

DUŠAN KADLEC

ZO DNA
☆☆ KU
HVIEZDAM

ukážka



*Alebo ako v živote zvíťaziť aj napriek
nepriazni osudu a ťažkým časom*

Dušan Kadlec

Zo dna ku hviezdám

Alebo ako v živote zvíťaziť aj napriek nepriazni osudu a ťažkým časom

Copyright © 2019 Dušan Kadlec

Publishing Copyright © 2019 Motivation-Man

Obálka a grafická sadzba: Mgr. Zdenka Hudáková

Jazyková korektúra: Jozef Neoral – NEOKOREKT

1. vydanie

ISBN 978-80-89977-08-6

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná v nijakej forme, uložená v sprístupňujúcom systéme ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií, nahrávok či iným spôsobom bez predošlého písomného súhlasu autora.

TENTO EBOOK JE IBA ÚRYVOK Z KNIHY



**Ak by si si knihu rád objednal,
sprav tak cez tento link:**

KÚPIŤ!

.....

„NECH NÁM VŠETKY TIE NÁDHERNE
ROZKVITNUTÉ KVETY TAM VONKU PRIPOMÍNAJÚ,
PREČO JE DÁŽĎ TAK VEĽMI POTREBNÝ.“

.....

– *Xan Oku*

Obsah

Príhovor	6
I. KAPITOLA	9
NA TÝCHTO 10 VECÍ SI SPOMEŇ, KEĎ SA TI V ŽIVOTE VŠETKO RÚCA	
II. KAPITOLA	15
ŤAŽKÉ ČASY AKO DAR, NIE AKO TREST	
III. KAPITOLA	21
TIE NAJDÔLEŽITEJŠIE VECI, KTORÉ SI O ŤAŽKÝCH ČASOCH TREBA UVEDOMIŤ	
Záver	29
Zostaňme v kontakte	30

Príhovor

MYŠLIENKA NA ÚVOD

Vedel si, že v Japonsku sú rozbité objekty často opravované za pomoci zlata, čo trhliny a praskliny, skrz ten viditeľný kontrast, zvýrazní? Táto technika sa volá Kintsugi.

Takéto nedokonalosti sú totižto vnímané ako jedinečné a unikátne časti histórie daného objektu, ktoré mu pridávajú na kráse a výnimočnosti. Spomeň si na to teda, keď sa budeš najbližšie cítiť rozbitý sám.

PREČO SOM KNIHU NAPÍŠAL

Túto knihu som napísal, ako názov hovorí, aby ti pomohla z toho najhoršieho obdobia, k tomu najlepšiemu. Aby ti pomohla z kolien postaviť sa opäť na vlastné.

Aby ťa priviedla od zlomeného k nezlomnému. Od slabého k silnému. Od bezradného k rozvážnemu. Od nespokojného k vďačnému. Od momentu, keď to máš chuť všetko vzdať, k momentu, keď budeš svoj život znova milovať. Od bodu, keď ťa bude vlastný život deptať, až do bodu, keď budeš svojím životom inšpiráciou pre tých, ktorí si budú taktiež prechádzať niečím ťažkým.

Napísal som ju skrátka preto, aby som ti ukázal, ako si svoj život vychutnávať a užívať aj napriek všetkému tomu ťažkému, čo ťa v ňom postretlo. Aj napriek všetkému tomu náročnému, čo ťa v ňom ešte len postretne.

„ROBÍ MA TO ŠŤASTNÝM, KEĎ VIDÍM,
AKO SA ĽUDIA ČASOM STÁVAJÚ LEPŠÍMI.
MINULÝ ROK SI CHCEL SO VŠETKÝM SKONČIŤ
A DNES SI UŽÍVAŠ ŽIVOT? GRATULUJEM!
ZVYKOL SI KAŽDÝ DEŇ PLAKAŤ A DNES SA USMIEVAŠ
A SCHUTI SA SMEJEŠ? SOM NA TEBA HRDÝ!
VTEDY SI HOVORIL, ŽE UŽ TO VIAC NEVYDRŽÍŠ,
A PREDSA SI TO ZVLÁDOL? SI ÚŽASNÝ!
MILUJEM, KEĎ SA ĽUDIA ČASOM STÁVAJÚ LEPŠÍMI
A SILNEJŠÍMI. DÁVA TO NÁDEJ VŠETKÝM NAVÔKOL.“

.....

– *Neznámy autor*

O ČOM KNIHA V ŽIADNOM PRÍPADE NIE JE

Ak hľadáš útechu, poľutovanie a desiatky riadkov plných rozhorčenia, v ktorých budem preklínať tento nespravodlivý život, nedočkáš sa. Nebudem ťa utvrdzovať v tom, aké si chúdoťko, ako veľmi ti všetci krivia a aký nefér k tebe tento podlý svet je. I keď si možno prechádzaš skutočne pekelnými scenármi.

Neponúknem ti rameno, na ktorom by si sa mohol vyplakať, a takisto ti nenaservírujem falošné nádeje o tom, ako ťa zachráni princ na bielom koni, princezná z hradnej veže alebo nebodaj vesmír, ktorý sa úplne celý spojí len a len preto, aby si ty v živote dosiahol to, čo si želaš.

V nasledujúcich riadkoch sa ti totižto nebudem snažiť podlizovať a zapáčiť za každú cenu. Nechcem ti okolo úst mazať med. Nechcem, aby si sa cítil lepšie len na chvíľku. Chcem, aby si sa cítil skvele už navždy. Chcem, aby si prekonal všetko to, čo ťa trápi a odoberá ti energiu.

Chcem ti pomôcť. Dodáť ti silu. Odvahu. Odhodlanie. A hlavne informácie, ktoré ti pomôžu zdolávať všetky tie pohoria ležiace na ceste za твоjím šťastím.

O ČOM KNIHA TEDA JE

V knihe ti ukážem, aký zmysel ťažké časy v našich životoch majú. Aké dôležité sú pre naše prežitie. Aké kľúčové sú pre naše konečné šťastie.

Nasledujúce riadky budú o nepríjemných uvedomeniach. O akceptovaní ťažkých právd. O práci na sebe. O prekonávaní sa. O zdolávaní vnútorných súbojov. O zvládání záťažových situácií. O bolesti, ktorá nám pomôže rásť.

Budú o víťazstvách, ktoré získame skrz porážky. Budú o múdrosti nazbieranej skrz tvrdé a nechcené lekcie. No ver mi, kamarát, že i keď to nie je možno to, čo by si čítať chcel, je to s absolútnou istotou presne to, čo si prečítať potrebuješ.

