


on-line >>> www.alnari.rs
mail to >>> office@alnari.rs

Naziv originala:
Marci Shimoff
HAPPY FOR NO REASON

Copyright © by Marci Shimoff, 2008
Copyright © za srpsko izdanje Alnari d.o.o. 2009

Originally published by Free Press,
a division of SIMON & SCHUSTER, Inc

ISBN 978-86-7710-433-7



KORAK
po KORAK
do SREĆE

MARSI ŠIMOF
i KEROL KLAJN

Prevela Ljiljana Petrović

alnari
PUBLISHING

Beograd, 2009.

Ova knjiga posvećena je svima koji su ikada poželeli da budu srećni.

Sreća više nije samo zvezda padalica.

I tati, mom prvom uzoru.

U srcu nosim svu tvoju sreću.

Predgovor

Džek Kenfield

Sreća se *može* kupiti novcem – vi ste baš to učinili kada ste odlučili da potrošite pare na ovu knjigu!

Ili ste bar napravili prvi i najznačajniji korak ka postizanju onog stanja koje moja draga koleginica i prijateljica Marsi Šimof naziva „srećom bez naročitog razloga“.

Ovo je savršen čas za knjigu na tu temu. Danas, kada je većina nas uspela da zadovolji osnovne životne potrebe i da ostvari određeni stepen materijalnog blagostanja, svi mi od života tražimo još nešto. Bilo da smo sebi zacrtali cilj da kupimo luksuzan automobil, da krenemo na putovanje iz snova, da dobijemo povišicu, ili da postanemo treneri u „Maloj ligi“, to činimo zato što se nadamo da će nam te stvari priuštiti dublje i intenzivnije iskustvo sreće. Ali, gotovo po pravilu, ostajemo praznih rukava. Zbog toga smatram da potreba za istinskom srećom u naše doba predstavlja najuniverzalniju ljudsku potrebu.

U knjizi *Korak po korak do sreće* Marsi iznosi originalan i delotvoran recept za postizanje sreće. Dok je većina drugih knjiga usredsređena na stvaranje sreće spolja, knjiga *Korak po korak do sreće* usredsređena je na stvaranje sreće iznutra – jer ona samo odatle i može da potekne. Na stranicama koje su pred vama pronaći ćete jednostavna praktična uputstva koja će vam pomoći da iskusite jedno dublje i trajnije stanje sreće, nezavisno od spoljašnjih okolnosti.

Ako ste odgledali film *Tajna*, sigurno ste primetili da Marsi i ja verujemo u „Zakon privlačenja“, ideju da svako od nas ima moć da u svoj život privuče ono što najviše želi. Marsi u ovoj knjizi postavlja elementarne temelje za praktičnu primenu tog zakona koji se zasniva na održavanju vibracionog stanja sreće i radosti u samoj srži našeg bića.

Kada sam pre skoro dvadeset godina upoznao Marsi na jednom od svojih kurseva za razvijanje samopoštovanja, ona me je odmah opčinila svojom energijom i željom da što više nauči – i to odmah! Kasnije je počela da saraduje sa mnom u nekim od mojih programa i da razvija vlastite seminare za postizanje uspeha i izgradnju samopoštovanja. A onda me je jednog dana ta kuglasta munja koja se zove Marsi pozvala telefonom i rekla mi da ima sjajnu ideju za knjigu koja je trebalo da se zove *Melem za žensku dušu*. (U to vreme, bila je objavljena samo prva knjiga iz tog serijala: *Melem za dušu*.) „Zvuči fantastično“, odgovorio sam, „ali zašto bih taj posao poverio baš vama?“

Marsi i njena saradnica Dženifer Hotorn nisu ni trepnule. „Zato što se obe bavimo pisanjem, zato što se obraćamo ženskoj publici i, najvažnije od svega, zato što smo *žene*“, objasnile su.

Priznajem da su me kupile tim završnim argumentom.

Bila je to prvoklasna knjiga, a Marsi i ja smo nakon toga otpočeli blisku saradnju koja traje do današnjeg dana. Kada sam odlučio da stvorim Savet za transformaciono vođstvo, organizaciju koja će se sastojati od sto vrhunskih transformacionih lidera iz čitavog sveta, pozvao sam je da postane jedan od osnivača i da se pridruži našem izvršnom komitetu.

