

NASLOV ORIGINALA:

Daniel Chidiac

Who Says You Can't? You Do

Copyright © 2012 by Daniel Chidiac

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Nenad Trnavac

LEKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

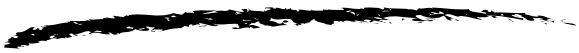
Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

DANIJEL ČIDIJAK



KO KAŽE DA
NE MOŽEŠ?
TI.

HARMONIIJA

„Ko kaže da ne možeš? Ti! odlična je knjiga za lični razvoj. Pomaže vam da doprete do bistrine u sebi bez obzira na dešavanja koja vas u životu okružuju.”

Tori Smit, *Filadelfija Igls*,
osvajač šampionata u američkom fudbalu

„Ko kaže da ne možeš? Ti! nudi jasne i praktične korake za razvijanje pobjedničkog mentaliteta i ostvarenje bogatijeg i uspješnijeg života. Preporučujem ovu knjigu svim srcem!”

Natali Eva Mari,
profesionalna rvačica i glumica

„Pošto sam čitav život čitala knjige za samopomoć, najzad sam naišla na jednu koja daje praktičan vodič za prelaz na inteligentan i pozitivan stil života. Danijelov entuzijazam prosto iskače sa stranica kao da se lično zalaže za vas. Veoma uzbudljivo štivo!”

Helen Kapalos,
spikerka, *Network Ten*

„Danijel je osoba koja vas zadivljuje svojim ličnim iskustvima i znanjem. Ne dozvolite da vas njegove godine zavaraju: Danijel poseduje bistro i pozitivno razumevanje o tome kako svet funkcioniše i o dejstvima određenih ponašanja na čovekovo samopoštovanje. Njegovu strast i promišljene komentare svi treba da usvoje.”

Aron Jang,
šef redakcije, *Skaj njuz*

„Danijel ima neverovatnu intuiciju o suštinskim problemima koji se kriju iza izazova većine ljudi. Poseduje veštinu da obzirno usmeri ljude ka novoj i osnažujućoj perspektivi. Njegova inteligencija i duh su zarazni. Danijel ume da razume i poštuje situaciju svake osobe, i da ih istovremeno podstakne da savladaju svoje prepreke i postignu ono što žele u životu.”

Tobi O'Brajen,
psiholog, Sidnej, Australija

„Danijelovo ohrabrenje i strategije za probijanje poznatih ograničenja nemaju premca, uistinu su genijalni. Kamo sreće da na svetu ima više ljudi kao što je on.”

Andžela Džejkobsen, dadilja slavni i autorka
knjige *Baby Love: Angela Jacobsen's A to Z*

Šta kažu čitaoci

„Hvala ti što si napisao ovo uputstvo za život. Ja ga, praktično, koristim kao svoju bibliju.“

Kejli, Toronto, Kanada

„Imam dvadeset šest godina i živim u Velikoj Britaniji. Dijagnosticirana mi je teška depresija i anksioznost 2015. godine. Zbog paničnih napada izazvanih stresom hitno su morali da me smeste u bolnicu, a iste godine su mi rekli da imam rak kože koji se mora odstraniti operacijom. Sve to, zajedno sa stresom svakodnevnog života, prešlo je granicu podnošljivosti. Uticalo mi je na vezu, porodični život, posao i, da budem iskren, na sve čega bih se dohvatio. Počeo sam da pijem i pušim kako bih smanjio stres, išao sam na brojne seanse kognitivno-bihevioralne terapije, ali nisu mi pomogli.