I. KAPITOLA

**NA TÝCHTO 10 VECÍ SI
SPOMEŇ, KEĎ SA TI V ŽIVOTE
VŠETKO RÚCA**



Zázrak, kontrarozviedka & boxerský zápas tvojho života

Život je úžasný dar. Ten najcennejší a najúchvatnejší. Hotový zázrak. Plný radosti, šťastia a chvíľ, ktoré nám berú dych. Plný lásky, zábavy a úžasných rozhovorov. Je skrátka skvelý a nádherný.

No pravdou je, že nám občas rozdá rany také tvrdé, akoby nás mučila nepriateľská kontrarozviedka. Akoby sme práve bojovali v ringu so šampiónom ťažkej váhy o titul.

Nikto z nás skrátka životom neprejde bez zranení. Bez škrabancov. Bez zlomenín. Bez utržených rán. Občas prideme o peniaze, niekedy stratíme svoje ilúzie a sny a inokedy zasa prideme o svoje šťastie. Občas stratíme ľudí, bez ktorých si to ďalej nevieme predstaviť, a zopárkrát budeme mať dokonca pocit, že strácame vlastný rozum.

V živote budeme čeliť zrade, podlosti, nezdarom, neúspechu, tragédiám a nešťastiu. Chvíľam, keď to budeme mať chuť všetko zabaliť. Momentom, keď nebudeme vladať kráčať ďalej. Časom, keď stratíme nádej na lepšie zajtrajšky.

No v živote to už raz tak chodí. Raz si hore, raz si dole. Raz sa darí, raz trieš biedu. Raz svieti slnko, inokedy sa zasa ocitneš uprostred búrky. Avšak moralizovať nemá význam. Takto to funguje a treba to akceptovať. Zmieriť sa s tým a zariadiť sa podľa toho.

No aj keď už ďalej nebudeš vladať, aj keď to budeš mať chuť vzdať a prestať sa snažiť, nerob to. Šťastie si musíš vybojovať. Zaslúžiť. Pobiť sa oň.

Pretože tie ťažké časy neodídu len tak, samy od seba. Musíš sa o to pričiniť. Nazbierať sily a postaviť sa opäť na vlastné. Nazbierať odvahu a postaviť sa svojim problémom čelom. Pozrieť sa svojim démonom do očí a povedať: „Stačilo!“. Vyhnáť ich zo svojho života. Vyhnáť všetkých tých kostlivcov zo svojej skrine. Iba vtedy sa opäť prebojuješ k tomu životu, ktorý chutí tak skvele. Iba tak budeš opäť spokojný, šťastný a vyrovnaný. Iba tak si dokážeš život začať opäť vychutnávať plnými dúškami.

.....

„A MOŽNO ŽIVOT NIE JE LEN O UŽÍVANÍ SI.

MOŽNO JE AJ O PREŽÍVANÍ. O UTRPENÍ. O MODRINÁCH.

O JAZVÁCH, KTORÉ BUDÚ STELESNENÝM

DÔKAZOM TOHO, ŽE SI SA O SVOJE ŠŤASTIE POBIL.

ŽE SI SI SVOJ OSUD VYBOJOVAL. ABY SI DOKÁZAL,
ŽE SI HODNÝ. ABY SI ZOSILNEL A VŠETKO TO ZVLÁDOL.
ABY SI SI VYBUDOVAL CHARAKTER.“

.....

– *Neznámy autor*

A presne o tom je táto kniha. Ukáže ti, ako bojovať. Ukáže ti, ako prekonávať všetko to ťažké a zdolávať to zdanlivo neprekonateľné. Dá ti udalosti v tvojom živote do súvisu. Pomôže ti precitnúť a pochopiť.

No všetko pekne postupne. Najprv sa musíme naladiť na rovnakú vlnu. Pretože ak si prechádzaš ťažkým obdobím, zo všetkého najviac potrebuješ trochu povzbudenie.

V okamihoch, keď sa zdá byť všetko čierne, zafunguje ako prvá pomoc jedine troška svetla, ktoré tie dni presvieti. Ako najúčinnější zbraň proti negatívnym a likvidačným myšlienkam sú práve tie pozitívne a povzbudivé. A presne tie nájdeš na nasledujúcich riadkoch.

Nájdeš tam podporu. Slová nabitú odvahou a odhodlaním. Riadky nasiaknuté optimizmom a pozitívnou energiou. Inšpiráciu bojovať a snažiť sa ďalej. Dôvody nevzdať to. Ale veď čo ti budem rozprávať, prečítaj si sám. Tu sú myšlienky, na ktoré si potrebuješ spomenúť, keď sa ti v živote všetko rúti. Pripomenutia, ktoré tak zúfalo potrebuješ práve v momentoch, keď tvoj svet uchvátia horúce plamene.



KEĎ SÚ ČASY NAJŤAŽŠIE, MUSÍŠ ŽIARIŤ NAJJASNEJŠIE

V živote každého z nás príde obdobie, keď je toho na nás príliš. Na pleciach nesieme váhu, ktorá nás ničí fyzicky, v hlave nám vystráajú myšlienky, ktoré nás ničia psychicky. Padáme, no nemáme žiadny padák. Rútime sa do záhuby, no brzdomé lanká máme prestrihnuté. Topíme sa, no nikde nie je ani len tá slamka, ktorej by sme sa chytili.

No vedz, že ten najdôležitejší čas, keď potrebuješ cítiť svoju silu, je práve vtedy, keď sa cítiš najslabší. Žiať potrebuješ najviac práve vo chvíli, keď sa ocitneš v tej najväčšej temnote.

A čakať, kým prídu tieto veci zvonku, môže byť nekonečné. Zdrvivúce a bolestivé. Preto si musíš vytvoriť vlastné svetlo. Preto si musíš vypestovať vlastnú silu.

A ako lepšie to spraviť, ako zažiť práve vtedy, keď by všetci ostatní čakali, že zhasneš?! Pretože to je skutočná sila. Postaviť sa opäť na vlastné a bojovať ďalej aj v momentoch, keď by všetci ostatní chápali, že by si to vzdal.

.....

„SKUTOČNÁ SILA NEPOCHÁDZA
Z ROBENIA VECÍ, KTORÉ SPRAVIŤ MÔŽEŠ.
POCHÁDZA Z PREKONÁVANIA VECÍ, O KTORÝCH SI
SI NIKDY ANI LEN NEPOMYSLEL,
ŽE SPRAVIŤ DOKÁŽEŠ.“

.....

