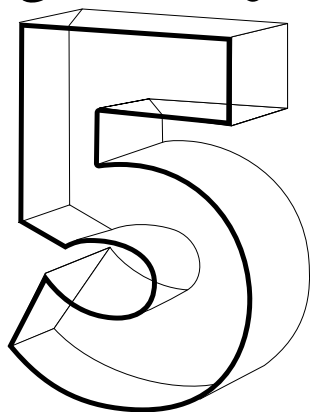


MEL ROBINS

*Pravilo*



SEKUNDI

PROMENITE ŽIVOT IZ KORENA.  
ISPUNITE GA HRABROŠĆU I SAMOPOUZDANJEM.

Prevela Aida Bajazet

**VULKAN**  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2018.



# OVO JE ISTINITA PRIČA O PRAVILU 5 SEKUNDI

O KAKVOM pravilu je reč, ZAŠTO je toliko efikasno i KAKO ga ljudi širom sveta primenjuju i pomoću njega poboljšavaju svoj život.

- Svi događaji opisani u knjizi su stvarni.
- Imena aktera nisu izmenjena.
- Svi objavljeni postovi s društvenih mreža su istiniti.

Jedva čekam da pročitate ovo delo i počnete da oslobađate pri-tajenu moć u sebi.

**5... 4... 3... 2... 1... POLEĆEMO!**

Xo,  
Mel



# SADRŽAJ

## PRVI DEO

### **PRAVILO 5 SEKUNDI**

PRVO POGLAVLJE	
PET SEKUNDI ZA PROMENU VAŠEG ŽIVOTA	13
DRUGO POGLAVLJE	
KAKO SAM OTKRILA PRAVILO 5 SEKUNDI	29
TREĆE POGLAVLJE	
ŠTA DA OČEKUJETE KAD PRIMENITE PRAVILO	41
ČETVRTO POGLAVLJE	
ZAŠTO OVO PRAVILO UVEK USPEVA	55

## DRUGI DEO

### **SNAGA SMELOSTI**

PETO POGLAVLJE	
SVAKODNEVNA HRABROST	69
ŠESTO POGLAVLJE	
ŠTA JOŠ ČEKATE?	81
SEDMO POGLAVLJE	
NIKAD SE NEĆETE NAKANITI	95
OSMO POGLAVLJE	
KAKO ZAPOČETI PRIMENU PRAVILA	109

## TREĆI DEO

### **ODVAŽNOST MENJA PONAŠANJE**

KAKO DA POSTANETE NAJPRODUKTIVNIJA OSOBA KOJU POZNAJETE	121
DEVETO POGLAVLJE	
POBOLJŠAJTE SVOJE ZDRAVLJE	125
DESETO POGLAVLJE	
POVEĆAJTE PRODUKTIVNOST	139
JEDANAESTO POGLAVLJE	
PRESTANITE DA OKLEVATE	151

## ČETVRTI DEO

### **HRABROST MENJA NAČIN RAZMIŠLJANJA**

KAKO DA POSTANETE NAJSREĆNIJA OSOBA KOJU POZNAJETE	165
DVANAESTO POGLAVLJE	
PRESTANITE DA BRINETE	171
TRINAESTO POGLAVLJE	
ZAUSTAVITE UZNEMIRENOST	179
ČETRINAESTO POGLAVLJE	
POBEDITE STRAH	189

## PETI DEO

### **ODVAŽNOST RUŠI SVE PREPREKE**

KAKO DA POSTANETE NAJISPUNJENIJA OSOBA KOJU POZNAJETE	199
PETNAESTO POGLAVLJE	
IZGRADITE SNAŽNO SAMOPOUZDANJE	203
ŠESNAESTO POGLAVLJE	
SLEDITE SVOJU STRAST	219
SEDAMNAESTO POGLAVLJE	
OJAČAJTE SVOJE VEZE	229

<b>SNAGA JE U VAMA</b>	241
------------------------	-----

# Svakodnevna hrabrost

Hrabrost je sposobnost da uradite ono za šta mislite da je teško, zastrašujuće i neizvesno.

