

„Jim Kwik vie, ako zo mňa dostať maximum.“

WILL SMITH

MYSEĽ BEZ HRANÍC

AKO SI ZDOKONALIŤ MYSLENIE,
UČIŤ SA RÝCHLEJŠIE A ŽIŤ VÝNIMOČNÝ ŽIVOT



JIM KWIK

PREDSLOV: MARK HYMAN, M. D.

TATRAN

***MYSEĽ
BEZ HRANÍC***

MYSEĽ BEZ HRANÍC

**AKO SI ZDOKONALIŤ MYSLENIE,
UČIŤ SA RÝCHLEJŠIE A ŽIŤ VÝNIMOČNÝ ŽIVOT**



JIM KWIK

TATRAN

Z anglického originálu Jim Kwik: LIMITLESS,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House Inc. USA, New York 2020,
preložila Barbora Vinczeová.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2021 ako 5274. publikácia.
Vydanie I.

Prebal a väzbu navrhol Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Magdaléna Borovcová
Jazykové redaktorky Inka Martinová, Marta Bábiková
Technická redaktorka Eva Zdražilová
Sadzba RS servis, Bratislava
Vytlačili Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2020 by Jim Kwik
Translation © Barbora Vinczeová 2021
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2021

ISBN 978-80-222-1159-8

*Mojim čitateľom a študentom
a tiež hrdinom bez hraníc.
Ďakujem vám za čas a dôveru.
Táto kniha je pre vás.*



OBSAH

<i>Predslov</i>		11
<i>Úvod</i>		17
Prvá časť	SLOBODNÁ MYSEĽ	
<i>1. kapitola:</i>	Ako zbúrať hranice	23
<i>2. kapitola:</i>	Prečo na tom teraz záleží	39
<i>3. kapitola:</i>	Mozog bez hraníc	49
<i>4. kapitola:</i>	Ako čítať a zapamätať si túto (a každú) knihu	61
Druhá časť	MYSLENIE BEZ HRANÍC: Čo	
<i>5. kapitola:</i>	Začarovaný kruh predsudkov	81
<i>6. kapitola:</i>	Sedem lží o učení	97
Tretia časť	MOTIVÁCIA BEZ HRANÍC: Prečo	
<i>7. kapitola:</i>	Cieľ	117
<i>8. kapitola:</i>	Energia	131
<i>9. kapitola:</i>	Jednoduché krôčiky	149
<i>10. kapitola:</i>	Flow	167
Štvrtá časť	METÓDY BEZ HRANÍC: Ako	
<i>11. kapitola:</i>	Sústredenie	181
<i>12. kapitola:</i>	Štúdium	189
<i>13. kapitola:</i>	Pamäť	203
<i>14. kapitola:</i>	Rýchle čítanie	225
<i>15. kapitola:</i>	Myslenie	241
<i>Doslov</i>		261
<i>Kwikov desaťdňový štartovací plán</i>		265
<i>Odporúčané čítanie</i>		274
<i>Poďakovanie</i>		276
<i>O autorovi</i>		282
<i>Poznámky</i>		283
<i>Register</i>		293



PREDSLOV

Najvzácnejší dar, ktorý sme dostali, je naša myseľ.

Myseľ nám umožňuje učiť sa, milovať, myslieť, tvoriť a prežívať radosť. Je bránou k pocitom, k schopnosti naplno prežiť život aj k schopnosti prežívať trvalú intimitu. Umožňuje nám inovovať, rásť a dosahovať úspech.

Napriek tomu si len málo ľudí uvedomuje, že niekoľkými praktickými metódami si môžeme zdokonaľiť myseľ a naštartovať schopnosť učiť sa. Väčšina z nás vie, že kardiovaskulárny systém a zdravie podporíme cvičením a vhodnou stravou. Netušíme však, že môžeme výrazne podporiť aj činnosť mysle a zlepšiť si tým život.

Nanešťastie tento svet nie je vhodným prostredím pre myseľ. Skôr ako vám Jim Kwik ukáže cestu k vášmu ja bez hraníc, predstaví vám štyroch zloduchov, ktorí obmedzujú myslenie, sústredenie, učenie, rast a bránia zrodu plnohodnotného človeka.

