

on-line >>> [www.alnari.rs](http://www.alnari.rs)  
mail to >>> [office@alnari.rs](mailto:office@alnari.rs)

Naziv originala:  
Paul McKenna  
CHANGE YOUR LIFE IN 7 DAYS

Copyright © Paul McKenna, 2004  
Translation Copyright © 2010 za srpsko izdanje Alnari d.o.o.

ISBN 978-86-7710-548-8

PROMENITE  
ŽIVOT ZA  
7 DANA  
POL MAKENA

Predio Majkl Nil

Prevela Sandra Čelap

alnari  
PUBLISHING

Beograd, 2010.



*Želeo bih da zahvalim svim svojim kolegama, klijentima i studentima koji su doprineli nastanku ove knjige. Naročito bih želeo da zahvalim Ričardu Bandleru, Majklu Nilu, Majklu Brinu, Dajani Biver, Dagu Jangu, Kler Stejpls, Majku Ozbornu i Polu Dadridžu.*

*\* \* \**

*Mojim roditeljima, koji su mi pružili više nego što sam shvatao*



Uz ovu knjigu dobijate CD sa specijalnim pozitivnim softverom za um: Promenite svoj život za sedam dana.

**UPOZORENJE:**

**NE SLUŠAJTE CD DOK VOZITE ILI RUKUJETE TEŠKIM MAŠINAMA, UKOLIKO PATITE OD EPILEPSIJE ILI KLINIČKE DEPRESIJE. UKOLIKO IMATE BILO KAKVIH NEDOUMICA, KONSULTUJTE SE SA SVOJIM LEKAROM.**





# UVOD

U rukama držite knjigu koja ima moć da vam zauvek promeni život.

Da li to zvuči kao vrlo neobična tvrdnja? Toliko mnogo ljudi kojima sam savetovao kako da postignu ono što žele počelo je pitajući se kako je to moguće, a završilo tako što su bili zaprepašćeni. Sada je na vas red. Ne potcenjujte moć sistema u ovoj knjizi. Obećavam – ona će vam promeniti život!

Uspeh i sreća nisu nezgode koje se jednostavno „dese“ nekim ljudima a drugima ne – oni su predvidivi rezultati stvoreni pod uticajem namernih načina razmišljanja i delovanja, načina koje ću podeliti s vama tokom narednih sedam dana. Kako kaže izreka, uspeh je moguć samo kad imamo sreće – pitajte bilo kog gubitnika!

## Da li zaista mogu da promenim život za 7 dana?

Ljudi su uvek iznenađeni na mojim seminarima kada izlečimo dugotrajne fobije za nekoliko minuta, ili razrešimo navodno „duboko ukorenjene

*Bez obzira na to da li mislite da možete ili da ne možete, verovatno ste u pravu. Henri Ford*

probleme“ za samo nekoliko dana. Ali, većina ljudi može da se seti situacije kada se njihov život promenio za svega nekoliko trenutaka. Možda je to bilo dobijanje neke važne informacije ili upoznavanje neke posebne osobe i saznanje da vaš život više nikada neće biti isti.

Evo razloga zašto promene mogu da se dese tako brzo:

**Najvažnije promene daleko češće se dešavaju u našoj percepciji nego u svetu oko nas.**

**A mi u sekundi možemo da promenimo način na koji posmatramo svet.**

U stvari, mit da je potrebno veoma mnogo vremena za promene prisutan je samo oko sto godina, od kada je Frojdova analiza izvršila dominantan uticaj u terapiji psihosomatskih bolesti. Ono što čini ovo stanovište ironičnim jeste da psihoanaliza uopšte nije vezana za menjanje ljudi – ona je više vezana za pomaganje ljudima da steknu dublji uvid u to zašto su takvi kakvi jesu. U mom poslu, shvatanje je počasna nagrada!

Ponekad čak i mala promena može da napravi ogromnu razliku. Na primer, zamislite da vi i još jedna osoba vozite duž dva prava puta koja se protežu paralelno u nedogled. Sada zamislite da jedan od tih puteva barem malo skreće u odnosu na drugi. Na prvi pogled, ta razlika može delovati neprimetno. Ali, s vremenom, ta mala razlika u pravcu će vas odvesti do potpuno drugačije destinacije u odnosu na onu drugu osobu.

Tehnike koje se nalaze u knjizi *Promenite svoj život za sedam dana* najnaprednije su i nude ne samo najnoviji softver već i čitav novi operativni sistem za vaše telo i um.

Svakoga dana napravićete sićušne promene, promene koje vam na prvi pogled mogu delovati neprimetno. Ali kako sve više napredujete, počecete da shvatate koliko ste daleko već dospeli i koliko ste se promenili.