Marsi je savršen autor za knjigu ove vrste zato što, još otkako sam je upoznao, radi na svom duhovnom razvoju i otkrivanju najdubljih vrednosti sreće. Ona je za mene odvažni izviđač i predvodnik čopora, prethodnica koja istražuje nove teritorije i vraća se s mapom u kojoj su ucrtane dragocene smernice. Kad god mi Marsi kaže da nešto treba da vidim ili proverim, znam da ću pronaći nešto zaista dobro.

Marsi poseduje vanserijski talenat da najdublje duhovne koncepte učini pristupačnim i prijemčivim. Knjiga *Korak po korak do sreće* u tom smislu predstavlja pun pogodak. To je knjiga koja nam nudi iscrpan i delotvoran metod za postizanje istinske sreće u kojem se najdublji duhovni uvidi prepliću s vrhunskim naučnim istraživanjima i psihološkom praktičnošću. I, što je najvažnije od svega, to je knjiga koja se čita sa istinskim

Korak po korak do sreće

užitkom. Na osnovu iskustva s *Melemom za dušu*, zaključili smo da neka knjiga, da bi postigla pravi učinak, mora da sadrži priče čija poruka ostavlja neizbrisiv trag u našem sećanju. Još od doba kada su pećinski ljudi sedeli okupljeni oko vatre, naši mozgovi su isprogramirani tako da budu prijemčivi za priče, jer mi na taj način dajemo smisao svetu koji nas okružuje. U knjizi *Korak po korak do sreće*, Marsi i njena saradnica Kerol Klajn predočavaju dirljive i zapanjujuće priče ljudi koji su ovde izložene principe primenili na vlastiti život kako bi dostigli stanje duboke i trajne sreće.

Zbog toga Marsi često nazivam svojom sestrom u potrazi za tajnama koje vode ka životnom ispunjenju, „objavljiivačicom konačnih i čarobnih istina“. Siguran sam da ćete i vi, ukoliko krenete za smernicama koje vam ona pruža u ovoj zadivljujućoj knjizi, uspeti da odgonetnete tajne koje predstavljaju uvod u srećan život.



PRVI DEO

SREĆA KOJA OSTAJE

*Ovaj svet mi nije podario radost koja mi tinja u
srcu, pa mi je on ne može ni oduzeti.*
– Širli Sizer, pevačica gospela

Uvod: Dobro došli u srećniji život!



Sedela sam na pretrpanoj platformi prastarog kamiona sa još trideset zapadnjaka, klackajući se po prašnjavom kamenitom drumu koji je vodio ka podnožju Himalaja. Svi smo imali marame preko nosa i usta kako se ne bismo ugušili od prašine. Putovali smo ka malom zabitom planinskom selu noseći humanitarnu pomoć koja je trebalo da olakša obrazovne, medicinske i stambene probleme lokalnog stanovništva. Bila sam iscrpljena i zlovoljna i sve me je bolelo. Nakon šest sati klackanja, šofer je zaustavio kamion, izašao napolje i bez trunke ceremonijalnosti pobacao naš prtljag na prašnjavo tlo.

„Oдавde ćete morati peške“, rekao je. „Imate još jednu milju, a put je previše strm i uzan za moj kamion.“ Kada se tandrakavi kamion udaljio, užasnuto sam osmotrila svoj kofer. Bio je težak najmanje četrdeset kilograma. Zašto sam morala da spakujem sve te nepotrebne stvari? Obrela sam se u apsurdnoj situaciji. Dohvatila sam kofer i počela da ga vučem uz džombastu planinsku stazu, ali nakon nekoliko metara zaključila sam da je to bio beznađežan pokušaj. Nisam bila dovoljno snažna. Već se spuštalo veče. Za ime božje, šta sad da radim? Ostali putnici su se rvali s vlastitim prtljagom. Niko nije mogao da mi pritekne u pomoć. Ubrzo su, jedan po jedan, počeli da se pentraju uzbrdo, gubeći se iz mog vidokruga. Utučeno

sam sela na kofer, pokušavajući da suzbijem osećaj panike. Da li je u tom kraju bilo tigrova?

Tada je jedna sićušna bosonoga starica čije je lice bilo izbrazdano dubokim borama izašla iz šume i krenula ka meni. Prišla mi je s toplim osmehom, dohvatila moj kofer i, na moje zaprepašćenje, podigla ga na glavu kao da nije bio teži od korpe s voćem. Potom je krenula uzbrdo, pokazavši mi da pođem za njom.

