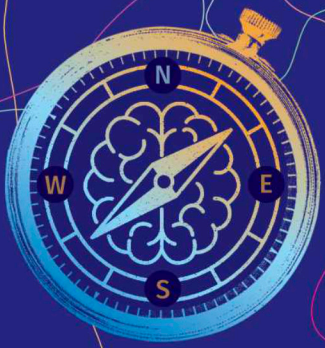
AUTOR SUPERBESTSELLERU NEVERTE VŠETKÉMU, ČO SI MYSLÍTE

JOSEPH NGUYEN

PRESTAŇTE PRÍLIŠ PREMÝŠĽAŤ



Ako robiť rozhodnutia tak,
aby ste neprišli o rozum

JOSEPH NGUYEN

PRESTAŇTE PRÍLIŠ PREMÝŠĽAŤ

Ako robiť rozhodnutia tak,
aby ste neprišli o rozum



ULTIMO PRESS

THE OVERTHINKER'S GUIDE TO MAKING DECISIONS
Copyright © 2025 by Pure Intuition LLC

Slovak edition © 2026 by Silverzen, s.r.o.
Z anglického originálu Joseph Nguyen: *The Overthinker's Guide to Making Decisions* vydaného vydavateľstvom Authors Equity, New York preložil Peter Kraumbacher.
V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.
www.ultimopress.sk

Translation © 2026 Peter Kraumbacher
Redakčné a jazykové úpravy: Martina Vyšná
Layout: Ultimo Grafix
Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.
Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8289-067-2

KNIHY OD JOSEPHA NGUYENA:

Neverte všetkému, čo si myslíte: *Prečo sú myšlienky začiatkom aj koncom nášho utrpenia (rozšírené vydanie)*

Beyond Thoughts: *An Exploration of Who We Are Beyond Our Minds* (Za hranicami myšlienok: Skúmanie toho, kým sme poza našu myseľ)

The Art of Creating: *How to Create Art That Transforms Yourself and the World* (Umenie tvorby: Ako vytvárať umenie, ktoré mení vás samotných aj svet)

Moje knihy, kurzy a newsletter nájdete na webovej stránke: ***josephnguyen.org***

OBSAH

I. Nový spôsob rozhodovania sa 11
Prehodnotenie všetkého, čo vieme o rozhodovaní sa

1. Tiché bremeno rozhodnutia 12
2. Prečo nad všetkým príliš premýšľame? 16
3. Vaše zameranie určuje vaše rozhodnutia 19
4. Odkiaľ pochádzajú naše najlepšie rozhodnutia 23
5. Ale čo ak sa tým, že budem dôverovať samému sebe, rozhodnem nesprávne? 26
6. Čo ak moje rozhodnutie nahnevá niekoho, na kom mi záleží? 33
7. Ako sa lepšie rozhodovať? 37
8. Proces rozhodovania sa – rámec zvaný PÄŤKA 41
9. Zhrnutie: Nová perspektíva 49
10. Prah, na ktorom stojíte 51
11. Návod, ako používať túto knihu čo najefektívnejšie 54
12. Princípy rozhodovania sa 56

II. Objavte v sebe tvorcu svojich vlastných rozhodnutí 63
Komentované úvahy pre lepšie pochopenie a zmenu spôsobu rozhodovania sa

1. časť: Sebapoznávanie 65
13. Odhaľovanie skrytých vzorcov 67
14. Úloha emócií 72
15. Vplyv externého tlaku 76
16. Rozpoznávanie úsudkov a naratívov 79
17. Pochopenie ceny za prílišné premýšľanie 85
18. Reflexia 87

2. časť: Premena seba samého 89
19. Návrat k vnútornému poznaniu 91
20. Oslobodenie sa od strachov a starých presvedčení 93
21. Sebadôvera 97
22. Zrealizované ja 99
23. Stanovenie zámeru 102
24. Reflexia 104

