

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Mel Robbins

THE HIGH 5 HABIT

Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness

Copyright © 2021 by Mel Robbins

Interior photos/illustrations: Courtesy of the author. All rights reserved.

Translation Copyright © 2022 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04506-2



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.

MEL ROBINS



navika

koja će vam
promeniti život

Prevela Aleksandra Trebješanin

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2022.

Za Krisa, Sojer, Kendal i Ouklija

SADRŽAJ

Prvo poglavlje: Zaslužujete ohrabrujući život	9
Drugo poglavlje: Nauka potvrđuje da ovo deluje.....	22
Treće poglavlje: Imam nekoliko pitanja... ..	40
Četvrto poglavlje: Zašto mučim sebe?	54
Peto poglavlje: Da li sam pokvaren?.....	71
Šesto poglavlje: Odakle dolazi sve ovo negativno?	82
Sedmo poglavlje: Zašto odjednom svuda vidim srca?	97
Osmo poglavlje: Zašto je njima život lak, a meni nije?.....	113
Deveto poglavlje: Zar nije lakše ako ne kažem ništa?	126
Deseto poglavlje: Kako bi bilo da počnem... sutra?	145
Jedanaesto poglavlje: Da li vam se sviđam?	164
Dvanaesto poglavlje: Kako to da sve upropastim?	178
Trinaesto poglavlje: Mogu li zaista ovo da rešim?.....	189
Četrnaesto poglavlje: U redu, možda nećete želeti da čitate ovo poglavlje	202
Petnaesto poglavlje: Na kraju će sve imati smisla.....	221
Čekajte, čekajte... Ima još!.....	231
Kako da se probudite?	232
Poklon od Mel.....	239
Zahvalnice.....	249
Bibliografija	253
O autorki	265

ZASLUŽUJETE OHRABRUJUĆI ŽIVOT

Dozvolite mi da vam ispričam o nedavno proteklom danu, kada sam otkrila nešto jednostavno. Zovem to *navika da se baci petak** i ovaj princip pomoći će vam da unapredite najvažniji odnos u životu – odnos sa samim sobom. Podeliću sa vama tu priču, istraživanje i način na koji možete iskoristiti ovu naviku da promenite svoj život.

Sve je počelo jednog jutra u kupatilu, dok sam prala zube. Ugledala sam svoj odraz u ogledalu i pomislila:

Uh!

Počela sam da izdvajam sve ono što ne volim kod sebe – tamne podočnjake, šiljastu bradu, činjenicu da je moja desna dojka manja od leve i da mi je koža na stomaku opuštena. Razmišljala sam: *Izgledam grozno. Moram više da vežbam. Mrzim svoj vrat.* Svaka misao činila je da se osećam još gore zbog svog izgleda.

Pogledala sam na sat – moj prvi poziv preko aplikacije Zum počinje za 15 minuta. *Moram ustajati ranije.* Razmišljala sam o krajnjem roku koji me je čekao. O poslu koji sam pokušavala da ugovorim. Mejlovima i porukama na koje nisam odgovorila. O psu kog tek treba izvesti u šetnju. Rezultatima

* Gest rukama, u srpskom poznat kao bacanje koske, ponekad praćen izrazom: baci kosku, baci pet, baci petaka. (Prim. lekt.)

tatine biopsije. O svemu što moram danas da uradim za decu. Osetila sam se preopterećeno, a još nisam ni obukla grudnjak ni popila kafu.

Uh!

Sve što sam želela da uradim tog jutra bilo je da naspem kafu, srušim se ispred televizora i zaboravim na sve što me je opterećivalo... ali znala sam da je to pogrešno. Znala sam da niko neće uskočiti i rešiti moje probleme niti završiti obaveze sa liste, trenirati umesto mene niti obaviti teški razgovor koji me je čekao na poslu.

SAMO SAM ŽELELA... PROKLETI ODMOR... OD SVOG ŽIVOTA.

Prošlo je nekoliko paklenih meseci. Stres je neprekidno trajao. Dok sam ja brinula o svima i o svemu, ko se starao o meni? Sigurna sam da se i vi možete pronaći u ovoj priči. U ovakvim trenucima, kada se životni zahtevi gomilaju, a vaš stav se uzdrma, to vas može gurnuti nizbrdo.