Da budemo iskreni – ako radite bilo šta neprekidno sedam dana, to će vas promeniti. Ono što čini ovaj sistem drugačijim je to što će mnoge tehnike koje ćete naučiti čitajući knjigu nastaviti da deluju, pomažući vam još dugo nakon što prestanete da ih koristite. Tokom narednih sedam dana vaša dela će pokrenuti talas promene koji će zatim uticati na mnoga druga područja vašeg života, što će zatim uticati na nešto drugo. Baš kao što je tankeru s naftom potrebno malo više vremena da se pokrene, a onda postaje nezaustavljiv kada dobije dovoljno ubrzanja.

Vekovima su ljudi mislili da je nemoguće pretrčati milju za četiri minuta. Onda je 6. maja 1954. godine Rodžer Banister uradio ono što svi veliki pioniri rade – ostvario je nemoguće.

Kada sam upoznao doktora Banistera, razgovarali smo o tome kako je čudesno da je u roku od godinu dana otkako je postavio rekord od četiri minuta za milju, još trideset sedam ljudi širom sveta uradilo isto. U narednoj godini, neverovatnih *tri stotine atletičara* oborilo je tu prethodno neprobojnu barijeru.

*Ono što je sada  
dokazano nekada  
je bilo nemoguće.  
Vilijam Blejk*

Najveći umovi tog doba su verovali da je to nemoguće uraditi, i njihovo verovanje je postalo samoostvarujuće

proročanstvo. (Kako je zabeleženo, neki naučnici su zapravo tvrdili da bi ljudsko telo *eksplodiralo* ukoliko bi bilo primorano da trči milju za manje od četiri minuta!)

Bio je potreban samo jedan kontraprimer – jedna osoba koja je dokazala da ono što su oni tvrdili da nije izvodljivo uraditi zapravo jeste moguće – pa da svi ostali iskoriste tu mogućnost u sebi.

Ljudski um formira mišljenje na osnovu principa učenja. Na primer, dok ste dete, učite da se vrata otvaraju i zatvaraju. Vaš um zatim generalizuje naučeno da bi to primenio na sva vrata svuda.

Ovo se podjednako primenjuje bez obzira na to da li je naučeno korisno ili bolno. Tokom narednih sedam dana, mi ćemo rešiti mnoge negativne generalizacije koje ste stekli o svetu oko sebe i izgraditi nove pozitivne.

## Moja priča

Postao sam zainteresovan za sve stvari vezane za samousavršavanje nedugo nakon što sam završio školu. Nije mi bilo potrebno mnogo vremena da pročitam skoro sve knjige o samopomoći, da isprobam svaku tehniku i da primenim na sopstveni život sve što sam učio. Kao rezultat toga, moj život se dramatično promenio nabolje. Zapravo, otkako sam počeo da koristim tehnike koje ću uskoro podeliti s vama, ubrzo sam primetio poboljšanje u samopouzdanju, finansijama, karijeri i načinu na koji su me ljudi tretirali. Postao sam bogat, poznat i moj život je postao daleko

glamurozniji nego ranije – sve to za kratak vremenski period. Sve najbolje tehnike koje sam koristio da stvorim život kakav danas živim sadržane su u knjizi koju sada držite u rukama!

Svrha mog života i cilj ove knjige je da vam pomognem da steknete bolju kontrolu nad sobom i sopstvenim životom. Od 1985. godine radim na revolucionarnom sistemu samounapređenja koji će delovati na svakoga. Jedinstveni sistem uslovljavanja uspeha koji ćete upravo naučiti sada je usavršen – i vi ćete početi da pravite duboke promene već u toku prvog dana.

A najbolje od svega je što možete da se opustite – veoma je lako i ne morate imati nikakvo prethodno iskustvo niti veštine. U stvari, ako umete da zatvorite oči, da razgovarate sa sobom i drugima i da pokrećete telo, onda možete da kontrolišete svoje razmišljanje i ponašanje i da na kraju živite život iz svojih snova. Sve što bi trebalo da uradite jeste da pratite moje instrukcije korak po korak, čak i kad u određenim trenucima niste sigurni da to ispravno činite. Zajedno ćemo dizajnirati i instalirati „pozitivan softver“ za vaš um!

## **Snaga sadašnjeg trenutka**

Ovo je uzbudljivo doba u istoriji. Naš svet svakodnevno se menja. Naučne i tehnološke promene i dostignuća koja se dešavaju oko nas ubrzano se odvijaju. Kao ljudska bića, mi se povezujemo na velikim udaljenostima, istražujemo i oblikujemo svoj svet. Putovanja koja su trajala mesecima sada se obavljaju za nekoliko sati; obračuni za koje su bile potrebne

godine završavaju se za nekoliko minuta. Pitanje nije da li će se vaš život promeniti – pitanje je *u šta* će se promeniti?

