

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Henrik Fexeus
HOW TO GET MENTAL SUPERPOWERS
(Konsten att få mentala superkrafter)

Copyright © Henrik Fexeus 2011 by Agreement with Grand Agency
Translation Copyright © 2022 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04520-8



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

HENRIK FEKSEVS



INTELEKTOM ispred svih

POSTANITE PAMETNIJI I SREĆNIJI, I OTKRIJTE SVRHU
ŽIVOTA, (GOTOVO) BEZ IKAKVOG NAPORA!

Preveo Vladan Stojanović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2022.

*Za Ingrid i Larsa, majku i oca, koji su mi uvek
dopuštali da idem svojim putem*

*Najbolje vreme da posadite drvo je pre dvadeset godina.
Drugo najbolje vreme je danas.*

KINESKA POSLOVICA

PRE

ZAŠTO SAM NAPISAO OVU KNJIGU

*Za svaki složeni problem postoji jasno,
jednostavno i pogrešno rešenje.*

H. L. MENKEN

DOBRO DOŠLI NAZAD!

Idemo opet! Onima koji su pročitali moje pređašnje knjige želeo bih da kažem: „Dobro došli nazad!“ Ako ste po prvi put uzeli u ruke neku od mojih knjiga, u zaludnoj nadi da ćete u njoj naći hvalisave priče o heroizmu ili plitku erotsku poeziju – i vi ste veoma dobrodošli!

Ova knjiga predstavlja prirodno proširenje ideja iz mojih ranijih dela, poglavito iz knjiga *Manipulacija i moć* i *Kad radite ono što ja želim*.^{*} Ali

^{*} Orig. *When You Do What I Want You To*, neprevedena na srpski. (Prim. lekt.)

čitanje tih knjiga, naravno, nije neophodno za razumevanje ove. Ovo delo se znatno razlikuje od svega što sam dosad napisao: dok su se prethodne knjige bavile povezivanjem sa svetom oko vas, bilo da je reč o komunikaciji s drugim ljudima ili o komunikaciji sveta s vama, ova se uglavnom bavi povezivanjem *sa sobom*.

Godinama sam vas ohrabrivao da obratite pažnju na druge, ali ćete se ovog puta usredsređivati isključio na sebe. Pa, gotovo isključivo.

Stoga iskoristite ovu priliku da razbijete led; rukujte se sa samim sobom. Provođićete mnogo vremena zajedno!

O SAMOPOMOĆI

Želeo bih da ovo razjasnim na samom početku: ovo je knjiga o samopomoći. Nadam se da vas to oduševljava. Za mene, međutim, pisanje nečeg iz tog žanra nije bio prirodan korak. Verovatno pravim od buve slona, ali me nešto nagoni na to da pokušam da objasnim zašto sam to uradio.

Kultura samopomoći je u poslednjih nekoliko decenija narasla do mamutskih razmera. Ponekad se zapitam da li je to religija našeg vremena, posle fudbala, naravno. Nemojte me pogrešno shvatiti: mislim da je sjajno to što ljudi nastoje da postanu svesni svojih unutrašnjih mehanizama i da se poboljšaju. To je hvale vredno i hrabro pregnuće. I imam nekoliko prijatelja koji zarađuju za život kao treneri i pisci u oblasti samopomoći. Ali nikad se nisam smatrao jednim od njih. Nikad nisam mislio da pišem knjige iz oblasti samopomoći. Sad, ako neko želi da napiše takvu knjigu, svaka mu čast! Meni je pak ta oblast oduvek ličila na mutno more teorija i gurua, gde je teško odrediti kome ili čemu se može verovati.

Međutim, istraživači u oblastima psihologije i neurologije poslednjih godina počeli su da se bave temom na kojoj ti treneri samopomoći rade već decenijama: samousavršavanjem. Po prvi put imamo i naučne dokaze o tome šta zapravo funkcioniše, a šta ne funkcioniše. Veliki deo tih novih istraživanja proistekao je iz discipline *pozitivne psihologije*.