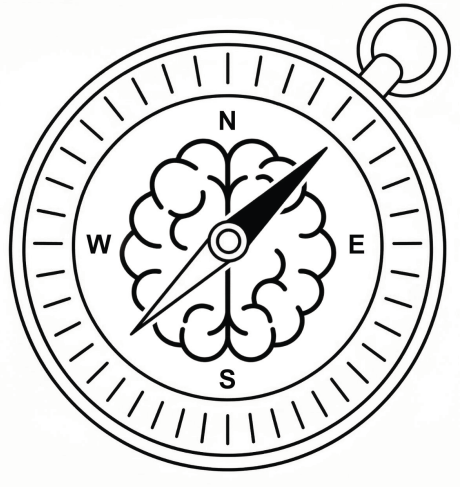
III. Praktizovanie rámca PÄŤKA 109
Päťkrokové cvičenie, ktoré vám pomôže prestať nad rozhodnutiami príliš premýšľať
Princípy rozhodovania sa 111
Dimenzie autentického rozhodnutia 115
Rámec rozhodovania sa PÄŤKA 118
Reflexia 128

IV. Malé činy sebadôvery 133
Rozhodovacie miniexperimenty, ktoré vám pomôžu prestať príliš premýšľať a začať si znova veriť

Čo by ste mali čítať ďalej? 190

„Musíme prijať fakt, že nie vždy budeme robiť správne rozhodnutia a občas to poriadne pokašleme – a pochopiť, že neúspech nie je opakom úspechu, ale jeho súčasťou.“

— ARIANNA HUFFINGTON


N
W
E
S

I.

Nový spôsob rozhodovania sa

Prehodnotenie všetkého,
čo vieme o rozhodovaní sa

„Rozhodnutia sú základom osudu.“

— EDWIN MARKHAM

1. kapitola

Tiché bremeno rozhodnutia

„Keď sa vám stane niečo zlé, máte tri možnosti. Môžete sa tým nechať zadefinovať, nechať sa tým zničiť alebo sa tým môžete posilniť.“

— DR. SEUSS

Jednou z našich najväčších schopností je možnosť voľby, schopnosť vedome si vybrať jednu cestu namiesto druhej. Vďaka tomu máme moc v okamihu zmeniť smerovanie nášho života – čo je niečo, čo máloktorá iná forma života dokáže.

S veľkou mocou však prichádza aj veľké utrpenie.

Príliš ľahko sa ocitáme uväznení v nerozhodnosti, v paralýze spôsobenej nie obmedzeniami, ale nekonečnými možnosťami. Páchateľom nie je nedostatok možností, ale ich prebytok. A tak napokon trpíme – nie preto, že nemáme možnosti, ale preto, že sa v nich topíme.

Ťažká je hlava, ktorá nesie korunu voľby.

Tlak na správne rozhodnutie môže byť ohromujúci. Nie preto, že voľba je nesmierne zložitá, ale preto, že riziko nesprávneho rozhodnutia je privysoké. V takých chvíľach nie je to, čo cítime, určené veľkosťou rozhodnutia, ale závažnosťou našich emócií. Keď sa naša myseľ dostane do špirály, aj tá najmenšia voľba sa môže zdať ťažkým bremenom, akoby na nej záviselo príliš veľa.

To, čo začína ako jednoduché rozhodnutie, takým nezostane dlho. Keď uvažujeme o rôznych dôsledkoch, naša myseľ sa upína skôr na negatívne myšlienky. Uvedomujeme si, že jedno nesprávne rozhodnutie môže zničiť všetko – zamestnanie, na ktorom sme tak tvrdo dreli, lásku, ktorej sme práve začínali dôverovať, krehký mier, o ktorý sme sa usilovali, či šancu, o ktorej sme si mysleli, že môže všetko zmeniť.

Ale nebojíme sa len možných zlých dôsledkov, bojíme sa aj vnímania nášho okolia. Náhleho ticha v miestnosti. Zmeny v tóne hlasu. Pohľadu v očiach našich blízkych, keď nás už nevidia rovnako.

Čo ak stratíme ich rešpekt? Čo ak prídeme o ich lásku? Čo ak ľudia, na ktorých nám najviac záleží, v nás viac nebudú veriť?