— *Rikki Rogers*

Nečakaj teda, kým od niekoho dostaneš kvety. Namiesto toho si vo svojom vnútri vysaď vlastnú záhradu. Neseď v tme, zatiaľ čo budeš čakať, kým znova vyjde slnko. Zapáľ aspoň malú sviečku. Vždy je to lepšie, ako sedieť v kúte, s tvárou zvrátenou, s rukami zalomenými, a preklínať tmu.

Zober si napríklad takú kométu. Aj napriek všetkej tej temnote, ktorá ju obklopuje, žiari na desaťtisíce kilometrov. Nezaujímaj sa o všetku tú tmu navôkol. Je magická. Čarovná. Úchvatná. Presne taká, akou byť chce.

A isto budú niektorí oponovať, že i keď je nádherná, v skutočnosti padá a zomiera. No pravdou je, že my všetci zomierame. Už odo dňa, keď sme sa narodili. A v tom je práve to tajomstvo. Ani my sme sem predsa neprišli nato, aby sme žili večne. Prišli sme, aby sme žiarili čo najjasnejšie, kým tu budeme! A nie iba vo svojich svetlých chvíľkach, ale aj navzdory tej temnote okolo nás!



TO, ŽE SI BUDEŠ VO SVOJEJ HLAVE NEUSTÁLE PREMIETAŤ TO ZLÉ, ČO SA TI STALO, TVOJU SITUÁCIU NIJAKO NEZLEPŠÍ, PRÁVE NAOPAK

Niekedy sa tie najdôležitejšie životné lekcie naučíme na tých najmenej pravdepodobných miestach, v najmenej očakávaných momentoch. Túto sa dozvedeli žiaci v školských laviciach.

Tesne pred maturitami vošla do jednej z tried riaditeľka s tým, že povzbudí žiakov. Ušľachtilý cieľ, no väčšina zo študentov by povedala, že zbytočný.

Z ich pohľadu už mali beztak plné hlavy učiva, ktoré museli vedieť, rád „ako to zvládnuť a nespackať“ od ostatných učiteľov, no hlavne starostí a strachu z toho, čo má pre nich komisia prichystané.

Haha, až som sa musel pousmiať a napísať k tejto príhode menšiu vsuvku. Veď už len to je smiešne, nie je? Uznaj predsa sám...

.....

„ROBÍME SI STAROSTI S TÝM,
ČO NÁM PRINESIE ZAJTRAJŠOK, AKO KEBY
SME HO MALI GARANTOVANÝ.“

.....

No späť k príbehu. Riaditeľka sa nenechala odradiť ich vystresovanými a znechutenými výrazmi. Hrdo sa pred nich postavila, pozdvihla pohár s vodou, ktorý bol naplnený približne do jeho polovice, a zvučným hlasom poprosila žiakov o pozornosť, pretože, vraj, mala pre nich finálnu lekciu, ktorú nazvala „*Nespútaná sila majestátnych myšlienok*“.

Ako tam tak stála s tým pohárom v ruke, všetci žiaci očakávali, že dá klasickú prednášku o tom, ako treba vnímať pohár skôr poloplný ako poloprázdny. Namiesto toho sa však žiakov spýtala: „Čo si myslíte, aký ťažký je pohár s vodou, ktorý držím?“.

Študenti, vďační za chvíľku rozptýlenia, začali strieľať odpovede len tak od brucha, začínajúc na pár desiatkach gramov, končiac pri pár kilečkách.

Po pár momentoch, keď sa žiaci predbiehali s hádaním správnych odpovedí, sa zoširoka usmiala a prehlásila: *„Z mojej perspektívy je presná váha tohto pohára bezpredmetná. Všetko to záleží od toho, ako dlho ho budem držať.“*

Dala si menšiu pauzičku, aby študenti dokázali túto informáciu spracovať, a rozhovorila sa opäť.

„Ak ho budem držať minútku či dve, bude pre mňa ľahký ako pierko. Ak ho budem držať rovnú hodinu, poriadne ma z toho rozbolí ruka. Ak sa ho však pokúsim udržať rovný deň, od bolesti budem chcieť pravdepodobne z kože vyskočiť, až mi z ruky odíde cit, čo ma donúti pustiť pohár na zem. V každom prípade, váha tohto pohára sa nezmení, avšak čím dlhšie ho budem držať, tým ťažší mi bude pripadať.“

V triede zavládlo ticho, a ako si tak študenti chápajúco pokyvkávali hlavami, riaditeľka pokračovala. *„A vaše obavy, sklamania, strachy a všetky ostatné zlé myšlienky sú tomuto poháru s vodou veľmi podobné. Myslite na ne chvíľku a nič hrôzostrašného sa nestane. Myslite na ne hodinu nepretržite a začnete sa cítiť zle, sklúčene a frustrované. A myslíte na ne celý jeden deň a na jeho konci sa ocitnete totálne paralyzovaní, neschopní spraviť absolútne nič, až kým sa ich nepustíte.“* Silná myšlienka, však?!

Dovoľ teda, aby boli slová tejto pani riaditeľky tvojím dnešným budíčkom. Ak sa cítiš zatažený vlastnými myšlienkami a nevládzeš už ďalej niešť ten náklad, ktorý ti vlastná hlava na ramená pokladá, je to silným znamením, že je najvyšší čas položiť svoj pohár.

Ver mi, jedného dňa sa zasmieš na tom, ako veľmi si dovolil svojim problémom, aby tá trápili. A preto, ak môžeš, inšpiruj sa nasledujúcimi riadkami. Tie ti ukážu, s čím som ja sám taký dlhý čas bojoval a na čom sa ešte aj dnes snažím pracovať.

„Pomaly sa učím, že na veciach, na ktorých záleží dnes, nemusí záležať o pár rokov. Niekedy dokonca ani o pár hodín. Pomaly sa učím, ako veľmi sa všetko s ubiehajúcim časom mení. Pomaly sa učím, že je možné cítiť sa okej a byť šťastný v budúcnosti, aj keď nič nie je v poriadku teraz.“

A prečo to vlastne píšem? Pretože starosti, sťažnosti, bedákanie a preklínanie toho, čo bolo, alebo toho, čo si myslíš, že by mohlo byť, nezmení absolútne nič. No aspoň o trošku pozitívnejšie a kvalitnejšie myšlienky... Tie by mohli.