Iako nismo govorile istim jezikom, dok smo se zajedno verale uz uzanu planinsku stazu, bila sam opčinjena svetlucavim plamsajem koji je izbijao iz njenih očiju i jednostavnom srećom koja je zračila iz nje. Kada smo konačno stigle do vrha brda, tamo su me dočekali široki osmesi i srdačni pozdravi njenih sunarodnika.

Naredne dve nedelje provela sam radeći rame u rame s tim otvorenim dobrodušnim ljudima, brinući o deci, pripremajući hranu i pružajući medicinsku pomoć. Poput njih, spavala sam na zemlji, kupala se u reci i pila mleko koje je dolazilo pravo iz krave. Na vlastito iznenađenje, otkrila sam da mi je taj način života, ogoljen do srži i bez trunke zapadnjačkog komfora, savršeno odgovarao. Glava mi je bila bistra, duša spokojna, a telo puno energije.

Tokom svog boravka u podnožju Himalaja, radoznalo sam posmatrala svoje domaćine. Ti ljudi, u čijim domovima nije bilo ni struje ni tekuće vode, živeli su na samom rubu egzistencije, potpuno lišeni materijalnog blagostanja, ali odlikovali su se lakoćom duha, zdravim smislom za humor i srdačnošću koji su me ostavljali bez daha. Najprostije rečeno, moji domaćini bili su *srećni iznutra*.

Naravno, nijednog trenutka nisam pomislila da je njihova sreća predstavljala rezultat njihovog siromaštva. Tokom života nagledala sam se ljudi na svim krajevima zemaljske kugle koji su živeli u krajnjoj bedi i koji su se zbog toga jednako bedno osećali. Takođe sam viđala ljude koji su bili u čistoj ekstazi zbog toga što su bili dovoljno imućni da sebi priušte svaku skupu svetlucavu igračku koja im zapadne za oko, kao i one koje čak ni basnoslovno bogatstvo nije moglo da usreći i koji su predstavljali živi dokaz za tvrdnju da se „novcem ne može baš sve kupiti“.

To iskustvo je dodatno osnažilo moje uverenje da se sreća ne sastoji u tome da dobijemo sve o čemu smo sanjali, baš kao ni u pukom poricanju potrebe za materijalnim zadovoljstvima. Sreća je daleko dublja od

Korak po korak do sreće

toga. Ono čemu svi mi stremimo jeste unutrašnja sreća koja ne zavisi od spoljašnjih okolnosti – ona vrsta sreće koju ja nazivam „srećom bez naročitog razloga“.

Vreme koje sam provela među žiteljima tog himalajskog sela pomoglo mi je da iskristališem svoj cilj: da, ne odričući se svog životnog stila, pronađem način da uživam u toj vrsti sreće, gde god se nalazila i šta god radila.

Sasvim je moguće da ste se vi baš iz tog razloga latili ove knjige. Kao pripadnik ljudskog roda, ne možete uteći od pravila koje glasi da *svi i svuda* žele da budu srećni. Možda ste već prilično srećni i samo želite da pojačate intenzitet tog blaženog stanja, ili ste duboko nesrećni i pitate se kako ostali ljudi uspevaju da pronađu radost u onome što im se dešava. Možda ste uspeli da ostvarite svoju verziju američkog sna, ali duboko u sebi i dalje osećate prazninu koju ne može da popuni ništa što dolazi spolja.

Dobra vest glasi da je sreća dostižna i da uopšte nije bitno odakle ćete krenuti. Gde god da se trenutno nalazite, ova knjiga će vas naučiti kako da budete srećniji. Uopšte ne morate da imate srećne gene, da dobijete premiju na lutriji, ili da postanete svetac. Kad završite s čitanjem ovih stranica, znaćete kako da dostignete stanje autentične sreće i da ga održite čitavog života.

POHOD MOG SRCA

Ova knjiga je nastala iz moje duboke žudnje da budem srećna, da u sebi oživim i doživim tu istinsku nepokolebljivu sreću koja je usidrena u samom središtu mog bića kako bih, bez obzira na spoljašnje okolnosti, mogla da zadržim osećanje životnog ispunjenja, radosti i unutrašnjeg mira. Zнала sam da su neki ljudi stvarno tako živeli, po čemu sam zaključila da je to izvodljivo. Pa ipak, godinama sam imala utisak da mi je, šta god da sam preduzimala, ta vrsta sreće uporno izmicala.

