

A CSODÁLATOS ELME KÓDJA

A boldogság, tudatosság
és a korlátok nélküli élet 10 törvénye

VISHEN LAKHIANI

A CSODÁLATOS ELME KÓDJA

A boldogság, tudatosság
és a korlátok nélküli élet 10 törvénye

VISHEN LAKHIANI



A fordítás az alábbi kiadvány alapján készült:
Vishen Lakhiani:
THE CODE OF THE EXTRAORDINARY MIND
Copyright © Vishen Lakhiani, 2016
RODALE Inc.

A kiadvány sem részben, sem egészben nem sokszorosítható
a kiadó írásos engedélye nélkül!

Fordította: Gether Dénes
A borítót tervezte: Paulius Staniunas & Chee Ling Wong
Szerkesztette: Balikáné Bognár Mária

Magyarországi kiadó:
Cor Leonis Kiadó.
1021 Budapest, Budakeszi út 51.

Felelős kiadó: dr. Vágási Emőke

Elérhetőség: corleonis@corleonis.hu
Weboldal: www.corleonis.hu
Webshop: konyvaruhaz.corleonis.hu

ISBN 978-615-80362-3-8

Készült a Korrekt Nyomdaipari Kft.-nél
(www.korrektnyomda.hu)
Felelős vezető: Barkó Imre ügyvezető igazgató

Ezt a könyvet a családomnak, Kristinának, Haydennek és Eve-nek ajánlom.

Ti vagytok a legfontosabbak az életemben.

Valamint a szüleinknek – Mohan és Roopi, Virgo és Ljubov –, akik már gyermekkorunkban is engedték, hogy saját hiedelmeink legyenek, és hagyták, hogy megkérdőjelezzük az ökörszabályokat.

TARTALOM

MIELŐTT ELKEZDENÉD, TUDD: Ez nem csupán egy szokványos könyv ■ 9

BEVEZETÉS ■ 13

I. RÉSZ: Élet a kultúrkörben HOGYAN FORMÁLT TÉGED A KÖRÜLÖTTED LÉVŐ VILÁG

1. fejezet ...amelyben megtanuljuk megkérdőjelezni
annak a világnak a szabályait, amelyben élünk
LÉPJ TÚL A KULTÚRIDEOLÓGIÁN! ■ 27

2. fejezet ...amelyben megtanuljuk felismerni, hogy
a jelenlegi világ működése jelentős részben
a generációkról generációkra átadott ökörségeken alapul
KÉRDŐJELEZD MEG AZ ÖKÖRSZABÁLYOKAT! ■ 47

II. RÉSZ: Ébredés RAJTAD MÚLIK, MILYENNEK LÁTOD A VILÁGOT

3. fejezet ...amelyben megtanuljuk, hogyan gyorsítsuk fel
a fejlődésünket azáltal, hogy tudatosan választjuk ki és döntjük el, mit
fogadunk el és mit utasítunk el a kulturális szabályokból
TERVEZD MEG A TUDATODAT! ■ 81

4. fejezet ...amelyben megtanuljuk, hogyan válasszuk meg
a hiedelmeinket és hogyan frissítsük őket
ÍRD ÁT A VALÓSÁGRÓL ALKOTOTT MODELLJEIDET! ■ 109

5. fejezet ...melyben felfedezzük, hogyan élhetünk jobban azáltal, hogy
folyamatosan frissítjük a mindennapi rutinjainkat
FEJLESZD TOVÁBB AZ ÉLETVITELI RENDSZEREIDET! ■ 139

III. RÉSZ: Önmagad újrakódolása A BELSŐ VILÁGOD ÁTALAKÍTÁSA

6. fejezet: ...amelyben megismerjük
az emberi létezés végső formáját
GÖRBÍTSD MEG A VALÓSÁGOT! ■ 165

7. fejezet ...melyben megtanuljuk, miért fontos, hogy
fegyelmезetten fenntartsd a mindennapi áldott állapotot
ÉLJ HARMOMÁNIÁBAN! ■ 185

8. fejezet: ...amelyben megtanuljuk, hogyan biztosíthatod,
hogy a célok, amelyeket el akarsz élni, a hosszú távú
boldogságodhoz vezessenek
TÚZZ KI EGY TÁVLATI CÉLT! ■ 209

IV. RÉSZ: Légy rendkívüli! VÁLTOZTASD MEG A VILÁGOT

9. fejezet: ...melyben megtanulhatod, hogyan élj félelemmentesen
LÉGY MEG(F)INGATHATATLAN! ■ 235

10. fejezet: ...melyben megtanuljuk, hogyan illesszük össze
a részeket és hogyan élj tartalmas életet.
TALÁLD MEG AZ UTAD ÉS LÉGY ELHIVATOTT! ■ 255

FÜGGELÉK ■ 281

ÚTRAVALÓ ■ 299

A CSODÁLATOS ELME KÓDJA: ONLINE ÉLMÉNY ■ 317

SZÓJEGYZÉK ■ 321

FORRÁSOK ■ 325

MIELŐTT ELKEZDENÉD, TUDD: Ez nem csupán egy szokványos könyv

Igazából habozok, hogy ez a könyv a személyiség fejlesztéséről szól-e. Inkább talán a személyiség felfordításáról. Arra kényszerít, hogy az életedet, amely egy bizonyos vágányon, magától, bevett automatizmusok mentén halad évek óta, újragondold.