II. KAPITOLA

ŤAŽKÉ ČASY AKO DAR, NIE AKO TREST



Vyhliadkové plavby, magické víly & poletujúce jednorožce

Všetci si želáme život bez starostí. Bez problémov. Bez ťažkostí. Takú poriadne dlhú vyhliadkovú plavbu plnú rozprávkových pláží, prebdených a nezabudnuteľných nocí, dychvyrážajúcich východov slnka a úžasných spolucestujúcich so srdiečkami zo zlata. Plavbu plnú hrdelného smiechu, vášnivej lásky a jedla, z ktorého nám budú chuťové poháriky šaliať. Bez žiadneho protivetra. S pokojnou hladinou. S tým najšpičkovejším bezpečnostným vybavením, ktoré však nikdy nebudeme musieť použiť. Krásna predstava, však? Až by sa ňou človek nechal opiť.

No keďže sme obaja dospelí, čo-to sme si už zažili a neveríme viac v magické víly, poletujúce jednorožce a rybky plniace tri želania... povedzme si fakty na rovinu. Áno, všetky tie veci, ktoré by si vo svojom živote uvítal, s najväčšou pravdepodobnosťou aj zažiješ. Budeš milovať tak silno, až budeš mať pocit, že ti pukne srdce. Budeš sa smiať tak dlho, až to bude miestami vyzeráť, že ti vypovedá bránica, pretože to kapacitne nezvládne. Zažiješ krásne slnečné rána a večery plné túžobného milovania alebo zmyselných rozhovorov a pravdepodobne si aj precestuješ ten šíry svet.

No pravda je však taká, že i keď ti svet ponúkne všetko to krásne a úžasné, zároveň v ňom bude spoluexistovať aj to zlé, nebezpečné a bolestivé. Žraloky ceriace zuby v neprebádaných hĺbinách tej priezračnej azúrovej vody. Ladovce, nebezpečné skaly a zradné plytčiny ukrývajúce sa v kurzoch smerujúcich za tvojimi najdivokejšími snami. Zlomyselní, podlí a bezcharakterní ľudia skrývajúci sa medzi tými dobrosrdečnými, nápomocnými a obetavými.

No tak je to v poriadku. Všetko vo svete existuje v rovnováhe. A áno, aj to zlé je v živote potrebné a má svoju úlohu. Pravda totižto je, že...

„POKOJNÉ MORE NIKDY NEVYCHOVÁ
SKÚSENÉHO NÁMORNÍKA.“

— *Franklin D. Roosevelt*

Veď ako sa chceš naučiť vyhýbať prekážkam, ak ti život žiadne neskrížia? Ako sa chceš naučiť plávať, keď do tej vody z času na čas nespadneš?

Funguje to totižto tak, že čím častejšie do tej vody spadneš, o to lepšie a rýchlejšie sa naučíš plávať. O to menší strach z tej vody budeš mať. O to lepšiu techniku si osvojiš.

Aj keď sa možno pri prvom páde psychicky zrútiš a naglgáš sa vody do sýta. I keď sa budeš topiť a trepotiť ručičkami a nožičkami ako zmyslov zbavený. I keď ti v tej vode možno od toľkého strachu a zdesenia povolia zvierače a pustíš do tej čirej vody okolo seba ako chobotnica, len s tým rozdielom, že to tvoje nebude atrament. Ako kamufláž to však isto poslúži rovnako efektívne. No to som odbočil.

Čo sa ti snažím povedať, je, že s každou ďalšou sekundou si pobyt v tej vode osvojiš. S každým ďalším záberom ti to plávanie pôjde prirodzenejšie.

A ver mi, kamarát, plávať sa naučiť potrebuješ. Pretože či sa ešte stále bavíme metaforicky o vode, alebo o problémoch, prekážkach, ťažkostiach a ranách, tak vedz, že všetky tieto veci sa na tomto svete nachádzajú v hojnom zastúpení a skôr či neskôr skrížia i tvoju cestu. A ak nebudeš vedieť plávať, utopíš sa.

Tajomstvo zvládnutia života na výbornú sa teda neskrýva v tom, že sa nikdy nenamočíš. Skrýva sa v tom, že sa naučíš plávať.



PREČO SÚ ŤAŽKÉ ČASY DÔLEŽITÉ

Ak si mal z predošlých riadkov pocit, že v ťažkých časoch vidím nie príťaž, ale benefit, máš odo mňa pochvalu. Pochopil si to správne. Ja totižto verím, že ťažkosti, bolesť a všetko to horké a ťažko stráviteľné má v našich životoch svoju úlohu, presne tak, ako všetko to príjemné, chutné a jednoduché.

Verím, že tieto veci nám majú pomôcť. Nie robiť nás šťastnými. Nie prinášať nám pôžitok a radosť. Ale pomôcť.

Pomôcť nám prežiť. Pomôcť nám zosilnieť. Pomôcť nám poučiť sa. Pomôcť nám vyrásť v lepšiu a mocnejšiu osobu. Pomôcť nám nazbierať múdrosť a nadhľad. Pomôcť nám viac si vychutnať a doceniť to dobré.

Takže áno, i keď tieto veci bolia. I keď sú nepríjemné. I keď sú náročné, zložité a prinášajú utrpenie. I tak verím, že sú dôležité. Že sú potrebné. A že

iba vďaka nim dokážeme prežiť život, ktorý bude stáť za to. Že iba vďaka nim si ho dokážeme vychutnať naplno. A že iba vďaka nim dokážeme využiť jeho plný potenciál.

V živote je to ako pri budovaní stavieb. Iba tí z nás, ktorí si vybudujú silné a pevné základy, dokážu ustáť akúkoľvek záťaž. A takisto platí, že o čo pevnejší spodok, o to vyššie môžeme stavať. O to vyššie môžeme rásť. O to vyššie môžeme ísť.

Svoj život si predstav ako chutnú šťavnatú poschodovú tortu. Až na jej samotnom vrchu prichádza tá čerešnička. Ten bonus. To najsladšie. Avšak na to, aby sme tam tú čerešničku mohli mať, na to potrebuje torta pevný spodok. Iba tak udrží všetky tie poschodia nad sebou.

Veď povedz mi sám, či to nemáš rovnako. Ja si dnes veľmi často hovorím, že...:

.....