Vidíme to tak jasne, akoby to bolo skutočné: vyberieme si „nesprávne" a zrazu sa ocitneme bez práce, rozpadne sa nám vzťah, naša reputácia sa rozbije a hlas v našej hlave sa nám vysmieva: *Vidíš? Nič z toho si si nezaslúžil.*

Práve toto riziko sa zdá byť najväčšie – nie praktický dôsledok, ale spôsob, akým sa zlé rozhodnutie javí ako dôkaz našich najhlbších obáv o sebe samých. „Nesprávne" rozhodnutie sa nezdá byť len chybou, ale aj potvrdením. Potvrdením toho, že nie sme dosť schopní. Nie sme dosť múdri. Nie sme dosť dobrí.

Než sa nazdáme, naše obavy sa vymknú spod kontroly, a to, čo začalo ako drobná voľba, sa naraz stane existenciálnou krízou.

A tak hľadáme radu, nie nevyhnutne kvôli riešeniu, ale kvôli uisteniu. Možnože ak nám dostatok ľudí povie, čo máme robiť, naše bremeno zmizne. Ticho dúfame – zrejme si to ani neuvedomujeme –, že niekto iný rozhodne za nás. Lebo ak sa napokon ich voľba ukáže ako chybná, nebude to naša vina, ale ich. Je oveľa jedno-

duchšie žiť s nevôľou voči rozhodnutiu niekoho iného, ako znášať dôsledky toho vlastného.

A čím viac sa spoliehame na tieto názory, tým ťažšie je samotné rozhodnutie. V tej chvíli musíme okrem potreby urobiť „správne" rozhodnutie, bojovať s nutkaním vyhovieť ostatným.

Tým sa zvyšuje naša záťaž. Premýšľame o svojich túžbach v porovnaní s očakávaniami druhých a cítime sa im zaviazaní za všetko, čo nám dali. Ako by sme si mohli zvoliť cestu, s ktorou nesúhlasia? Ako by sme mohli riskovať sklamanie práve tých ľudí, ktorí nás podporovali? Je ľahké presvedčiť seba samého, že uprednostňovanie toho, čo sa nám zdá správne, je sebecké.

A predsa, ak by bolo kľúčom k našej vlastnej spokojnosti urobiť šťastnými všetkých ostatných, nefungovalo by to už dávno?

Pravdou je, že čím viac hlasov do tejto dilemy prizývame, tým tichší je náš vlastný vnútorný hlas.

Každý názor, bez ohľadu na to, ako dobre je mienený, nás odvádza od vnútorného poznania, ktoré už cítime. Každý ponúka to, čo považuje za najlepšie, ale nikto z nich vám nemôže povedať, čo je najlepšie pre vás. Čím viac sa spoliehame na ostatných, tým menej dôverujeme sebe samému – a tým viac začíname žiť život, ktorý je prispôsobený schvaľovaniu inými, nehľadiac na naše vlastné zosúladenie.

Väčšina ľudí dáva rady na základe *svojich obáv, oľutovaní a obmedzení*. Vidia svet cez prizmu svojej minulosti, nie vašej budúcnosti. Ich pochybnosti nie sú vaším osudom. Ich rany nie sú vašou cestou. Ich presvedčenia nie sú vašou pravdou.

Nikto vás nepozná lepšie ako vy sami. Nikto iný nemá rovnaké vášne, túžby alebo sny. Ostatní vám povedia, čo by urobili oni, ale nemôžu vám povedať, čo je *správne pre vás.*

Cenou za snahu urobiť šťastnými všetkých okolo nás je naše vlastné šťastie.

Ale mám pre vás dobrú správu: len preto, že veci doteraz bežali tak, ako bežali, neznamená to, *že tak musia bežať* aj naďalej.

Frank Sonnenberg povedal: „Lekcie života sa budú opakovať dovtedy, kým sa ich nenaučíme." Ale ako sa ich môžeme naučiť, ak nám nikto neukáže inú cestu? Nemôžeme si vybrať novú cestu, kým si neuvedomíme, že taká cesta existuje.

