

**BUĎ  
SÁM  
SEBOU**

**ŽI SVOJ ŽIVOT**

IVAN LIHOTSKÝ

**BUĎ  
SÁM  
SEBOU  
ŽI SVOJ ŽIVOT**

IVAN LIHOTSKÝ

Ivan Lihotský  
BUĎ SÁM SEBOU

Text copyright © 2018, Ivan Lihotský  
Slovak edition © 2018, Ivan Lihotský

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať  
mechanicky, elektronicke, fotokopírovaním alebo iným spôsobom  
rozširovania bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov autorských práv.

ISBN 978-80-973162-0-4

*Nevyhráme boj o nesmrteľnosť,  
na to je náš súper príliš silný.  
Ale to, ako život prežijeme,  
ako si užijeme ten čas,  
ktorý máme vymieraný je len na nás.*



# Obsah

<b>1. kapitola: Začni dnes, nie zajtra</b>	<b>14</b>
Dnes je tvoj Deň	15
Začiatky sú ťažké	21
Zmena ťa bude bolieť	26
Úsmev ako dar	33
Prvé cvičenie	38
<b>2. kapitola: Zbav sa strachu</b>	<b>44</b>
Motivácia je ako živá voda	45
Odvaha je korením života	54
Strach ťa ochromí	61
Druhé cvičenie	68

<b>3. kapitola: Máš právo robiť chyby</b>	<b>72</b>
Nemusiš mať vždy pravdu	73
Kto si bez chyby, hod' do mňa kameňom	78
Placebo, alebo ako sami seba klameme	84
Tretie cvičenie	90
<b>4. kapitola: Oslobod' svoju myseľ</b>	<b>94</b>
FLOW, alebo prebuď dieťa v tebe	95
Príčina a následky	101
Je život spravodlivý?	106
Keby bolo keby	112
Štvrté cvičenie	117
<b>5. kapitola: Preber zodpovednosť</b>	<b>120</b>
Kráľovstvo krivých zrkadiel	121
Len mŕtve ryby plávajú po prúde	126
Buď sám sebou, ži svoj život	132
OUT OF BOX, alebo vystúp z krabice	138
Piate cvičenie	145

<i>6. kapitola: Nesnaž sa o dokonalosť</i>	<i>148</i>
Pomalšie ďalej zájdem?	149
Cesta do pekla je dláždená dobrými úmyslami	156
Tri omyly krásnej ženy, alebo kde bolo tam bolo	163
Šieste cvičenie	168
<i>7. kapitola: Šťastie si nosíš v sebe</i>	<i>172</i>
Zákon príťažlivosti	173
Nesmrtelnosť, alebo kráľovstvo pozemské	181
Šťastie je krásna vec	186
Siedme cvičenie	191
<i>Bonus</i>	<i>195</i>
Správne nastavenie TVOJEJ mysle	197





# Návod na použitie.

Dostala sa ti do rúk moja kniha BUĎ SÁM SEBOU.

Neviem, či si ju kúpil, dostal si ju od niekoho, komu na tebe záleží, alebo ju máš požičanú. V každom prípade je dobré mať SVOJU VLASTNÚ, pretože jej súčasťou je aj sedem cvičení určených IBA TEBE.

Čítaj pomaly, s uvedomením, premýšľaj nad myšlienkami, zapisuj si nápady. Nemusíš so mnou vo všetkom súhlasiť. Nemám v úmysle ťa poučovať. Chcem sa s tebou podeliť o moje názory a skúsenosti, o to, čo som na svojej ceste životom zažil, naučil sa, alebo odpozoroval.

Súčasťou knihy je aj 7 praktických cvičení. Nič zložité, náročné. Odporúčam Ti vypracovať si ich kvôli sebe. To čo ti dajú, čo ťa naučia používaj každý deň.

Mojou snahou je priniesť ti iný pohľad na život.

Mojou snahou je pomôcť ti zvládať výzvy, ktoré život prináša.

Mojou snahou je inšpirovať ťa, **POVZBUDIŤ ŤA**.

Budem rád, ak sa podeliš s tým, čo si prečítaš so svojimi blízkymi, keď to, čo ťa zaujme, posunieš ďalej. Poteší ma, keď sa o svoje názory a myšlienky podeliš so mnou.

Nájdí si čas pre seba, pohodlne sa usad', uvoľni svoju myseľ a čítaj.

**Tvoj život formujú tvoje myšlienky a korenia ho tvoje emócie.  
Uži si ho.**

*Ivan Lihotský*



*Obrát' stranu,  
začínáme.*



PRVÁ  
kapitola

Začni  
dnes,  
nie zajtra

# Dnes je tvoj Deň.

DNES je najdôležitejší deň v tvojom živote.