Bio mi je potreban neko da kaže: *U pravu si, ovo je teško. Ti ne zaslužiš ovo. Nije fer... ali, ako iko može ovo podneti, onda si to TI.* To sam želela da čujem. Bio mi je potreban neko da me uveri u to i da me motiviše. Iako sam jedan od najuspešnijih motivacionih govornika na svetu, nisam mogla da smislim ništa što bih mogla da kažem.

Ne znam šta me je snašlo ni zašto sam to uradila. Ali iz nekog razloga, dok sam stajala u kupatilu u donjem vešu, podigla sam ruku ka svom umornom odrazu u znak pozdrava. *Vidim te*, bilo je sve što sam želela da kažem. *Vidim te i volim te. Hajde sada, Mel. Možeš ti to.*

Usred ovog gesta shvatila sam da je moj pozdrav bio obični pokret poznat kao *baci petaka*. Prepoznatljivo, nepogrešivo i prosto baš kao

rukovanje. Svi smo to radili nebrojeno puta u životu. Možda postoji i nešto otrcano u tome. Ali stajala sam bez grudnjaka i kofeina, naslonjena na umivaonik u kupatilu, i bacala petaka svom odrazu.

Bez ijedne reči kazala sam sebi nešto što mi je očajnički bilo potrebno da čujem. Ubeđivala sam sebe da mogu da uradim to, šta god *to* bilo. Navijala sam za sebe, ohrabrujući ženu u ogledalu da dignu glavu i nastavi dalje. Kada mi je ruka dodirnula ogledalo i susrela se sa odrazom, osetila sam kako mi se raspoloženje malo popravilo. *Nisam bila sama. Imala sam SEBE.* To je bio jednostavan gest, čin ljubaznosti prema sebi. Nešto što mi je trebalo i što sam zaslužila.

Odmah sam, sa olakšanjem u grudima, ispravila ramena i nasmejala se činjenici da je baciti petaka izgledalo tako otrcano, ali odjednom nisam bila umorna, nisam se osećala usamljeno, a ona lista obaveza više nije bila zastrašujuća. Nastavila sam sa svojim danom.

Sledećeg jutra oglasio se alarm. Isti problemi i isto opterećenje. Ustala sam. Raspremila sam krevet. Ušla u kupatilo i videla svoj odraz: *Ćao, Mel.* Bez razmišljanja, nasmejala sam se i ponovo bacila petaka samoj sebi.

Trećeg jutra sam ustala i shvatila da razmišljam o tome i da *se radujem* što ću prići ogledalu i baciti petaka. Znam da je otrcano, ali to je istina. Raspremila sam krevet malo brže nego inače i ušla u kupatilo sa entuzijazmom kakav niko ne bi trebalo da ima u 6.05. Jedini način na koji to mogu opisati jeste:

IMALA SAM OSEĆAJ KAO DA ĆU VIDETI PRIJATELJA.

Kasnije tog dana zapitala sam se koliko mi je puta u životu neko bacio petaka. Naravno, razmišljala sam o timskim sportovima koje sam igrala

kada sam bila mlađa. Mislila sam o uličnim trkama na koje sam išla sa drugaricama. Ili kada sam gledala bejzbol utakmice na „Fenvej parku“ i kako je na stadionu odzvanjalo zbog bacanja petaka kada bi Red saksii osvojili bod. Mislila sam o trenutku bacanja petaka prijatelju kada je unapređen, o raskidu sa onim gubitnikom i onda kada sam imala pobeđničku ruku u kartama.

Zatim sam se setila jednog od vrhunaca svog života: kada sam trčala maraton u Njujorku 2001. godine, samo dva meseca nakon terorističkih napada 11. septembra, u kojima je ubijeno 2.977 ljudi i kada su srušene Kule bliznakinje.

Skoro 42 kilometra gledaoci su se gomilali na trotoarima, i dokle god je pogled mogao dosegnuti, videle su se američke zastave, koje su se vijorile sa prozora stanova na svakoj zgradi, dok se staza probijala kroz svih pet četvrti Njujorka.