Kao što ćete pročitati u prvom poglavlju, gde se nalazi moja životna priča, još od malih nogu sam osećala hroničan nedostatak sreće. U tinejdžerskim danima otisnula sam se u svoj krstaški pohod na sreću, a

kasnije i u profesionalnu potragu koja je trajala duže od trideset pet godina i koja me je na kraju dovela do zapanjujućih otkrića koja su izložena u ovoj knjizi. Za to vreme, fanatično sam pohađala sve transformacione seminare koji su se održavali pod kapom nebeskom. Godinama sam proučavala principe uspeha i držala predavanja o njima. Primenila sam ih na vlastiti život i postigla sasvim pristojan uspeh. Imala sam gomilu *razloga* da budem srećna. Stigla sam do prvog mesta liste bestselera *Njujork tajmsa* i proslavila se kao nadahnuta govornica i spisateljica čije su reči dospele do srca milionskog auditorijuma. Odlično sam znala šta je značilo „biti srećan zbog...“, ali problem je bio u tome što, uprkos svim tim postignućima, i dalje nisam mogla da iskusim onu vrstu sreće za kojom sam istinski žudela.

Kad bih se osvrnula oko sebe, primetila bih da najsrećniji ljudi koje sam poznavala nisu spadali u kategoriju najuspešnijih i najslavnijih. Neki od njih su bili u braku, a neki su živeli kao samci. Neki su bili puni kao brod, a neki su živeli na rubu prosjačkog štapa. Neki su čak bili suočeni sa ozbiljnim zdravstvenim problemima. Posmatrano iz te perspektive, sreća se nije mogla uhvatiti ni za glavu ni za rep. Nisam mogla da dokučim bilo kakav konkretan razlog za sreću. Stoga mi se neminovno nametnulo pitanje: *može li čovek zapravo da bude srećan bez razloga?*

Morala sam to što pre da otkrijem.

PROUČAVANJE SREĆE

I tako sam se bacila na revnosno i temeljno proučavanje sreće. Obavila sam razgovore s desetinama eksperata i otisnula se na novo i obećavajuće polje pozitivne psihologije, naučne grane koja se bavi istraživanjem pozitivnih osobina koje ljudima omogućavaju da vode smislen, ispunjavajući i srećan život. Kao sunder sam upijala nova saznanja i otkrila pregršt svetlucah dragulja – očaravajućih, zapanjujućih i beskrajno korisnih informacija koje su mi iz korena promenile život i koje mogu isto to da učine i s *vašim* životom.

Moje prvo veliko otkriće bilo je da su naučnici utvrdili da svako od nas ima „ustanovljeni prag sreće“, tendenciju koja nas zadržava na određenom nivou sreće. Ta tendencija se prenosi genetikom i vaspitanjem i može se uporediti s temperaturom koja je podešena na termostatu. Srećom po one

koji nisu rođeni na sunčanoj strani ulice, naučnici su takođe zaključili da svесnim naporom možemo promeniti svoj prag sreće. U narednom poglavlju pоmnije ćemo razmotriti tu temu, a u nastavku knjige biće opisane i specifične vežbe pomoću kojih možete da podignete svoj prag sreće.

Tokom svog istraživanja takođe sam saznala da su dve najveće prepreke za ljudsku sreću, strah i strepnja, već hiljadama godina instalirane u našoj psihi kako bi obezbedile naš opstanak kao vrste. Međutim, u današnjem svetu, te stare zardale instalacije donose više štete nego koristi. Stoga ćete u narednim poglavljima pronaći metode za premošćavanje svog unutrašnjeg alarmnog sistema kako biste mogli da se prepustite srećnijem i spokojnijem životu.

Iako sam bila ushićena svojim otkrićima, želela sam još informacija. Pre toga, godinama sam proučavala principe uspeha i zaključila da „uspeh ostavlja određene putokaze“. To otprilike znači da, ako pažljivo razmotrite životne priče uspešnih ljudi, iz njih možete naučiti kako da i sami postanete uspešni. Pretpostavila sam da isto pravilo važi i za sreću, i odlučila da, sa ciljem daljeg istraživanja, intervjuišem sto istinski srećnih ljudi.