Dúfam, že vám táto príručka pomôže vidieť váš život inak – prestať príliš premýšľať nad svojimi rozhodnutiami, znova si veriť a nájsť odvahu vytvoriť taký život, ktorý vyhovuje *vám*.

2. kapitola

Prečo nad všetkým príliš premýšľame?

„Rozhodnutie urobené zo strachu je vždy nesprávne rozhodnutie.“

— TONY ROBBINS

Nepremýšľate príliš, pretože by s vami niečo nebolo v poriadku. Premýšľate príliš preto, že je pre vás niečo dôležité.

Pretože vám na niečom záleží. Pretože to má pre vás význam. Pretože vo svojom vnútri cítite, že daná voľba môže ovplyvniť vašu budúcnosť – vašu identitu, vaše bezpečie, vaše vzťahy s ostatnými.

Lenže koreňom prílišného premýšľania v skutočnosti nie je to, že vám na niečom záleží. Je ním strach.

Nie však ten druh strachu, ktorý udrie do vašej hrude a prejaví sa panikou. Je to taký ten subtílny druh. Ten, ktorý sa maskuje za zodpovednosť. Ten, ktorý vám našepkáva: *Čo ak urobíš zlé rozhodnutie? Čo ak nezvládneš to, čo príde potom? Čo ak to nakoniec odhalí, že nie si dosť dobrý?*

Keby boli rozhodnutia len logické, nezažívali by sme nerozhodnosť. Zvážili by sme klady a zápory, urobili rozhodnutie a bez ďalšieho premýšľania šli ďalej. Ale rozhodnutia nie sú len výpočty, sú to

naše zrkadlá. Ukazujú nám, kým si myslíme, že sme, a to, čoho sa bojíme, že by sme sa tým mohli stať.

Nikdy nejde len o to, *ktorou cestou sa mám vydať. Ide o to, čo to o mne povie, ak sa rozhodnem takto? Budem naďalej milovaný, rešpektovaný, v bezpečí a úspešný?*

Prílišné premýšľanie – bez ohľadu na povrchný príbeh – sa vždy vracia späť ku strachu. Strachu z neúspechu. Strachu z ľútosti. Strachu zo sklamania druhých. Strachu z toho, že nebudeme takí, akí si myslíme, že by sme mali byť.

A predsa, prílišné premýšľanie neznamená, že je s vašou mysľou niečo v neporiadku. Je to dôkaz, že vaša myseľ sa vás snaží pred týmito obavami chrániť.

Vytvára mentálne simulácie, prehráva každý možný scenár a vypočítava rôzne uhly pohľadu, nie preto, aby našla pravdu – hoci to tak môže vyzerať –, ale preto, aby získala kontrolu.

Kontrolu nad bolesťou. Kontrolu nad stratou. Kontrolu nad tým, ako vás vnímajú ostatní.

Ale príťažlivosť získania kontroly je len ilúzia. Je to paradox: čím viac sa snažíme niečo kontrolovať, tým viac sa bojíme a tým menej sa cítime slobodní. Je to ako pohybovanie sa v psychologickom piesku – čím viac sa snažíme, tým rýchlejšie sa zabárame do strachu, pochybností o sebe samých a následnej paralýzy.

Cesta von nevedie cez snahu o kontrolu, ale cez prijatie. Keď rozpoznáte strach a čelíte mu, nedávate mu moc. Získate ju späť. Lebo len čo strach jasne uvidíte – nie ako pravdu, ale ako vzorec –, jeho moc sa oslabí.

Vo chvíli, keď prestanete utekať pred strachom, ten prestane ovládať váš život.

Na vyriešenie prílišného premýšľania nepotrebujete ďalší plán, ďalší zoznam kladov a záporov ani ďalšie kolo mentálnej gymnastiky. Potrebujete doň vniesť svoju prítomnosť. Svoju ukotvenú a jasnú ochotu cítiť to, čomu ste sa vyhýbali.

Vtedy prichádza bod obratu.

Len čo si uvedomíte, že všetky prehnané úvahy sú len skrytým strachom, môžete prestať bojovať s každou myšlienkou a jednoducho sa zamerať na základnú emóciu.

