

KAMAL RAVIKANT

MILUJ
SAM SEBA,


AKOBY
TI SLO

O ŽIVOT

ajna

KAMAL RAVIKANT

MILUJ
SAM SEBA,
AKOBY
TI ŠLO
O ŽIVĚT



ajna

Kamal Ravikant

LOVE YOURSELF LIKE YOUR LIFE DEPENDS ON IT

Copyright © 2020 by Kamal Ravikant

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Translation © 2020 by Martina Cabadová

Cover design © 2020 Barbara Baloghová

Cover Image: Shutterstock

Slovak edition © 2020 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-7518-8

*Venované Jamesovi, Kristine,
Sajidovi, Salovi, Sydney a Gideonovi.
Táto kniha vznikla vďaka vám. Ďakujem.*

PREČO SI PREČÍTAŤ TÚTO KNIHU?

Knihu *Miluj sám seba, akoby ti šlo o život* som takmer nevydal. Báľ som sa: výkonný riaditeľ, ktorý sa zrútil, keď jeho firma skrachovala, napísal knihu o tom, ako ho zachránilo, že miloval sám seba. Myslel som si, že budem na smiech a s kariérou to môžem zabalíť.

Strach som však prekonal a o svoju pravdu som sa podelil s celým svetom. To, čo sa stalo potom, mi zmenilo život.

Knihu si získala veľkú popularitu. Skvelí ľudia z celého sveta ju zdieľali na internete a sociálnych sieťach. Kúpovali výtlačky pre priateľov a rodinu. Písali úprimné recenzie. Niektorým doslova zachránila život. Iní vôbec po prvýkrát začali mať radi sami seba.

Čo i len pomyslieť na to, ako som skoro podľahol strachu, je samo o sebe dôležitou životnou lekciou.

Mnohí čitatelia ma oslovili a ukázali mi, ako knihu využili v praxi. Kládli mi otázky. Zistil som, že napriek jej úspechu som im toho nepovedal dosť. Ak som chcel dosiahnuť trvalý vplyv, musel som ísť hlbšie a povedať toho oveľa viac. Dlhoval som to tejto knihe. Dlhoval som to každému, kto si ju prečítal.

Takže tu je – po siedmich rokoch odo dňa, keď som ju dokončil. Všetky otázky, ktoré som dostal, sú zodpovedané. Mojmím zámerom bolo, aby ste po jej dočítaní neboli len odhodlaní milovať samých seba, ale aby ste presne vedeli, ako to urobiť. A čo je najdôležitejšie, ako dosiahnuť, aby vám to vydržalo.

Časť I, Slub, je pôvodná verzia v rozšírenej podobe – niečo, čo som si želal, aby mi niekto dal, keď som bol na dne. Žiadne povrchné veci, žiadne nezmysly, jednoduchá a skutočná pravda. Môžete si ju prečítať a zmeniť svoj život.

Časť II, Návod, je nová. Opisuje proces, ako mať rád sám seba, ktorý som celé roky zdokonaľoval. Ukazuje vám tiež, ako sa dostať na ďalšiu úroveň. Všetko v tejto časti je jednoduché a účinné. Stručne povedané, je to podrobný opis jednotlivých krokov, vďaka ktorým budete mať radi samých seba. Aj toto by ma v tom čase potešilo.

Časť III, Ponaučenie, je tiež nová. Je to pamiatka z obdobia, keď som tvrdo padol na dno. Odhaľuje, ako som v praxi zrealizoval všetko, čo je v tejto knihe, aby sa mi zahojili rany a mohol som sa postaviť na nohy. Budete svedkami mojej vnútornej i vonkajšej cesty, toho, čo som urobil správne a akých chýb som sa dopustil. Keďže z príbehov sa často učíme najlepšie, moja transformácia vám pomôže uskutočniť aj vašu vlastnú.

Svoj život delím na obdobie predtým, ako som si slúbil, že sa budem milovať, a na obdobie po tomto sľube. Neviem si predstaviť lepší spôsob života. Vyskúšajte si to, prosím. Funguje to.

