

15 KROKOV

K LEPŠIEMU VZŤAHU
so sebou samým



B O N U S

„TOĽKO ĽUDÍ TÚŽI PO TOM, BYŤ VO VZŤAHU
S NIEKÝM INÝM, NO ZÁROVEŇ NEDOKÁŽU BYŤ VO VZŤAHU
ANI SAMI SO SEBOU. ZAPAMÄTAJ SI VŠAK, ŽE NIKDY NEDOKÁŽEŠ
DAŤ TO, ČO SÁM NEMÁŠ. A NIKDY NEDOKÁŽEŠ PRIJAŤ TO,
NA ČO NIE SI PRIPRAVENÝ.“

- NEZNÁMY

ÚVOD

Žijeme vo svete, kde sa od každého očakáva dokonalosť. Sme kritizovaní za nedokonalosti, karhajú za chyby a sú nám vytýkané naše nedostatky.

No kto je dokonalý, aby mal právo súdiť tých, ktorí nie sú?!

Z mojej skúsenosti sa môžeme všetci iba pokúšať o čo najlepšie možné výkony a budovať čo najlepšie verzie nás samých, no presne ako som písal, môžeme sa o to len pokúšať.

Nemali by sme na seba byť totižto príliš prísny. Mali by sme brať život s humorom a nadhľadom a určite by sme sa nemali trestať za to, že nie sme bez chýb.

To je nezdravé. Tieto veci vedú akurát tak k pošramotenému sebavedomiu. Nedôvere vo svoje vlastné schopnosti. Myšlienkam ako „Nie som dosť dobrý.“, „Nezaslúžim si to.“, „Mne sa to nikdy nepodarí.“ a podobne. Vedie to k podpriemerným výkonom, podceňovaniu sa a k nešťastiu.

No všetky tieto negatívne dôsledky dokážeme jednoducho vyliečiť. Zatočiť s nimi a vysporiadať sa s nimi raz a navždy.

AKO TEDA NA TO?

Úplne postačí, keď si vybudujeme lepší vzťah s nami samými. A teraz žiaden narcizmus. Nejdem písať o tom, že by sme sa mali vo svojej mysli umiestniť na piedestál ako akési mladé božstvo a uctievať sa, to vôbec. Takže ak si si už predstavoval akej farby bude modla, pri ktorej sa k tebe budú úbohí smrteľníci modliť, zabudni na to, kamarát!

Ide o to mať sa radšej. Cítiť sa vo svojej koži dobre. Byť hrdý na svoje činy a smer, ktorým sa tvoj život uberá. Nieť plnú zodpovednosť za svoje rozhodnutia. Nebičovať sa za svoje minulé chyby a prešľapy. Ide skrátka o to byť schopní pozrieť sa do zrkadla tak, aby sme boli spokojní s tým, čo v ňom uvidíme. A nie len s tým, čo odráža náš zovňajšok, ale aj s tým, čo reflektuje naše vnútro. Byť vďační za náš charakter, hodnoty a osobnosť.

„TEN NAJSILNEJŠÍ A NAJDÔLEŽITEJŠÍ VZŤAH,
AKÝ KEDY BUDEŠ MAŤ, JE PRÁVE TEN, KTORÝ MÁŠ
SO SEBOU SAMÝM.“

- DR. STEVE MARABOLI

Stačia skutočne malé zmeny a to, že sa budeme mať o niečo radšej, sa pozitívne odzrkadlí vo všetkých oblastiach našich životov. V práci. V osobnom živote. Vo vzťahoch. Na našej psychickej pohode. A v mnohých ďalších. Pohodlne sa teda usad', tu je zopár spôsobov, ktoré ti k lepšiemu vzťahu so sebou samým pomôžu. ;)

1. NAUČ SA ODPÚŠŤAŤ

My všetci sa občas zmýlime. Vyberieme si tú zlú z možností, prepočítame sa, necháme sa oklamať alebo to poserieme na plnej čiare. No tak to v živote chodí. Nikto sa nerozhodne zakaždým správne. Tak si odpusti. Trestanie sa za minulé prešlapy ti k lepším rozhodnutiam v budúcnosti nijako nepomôže.