Ali to ni izdaleka nije sve. Gore navedeni Menkenov citat znači da nema brzih rešenja i da svako ko ih nudi nije uspeo da shvati problem, ili je, što je još gore, prevarant. Izvestan broj šarlatana svakako postoji,

kao što uvek biva u svim oblastima koje nude zaradu. Citat se, međutim, može čitati i na drugi način: veliki broj problema koje smatramo složenim uistinu su prilično jednostavni, baš kao i njihova rešenja: stvar je u tome što su neka od tih rešenja u direktnoj suprotnosti s onim što smo naučili.

Odlučio sam da, u svetlosti novih uvida iz psiholoških i neuropsiholoških istraživanja, i uprkos nekadašnjim rezervama, napišem konačnu knjigu samopomoći, koja će jednom zauvek jasno reći šta funkcioniše, a šta ne funkcioniše, i to na osnovu najkvalitetnijeg relevantnog znanja kojim raspolažemo u ovom trenutku. Znae, postoje delotvorne tehnike, upotrebljive za optimizovanje sebe u raznim aspektima, u rasponu od obuke u kreativnosti i pamćenju do dostizanja sreće i emocionalnog odlučivanja. Nisam želeo samo da vam kažem šta da radite, već i da vam pokažem kako i zašto te metode deluju.

Kad steknete kontrolu nad latentnim mentalnim sposobnostima, dobićete nešto što mogu da opišem isključivo kao mentalne supermoći.

Mislim da to nije preterivanje. Treniranje pamćenja biće jedna od disciplina koju ćete naučiti. Kada sam demonstrirao te tehnike na televiziji, jedan učesnik je pomislio da deluju gotovo natprirodno. Rekao mi je da bih mogao da nastupam u cirkusu. Međutim, treniranje pamćenja je, kao što ćete otkriti, tek jedna od skromnijih supermoći predstavljenih u ovoj knjizi, makar sa stanovišta potencijalnog uticaja na vas i vaš život. U svakom odeljku sabrao sam najbolje postojeće tehnike da bih vam omogućio da zaista optimizujete vaš supermozak.

Dizajniranje kostima za borbu protiv zločina je jedini deo posla koji u potpunosti prepuštam vama.

UMNA BIĆA

Danas smo sposobni da za nekoliko trenutaka uspostavimo komunikaciju s drugim krajem planete. Nešto se desi na drugoj strani Zemljine kugle, a mi tri sekunde kasnije možemo da čitamo o tome u nečijem postu na Fejsbuku. Ako ne vidimo neku vest na televiziji (kao snimak s mobilnog telefona, imejlom poslat uredniku vesti, koji će ga postaviti na globalnim serverima), videćemo je onlajn i komentarisati ono što se dešava u

stvarnom vremenu na bezbrojnim forumima. Živimo u dobu trenutne globalne komunikacije u stvarnom vremenu. Telekomunikacione mreže postale su kolektivne oči i uši ljudske vrste. Pa šta prenosimo ovim mrežama? Ideje. Naše misli su dominantna kreativna snaga na ovoj planeti. Naše ideje su moćnije nego ikada i teško je predvideti gde će se tehnološki napredak zaustaviti ako nastavi da se razvija ovom brzinom. (Dok ovo pišem, govori se o HUD kontaktnim sočivima, koje će omogućiti prikazivanje teksta i grafike s telefona ili kompjutera na sočiva, tako da će izgledati da se pojavljuju u vazduhu ispred vas. I 3DTV je pokušala proboj na tržište u vreme štampanja prvobitnog švedskog izdanja ove knjige, samo da bi bila smesta potisnuta futurističkim ajpedom.)