Prvým zloduchom je *digitálna záplava* – nekonečný príval informácií vo svete s obmedzeným časom a neprimeranými očakávaniami. Spôsobuje preťaženie, úzkosť a nespavosť. V záplave dáť a rýchlych zmien túžime po stratégiách a nástrojoch, ktoré nám pomôžu získať aspoň náznak produktivity, výkonu a duševnej pohody.

Druhým zloduchom je *digitálne rozptýlenie*. Letmé cinknutie v podobe digitálneho dopamínového pôžitku nahrádza schopnosť udržať pozornosť, ktorú potrebujeme na vážne vzťahy, dôsledné učenie či kvalitnú prácu. Nedávno som na prednáške videl, ako známa vedľa mňa v priebehu niekoľkých minút viackrát vzala do ruky telefón. Požiadal som ju, aby mi ho požičala, a pozrel som si aplikáciu na monitorovanie času stráveného na telefóne. Zistil som, že telefón mala v ruke viac než tisíckrát za deň a počas dňa dostala tisíc upozornení. SMS-ky, upozornenia zo sociálnych sietí, e-maily a upozornenia na novinky sú dôležité, kým ich vnímame v kontexte. Môžu však odpútať pozornosť a vytrénovať nás, aby sme nevnímali to, čo je v danej chvíli naozaj dôležité.

Ďalším zloduchom je *digitálna demencia*. Pamäť je sval, ktorému sme

dovolili zakrpatieť. Superpočítač vo vrecku má nesporné výhody, no prirovnajte ho k elektrickému bicyklu: je jednoduchý, zábavný, no nepomôže vám schudnúť. Výskumy demencie dokazujú, že čím máme väčšiu schopnosť učiť sa, tým viac mozgových cvičení vykonávame a znižujeme tak riziko demencie. V mnohých prípadoch sme uprednostnili externú pamäť a tú našu sme vytiesnili na okraj záujmu.

Posledný zloduch škodiaci myslí je *digitálna dedukcia*. V čase ľahko dostupných informácií sme možno v spôsobe ich využitia zašli príďaleko. Dostali sme sa do bodu, keď nechávame technológiu kriticky myslieť a argumentovať za nás. V online priestore nachádzame tolko záverov od iných ľudí, že sme sa vzdali schopnosti vyvodiť vlastné. Nikdy by sme nedovolili niekomu inému, aby za nás myslel, no spohodlneli sme natoľko, že sme túto schopnosť prenechali technologickým zariadeniam.

Štyria digitálni zloduchovia nás spoločne okrádajú o sústredenie, pozornosť, schopnosť učiť sa a čo je najdôležitejšie, o schopnosť skutočne myslieť. Okrádajú nás o jasnú myseľ, čo sa prejavuje únavou, nesústredenosťou, neschopnosťou ľahko sa učiť a nešťastím. Výdobytky technologického pokroku nám môžu pomôcť i uškodiť. No spôsob, ako ich používame, môže viesť k epidémii preťaženia, straty pamäti, nesústrednosti a závislosti. A bude to čoraz horšie.

Posolstvo tejto knihy je preto veľmi aktuálne. Narodili ste sa v dobe dokonalých technológií, keď nie je nič dôležitejšie ako zdravie a kondícia vašej mysle, ktorá ovláda všetko v živote. Musíme sa naučiť filtrovať všetky údaje a rozvíjať nové metódy a zručnosti vo svete zaplavenom informáciami – potrebujeme to, aby sa nám v dvadsiatom prvom storočí darilo. Schopnosť rýchlo a ľahko sa učiť je cestou k nekonečným možnostiam. Znamená to, že teraz je ten najvyšší čas trénovať myseľ, tak ako trénujete telo. Chcete predsa zdravé telo a rovnako chcete aj pružnú, silnú a zdravú myseľ plnú energie. Týmto sa živí Jim – je osobným trénerom mysle.

Štyria zloduchovia sú iba príkladom obmedzení, ktoré sa v tejto knihe naučíte prekonávať. Kľúčom k výnimočnému životu, ako hovorí Jim, je zbaviť sa hraníc. Jim svojím modelom bez hraníc rozlúštil kód osobnej zmeny. Ak sa snažíte dosiahnuť cieľ v akejkoľvek oblasti, musíte sa najprv spýtať: Kde sú hranice? Je veľmi pravdepodobné, že hranice sú vo vašom myslení, v motivácii či v metódach – znamená to, že neúspech nie je osobný nedostatok či zlyhanie, ktoré poukazujú na našu

neschopnosť. Napriek všeobecne rozšírenému názoru nemáme pevne stanovené hranice. Máme ich pod kontrolou a môžeme ich kedykoľvek prekonať.

