelt: “Nitko vas ne može navesti da se osjećate podčinjeno bez vašeg pristanka.” Drugim riječima, nitko vas ne može deprimirati. Nitko vas ne može učiniti tjeskobnima. Nitko vam ne može povrijediti osjećaje. Nitko vas ne može navesti na bilo što osim onoga što dopustite da uđe u vas.

Tko god da jeste, utječete na sve što vam se događa. Vi to stvarate. Ako se ne slažete s nekim na poslu, ako imate poteškoće u odnosima i osjećate se žrtvom, ako vas djeca ne poštuju, pogledajte najprije sebe i zapitajte se: “Što je to u meni, i što mogu promijeniti da se više ne

osjećam kao žrtva?” Nemojte se pitati: “Kako bih mogao navesti njih da se promijene? Kako bih mogao promijeniti svijet?” Sve što mrzite, što vas nervira, ili na što ste ljutiti jest vaša mržnja, vaše nerviranje i vaš bijes. To je vaše – vi to posjedujete. Nitko drugi ne posjeduje to. To je isključivo na vama.

Kad okrivite nekoga da vas nervira u životu, zapravo govorite “da su barem više poput mene, ne bi me toliko nervirali”. Međutim, kako se krećete putem prosvjetljenja, događa se nešto zanimljivo. Kad susretnete ljude koji se prema vama ponašaju na načine koji su vas nervirali, tad vidite to kao njihov problem, koji više vi ne posjedujete. Sada odgovarate sposobno prema onima koji se ponašaju onako kako vam se ne sviđa. Naučite reći sebi: “Oni su tko jesu, i ponašaju se na jedini način na koji se sada znaju ponašati. Ono što ću ja učiniti jest sljedeće: reagirat ću na njih onim što jesam. A ono što jesam jest ljubav, ljubaznost i prihvaćanje. Ako imam to, mogu se učinkovito nositi s ponašanjem svih drugih, ili ga mogu ignorirati. Bilo kako bilo, ja ne posjedujem to, oni posjeduju.” To nema veze s time imate li ili nemate problema. Ima veze s vašim *stavom* prema problemima.

Vidite, moja osobna evolucija dovela me do točke kad sam shvatio da svatko od nas mora preuzeti potpunu odgovornost za vlastiti unutarnji razvoj. A naš unutarnji razvoj jest nešto što u velikoj mjeri ignoriramo putujući životom.

Zamislite zapaljenu svijeću: kad biste vani hodali s njom, vjetar bi prilično brzo ugasio plamen. Isto tako, postoje razne vanjske sile koje ćete susresti u životu, a zbog kojih ćete osjećati kao da se vaša unutarnja svijeća – koja simbolizira ono što jeste kao ljudsko biće – cijelo vrijeme gasi.

No, u stvarnosti, možete se pobrinuti da vaš unutarnji plamen nikada niti ne zatitra. Izvan vas brojne stvari koje nisu pod vašom kontrolom mogu se dogoditi i događaju se: oluje života, koje uzimaju oblik bolesti ili nesreće ili nekog drugog nepredviđenog događaja, mogu udariti u bilo kojem trenutku.

No, plamen vaše unutarnje svijeće jedinstveno je vaš. Uvijek možete procesuirati svoj svijet na način koji odgovara vama, a ne na

način koji vas otuđuje ili uništava. Možda najviše mjesto na koje možete u životu doći jest da shvatite kako vaš unutarnji razvoj, simboliziran tim plamenom svijeće, može ostati snažan i svijetao bez obzira na to što se događalo vani. I opet, vraćam se na ideju vlasništva: osnažuje spoznaja da ono što se događa u vama ovisi isključivo o vama. To je potpuno vaše.