Vezmi si lekciu, pouč sa a pri ďalších rozhodnutiach si na ňu spomeň. No nečakaj žiadne zázraky, čakaj zlepšenia. Pretože to, že si sa poučil z chyby raz, nezabráni tomu, aby si spravil nejaké ďalšie aj v budúcnosti. Život prináša neustále nové, meniace sa a nevyspytateľné situácie, takže nemôžeš byť „všehoznalý“. Môžeš byť len múdrejší, ako si bol naposledy. Nechci od seba teda nemožné. Dovoľ si byť omylný, veď si len človek.

„NEEXISTUJE ŽIADEN DÔVOD, PREČO BY SI MAL
TRESTAŤ SVOJU BUDÚCNOSŤ ZA CHYBY Z TVOJEJ MINULOSTI.
ODPUŠŤ SI, DOVOĽ, NECH TI TO POMÔŽE RÁŠŤ,
A POTOM TO NECHAJ ÍŠŤ.“

- MELANIE KOULOURIS

2. OBMEDZ SOCIÁLNE MÉDIÁ

Je ťažké mať sa skutočne rád, keď neustále vidíš o koľko lepšie životy žijú tí druhí. Také zábavné. Plné neuveriteľných zážitkov. Milujúcich priateľov. Šťastných okamihov a žiadnych problémov či ťažkostí.

Nuž, i keď to vyzerá krásne, neodráža to skutočnosť. Je to iba ilúzia. Nikto nemá ideálny život. Všetci máme svoje problémy. Všetci sa trápime, sme občas nešťastní a nespokojní, podceňujeme sa a nemáme chuť kráčať ďalej.

Ten pocit ideálnych životov svojich kamarátov si nadobudol iba preto, že drvivá väčšina ľudí zdieľa iba svoje úspechy a šťastné chvíľky. Tie zlé nezverejňujú. Prestaň teda tráviť toľko času na sociálnych sieťach, fixovaný na životy druhých. Zameraj sa na ten vlastný a začnú sa ti v ňom diať zázraky, uvidíš.

A ak by si nevedel na čo konkrétne sa v tom vlastnom živote zamerať a čo by si mohol vylepšiť, prečítaj si článok [10 Dôležitých Pripomienok, Ktoré Ti Pomôžu Prežiť Život Na Maximum](#). Ten ti už zopár nápadov vnukne! ;)

3. POZRI SA ZNOVA NA SVOJE

VNÍMANIE ÚSPECHU

Možno už dávno úspešný si, len si to neuvedomuješ. Možno nechceš až tak veľmi ten obrovský dom na pláži a mustanga odparkovaného v garáži. Možno je pre teba dôležitejšia šťastná a milujúca rodina, čas s blízkymi a pevné vzťahy s ľuďmi, na ktorých sa môžeš spoľahnúť. A presne to už možno máš.

Nedávno som počul príbeh o mladom páriku, ktorý bol šťastný. Necítili sa však dostatočne úspešní, pretože žili v paneláku a tak sa rozhodli, že sa presťahujú za každú cenu do domu. Najbližších pár rokov teda pracovali svojpomocne na dome a vrážali doň všetky svoje peniaze, všetok svoj voľný čas, všetku svoju energiu. Bolo to vyčerpávajúce a náročné, ale to je ti pravdepodobne jasné, však?!

Nakoniec však ten dom postavali, no nebol to moment, kedy by mohli oslavovať. Za tie roky, čo venovali všetku pozornosť tomu domu, sa vzdialili jeden druhému. A i keď mali všetko, čo pre šťastie potrebovali, dovolili, aby ich o to pripravilo to, čo nemali. Daj si teda pozor, aby sa ti nestalo to isté.

A pozor, teraz nevravím, že materiálne veci sú zlé a že ti pokazia vzťahy, to vôbec. Vravím len, že máš k dispozícii obmedzené množstvo času a to, kam ho budeš investovať rozhodne o tom, čo budeš nakoniec mať. Odpovedz si teda na otázku, či už dávno nemáš to, čo si mať chcel a všetky tie ďalšie veci nie sú len niečo extra...?!