Ak sa naše myslenie nezhoduje s našimi túžbami či cieľmi, nikdy ich nedosiahneme. Je dôležité identifikovať predsudky, ktoré vás brzdia, príbehy a vžitú názory, postoje a predpoklady o samom sebe a o tom, čo je možné. Skúmanie, odkrývanie a odstraňovanie týchto predsudkov je prvý krok k myšli bez hraníc. Mama mi hovorievala, že dokážem čokoľvek, že som šikovný, schopný a že dosiahnem úspech v akejkoľvek oblasti. Táto hlboko zakorenená viera mi priniesla nevídaný úspech. Rovnako som však veril, že vzťahy sú náročné a plné bolesti, keďže som zažil rozvod a nové manželstvá svojich rodičov. Trvalo mi takmer päťdesiat rokov, kým som sa tejto viery zbavil a našiel v manželstve skutočné šťastie.

Druhým tajomstvom života bez hraníc je motivácia. Jim opisuje tri kľúčové prvky motivácie. Prvým je cieľ. Záleží na tom, prečo niečo robíte. Chcem starnúť zdravo a som odhodlaný dvíhať činky a posilňovať, aj keď to nie je moja obľúbená činnosť. Cieľ nahrádza nepohodlie.

Druhým kľúčovým prvkom je schopnosť robiť to, čo chcete. Vyžaduje energiu a energia vyžaduje energetický manažment. Veda o ľudskom výkone je dôležitá pri dosahovaní cieľa – zahŕňa zdravé, nespracované potraviny, cvičenie, redukciu stresu, kvalitný spánok, dobré komunikačné zručnosti a zdravé vzťahy (a elimináciu tých toxických). A napokon úlohy, na ktoré sa podujmete, musia byť malé, ako jednoduché krôčiky vedúce k úspechu. Použite zubnú niť iba medzi dvoma zubami, prečítajte jednu stranu knihy, urobte jeden kľuk, meditujte iba minútu – to všetko povedie k sebadôvere a nakoniec aj k väčším úspechom.

Posledným kľúčom k vášmu ja bez hraníc je správna metóda. Pre život v dvadsiatom prvom storočí nás naučili používať zručnosti z devätnásteho a dvadsiateho storočia. *Mysel bez hraníc* ponúka päť kľúčových metód, ktorými dosiahneme všetko, čo chceme: sústredenie, učenie, zlepšenie pamäti, rýchle čítanie a kritické myslenie. Pomocou týchto vylepšených techník získame kontrolu nad vlastným myslením a motiváciou a jednoduchšie a efektívnejšie dosiahneme svoje sny.

Jim vie o hraniciach veľa. Po tom, čo v detstve utrpel zranenie hlavy, ktoré spôsobilo zníženú pozornosť, sústredenie a schopnosť učiť sa, necitlivá učiteľka naňho ukázala so slovami: „To je ten chlapec s pokazeným mozgom.“ Jim sa celý život snažil prekonať toto zranenie, vylicíť

sa z neho a premeniť túto výzvu na superschopnosť učiť sa. Všetci trpíme istou formou poškodenia mozgu. *Mysel bez hraníc* je liek pre myseľ na premenu obmedzujúcich predsudkov a na zlepšenie života. Naučiť sa, ako sa učiť, je tá najmocnejšia superschopnosť, ktorá umožňuje všetky ďalšie zručnosti a schopnosti. Cieľom tejto knihy je naučiť vás ju.

Jim Kwik v *Mysli bez hraníc* ukazuje cestu, ako to dosiahnuť. Väčšina z nás nedostávala pri výchove potrebné pomôcky, no Jim sa v tejto knihe podelí so všetkým, čo vie. Tri desaťročia strávil prácou s rôznymi ľuďmi – so študentmi, učiteľmi, celebritami, stavbármi, politikmi, podnikateľmi, vedcami. Pracoval s najvyspelejšími vzdelávacími systémami po celom svete, svoje metódy učil učiteľov, riaditeľov i študentov. Tieto metódy skutočne fungujú a môžu byť prospešné pre každého.