Da nije bilo tih ljudi koji su posmatrali i koji su se, skoro 42 kilometra, gurali na obe strane puta, bacali mi petaka i navijali za mene, ne bi bilo šanse da uspem. Sama nikako, jer ja jednostavno nemam tu vrstu izdržljivosti kakvu poseduju pripadnici američke mornarice. Zadišem se kada nosim namirnice uza stepenice. Tada sam postala novopečena mama, koja je radila puno radno vreme sa dvoje dece mlađe tri godine, a nije odradila pravi trening za tako dugu trku. Dođavola, patike su jedva bile razgažene, ali na mojoj listi želja oduvek se nalazila ova trka, pa sam, kada sam dobila priliku, odlučila da je istrčim. Bilo je mnogo momenata kada su me kolena izdala, kad mi je popustila bešika, a um mi govorio: *Nema šanse. Ja ovo ne mogu.* Ponekad sam usporavala zbog hramanja. *Zašto nisam bolje trenirala? Zašto sam kupila patike pre dve nedelje?* Kada sam stigla blizu 21. kilometra, molila sam volontere na stajalištu za vodu da se usaglase sa mnom da treba da odustanem. Nisu

hteli ni da čuju. *Da odustaneš? Sada? Ali došla si dovde!* Njihovo ohrabivanje utišalo je moju sumnju, pa sam nastavila.

MNOGO STE JAČA OSOBA NEGO ŠTO MISLITE.

Razlozi zahvaljujući kojima sam završila ovaj maraton jesu konstantno ohrabivanje i podrška koje sam usput dobijala. Da sam slušala glasove u glavi, prestala bih da trčim na otprilike 11. kilometru, kada su mi se otvorili žuljevi na stopalima i kada je svaki korak postao neizmerno bolan. Dobar je osećaj kada navijaju za vas – to je ono što mi je pomoglo da budem usredsređena i što mi je pokretalo telo. Svako bacanje petaka podstaklo me je da verujem da mogu uraditi nešto što nisam nikada pre.

Kada sam se osetila obeshrabreno jer je toliko drugih trkača prolazilo pored mene, pljesak nepoznate ruke držao me je da ne odustanem. U tome i jeste stvar: bacanje petaka je mnogo više od pljeska. To je prenos energije i uverenja sa jedne osobe na drugu. Ono budi nešto u vama. To je podsetnik da ste nešto zaboravili. Svako bacanje petaka je govorilo: *Verujem u tebe*, što me je nateralo da verujem u sebe i u sposobnost da idem napred, korak po korak, šest sati dok nisam prešla ciljnu liniju i ostvarila cilj sa svoje liste želja.

Kada pomislite na izuzetnu moć koju poseduje bacanje petaka nekog stranca, lako je napraviti paralele između života i trčanja maratona. I jedan i drugi traju dugo, zadovoljavaju, donose uzbuđenje i na momente su bolni. Zamislite da se budite svakog jutra a da možete dodirnuti tu istu energiju bacanja petaka koja će vas bodriti dok trčite kroz svakodnevi život?

Zaustavite se i razmislite. Kako vam samokritika zaista pomaže?

Šta ako možete da preokrenete to i naučite da bodrite sebe svakog dana, svake nedelje, svake godine vašeg života, korak po korak, dok se krećete ka ciljevima i snovima? Samo zamislite da ste VI sebi najveći navijač, obožavalac i ohrabrivač. Teško je to zamisliti, zar ne? Ne bi trebalo da bude.

Želim da odgovorite iskreno na ovo pitanje: *Koliko često navijate za sebe?*

Mogu se kladiti da ste zaključili isto što i ja. Skoro nikada.

Pitanje je: *Zašto?* Ako je tako proketo dobro biti voljen, ohrabren i slavljn, ukoliko vas to tera napred i pomaže vam da postignete ciljeve, zašto to onda ne učinite za sebe?