Jednog dana odlučio sam da preuzmem stvari u svoje ruke pre nego što potpuno izgubim kontrolu. Prestao sam da pijem lekove koje su mi lekari prepisali za depresiju, prestao sam da idem terapeutu i počeo sam da tražim načine kako da pomognem sebi. Tako sam nabasao na tvoju knjigu. Bilo mi je potrebno osam meseci da je pročitam, ali toliko je trajalo zato što sam skupio hrabrosti da skočim, da prihvatim izazove, i zato što sam se pridržavao zadataka koje si postavio. Nemoj pogrešno da me shvatiš – još nisam potpuno sredio svoj život. Međutim, otkad sam 2016. godine okrenuo prvu stranicu knjige, više je nisam ispuštao iz ruku. Ponekad mi je bilo teško da je uopšte otvorim jer sam bio negativan prema svemu u svom životu. Ali uvek bi me na kraju privukla sebi. Tvoja knjiga i priča pomogli su mi da preguram neke od najmračnijih perioda, i zaista ne mogu da izrazim koliko sam ti zahvalan za to. Od kada sam počeo da čitam knjigu, uspeo sam potpuno da ostavim cigarete, alkohol sam sveo na jedno do dva pića samo kada sam na nekim društvenim događajima, a ove godine počinjem putovanje ka zdravom životu – i telesnom i duhovnom. U svakom poglavlju osećao sam da prosto razumeš kroz šta sve prolazim i da nije ništa strašno ako imam loše dane sve dok se istrajno krećem napred. Mogu sa sigurnošću da kažem da mi je depresija nestala. Anksioznost

još povremeno promoli svoju ružnu glavu, ali zahvaljujući tvojoj knjizi, sada je bolje shvatam i sposoban sam da preusmerim fokus na pozitivniji put.

Znam da me čeka još mnogo posla i da svaki dan učimo nešto novo, ali sada me više ne zabrinjava pitanje šta će doneti sutrašnji dan, već uzbuđeno gledam ka budućnosti. Treba da znaš da nikada neću moći dovoljno da ti zahvalim za pomoć koju si mi pružio.”

Džonatan, Češir, Engleska

„Hvala ti što si bio ono što jesi. Upravo sam pročitala tvoju knjigu i plaćem od sreće jer sam sada na putovanju nakon rastanka od muškarca koga i dalje volim. Poslednja poglavlja u knjizi snažno su me podstakla da zadržim pozitivan stav, da nastavim svakog dana da vizualizujem i meditiram, i da zadržim fokus na sopstvenim mislima i postupcima. Trenutno se trudim da što bolje upoznam svoju dušu i odlučila sam da promenim karijeru i da neko vreme putujem jer mi je potreban svež vazduh... Ljudi misle da pokušavam da pobegnem, ali samo želim da doživim nešto novo i pružim doprinos svojoj zajednici. Hvala ti na ovoj knjizi, zbog koje željno iščekujem predstojeće avanture.”

Lorna, London, Engleska

„Želim da ti kažem da mi je tvoja knjiga mnogo pomogla u životu. Prošla sam kroz neka traumatična iskustva i tek skoro sam, pomoću tvoje knjige i introspekcije, shvatila na koji mi način postupci, misli i osećanja oblikuju život. Ako ne obraćam pažnju na njih, ne obraćam pažnju ni na sebe i svoje snove. Dugo sam bila zaglavljena na poslu koji ne volim, ali sada preduzimam potrebne korake kako bih se zaposlila u kompaniji za koju svim srcem želim da radim. Svakog dana proučavam i primenjujem ideje koje si predstavio u svojoj knjizi, i otkad mi je ta praksa postala prioritet, život mi se poboljšava iz dana u dan! Mora naporno da se radi, ali taj rad me ispunjava i svesna sam da će nagrada biti fantastična. Kada naiđu teški dani, uvek se vratim tvojoj knjizi i tvoje reči me odmah vrate na pravi kolosek.”

Hejli, Sidnej, Australija

„Samo sam želela da ti ispričam koliko mi se život poboljšao zahvaljujući tebi. Ja sam žena iz Sidneja, imam dvadeset šest godina i moram priznati da sam u životu često pristajala na manje od onoga što sam želela, posebno u karijeri! Poput tebe, i ja sam se osećala izgubljeno, pa sam SVAKE nedelje tražila utehu u drogi i alkoholu.

To je preraslo u nezdravu naviku i upala sam u veoma mračan period. Malo je falilo da izgubim vezu zbog toga.