Mi sada živimo u doba digitalne informacije. Faksovi, mobilni telefoni, kompjuteri i satelitska tehnologija, nezamislivi čak i pre pedeset godina, smatraju se normalnim delom savremenog života u dvadeset i prvom veku. Nešto se dešava na jednoj strani sveta i mi to možemo gledati na televiziji svega nekoliko trenutaka kasnije. Sistemi globalnih komunikacija mogu da povežu umove kao nervne ćelije u ogromnom globalnom mozgu. Gde god da smo se uputili, idemo tamo veoma brzo!

Stojimo na pragu ogromnog skoka u našoj evoluciji i verujem da će naredni veliki stadijum u ljudskom razvoju biti izlazak iz informativnog doba i ulazak u novo razdoblje gde će ljudi početi da razvijaju svoje unutrašnje resurse. Ja to doba zovem erom *psihotehnologije* – vreme kada ćemo početi da oslobađamo neverovatnu snagu i unutrašnje sposobnosti s kojima smo svi rođeni. Razumevanje i praksu *psihotehnologije* posmatram kao posedovanje uputstva za upotrebu vašeg sopstvenog mozga.

Nažalost, većina ljudi provodi više vremena učeći kako da rukuje svojim DVD plejerom nego svojim umom. Time što ćete odvojiti narednu nedelju za čitanje i rađanje vežbi po ovoj knjizi, izdvajate se od 98 odsto ljudi koji se, da citiram Vinstona Čerčila, „sapletu na istinu s vremena na vreme, ali se brzo pridignu, očiste i nastave kao da se ništa nije dogodilo.“

U ovoj knjizi otkrićete tehnike koje su pomogle mnogim ljudima da pomere svoje granice i oslobode svoj pravi

potencijal. Zajedno ćemo programirati vaš um da bismo vas učinili srećnijom, samopouzdanijom i snažnom osobom.

## **Početak**

Pre nego što započnete ovo putovanje ka vašem pravom potencijalu, voleo bih da zastanete i razmislite o ovom:

**Kako bi bilo kad biste se probudili jednog jutra i kad bi se dogodilo čudo – vaš život je postao upravo onakav kakav ste želeli da bude?**

Uradite to sada, zastanite i živopisno to zamislite.

- Kako biste znali da se desilo čudo?
- Šta biste videli?
- Šta biste čuli?
- Kako biste se osećali?
- Kakve promene bi se desile u vašoj karijeri?
- U vašoj vezi?
- U vašoj finansijskoj situaciji?
- U vašem zdravlju?

**Ukoliko budete koristili ideje i vežbali tehnike koje ćete naučiti iz ove knjige, ostvarićete te snove.**

Jednostavno se opustite, čitajte i dozvolite da ideje i vežbe iz knjige puste korenje.

*Ljudi uvek krive okolnosti za ono što su. Ja ne verujem u okolnosti. Ljudi koji napreduju u ovom svetu su ljudi koji ustaju i traže okolnosti koje žele, i ukoliko ih ne pronađu, stvore ih.*  
Džordž Bernard Šo

Baš kao što baštovan sadi seme i strpljivo čeka da ono poraste, svaki put kada budete primenjivali tehnike iz ove knjige, vi ćete saditi pozitivne predloge u vaš um, koji će izrasti u vrlo moćne, nove načine da rukujete najnaprednijim biokompjuterom na svetu – vašim mozgom!

Iako možete da postignete dramatične rezultate već u prvoj nedelji, možda ćete poželeti da se vratite knjizi nekoliko puta u prvih nekoliko meseci. Od izuzetne je važnosti da radite vežbe da biste postigli rezultate koje želite. Ni jedna jedina tehnika nije magična pilula za uspeh, ali kada je budete iznova i iznova vežbali, ona će vam postati kao urođena.

Sve što budete postigli u narednih deset godina, biće rezultat onoga što sada radite – kako izreka kaže, ako nastavite da radite ono što ste oduvek radili, samo ćete dobiti više onoga što već imate. Ali vi imate moć da napravite ogromnu promenu u svom životu. A ona počinje ovde...



## **Razlika koja čini razliku**

Mnogi ljudi počnu da čitaju knjige za motivaciju ili krenu na program za personalnu obuku, ali odustanu na pola puta. Oni sami sebe ubede da je to previše teško ili da nemaju ono što je potrebno. Evo u čemu je problem kod tog pristupa:

**Ako vi ne preuzmete kontrolu nad svojim životom, neko drugi hoće.**

E sada, znam da odgovornost nije veoma popularna reč u današnje vreme. Na milijarde funti potroši se svake godine dok ljudi prebacuju odgovornost na druge za to što je njihova kafa bila prevruća, njihovo telo previše slabo ili njihov pas loše obučen.

