

Naslov originala:

James Altucher and Claudia Azula Altucher

The Power of No: Because One Little Word Can Bring Health, Abundance and Happiness

Copyright © 2014 by James Altucher and Claudia Azula Altucher

Originally published in 2014 by Hay House Inc., USA.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Vesna Kalabić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2022

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN ISBN 978-86-6035-993-5
COBISS.SR-ID 73875721

**DŽEJMS ALTUČER
KLAUDIJA AZULA ALTUČER**

NE

**ZATO ŠTO VAM JEDNA KRATKA REČ
MOŽE DONETI ZDRAVLJE, IZOBILJE I SREĆU**

HARMON**NIJA**

POHVALE ZA DŽEJMSA ALTUČERA

„Džejms Altučer je strašno pametan.”

STIVEN DABNER, AUTOR *FREAKONOMICS*

„Za Džejmsa možete reći da je izabrao rolerkoster put do uspeha ne znajući unapred kakav će biti ishod, i to mi se dopada kod njega. I... jedno je sigurno: ako sam ne praviš hrabre izbore, niko drugi to neće uraditi za tebe.”

DIK KOSTOLO, DIREKTOR TVITERA

RECENZIJE ZA KNJIGU NE

„Svako NE stvara prostor za savršeno DA. Nemoguće je napredovati u svetu koji je previše posvećen. Ali je veoma lako uleteti u zamku – isprazniti račun u banci energije, i mentalno, fizički i duhovno bankrotirati. Sloboda je možda bliža nego što mislite. Knjiga NE Džejmsa i Klaudije Altučer jeste poziv u univerzum značajnih prilika s druge strane reči NE. Veoma sam zahvalan na ovoj knjizi i znam da ćete biti i vi.”

KRIS KAR, AUTOR BESTSELERA

NJUJORK TAJMSA *CRAZY SEXY KITCHEN*

„Knjiga NE koristi novi način kako bi vam pomogla da postanete predvodnik u korišćenju NE da biste rekli DA životu. Oslanjajući se na praktičnu i duhovnu mudrost, Džejms i Klaudija vode čitaoca na neočekivano putovanje koje istražuje različite načine na koje sprečavamo sebe da budemo u potpunosti prisutni ovde i sada. Njihova knjiga puna je magije koja može da vam promeni život ako ste dovoljno hrabri da ih sledite!”

ŠERIL RIČARD, AUTORKA KNJIGE
THE ART OF EXTREME SELF-CARE

„Preporučio bih ovu knjigu svakom pripadniku ljudske vrste. Smela je, osnažujuća i korisna. Ohrabrila me je da odbijem ometanja i usredsredim se na važne stvari u životu, kao što je podržavanje ove knjige.”

A. DŽ. DŽEJKOBS, AUTOR BESTSELERA
NJUJORK TAJMSA DROP DEAD HEALTHY

Za Ekarta Tola

*jer nas je inspirisao sa prvih dvanaest pisama svog bestselera
i
čitaocima jer nisu rekli NE čitanju ove knjige*

SADRŽAJ

Vaša Povelja o pravima da kažete NE	11
Zašto je ova knjiga za vas	17
Prvo: NE koje bira život	27
Drugo: NE koje donosi pravu ljubav, kreativnost i izobilje.....	49
Treće: Recite NE lažnom pripovedanju	83
Četvrto: Recite NE gnevu iz prošlosti.....	119
Peto: Recite NE oskudici	135
Šesto: Recite NE buci.....	153
Sedmo: Recite NE sebi.....	181
Recite DA svojoj novoj moći	191
Vreme je da kažete NE ovoj knjizi.....	205
Stigli smo do DA	213



VAŠA POVELJA O PRAVIMA DA KAŽETE NE

Reći NE zna da bude neverovatno bolno i hrabro.

Koliko ste puta morali da kažete NE i time izazvali bol, očaj, svađe i anksioznost?

Čak su i sati, dani i meseci pre nego što kažete NE ispunjeni anksioznošću: „Da li bi trebalo? Mogu li da? Šta će se desiti?”

Ali imate pravo da kažete NE. U stvari, imate čitavu Povelju o pravima. Ta prava su već vaša. Ova knjiga će vam pomoći da ih u potpunosti ostvarite.

1. Imate pravo da branite svoj život

Imate pravo da kažete NE stvarima koje će vas direktno povrediti kao što su: vatra, skok sa zgrade, ispijanje otrova, predoziranje.

Ljudi spremno kažu NE nečemu tako ekstremnom i dramatičnom kao što je vatra. Ali druga NE su suptilnija. Možda će vam biti teže da kažete NE cigaretama, alkoholu ili toksičnim vezama. Vi odlučujete čemu ćete reći NE. Niko drugi.