Za prethodnog poslodavca radila sam, zajedno sa kolegama, poslednje tri godine. Svakog radnog dana od devet do pet (ponekad i duže) ubijala sam se od posla, a on me je plaćao mizerno. Šef mi je zadavao mnogo nepotrebnih zadataka. Osećala sam da imam obavezu da ih obavim, a šef je smatrao da moram da dokažem da sam dovoljno vredna da radim u toj kompaniji. Bilo je to najtoksičnije radno okruženje u kome sam se našla. Svi su jedni drugima zabadali nož u leđa, a međusobno ogovaranje bilo je redovna razbibriga. I pored svega toga, neprestano me je obuzimao osećaj da mi je taj posao neophodan kako bih izdržavala porodicu.

Nakon što sam pročitala tvoju knjigu i prošla kroz dug proces samoispitivanja, postala sam svesnija sebe i svojih vrlina. Sada sam srećna jer radim za veću kompaniju koja me iskreno podržava i pruža mi fleksibilnost umesto tipičnog radnog vremena od devet do pet. Putujem po čitavoj državi, a uskoro ću otputovati i preko okeana (o čemu sam oduvek maštala). Tokom čitavog ovog prelaznog perioda čitala sam tvoju knjigu, pa sada samo želim da ti zahvalim za pomoć koju si mi pružio."

Andrea, Novi Južni Vels, Australija

„Mnogo ti hvala što si stvorio ovo remek-delo, što si podelio sa nama svoja iskustva i pružio nam brojne pronicljive uvide. Ove godine sam završio srednju školu a sledeće krećem na fakultet, pa mi je ovo ključni period života. Zbog toga sam presrećan što sam baš sada naišao na tvoju knjigu. Ona je razlog što sada posmatram svoje ponašanje iz prošlosti i pitam se zašto su mi određene misli padale na pamet i zašto sam dozvoljavao da me pogađaju neke pojave.

Tvoja knjiga mi je pokrenula emocionalni razvoj, ali mi je pomogla i na finansijskom planu. U trećem koraku nalazi se zadatak koji nam postavlja izazov da preduzmemo akciju koja će zakotrljati grudvu. Tu sam izabrao da napravim poslovnu imejl adresu i vizitkarte za svoj biznis. Od tada sam prikupio osam klijenata i još sam zapanjen tom činjenicom. Hvala ti mnogo što si me pogurao jer sam u međuvremenu mnogo napredovao i nemam nameru da usporim."

Luk, Buenos Ajres, Argentina

„Tokom poslednje dve godine prošao sam kroz teška životna iskušenja. Sahratio sam dvoje bliskih ljudi od kojih je jedan bio suviše

mlad za to, a potom sam raskinuo vezu sa ženom za koju sam vero-
vao da će mi postati supruga. Slučajno sam nabasao na tvoju knjigu,
i to u pravo vreme, u periodu kada mi je čak bilo teško i da ustanem
iz kreveta. I dalje prolazim kroz čitav taj proces, ali uvek kada prona-
đem vremena da pročitam poglavlje tvoje knjige, osetim ohrabrenje
i nadu u bolje dane. Hvala ti što si odvojio vreme da napišeš knjigu
koja može da pomogne – i koja će nastaviti da pomaže – mnogima.”

Nejtan, Roud Ajlend, SAD

„Život mi je ispunjen nedaćama, od zlostavljanja koje sam trpela
do raskida sa dečkom kroz koji upravo prolazim zato što se on već
dve godine drogira. Zaboravila sam ko sam i šta želim od života jer
sam svu energiju ulagala u pokušaj da ga popravim. Odlučila sam
da odustanem od te veze i da se fokusiram na sebe. Ova knjiga za-
ista mi pomaže u tome. Želela sam da stupim u kontakt sa tobom
zato što se osećam beznadežno, usamljeno i jer mi se čini da niko
ne shvata šta znači živeti sa zavisnikom. Hvala ti što si napisao ovu
knjigu. Promenila mi je život.”

Lejsi, Ontario, Kanada

„Pre tvoje knjige, nisam baš bila osoba koja mnogo čita. Sada, kada
pogledam kakva sam bila pre ove unutrašnje revolucije, prosto ne
mogu da se prepoznam.