Ami azt jelenti, hogy néhány hónappal azután, hogy elolvasod e könyvet, azon kaphatod magad, hogy már nem igazán fogadod el a jelenlegi helyzetted egyes aspektusait. A kapcsolataidon, karriereden, céljaidon és spirituális meggyőződéseden változtatni kényszerülsz abban a pillanatban, amint megérted, hogy sok elved, elképzelésed és múltbéli döntésed nem a te választásod eredménye, sokkal inkább az „alapfelszereltséged” része volt, a szüleidtől, a környezetedtől átörökített hiedelemrendszeren alapult. Ez a könyv arra hivatott, hogy felforgassa, ahogy a világot látod, és megfelelő eszközöket adjon a kezvedbe, hogy megváltoztathasd azt az elmédben véghezvitt kognitív változtatások révén. Egyszóval: felráz. Ha egyszer megpillantod a könyv által leleplezett mintákat, többé már nem tudod „nem látni” őket.

Világéletededtől függően vagy *imádni*, vagy *gyűlölni* fogod e könyvet. Ezt így is terveztem, mégpedig azért, mert diszkomfortérzet hatására és felismerések révén fejlődünk. De soha nem apátia révén.

A benne foglalt elvek, ötletek mellett ez a könyv néhány más vonatkozásban is egyedi:

ÚJ SZAVAK: Több mint 20 új kifejezéssel gazdagítja az angol nyelvet (és párral a magyart is). Új szavakat (sokszor vicceseket) kellett alkotnom ahhoz, hogy körülírhassem azokat az új létezési modelleket, amelyeket bemutatok. A szavak hatalommal bírnak, és befolyásolják, hogyan látjuk a világot. Ha egyszer megérted ezeket a szavakat, a látószögged (perspektívád) is megváltozik bizonyos dolgokkal kapcsolatban.

AZ ONLINE ÉLMÉNY: Ehhez a könyvhöz (az angol verzióhoz – *a szerk.*) egy saját magunk által fejlesztett applikáció jár, mely többórányi tartalmat, gyakorlatokat, tréningeket stb. tartalmaz. Különösen tetszik valamelyik – a könyvben említett – gondolkodó elképzelése, mondjuk Peter

Diamandisé? Használhatod az applikációt, hogy mélyebbre áshass és megnézd a teljes interjút, amit vele készítettem. Van egy kedvenced a megosztott technikák között? Az applikáció lehetővé teszi, hogy egy videó során végigvezesselek ezen a technikán. Gyönyörű képeket, fotókat, ötleteket, és még ennél is több dolgot találsz a weben, androidon és iOS formátumban egyaránt. Éppen ezért e könyvet elolvashatod akár néhány óra alatt, vagy választhatod azt, hogy napokat töltesz vele és elmerülsz a mélységeiben.

KÖZÖSSÉGI PLATFORM: Mivel ez a könyv – mint írtam – az élet megkérdőjelezése, elkezdtem megkérdőjelezni a könyvkészítés és -kiadás hagyományos útjait is. Egyik számomra legidegesítőbb elképzelés a „könyv” fogalmát illetően a mai világunkban az, hogy nehéz kapcsolatba lépni más olvasókkal vagy a szerzővel. Ennek a könyvnek az esetében ez nem így van. Csapatom kifejlesztett egy közösségi tanulási platformot (ennek készül a magyar változata is – *a szerk.*), amely lehetővé teszi, hogy a szerzők és az olvasók kommunikáljanak egymással és tanuljanak. Ez az első a világon ebben a kategóriában. Kapcsolatba léphetsz más olvasókkal, megoszthatjátok a gondolataitokat, és velem is direktben kommunikálhattok a mobilkészülékeitekről vagy a számítógépeitekről, ha feliratkoztatok az online csoportba. Alighanem ez a könyv aknázza ki legjobban a modern technológia nyújtotta lehetőségeket. A közösségi platformot elérhetitek a www.mindvalley.com/extraordinary címen.

TANULÁSI MÓDSZER: Ez a könyv egy olyan modell alapján tanít, amit én a tudattervezés módszerének nevezek. Ha egyszer megérted, a könyvben szereplő összes elv elkezd összeállni, és azt is megtanulod, **HOGYAN** tanulj. E könyv elolvasása után minden egyéb személyiségfejlesztésről szóló könyv több értelmet nyer és jobban megérted a bennük foglalt ötleteket.

AZ ÍRÁS STÍLUSA: A legjobb és legertermékenyebb beszélgetéseim általában baráti társaságban, néhány pohár pia mellett folynak. Sebezhetőek vagyunk, őszinték vagyunk – nyitottak és átlátszóak. Miközben az üzleti dolgokról és a magánéletről beszélgetünk, imádok szalvétákra vázlatokat rajzolni, hogy illusztráljam az elképzeléseimet. Ugyanezt a stílust követem e könyvben is. Látni fogtok szalvétára készült vázlatokat, megismerhettek személyes történeteket, nyers sebezhetőséget. Olyan dolgokat írtam le, melyekről soha nem gondoltam volna, hogy egyszer nyilvánosan megosztom, de most megteszem, mert úgy érzem, mások tanulhatnak az általam elkövetett hibákból.