STARA IZREKA GLASI: „STAVITE MASKU ZA KISEONIK PRVO SEBI.“

Čula sam tu izreku milion puta, ali prava istina je da nikada nisam znala kako da to uradim u svakodnevnom životu. Čoveče, možda mi je ovo bacanje petaka u ogledalu otvorilo oči: da biste sebe stavili na prvo mesto, potrebno je postaviti se u tu poziciju, jer ćete tako i ostale postaviti na njihovo mesto.

Razmislite o tome koliko ste izvrsni dok podržavate i slavite druge ljude. Navijate za omiljene timove, pratite glumce koje volite, muzičare i neke uticajne osobe. Kupujete karte za njihove utakmice, aplaudirate na njihovim nastupima, slušate sve njihove savete, kupujete njihovu odeću iz modne kolekcije i pažljivo pratite sva njihova dostignuća, od pobeđe na Superboulu do dodele Gremi nagrada.

Takođe, vi radite nešto odlično dok podržavate i stimulišete ljude koje volite – partnera, decu, najbolje prijatelje, članove porodice i kolege na poslu. Planirate rođendanske zabave i proslave za sve u vašoj porodici,

radite dodatni posao da biste podržali preopterećenog kolegu i bićete prvi koji će se oduševiti kada vam prijatelj pokaže svoj profil za upoznavanje (*Izgledaš neverovatno*), ili kada iznenada započne da prodaje suplemente (*Naručicu zalihu za godinu dana*). Ohrabrujete sve ostale da prate svoje ciljeve i snove, uključujući ženu koju ste jutros upoznali na času joge. Kada je instruktor spomenuo predstojeći program sertifikacije nastavnika, vi se niste dvoumili: *Hoćeš li se prijaviti? Trebalo bi! Odlično izvodiš pozu psa koji gleda dole.*

Ali, kada treba slaviti ili ohrabrivati sebe, vama ne samo da to ne polazi za rukom već i radite sve suprotno. Uništavate se. Gledate se u ogledalu i nalazite mane. Kritikujete sebe i borite se protiv svojih ciljeva i snova. U stanju ste da pomognete svim ljudima, ali nikada sebi.

VREME JE DA SEBI DATE PODSTICAJ JER GA ZASLUŽUJETE I POTREBAN VAM JE.

Samopoštovanje, samopoverenje, samoljublje i samouverenost počinju građenjem ovih atributa u sebi. Zbog toga želim da svaki dan započnete tako što ćete baciti petaka sebi u ogledalu. To je navika koju bi trebalo naučiti, razumeti i svakodnevno uvežbavati. A to je samo početak.

Bacanje petaka samom sebi više je od same radnje – to je holistički stav o životu, način razmišljanja, filozofija i strategija koja reprogramira podsvesne obrasce u vašoj glavi. Koristeći istraživanja, nauku, priče i rezultate iz stvarnog života gde se navika bacanja petaka razvila kod ljudi širom sveta (upoznaćete ih mnogo u ovoj knjizi), pokazaću vam kako da preuzmete kontrolu nad vašim životom i uzdignete se na sve moguće načine; takođe, inspirisaću vas da to učinite – svakog dana.

Naučićete kako da prepoznate misli i uverenja koja vas momentalno obeshrabruju i psihički iscrpljuju, kao na primer: krivicu, ljubomoru, strah, anksioznost i nesigurnost. Još važnije: naučićete kako da ih pretvorite u nove obrasce ponašanja i razmišljanja koji će vas ohrabriti i terati da nastavite napred. Naravno, pokazaću vam kako da uradite sve ovo, pomenuću vam istraživanja koja dokazuju da ovi alati zaista deluju i biću sa vama svakodnevno (o tome uskoro).

Sve ovo je ozbiljnije od same sposobnosti da se probudite srećni, ili da ohrabrite sebe kada se ne osećate najbolje ili kada dobijete neverovatnu energiju za velike, najuzbudljivije trenutke vašeg života (naučićete kako da uradite ovo).

Zapravo, radi se o razumevanju i poboljšanju najvažnijeg odnosa na svetu – povezanosti sa samim sobom. Na stranicama ove knjige naučićete nešto o svojim osnovnim potrebama i na koji način da ih zadovoljite. Takođe, čitaćete o dokazanim strategijama razmišljanja zahvaljujući kojima ćete pomoći sebi u *svakom* trenutku – dobrom ili lošem, u usponima ili padovima, i nikada nećete odustati od osobe koju gledate u ogledalu.