Teraz sa môžeš poškrabať za uchom a hovoriť si: *Dnes?* Dnes, že je **najdôležitejší deň** v mojom živote? To snáď nie! Veď sa nič extra nestalo, nič také úžasné, čo by zmenilo môj život alebo život mojej rodiny, svetové dejiny alebo medzigalaktické vzťahy... Priam cítim tvoju otázku: *Ako to myslíš?*

Na otázku, ktorý deň je najdôležitejší v tvojom živote, by som asi dostal odpoveď: keď som sa narodil, keď som sa vydávala, keď sa mi narodilo dieťa, keď som spravil štátnice, keď som sa vyliečil z ťažkej choroby. Prípadne: ešte som nič výnimočné nezažil, ešte ma to asi len čaká, keď budem úspešný, keď sa mi splnia sny, keď budem bohatý, slávny, keď schudnem.

Často práve tento, tak bežný pohľad, názor, že ten významný DEŇ



v tvojom živote už bol, prípadne, že ešte len príde, má za následok, že **nežiješ prítomným okamihom, ale len prežívaš**. Mnohí sa obracajú do minulosti, v ktorej sa niečo úžasné alebo naopak príšerné stalo, alebo nestalo. Iní dúfajú a snívajú o tom, že príde krásny zajtrašok.

**Zamysli sa, čo takýto postoj spraví s vnímaním dneška.**

**Dni, ako je aj dnešok, tvoria tvoj život.** Dni navonok obyčajné, naplnené prácou, oddychom, športom, leňošením, príjemnými stretnutiami alebo výzvami naplňajú čas, ktorý máš pre svoj život vymedzený.

Ich prehlíadaním riskuješ, **že ti prekážnu pomedzi prsty a nakoniec ti ostanú prázdne dlane a pocit prázdnoty.**

Ak si dokážeš vychutnať a užiť každodenné zdanlivé maličkosti, pohodové, „bežné“ okamihy, prchavé chvíle šťastia a dobrého pocitu, tvoj život sa zmení na nádhernú jazdu. Nečakaj na niečo bombové, fantastické, brutálne, ale ži tu a teraz. To je kľúčom k pochopeniu, prečo práve **aj dnešok je твоjím dňom s veľkým D**. Niektoré dni, majú na smerovanie našich životov **väčší vplyv ako iné**. Dni, keď začneš realizovať svoje sny, nastúpiš na náročnú cestu zmeny, prekonáš hranice komfortnej zóny. Dni, keď stretneš toho správneho človeka, ktorý ťa pozitívne ovplyvní, nasmeruje.

„Aký je deň?“ spýtal sa Pú.  
„Je dnes,“ odvetilo Prasiatko.  
„Môj najobľúbenejší deň,“ povedal Pú.



Maratón začína štartom, ktorý je veľmi dôležitý a končí prebehnutím cieľovou páskou, čo je super dôležité. Medzi štartom a cieľom je zhruba štyridsaťdva tisíc krokov, a ak z nich vynecháš čo i len jeden, **zastaneš meter pred cieľom. Každý jeden krok, každý jeden deň je dôležitý.**

**Nauč sa byť vďačný za všetko, čo ti život doteraz postavil do cesty.** Buď ťa to potešilo, alebo ťa to niečomu naučilo. Pouč sa z minulosti a teš sa na zajtrajšok – ale **ži dnes – TU A TERAZ.**

Ak chceš prestať fajčiť, už DNES si nezapál, alebo si daj aspoň o cigaretu menej. Ak chceš schudnúť, už DNES si nalož menej na tanier a namiesto výťahu použi schody. Ak chceš dať do poriadku svoje vzťahy s priateľom, rodičmi, partnerkou, zavolaj im už DNES, stretni sa s nimi už DNES a otvorene sa porozprávajte.

### **DNES, NIE ZAJTRA.**

Ak cítiš, že máš nejaký handicap, nedostatok, ktorý ti bráni byť lepším a dosahovať svoje ciele, kúp si knihu k danej problematike. Absolvuj školenie, rozvíjaj svoje schopnosti. Nájdi si mentora. Pracuj na svojom postoji.

### **Konaj.**

**Snívať o rozprávkovej krajine splnených prání je síce pekné,**

**ale urobiť aspoň jeden krok správnym smerom už dnes je rozhodujúce.**

Už vieš ako som to myslel s tým super dneškom?

***Teš sa z každého dňa, ktorý si dostal,  
využi ho a posuň sa správnym smerom.***

***Smerom, kam miera tvoje sny.***

***Dnes je TVOJ deň a ty si ho užiješ. S úsmevom na tvári.***