EGYÜTTMŰKÖDÉS: A könyv több mint 200 órányi interjút foglal össze olyan emberekkel, akiknek igen jó nevük van manapság a „világ színpadán”. Arianna Huffington és Dean Kamen fejezeteket szerkesztettek. Richard Branson, Peter Diamandis, Michael Beckwith és Kevin Wilber órákig beszélgettek velem és adtak nekem interjúkat. Még arra is lehetőségem nyílt, hogy (a feleségem révén) a dalai lámának feltegyek egy kérdést. Mindezeket az ötleteket beleillesztettem a könyvbe, mert úgy ítélem meg, hogy ezek a férfiak és nők olyan személyiségek, példák, akiktől sokat tanulhatunk.

EZ VALÓJÁBAN NÉGY KÖNYV EGY KÖNYVBEN: Én értékesnek ítélem az időmet (és a tiédet is), és nem szeretem azokat a személyes fejlődésről szóló könyveket, amelyek 70 000 szóban próbálnak megtanítani egy valójában egyszerű technikát. Nem szándékozom túlzottan nyújtani a körülírást – ez csak időrablás lenne azon olvasóim számára, akik gyorsan megértenek egy-egy elvet. Úgyhogy ez a könyv sűrű a tudásanyag tekintetében. Hogy a lehető legnagyobb értéket nyújtsam, a könyv mind a négy részében megpróbálok teljesen részletekbe menő, ugyanakkor összefüggő, koncentrált ötlethalmazzal szolgálni. Mindegyik rész kiválóan megállja a helyét önállóan is, ugyanakkor együtt képeznek egy teljes létfilozófiát. Az volt a szándékom, hogy szórakoztató formában a lehető legtöbb bölcsességet adjam át a legrövidebb idő alatt.

ITT TALÁL SZ MEG – Imádok kapcsolatban lenni az olvasóimmal:

Facebook.com/vishen (a magyar olvasóknak: Facebook.com/kodeXelme)

Instagram.com/vishen (a magyar olvasóknak: Instagram.com/kodeXelme)

Twitter.com/vishen (a magyar olvasóknak: Twitter.com/kodeXelme)

(használd a következő hashtageket:

#codeXmind vagy #csodalatosElme)

WEBOLDALAIM – Ahonnan többet megtudhattok rólam és a munkámról:

MindvalleyAcademy.com

VishenLakhiani.com

Mindvalley.com

BEVEZETÉS

Szerintem az átlagemberek is dönthetnek úgy, hogy rendkívüliek lesznek.

– ELON MUSK

Éppen a színpadra indultam, hogy megtartsam az előadásomat. De nem egy akármilyen színpadon. Ezen a rendezvényen, amit Calgaryban tartottak, engem osztottak be utolsónak – arra a helyre, ahová a *legkevésbé* népszerű előadókat szokták berakni. Elöttem már egy sor ámulatra méltó személyiség vonult fel a színpadon. Öszentsége, a dalai láma, aki úgy osztotta meg bölcsességét a hallgatósággal, mint Yoda narancssárga lepelben. Őt a Nobel-díjas F. W. de Klerk követte, Dél-Afrika korábbi miniszterelnöke. Ott volt Sir Richard Branson, a Virgin Group alapítója is, csakúgy, mint Tony Hsieh, a Zappos vezérigazgatója.

És végül, a harmadik napon, következtem én. Én voltam az, akivel „kitöltötték az üresen maradt helyet” – a nevem közel sem volt ismert, és egyáltalán nem csengett úgy, mint amivel be lehet csalogatni az embereket egy konferenciára. Inkább csak egy véletlenszerűen kiválasztott előadó voltam, akit a fennmaradt szabad helyre osztottak be azt követően, hogy a nagy nevekre szánt keretet már kimerítették.

Felléptem a színpadra az addigi legnagyobb hallgatóság elé, akik kíváncsian várták, mi következik. Nagyon izgultam, de titokban bedobtam egy fél vodkát az előadás előtt, bízva abban, hogy ez majd megnyugtat. A szakadt farmerom és a kitúrt ingem mindössze annyit árult el rólam, hogy csapnivaló a stílusérzésem. Harminchárom éves voltam ekkor.

Miután felmentem a színpadra, egy számomra igazán fontos gondolatról kezdtem el beszélni – arról, hogy az emberek hogyan tekintenek az életre, a céljaikra, a boldogságukra, az élet értelmére. Az előadásom végén a közönség soraiban ülő emberek arcán örömet és könnyeket láttam. És ami még ennél is meglepőbb, a konferencia legvégén a közönség szavazatai alapján én lettem a legnépszerűbb előadó (holtversenyben a zapposos Tony Hsieh-vel). Ez hatalmas dolog volt, különösen annak fényében, hogy

milyen illusztris személyekkel osztottam a színpadon. Pláne, hogy vajmi kevés tapasztalattal rendelkeztem, és egyáltalán nem számítottam híres embernek. De sikerült több szavazatot kapnom, mint a dalai láma (hogy ez engem némi büszkeséggel tölt el, őt pedig aligha izgatja, lehet az oka, amiért őt Őszentségének, míg engem simán Úrnak neveznek)!

Azon a napon arról beszéltem, hogy mit jelent, ha valakinek rendkívüli az élete. Nem véletlenül történik vagy kemény munka árán, sem valamiféle egyedi képességek révén. Van egy egyszerű módszertana, amit bárki elsajátíthat – egy kód, amit te is megfejtethsz –, és amivel a rendkívüli birodalmába repítheted az életed.