Ljudska vrsta više ne mora da zavisi od fizičke snage, ona se umesto toga oslanja na inteligenciju i intuiciju. Naša nedostatna fizička snaga (u poređenju sa snagom brojnih životinja) igrala je ulogu u izmišljanju raznih alatki, poput automatskog oružja, kamiona i rendeta za sir. Morali smo da pronađemo načine da nadomestimo činjenicu da nas čak i šimpanza prosečne visine može zgrabiti za pete i tresnuti u najbliži zid, a da se pritom čestito i ne oznoji.

Naša istinska snaga nikad nije bila fizička; oduvek je bila umna. Zašto se stoga ne bismo potrudili da konačno shvatimo šta ta snaga, vaša prava supermoć, odista *jeste*, i da preuzmemo kontrolu nad njom? Sad, vi biste mogli prigovoriti da decenijama raspolažemo testovima inteligencije, ali da postoje značajni aspekti naše inteligencije koji nisu uzimani u obzir, koje testovi ne mere. Ni psiholozi-istraživači nisu bili preterano zainteresovani za te oblasti. Najveći broj njih su oni meki, teško izmerljivi, mutni delovi, koji deluju... nenaučno. Poput osećanja, na primer. Prostor koji osećanja zauzimaju u našem umnom životu je uporno i dosledno zanemarivan. Čak ih je i akademska psihologija naširoko zaobilazila. Međutim, drugi ljudi išli su suprotnim smerom: knjige o samopomoći su izuzetno popularne na zapadu i u Japanu, što dokazuje da mnogo ljudi želi da izmeni i poboljša svoj emocionalni život.

TEŽNJA ZA POBOLJŠAVANJEM

Polje ličnog razvoja po tradiciji posebno privlači žene. Jedan od razloga bi mogao biti taj što su one svesnije svog emocionalnog stanja od muškaraca (to je istina s kojom ćemo se kasnije detaljnije pozabaviti), što emocije u njihovim očima čini značajnijim. Ovo je pak uticalo i na književnost koja se ciljano piše za žene, što je još više otuđilo muškarce od nje. Muškarci obično odbacuju ceo taj korpus, kao uglavnom emocionalnu zagledanost u sebe, drugim rečima, kao patetično prenemaganje. Ali sve se to zapravo svodi na činjenicu da se o tim temama retko raspravljalo na način koji bi imao smisla podjednako i za muškarce i za žene. Ova knjiga predstavlja moj pokušaj da ispravim taj propust.

Veliki deo znanja kojim danas raspoložemo zasniva se na napretku načinjenom na polju kognitivne psihologije, prve discipline koja je na pravi način uvažila bliske veze između misli, osećanja i ponašanja. Ta veza je običnim ljudima, poput vas i mene, očigledna, ali se u psihologiji dugo povlačila kao kontroverzno pitanje. Kognitivni psiholozi tvrde da ćete, ako *mislite* da će nešto poći naopako, *osećati* veću zabrinutost, što će vas naterati da naglasite samoodržanje u vašem *ponašanju*, npr. izbegavanjem stresnih situacija. Međutim, ako umesto toga *mislite* da će sve biti u redu, *osećićete* veće samopouzdanje, što će vas nagnati da se *ponašate* na način koji izražava to samopouzdanje, što će vam zauzvrat pomoći u ostvarenju vašeg zadatka. Fokusiranjem na vlastite obrasce razmišljanja i ubeđenja, kognitivni terapeuti razvili su čitavu lepezu metoda koji će nam pomoći u promeni osećanja i ponašanja.