Ona nije rezervisana samo za odabrane pojedince.

Trenutak hrabrosti može promeniti jedan dan. Taj dan može promeniti život. Jedan promenjen život može izmeniti ceo svet.

Najveća snaga odvažnosti je u tome što vas ogoljava i pokazuje najbolju verziju vas.

Pronađite je u sebi i moći ćete da postignete i doživite sve ono o čemu sanjate.

Da, moći ćete čak i da promenite svet.





PRVI DEO

# **PRAVILO 5 SEKUNDI**



## PRVO POGLAVLJE

# PET SEKUNDI ZA PROMENU VAŠEG ŽIVOTA

*Ako tragate za osobom  
koja će promeniti vaš život,  
dovoljno je da se pogledate u ogledalo.*

**U**skoro ćete naučiti nešto stvarno fantastično – kako da prominite život za samo pet sekundi. Zvuči nemoguće, zar ne? E pa, nije. Reč je o nauci. I ja ću vam to dokazati. Život se menja donošenjem petosekundnih odluka. U stvari, to je jedini način na koji se uopšte možete promeniti.

Ovo je istinita priča o Pravilu 5 sekundi: o kakvom pravilu je reč, zašto ono uvek uspeva i kako je promenilo život mnogima širom sveta. Ovo pravilo se lako uči i njegov učinak je neverovatan. Zapravo, ono je tajna kojom se može promeniti apsolutno sve. Čim ga naučite, odmah možete početi da ga primenjujete. Pomoći će vam da živite, volite, radite i govorite s mnogo više samopouzdanja i odvažnosti. Upotrebite li ga jednom, uvek će biti pored vas kad vam zatreba.

Pravilo 5 sekundi smislila sam i primenila u vreme kad mi se život raspadao. Pod „raspadati“ podrazumevam krah braka, urušavanje finansijske situacije, slom karijere i kompletan gubitak samopouzdanja. Moji problemi su izgledali toliko krupni i nesavladivi da mi je bilo mučno da ujutru ustanem iz kreveta. Tako se i

rodilo ovo pravilo – izmislila sam ga da bih se trгла iz dremeža i da bih ponovo počela da živim.

Kad sam ga prvi put upotrebila pre sedam godina, pomislila sam da je velika glupost. Tada stvarno nisam znala da sam izmislila moćnu metakognitivnu tehniku kojom ću promeniti apsolutno sve u svom životu, od posla do poimanja sebe.

Prosto je neverovatno šta mi se sve dogodilo otkako sam otkrila Pravilo 5 sekundi i primenila ga. Ne samo što sam se probudila i živnula već sam uspela da preokrenem ceo život nabolje. Koristeći se ovom moćnom alatkom, uspela sam da povratim kontrolu nad životom i poboljšam sve što se moglo poboljšati: ojačala sam samopouzdanje, ubrzala priliv novca, spasla brak, unapredila karijeru i postala bolji roditelj. Osoba u većitoj oskudici postala je vlasnica bankovnog računa sa sedmocifrenim saldom; očajnica koja se većito prepirala s mužem postala je ponosna žena koja je nedavno proslavila dvadesetogodišnjicu braka. Izlečila sam se od hronične teskobe i zabrinutosti, razvila sam dva manja biznisa koja sam prenela drugom pod dobrim uslovima, postala sam deo Si-En-Enove novinarske ekipe i magazina *Saksas*, i trenutno sam jedna od najtraženijih svetskih motivacionih govornica. Nikad se nisam osećala slobodnom i srećnom kao sada. Ali ništa od toga ne bih postigla bez Pravila.

**Pravilo 5 sekundi promenilo je sve... jer sam naučila najvažniju lekciju: KAKO da se promenim.**

Koristeći ovo pravilo, prestala sam prekomerno da razmišljam o malim stvarima i počela sam da preusmeravam energiju na efikasnu akciju. Uspela sam da uspostavim samokontrolu i postanem prisutnija i produktivnija. Pravilo me je naučilo kako da ne budem skeptična i kako da verujem u sebe i svoje sposobnosti. I naposletku, Pravilo mi je dalo unutrašnju snagu da postanem bolja i srećnija osoba, ne radi drugih, već radi sebe.