Osoba bez ograničenja

Razmišljajući i pišući o konceptima odgovornosti i sreće, otkrio sam da postoje tri različite vrste ljudi na svijetu: prva vrsta prolazi životom prepuna boli i stresa i napetosti. Druga vrsta nije puna boli i stresa, ali niti oni ne funkcioniraju na najvišim razinama na kojima mogu. A postoji i treća vrsta, vrsta koje nam je potrebno više – ljudi koje zovem “osobe bez ograničenja”. Kao što i sam naziv sugerira, to su ljudi koji nemaju ograničenja u svojim mogućnostima življenja i koji se usredotoče na to da učine svoj život najboljim što može biti.

Mnogi ljudi koji su mi prethodili u područjima samoaktualizacije i psihologije pisali su iz perspektive koja kaže – *da, postoji nekoliko izabranih ljudi, i oni su zaista jedinstveni i vrlo posebni*. Ne mislim da je to istina: smatram da je život u budnom stanju i život bez granica moguć svima nama. Čvrsto vjerujem da svatko može dostići vrhunce ljudskosti i djelovati s tih prosvjetljenih razina.

Kad sam radio kao savjetnik i terapeut u New Yorku, a ljudi su mi dolazili tražeći odgovore na probleme u svojim životima, u razgovoru sa svima njima ista mi je stvar padala na pamet. Tko god bili – odvjetnici, kućanice ili vozači taksija – nije bilo nikakve razlike. Odgovor je bio jednostavan. Često su mi govorili: “Hajde, vi to kažete kao da je tako jednostavno. Zašto to činite? To nije jednostavno!”

Ali to *jest* jednostavno. Do današnjeg dana još sam zbunjen kad god netko želi pretvoriti zdravlje i sreću i zajedništvo i životnost u nešto komplicirano i teško.

Jedna žena mi je prišla nakon nekog predavanja i rekla: “U redu, slušala sam vas sat i pol, i postala sam optimistična. Ali recite mi istinu – zar vi nikad niste depresivni?”

Odgovorio sam: “Ne, naravno da ne.”

“Oh, to je deprimirajuće”, rekla je. “Zaista sam se nadala kako ćete reći da katkad jeste depresivni.”

Nije neobično da psiholozi na televizijskim emisijama govore stvari poput: “Prirodno je biti depresivan. Normalno je biti nervozan. Ljudski je biti nesretan.”

Koliko god je ta žena željela da i ja kažem nešto poput toga, ja jednostavno ne vjerujem da je to prirodno, normalno ili ljudski. Mislim da je to način da porazimo sami sebe. Učili su nas da vjerujemo kako bismo trebali biti deprimirani, ukočeni, snuždeni i da imamo određene zadane negativne uvjete u životu, ali to jednostavno nije istina.

Voditelj televizijske emisije u kojoj sam jednom nastupio rekao mi je: “Znam da ste vrlo pozitivni, ali nemaju svi ono što vi imate. Nisu svi imali prilike koje ste vi imali, ni inteligenciju koju imate. Postoje momci koji iziđu i čekaju autobus dok pada kiša, i autobus ne dolazi, i netko projuri kroz lokvu i zalije ih vodom, i vi očekujete da budu optimistični i pozitivni u takvom trenutku?”

Rekao sam: “Pa, mislim da razlika između osobe koja porazi sama sebe i osobe bez ograničenja nije toliko u pitanju imate li ili nemate problema. Svako ljudsko biće na ovom planetu ima probleme s kojima se mora susretati svaki dan u životu. Svi mi moramo čekati prijevoz kad pada kiša. Svi se mi moramo nositi s inflacijom. Svi se moramo nositi sa starenjem, bolestima, razočaranjem djece... svi imamo probleme.

Ali osoba bez ograničenja je netko tko ima drukčiji stav prema svojim problemima. Takva osoba prepoznaje potencijal za rast u svakoj situaciji i ne pristupa problemu kao da bi trebao biti nešto drugo. Drugim riječima, ne ide na kišu i pritom govori: “Ne bi trebalo kišiti. Kako to da kiši? Ne bi trebalo sada kišiti. Ožujak je, a obećali su mi da u ožujku neće kišiti. To nije pošteno. Prošlog ožujka nije kišilo!” Tako ljudi koji poražavaju sami sebe i koji su vođeni egom razgovaraju cijelo vrijeme.