Najuspešnije metode za ohrabrivanje ljudi da naprave promenu predstavljaju najbolje rezultate iz raznih disciplina. Drugim rečima, i one predlažu ono što ste i vi sami oduvek činili, samo na delotvorniji način. Kognitivna terapija je poslednjih godina obuhvatila ideje koje identifikujemo kao istočnjačke – svesnost i meditaciju. Pojavilo se i veliko zanimanje za već pomenutu pozitivnu psihologiju. Međutim, i psiholozi-istraživači ponekad se suočavaju s neuspesima. To sad možda nalikuje na pripremu hrane uz pomoć najdražih sastojaka iz deset različitih recepata. Ponekad su rezultati razočaravajući (bez obzira na to koliko je pica s kokosom, čokoladom i penom od belanceta isprva zvučala kao divna ideja), dok su

ponekad zapanjujući. Istraživanjem i praktičnim iskustvima, stečenim korišćenjem novih psiholoških tehnika, postepeno saznajemo šta zaista funkcioniše – i kad je bolje izostaviti sos od paradajza.

Težnja ka samospoznaji i samousavršavanju je duboko ukorenjena ljudska ambicija. Ova divljenja vredna osobina, nažalost, nosi i neke nasledne crte sa sobom – kao što je razmišljanje *šta je babi milo, to joj se i snilo*, samoobmana ili preterana vera u brza rešenja, koja obećavaju željene rezultate bez ikakvog napora. Iz tog razloga želeo bih da se, pri predstavljanju tehnika samopomoći, direktno pozabavim našim iracionalnim verovanjem u religiju samopomoći i da objasnim zašto smo toliko skloni da verujemo u supermoći koje ne funkcionišu, poput homeopatije ili poput ljudi koji tvrde da komuniciraju s mrtvima, i zašto moramo da čitamo tabloidne članke o najnovijoj dijeti. Sujeverje nije isključivo u vezi s crnim mačkama, vilama i zečjim šapama – ono još igra glavnu ulogu u svakom aspektu našeg razmišljanja, od rituala koji se praktikuju u važnim poslovima do verovanja u brza rešenja iz repertoara samopomoći.

Istraživanja onog što zapravo čini dobar kvalitet života stalno upućuju na istu duboku istinu. Ljudi koji veruju da *ne kontrolišu* svoj život manje su uspešni, delotvorni i zadovoljni od onih koji veruju da ga kontrolišu. Shodno tome, moja ambicija je da vas ovde snabdem s najvećim mogućim brojem alatki, da bih vam pomogao da preuzmete kontrolu nad što većim brojem životnih oblasti.

Ubrzo ćete shvatiti da naslov seže dublje od pretencioznog marketinga ako ovladate i samo s nekoliko veština predstavljenih u ovoj knjizi. I shvatićete da odista *posedujete* umne supermoći. Međutim, želim da vam veoma nedvosmisleno stavim do znanja da ovo nije filozofija. Niti je reč o ideologiji. I sasvim sigurno nije religija. Ovo je samo pregršt alata koji možete upotrebiti da život učinite lakšim. Što lakše nešto bude unutar vašeg uma, lakše će biti i van njega. To se ne odnosi samo na vas: od tog efekata će često imati koristi i ljudi iz vašeg okruženja.

Vaš mozak radi bez prestanka: uvek ide u ovom ili onom pravcu. Možete da pokušate da ga usmerite u pravcu koji smatrate razumnim, ili da rizikujete da završite u jarku. Za vas bi bilo bolje da ovladate mislima i osećanjima, i bolje iskoristite kapacitet svog mozga. Zašto se ne biste osećali što bolje i zabavljali što je više moguće?

POSAO PROTIV SLOBODNOG VREMENA

Kad smo počeli da otkrivamo sebe, odlučili smo da se odredimo drugačije od termina iz naših zanimanja. Prestali smo da razmišljamo o sebi kao o drvosečama, švaljama ili računovođama na *prvom mestu* – znamo da smo povrh toga i individue, sa životom koji je više od našeg posla. Na drugoj strani, razdvajanje života na posao i slobodno vreme stvarno je skorašnja inovacija, koju smo prilično rado usvojili.