Ez az ötletcsomag nem csak egy maréknyi embernél, hanem több száz-ezer embernél működik. Ezt a kódot használják a világ számos iskolájában, vállalatok képezik ezzel a módszerrel a munkatársaikat, és szerte a világon használják az emberek arra, hogy tartalmas és boldog életük legyen. Ez egy olyan kód, egy olyan kulcs, amelynek a kifejlesztéséhez hosszas kísérletezés és a világ legkülönlegesebb embereinek gondos megfigyelése révén jutottam el.

Beszédemet majdnem félmillióan nézték meg a YouTube-on, pedig majdnem fél óra hosszú volt, és többen javasolták, hogy írjak könyvet. De nem éreztem úgy, hogy készen állnék a feladatra. Ki vagyok én, hogy könyvet írjak? – gondoltam.

Aztán három év múlva történt még valami. Richard Bransonnal üldögéltünk egy buli után Necker szigetén. Amikor a vendégek nagy része már lelépett és ketten maradtunk, megosztottam vele néhány ötletemet és az elméletemet arról, hogy szerintem mitől olyan rendkívüli is ő és még néhány ember. Branson akkor hozzám fordult, és azt mondta: „Neked könyvet kellene írnod.” Nem csak egy nagyvállalkozó volt, akit csodáltam. *A Losing my Virginity* című könyve [Magyarul: *A Virgin-sztori*. Tranzpress Kiadó, 2012] óta szerzőként is ő volt az egyik kedvencem. Ez volt az a kezdeti lökés, amire szükségem volt, hogy belekezdjek a könyvbe, *A csodálatos elme kódjába*. De így is három év telt el, mielőtt az első fejezet megszületett volna. A könyv most már teljes, és megtiszteltetés számomra, hogy a kezdedben tartod.

Csak azért osztom meg veled ezeket a gondolatokat, hogy bemutaszam, mennyire hatékonyak tudnak lenni az itt felvonultatott ötletek. Ez nem az a tipikus személyiségfejlődésről szóló könyv. Valójában még csak

nem is valamiféle tényirodalom. Úgy készült, hogy komplex gondolatokat (a siker kulcsa, értelme, vagy például a boldogság) alkotóelemeire bont és modellez annak érdekében, hogy mindenki megértse. És tényleg mindenkire gondolok (amint ezt írom, kaptam egy videót Indiából, ahol egy tanár sok száz indiai általános iskolás gyerekeknek magyarázza a könyvben foglalt néhány elvet).

És ezek az elvek működnek. Ha ismernéd a teljes múltamat (többet olvashatsz róla a későbbi fejezetekben), tudnád, hogy soha életemben nem kellett volna annyira sikeresnek lennem, amennyire ma vagyok. Józan számítások szerint ennek csekély volt az esélye. Ennek ellenére áldottnak érzem magam, amiért mára csodálatos életet élek – beleértve az alábbiakat:

- A hobbim – az egyéni fejlődés – lett a munkám és a cégem profilja: a Mindvalley 500 ezer hallgatóval, 2 millió előfizetővel és egy lelkes rajongótáborral rendelkezik – és valamennyien imádják azt, amit képviselünk.
- A Mindvalley-t bankkölcsönök és kockázati tőke bevonása nélkül hoztam létre, és – dacolva a szinte teljes esélytelenséggel – a létező egyik leginnovatívabb vállalattá nőtte ki magát.
- Megteremtettem egy többszörösen díjazott munkahelyet, amely a világ több mint 40 országából érkező embernek ad munkát. Az *Inc.* magazin olvasói a 2012-es szavazáson a bolygó egyik legmenőbb irodájának szavazták meg a miénket.
- Feleségül vettem egy fantasztikus nőt, akivel két csodálatos gyermeket nevelünk.
- A-Fest néven megalapítottam a saját fesztiválomat, amelynek szerte a világon különféle egzotikus helyszínek adnak otthont, és több ezer hihetetlen embert vonz, akik sorban állnak a korlátozott számban rendelkezésre álló jegyekért.
- Olyan spirituális felismerések birtokába jutottam, amelyek megváltoztatták a fizikai valóságról alkotott nézeteimet.
- Több millió dollárnyi összeget gyűjtöttem és osztottam szét jótékonyági célokra.
- Elképesztő ajánlatot kaptam arra, hogy megírjam ezt a könyvet (köszönöm szépen, Rodale Inc.!).

Azt azonban teljes bizonyossággal kijelenthetem, hogy egyáltalán nem születtem rendkívülinek. Az életemnek egészen szokványosan kellett volna alakulnia. Malajziában nőttem fel, innen kerültem az Amerikai Egyesült Államokba. Mindig is kockafejnek tartottam magam, és az életem jelentős részében önértékelési zavarral küzdöttem.

Majdnem kibuktam a University of Michigan egyetemről. Két évvel a diplomám megszerzése után, 1999-ben pedig már azzal büszkélkedhettem, hogy két munkahelyről is kirúgtak és két vállalkozásom is becsődölt, és számtalanszor jutottam odáig, hogy egyáltalán nem maradt pénzem.

Több mint tucatnyi szépreményű startup ötletem bukott el, mire az egyik – a Mindvalley – végre bejött. 28 éves koromban el kellett hagynom azt az országot, ahol mindig is élni akartam, és hazaköltöztem a szüleimhez. A következő hat évben azzal küszködtem, hogy beindítsam a kis vállalkozásomat, miközben a feleségemmel a szüleimnél laktunk, volt egy saját szobánk és egy Nissan Micránk.