„SREĆNIH STO“

Ispostavilo se da nije nimalo lako pronaći sto istinski srećnih ljudi, čak i u naciji koja broji dvesta osamdeset miliona duša! Ranije sam čitala o epidemiji nesreće koja je zahvatila zemlju u kojoj sam rođena i saznala da svaka peta Amerikanka pije antidepresive i da šest miliona Amerikanaca svake godine kreće njihovim stopama, ali uprkos tome bila sam šokirana kada sam iz prve ruke dobila potvrdu te turobne statistike. Proširila sam istragu na gotovo sve ljude koje sam sretala, salećući ih pitanjem: „Ko je naj srećnija osoba koju poznajete?“ Moji ispitanici bi zastali i zamislili se, a onda bi, gotovo po pravilu, izustili ime neke fabulozno uspešne ličnosti. „Ali čekajte“, brže-bolje bi dodali, „on (ili ona) nije stvarno srećan.“ Što je bilo još žalosnije, mnogi nisu mogli da se sete nijedne osobe koju su smatrali istinski srećnom, ali ja sam, uprkos tome, nastavila s potragom i na kraju sam uspela da pronađem preko sto duboko srećnih ljudi koje sam ovde nazvala „srećnih sto“. To su muškarci i žene različitih godina i porekla, različitih životnih iskustava i profesija, a njihove priče tako su

upečatljive i zadivljujuće da su uspele da mi otvore oči za jedan sasvim nov način života.

Kako bih prikupila još više informacija, odlučila sam da na svom veb-sajtu sprovedem jednostavnu anketu koja se sastojala od jednog jedinog pitanja: „Šta je, po vašem mišljenju, *neophodno* da bi se doživelo stanje sreće bez naročitog razloga?“ Odgovori koje sam dobila bili su zaista prosvetljujući.

Bila sam u pravu. Poput uspeha, sreća ostavlja izvesne putokaze. Razgovori sa „srećnih sto“ i Internet anketa pružili su mi nepobitne dokaze da srećni ljudi žive sasvim drugačije od nesrećnih. Otkrila sam skupinu od dvadeset i jedne navike koje su zajedničke svim srećnim ljudima. Te navike, koje sam ja ovde nazvala „srećnim navikama“, svako može praktikovati kako bi na lak i efikasan način podstakao i pospešio iskustvo duboke i trajne sreće.

Nakon toga, stigla sam do svog najkrupnijeg otkrića, onog koje ovu knjigu razdvaja od svih ostalih: do koncepta sreće bez naročitog razloga. Ostali eksperti koji se bave tematikom ljudske sreće savetuju vam da identifikujete one stvari koje vas u životu čine srećnim i da ih što više upražnjavate. Naravno, u tome nema ničeg lošeg, ali takav pristup ne garantuje vam istinsku i trajnu sreću. Knjiga *Korak po korak do sreće* zauzima radikalno drugačiji pristup i predočava revolucionarne metode koje će vam omogućiti da neprestano obitavate u stanju duboke unutrašnje sreće koja se nalazi u samoj srži vašeg bića, u sreći koja nije motivisana nikakvim konkretnim razlogom i koja će stoga, bez obzira na okolnosti, ostati s vama.

Moje istraživanje o sreći i iskustva kroz koja sam prošla uverili su me da je postizanje sreće bez naročitog razloga potpuno ostvariv cilj. Za razliku od ljudi iz prošlih vremena, mi danas imamo šansu da saznamo daleko više o stvarima koje nas okružuju. Tehnologija nam pruža mogućnost da istražimo brojne aspekte života, od strukture naših tela do strukture same galaksije, a ta tehnologija odnedavno je stavljena i u službu proučavanja ljudske sreće. Tokom poslednje dve decenije, naučni eksperti iz oblasti pozitivne psihologije napravili su ogroman pomak unapred. Oni su uspeli da identifikuju „prag sreće“, da otkriju neurotransmitere koji prenose sreću, pa čak i da ustanove na kojem je tačno mestu u našem mozgu sreća locirana. Prvi put u ljudskoj istoriji znamo da sreća nije apstraktna emocija, već fiziološko stanje koje se može precizno izmeriti i,

Korak po korak do sreće

što je još važnije, koje se primenom određenih metoda i tehnika može učestalije doživljavati.