Otišlo se toliko daleko da većina nas pretpostavlja da nam je potreban izvesni skup veština da bismo izašli na kraj s jednom situacijom (posao), i potpuno drugačiji za izlaženje na kraj s drugom (ostatkom našeg života). Ali to jednostavno nije istina. Na primer, to što ste sjajni u rešavanju strateških problema vredna je osobina čak i u privatnom životu. A sposobnost za upravljanje anksioznošću i emocionalnim stresom ključna je veština ne samo u porodičnom, već i poslovnom životu.

Ako smo depresivni i ako se loše osećamo, to će negativno uticati ne samo na našu sposobnost za upravljanje privatnim životom, već i na našu delotvornost na radnom mestu. Sposobnost da budete iskreni i poštenu, kako prema sebi, tako i prema drugima, pomoći će vam u odnosima bilo koje vrste. Znae, stvar je u tome da bez obzira na to da li radite na poslu ili u dvorištu iza kuće, osoba koja radi ste i dalje *vi*. *Vi* ste zajednički imenilac svega što radite. To pak znači da će stepen u kom su vaše umne moći odista jake biti od ključne važnosti i za vašu ličnu dobrobit i za sposobnost da izlazite u susret zahtevima posla.

Sve ovo vam se možda čini očiglednim. Ipak, ako posetite najbližu knjižaru, primetićete da su sektor psihologije, s knjigama poput *Bolje samopouzdanje odmah*, i sektor s literaturom za menadžere, s naslovima poput *Kako misle uspešni ljudi*, u potpunosti razdvojeni. Ali razdaljina

između kancelarije i vašeg doma uistinu nije toliko velika (makar sa psihološke tačke gledišta – ne želim da se pretvaram da znam koliko svakodnevno putujete s posla i natrag). Još su vam potrebne iste alatke da biste se dobro osećali, bili delotvorni i smatrali život smislenim u kom god od ta dva sveta se zatekli. Raspored knjiga u knjižari pomalo je nalik rasporedu robe na dečjem odeljenju u prodavnici odeće: veoma se oslanja na polne stereotipe, da bi pojednostavio život mušterijama. Žene znaju da se od njih očekuje da budu na sektoru psihologije, a muškarcima na onom s poslovnim knjigama. Sigurnosti radi. Ali vreme je da prestanemo s odvajanjem plave od ružičaste, ili dela od osećanja. Takvo razmišljanje proističe iz drevnih stereotipa, i nikome ne koristi. Tehnike koje ćete naučiti u ovoj knjizi pomoći će vam da razvijete strategije za rast, bez obzira na svet u kom biste hteli da rastete.

UOBIČAJENI MITOVI O MOZGU

Na početku srednje smo, u moje vreme, imali dane za osveščivanje o drogi, na kojima sam naučio zašto je duvanje lepka i ispijanje piva tako loše za nas: imamo ograničen broj moždanih ćelija, koje se ne obnavljaju za života. Nove moždane ćelije prestaju da se proizvode kad stignemo do puberteta, za razliku od ostalih u telu (otprilike kad naš skelet prestane da raste). I ćelije koje umru zbog, recimo, duvanja lepka, zauvek nestaju.

To je početkom osamdesetih bila opšteprihvaćena istina. Međutim, danas znamo da to ne funkcioniše na taj način. Naši mozgovi su plastični. Proizvodimo nove moždane ćelije do smrti, a nove veze se neprestano uspostavljaju u mozgu. Danas čak možemo da vidimo veze između moždanih ćelija pod mikroskopom. Te veze i njihove mreže menjaju se kad god naučimo nešto novo. To znači da će unutrašnjost vaše glave, kad završite s čitanjem ove knjige, izgledati drugačije nego pre. I koliko god želeo da prigrabim zasluge za tako nešto, to nije samo moje delo. (Ali da. U potpunosti ću ih prigrabiti.) To je neizbežna posledica vaše biološke strukture. Ali prava priroda ove promene u vašem mozgu zavisice od

onog što izaberete da naučite iz ove knjige. Vaš mozak pripada vama. Možete da radite s njim šta god hoćete.*