Ovo pravilo uradiće to i vama. Baš zato sam toliko nestrpljiva da ga podelim s vama. U narednih nekoliko poglavlja naučićete o kakvom pravilu je reč, zašto je toliko efikasno i kako vam može

## Pravilo 5 sekundi

pomoći da unapredite svoj život. Saznaćete kako donošenjem petosekundnih odluka možete da ojačate sopstvenu odvažnost, pokrenete se i delujete. Naučićete i kako da upotrebite Pravilo 5 sekundi ukombinovano s najnovijim strategijama potkrepljenim naučnim istraživanjima i postanete zdraviji, srećniji i efikasniji na poslu. Osim toga, eliminisaćete zabrinutost, izborićete se s nemirima, pronaći ćete smisao u životu i pobediti strahove.

I to nije sve. Videćete dokaze. Mnogo dokaza. Ova knjiga obiluje postovima s društvenih medija i istinitim pričama ljudi iz celog sveta koji koriste ovo pravilo i postižu zadivljujuće rezultate. Da, Pravilo će sigurno pomoći da se ujutru probudite na vreme, ali ono što zaista čini, mnogo je značajnije – **budi genijalca u vama, vođu, rok zvezdu, umetnika, odnosno uklanja uzroke koji su ih uspavali.**

Kad naučite ovo pravilo, u početku ćete ga najverovatnije koristiti da biste se držali svojih ciljeva. Možda ćete njime **naterati sebe da odete u teretanu**, što čini Margaret kad „nije raspoložena za vežbanje“.

Margaret

@Mruvoldt

Planirala sam da danas stanem na traku za trčanje.

Probudila sam se i nije mi se dalo. A onda sam se setila

@melrobbins#5secondrule

Možete ga upotrebiti da postanete uticajniji na poslu. To je Mal uradio koristeći Pravilo – skupio je hrabrost i izneo šefu ciljeve koje želi da postigne u karijeri (nešto čega se većina nas plaši). Mal je uspeo u svojoj nameri, sve se sjajno završilo.

Malzakmeh @mel\_robbsins, danas sam napravio veliki korak napred.

Razgovarao sam sa šefom o svom sledećem cilju i on me je podržao #5secondrule.

Hvala ti @mel\_robbsins J

Moje pravilo je jedinstveno i po još nečemu – ja ga jesam stvorila, ali ovo nije samo moja priča. U knjizi ćete se upoznati s ljudima iz celog sveta koji su, koristeći Pravilo, uspeli da promene svoj život, u većoj ili manjoj meri. Na osnovu različitosti njihovih iskustava ustanovićete kolike su dobrobiti Pravila i na koliko beskonačno mnogo načina može da se primeni.

**Pravilo možete upotrebiti za povećanje sopstvene produktivnosti.** Pre nego što je počela da primenjuje Pravilo 5 sekundi, Laura je svakodnevno pravila beskonačne spiskove obaveza, koje redovno nije izvršavala, tražila je izgovore i ponašala se loše prema sebi. Danas u njenom životu nema mesta za izgovore, već samo za čistu akciju. Laura je povećala mesečne prihode za 4.000 dolara, stekla fakultetsku diplomu i osvojila nekoliko planinskih vrhova. Sada se sprema da istrči maraton.

Laura

Prošle zime sam slušala vaše predavanje i tada ste mi rekli da prestanem da se ponašam kao kreten prema sebi i evo šta se od tada dogodilo! Hvala vam što ste mi pomogli da izbacim kretena iz sebe!

**Pravilo možete upotrebiti da iskoračite iz zone komfora i ojačate poslovne veze.** Ken je primenio Pravilo 5 sekundi čim ga je naučio, na Nacionalnoj konferenciji za projektni menadžment, gde je, opet zahvaljujući Pravilu, upoznao mnoge uticajne ljude; Metju ga je upotrebio da bi obavio nenajavljeni razgovor sa šefovima, dok ga je Alen primenio na golf turniru, gde je upoznao „najmanje deset ljudi s kojima se inače nikad ne bi susreo“.