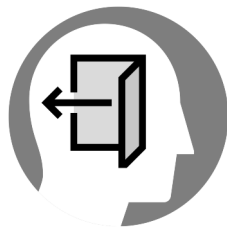
Tabletka geniality neexistuje, no Jim vám ukáže, ako sa stať géniom. Postup nájdete na stránkach tejto knihy. *Mysel bez hraníc* je projekt na zdokonalenie mysle pomocou rýchleho, lepšieho a v konečnom dôsledku efektívnejšieho učenia a rovnako aj na ozdravenie vášho mozgu pomocou výživy, výživových doplnkov, cvičenia, meditácie, spánku a ďalších vecí, ktoré podporia tvorbu nových mozgových buniek a spojení medzi nimi.

Jim ponúka tri knihy v jednej. Ak vás pri plnení snov obmedzuje myslenie, motivácia a metódy, táto kniha je návod na lepšie, jasnejšie a efektívne myslenie i lepšiu a svetlejšiu budúcnosť. Už nikdy nebudete žiť a učiť sa ako doteraz.

MARK HYMAN, M. D.

Riaditeľ stratégií a inovácií
v Centre pre funkčnú medicínu Clevelandskej kliniky,
autor dvanástich bestsellerov v rebríčku *New York Times*

december 2019



„Pamätáte si
detstvo
s predstavivosťou bez hraníc
a vierou v skutočné zázraky?
Myslela som si,
že mám superschopnosti.“



MICHELLE PHANOVÁ

ÚVOD

Aké máte želanie? Vážne, ak by vám džin mal splniť jedno jediné želanie, čo by ste si priali?

Samozrejme, nekonečne veľa želaní!

Teraz si predstavte, že som džin učenia a splním vám želanie naučiť sa akúkoľvek schopnosť či zručnosť. Čo by ste sa chceli naučiť? Ktorá schopnosť či zručnosť by sa vyrovnala nekonečnému množstvu želaní?

Predsa naučiť sa, ako sa učiť, je to tak?

Ak by ste naozaj vedeli, ako sa šikovnejšie, rýchlejšie a lepšie učiť, mohli by ste to využiť pri všetkom. Mohli by ste sa naučiť ovládať svoje myslenie či motiváciu, alebo využiť tieto metódy, aby ste zvládli naučiť sa po čínsky, marketing, hrať na hudobnom nástroji, bojové umenie či matematiku – hranice by neexistovali! Boli by ste mentálni superhrdinovia! Dosiahli by ste čokoľvek, pretože by ste nemali žiadne hranice.

V tejto knihe je mojím cieľom splniť vám toto želanie. Začnime tým, že vám vyjadrím obrovský rešpekt a obdiv. Investovali ste do tejto knihy a čítate ju, takže ste predbehli väčšinu populácie, ktorá sa zmierila s podmienkami života s obmedzeniami. Ste súčasťou skupinky, ktorá chce od života viac a je aj ochotná pre to niečo urobiť. Inými slovami, ste hrdinami vlastného príbehu, vypočuli ste volanie po dobrodružstve. Verím, že najväčším dobrodružstvom pre nás všetkých je objaviť a uvedomiť si náš maximálny potenciál a inšpirovať ostatných, aby urobili to isté.

Neviem, aká životná cesta vás priviedla k tejto knihe. Tuším, že ste si aspoň na jej časti uvedomili bariéry, ktoré okolo vás vystavalo okolie alebo aj vy sami: neviete dosť rýchlo čítať, aby ste udržali krok s potrebnými informáciami. Nemáte dosť flexibilnú myseľ, aby ste boli úspešní v práci. Nemáte motiváciu na dokončenie projektov, chýba vám energia na dosiahnutie cieľov. A tak ďalej.

Podstata tejto knihy je transcendentálna. Vytrhne vás z tranzu: ukončí masovú hypnózu a klamstvá o vlastných hraniciach, ktoré vám odozdali rodičia, spoločenské konvencie, médiá či marketing. Klamstvá

o tom, že akosi nie sme dosť dobrí, že nie sme schopní žiť, robiť, vlastniť, tvoriť či prispievať do spoločnosti.