Ako upitate osobu bez ograničenja koliko je dva puta dva, ona će vam reći “četiri”. Ali ako osobi koja poražava samu sebe postavite isto

pitanje, reći će: “Dva puta dva je četiri, ali ja to ne mogu podnijeti. Zašto uvijek mora biti četiri? To je tako dosadno. Bože, svaki puta je četiri, tako se umorim od toga. Zašto barem katkad ne može biti pet?”

Vidite razliku? Mislim, nije da su ti ljudi tako izvan stvarnosti. Upitate li psihotičnu osobu koliko je dva puta dva, možda će odgovoriti “trideset i sedam” ili “devetnaest” ili što im već padne na pamet. Ti ljudi nisu oni koji poražavaju sami sebe, njih je potrebno zaštititi! Evo još jednog primjera: kašnjenje zrakoplova u zračnoj luci. Osoba vođena egom zna kako biti uznemirena jer prati takve stvari: *O Bože, ovaj avioprijevoznik! Peti put ovaj mjesec kasne!* Tako može biti pet puta bjesnija no što bi bila da ne prati to. A isto tako, može pročitati knjigu, upoznati nove prijatelje, gledati zrakoplove kako dolijeću ili otići u promatračnicu. Oni koji ne robuju svom egu učinit će sve osim sjedenja i pritužbi na to kakav je svijet.

Ja sam odrastao u Detroitu. Sedam ili osam godina običavao sam se voziti iz istočnog dijela grada do Državnog sveučilišta Wayne, i to svakog dana, katkad dva ili tri puta na dan. Poludio bih kad bi došlo do prometnog zastoja. Promet bi zastao, kao što se to često događa, a umjesto da kreativno upotrijebim to vrijeme, ja bih ludio: *Evo ga opet. Znao sam da će se to dogoditi!* U međuvremenu, promet je i dalje zastajao. Promet ne mari. Nervirali se vi zbog toga ili ne, do zastoja će dolaziti sve dok postoji promet. I to je to. To je sve što možete reći o prometu.

Kad danas upadnem u prometni zastoj, imam mnogo alternativa tome da poludim. Možda ću se početi upoznavati s ljudima na cesti, ili ću početi pisati, upotrijebiti svoj mobitel da dovršim neka pisma, ili ću slušati audio programe. Možete naučiti jedan cijeli jezik vozeći se na Državno sveučilište Wayne i natrag tijekom četiri godine. Možete naučiti francuski ili španjolski nabavivši program za učenje jezika koji ćete slušati na putu.

Ili možete zauzeti stav da se to ne bi smjelo događati, otići kući i vikati na svoje klince. Kad se zapitaju: “Što do vraga ne valja danas s tatom?” odgovor će biti: “Promet. Promet ga je sredio.” Onda možete popiti tri martinija.

“Zašto toliko pije?”

“Zbog prometa.”

“Zašto se mama i tata razvode?”

“Zbog prometa. Promet je kriv, znate.”

“Kako to da tata ima čir?”

“Promet mu je to učinio.”

I onda u mrtvačnici... “Kako to da je tata već tamo? Pa tek su mu 43!”

“Promet je ubio tvog oca.”

Kako se ovaj scenarij odigrava ovisi isključivo o vama. To vrijedi za većinu situacija u vašem životu. I opet, ne možete kontrolirati oluje koje vam prijete izvana – ali uvijek možete kontrolirati ono što se događa iznutra i sačuvati svoj jarki plamen.

Kako si dopuštate da se ponašaju prema vama?

Postoji jedna jednostavna izreka: *Ljudi se ponašaju prema vama onako kako ih naučite*. Ako vam se ne sviđa način na koji se netko ponaša prema vama, pogledajte kako ste ih naučili da se ponašaju.