„KEĎ SA POZRIEM NA SVOJ ŽIVOT SPÄTNE,
VIDÍM TAM SAMÚ BOLESTĽ, CHYBY A ZLOMENÉ SRDCE.
KEĎ SA VŠAK POZRIEM DO ZRKADLA, VIDÍM SILU,
VEDOMOSTI A LEKCIE, KTORÉ SOM
SA NAUČIL, A SOM NA SEBA HRDÝ.“

.....

— *Neznámy autor*

Zapamätaj si teda nasledovné. Všetko, čo ťa otravuje, ťa učí trpezlivosti. Každý, kto ťa opustí, ťa učí, ako byť samostatný a ako opäť stáť na svojich vlastných nohách. Všetko, čo ťa rozzúri, učí ťa odpusteniu a súcitu. Všetko, čo má nad tebou moc, ťa učí, ako si vziať svoju silu späť. Všetko, čo nenávidíš, ťa tiež učí bezpodmienečnej láske. Všetko, čo ťa desí, ťa učí odvahe, ktorú na prekonanie toho strachu potrebuješ. A všetko, čo nemôžeš kontrolovať, ťa učí, ako veci akceptovať také, aké sú.

Znie to až paradoxne, však? Že si musíme prejsť najprv tým zlým, aby sme získali to dobré. Že musíme najprv trpieť, aby sme dokázali byť šťastní. Že musíme najprv niečo stratiť, aby sme si dokázali vážiť veci a ľudí, ktorých stále máme.

Je tomu ale už raz tak. Nikdy nezískaš odvahu, kým sa nebudeš musieť prebojovať skrz všetok ten strach, neistotu a starosti, ktoré ti život prinesie. Nikdy nezískaš skutočnú silu, kým sa nebudeš musieť zodvihnúť nespočetne veľa ráz, potom, ako ťa život zrazí na kolená.

Nikdy nezískaš súcit a empatiu, kým nebudeš sám trpieť. Nikdy nepochopíš, aké dôležité je pomáhať druhým, kým sa ty sám nebudeš cítiť bezmocný. V živote je všetko v rovnováhe a na to, aby sme pocítili jedno, musíme mať skúsenosť aj s tým druhým.

Nie nadarmo sa preto hovorí, že:

.....

„ŤAŽKÉ ČASY ČASTO
PRIPRAVUJÚ OBYČAJNÝCH ĽUDÍ
NA NEOBYČAJNÝ OSUD.“

.....

– C. S. Lewis



PRÍRODA

Dnes som si vzal z domu deku, prešiel som sa k jazeru za barákom, vycapil som sa pri vode a premýšľal nad tým, ako ťa presvedčím o tom, že je všetko to, čo som napísal vyššie, pravdivé.

Rozmýšľal som, aké argumenty a informácie použiť, aby si mi uveril, že sú tie ťažké časy naozaj nevyhnutné. Aj keď dokážu byť také bolestivé. Aj keď skrz ne tak nepredstaviteľne trpíme. Aj keď sa nám lámu kosti pod tolkou farchou a praskajú nám srdcia od toľkého žiaľu.

No ako som tam tak ležal a dumať, nad hlavou mi preletel nádherný a veľikánsky motýľ a vtedy mi to doplo. Nemusím ťa o ničom presviedčať, ukážem ti to. Pretože dôkazy sú všade naokolo.

Metamorfóza

Vedel si, že motýľ, kým sa z tej chlpatej a ohavnej húsenice premení na to nádherné a ušlachtilé stvorenie, musí si prejsť skutočným peklom? Zakuklí sa, a keď nadíde jeho čas, zvádza nepredstaviteľne bolestivé súboje, len aby sa dokázal predrať ku svetlu a premeniť sa v tú najlepšiu možnú verziu seba samého.

Je to trápenie a boj o holý život, ktorý trvá niekoľko dní. Bojuje, snaží sa, čo mu sily stačia, a zažíva popri tom neuveriteľné muky.

Pritom pre nás, pre ľudí, je ten kokón krehučký a ľahko by sa nám ho podarilo naštrbiť, aby sme tomu úbohému stvoreniu vo vnútri pomohli. Mohli by sme skrátka prísť, trochu sa v tom pohrabať a utrpenie by pre toho budúceho okrídlenca skončilo, však?!

Nuž, kamarát, je ušlachtilé, že takto rozmýšľaš, avšak keby si to spravil, odsúdil by si to novonarodené motýľča na istú smrť. Vyletel by, no nemal by dostatočne silné krídla. Tie by ho nevládali niesť tam, kam by potreboval, a tak by veľmi rýchlo uhynul.

Vo vnútri toho kokónu, v ošiali všetkých tých súbojov, ktoré tam zvádza, si svoje budúce krídla totižto posilňuje. Tými krehučkými krídelkami sa snaží prasknúť kokón zvnútra a jediný spôsob, ako sa mu to podarí, je byť trpezlivý, kým mu tie krídla dostatočne zosilnejú. Zápasí s ťažkosťami len preto, aby zvládol všetko to, čo ho v živote ešte len čaká. A uprieť mu túto nemilú skúsenosť by mu ublížilo oveľa viac.

Chápeš, čo sa ti snažím povedať? Aby mohol rozprestrieť tie svoje krídla dokorán a vyletieť k oblakom... Aby mohol byť slobodný a užívať si čerstvý vzduch, hrejivé lúče slnka a voňavé kvetinky na všetkých tých lúkach, nad ktorými preletí... Najprv si musí prejsť skutočným peklom. No nie pre zlomyseľnosť matky prírody, ale preto, aby si dokázal vybudovať všetku tú silu, bez ktorej by skrátka neprežil.

A ak sa na moment zamyslíš nad celým týmto procesom a vžiješ sa do kože hlavného aktéra, pochopíš, že celý tento zážitok by sa dal zhrnúť do nasledovnej vety: „*A keď si už húsenica myslela, že nastal koniec sveta, stal sa z nej motýľ.*“

III. KAPITOLA

**TIE NAJDÔLEŽITEJŠIE VECI,
KTORÉ SI O ŤAŽKÝCH ČASOCH
TREBA UVEDOMIŤ**





NIKDY NEVIEME, ČI NÁM DANÁ SITUÁCIA DO BUDÚCNA UŠKODÍ, ČI PROSPEJE

V dobách dávno minulých žil na vidieku, ďaleko od civilizácie, jeden starček so synom. Mladému chlapcovi ťahalo na osemnásť a celý svoj život túžil po tom, ako precestuje celý ten šíry svet.

