



TRIUMF

neznámená boj

Každý z nás má vo svojom živote obdobia, kedy potrebuje okrem svojich blízkych a priateľov dobrú a zmysluplnú motiváciu. Jednou z foriem takejto motivácie môže byť kniha, s ktorou je možné preladiť sa na svoju novú realitu. A práve takúto knihu som nedávno objavil. Je to jedna z mála kníh, ktorá Vás prinúti zamyslieť sa a určite podporí Vaše rozhodnutie prevziať zodpovednosť za svoj osobný, ale aj profesionálny život do vlastných rúk.

Jozef Drgoňa

S knihou „TRIUMF“ som bol nadšený natoľko, že som sa rozhodol s autorom knihy Petrom SASÍNOM stretnúť osobne. Už pri prvom podaní rúk som cítil, že to čo v knihe napísal vyšlo z jeho presvedčenia a životných postojov. Vedel som, že našim čitateľom môže priniesť zaujímavé informácie a poznatky. To bol dôvod prečo som ho požiadal o krátky rozhovor, ktorý Vám teraz prinášame.

1. Vaša kniha TRIUMF čitateľov sprevádza viacerými oblasťami života a poskytuje jedinečné návody ako správne sa so životnými situáciami vysporiadať. Myslíte si, že k spokojnému životu je potrebné len prevziať zodpovednosť za svoj život do vlastných rúk?

Je to prvý a podľa mňa nutný krok. Dokonca som presvedčený, že prevzatím zodpovednosti za to, ako vyzerá náš život, objavíme skutočnú osobnú slobodu. Položím teraz našim čitateľom jednu zdanlivo provokatívnu otázku: „Kto môže za vaše problémy?“ Ak by ste povedali, že je to šéf, kolega, svokra, či dokonca vláda, tak je tu otázka číslo dva: „Kto sa musí zmeniť, aby ste už nemali problém?“ V tomto prípade je len jedna odpoveď: „Musia sa zmeniť oni.“ A v tom vnímam riziko. Pretože ak oni nebudú ochotní sa meniť – a priznajme si, ľudia sa kvôli nám nechcú príliš meniť – tak náš problém nezmizne. Nad inými ľuďmi skrátka nemáme kontrolu. Jediné, nad čím máme stopercentnú kontrolu, sú naše postoje, myšlienky a činy. Ak by sme teda pripustili, že za svoje problémy môžeme v prvom rade my sami, tak potom MY sme ten, kto môže niečo zmeniť, aby sme už nemali problém. Toto poznanie so sebou prináša obrovskú slobodu. Nenadarmo je moja kniha venovaná práve tým, ktorí nájdu odvahu prevziať zodpovednosť za svoj život do vlastných rúk.

2. Naše čitateľky, ľudia pracujúci v biznise krásy a relaxu často vyslovujú obavu z konkurencie.

Má vôbec význam takáto obava?

Význam podľa mňa nemá, no môže mať fatálne dôsledky. Ak totiž uvažujeme v mentalite nedostatku, tak zažívame nedostatok. Ono sa to môže zdať na prvý pohľad nelogické, no začnite si celý jeden deň na ulici všímať žlté autá. Na začiatku ich uvidíte pomerne málo. To, čo sa však o pár chvíľ stane bude to, že žlté autá začnú vo vašom okolí pribúdať a na konci dňa budú prakticky všade. Budú na vás dokonca vykykať z billboardov, plagátov a časopisov. Pritom doteraz by ste možno odprisahali, že okrem poštových vozov žlté autá vôbec neexistujú. Presne tak je to aj s vnímaním konkurencie. Ak náhle začneme klásť našu pozornosť na konkurenciu, budeme ju vidieť – podobne, ako žlté autá – prakticky všade. A naša pozornosť sa začne trieštiť, mnohí začnú uvažovať v nedostatku a potom ten nedostatok aj zažijú. Čiže, zopakujem, ak vaša otázka bola, či má význam mať obavu z konkurencie, tak tvrdím, že nemá. Oveľa dôležitejšie je klásť fokus – pozornosť, na to, čo je váš cieľ a ako každý jeden deň posuniete svoj biznis vpred.

3. Ako sa dá naučiť aby naše predstavy a vízie boli optimistické a veselé?

Je to o tréningu. Dokonca rád hovorím, že schopnosť pozitívne myslieť je ako sval. Ak ľudia myslia prevažne negatívne, napríklad sa obávajú spomínanej konkurencie, či nedostatku, tak nevedome posilňujú práve sval negatívneho myslenia. Takto myslieť im potom padne zaľahko a ani si neuvedomujú, že myslia negatívne a hlavne, že si tak vytvárajú negatívnu realitu. U mnohých vnímam, že síce skúšajú myslieť viac »

pozitívne, no často akosi automaticky sklznú späť do negatívneho uvažovania. To sa deje preto, lebo zatiaľ nemajú dostatočne silný a vytrénovaný sval pozitívnych pocitov. V knihe Triumf hovorím napríklad o tréningu „svalu radosti“. To znamená, čím častejšie budete uvažovať pozitívne, tým viac posilníte svoj pomyselný sval a tým viac sa to stane vašou prirodzenou súčasťou. No a tým viac sa začne nanovo formovať vaša realita. Viem, že to môže znieť ako odvážne tvrdenie, no začnite to testovať a myslím, že prvé výsledky vás naozaj pozitívne ohúria.