Stvari koje sam otkrila bile su tako fascinantne da sam poželela da ih podelim sa što više ljudi, što me je podstaklo da napišem ovu knjigu. Pozvala sam svoju dragu prijateljicu, spisateljicu Kerol Klajn, s kojom saradujem preko dvadeset pet godina. Znajući da deli moj entuzijazam za ovu temu, zamolila sam je da mi se pridruži. Kerol je bila sa mnom u svakoj od razvojnih etapa kroz koje sam prošla tako da je predstavljala savršenog pratioca za pohod u koji sam se otisnula. Preplavljene osećanjem čistog blaženstva, Kerol i ja smo provele na hiljade sati baveći se svojim istraživanjima, razgovarajući sa ekspertima i slušajući pripovesti srećnih ljudi. Rezultat te ushitne saradnje, knjiga *Korak po korak do sreće*, predstavlja kombinaciju dubokih saznanja i temeljne istrage o ljudskoj sreći, praktičnih metoda koje smo prikupile u razgovorima s brojnim „srećnicima“, i inspirativnih priča o njihovim životima.

ŠTA ĆETE PRONAĆI U OVOJ KNJIZI

Knjiga *Korak po korak do sreće* podeljena je na tri dela. U prvom delu nastavićemo da istražujemo paradigmu istinske sreće koju sam ja nazvala „srećom bez naročitog razloga“. Puko shvatanje ove ideje može radikalno da promeni vaš lični doživljaj sreće. U ovom delu nalazi se i upitnik koji će vam pomoći da odredite i shvatite trenutni nivo svoje sreće. Takođe ćete naučiti tri vodeća principa koji će vam omogućiti da zaobiđete uobičajene prepreke i da ubrzate svoj napredak. Na kraju ću vam otkriti kako mi je *Zakon privlačenja* pomogao da postanem srećnija. Bila mi je velika čast što sam učestvovala u filmskom projektu *Tajna* koji se bavi upravo tim fenomenom. To iskustvo me je uverilo da *Zakon privlačenja* može da unese moćnu i upečatljivu promenu u naše živote.

Drugi deo predstavlja svojevrstan praktični priručnik koji će vam, korak po korak, pokazati kako da podignete vlastiti nivo sreće. Tokom svog istraživanja, otkrila sam sedam specifičnih koraka za postizanje sreće bez naročitog razloga. Želela sam da te korake predočim tako da se što lakše zapamte, a pošto naš dom često predstavlja metaforu za naš život, odlučila sam da ih izložim putem jednostavne i prijemčive analogije, kao „izgradnju kuće sreće“. Sedam koraka pomoću kojih ćete sagraditi svoju

„kuću sreće“ poklapaju se sa sedam glavnih oblasti naših života. To su: lična snaga, um, srce, telo, duša, svrha i drugi ljudi. Ovako bi izgledao sažeti pregled tih koraka (koji će biti obrađeni u zasebnim poglavljima):

1. Temelj – preuzmite vlasništvo nad svojom srećom
2. Stub uma – ne verujte u sve što mislite
3. Stub srca – dopustite da vas ljubav vodi
4. Stub tela – neka vaša sreća dolazi iz samih ćelija
5. Stub duše – povežite se s duhom
6. Krov – vodite život koji je inspirisan svrhom
7. Vrt – negujte blagotvorne međuljudske odnose

Holistički pristup je od presudnog značaja. Mnoge knjige o sreći fokusiraju se isključivo na um, ali ako se istovremeno ne pozabavite svojim navikama i obrascima ponašanja u ostalim oblastima života, nećete moći da iskusite stanje istinske sreće.

Svaki korak sadrži po tri „srećne navike“, odgovarajuće praktične vežbe zasnovane na najnovijim istraživanjima i saznanjima o podizanju „praga sreće“ i upečatljivoj ličnoj pripovesti.

Kao jedna od autorki serijala *Melem za dušu*, bila sam duboko dirnuta dok sam iščitavala preko dvadeset hiljada priča koje su mi bile prosleđene kao inspiracija za naredne knjige. Kada su te knjige ugledale svetlost dana, fantastična reakcija mnogobrojne publike uverila me je da lične pripovesti ostavljaju dubok trag na našim srcima. Zato sam odlučila da se u ovoj knjizi nađu i neke od inspirativnih priča o samotransformaciji koje sam čula od „srećnih sto“.