A tak v deň svojich narodenín, v deň, keď sa z chlapca stal muž, zbalil si veci do malého batôžka, batoh hodil cez plece a vyrazil objavovať všetky tie nepoznané kúty našej nádhernej Zeme.

Keď odišiel, susedia hovorili starčekovi: *„Joj, starček, aké len nešťastie to máš. Také veľké pole, taký veľký pozemok, a nikto, kto by ti pomohol starať sa oň. Aj ten jediný syn ti odišiel.“*

„Čo si s toľkým nešťastím počneš?“, pýtali sa ho. A starček odpovedal: *„Veď uvidíme.“*

O pár mesiacov neskôr sa syn vrátil. Svetaznalý, opálený, s ukojenou túžbou po poznaní a s prenádherným čiernym koňom. Vraj sa na svojich cestách pripojil k majetnému obchodníkovi. Za ten čas, ktorý spolu strávili, mu veľmi pomohol, za čo sa mu kupec štedro odvdáčil týmto nádherným zvieraťom.

Keď to videli susedia, hovorili starčekovi *„Ajajáj, toľké šťastie ťa postretlo. Syn sa ti vrátil. Pri silách, takže ti dokáže neuveriteľne pomôcť. Navyše so zdravým a mohutným koňom, takže budete mať tie hektáre pôdy poorané „co by dup“.*

„Čo si s toľkým šťastím počneš?“, pýtali sa ho tentoraz. A starček odpovedal: *„Veď uvidíme.“*

Niekoľko piatkov prešlo, syn, starček a kôň *makali* ako žeraví a všetko sa zdalo byť perfektné. Jedného večera sa však začalo zmrákať a oblaky so sebou priniesli búrku nevídaných rozmerov.

Silné blesky, hlasité hromy, kvapky veľkosti pingpongových loptičiek. To divadlo na oblohe bolo také majestátne, až vystrašilo chudáka toho koníka a ten z ohrady ušiel ďaleko-predaleko.

Susedia dlho nezaháľali a hneď na druhý deň pribehli za starčekom. *„Joj, ty starý blázon. Už to vyzeralo, že ťa postretlo to najväčšie šťastie, no teraz je kôň preč. Tolká smola.“*, konštatovali.

„Čo si len s toľkým nešťastím počneš?“, dodali. A starček odpovedal: „Ved' uvidíme.“

Syn sa teda vydal koňa hľadať, pretože vedel, ako veľmi ho potrebujú. Nevracal sa domov niekoľko dní a niekoľko nocí. Až prišiel deviaty deň a s tým, ako vychádzalo slnko z poza hôr, sa na obzore začali rysovať obrysy viacerých postáv.

No ako tak prichádzali bližšie, neboli to všetko osoby. Bol to stratený syn, ktorý so sebou prinášal nie jedného koníka, ale rovno celé stádo. Desať koní poslušne cválalo popri ňom.

A susedom padla sánka. „Starček, starček. Ved' ty si boháč. Neveríme vlastným očiam. Aké šťastie ťa to opäť postretlo.“, kričali úžasom celí bez seba.

„Čo si len s toľkým bohatstvom počneš?“, nedočkavo sa pýtali. A starček odpovedal už tak trochu klasicky: „Ved' uvidíme.“

Susedia na seba iba nechápavo pozreli, pretože nerozumeli tomu, ako sa jeden nemôže toľkému šťastiu tešiť.

Hah, až mi to pripomína jeden skvelý výrok, ktorý sem sadne lepšie ako riť na šerbel.

.....

„NIEKEDY SA DOBRÉ VECI ROZPADNÚ,
ABY SA NESKÔR MOHLI SPOJIŤ V EŠTE LEPŠIE.“

.....

– Marilyn Monroe

No späť k príbehu. Po pár dňoch idylky sa však tá „šťastena“ opäť zvrtila na opätku a prihodilo sa niečo hrozné.

Ako sa tak syn snažil kone skrotiť a vycvičiť, jeden ho zhodil zo sedla. Pád bol taký škaredý, až mohli byť veštcí radi, že mal syn iba otvorenú zlomeninu stehna a rovno sa nezabil.

Susedia starčekovi pomohli so synom dnu do chatrče. Pomohli s ošetrovaním a poradili s liečbou, aby sa mladý chlapec dostal z toho najhoršieho a celú túto tragédiu prežil.

Popri tom, ako pomáhali si však neodpustili utrúsiť poznámočku. „*Kolké to nešťastie sa ti lepí na päty, starček. Tolko požehnaní, čo si v poslednej dobe dostal, no všetky si ich osud zobral naspäť.*“, zašomrali si popri ošetrovaní maróda.

A starček vedel, že majú pravdu. Kone mali bez výcviku len veľmi malú hodnotu, takže ich predať nemohol. Pole mu nemal kto pomôcť obrábať, a tak peňazí nemali nazvyš. No okrem seba sa musel postarať aj o raneného syna, aj kone nakŕmiť. Nezávidenia hodná situácia.

„*Čo si len s toľkou ťarchou, námahou a nešťastím teraz počneš?*“, pýtali sa s utrápenými výrazmi susedia. A starček len pokrčil plecami a odpovedal: „*Veď uvidíme.*“

No to, čo sa javilo ako najväčšia tragédia, premenilo sa razom na najväčšie požehnanie. V kraji po pár mesiacoch vypukla vojna a všetci mladí museli narukovať. Aj susedia museli všetkých svojich chlapcov poslať do boja. Len starček nemusel. Jeho syn sa totižto stále zotavoval zo závažných zranení.

A susedom zrazu došli slová. Čo by teraz dali za to, keby mali aj ich synovia polámané nohy a nemuseli by ísť umierať do vojny pre niekoho iného.

A myslím, že ďalej písať už ani nemusím. Pointa tohto príbehu ti je hádam jasná. To, že sa nám prihodí niečo dobré, ešte neznamená, že nám to do budúcnosti prospeje. A naopak, to, že sa nám udeje niečo zlé, ešte neznamená, že nám to z dlhodobého hľadiska uškodí.

.....

„JEDNÉHO DŇA SA OBZRIEŠ SPÄŤ A POCHOPÍŠ,
PREČO SA TO VŠETKO MUSELO STAŤ.“

.....