4. Vo Vašej knihe TRIUMF ste veľmi zaujímavo opísali prosperitu. Myslíte si, že prosperita je pre každého alebo si ju užívajú len vyvolení?

Je pre každého. No súčasne ju nebude každý zažívať. To vôbec nie je rozpor a súvisí to do veľkej miery s vašou prvou otázkou. Viete, byť bohatý je presne ako byť šťastný. Dnes všetci vedia, že ak chcú byť šťastní, majú prestať jesť šľahačkové torty a majú začať behať. Tá informácia tu už dávno je. No



Peter SASÍN

je trénerom Neuro-Lingvistického Programovania (NLP) a patrí medzi špičku trénerov osobného rastu. Jeho poslaním je spôsobovať pozitívne zmeny v ľudskom správaní. Medzi jeho klientov patria top manažéri i vrcholoví športovci. Peter Sasín svojim klientom pomáha robiť rýchle a trvalé zmeny, zbavuje ich fóbii, depresii a strachu. Pomáha im zažívať viac radosti a dosahovať skvelé výsledky v živote. Je známy svojím strhujúcim štýlom prednášania a vynikajúcou správou je, že sa s ním spoločne stretne na 1. Odborno-prednášacom kozmetickom kongrese Les nouvelles esthétiques. Máme sa naozaj na čo tešiť.

i tak nebude každý šťastný. Pretože tu stále bude kopec ľudí, ktorí jednoducho odmietnu behať a nie sú ochotní sa zriecť šľahačkových tort. Jednoducho neurobia to rozhodnutie. A prosperita je v prvom rade o rozhodnutí. Mnoho ľudí nikdy vo svojom živote rozhodnutie, že bude zažívať prosperitu, neurobí. Tu mnohí namietajú, že na Slovensku a v Čechách sa to nedá, že tu je konkurencia a malý trh... Nehnevajte sa, ale to je nezmysel. Presne toto isté totiž počujem v Nemecku, Rakúsku, či Británii. Tam sa ľudia vyhovávajú najmä na silnú konkurenciu. No tí, ktorí urobia rozhodnutie, začínajú postupne – krok za krokom, nachádzať nové cesty, ktoré ich povedú k prosperite. Pomenovať, čo presne spôsobuje prosperitu by rozbilo rámec nášho rozhovoru, no v prvom rade je dôležité urobiť jednoznačné rozhodnutie. To je najdôležitejší predpoklad.

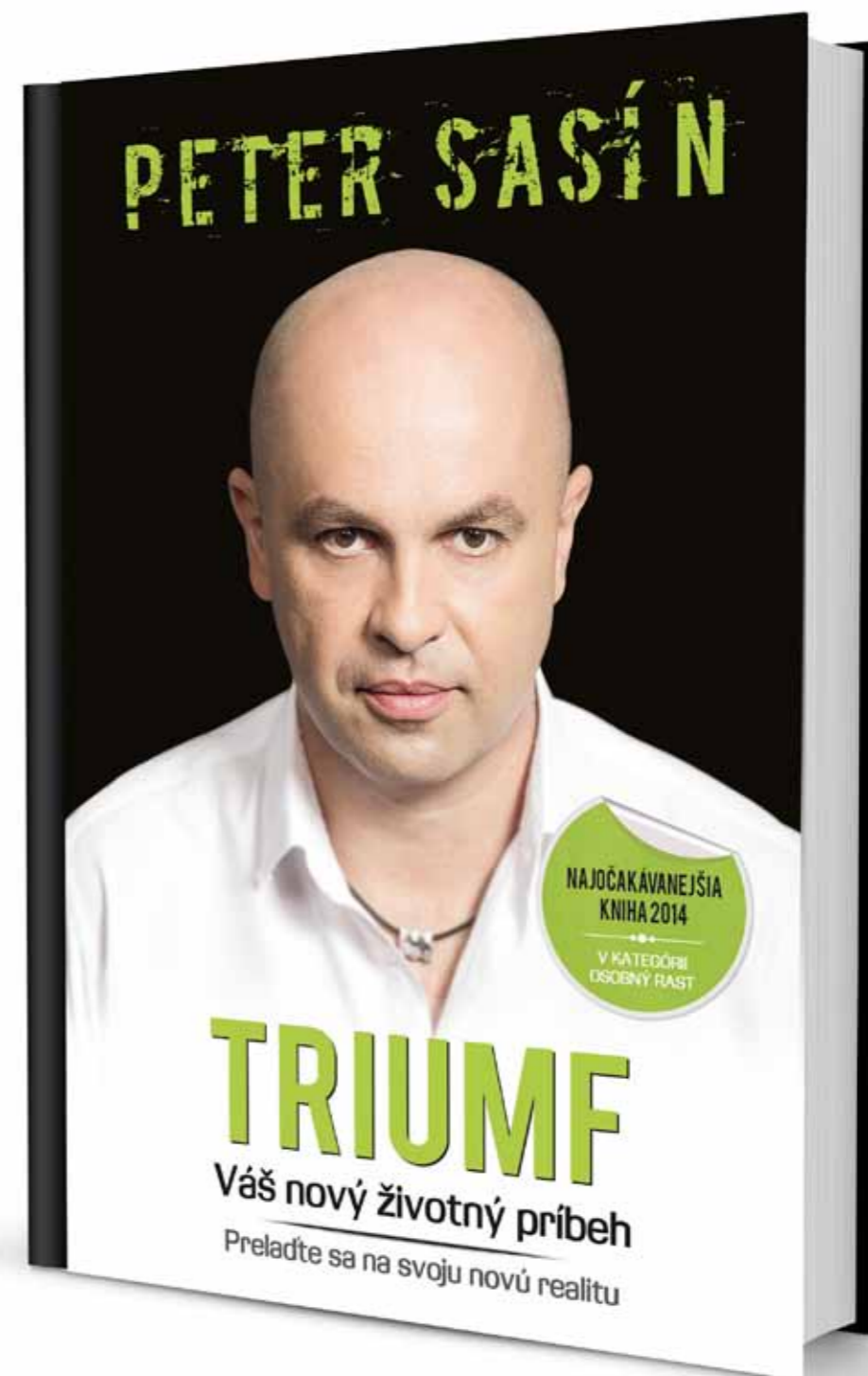
5. V práci kozmetičky je veľmi často skloňované slovo ENERGIA a s tým súvisiace slovo ENERGETICKÝ UPÍR. Ako by sa mali podľa Vás s týmto vysporiadať?