Danas se takođe smatra da nema dokaza za prevaziđenu tvrdnju da se mozak *ukrućuje*, a da se naše razmišljanje usporava kako starimo. Ako s godinama počinjemo da razmišljamo sporije, do toga dolazi zbog manjka stimulacija, a ne samog starenja. Veliki broj starih, nažalost, završi u okruženjima koja su u priličnoj meri ispražnjena od zanimljivih čulnih utisaka bilo koje vrste. Pretpostavljam da stari, ako sporije misle, čine to zato što njihovi mozgovi često ne dobijaju dovoljno korisnih podataka s kojima bi mogli da rade (zidovi u staračkom domu boje breskve, s bezvrednim slikama, ne mogu se smatrati zanimljivim čulnim utiscima), što nas je navelo na to da stvorimo pogrešan zaključak o postojanju neke veze između životne dobi i lenjih mozgova.

Ako umesto toga nastavimo da koristimo i izazivamo svoje mozgove, efekat može biti prilično dramatičan. Uzmite za primer bilo koju stariju osobu koja nije nasela na taj mit o starima, i koja nije jednostavno pretpostavila da će s prolaskom godina propadati, već je ostala aktivna i znatiželjna. Nekog poput dede moje supruge, koji ima više od devedeset godina i piše svoj četvrti istorijski ep. On je i aktivni korisnik Fejsbuka i ne šalje ništa manje imejlava od bilo kog dvadesetogodišnjaka. Praktično je slep, ali ga to ne sprečava da radi. Njegov kompjuter povezan je s HDTV ekranom dijagonale 120 centimetara, a koristi font veličine 1.500.

Ljudi koji ostaju aktivni čitavog života imaju i veoma pouzdano pamćenje, i njihova sposobnost da brzo usvajaju nova znanja (kao što je korišćenje Fejsbuka) često je bolja od one kod mladih, koji, iako možda ništa manje entuzijastični, imaju mnogo manje životnog iskustva. Moždani kapacitet povećava se s vremenom, umesto da opada, dokle god mozgu pružamo prave stimulanse i brigu (i ako ne pati od demencije). Drugim rečima, vaša budućnost izgleda svetlo bez obzira na sadašnje stanje mozga – samo ako izaberete svetlu budućnost, naravno!

* Uzgred, duvanje lepka je i dalje prilično loša ideja, iako ćete i tako dobiti nešto novih moždanih ćelija.

UMNA KONDICIJA I ZDRAVLJE

Zamislite da ste probdeli noć partijajući, pri čemu ste previše popili, umesto da ste uživali u mirnoj noći s picom, sladoledom i čipsom. Veza između fizičke i umne dobrobiti vam nikad neće biti očiglednija no ujutru, nakon takve noći. Iskusićete bogatu mešavinu mentalne anksioznosti i fizičke nelagodnosti, a glas pametnjakovića u vašoj glavi će vam strpljivo objašnjavati da je sve to cena koja se mora platiti. Međutim, veza između uma i tela se ne očitava samo kad se loše ponašamo; ona se pojavljuje i kad se bavimo smislenijim aktivnostima. Ako, na primer, steknete naviku da idete na jutarnje trčanje, spoznaćete koliko ćete bolje i jasnije misliti čitavog dana.

Unapređenjem fizičkog zdravlja unapredićete i mentalno. Sad, o fizičkom zdravlju ne razmišljamo samo kad nas pritisne neka muka (ili kad smažemo čitavo pakovanje sladoleda); većina nas zna da telo zahteva neprestano održavanje kako bi nas valjano služilo.*

Potreba da ostanete u formi na mentalnom nivou, koja se poslednjih decenija uvukla u našu kolektivnu svest, dobar je pristup i našim malim sivim ćelijama. Baš kao i kod fizičkog, postoje izvesni metodi za unapređenje mentalnog zdravlja: vežbe i alatke koje možete koristiti da bi vaš um i misli postale jače, hitrije i prilagodljivije, što će vam pomoći da ostvarite i održite vrhunski učinak u životu, a koji će vas zaštititi od stresa i teškoća, s kojima ćete se neizostavno susretati.