Alig egy évvel a Calgaryban tartott előadásom előtt igencsak messze voltam attól, hogy elérjem a céljaimat. Jobban el voltam adósodva, mint ha meg se alapítottam volna a vállalkozásomat.

Aztán 32 éves koromban olyan elementáris változást éltem meg, amelynek hatására pár év leforgása alatt radikálisan és teljesen átalakult az életem. Mindez azért történhetett meg – a legszokványosabb kezdeti évek dacára –, mert rendelkezem egy páratlan képességgel, ami időről időre valahogy mégis a malmomra hajtotta a vizet. Ezt a képességet használtam ahhoz is, hogy felépítsem ennek a könyvnek a szerkezetét. A megalkotott váz arra szolgál, hogy segítsek neked kilépni a helyzetedből, függetlenül attól, mennyire hétköznapi vagy szokványos az, amit szeretnél meghaladni.

Ha össze kellene foglalom ezt a készséget, ennyi: ha a másoktól tanulásról vagy a pontok összekötéséről van szó, olyan vagyok, mint egy szivacs. Szerencsésnek mondhatom magam, mivel képes vagyok gyakorlatilag bárkitől magamba szívni a tudást és bölcsességet – legyen az milliárdos vagy szerzetes –, azután rendszerbe foglalom ezeket az ötleteket, összegyűjtöm a tudás morzsáit, és új, egyedi modellt hozok létre arra, hogyan értelmezzük a világot. Ebben áll az én tehetségem.

A számítógépek világában az ilyen személyt akár hekkernek is hívhatnánk. A hekker szó töve, az angol 'hack' ige eredeti jelentése: 'szétvág, felaprít, valaminek a velejéig jut'. Majd ezután – legalábbis a számítógépes

világban – összeilleszti a részeket, és egy olyan új szerkezetet hoz létre, amelyik többet tud, jobb, mint az eredeti.

Én pontosan ezt csinálom. Olyan elmével rendelkező képzett mérnök-informatikus vagyok, aki mindig is szerette „meghekkelni az életet”. Olyan mintázatok látok meg, amiket mások talán észre sem vesznek, és meglehetősen szokatlan módon tudom összekötni a pontokat, kirakni a mozaik darabjait.

Ebben a könyvben be is mutatok néhány pontot, „törvényt” közülük, egész pontosan tízet. Az életpasztalataim során gyűjtöttem össze őket. Mások példáin keresztül, azáltal, hogy zseniális gondolkodókat, vezetőket, alkotókat és művészeket hallgattam meg, akik a mindennapjaik során szüntelenül a nagyságot keresik.

Ahogy elkezdtem tanulni ezektől a rendkívüli emberektől, az életem exponenciálisan növekvő tartományba került. Azért válhattam azzá, aki ma vagyok, mert akkor is, amikor le voltam égve és csupa küzdelem volt az életem, célként tűztem ki magam elé, hogy folyamatosan olyan embereket keressek és olyan emberekre hallgassak, akik minimum egy lépéssel előttem járnak. Magamévá tettem a bölcsességüket, alkalmaztam a következtetéseiket, és fejlődtem. Amikor elértem az ő szintjüket, új kapcsolatokat kerestem, teremtettem, és újra olyan emberektől tanultam, akik megint legalább egy lépéssel előttem voltak, és így tovább.

Végül már olyan embereknek tehettem fel kérdéseket, mint Elon Musk, Richard Branson, Peter Diamandis, Arianna Huffington vagy Ken Wilber. Az ő bölcsességüket is megosztom ebben a könyvben, csakúgy, mint az ötven rendkívüli elmével készített 200 órányi interjúból leszűrtem. Ezek az emberek a saját szabályaik szerint élik az életüket, és mindeközben hihetetlen hatást gyakorolnak bolygónkra.

Megalapítottam a Mindvalley nevű céget, amely a hagyományoktól merőben eltérő, mára a világ egyik vezető oktatási célú vállalatává nőtte ki magát. Több mint 200 szerzővel és 2 millió előfizetővel rendelkezünk, úgyhogy kijelenthetem, hogy a világ élvonalában helyezkedünk el az egyéni fejlődésből születő új ötletek és gondolatok terén.

A Mindvalley hálózatának köszönhetően a bölcsességek olyan tárháza nyílik meg előttem és olyan elmékkel kerülök kapcsolatba, ami megmagyarázza, miért vagyok olyan kivételes helyzetben, hogy megírhatom ezt a könyvet.

Az én tehetségem mindössze annyi, hogy összegyűjtöttem az ötleteket, ismereteket, és egységes keretbe foglaltam, egy útirányba tereltem. Te is követheted ezt az utat, hogy lebontsd a szokványosság korlátait és egy olyan életútra lépj, amely eljuttathat azokra a gyönyörű helyekre, amelyekről gyermekkorodban álmodoztál.