A vtedy sa objaví nová možnosť: Čo ak je všetko, čo nás učili o strachu, naopak? Čo ak strach neznamená, že niečo nie je v poriadku, ale že stojíme na prahu čohosi správneho?

Spomeňte si – koľkokrát bol strach najsilnejší tesne pred tým, ako ste sa rozhodli pre niečo, čo vás zmenilo k lepšiemu? Strach nebol problémom, bola to len vaša duša, ktorá vám ukazovala, čo ste hľadali a na čo ste boli po celý čas pripravení.

Čo ak bol strach len signálom, že sa práve vynára niečo dôležité – to miesto v nás, ktoré sa stále drží ilúzie, že naša hodnota je podmienená?

Čo ak to bola práve vaša duša, ktorá vám vysielala signály a tým vám pomáhala, aby ste čo najviac porástli?

3. kapitola

Vaše zameranie určuje vaše rozhodnutia

„Nech vaše rozhodnutia odrážajú vaše nádeje, nie vaše obavy.“

— NELSON MANDELA

Dlho predtým, než sme objavili terapiu, koučing alebo neurovedu, ľudia pochopili niečo podstatné: že myseľ sa skladá z množstva hlasov. Niektoré prinášajú jasnosť, iné zmätok.

Ľudia pochopili, že to, čo určuje našu cestu, nie je to, ktorý hlas hovorí najhlasnejšie, ale ktorý *sme ochotní počúvať.* Nie je to len metafora, tak funguje myseľ. Najmä vo chvíľach neistoty, keď strach a nádej hovoria naraz.

Existuje príbeh, ktorý sa často pripisuje tradícii indiánskeho kmeňa Cherokee a ktorý opisuje túto univerzálnu ľudskú skúsenosť, odovzdávanú z generácie na generáciu. Ožíva vo chvíľach, ako je táto – keď v nás bojujú o kontrolu strach a dôvera.

Starý muž dáva svojmu vnukovi životnú lekciu...

„Vnútri mňa prebieha strašný boj,“ hovorí chlapcovi. „Boj medzi dvoma vlkmi. Jeden je plný strachu, závisti, smútku, ľútosti, chamtivosti a pochybností o sebe samom. Druhý je plný radosti, mieru,

lásky, nádeje a sebavedomia. Ten istý boj prebieha aj v tvojom vnútri – a rovnako vo vnútri každého človeka."

Vnuk sa na chvíľu zamyslí a spýta sa: „A ktorý vlk vyhrá?"

Starý muž jednoducho odpovie: „Ten, ktorého kŕmiš."

Prekonanie strachu nie je výsledkom boja proti nemu. Čím viac sa mu bránite alebo vyhýbate, tým viac podnecujete jeho plamene. Pretože odpor je stále formou pozornosti a pozornosť je palivom. Snažiť sa potlačiť strach je ako hádzať drevo do ohňa, ktorý sa zúfalo snažíte uhasiť – výsledkom je len jeho silnejšie horenie.

Strach je ako oheň: nezanikne bojom. Zanikne, keď odstránite to, čo ho udržuje pri živote.

Kyslíkom pre oheň je vaša pozornosť upriamovaná na strach.

Odstráňte kyslík a plamene zhasnú.

Prestaňte venovať pozornosť strachu a ten začne zhasínať.

Nie je potrebné ho riešiť. Stačí ho vnímať taký, aký je.

Nemusíte s ním bojovať. Stačí ho *prestať živiť*.

Pravdou je, že emócia, na základe ktorej sa rozhodujeme, je zároveň emóciou, ktorú posilňujeme. Je to preto, že tam, kam smeruje naša pozornosť, tam prúdi energia. A tam, kde prúdi energia, tam veci rastú.

Keď sa rozhodujeme na základe strachu – strachu z neúspechu, odmietnutia alebo straty –, neutekáme pred ním, ale udržiavame ho.

Keď sa sústredíme na to, čo *nechceme*, namiesto toho, aby sme sa tomu vyhli, posilňujeme to. Rastie to, až kým to celkom neovládne proces rozhodovania sa a nezačne nás to držať v reaktívnom stave boja alebo úteku.