Ken Riches @Buckoclow1

@melrobbins Zaista sam uživao na vašoj prezentaciji održanoj u subotu na PMI NA LIM. Od tada sam najmanje triput upotrebio Pravilo 5 sekundi!

## Pravilo 5 sekundi

Mel Robbins @melrobbins  
Kako ste ga upotrebili?

Ken Riches  
@melrobbins Dvaput da se predstavim nekim uticajnim ljudima i jednom jutros, kad sam se naterao da pozavršavam gomilu posla.

Matthew Smith  
@melrobbins Poslao sam imejl direktorima neke firme u ime svog prijatelja da bi on ugovorio međunarodni intervju. I ONI SU ODGOVORILI. Pravilo 5 sekundi radi!

Alan  
@melrobbins Obavio sam super posao na PGA turniru. Upotrebio sam magiju Pravila i upoznao ljude koje inače ne bih nikad sreo.  
#GoodStuff

**Ovo pravilo možete upotrebiti i za jačanje samokontrole i upravljanje emocijama.** Džena koristi Pravilo da ne bi „planula i da bi se prema svojoj deci ophodila s više strpljenja“. Često ga upotrebljava i kao alatku u direktnoj prodaji kojom se bavi. Ovo pravilo joj pomaže da se oslobodi straha od neuspeha i da proda svoje proizvode.

Jenna  
Zdravo, Mel!!! Samo da ti kažem da sam počela da se služim Pravilom i da mi mnogo pomaže. Prvo sam ga primenila u odnosu prema deci. Sada sam mnogo smirenija i manje vičem na njih. Iskoristim pet sekundi da se saberem umesto da odmah ospem paljbu. Osim toga, primenjujem ga i za unapređenje svog Yoli biznisa. Koristim pet sekundi da postavljam pitanja i razgovaram s ljudima, umesto

## Mel Robins

da strahujem od njihovih odgovora. U ovom poslu može biti prilično gadno ako razmišljate o nečijem odgovoru umesto da krenete u akciju. Potrebno je samo da na pet sekundi zastanete i nešto uradite umesto da razmišljate i oklevate! Zaista sam uživala u tvom predavanju. Mnogo ti hvala! Odlučila sam da primenim tvoje pravilo u mnogim segmentima života koje želim da poboljšam. Želim ti prijatan dan!

**Rukovodioci mnogih svetski poznatih firmi koriste Pravilo da bi pomogli svojim menadžerima da načine promene, poboljšaju prodaju, motivišu radnike i uvedu novine u svoja odeljenja.** Uzmite primer Kristala iz USAA, čiji ceo prodajni tim koristi Pravilo 5 sekundi i postiže sjajne rezultate – skočili su na „prvu poziciju u ovoj oblasti“.

Crystal

Moj tim koristi Pravilo 5 sekundi i pomoću njega smo izbili na prvo mesto u ovoj oblasti, ali cilj nam je da postanemo najbolji u celoj kompaniji. To je samo jedna od formi koju si mi poslala. Ima ih još mnogo koje tek treba da isprobam.

Pravilo 5 sekundi se lako uči i veoma je važno za podizanje samopouzdanja kod menadžera kao što je Maz, koji ga prenosi svom timu.

Muz

Kompletno osoblje ne skida pogled s ekrana na jutrošnjoj satelitskoj konferenciji. #motivation #5second rule. Hvala ti, Mel J

**Verujem da će vas inspirisati priče ljudi koji su prestavši da oklevaju i da previše razmišljaju ostvarili svoje zamisli i pretvorili ih u dela.** Mark je posle decenije razmišljanja o pokretanju neprofitne hokejaške lige za decu iz unutrašnjosti konačno „izbacio zamisao iz glave“ i „pretvorio je u stvarnost“ koristeći Pravilo 5



## Pravilo 5 sekundi

sekundi. Danas mu bivši olimpijci i članovi Nacionalne hokejaške lige pomažu da osnuje kampove, klinike i nove lige.