Bila sam jedna od onih problematičnih devojaka, jer nisam znala
šta želim, i sve sam radila da bih bila u centru pažnje. Znala sam, na-
ravno, šta je dobro a šta loše, ali u to vreme nalazila sam se u 'krugu
očekivanja' gde su me posmatrali kao klovna koji treba da zasmе-
java druge i koga niko nije shvatao ozbiljno. Sreća mi je zavisila od
ljudi koje sam nazivala prijateljima, i uvek kada bih promenila školu
(što se često dešavalo), tražila bih tu vrstu sreće...

Krenula sam na fakultet, pa sam počela mnogo toga da istražu-
jem i otkrivam, sve sam preispitivala i provodila sam mnogo vre-
mena isprobavajući nove stvari. Kada sam počela da čitam tvoju
knjigu, primetila sam da pronalazim sve više smisla u svom traga-
nju, da sve više verujem u sebe i da sam postala preduzimljivija.

Tvoja knjiga me je podstakla da donesem neke teške odluke kada
je u pitanju prijateljstvo. Pomogla mi je da spokojnije posmatram
život. Na početku čitanja imala sam mnogo pitanja i mislila sam da
će mi drugi pomoći da na njih odgovorim, ali sada shvatam da u sebi
već imam odgovore na većinu tih pitanja. Od srca ti zahvaljujem što

si podelio sa čitaocima svoje znanje! Ne mogu da ti opišem koliko me je to inspirisalo.”

Nada, Kopenhagen, Danska

„Kada sam počeo da čitam tvoju knjigu, bio sam u drugoj godini svog poslovnog poduhvata, novog start-apa, ali tadašnja situacija nije bila baš najbolja; zapravo, bila je očajna. Uvek sam se, međutim, oslanjao na snažnu veru u uspeh!

Savetnici su mi govorili da moj biznis neće uspeti i da bi trebalo što pre da ga okončam! Ali nešto mi je iznutra govorilo da nastavim borbu, što sam i učinio. Tvoja knjiga mi je i u najtežim trenucima pomogla u tome.

Kao što verovatno znaš, pokretanje biznisa zahteva prekovremeni rad i dvesta procenata posvećenosti, ali ja imam porodicu, dvoje dece i sjajnu suprugu, kojima uopšte nisam posvećivao vreme i koje sam uzimao zdravo za gotovo.

Tvoja knjiga mi je otvorila oči i shvatio sam da su najbolje stvari u životu, poput porodice, zdravlja, ljubavi i istinske sreće, potpuno besplatne. Takođe mi je pomogla da izgradim ogromno samopouzdanje i veru da mogu postići sve što želim. Naučila me je kako da budem pravi lider, kao i iskrenosti, dobroti i ljubavi.

Svakog jutra odvojim vreme da uđem u odgovarajuće stanje uma i da vizualizujem kako će se dan odvijati. Bez obzira kakve me prepreke čekaju, velike ili male, znam da ću ih savladati.

Prošlo je deset meseci otkad sam tvoju metodologiju uveo u svoj život i mogu ti reći da je to najbolji potez u mom životu! Ne samo što je u ogromnoj meri uticala na mene, već tu energiju uspevam da prenesem i na porodicu, prijatelje i kolege. Prošlog Božića kupio sam deset primeraka tvoje knjige i poklonio ih članovima porodice. Oduševljeni su.

Biznis je sada procvetao, kao što sam uvek i znao da će biti. Moj tim se sastoji od šest ljudi i svi su se zaljubili u tvoju knjigu. Ona me je naučila da ulažem vreme u ljude, pa sam tu strategiju primenio u svojoj firmi, a rezultati su fenomenalni!

Hvala ti što si to što jesi – nikada nisam ni pomislio da ću nekom piscu slati imejl da mu kažem koliko sam naučio iz njegove knjige.”

Majk, Liverpool, Engleska

„Spasao si mi život.”