Ljudi koji poražavaju sami sebe vide stvarnost onakvom kakva jest, ali je ne žele prihvatiti. Žele da je drukčija i onda se pritužuju u vezi nje: “Kad bi barem bio više poput mene, ne bih se ljutila na tebe. Kad bi barem bio drukčiji od onoga što jesi, bila bih sretnija. Da barem cijene nafte nisu porasle, da barem nezaposlenost nije takva, da barem, da barem...” Gledaju svijet i dolaze do zaključka da bi trebali kriviti nekog drugog. Možete to vidjeti po vokabularu kojim se služe, po riječima koje im izlaze iz usta. Govore stvari kao: “Molim te, nemoj me smetati. Ne mogu – imam napad tjeskobe.”

Na svijetu ne postoji stvorenje zvano *tjeskoba*, i sigurno je da ono ne može napasti. Postoje samo ljudi koji razmišljaju tjeskobno u bilo kojem trenutku u svojim životima. A ako možete naučiti kako ne razmišljati tjeskobno, bez obzira na to kakva je situacija, možete se nositi s bilo čime. S porastom cijena, porezima, nezaposlenošću, gubitkom posla,

razočaranjem djece, nečijom bolešću, smrću bliske osobe, s time da je netko pukao i da ne radi stvari koje želite, s kvarom pećnice, svim stvarima koje prate ljudski život – ako možete naučiti kako se nositi s njima, kada naiđe kriza, bit ćete spremni nositi se s njom, a ne postati žrtvom zbog nje. Ako ste uvijek šokirani i preneraženi, uznemireni zbog stvari koje se događaju u svijetu i ako želite da su drukčije, onda ne odgovarate sposobno.

Nije dopušteno okrivljavanje za bilo što što se događa u vašem životu. Ako vas zlostavljaju, ako se osjećate kao žrtva, ako ne znate kako se nositi s nekim situacijama, ako smatrate da vas ne poštuju djeca ili roditelji, ako vam ne ide neki tečaj, ako smatrate da vas šef ne voli, što god bilo – poučavate ljude kako da se ponašaju prema vama.

Jednom mi je klijentica pričala koliko je jadna zato što se udala za alkoholičara. Upitao sam je: “Što nije u redu?” Rekla je: “Ne govori razumljivo, ponavlja se, smrdi, i grozno je biti pokraj njega.”

Ponovio sam: “Da vidimo jesam li shvatio. Da vidimo tko je lud u ovom scenariju koji ste opisali. Rekli ste da ste udani za alkoholičara, i da govori nerazumljivo i smrdi i zvuči glupo – svi alkoholičari koje poznajem su upravo takvi. Imamo nekoga tko radi sve ono što očekujemo od alkoholičara. A imamo vas, i vi ste udani za nekoga koga zovete alkoholičarom, očekujući da bude trijezan. Tko je onda lud, alkoholičar koji čini ono što alkoholičari čine, ili vi koji od nekoga očekujete da bude nešto drugo?”

On je ono što jest! Zašto biste željeli zadržati misli koje vas čine jadnom, koje će pojačati osjećaj bijede u vašem životu samim time što ih imate? Zašto ne biste promijenili te misli i rekli sebi da ćete, ako se svađate u korist svoje bijede, dobiti jedino svoju bijedu. Morate dobiti ono za što se cijelo vrijeme svađate. Pričate koliko ste jadni – zato što ste to *dopustili*. Promjena počinje s vama, ne s vašim suprugom.”

Kao što sam rekao svojoj klijentici, smatram da, bez obzira na to s kakvim se izazovom suočavali – što god bilo to što niste sposobni činiti, kakve god prepreke susreli, što god u vašem odnosu ne funkcioniralo, ili što god se događalo s vašom karijerom – trebate ispitati koje vjerovanje podržava takvo ponašanje. Budući da svakoj akciji prethodi vjerovanje ili misao, možete djelovati tako da promijenite sve to.