„NEDOPUŠŤ, ABY ZA TEBA DRUHÍ URČOVALI, ČO TO ZNAMENÁ ÚSPECH. TOTO JE TVOJ ŽIVOT. SÁM SA MUSÍŠ ROZHODNÚŤ, ČO PRE TEBA ÚSPECH ZNAMENÁ.“

- NEZNÁMY

4. PRACUJ NA SVOJOM SEBAVEDOMÍ

Veriť v seba a vo svoje schopnosti, to je kľúčové! Bez toho sa totižto nikdy neodhodláš osloviť to dievča, využiť tú jedinečnú príležitosť, vystúpiť zo svojej zóny komfortu, zažiadať si vyšší plat alebo sa postaviť ľuďom, ktorí ti škodia.

Sebavedomie je pocit dôvery vo vlastné schopnosti, kvality a úsudok a bez neho sme skrátka nepoužiteľní. Začni na ňom teda okamžite pracovať, pretože bez neho, bez neho tvoj život nikdy nebude taký úžasný, akým by byť mohol.

A keby si potreboval zopár rád, ktoré ti k jeho budovaniu dopomôžu, určite si prečítaj článok [25 Účinných Krokov, Ktoré Ti Nakopnú Sebavedomie](#). Tam ich isto pár, čo budú stáť za to, nájdeš! ;)

5. POMÁHAJ

Väčšina z tých z nás, ktorí o sebe nemajú zrovna najvyššiu mienku, majú skrátka pocit, že na nich nezáleží. Že sú nepotrební. Ľahko nahraditeľní. Že ich život nemá zmysel. V dnešnej dobe sú tieto pocity čoraz bežnejšie.

No vieš aký je najlepší recept na to, aby si sa tohto pocitu zbavil? Stať sa niekým, na kom záležať bude! Dať svojmu životu zmysel. Stať sa potrebným!

A nemusí to byť nič svetaborné či revolučné. Stačí pomôcť niekomu, kto tú pomoc potrebuje. Zapojiť sa do nejakej akcie, ktorá zmysel a význam má. Začať byť užitočný. To je najlepšou cestou k tomu, aby si sa týchto pocitov raz a navždy zbavil. Vďaka tomuto sa budeš cítiť lepšie. To ťa spasí! To ti pomôže v noci pokojne zaspáť.

Pretože i keď je to kruté, pravda je pravdepodobne taká, že ak sa bezvýznamne cítiš, veľký dopad na svet okolo seba asi nemáš. A pritom je tam vonku toľko príležitostí. Toľko ľudí, ktorí potrebujú pomoc. Toľko práce, ktorá prináša hodnotu a budeš sa vďaka nej cítiť skvelo. Stačí sa teda len rozhliaď okolo seba. Stačí si len vybrať. Stačí len začať.

„AK PRE NIEKOHO ZAŽNEŠ LAMPU,
OSVIETI AJ TVOJU CESTU.“

- BUDHA

6. STARAJ SA O SVOJE POTREBY

Vraví sa, že skutočným základom dobrého a zdravého vzťahu so sebou samým, je starostlivosť o svoje potreby. Dopraj si teda dostatočný spánok a oddych, či aktívne, aby si sa dobre cítil, nehladuj a nedrž likvidačné diéty, stravuj sa s rozvahou a výživne. Vybuduj si zopár zdravých a prospešných návykov a zbav sa zlovykov a všetkých vecí, ktoré by ti mohli škodiť.

Polož si otázku čo nakrmi tvoju myseľ, telo a dušu a dopraj si to. To by malo pre začiatok stačiť!

„KAŽDÝ DEŇ SI POLOŽ OTÁZKU, ČO POTREBUJEŠ.
A NÁSLEDNE SA UISTI, ŽE TO DOSTANEŠ.”

- NEZNÁMY

7. ZAČNI SI VENOVAŤ VIAC ČASU

V dnešnom uponáhľanom svete je náročné nezabúdať na seba. Nájst si čas pre svoje potreby a túžby. Nájst si čas na oddych a relax. Tiež to tak mám.

Uvedom si však, že ak chceš, aby tvoje vzťahy prekvitali, musíš sa o ne starať. Venovať im čas, hýčkať si ich. A vzťah, ktorý máš so sebou samým nie je žiadnou výnimkou, ba priam naopak, mal by pre teba byť prioritou.