Dženi, Džordžija, SAD

SADRŽAJ

<i>Uvod</i>	15
-------------------	----

PRVI KORAK

Samospoznaja – znanje kojim ćete zauvek osnažiti svoj život

1. Apsolutna moć ispitivanja	29
2. Nelagodnost u „zoni komfora”	43
3. Sigurnost zahvalnosti	49
4. Ono u šta verujete, to i stvarate	60
5. Neuroplastičnost	71
6. Uklanjanje starih navika	77

DRUGI KORAK

Energija – ta osnovna sila

7. Životna sila	87
8. Usredsredite se i pronađite	92

TREĆI KORAK

Sistem postizanja uspeha

9. Odmah preuzmite kontrolu	103
10. Istrajnost kao glavni sastojak	117
11. Krizni periodi – budimo iskreni	133
12. Akciona trilogija	138
13. Strah – saveznik ili neprijatelj?	161
14. Kako da oblikujete svoju sudbinu: sedmodnevni izazov megastanja	169
15. Sve odlike uspeha	174
16. Najbolji životni tandem – duh i njegove vizije	201

ČETVRTI KORAK

Usmeravajte svoje veze

17. Da li plovite po uzburkanom moru, lagano jedrite ili ste još usidreni?	213
18. Moć okruženja	231

PETI KORAK

Stvorite zdravo fizičko postojanje

19. Pokrenite mašinu239
20. Mršavljenje naspram zdravog života i dobre fizičke forme246

ŠESTI KORAK

Probudite svoj um, otključajte svoje srce

21. Beskonačni ljudski duh251
22. Duhovno putovanje u Tajland254
23. Nije u pitanju samo vaš život265
24. Misterija života271

SEDMI KORAK

Pronađite ispunjenost: pravi uspeh

25. Istinska sreća.....295
26. Kako pronaći srce puno ljubavi299
27. Početak.....303

Zahvalnice309
O autoru.....311

UVOD

„U vama postoje moći koje će vas, ako ih otkrijete i upotrebite, pretvoriti u sve što ste ikada želeli ili zamisljali da možete postati.“

ORISON SVET MARDEN

Zašto se ponašate tako kako se ponašate? Zašto neke ljude pokreće snažna motivacija, dok druge mrzi da ustanu sa kauča i potraže daljinski? Šta je činilac koji pravi razliku između ljudskih života? Kako da promenite pogled i pristup životu kada vam se čini da se svet oko vas ruši? Kako ćete stvoriti život kakav želite? Koje su strategije koristili najuspešniji ljudi u istoriji? Kako da izgradite pouzdanu vezu sa samim sobom, vezu koja će osigurati da ostvarite ono što ste zacrtali?

Goruća želja da pronađem odgovore na ta pitanja postala je moja životna strast. Potraga za odgovorima otkrila mi je da u svakom ljudskom biću leži i strpljivo čeka beskrajni izvor inteligencije i mudrosti. Kod mnogih je, međutim, borbena duh s vremenom izbledeo, istrošio se usled čestih teškoća, frustracija i razočaranja. Posvećen sam zadatku da pokažem ljudima kako da obnove taj duh.

Jasno je da svi imamo neke vizije o životu kakav priželjkujemo, ali retko ko od nas uspe da ih ostvari. Zašto je tako? Da li je uzrok tome nepostojanje volje da se dublje traga? Da li je razlog prosto to što ne znamo kako? Da li su u pitanju psihičke ili emocionalne prepreke koje sprečavaju naše istinske moći da dođu do izražaja? Tužna činjenica je da će većina ljudi proći kroz život maštajući o drugačijem životu koji im se čini izvan domašaja. Nada i vera u sopstvene sposobnosti biće im zamagljena stresom i brigama svakodnevnog života.

„Kad nema utvare, rasipa se narod.“

Poslovice, 29:18

Ne tako davno našao sam se u jednom od onih neizvesnih životnih situacija. Klečao sam u svojoj sobi proživljavajući fizička i psihička dejstva burnog vikenda prepunog droge. Nisam imao posao, nisam

imao osećaj usmerenosti, izgubio sam svu veru u sposobnost da oblikujem sopstvenu sudbinu. Osećao sam se bezvredno, i sebi i drugima. Kao i svi ostali, i ja sam želeo da moj život ima određeni značaj; želeo sam da utičem na život drugih ljudi i da živim u skladu sa svrhom koja će mi inspirisati svaki korak; želeo sam da ostvarim želje, da pružim doprinos društvu, i da se ujutro budim radujući se novom danu!