2. Imate pravo na zdrave veze i pravu ljubav

Vi odlučujete *kome* ćete reći NE. Imate pravo da birate svoje pleme, bez obzira na to šta vam društvo nameće. Vi odlučujete ko će vam u životu oduzimati energiju i koga ćete udaljiti da biste mogli da se razmašete. To ne znači da postajete pustinjač; to znači da birate svoju porodicu, svoje prijatelje, svoje kolege, svoje pleme, *svoj život*.

3. Imate pravo da iskoristite svoje talente i sebi dozvolite izobilje u životu

Imate pravo da kažete NE svemu što stane na put vašoj kreativnosti i spreči je da vam donese izobilje u životu. Neophodni ste na ovom svetu, ali samo ako kažete NE barikadama.

Imate misiju. Samo vi možete podariti ono što imate. Zaslužujete izobilje, bogatstvo i zahvalnost za svoj rad.

4. Imate pravo da kažete šta želite

Svakog dana kolege, institucije, šefovi, prijatelji i porodica traže da se pobrinete za njihove potrebe. Oni to ne rade zato što su loši ili sebični. Oni to rade jer je to ono što ljudi jednostavno rade – misle prvo na sebe.

Vi takođe imate pravo da mislite prvo na sebe. Ne morate da radite ono što svi drugi u društvu rade. Vi ste jedinstvena kombinacija DNK, okruženja, kulture i ličnih iskustava. Da biste rekli DA nečemu, to mora da bude nešto posebno za vas.

Svemu ostalom, bez obzira na posledice, imate pravo da kažete NE.

Kada kažete DA nečemu što ne želite da uradite, evo šta se dešava: mrzite ono što radite, zamerate osobi koja je to tražila od vas i povređujete sebe.

5. Imate pravo da birate u koje ćete priče poverovati

Zašto su ljudi napredovali u lancu ishrane pre 70.000 godina? Zato što smo razvili jezik da pričamo priče. Priče, mitovi, religije i institucije omogućavaju nam da sarađujemo s milionima drugih ljudi.

Ljudi su sjajni pripovedači. To je ono što nas odvaja od svih ostalih vrsta. Postoje hiljade uobičajenih priča koje su utkane u našu društvenu mitologiju i za koje verujemo da su istinite. Neke od njih su: fakultet, kuća, brak, deca, lak posao, odlaganje vlastitih snova za vreme kada će biti para za to, raditi naporno i uspeti, deset hiljada sati do majstorstva, i tako dalje.

Imate pravo da kažete NE pričama koje ne služe vašem ličnom razvoju, i DA samo onima koje su u skladu s vašim duhovnim radom, vašim blaženstvom i vašom sposobnošću da ostvarite ispunjen život.

Razlikovanje priča koje važe za vas od onih koje za vas ne važe štiti vas od sedam milijardi ljudi koji žele da vas ukalupe.

6. Imate pravo da ne brzate

Ljudi često žele odgovore *odmah!* Kada vam kažu da skočite, očekuju da pitate: „Koliko visoko?”

Ali vaše je pravo da razmislite o stvarima. Imate pravo na odlaganje. Pravo da kažete: „U redu, daj mi vremena da vidim kako se osećam u vezi s tim.” Pravo da upoznate ljude koji ulaze u vaš život bilo kada je reč o poslu bilo o vezama i vidite da li vam odgovaraju.

Najveći deo svakog dana provodimo u malim ili velikim pregovorima s ljudima i sredinom oko sebe. Često je najbolji način pregovaranja da odvojite vreme i prostor kako biste odredili šta je najbolje za vas. Uspećete samo ako DA kažete kada ste spremni i kada su uslovi odgovarajući.

Privremenim uklanjanjem sebe iz situacije, *smanjujete* ponudu sebe. U osnovnoj ekonomiji, vrednost je funkcija ponude i potražnje. Kada se ponuda smanji, vrednost raste.

Malo odlaganje kako biste mogli da odredite šta je najbolje za vas takođe će vam podići vrednost u svakoj situaciji ili vezi. Ali ovde zapravo nije reč o tome da izvučete neku korist iz date situacije, iako to može tako izgledati. Reč je o obezbeđivanju neophodne pauze tokom koje ćete shvatiti šta se zapravo dešava i donositi odluke koje potiču s mesta moći u vama, umesto da žurite sa svojim odlukama i pravite izbore na osnovu preduslovljavanja.

7. Imate pravo da budete iskreni pre svega prema samima sebi

Imate pravo da kažete NE nošenju maske koja će se ljudima dopadati. Možete verovati da nema ničeg lošeg u tome kakvi ste, da je vaša iskrenost ono što privlači druge vama i da je vaša istina ono što pali unutrašnju vatru u vama.

Svet je trenutno veoma maglovit. Iskrenost je svetionik. Vaša iskrenost – reći NE lažima – jeste ono što će izgubljene brodove vratiti kući. To je ono što će vam doneti zdravlje, ljubav i novac.