Ali drugi način razmišljanja o odgovornosti je taj da je za pravo stvar u kontroli. Da li želite da kontrolišete svoj život ili da predate kontrolu drugim ljudima – vašoj porodici, medijima ili čak društvu uopšte? Da li želite da budete gospodar svoje sudbine ili žrtva svojih okolnosti?

Preuzimanje odgovornosti jeste preuzimanje kontrole nad onim delovima vašeg života koji su u okviru vaše kontrole, a s druge strane prestanak pokušaja da kontrolišete ono što nije.

Lako je kriviti roditelje, poslodavce ili vladu za svoje probleme, ali dok ne odlučite da posmatrate sebe kao osobu odgovornu za sopstvenu situaciju, nećete imati moć da je promenite. Svi oni koji su nešto postigli znaju da je preuzimanje odgovornosti prvi korak ka uspešnom i ispunjenom životu.

Doktor Stiven R. Kavi to ovako opisuje:

„Kada uzmete jedan kraj štapa, uzimate i drugi. Zato, ako odlučite da preuzmete odgovornost za svoje okolnosti, automatski koristite snagu da ih promenite.“

Kada iznesem ove ideje na svojim seminarima, povremeno mi neko od učesnika kaže: „Da li to znači da je moja krivica ako prelazim ulicu i neko me pregazi?“

Odgovor je jednostavan – preuzimanje odgovornosti nije isto što i preuzimanje krivice. Vi niste odgovorni za karte koje su vam podeljene, ali je uvek na vama kako ćete odigrati s tim kartama.

Zastanite na trenutak i zamislite kako bi izgledalo da preuzmete odgovornost za sopstveni život – da imate moć da napravite izbore i promene u svakoj oblasti svog života. Da imate kontrolu nad svojim finansijama, svojim vezama i svom osećaju opšteg dobrog stanja. Da budete u miru sa onim stvarima koje nisu pod vašom kontrolom i da vladate stvarima koje jesu.

Ako vam se dopada ono što zamišljate, odmah donesite odluku da odgovornost za svoj život podignete na potpuno nov nivo. Što više radim s ljudima koji postižu neverovatne rezultate, to sam više inspirisan rečima V. H. Marija:

„Sve dok se čovek ne posveti, postoji oklevanje, prilika da se povuče, neefikasnost. Ako uzmemo u obzir sva dela inicijative (i stvaranja), postoji jedna elementarna istina čije nepoznavanje ubija bezbrojne ideje i sjajne planove: onog trenutka

kada se čovek zaista posveti, sudbina se takođe pokreće. Čitav niz događaja kreće od te odluke, preokrećući u korist čoveka najrazličitije nepredvidive događaje, susrete i materijalnu pomoć, koje nijedan čovek nije mogao ni da sanja da će imati.“

Da li ste vi posvećeni? Da li ste spremni da uzmete svoju moć nazad u svoje ruke? Da li ste spremni da učinite ovu knjigu dovoljno važnom da biste pratili jednostavne instrukcije koje će vam promeniti život? Čak i da u početku niste ubeđeni, važno je da shvatite da možete uspeti uprkos sebi samima! A sve se to događa poglavlje po poglavlje...

## **Kako koristiti ovu knjigu**

Ova knjiga je podeljena na sedam poglavlja – sedam ključnih lekcija koje će vas voditi od bilo kog mesta na kom se nalazite u pravcu vrednosti koje ste najviše želeli i snova čijem ispunjenju ste se najdublje nadali. Takođe postoji CD koji sadrži snažnu tehniku programiranja uma koja će ga ispuniti pozitivnim predlozima i pripremiti vaš mozak za vredne informacije koje ćete tog dana primati čitanjem.

Možete da slušate CD tokom dana ili kada krenete na spavanje. Ne slušajte ga dok upravljate mašinama; slušajte samo onda kada možete bezbedno da se opustite. To je sve što vam je potrebno za uspeh!

Za samo sedam dana, pridružićete se onim ljudima koji su tako dobro programirani za uspeh da ne mogu da ne budu

uspešni u onome što rade. Bićete sposobni da se izborite s bilo kojim izazovom koji vam život nudi i to s lakoćom i samopouzdanjem. Vaše putovanje će početi u narednom poglavlju dok budete otkrivali ko zapravo postajete razotkrivajući svoj pravi potencijal da postanete onakva osoba kakva zaista želite da budete...