Još jedna dobrobit od upotrebe metoda predstavljenih u ovoj knjizi je to što ćete se održavati u formi *u celini* – a ne samo u onom delu koji održavate u teretani.

* Iako možete da poboljšate psihološko stanje fizičkim vežbanjem, obrnuto ne važi: treniranje mozga neće nimalo poboljšati vaše fizičko stanje. Nikada nećete postati fizički spremni kao Vejn Grecki ili Serena Vilijams samo razmišljajući o tome. Iako su eksperimenti pokazali da čistačice koje su svesne količine kalorija koje svakodnevno sagore na poslu gube više težine od onih koje to nisu, još nismo pronašli pouzdan mehanizam da to prevedemo u način da se fizički dovedemo u red isključivo snagom uma.

O SAMOJ KNJIZI

Nesumnjivo ste opazili da sam na poslednjih nekoliko strana veoma često koristio reč *istraživanje*. Nešto od onog što ste dosad pročitali može vam se činiti kao opštepoznata zdravorazumska priča. Međutim, zdrav razum je u pravu onoliko često koliko je i pogrešan, pa stoga mora biti preispitivan, baš kao i bilo koja psihološka teorija. Kad psiholozi uložite veliki napor u istraživanje nečega što ostalima izgleda očigledno, oni to čine zato što znaju da ne mogu uzimati svoje unutrašnje mehanizme zdravo za gotovo.

Teorija nas snabdeva nizom etiketa, koje možemo primeniti na stvari koje radimo, da bismo mogli o njima da raspravljamo. Ona nam nudi mapu načina na koji su neke stvari povezane s nekim drugim. Praktično iskustvo je važno, zato što je posmatranje i doživljavanje uticaja apstraktnih informacija (na primer, ono o čemu ćete čitati u ovoj knjizi) na stvarnost najbolji način učenja. A ako je ta stvarnost vaš život, tim bolje!

Nivo vašeg uspeha će u potpunosti zavisiti od vašeg mentalnog stanja, bez obzira na to da li je vaš cilj da budete kreativniji na poslu ili sposobniji da zapamtite imena ostalih polaznika kursa obuke pasa. To je zato što vaše unutrašnje misli oblikuju vašu spoljašnju egzistenciju. Vaše emocionalno stanje utiče na vaše reakcije, iskustva i na lekcije koje učite iz njih. Jedna od mojih ambicija vezanih za ovu knjigu jeste da vam pomognem da što više uživate u životu i postignete što veći uspeh – ma kakvom se definicijom uspeha rukovodili. Želim da vam pokažem kako da odnegujete unutrašnje talente i latentne mentalne supermoći, i da vam pomognem da živite životom koji želite.

Međutim, neću vam govoriti *kako* da živite vaš život. To zavisi od vas.

U predstojećim poglavljima serviraću vam pozamašan tovar ideja i tehnika. Svaka od njih će biti manje-više relevantna za vas i vaše svakodnevno iskustvo u zavisnosti od onog ko ste i šta ste. Stoga vas molim da izaberete ono što vam najviše odgovara. Serviram švedski sto, a vi ste i više nego dobrodošli da se poslužite i drugi i treći put ako ste isprva nešto zaobišli. Znae, život se neprestano menja, a s njim i vaše potrebe. Pojačaću ponudu i neograničenim besplatnim dolivanjem kafe. Važi?