Choď si vyčistiť hlavu a prejsť sa. Ľahni si na posteľ a pusti si kvalitnú hudbu. Snívaj. Rozmýšľaj nad svojou budúcnosťou. Spomínaj na to dobré z tvojej minulosti. Relaxuj. Oddychuj. Nasleduj svoje túžby a rob veci, ktoré ti robia radosť. Tak si vybuduješ silný vzťah. A pre inšpiráciu si môžeš prečítať článok [30 Najkrajších A Najuspokojúcejších Maličkostí, Ktoré Život Ponúka](#). V ňom nájdeš mnoho tipov na to, ako si svoj život okoreniť a spraviť si radosť, i bez veľkej investície. ;)

8. ZAČNI SA O SEBA STARAŤ

Základná starostlivosť musí byť samozrejmá! Dbaj na hygienu. Pekne sa obleč. Sprav si radosť a občas podľahni pokušeniam. Toto všetko je veľmi dôležité, aby si sa vo svojej koži cítil dobre. Toto všetko je potrebné, aby si sa na seba do zrkadla usmieval, aby si sa na seba doň nemračil. Pretože presne tak, ako je dôležitá starostlivosť o svoju osobu zvnútra, presne tak je dôležitá aj tá vonkajšia.

„MAŤ SA RÁD, STARAŤ SA O SEBA A BYŤ PRE SEBA
PRIORITOU, TO NIE JE SEBECKÉ. JE TO NUTNÉ!”

- NEZNÁMY

9. PRESTAŇ ROBIŤ VECI, KTORÉ NENÁVIDÍŠ

Je ťažké mať sa rád, keď sa neustále nútiš a tlačíš do vecí, ktoré sú ti proti srsti. Ak neustále rozprávaš o tom, ako chceš prestať fajčiť tie hnusné cigarety, no zakaždým si zapáliš aj napriek tomu, ako by si sa za to mohol mať rád? Ak kradneš peniaze svojej žene z kabelky. Ak k druhým nie si úprimný a rozprávaš o nich poza ich chrbát. Toto všetko ťa vo svojich vlastných očiach bude zhadzovať a znižovať tvoju hodnotu.

Pretože, ak vo svojich vlastných očiach nie si dobrý a obdivuhodný človek, nikdy si so sebou nevybuduješ zdravý a prosperujúci vzťah. Tak prestaň! Prestaň robiť veci, ktoré ťa stavajú do zlého svetla pred sebou samým.

Ako ti je teda už iste jasné, cestou k lepšiemu a spokojnejšiemu vzťahu so sebou samým je teda práve naopak, robenie činností, vďaka ktorým sa budeš vedieť pozrieť do zrkadla. A nie len pozrieť, opravím sa. Cieľom k lepšiemu a spokojnejšiemu vzťahu so sebou samým je vedieť sa pozrieť do zrkadla, byť spokojný s tým, čo tam uvidíš. Chcieť si dať ťapáka o odraz, alebo aspoň sa víťazne potľapkať po pleci. Vtedy so sebou budeš vychádzať, uvidíš!

A i keď sa budem možno opakovať, moja rada znie takto. Začni robiť tie veci, ktoré budú stáť za obdiv, za rešpekt a za lásku. Presne tieto veci si totižto potrebuješ dať!

„JE 21. STOROČIE A NEEEXISTUJE ŽIADNY DÔVOD,
ABY SI ROBIĽ VECI, KTORÉ NENÁVIDÍŠ. PROSÍM, PRESTAŇ!”

- GARY VAYNERCHUK

10. ZMEŇ SMER, KTORÝM SMERUJEŠ

SVOJU POZORNOSŤ

V tom, či sa budeš zameriavať na veci, ktoré máš alebo na tie, ktoré nemáš, je velikánsky rozdiel. V tom, či sa budeš sústrediť na to, čo si v živote pohnojil namiesto toho, čo si v ňom spravil dobre, je obrovský rozdiel takisto.

Vďaka jednému sa budeš cítiť dobre, vďaka druhému mizerne. Vďaka jednému budeš vo svojich očiach hrdinom, vďaka druhému niktošom. Za jedno sa budeš obdivovať a ďakovať si za život, ktorý žiješ a vďaka druhému sa budeš preklínať a nenávidieť každú jednu sekundu na tomto svete.