– *Neznámy autor*

Častokrát je ťažké povedať, či nám dané udalosti poslúžia alebo uškodia

Som si istý, že ty nie si žiadnou výnimkou. Dám ruku do ohňa za to, že už aj tebe sa niekedy prihodilo niečo veľmi zlé. Rozchod, vyhodenie z práce, odmietnutie. Niečo, čo ťa neuveriteľne nahnevalo a vytočilo. Niečo, čo si si myslel, že je tá najhoršia vec v tvojom živote a zároveň tvoj koniec.

No neskôr, o 6 mesiacov, 12 mesiacov, či pár rokov, si sa ohliadol späť a zisťoval si, že sa to skrátka muselo stať, aby si sa dostal k životu, aký žiješ teraz. Že aj keď si to vtedy nevidel, tak práve tá ťažká skúška bola vlastne požehnaním.

Myslím teda, že by sme pokojne mohli povedať, že udalosti nie sú výhradne zlé alebo dobré. Povedzme napríklad, že niekto priberie 10 kíl. Pre modelku je to katastrofa, no pre dievča bojujúce s anorexiou je to priam triumfálne víťazstvo.

Vieš ako sa vraví, že všetko zlé sa na dobré obráti? Tak toto je to, čo to znamená. Všetky tie zlé veci, príšerné skúsenosti a zlí ľudia, ktorí nám skrížia cestu, sú iba lekciami, ktoré budeme potrebovať v našej budúcnosti. Skúsenosťami, ktoré nás majú niekam posunúť.

A i keď to tak teraz možno necítiš, neskôr za ne budeš vďačný! Budeš hrdý, že si ich zvládol. Budeš rád, že si sa poučil. Budeš rád, že si ťa život podal, no ty si sa nedal.

.....

„NIEKEDY NÁS V ŽIVOTE PRÁVE TIE ZLÉ VECI
NASMERUJÚ PRIAMO NA CESTU ZA TÝMI NAJLEPŠÍMI
VECAMI, AKÉ SA NÁM KEDY STANÚ.“

.....

Nauč sa teda nehodnotiť situácie vopred. Zachovaj si chladnú hlavu a vždy sa nechaj prekvapiť, čo ti do života prinesú. Nebuď hodnotiteľom. Staň sa zhodnotiteľom.



V ŽIVOTE SI RAZ HORE, RAZ DOLE

.....

„ŽIVOT JE AKO JAZDA NA HORSKEJ DRÁHE.
MÔŽEŠ SA BUĎTO BÁŤ KAŽDEJ ZÁKRUTY A NARIEKAŤ
PRI KAŽDOM HRBOLE, NA KTORÝ NATRAFÍŠ,
ALEBO MÔŽEŠ DVIHNÚŤ RUKY NAD HLAVU A UŽIŤ SI TÚ
NÁDHERNÚ JAZDU. DÁM TI VŠAK JEDNU RADU.
UTIAHNI SI OPASOK, PRETOŽE TO
BUDE HRBOĽATÁ CESTA.“

.....

V živote je to raz tak, raz úplne opačne. Jeden deň si užívaš slnečné pláže na Bali, snažíš sa chytiť čo najviac bronzu, čvachtáš sa vo vodičke, zatiaľ čo sa snažíš ujsť burácajúcim vlnám a strááááasne nenápadne vykukávaš opálené turistky všade naokolo.

Druhý deň sa zasa doma brodiš po členky zatopenou chodbou a čvachtáš sa pre zmenu v tom, čo raňajkovali tvoji susedia, pretože sa vám zapchal odpad v stúpačkách a zo záchodu máš fontánku, ktorá chrlí jednu „perličku“ za druhou.

A ak si to pochopil ako prirovnanie, super, teším sa, že rozumieš, čo sa ti tým snažím povedať.

Nebola to však žiadna metafora, len dva obyčajné dni z môjho leta. A ak si myslíš, že som vybral to „najzaujímavejšie“, čo sa mi v lete stalo, mylíš sa.

Pokojne som ti mohol napísať, ako si jeden deň užívam slobodu, bezstarostný život a vystúpenia tých *najnadupanejších* svetových umelcov na jednom z *najpeckovejších* festivalov v strednej Európe a druhý deň píšem

kamarátovi, že nemôžem ísť na ďalší fest, pretože ma po troch dňoch čistého zúfalstva, strávených so 40-stupňovými teplotami, bolesťami a neustále sa zhoršujúcou hnisavou angínou, musia hospitalizovať v nemocnici.

A to sme iba pri mojich letných zážitkoch. A že som ich ani nenapísal všetky. No to, čo sa ti snažím povedať, zhrnula hádam najkrajšie spisovateľka Cici. B.:

„Toto je život a je taký, aký je. Zomelie sa v ňom kopec vecí. Skomplikuje sa. Občas sa nám z neho bude chcieť zvracať. Budeme potrebovať prestávky. Budeme slabí. Budeme silní. Sem-tam vykypíme a nakričíme na ľudí, aby okamžite zmizli do riti z našich životov. Párkrát sa zasa emočne zlomíme a budeme ľudí prosiť, aby zostali v našich životoch. Niektoré dni budeme cítiť, ako na nás dolahne úplne všetko. Iné dni nebudeme cítiť absolútne nič. Ocitneme sa na príšerných miestach, no objavíme sa aj na absolútne úžasných. Niekedy padneme na kolená plačúc, trpiac a prosiac o pomoc. Inokedy zasa padneme na kolená modliac sa iba preto, aby sme mohli poďakovať za všetko to, čo máme. Zažijeme momenty, keď budeme mať absolútne jasno v tom, čo chceme robiť, a budeme si stopercentne istí. No zažijeme tiež chvíle, keď nebudeme mať ani tú najmenšiu potuchu a budeme sa cítiť maximálne zmätení. Tento život skrátka nie je film a ja si myslím, že na to mnohí veľmi často zabúdame.“

Chápeš? Nič tu nie je nastálo. Ani to zlé. Ani to dobré.

Krásne a svieže letné večery sa premenia v chladné a pochmúrne zimné noci. Niektorí kamaráti sa ti presťahujú, tí druhí sa zmenia, iní sa pominú. Vzťahy ti zovšednejú alebo stroskotajú. Krásne a silné spomienky ti časom vyblednú a zdravie sa rokmi vytratí.

No i keď to nie je nič pozitívne, tieto zmeny treba akceptovať. Tak to v živote chodí. Musíš sa s tým zmieriť. No nenadávaj, že sú tieto veci pominuteľné a krátke. Buď vďačný, že si vôbec mal tú príležitosť ich zažiť.