U tom trenutku najvećeg pada, kada sam sebi izgledao kao beznadežan slučaj, odlučio sam da se ukrcam na putovanje da otkrijem **zašto neki ljudi vode izuzetan život, dok drugi nikada nisu potpuno ostvareni**. Na tom putovanju ugledao sam se na najuspešnije ljude u istoriji, prešao sam okean da bih upoznao lidere sa najsnažnijim mentalitetom na planeti, uspostavljao sam odnose sa osobama visokih dostignuća, podučavao sam ljude širom sveta, od profesionalnih sportista do lica sa malih ekrana, ali najvažnije od svega bilo je to što sam se trudio da duboko zađem u ljudski um i osećanja – i uveravam vas da svi ostvareni pojedinci koje sam upoznao imaju slične osobine. Jeste li se ikada upitali zašto samo nekolicina ljudi živi svoj san, a velika većina ne? Uspešne i ispunjene osobe razmišljaju na sličan način, gaje određena osećanja i postupaju u skladu sa tim obrascima. Naravno, i one se međusobno razlikuju u mnogim aspektima, ali jezgro im je slične prirode. Iznenadilo me je što sam otkrio da su ti ljudi takođe morali da nauče i da uvežbaju te obrasce i principe. A ti obrasci i principi dostupni su svima, ne samo privilegovanoj manjini.

Saznao sam i jednu važnu istinu: svako iskustvo dešava se s razlogom, pojavljuje se da bi nas odvelo do tačke u kojoj ćemo doneti odluku od koje zavisi kakav će nam biti ostatak života. U kojoj god da ste fazi života, ma kakva da su vam dosadašnja dostignuća i šta god da želite da osvojite, ovu knjigu čitate baš da biste doneli tu odluku – odluku koja će vam pružiti osećaj ispunjenosti kakav niste ni sanjali; odluku koja će vas pogurati do nivoa na kojem želite da budete; odluku koja će vam doneti zdrav način života o kojem ste maštali, privući osobu za kojom tragate čitavog života ili vam ojačati postojeću vezu. Odluku koja će vas voditi do dostignuća za koja ste ranije mislili da su nemoguća, odluku koja će vam pomoći da uspostavite kontrolu nad svojim finansijskim stanjem. Odluku zahvaljujući kojoj ćete ovladati svojim emocijama i prevazići strahove za koje ste verovali da se ne mogu iskoreniti. Zahvaljujući njoj budićete se svaki dan sa svežom perspektivom koja će upravljati svakim vašim korakom. Ova odluka obezbediće da pogodite sve mete koje nišanište.

Osim što razmatra kako doneti tu ključnu odluku, ova knjiga pomoći će vam i da usmerite svoj život, tako da ćete sve odluke donositi na osnovu znanja i strategija koje vas podižu na nivo na kome ćete biti nadahnuće drugima. Nije bitno na kom nivou ste sada, uvek možete još više da rastete.

Kao i svako putovanje i ova knjiga se sastoji od koraka...

Prvi korak: samospoznaja – znanje kojim ćete zauvek osnažiti svoj život, pružiće vam baš to što mu i u nazivu stoji. Svaka osoba koju sam upoznao pokazala je neki oblik interesovanja za samospoznaju, ali obično mi kažu da ne znaju odakle da počnu. Ovaj korak je od suštinske važnosti ako želite da razumete sebe i pojačate sposobnost stvaranja promena u sekundi.

Drugi korak: energija – ta osnovna sila objasniće vam kako da pravilno koristite ogromnu unutrašnju energiju. Svi znamo za pravilo da što više energije usmerite ka nekom cilju, to će se on pre ostvariti. Većina ljudi, međutim, troši energiju na ono što im uništava život, umesto na ono što im ga obogaćuje. Ova knjiga je uputstvo kako da razaznate jedno od drugog, i pružiće vam znanje koje će vam zauvek podići svest na tom polju.