Ja sam to učinio mnogo puta u životu. Primjerice, mnogo godina svakodnevno sam igrao tenis. Odrastao sam vjerujući kako ne mogu izvesti *backhand* udarac i dugo sam si to govorio. A onda sam počeo mijenjati to vjerovanje. Ne samo da sam marljivije vježbao, nego sam počeo vizualizirati kako radim sve one stvari koje sam trebao izvesti kako bi mi taj udarac uspio. Počeo sam to činiti i s ispucavanjem, umjesto da si govorim “ne mogu izvesti ispucavanje” i ponašam se tako. Više nisam spreman govoriti si kako “nikad neću pogoditi ispucavanje ili pogoditi lobiranu lopticu ili zavrnutu servu” ili što već.

Ako si nastavite govoriti da ne možete učiniti nešto, djelovat ćete na temelju tog vjerovanja. Bilo da je riječ o poboljšanju u igranju tenisa ili nečem većem, promijenite svoje misli. Vidite sebe kako činite i imate ono najbolje u životu – i otkrit ćete da jeste ono što mislite.

Preuzimanje odgovornosti za to kako drugi postupaju prema vama u životu može funkcionirati sa svakime, u svakoj situaciji. Primjerice, otkrio sam kako je način na koji se može postupati prema osobama bez poštovanja takav da im dam do znanja kako nisam osoba koja će tolerirati takvo ponašanje. Ako neki službenik reagira na mene grubo, prvo što ću učiniti jest da ću sam sebi reći: “To je njihovo ponašanje. Oni to posjeduju.” Tada pokušam reagirati ljubazno. Ako to ne djeluje, odmah odlazim k drugom zaposleniku ili nadzorniku, ili napustim situaciju. Neću stajati tamo i dopustiti da me bilo tko fizički, mentalno, intelektualno ili duhovno zlostavlja, ikada, jer znam da bih, ako to dopustim, toj osobi dao dozvolu da se prema meni ponaša na takav način.

To je čudesno: u većini slučajeva ljubaznost i ljubav zaista djeluju na druge ljude koji tako shvate da se prema vama ne mogu ponašati bez poštovanja. Ali ako ne djeluju, onda idete na plan B, plan C ili čak plan D – sve dolazi iz unutarnjeg vjerovanja u ono tko ste vi kao ljudsko biće.

Razmišljajte o sebi kao o nečemu toliko vrijednome da ga nikad ne bi trebalo zlostavljati. Pretpostavimo da imate prekrasnu vazu koja košta milijun dolara: nju nikad ne biste tako tretirali. Ne biste se s njome dodavali. Ne biste je bacali na pod. Vjerojatno biste je stavili negdje na sigurno, gdje se ne može oštetiti.

Pa, isto vrijedi i za vas. Ako smatrate sebe vrlo vrijednima, vrlo važnima i vrlo bitnima kao ljudsko biće, onda ne biste nikad dopustili nekome da vas zlostavlja. A najgore postupanje – uključujući i pušenje, prejedanje, alkoholizam ili što već – dolazi iz temeljnog vjerovanja da *Ono što zlostavljam ne vrijedi ništa.*

Isto tako, većina ljudi koji su usamljeni osjećaju se tako zato što im se ne sviđa osoba s kojom su kad su sami. Ako vam se sviđa osoba s kojom ste sami, samoća nikad nije usamljenost, sjajna je. Vaš stav je da sada imate priliku biti s tom sjajnom osobom. Ali ako je osoba s kojom ste sami vrijedna prijezira i vama neprihvatljiva, onda ćete uvijek tražiti nekog drugog da vam popuni prazninu.

Zamislite da odrastete tako da se ne sviđate sami sebi, a onda vodite tu svoju osobnost kamo god pošli. Mnogi ljudi to čine, i to je jedna od najblesavijih stvari. Vi ste apsolutno ono što odlučite vjerovati. Ako ste nekoordinirani, loš kuhar, slabi u matematici, ne previše privlačni, ili što god, to je zato što ste to pustili u svoj život. Ako vam se ne sviđaju rezultati izbora koje ste do sada pravili, onda siđite s vlaka okrivljavanja i prijedite na vlak odgovornosti prema sebi. Imat ćete sve što želite u smislu vlastitog osjećaja vrijednosti zato što vaš osjećaj vrijednosti apsolutno određuje ono u što odlučite vjerovati o sebi. Sve se svodi na vaš stav.