Fenomenalne lične pripovesti koje vas očekuju u narednim poglavljima potiču od sasvim različitih ljudi – među kojima se nalaze bivši naroko-diler koji je postao sveštenik, poznata filmska producentkinja, mlada žena koja je morala da napusti svoju domovinu kao politička izbeglica, čuvena glumica koja je uspela da utekne od „porodične kletve“, kao i brojni lekari, medicinske sestre, majke, učitelji i poslovni ljudi. Upoznajte Zejnab – koja je živela pod čizmom Sadama Huseina i koja je zaključala svoja sećanja, i svoju sreću, u tajnoj kutijici koju je potisnula u dubine svoje duše – i Dženet, koja je tavorila u beznađu i jedva sastavljala kraj s krajem, sve dok nije otkrila jednostavan ali izuzetno delotvoran način da

Korak po korak do sreće

ostatak života provede u istinskoj sreći. Čććte Gejovu priću o tome kako je izgubio pedeset kilograma i počeo da ųivi ųivotom iz svojih snova nakon što je pronašao ćaroban kljućić koji mu je pomogao da nahrani svoju dušu. Sve te priće na ćudestan naćin svedoće o tome da postoji mnogo puteva koji vode ka sreći bez naroćitog razloga i da smo svi kadri da stignemo do svog odredišta, bez obzira na to odakle smo krenuli.

U trećem delu ove knjige naućićete kako da, nakon što ste postigli sreću bez naroćitog razloga, trajno odrųžite to stanje. Više nećete ćekati da vam neko izmakne stolicu i pitati se koliko će vaša sreća trajati. U ovom delu pronaćićete precizna uputstva o tome kako da srećne navike ukorenite u svakodnevnom ųivotu i da zauvek ostanete srećni bez naroćitog razloga.

Sreća bez naroćitog razloga obićno ne dolazi preko noći, mada se – kao što neki slućajevi pokazuju – ćak i to *moće* desiti! Spoznaja da takva sreća postoji i upućenost u praktićne korake za njeno postizanje predstavljaju brz i siguran put ka potpunoj ųivotnoj transformaciji. Ja to znam jer se *upravo to* desilo meni i hiljadama drugih ljudi. Primenom metoda i tehnika koje su izloųene u ovoj knjizi uspela sam da ostvarim svoj cilj i da svojim klijentima pomognem da ućine isto. Iako godinama nisam bila srećna, uspela sam da se, na lestvici sreće, pomerim s taćke D+ na taćku A-. Kada se ųivotno more uzburka i počne da baca moj brodić, sad mi je mnogo lakše da povratim ravnoteųu i nastavim dalje. Više se ne prevrćem i ne završavam kao brodolomnica. Naravno, i dalje sam na putu, i dalje sam ućenik koliko i ućitelj, ali moje iskustvo predstavlja ųivi dokaz da vas „koraci“ koje vam ovde predlaųem mogu brzo i efikasno lansirati u pravom smeru, bez obzira na to odakle ste krenuli. Verujte mi, ako sam ja uspela, uspećete i vi.

Zato se iz dubine duše molim da vas ova knjiga nadahne i podstakne da izgradite nerazrušivu „kuću sreće“ u sebi samima, da iz tog ćvrstog i spokojnog utoćišta pruųite svoj doprinos sveckolikoj sreći, i da time ovaj svet ućinite bolųim i lepšim mestom za ųivot.

Marsi ųimof

PRVO POGLAVLJE: SREĆA BEZ NAROČITOG RAZLOGA... OZBILJNO?



*Sreća predstavlja smisao i svrhu života, glavni
i vodeći cilj ljudskog postojanja.
– Aristotel*

Pre mnogo godina, vodila sam seminar čije sam učesnike jednom prilikom zamolila da donesu veliki list papira i da u zaglavlju napišu „100 STVARI KOJE ŽELIM DA POSTIGNEM, DA UČINIM, DA IMAM“. Moji studenti su napravili tri izdužene kolone i počeli da zapisuju svoje snove i ambicije, male i velike. Kada su nešto kasnije počeli da iščitavaju svoje tabele, ispostavilo se da su svi promašili poentu. Polaznici seminara su želeli da idu na ronjenje kod Velikog koralnog grebena, da kupe *mercedes* SL600 *roudstar* (bež boje, s felnama od legure titanijuma i srebra), da plešu u Beloj kući, da oblete svet u malom avionu. Želeli su da se probiju do vrha lestvice u svojoj profesiji, da okončaju glad u svetu, da donesu mir i blagostanje, da se nađu na naslovnoj stranici magazina *Tajm*.

U prvoj rubrici, „šta bih želeo (-la) da postignem“, nekolicina je pribeležila, „da budem srećan (-na)“, ali bila sam iznenađena kada sam