KAKO VIDITE SEBE, TAKO VIDITE I SVET OKO SEBE.

Kao što pretpostavljate, mnogo sam razmišljala o bacanju petaka dok sam pisala ovu knjigu, verovatno više nego što bi trebalo da to iko to čini. Ono što shvatam, nakon što sam uvežbala naviku bacanja petaka, jeste da sam prvu deceniju života provela nalazeći mane svom liku, ili sam bila njime razočarana, ili sam u potpunosti ignorisala ženu koju sam videla u sopstvenom odrazu. Što je ironično kada uzmete u obzir to čime se bavim.

Jedna navika koja će vam promeniti život

Kao jedan od najtraženijih motivacionih govornika i autor najprodavanijih dela na svetu, moj posao je da vam dam alate i podršku koji su nužni da biste promenili život. Moje poverenje u vas VAMA daje samopoverenje. Kada zastanem i razmislim o tome, moj posao je zapravo oličenje bacanja petaka. Sve što podelim – bilo da je na pozornici ili u knjigama, na Jutjubu, onlajn-kursevima, objavama na društvenim mrežama – sve što radim ima cilj da vam pokaže kako *verujem u vas*. *Vaši snovi su mi bitni. Vi možete ovo, samo nastavite.*

Godinama vam bacam petaka.

Iako sam to radila vama, nisam oduvek bila tako dobra u bacanju petaka sebi. Ja sam svoj najgori kritičar. Kladam se da ste i vi isti. Nedavno, kada sam počela sebi bacati petaka, najpre svom odrazu u ogledalu, a zatim i u drugim simboličnim prilikama, sve je došlo na svoje mesto. Kada naučite kako da posmatrate i podržite sebe, lakše je uvideti kada psihički posustanete i onda to možete preokrenuti u mnogo jači i optimističniji okvir misli. Zbog toga što pozitivno mislite, bićete motivisani da učinite nešto pozitivno što će promeniti vaš život. Kada posedujete ovu vrstu energije i kada imate *stav bacanja petaka*, možete učiniti bilo šta.

Bacanje petaka mom odrazu u ogledalu bilo je više nego ohrabrujuće u toku nekog lošeg dana. Preokrenula se mržnja prema sebi i samokritika. Bio je to početak ogromne promene u mom životu. Krajnja granica. Početak potpuno nove veze sa najvažnijom osobom mog života – sobom. Novi način razmišljanja o sebi i onome što je bilo moguće za mene. Inspirisana sam da stvorim potpuno novi način doživljavanja života.

Zato sam napisala ovu knjigu.

VREME JE DA NAVIJATE ZA SEBE.

Najmoćnije tri sile na svetu su ohrabrenje, slavlje i ljubav. Vi ste ih sebi uskratili. Niste jedini. Svi to radimo.

Možda vam je teško da volite sebe ili ne možete da se promenite bez obzira na to koliko se trudite. Ili vam možda to ide glatko, ali ne možete istinski da uživate u životu jer se fokusirate na ono što nije u redu, a ne na ono što vam ide kako treba. Možda je vaša prošlost prepuna nečeg užasnog što je učinjeno vama ili što ste vi radili drugim ljudima.

Bez obzira na to šta vam se desilo, želim da ugledate istinu. Ispred vas je predivan život, a vi ga ne vidite. Imate neverovatnu budućnost, koja očekuje da preuzmete kontrolu i kreirate je po vašoj želji. Vi imate najneverovatnijeg saveznika, tim entuzijasta i tajno oružje koje vas gleda u ogledalu – a vi ih ignorirate. Ako želite da igrate veliku životnu igru ili da samo budete malo srećniji nego što jeste, morate se probuditi i početi da doživljavate sebe na mnogo bolji način nego što ste to radili dosad. Počnite sa ovim novim doživljavanjem svakog jutra, gledajući se u ogledalu.

SVE JE MNOGO LAKŠE NEGO ŠTO MISLITE.