ČASŤ I

SĽUB

AKO SA TO ZAČALO

V decembri 2011 som bol na Renesančnom víkende v Charlestone v Južnej Karolíne. Nie, nepredstavujte si žiadnych rytierov ani dvorné dámy. Bola to konferencia, ktorej sa zúčastnili výkonní riaditelia zo Silicon Valley a New Yorku, hollywoodske typy z Los Angeles a politici s personálom z Washingtonu DC. Je to niečo ako konferencia TED, no tu je každý zaradený do panelovej diskusie alebo má prejav. V prihláške bolo potrebné uviesť ocenenia a uznania. Ako príklad bola uvedená Nobelova cena. Naozaj.

Nezískal som žiadne ocenenia, o ktorých by som mohol hovoriť. Nemal som ani skvelé úspechy či rozsiahlu prax. Na vizitke mi nesvieti Goldman Sachs ani Morgan Stanley. Keď ma pred mojím prejavom zakladateľ podujatia predstavoval publiku – prideliť mi tému Keby som mohol niečo urobiť. Povedal: „Kamal nedokáže zotrvať na jednom mieste. Či už v pozícii pešiaka v americkej armáde, pri zdolávaní Himalájí alebo na ceste Španielskom počas tradičnej púte, je vždy v pohybe.“

Mal to naštudované. Zvyšok si nepamätám, no spomínam si na jeho poslednú vetu: „Určite sa s nami chce podeliť o niečo zaujímavé.“

Mal som byť na pódiu presne dve minúty. Prihovoriť sa publiku plnému vedcov, zástupcov Pentagonu, politikov a výkonných riaditeľov. Každý z nich mohol hovoriť v podstate o čomkoľvek. Predo mnou rečnil najmladší absolvent MIT. Samozrejme, skončil s červeným diplomom.

Je zaujímavé, čo vám v takýchto chvíľach chodí po rozum. Áno, čas sa vlečie. No to už znie skoro ako kliše. Vidíte len pódium a mikrofón. Predstúpite. Publikum nevnímate jasne, ako keby bolo zahmlené. Stopky sa spustia.

A zrazu som vedel, čo mám urobiť. Ponúknem im niečo, čo im nikto iný ponúknuť nemôže. Svoju pravdu. Niečo, čo som sa naučil výlučne zo svojich skúseností. Niečo, čo ma zachránilo. Publikum som začal vnímať jasne.

„Keby som mohol niečo urobiť,“ povedal som do mikrofónu, „podelil by som sa so svetom o tajomstvo života.“ Z publika zaznel smiech. „Objavil som ho pred pár mesiacmi.“

Nasledujúce dve minúty som hovoril o minulom lete, keď som bol veľmi chorý. Bol som v podstate pripútaný na lôžko. Firma, ktorú som pred štyrmi rokmi vybudoval od nuly, skrachovala. Bol som čerstvo po rozchode a priateľka, ktorú som mal rád, náhle zomrela.

„Vyhlásiť, že som mal depresiu,“ povedal som, „by bolo veľmi mierne.“

Povedal som im o noci, keď som bol dlho hore. Prezeral som si Facebook a fotky mojej priateľky, ktorá zomrela. Plakal som, bolo mi biedne. Chýbala mi. Povedal som im, ako som sa nasledujúce ráno zobudil a už som to ďalej nemohol vydržať. O sľube, ktorý som si dal, a ako sa tým všetko zmenilo. O niekoľko dní mi začalo byť lepšie. Telesne aj emocionálne. Prekvapilo ma však, že život sa zlepšil sám. Do mesiaca sa môj život zmenil úplne. Jedinou trvalou hodnotou bol sľub, ktorý som si dal, a to, ako som ho dodržiaval.

Potom a po celý zvyšok konferencie za mnou po jednom chodili ľudia a hovorili mi, čo pre nich môj prejav znamenal. Jedna žena mi povedala, že ako tak sedela v publiku a počúvala ma, uvedomila si, že práve kvôli tomuto prišla. Neurobil som nič, len som sa podelil o pravdu, na ktorú som prišiel.