Viera vo vlastné hranice vám možno bráni v naplnení tých najväčších snov – s tým je však koniec. Sľubujem, že táto viera neobmedzí vaše skutočné ja. Všetci máme v sebe nekonečný potenciál, nevysychajúci zdroj sily, inteligencie a sústredenia. Na to, aby sme tieto superchopnosti využili, musíme sa zbaviť hraníc. Už viac ako 25 rokov pracujem s ľuďmi rôznych vekových skupín, rôznej národnosti, rôzneho spoločensko-ekonomického postavenia a s rôznym vzdelaním. Zistil som, že nezáleží na vašom pôvode či na výzvach, ktoré ste prekonali – vo vašom vnútri drieme potenciál, ktorý čaká na prebudenie. Každý, nezávisle od veku, výchovy, vzdelania, rodu či osobnej skúsenosti, môže presiahnuť vžitú predstavu o tom, čo si zaslúži a čo je možné. Každý vrátane vás. Spoločne dosiahneme, aby ste vlastné hranice vnímali ako staromódne predstavy.

V tejto knihe hovorím o superhrdinoch a superschopnostiach. Prečo? Som tak trochu geek. Pre zranenie hlavy a problémy s učením som ako dieťa utiekol do sveta komiksov a filmov, ktoré ma inšpirovali pri zdolávaní výziev. Uvedomil som si, že moje obľúbené diela majú rovnaký základ – cestu superhrdinu. Tradičná dejová štruktúra podľa Josepha Campbella sa objavuje takmer v každom slávnom dobrodružstve vrátane *Čarodejníka z krajiny Oz*, *Star Wars*, *Harryho Pottera*, *Jedz, modli sa a miluj*, *Hier o život*, *Rockyho*, *Pána prsteňov*, *Alice v krajine zázrakov*, *Matrixu* a mnohých ďalších.

Spomeňte si na svoj obľúbený príbeh alebo film či knihu z tohto zoznamu. Je vám to povedomé? Hrdina (napríklad Harry Potter) je zvyknutý na život v obyčajnom svete. Potom začuje volanie po dobrodružstve. Postaví sa pred voľbu: ignorovať ho a zostať vo svete, kde sa nič nezmení, alebo nasledovať volanie a vstúpiť do nového, neznámeho sveta. Ak hrdina nasleduje volanie (ako Neo s červenou tabletkou v *Matrixe*), ujme sa ho sprievodca či mentor (ako Miyagi v *Karate Kid*), ktorý trénuje a pripravuje hrdinu, aby prekonal prekážky a uvedomil si nové možnosti sebarealizácie. Popri osvojení nových schopností a zručností ho nabáda, aby využíval súčasné zručnosti tak, ako nikdy predtým. Prekoná domnelé obmedzenia, začne nový život a nakoniec čelí výzvam. Keď sa vráti do obyčajného sveta (ako Dorotka do Kansasu), nesie si so sebou neoceniteľné dary získané počas dobrodružstva – poklad, pocity, silu, bystrosť a múdrosť. O získanú múdrosť a dary sa podelí s ostatnými.

Cesta hrdinu predstavuje dokonalú štruktúru, ktorá umocní váš osobný príbeh a dá mu zmysel. V *Mysli bez hraníc* ste superhrdinom vy.

Pevne verím v ľudský potenciál, ktorý je podľa mňa jedným z nevyčerpatelných zdrojov. Takmer všetko patrí medzi neobnoviteľné zdroje. Ľudská myseľ je však dokonalou superschopnosťou – ľudská kreativita, predstavivosť, odhodlanie či schopnosť myslieť, argumentovať a učiť sa nemajú hraníc. Napriek tomu ju využívame najmenej. Všetci môžeme byť hrdinami vlastného príbehu a denne čerpať z nevysychajúcej studnice potenciálu. No iba málo ľudí sa takto díva na život. Túto knihu som napísal preto, aby som vám ukázal, že na ceste k oslobodeniu a zbúraníu hraníc nezáleží na tom, kde ste alebo kde ste boli. Je jedinou pomôckou, ktorú potrebujete pri zmene obyčajného sveta na neobyčajný.

Nájdete v nej nástroje, ktorými zničíte domnelé obmedzenia. Naučíte sa, ako zbúrať hranice vo svojej mysli. Ako ich prekonať pri myslení a motivácii. Vaša pamäť, sústredenie a zvyky nebudú mať hranice. Ak som vaším sprievodcom na ceste hrdinu, táto kniha je mapou na ovládnutie mysle, motivácie a metód, ktoré vás naučia učiť sa. Keď to všetko zvládnete, budete žiť bez hraníc.

Stojíte pred dverami. Viete, čo je na druhej strane. Vstúpte.