A to najlepšie na tomto všetkom?! Že koniec koncov ani tak nezáleží na tom, čoho a ktorých situácií, bude v tvojom živote viac, ale na tom, na čo sa budeš viac sústrediť. Vyber si teda múdro, na čo sa zameriaš! A ak by si potreboval pripomenúť, za čo všetko môžeš byť vďačný, prečítaj si článok [7 Dôvodov, Prečo Sa Cítim Ako Milionár Aj Bez Kopy Peňazí](#). Ten ti to pripomenie veľmi rýchlo! ;)

11. NASTAV SI HODNOTY, ZÁSADY

Mať pevne stanované zásady je veľmi dôležité. Mal by si totižto vedieť, čo robiť chceš a čo nie. Ako druhým dovoľíš, aby sa k tebe správali a čo je už cez čiaru. A toto je veľmi dôležité.

Často sa totižto cítíme zle práve skrz to, ako sa k nám správali druhí a najviac nás rozčuľuje fakt, že sme im to dovolili. S pevne stanovenými hodnotami však budeš vedieť, kedy ich stopnúť.

Okrem toho to z teba takisto spraví veľmi atraktívneho človeka. Budeš vedieť kto si, za čím stojíš a kam smeruješ. A presne to ti dá vlastnosti ako cieľavedomosť. Sebavedomie. Odhodlanosť. Lojalita. Rozhodnosť. A ak si nemyslíš, že sú tieto vlastnosti zrovna terno, opýtaj sa nejakej svojej kamošky. Tá už ti veľmi rýchlo vysvetlí, či sú tieto vlastnosti sexi alebo nie. Teda pomimo toho, že sú to vlastnosti, ktoré ti to v živote niekam pomôžu dotiahnuť.

A to najlepšie na tom všetkom? Ten pocit, ktorý si zvykol mať... Pocit, akoby si bol zaseknutý na mieste... Tak ten zrazu zmizne, pretože budeš presne vedieť kto si, za čím stojíš a akým smerom sa uberáš. A to už za to stojí, nemyslíš?! ;)

„POSTAV SA ZA VECI, KTORÉ PRE TEBA MAJÚ ZMYSEL. INAK ZOSTANEŠ NAVŽDY NA KOLENÁCH.“

- NEZNÁMY

12. SÚSTREĎ SA NA PROGRES,

NIE NA VÝSLEDOK

Prestaň na seba byť príliš prísny a zbav sa toho nutkania k perfekcionizmu!

Inak nikdy nebudeš hrdý na veci, ktoré v živote dosiahneš. Áno, je dobré mať vysoké ciele a vysoko nastavenú latku vecí, ktoré od seba očakávaš. No nezabúdaj sa pochváliť aj za menšie úspechy, inak sa z toho zblázniš. Pretože ak sa budeš v živote sústrediť len na tie veľké úspechy a veľké mílniky, ktoré v ňom pokoríš, skutočne šťastný budeš len veľmi málo krát vo svojom živote.

A to je smutné. A veľmi. Žijeme totižto v úžasnej dobe, kde sú príležitosti na to usmiať sa a byť šťastný skutočne za každým rohom. A ak by si potreboval kúsok nasmerovať, pretože nevieš, za ktorý roh sa pozrieť, prečítaj si článok [20 Činností, Ktoré Ťa Spravia Najšťastnejším Človekom Na Svete](#). Ten ti už isto vnukne zopár skvelých nápadov. :)

13. DOVOĽ SI ODDYCHOVAŤ,

DOPRAJ SI ČAS

O tom, že si treba venovať čas som písal už vyššie. No toto je o tom, aby si úplne vypol. Pustil všetko z hlavy. Starosti a problémy hodil za seba. Vyprázdnil svoju myseľ a na chvíľku len existoval.

Musíš zo seba predsa striasť ten stres. Dostať zo seba to napätie. Sám to určite poznáš. Keď si nevyspatý a vyčerpaný, iba ťažko sa budeš cítiť fajn. Keď máš hlavu plnú povinností a myseľ ti pracuje celé dni na plné obrátky, takisto nebudeš zrovna čulý. Zväčša brbleš, nadávaš, preklínaš všetkých okolo, preklínaš seba.

A presne toho sa potrebuješ zbaviť. Skvelá je v tomto smere napríklad meditácia, pri ktorej nie, nemusíš levitovať nad zemou a snažiť sa o dosiahnutie nirvány. Úplne stačí, keď si na pár minút vyprázdniš myseľ. Keď na moment zastaneš. Prečistíš ti to hlavu. Uľaví sa ti a nie len, že budeš vnútorne spokojnejší a vyrovnanejší, budeš takisto zrazu vedieť, ktorým smerom sa vydať ďalej, aký krok spraviť ako ten nasledujúci.