Zapitajte se kako želite da se osećate u svakom aspektu života. Želite li izvanredan život? Uspešan brak ili takav posao? Zar ne želite da budete izvrstan roditelj ili prijatelj? Zar ne žudite da vas vide i prihvate, da osetite zamah snage i uverenja što vas guraju napred?

Naravno da želite. To je ono o čemu ova knjiga govori: samopouzdanje i proslavljanje SEBE. Uz to možete učiniti ili postati bilo šta. To izaziva

lančanu reakciju. Pomaže vam da krenete napred, započnete proslavljanje, uspostavite pouzdanu vezu sa sobom i uživajte u ogromnoj radosti.

SVE POČINJE SA VAMA.

Ako želite više proslavljanja, priznanja, ljubavi, prihvatanja i optimizma, morate vežbati tako što ćete sebi pružiti sve ovo. Zaista je tako. Sve počinje od VAS. Ako vi ne navijate za sebe i svoje snove, ko će drugi to raditi? Ukoliko ne možete pogledati sebe u ogledalu i videti nekoga ko je vredan ljubavi, zašto bi to neko drugi video? Kad smo već kod drugih ljudi – kada naučite da volite i podržavate sebe, poboljšaćete svaku vezu u svom životu. Kada uspete da slavite SEBE, poći će vam za rukom da još glasnije navijate za druge: prijatelje, kolege, porodicu, komšije i partnera. Sve ovo je zbog toga što ne možete drugima dati ono što prvenstveno niste dali sebi.

UPOZORENJE.

Ponekad bacanje petaka izgleda jednostavno na prvi pogled, pa čak možda previše jednostavno. Dakle, molim vas, poslušajte me.

Način na koji to utiče na vašu podsvest i nervni sistem veoma je ozbiljan. Ta vaša promena traje duže od otisaka ruku koje ostavljate po celom ogledalu u kupatilu. U početku, bacanje petaka je nešto što samo mehanički radite, ali s vremenom potvrđivanje, samopouzdanje, optimizam i radnja simbolizuju i postaju deo onoga što ste zapravo vi.

Evo nečeg što je za mene bilo otkriće: možete raditi naporno, a u duši biti meki. Možete rizikovati, pogrešiti i naučiti lekciju bez osećaja

da tonete od sramote. Možete biti preambiciozni, ali i dalje tretirati sebe i druge sa nežnošću i ljubaznošću. Možete se suočiti sa zaista teškim i strašnim životnim situacijama i udvostručiti optimizam, elastičnost i uverenost u to da ćete sve to prebroditi. Čim prestanete da okrivljujete sebe zbog takvih osećanja, osećaćete se bolje.

Tek kada naučite da navijate, ohrabrujete i podržavate sebe kroz uspone i padove, prirodno ćete zaustaviti borbu sa sobom i život će početi da teče u pravcu koji vam je namenjen. Nemate predstavu koliko bi sve moglo biti lakše kada ne biste bili tako strogi prema sebi. Koliko bi život bio lepši. Koliko bi usponi postali vredniji kada ne biste sebe stalno smatrali tako prokleta psihički slabim.

ZASLUŽUJETE DA BUDETE SLAVLJENI.

Ne za godinu dana. Ne kada budete unapređeni, kada izgubite višak kilograma ili dostignete neki cilj. Zaslužujete da vas slave onakve kakve jeste, tu gde jeste, dakle, upravo sada, počevši od danas. Ne samo da zaslužujete već vam je to i potrebno. To zadovoljava vaše najosnovnije emocionalne potrebe: da budete viđeni, saslušani i priznati. Sudeći na osnovu istraživanja, ostvarićete i više od toga kada dobijete ovu vrstu podrške. Osećanja ohrabrenja, uverenja i slavlja najinspirativnije su sile na planeti.

Zbog toga verujem da će vaš svakodnevni život biti ispunjen navikama slavlja i optimizma. Namerno ili nenamerno navijajući za sebe samo da se probudite, započnete dan ili razvijete naviku da nastavite sa samopodržavanjem, *bez obzira na sve*, možete preći preko svega što vas koči, promeniti svoj život i postići lično ispunjenje.

To je baš ono što se meni dogodilo.