Treći korak: sistem postizanja uspeha predstavlja podlogu za sve što poželite da postignete. Ova knjiga sadrži isključivo ono što sam i sâm primenjivao, što sam koristio u radu sa klijentima i što se zasniva na praksi istorijskih velikana. Detaljno razrađena strategija u ovom odeljku obezbediće vam arsenal za razvoj i napredak. Pomoću „korak po korak” procesa, pokazaće vam kako da savladate bilo koji poslovni izazov, pomoći će vam da pronađete svoje strasti i snove, i obezbediće vam bistrinu i emocionalni naboj, a to su elementi neophodni za uspeh.

Četvrti korak: usmeravajte svoje veze pokazaće vam kako da odmah uspostavite kontrolu u oblasti veza. Da li vaš brod plovi lagano ili se ljulja po uzburkanom moru? Možda vaš brod još nije isplovio iz luke. Bez obzira na to da li se mučite u vezi želeći da je napustite ili se trudite da je poboljšate, ova knjiga će vam biti vodič. Osmišljena je i za osobe koje traže partnera iz snova ali ne znaju kako da ga privuku.

Peti korak: stvorite zdravo fizičko postojanje pružiće vam mentalitet i strategiju pomoću kojih ćete uspostaviti kontrolu nad zdravljem. Sigurno se možemo složiti da je zdravlje jedna od najvažnijih stvari u životu. Ako ga ne doživljavate tako, onda je ovaj odeljak prvenstveno vama namenjen. Bez zdravog tela život se

nikako ne može proglasiti uspešnim, i tačka. Kvalifikovan sam da vodim individualni program vežbi i znanje koje sam stekao u radu sa klijentima iskoristio sam da osmislim najefikasniji način za dostizanje i održavanje željenog tela, ali, što je još važnije, za jačanje samopouzdanja. U ovom delu nalaze se i detaljne informacije o svim mogućim načinima na koje um utiče na telo.

Šesti korak: probudite svoj um, otključajte svoje srce ističe važnost svesne budnosti, samosvesti i prosvetljenosti u odnosu na okolni svet. Ovo putovanje kroz vaše emocionalno stanje dokazaće, i na naučnim i na moralnim osnovama, da smo, u suštini, svi jedno. Razmatraćemo kako vaši postupci utiču ne samo na vaš život već i na čitav svet. Pratićete me na mom duhovnom putovanju kroz Tajland, gde ću upoznati najuglednije sveštenike u toj zemlji i provesti neko vreme sa njima. Ovaj korak provešće vas kroz prikaz širokog uticaja koji imamo na mlade naraštaje, od naše dece i nećaka do klinaca iz komšiluka! Ništa nas ne pokreće bolje od svesti o sopstvenoj ulozi u ovom svetu.

Sedmi korak: pronađite ispunjenost – pravi uspeh predstavlja odeljak o najvećem dostignuću koji pojedinac može da ostvari. Život ne može biti uspešan bez osećaja ispunjenosti. Ali nemojte se zavaravati: ne oseća se ispunjeno svaka osoba koja je mnogo toga postigla. Ispunjenost je jedini pravi uspeh. Otkrijmo šta nas zaista usrećuje i srušimo društveni mit koji nas je ubedio da je sreća sintetičke prirode. Taj sistem izneverio je mnoge ljude tokom istorije, i zato nemojte dozvoliti da nastavi i vas da zavarava. Istinska ispunjenost zaista postoji!

Imajući sve ovo u vidu, pokušaj da se smanji obimnost sadržaja ove knjige, čiji je cilj da promeni život mnogim ljudima, bio bi apsurdan. Ne želim da nijedan aspekt ovog putovanja bude uprljan uvodom koji će njegov značaj pokušati da svede na dva-tri pasusa. Iako je ovo zabavno i interaktivno štivo, ono ništa neće šećeriti i ulepšavati. Biće realistično, sirovo i direktno u svom pristupu. Poseđuje potencijal da iz vas izvuče najbolje osobine koje su oduvek bile skrivene u vama. Spremite se da budete zaintrigirani, fascinirani i zadivljeni. Ne ovom knjigom, već sopstvenim moćima.

„Kada ga nova ideja proširi, ljudski um više nikada ne može da se vrati na stare dimenzije.”

OLIVER VENDEL HOLMS