O mesiac neskôr sa jeden môj priateľ ocitol v problémoch. Rýchlo som mu napísal, čo som v to leto urobil, a poslal. Veľmi mu to pomohlo. O niekoľko mesiacov som sa o to podelil s Jamesom Altucherom, mojím dobrým priateľom a obľúbeným blogerom. V odpovedi mi ponúkol, že môj príspevok uvedie na svojom blogu.

Prirodzene, odmietol som.

Ak mám povedať pravdu, spanikáril som. Jeho blog číta veľa mojich priateľov. Ja som podnikateľ zo Silicon Valley, je v poriadku písať o startupoch. Ale takéto čosi?

„Musíš,“ odpísal mi James. „Je to dôležité posolstvo.“

Povedal som mu o svojich obavách z toho, čo si o mne pomyslia ľudia. Za jeho odpoveď mu budem navždy vďačný: „Pri každom statuse mám obavy z toho, čo si o mne ľudia pomyslia.“

Tak som s ním uzavrel dohodu: budem si zapisovať, čo som sa naučil, realitu, svoje úspechy a zlyhania, celé to dám dokopy v knihe, ktorú mu pošlem. Ak sa mu bude páčiť, vydám ju.

A takto sme sa dostali sem.

O ČOM TO JE?

O tom, ako sa mať rád. Ako vám to hovorila mama a ako to opakujú motivačné knihy, až sa z toho stáva klišé. Tu je však rozdiel. Nejde o pokrytectvo či nesplnený záväzok. Je to niečo, čo som sa naučil vďaka sebe, od seba a čo ma zachránilo. A nielen to. Je to spôsob, akým to chcem urobiť. Vo svojej podstate je to také jednoduché, až je to hlúpe. No pravda je v jednoduchosti. A v jednoduchosti je aj sila.

Toto dielo vzniklo z poznámok, ktoré som odoslal priateľovi. Je to súbor myšlienok o tom, čo som sa naučil, čo fungovalo a čo nie, čo sa mi každý deň darí a v čom zlyhávam.

Ako mi rád pripomína môj múdry priateľ, je to vec cviku. Veď ani do posilňovne nejdete raz a je to. Platí to aj tu. Meditácia je vec cviku. Posilňovanie je vec cviku. Milovať samého seba, čo je zrejme zo všetkého najdôležitejšie, je vec cviku.

Dôležité je milovať samého seba takou silou, akou by ste sa ťahali nahor, visiac z útesu len na končekoch prstov. Ako keby od toho závisel váš život. Keď sa do toho dáte, už to nie je ťažké. Chce to len odhodlanie. Poviem vám, ako som to urobil.

Bol to pre mňa prerod. A viem, že to bude prerod aj pre vás.

ZAČIATOK

Bol som na tom zle. Nešťastný a úplne mimo. Boli dni, ktoré som preležal v posteli so zatiahnutými závesmi. Deň sa striedal s nocou a mne sa nechcelo ničím zaoberať. Či už vlastnými myšlienkami alebo tým, že mi je zle. Zaoberať sa boľavým srdcom alebo prepadom mojej firmy. Zaoberať sa... životom.

Čo ma zachránilo?

Dospel som k zlomovému bodu. Veľmi dobre si to pamätám. Už som to nemohol ďalej vydržať, bol som hotový. Zo všetkého: z trápenia, bolesti, úzkosti, zo samého seba. Bol som chorý a hotový.

Hotový. Hotový. Hotový.

A v tomto zúfalstve som vyskočil z postele, dotackal som sa k stolu, otvoril notes a napísal:

Dnes si sľubujem, že sa budem milovať. Budem sa k sebe správať ako k niekomu, koho skutočne a hlboko milujem – vo svojich myšlienkach, činoch, voľbách, skúsenostiach, v každom okamihu, keď budem pri vedomí, prijímam rozhodnutie, že SA BUDEM MILOVAŤ.