Íme egy összefoglaló, hogy mi mindenre térek ki:

A RENDKÍVÜLI ÉLET 10 TÖRVÉNYE

A világ működésének van egy láthatatlan kódja – ahogyan kapcsolatot teremtünk egymással, ahogy imádkozunk, kommunikálunk a szüleinkkel, ahogyan a munkahelyünkön teljesítünk, szerelmesek leszünk, pénzt keresünk, megőrizzük az egészségünket vagy boldogok vagyunk. Én informatikusként kezdtem a karrieremet, és a képernyő előtt ülve hosszú órákon át igyekeztem megérteni a gépi kódokat. Manapság már sokkal megszállottabban keresem az emberi világ működésének a kulcsát, és hidd el, ezt a „kódot” legalább annyira fel lehet törni.

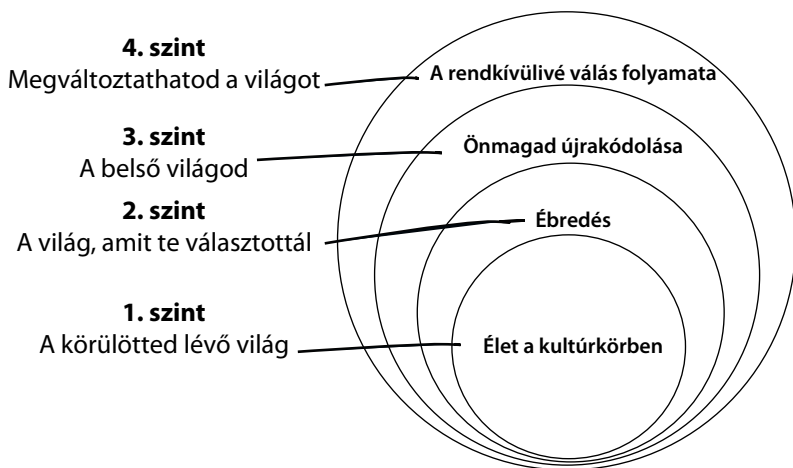
Ugyanúgy, ahogy egy programozó – aki behatóan ismeri a számítógép kódolási nyelvét – be tud programozni egy számítógépet konkrét feladatok végrehajtására, te is ugyanígy programozhatod az életedet és a körülötted lévő világot, hogy javíthass rajta és gazdagíthasd.

De először fel kell *ismerned!* És itt jön a képbe ez a könyv.

A könyvet 4 részre és 10 fejezetre osztottam. Mindegyik rész a kulcs (a kód) egy külön szintjével foglalkozik, és a tudatosságod újabb lépcsőfokát jelképezi. Minden fejezet bemutat és leír egy olyan törvényt, amely előrébb visz a fejlődés útján.

- I. RÉSZ – Élet a kultúrkörben: Hogyan formált téged a körülötted lévő világ
- II. RÉSZ – Ébredés: Rajtad múlik, milyennek látod a világot
- III. RÉSZ – Önmagad újrakódolása: A belső világod átalakítása
- IV. RÉSZ – Légy rendkívüli: Változtasd meg a világot

Ez a négy rész jelenti a tudatosságod fokozatos növekedését – hogy ki vagy és mi mindenre vagy valójában képes. Az alábbi illusztráció ezt a fejlődést növekvő körök formájában mutatja be:



Ezen a négy körön belül 10 törvényt mutatok be, mindegyik az előtte lévőre épül. Ez a csodálatos elme kódja.

I. rész: Élet a kultúrkörben: Hogyan formált téged a körülötted lévő világ

Ez a rész azt a világot vizsgálja meg, amelyben élünk, és mindazokat a zavaros és egymásnak ellentmondó ötleteket, hiedelmeket és mintázásokat, amiket állítottunk fel, hogy az emberi létet biztonságban és kontroll alatt tartsuk. A probléma az, hogy a szabályok közül soknak már rég lejárt a szavatossága. Ebben a fejezetben megtanulhatod, hogyan kérdőjelezd meg a téged körülvevő világot – a vallástól a kapcsolataidon keresztül a karrieredig és a tanulmányaidig. Itt bemutatom az 1. és 2. törvényt.

1. LÉPJ TÚL A KULTÚRIDEOLÓGIÁN! Meg fogjuk vizsgálni ezt a rendkívül aprólékosan kidolgozott hálót, amely az emberiségnek az életről alkotott szabályaira és feltételeire vonatkozik, amit én kultúrkörnek, kultúrideológiának nevezek és felváltva használok. Ezek azok a szabályok, melyek megmondják neked, hogyan viselkedj, mit tegyél, mi legyél, ha felnősz, és azt is, hogyan határozd meg a sikert és a boldogságot. Látni fogod, hogy ez a háló mennyire áthat mindent, és azt is, hogy közülünk milyen sokan döntenek úgy, hogy robotpilóta üzemmódban léteznek benne. Ez

a létezési forma garantáltan biztonságos és szokványos. De helyett én arra foglak bízni téged, hogy ugorj ki, válaszd a néha bizonytalan, de izgalmas utat a korlátok nélküli élethez. Ehhez elég felvetned mindössze néhány mindent felforgató kérdést.

2. KÉRDŐJELEZD MEG AZ ÖKÖRSZABÁLYOKAT! Ebben a fejezetben megtanulod felismerni az *ökör szabályokat* – azokat a szabályokat, melyek ökörségeken alapulnak –, amelyeknek már generációkkal ezelőtt ki kellett volna kopniuk az életünkből, de mind a mai napig tovább fertőzik azt. Ha elkezdesz megszabadulni ezektől, kicsit olyan lesz, mint letégni magadról a koszos cuccokat és ropogós, tiszta ruhát ölteni. Igazán felszabadító érzés! Nekem úgy tűnik, mintha a rendkívüli emberek többsége allergiás lenne az ökörszabályokra. Te is allergiás leszel rájuk, amint bemutatom, hogyan tudnak az ökörszabályok odabéklyózni régi életformákhoz, és hogyan korlátozzák a kreativitásodat és fejlődésedet.