VREME JE

Nadam se da će vam ovo štivo biti zanimljivo za čitanje, zato što meni jeste. Ova knjiga je utemeljena na jednom od najblistavijih uvida o ljudskom mozgu, koji *uvek može da pronade način da se usavrši*. Ideje i tehnike predstavljene u ovoj knjizi odabrane su zbog njihove delotvornosti i velike koristi koje od njih možete imati. Možda će vam neke od njih biti poznate, ali ih trenutno ne koristite na pravi način (ili uopšte). Nadam se da ću, ako je to slučaj, moći da vas malo gurnem u pravcu njihovog ponovnog korišćenja. „Budućnost nije određena“, kao što vele u *Terminatoru 2*. Naprotiv, ona je uzbudljiva, neisrtana teritorija. Nema potrebe da dopustite prošlosti, onom što je bilo, da vas sputava.*

Ludi naučnik koji kuje zaveru za dominaciju mojim unutrašnjim svetom nada se da ćete uložiti iskren napor za sticanje vlastitih mentalnih supermoći. Ako ćemo realno, to bi vas učinilo pripadnikom probrane nekolicine. Jedan od razloga veoma dobre prodaje knjiga iz oblasti samopomoći jeste taj što njihovi kupci imaju običaj da pročitaju jednu i odmah kupe drugu, umesto da vežbaju ono što su naučili iz prve. U pozadini takvog ponašanja nalazi se neprolazna zaludna nada da ćete postati bolja osoba samo zahvaljujući čitanju knjige.

Ali kad postanete jedan od malobrojnih koji su to stvarno učinili, nećete biti samo pametniji, mudriji, delotvorniji i smireniji – bićete i pametniji, mudriji, delotvorniji i smireniji od *većine*. Što će vas učiniti savršeno osposobljenim da mi se pridružite u mojoj borbi za gospodarenje svetom.

Ili ćete se, znate, samo osećati neviđeno dobro u svojoj koži.

Da li vam to zvuči lepo? Dobro je. Odbrojavanje do novog vas je već počelo.

* Reč upozorenja: Kancelarija za obrazovanje SAD je 1871. objavila izveštaj pod imenom *Veza obrazovanja s ludilom*. U njoj su proučena 1.741 slučaja ludila, i zaključeno je da je u 205 od tih slučajeva uzrok bio „preterano učenje“. Neki obrazovani pojedinci su naveli kako „fizičko zdravlje često propada zbog preterano aktivnog uma“. Stoga, trebalo bi da izbegavate čitanje duže od jednog sata bez prekida. Supermoći su sjajne i bajne, ali ne želim na savesti nijednu glavu koja je eksplodirala!

SUPERSAVET

Nekoliko kratkih uputstava pre nego što poradite na odabranim supermoćima:

Potrudite se. Morate da vežbate ako želite da iskoristite informacije u ovoj knjizi i primenite predstavljene metode. Brza rešenja bez napora u suštini su uvek prevare. Iako veliki broj ovih tehnika može biti brzo primenjen, one zahtevaju dosta toga od vas. Nisu sve metode jednako naporne, ali će veliki broj zahtevati istinski trud i vreme za mentalno izrastanje. *Bez muke nema nauke* – prosto i jednostavno! Smesta napravite mesta u kalendaru za obuku za sticanje supermoći.

Hvatajte mnogo beležaka. Slobodno ih ispisujte na marginama knjige, na papirićima ili čak na šakama, ako vam ništa drugo nije dostupno. Beležite misli i iskustva dok vežbate. Kad god im se budete vraćali, te beleške će vam biti veoma korisne,

Radite s vašeg individualnog nivoa. Nadam se da će vam sadržaj ove knjige pomoći da se razvijate kao ljudsko biće. Ali svako ko koristi ove podatke činiće to s jedinstvenim skupom saznanja i sposobnosti, zbog kojih će napredovati brzinom koja mu najviše odgovara. *Zbog toga je izuzetno važno da vaše nove rezultate merite isključivo u odnosu na one ranije.* Za vaš napredak nije bitno da li je neko uspeo ili omanuo u ovome ili onome.