Mark

Radio sam u Nacionalnoj hokejaškoj ligi osamdesetih i devedesetih i oduvek mi je bilo žao što deca iz unutrašnjosti nemaju mogućnosti da treniraju hokej, prilično skup sport za koji njihovi roditelji nisu mogli da odvoje sredstva.

Oduvek sam se zanosio idejom da hokejaške legende prenesu ovaj sport u male sredine preko uličnog hokeja. Nažalost, zamisao je dugo čamila u mojoj glavi i nikako nisam uspevao da je realizujem.

A onda sam 2013. saslušao predavanje Mel Robins preko satelita, kad je na samo dva minuta pred kraj svog izlaganja predstavila Pravilo 5 sekundi.

Bingo!

Odmah sam počeo sa realizacijom svog programa. Konačno, ideja o hokeju za decu iz unutrašnjosti više nije bila samo fantazija – počeo sam da je ostvarujem. Ubrzo sam stupio u kontakt sa bivšom hokejaškom zvezdom i članom olimpijskog tima, Dejvidom A. Džensenom, i ljudima iz Nacionalne hokejaške lige, s kojima sam napravio program *Hokej na ulicama*. Danas imamo brojne kampove, klinike i dečje lige u mnogim urbanim sredinama širom Nove Engleske.

Štaviše, širenjem ovog programa, na hiljade mališana dobiće priliku da se upozna s čarima hokejaškog sporta. Međutim, ovo se nikad ne bi dogodilo da nisam „podigao ručnu kočnicu“ u svojoj glavi.

<http://www.dailyhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html>

Letnji hokejaški program za sezonu 2016.

Odeljenje za rekreaciju i očuvanje u Masačusetsu...

**Pravilo je i veoma moćno sredstvo protiv svih vrsta zavisnosti i depresije.** Bil je saznao za Pravilo 5 sekundi preko Reddit-a. Kaže da je tada dobio „pravu poruku na pravom mestu u pravo vreme“. Počeo je da se služi „trikom odbrojavanja“ da bi prestao da

## Mel Robins

konzumira alkohol, što se pokazalo „veoma delotvornim“! Nedavno je proslavio svoj 40. rođendan potpuno trezan.

Bill

Slučajno sam naleteo na tvoje predavanje na Reddit-u. Mislim da sam ga preslušao najmanje deset puta. Trezan sam već peti dan. I sve bolje se osećam. Pa, hvala ti. Prava poruka. Na pravom mestu. U pravo vreme.

Zdravo, Mel! Divno se osećam. U subotu sam napunio 40 godina i nisam popio ni kap alkohola! Bio sam na nekoliko zabava na kojima sam primenio „trik odbrojavanja“ i odlično je delovao!

### **U nekim slučajevima, ovo pravilo može i da vam sačuva život.**

Nedavno mi se poverio kolega s posla. Ispričao mi je svoju gorku priču i kako mu je Pravilo 5 sekundi spaslo život. On je posle razvoda zapao u tešku depresiju, koja se s vremenom toliko pogoršala da je „počeo da razmišlja o samoubistvu“. U trenutku najteže krize upotrebio je Pravilo, koje ga je „sprečilo da oduzme sebi život“. Smogao je snage da odbroji u glavi – 5, 4, 3, 2, 1 – pozvao je psihološki centar i tako se spasao.

Mel, nadam se da si dobro i zdravo. Već neko vreme se nakanjujem da ti pišem. Kao što znaš, nekoliko puta sam slušao tvoja predavanja i redovno pratim tvoje postove. Želim da ti kažem da ono što radiš stvarno ima smisla. Supruga me je napustila pre godinu dana, prošao sam kroz težak period. Toliko težak da sam čak razmišljao o samoubistvu. U trenutku najteže krize primenio sam trik odbrojavanja, izbrojao sam u sebi: 5, 4, 3, 2, 1, i onda sam pozvao pomoć. Sada se odlično osećam. Dobro mi ide i ponovo sam pronašao smisao u životu. Nikad nemoj da posumnjaš u dobrobit koju donosiš ljudima. Želim ti lep dan. Živela!