II. rész: Ébredés: Rajtad múlik, milyennek látod a világot

Amint megtanulod megkérdőjelezni a környezeted ökörszabályait, azt is megtanulod, hogy *megválaszthatod* a saját szabályaidat. Ebben a részben megvizsgáljuk azt az adaptert, amely közted és a körülötted lévő világ között létezik. Hogyan döntesz, mely ötleteket és értékeket tartasz méltónak arra, hogy elfogadd? Melyeket utasítod el? Megtanulod tudatosan alakítani a hiedelmeidet, szokásaidat és rutinjaidat, amelyek megújítják és izgalmassá teszik az életedet, miközben kiszórod azokat a rendszereket, amelyekre már nincs szükség. Ezt az eljárást nevezem „tudattervezésnek”.

3. TANULD A TUDATTERVEZÉST! Megtanulod, hogyan lehet hekként gondolkodni, és megismered azt a keretet is, ami révén megérted, HOGYAN formálnak téged a hiedelmeid és a bevett szokásaid. Megtanulod a hiedelmeidet „valóságmodellekként”, a szokásaidat pedig „létezési rendszereként” látni. Eljutsz a legbenső énedig, és megtanulod újra felépíteni és átalakítani önmagadat a növekedés és ébredés e mentális modellje segítségével.

4. ÍRD ÁT A VALÓSÁGRÓL ALKOTOTT MODELLJEIDET! Ezek azok a hiedelmek, melyek gyermekkorod óta beléd ivódtak. Több forrásból származnak – szülőktől, tanároktól, lelkészeketől –, és a többségük behatárol és korlátoz téged: problémás, fájdalmas, középszerű világlátással sújt, amiből

nehéz kikeveredni. Megtanulhatod „átprogramozni” önmagadat azáltal, hogy lecseréled ezeket a korlátozó modelleket újabbakra, melyek sokkal aktívabb szerepet szánnak neked. A világ azt tükrözi vissza, amilyennek látod – képzelheted, mi történik majd, miután elsajátítottad a rendkívüli elmék világról alkotott elképzeléseit.

5. FEJLESZD TOVÁBB AZ ÉLETVITELI RENDSZEREIDET! A valóságról alkotott modelljeid azok a tevékenységeid, melyek a mindennapjaidat kísérik. Idetartozik a táplálkozás, meditáció, testedzés, gyereknevelés, szeretkezés, és még az is, ahogyan nekivágsz a napodnak. Manapság folyamatosan egyre újabb életviteli rendszereket fedeznek fel, nagy részük azonban soha nem kerül be a közoktatási rendszerek anyagába. Így legtöbbször olyan modellek szerint tanul, szeret, dolgozik, medítál, vagy működik szülőként, amelyek nem igazán optimálisak, sőt néha kifejezetten károsak. Megtanulhatod, hogyan elemezd a világ (és az életed) mozgatórugóit, és hogyan optimalizálhatod őket sokkal hatékonyabban. Megtanulhatod, hogyan válaszd ki és alkalmazd ezeket a továbbfejlesztett életviteli rendszereket, hogy a segítségükkel sokkal optimálisabban élhesd az életed.

És itt jutunk el a könyv második feléhez.

A könyv eddig a világban való működéséről szólt, meg arról, hogyan szegd meg a szabályokat, hogy aztán olyanokat alkoss helyettük, amelyek kedveznek a fejlődésednek és egy boldogabb életnek. Amint ez egyre jobban megy, a következő lépések a belső világodba vezetnek. Hogyan tudod megváltoztatni a belső világodat? Gyönyörű rendet és egyensúlyt teremtünk ebben a világban is.

III. rész: Önmagad újrakódolása:

A belső világod átalakítása

A III. részben fejest ugrunk a belső világodba. Azt járjuk körül, hogyan tudod „meghekkelni” a tudatodat, beleértve alternatív elképzeléseket arra vonatkozóan, hogy mit jelent emberinek, boldognak lenni, és olyan célokat követni, melyek összességükben a teljes élethez vezetnek. Közelebbről megvizsgáljuk, hogyan formálja a tudatod a körülötted lévő világot – ezt hívom én a valóság meggörbítésének.

6. **GÖRBÍTSD MEG A VALÓSÁGOT!** Ez a valóságnak egy olyan modellje, amely feltételezi, hogy létezik egy optimális létezési mód, amelyben minden szinte magától a helyére kerül, és a szerencsét valójában te kontrollárod. Számos kiemelkedő emberrel találkoztam, akikről úgy tűnt, ebben az állapotban léteznek. Voltak közöttük szerzetesek és voltak milliárdosok is. Ezt a létezési állapotot fogom ízekre szedni, és megosztom veled, hogyan juthatsz el erre az optimális szintre te is!