Mať po boku skvelých priateľov. Zažiť obrovitánsku lásku. Mať milujúcich rodičov. Zažiť tie skvelé a šialené párty. Všetky tie krásne dovolenky, výlety a zážitky s ľuďmi, ktorých budeš milovať ešte dlho po tom, ako z tvojho života odídu.

Toto všetko je úžasné privilégium, tak si ho nezabudni vychutnať. Buď za tieto chvíle vďačný. Za maličkosti. Za drobnosti. Váž si ich. Užívaj. Precituj. A pamätaj, že i keď sa ti môžu zdať tieto chvíle (a vlastne život samotný) prikrátke, stále je to dar!

No pozor! To, že sa naše životy neustále menia, ešte neznamená, že k horšiemu! Stačí sa len obzrieť cez plece pár rokov dozadu.

Bicykle sme vymenili za autá. Pusy na líca za sex. Víkendy u babky na dvore za dovolenky pri mori. Naháňačky po sídlisku za hlasnú hudbu a nezabudnuteľné zážitky z nocí, ktoré sme pretancovali do rána.

Veci sa menia neustále. Niektoré k horšiemu. No iné sa zasa menia k lepšiemu. A keďže nevieme, čo bude zajtra a či vôbec nejaké zajtra bude, ostáva ti jediné. Vychutnať si dnešok do sýta a byť vďačný za všetko, čo so sebou prinesie.

A ak sa náhodou trápiš, tak bojuj, čo ti sily stačia, aby si svoju nehostinnú situáciu otočil, aby si tie ťažké časy prekonal.

A ak máš momentálne skvelý život?! Ďakuj zaň každý jeden deň a užívaj si ho plnými dúškami!

.....

„KEĎ JE ŽIVOT SKVELÝ,
POĎAKUJ A UŽÍVAJ SI HO. KEĎ JE ŽIVOT ŤAŽKÝ,
POĎAKUJ A DOVOĽ, NECH TI TOTO
OBDOBIE POMÔŽE RÁŠŤ.“

.....

Záver

Verím, že sa ti táto eknihá páčila, keď si sa prelistoval až na jej koniec! :)

Tento ebook je však iba kratučkým úryvkom z knihy Zo Dna Ku Hviezdam (alebo Ako v živote zvíťaziť aj napriek nepriazni osudu a ťažkým časom), takže ak ňa táto jej mini verzia dokázala inšpirovať, určite si celú knihu zaobstaraj!

Tá totižto obsahuje 272 strán tej najvyššej akosti, ktoré sú nabité inšpiratívnym obsahom a riadkami plnými motivácie, ktoré ti ukážu ako prekonať ťažké časy a zdoľať aj to zdanlivo neprekonateľné.



KÚPIŤ!

Zostaňme v kontakte

Ak si si knihu zakúpil, prečítal a došiel až sem, na jej samotný záver, bola by to škoda neopísateľných rozmerov, keby sme nezostali v kontakte.

Očividne, sme si veľmi podobní, máme spriaznený pohľad na život a možno ani naše príbehy, túžby, ciele a sny nebudú až také rozdielne.

Preto ak sa ti môj štýl písania spolu s názormi, o ktoré sa delím, páči, určite si ma pridaj aj na sociálnych sieťach, aby ti neušli ďalšie kvalitné a zaujímavé informácie, ktoré do toho šireho sveta vypustím.

Sleduj ma na Facebooku ako **Dušan Kadlec**.

Sleduj ma na Instagrame **@dusankadlec**.

A samozrejme, ak prahneš po každodennej motivácii a miluješ skvelé čítanie, inšpiratívne videá a trefné a hlboké citáty, isto hod' jeden *lajčisko* aj oficiálnej *fan page* môjho blogu, kde sa ti týchto vecí dostane požechnane.

Lajkuj stránku na facebooku ako **Motivation-Man.sk**.

Sleduj Instagram **@motivationman_sk**.

S pozdravom

Dušan Kadlec

O ČOM TÁTO KNIHA JE

Knižočka ti ukáže, ako prekonať ťažké časy. Je o tom, ako v živote zažiť aj navzdory všetkému tomu zlému, čo sa nám v ňom prihodí. O tom, ako si svoj život zamilovať aj napriek tomu, že je ťažký. O tom, ako vyletieť ku hviezdám, i keď sa nás problémy snažia stiahnuť na dno. O tom, ako byť šťastní, i keď sa nám to občas zdá nemožné.

S ČÍM TI DOKÁŽE TÁTO KNIHA POMÔŤ

Pomôže ti z toho najhoršieho obdobia k tomu najlepšiemu. Privedie ťa od zlomeného k nezlomnému. Od slabého k silnému. Od bezradného k rozhodnému. Avšak pozor, samotná kniha ťa nezachráni. Ukáže ti však, ako sa dokážeš zachrániť sám. Pretože presne toto potrebuješ najviac. Vyhrnúť si rukávy a pobiť sa o svoje šťastie.

„Kniha Zo dna ku hviezdám mi otvorila oči a mnohokrát aj ústa. Ponúkla mi nový pohľad na svet a doslova zmenila myslenie. Z nešťastí spravila požehnania a z prekážok výzvy. Dodala mi sebavedomie na prekonanie aj tých najťažších životných problémov. Odporúčam ju všetkým!“

- Tomáš K.



Volám sa **Dušan Kadlec** a som zakladateľom jedného z najinšpiratívnejších slovenských blogov – Motivation-Man.sk a takisto autorom BESTSELLERu s ocenením KNIHA ROKA 2017 v kategórii Životný štýl – **100 SPÔSOBOV, KTORÝMI SI ZBYTOČNE KOMPLIKUJEME ŽIVOT (... a ako s tým prestať!)**. Knihy overčenej stovkami pozitívnych referencií od čitateľov.

Hlavne som však človek, ktorý sa dokázal z kolien postaviť opäť na vlastné. Človek, ktorý sa naučil rásť napriek bolesti. Víťaziť napriek porážkam. Učiť sa skrz tvrdé a nechcené lekcie. Človek, ktorý dokázal nájsť cestu od momentu, keď to mal chuť všetko vzdať, k momentu, keď sa svoj život naučil znova milovať.

Dovoľ mi teda, nech ti ukážem, ako to dokážeš aj ty!

ISBN 978-80-89977-08-6



9 788089 977086



www.motivation-man.sk



[/motivationman.sk](https://www.facebook.com/motivationman.sk)



[/motivationman_sk](https://www.instagram.com/motivationman_sk)