Svatko od nas dio je savršenog svemira koji djeluje na načelima harmonije, suradnje i ljubavi. Nikad ne biste mogli biti pogreška, jer ste dio savršenstva svemira. Ako vjerujete u to o sebi, onda ćete, kad vidite kako drugi ljudi zlostavljaju to savršenstvo, taj lijep i važan predmet, reagirati onako kako biste prirodno reagirali kad bi netko pokušavao oštetiti nešto prekrasno. Jednostavno ne biste to dopustili.

Tajna ljubavi

Znate li tajnu načina na koji biste mogli dobiti gotovo bilo što u svojem životu, uključujući uspjeh i obilje? To je tajna ljubavi. No, oni koji zahtijevaju ljubav nikad je ne dobiju. Jeste li vidjeli ljude koji cijelo vrijeme traže ljubav? Odlaze u barove za samce i gledaju jedni druge, stalno pokušavajući pronaći ljubav, ali nikad ne uspiju.

U mojem životu postoji nekoliko ljudi koje zaista duboko volim. Znete li kako sam ih upoznao, sve one koji nisu moja obitelj? Tako što sam radio stvari koje volim raditi. Volim igrati tenis. Nekad sam ga podučavao, i još uvijek ga igram kad god mogu. Upoznao sam druge koji dijele taj interes i sprijateljili smo se. A jednu od najboljih prijateljica u životu, Mayu Labos, upoznao sam na trčanju. Apsolutno volim trčati i osjećam se sjajno kad to činim. Ona je slučajno naišla i postali smo bliski prijatelji putem te zajedničke ljubavi.

Upoznat ćete ljude kada izidete i budete ono što jeste, a ljubav tada dolazi sama. Neće doći budete li je progonili. Isto vrijedi i za novac. Ako vam je namjera zaraditi novac, prestanite trčati za njim. Govorim iz iskustva: ja sam od potpunog siromaštva došao do bogatstva, a sav novac koji sam ikad zaradio, zaradio sam slučajno. Nikad mi nije palo na pamet da bih se mogao obogatiti pišući knjige. Da, uvijek sam naporno radio da se moji tekstovi probiju, ali napisao sam šest knjiga prije uspješnice *Vaše zone grešaka*, i sve su bile komercijalno neuspješne. Iako su tih šest knjiga bile napisane više za učionice i psihološke i grupne terapije i takve stvari, i za mene nisu bile neuspjeh, jednostavno nisu zaradile puno novca.

Ni ja sebe nikad nisam smatrao neuspješnim, jer uvijek sam pisao da zadovoljim sebe. Prvi članak kojeg sam ikad objavio izišao je u žurnalu zvanom *Educational Technology*, maloj publikaciji iz Englewood Cliffsa, New Jersey, koju je čitalo otprilike sedmero ljudi – taj čovjek i njegova majka, dvije tete i sestre, i to je to. Ali nije me bilo briga. Bilo je tako dobro objaviti svoj rad.

Pišem najbolje što mogu za sebe. Ako vi to kupite i sviđi vam se, tim bolje. Nikad nisam sjeo da napišem neku od knjiga koje su postale uspješnice razmišljajući o ljudima koji će ih kupovati. To mi nikad nije palo na pamet. Rekao bih sebi: “Wayne, idi tamo i čini ono što ti ima smisla, a to je ono što si uvijek radio.” Zapravo, zbunjuje me što bi netko drugi htio kupiti nešto što sam ja stvorio. Pisao sam veći dio svog života, i nikad mi nije palo na pamet da činim to iz bilo kojeg drugog razloga osim iz čiste radosti. Ako zaista shvaćate to što govorim, razumjet ćete što znači imati osjećaj svrhe u životu.