7. **ALKALMAZD A BLISSIPLINE-T, A BOLDOGSÁGTERÁPIÁT!** A boldogságot meg lehet hekkelni. A harmónia pedig egy csodálatos módszer, amellyel minden egyes nap fokozhatod a boldogságodat. De mélységeiben feltárjuk azt is, hogy miért ennyire csalóka, és megosztom a legjobb módszereket, amelyeket felfedeztem a boldogság és egyéb pozitív érzések meghekkélése kapcsán.

8. **KREÁLJ MAGADNAK JÖVŐKÉPET!** Többségünket a világ ökoszabályai arra készítetik, hogy rossz célokat kövessen. Szerintem a mai modern célkitűzések egy lyukas garast sem érnek. Ezért megmutatom azt is, hogyan tűzhatsz ki olyan célokat, amelyek igazán, mélyen belül boldoggá tehetnek, és lehetővé teszik, hogy értelmes, izgalmas életet élj.

IV. rész: Légy rendkívüli: Változtasd meg a világot

Ebben a részben megtanulhatod azt is, hogyan léphetsz feljebb még egy szinttel, miután megalkottad a világra vonatkozó saját szabályaidat és ura-
lod a belső világodat – hogy azután *megváltoztasd* a világot. Ezen a ponton tényleg elmondhatod: rendkívüli vagy. Nem csak felülkerekedtél a belső világodon – ezt a tudást most arra használod, hogy előremozdítsd az emberiséget és pozitív nyomot hagyj magad után az univerzumban. Ehhez két dologra van szükséged: hogy meg(f)ingathatlan légy és megtaláld az utadat, hivatásodat

9. **LÉGY ÉRINTHETETLEN!** Megtanulod, hogyan legyen sziklaszilárd hited önmagadban, hogy a többiek véleménye és ítélete vagy a veszteségtől való félelem egyszerűen meg sem érinthet téged. Meg(f)ingathatlan leszel a világban tett utad során. A világ megváltoztatása nehéz feladat. Ez a fejezet megmutatja, hogyan maradj erős a viharok idején.

10. **HÓDÍTSD MEG A VILÁGOT!** És elértünk a 10. fejezethez. Ebben a részben megtanulsz túllépni azon, hogy csak élsz a világban. Eljuthatsz

odáig, hogy meg is változtasd a világot azáltal, hogy megtalálsz a hívásod. Amikor rátalálsz (megtanítom a módszerét), megteheted a végső lépést a rendkívüli élet útján.

Végeztél a tíz fejezettel, melyek felfedik a kódot, de még nem akarlak magadra hagyni világljáró utadon. Ezért hozzátettem két ráadásfejezetet arról, hogyan tudod az itt megismert ötleteket, eszközöket, praktikákat összegezni és beilleszteni mindennapi életedbe.

Ráadásfejezetek: Útravaló

GYAKOROLD A TRANZSCENDENCIÁT! Ebben a fejezetben megtanítok egy 20 perces napi rutint, melynek a neve: Hat-fázis. Ez egy edzés az elmének, mely segít rögzíteni a kódex elemeit és felgyorsítani az ébredésedet. Az egyik legjobb személyiségfejlesztő és hatékonyságnövelő eszköz, amit ismerek.

KÖVESD A CSODÁLATOS ELME KÓDJÁT! Ebben a részben összegzem valamennyi kulcsfontosságú eszközt és gyakorlatot, amelyek beépítésével a kód szerinti életet élheted.

A ráadásfejezeteket online felületeink is támogatják. Letöltheted az applikációt, hogy speciális tréningeken vehess részt, mélyebb interjúkat nézhess és további modelleket ismerhess meg. Csatlakozhatsz az online csoportunkhoz, hogy kapcsolatba léphess velem és megoszthasd a tapasztalataidat más olvasókkal. Mindez ingyen jár a könyvhöz, és elérhető angol nyelven a www.mindvalley.com/extraordinary oldalon.

MIT ÍGÉREK?

Azok a gondolatok és technikák, melyeket elsajátíthatsz ebből a könyvből, azokra a modellekre és rendszerekre épülnek, melyeket többévtényi munkám során ismertem meg azáltal, hogy az egyéni fejlődés és az emberi átalakulás szakértőivel dolgozhattam. Ezek a teljesítményre, a fejlődésre és a sikerre vonatkozó jelenlegi legjobb modellek és rendszerek.

Kezedbe adom azokat az eszközöket, amelyek segítségével meggörbítetheted az univerzumot, hogy sikerben és örömben lehessen részed, továbbá megtaláld azt a célt, amelyet mind ez ideig a legjobb szándékod ellenére sem vettél észre. Tudom, hogy ezek a módszerek működnek, mert már

jómagam is használtam, és szerte a világon több millió embernek segítettem alkalmazni őket különféle online programok, telefonos alkalmazások vagy akár beszélgetések keretében. Ez a könyv jelenti az első alkalmat, amikor az általam ismert legjobb rendszereket egy helyen foglalom össze.

Olyan mentális modelleket ismerhetsz meg, amelyek segítségével radikálisan átalakíthatod a világról alkotott nézeteidet, hogy felfedezhesd az emberiségben és a kultúrájában rejlő csodát – még akkor is, ha jelenleg mindkettő messze elmarad attól, amire képes lenne. Fejezetről fejezetre haladva konkrét rendszereket sajátíthatsz el egyszerű lépések megtételével, és segítségükkel életed legnagyobb átalakulását hajthatod végre, ami egyaránt hatással lesz a testedre, az elmédre, a szívedre és a lelkedre.

Vágjunk bele!