Energetický upír sú moja obľúbená téma (smiech). Takmer nikdy na mojich prednáškach či seminároch nevynechám príležitosť si do nich aspoň trochu „rýpnuť“. Energetický upír je jednoducho povedané človek, ktorý nám dlhodobo odoberá energiu. To môže mať rôzne formy. Naše čitateľky majú určite vo svojom okolí ľudí, ktorí sa stále na niečo sťažujú, vyžadujú si trvalú pozornosť a súcit. Niekedy sú to ľudia, ktorí sa nás snažia „chrániť“ a neustále nás varujú pred katastrofami, ktoré sa nám môžu prihodiť (zvlášť, ak sa napríklad rozhodneme pre spomínanú prosperitu – to energetických upírov doslova provokuje k nadľudským výkonom.) Jednoducho, energetický upír spôsobujú, že po rozhovore s nimi máme menej energie, ako sme mali predtým. Ako sa s tým vysporiadať? Je to veľmi jednoduché, no na druhú stranu treba byť dôsledný: Prestaňte svoju energiu týmto upírom dávať. Už im nevenujte ani sekundu svojej pozornosti, keď sa opäť na niečo sťažujú alebo sa vás snažia inak negatívne manipulovať. Položte im telefón, zmeňte tému na niečo príjemné. Veľmi skoro zistia, že od vás už energiu nedostanú a potom sa stane jedna z dvoch vecí: Energetický upír buď „umrie“, alebo odíde piť energiu inam. Dôkladne túto tému rozoberám v mojej knihe. Čitateľky v kapitole o Energetických upíroch navyše nájdu veľmi nevhodný dopis rodičov svojim malým deťom, ktorý vysvetľuje, ako energetický upír vôbec vznikajú. Je to naozaj veľmi zaujímavá a dôležitá téma, pretože vzťahy s ľuďmi hrajú v našich životoch veľkú rolu.

6. Na záver čo by ste odkázali našim čitateľkám, aby si význam slova TRIUMF mohli vo svojom živote vychutnávať čo najintenzívnejšie?

Jednoznačne to, že Triumf neznamená boj. Že užívať a vychutnávať si život môžeme najmä vtedy, ak veci robíme s ľahkosťou a radosťou. Ak prestaneme vnímať veci ako je porážanie ostatných či povestné ostré lakte. Boj o prežitie a ostré lakte je totiž model sveta, ktorý definitívne dosluhuje a ten, kto začne vyvíjať nové princípy úspechu a šťastného života, bude žasnúť, aké to môže byť jednoduché. No a veta na záver: Urobte rozhodnutie a jedajte. Držím vám pri tom palce. ☺

KNIHA, ktorá prináša zmenu



Po jej prečítaní budete svet a hlavne svoj život vidieť úplne novými očami. Pripravte sa na fantastickú cestu, pretože táto kniha vás bude miestami provokovať, miestami vás rozosmeje a možno občas potečú aj slzy. Jedno je však isté: Posuniete sa ďalej vo všetkých oblastiach vášho života.