„NIEKEDY JE TOU NAJPRODUKTÍVNEJŠOU VECOU,
KTORÚ MÔŽEŠ UROBIŤ, PRÁVE DOPRIAŤ SI ODDYCH.“

- MARK BLACK

14. ZAČNI MYSLIEŤ POZITÍVNE

Poviem ti to tak, ako to je. Je to táááák strašne ťažké, cítiť sa dobre, keď myslíme negatívne. Keď vidíme všetky tie zlé konce, ktorými sa náš život môže uberať, keď vidíme v každom len podliaka a sviňu.

Je to táááák strašne ťažké, byť dobre naladený, keď nám myslou neustále behajú len starosti, obavy a strach.

Začni teda myslieť trošku pozitívne. Maj vieru v to, že veci dobre dopadnú. A i keby zrovna dobre nedopadli, pamätaj, že máš silu zvládnuť všetko, čo si pre teba život pripraví. A to nie je blábol. Veď pozrime sa na to štatisticky. Doposiaľ si prekonal 100% všetkých svojich problémov, nie je to tak? I keď si si myslel, že už je koniec. I keď si si myslel, že z tohto a z tamtoho sa už nikdy nespamätáš, nie je tak? Dopraj si teda trošku kreditu a maj trošku viery v lepšie zajtrajšky.

A ak by si potreboval v tomto smere trošku nakopnúť, klikaj na článok [40 Neuveriteľne Silných Pripomienok, Ktoré Ti Pomôžu Myslieť Pozitívne](#). Tam nájdeš nakopnutí požehnane. :)

15. ZAČNI SI VERIŤ, POVZBUDZOVAŤ

SA A ZMEŇ TEN NEGATÍVNY ROZHovor,

KTORÝ SO SEBOU VEDIEŠ

Začni používať frázy, ktoré ťa povzbudia a podporia, nie tie, ktoré ťa zneistia. Nenadávaj si neustále, aký si hlupák a babrák a dopraj si šancu skúsiť to znova. Daj si možnosť na reparát. Namiesto toho, aby si si opakoval, ako si niečo opäť pomrvil, zameraj sa na druhý pokus a povzbud' sa. Potľapkaj sa po pleci a povedz si, veď to je malina, toto určite zvládnem.

A i keď sa to zdá ako maličkosť, v živote toho dokážeš ďaleko viac, keď sa budeš do vecí povzbudzovať a osmelíš sa, ako keď sa od nich budeš odhovárať a vzdáš to ešte skôr, ako to vôbec skúsiš. A nie len, že toho dosiaheš viac. Na tvoju psychickú pohodu a duševnú rovnováhu to bude mať blahodárne následky.

Je to ako keby si mal vedľa seba neustále človeka, ktorý by ti nadával, zhadzoval ťa, šliapal po tvojom sebedomí a neustále ti vyhadzoval na oči tvoje chyby a nezdary. No chcel by si sa s niekým takým kamarátiť? Nemyslím si.

Tak prečo mať takého človeka v hlave, keď ho môžeš vymeniť za takého kamaráta, ktorý ťa bude podporovať, povzbudzovať a neustále sa snažiť, aby ťa svojimi slovami podporil. Takého, ktorý s tebou bude sláviť tvoje víťazstvá a úspechy a spomínať len na to dobré, čo si dokázal. No sám mi povedz, akého kamaráta by si prijal viac...?!

A to najlepšie na tomto celom? Že tú silu vymeniť týchto dvoch, tú silu máš len a len vo svojich rukách.

„TO, ČO SI BUDEŠ HOVORIŤ KAŽDÝ DEŇ, TI BUĎTO
POMÔŽE VYŠŠIE ALEBO ŤA TO STIAHNE NIŽŠIE.”

- NEZNÁMY

ZÁVER

Tak a toto bolo to hlavné. Tie najpodstatnejšie veci, ktoré ti dopomôžu k lepšiemu vzťahu so sebou samým, čo bude mať paradoxne za následok aj lepšie vzťahy s ostatnými.

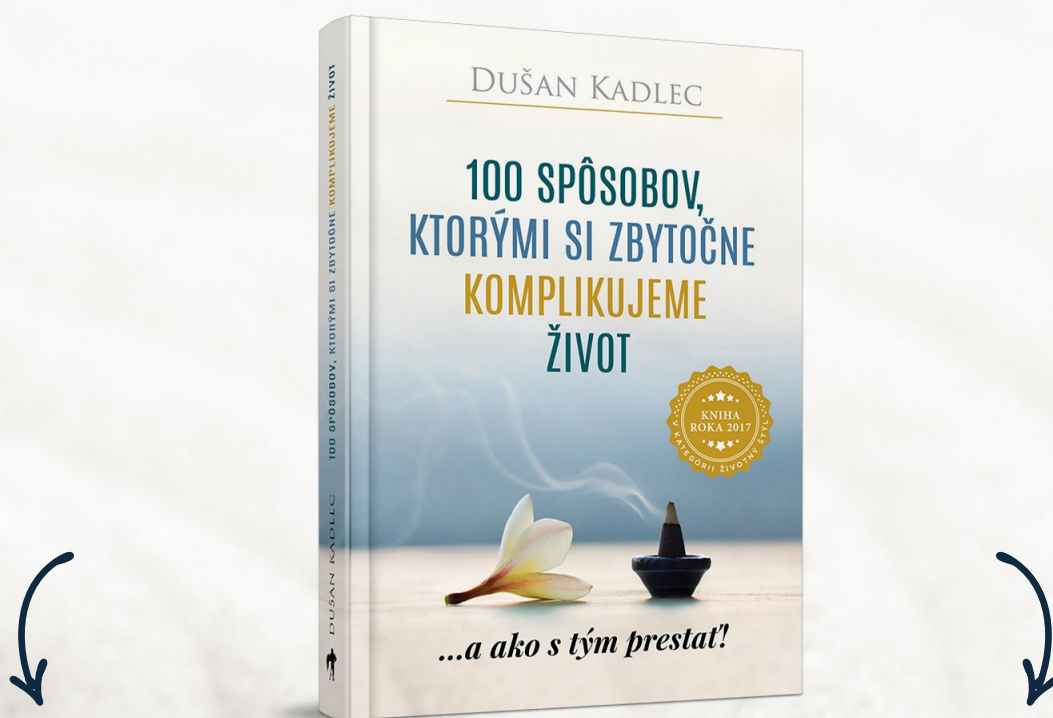
Začni teda so sebou konečne žiť v miery. Zakop vojnovú sekeru a nauč sa mať sám seba rád. A ak sa ti niečo nepáči, naprav to, nezatrpkni preto. Je totižto najvyšší čas, aby si sa vo vlastnej koži cítil dobre! ;)

BONUS

Táto e-kniha bola bonusom k mojej debutovej knihe 100 Spôsobov, Ktorými Si Zbytočne Komplikujeme Život (...a ako s tým prestať!)

Táto kniha sa stala **BESTSELLEROM** už po 11 dňoch predaja a nedávno získala titul **KNIHA ROKA 2017** v kategórii Životný Štýl.

Ak ju teda ešte nedaj bože nemáš, určite si ju zadováž. Link nájdeš nižšie. :)



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

[Kúpiť knihu!](#)



Ak by si si však rád objednal celú knihu v jej **elektronickom prevedení** a s touto krásnou grafikou, klikaj zasa na tento link:

[Kúpiť ebook!](#)

ZOSTAŇME V KONTAKTE



Ak si si knihu zakúpil, stiahol, prečítal a došiel až sem, na jej samotný záver, bola by škoda nezostať v kontakte. Očividne máme podobný 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, o ktoré sa podelím. Uisti sa, že už viac nebudeš ukrátený o nové inšpiratívne články, knihy a videá, prípadne o infošky zo zákulisia, ktoré vypustím do sveta.



Sleduj ma na [Facebooku](#).



Sleduj ma na [Instagrame](#).



Pridaj si ma na [LinkedIne](#).

A samozrejme, ak prahneš po každodennej motivácii a miluješ skvelé čítanie, isto hoď jeden lajčisko aj oficiálnej fan page môjho blogu, kde sa ti oboch vecí dostane habadej.



Lajkuj [Motivation-Man.sk!](#)



Sleduj [Motivation-Man.sk!](#)

S pozdravom

Dušan Kadlec