8. Imate pravo na bogat i ispunjen život

Imate pravo da kažete NE kompleksu oskudice, i svakom drugom kompleksu, što se toga tiče. Imate pravo da uočite zastrašujuće misli koje nisu vaše, već jednostavno prolaze kroz vas – one čija je namera da vas uplaše, namame i zadrže malima – i da ih pustite, jednu po jednu.

9. Imate pravo da budete ovde sada

Imate pravo da kažete NE putovanju kroz vreme. Ljutnja i žaljenje su deo prošlosti. Anksioznost i zabrinutost su deo budućnosti. Putovanje u prošlost ili budućnost neće vam pomoći u sadašnjosti. Imate pravo da kažete NE onome što se trenutno ne dešava. Nikada nećete rešiti buduće probleme, ali ćete uvek iscrpsti trenutnu snagu.

10. Imate pravo na tišinu

Imate pravo da kažete NE svoj buci oko sebe, vestima, odgovornostima, pritiscima. Možete svakodnevno da sedite sami u tišini kako biste se povezali s višim delom sebe, delom koji želi da vam pomogne, i pustite ga da vam pomogne. Možete svakodnevno nekoliko trenutaka mirovati, i znati da ste dovoljni.

Iz mirovanja izvire beskonačnost.

11. Imate pravo da se odreknete

Imate pravo da se odreknete čak i ideja koje ste stekli o sebi. To je konačno NE: reći NE onome što *mislite* da jeste.

To znači da se prepuštate putu. Pružate ruku i verujete da će je prihvatiti ruka puna ljubavi koja će vam pomoći da napravite prvi korak.

Ne postoji niko koga treba da impresionirate. Ne postoji niko ko vas osuđuje. I niko neće moći da vas zaustavi.

Korak po korak, putovanje će vas odvesti tamo gde treba.



ZAŠTO JE OVA KNJIGA ZA VAS

Na osnovu toga što ste izabrali ovu knjigu i čitate ovu stranicu, znamo neke stvari o vama.

Želite da poboljšate svoj život. Želite da budete srećniji. Želite da dodate i uklonite neke granice.

To mogu da budu fizičke granice, mentalne granice, emocionalne granice ili čak duhovne granice. Želite da uklonite sve ono što smatrate da vas sprečava da doprete do onoga što vam život nudi.

U prirodi vam je da dajete. Možda ste od onih koji će pre reći DA onima kojima je potrebno nego NE onima koji jednostavno traže previše.

U ovoj knjizi pokazujemo da NE dolazi iz dubine unutrašnjeg jezgra. Duhovnog jezgra. Onog koje vam omogućava da iskoristite moć koju možda niste ni znali da imate.

Moć koja može doneti izobilje u vaš život – neverovatno izobilje. Moć koja može da unese ljubav u vaš život – ljubav koju znate da zaslužujete. Moć koja će na kraju doneti mir u vaš život kada kažete NE buci i smetnjama koje se lepe za sve nas.

Moć tog NE pomogla je nama, autorima, bukvalno da preživimo. Zahvaljujući njoj oslobodili smo se društva, institucija, prijatelja, ljubavi, kolega, šefova i sistema verovanja koji su pokušavali da izgrade kavez oko nas. Onih koji su pokušavali i pokušavaju da nas kontrolišu.

Svako NE eliminiše kavez. Svaki nivo tog NE koji opisujemo u ovoj knjizi oslobađa nas. Kao ljudi, svi imamo pravo da pronademo tu slobodu, bez obzira na oblik kakav želimo da ona poprими.

I zašto da ne? Beskonačnost je postojala pre našeg rođenja. Beskonačnost će postojati pošto napustimo ovu planetu. Zašto ne bismo dostigli svoj puni potencijal, otkrili svoje moćne moći, tokom kratkog vremena dok smo ovde u poseti?

Pošto čitate ovu knjigu, znamo da ste već veoma hrabri. I spremni za poslednji skok neophodan da iskoristite tu svoju moć.

Ta moć nam je pomogla da negativne uticaje držimo podalje od naših života i napravimo prostor za pozitivne uticaje. U privlačenju novca, ljubavi, zdravlja i mogućnosti. Kada rizikujete, postajete jedinstveni; ističete se i možete posegnuti za zvezdama. Ne predstavlja rizik, ali već ste dovoljno hrabri da se nosite s moći tog NE.

Važno je postaviti pitanje „Da li da kažem NE?” u mnogim različitim životnim okolnostima. Razmišljanje o tome, postavljanje pitanja u vezi s tim, razgovori o tome, mozganje o tome vodi vas do dubljeg razumevanja ko ste, šta je dobro za vas i vaš život i za ljude oko vas. To vas na kraju dovodi do situacija u kojima možete reći DA obilju koje vam je oduvek bilo namenjeno.

Na kraju krajeva, bez obzira na naslov ove knjige, krajnji cilj je reći DA – unošenje blaženog DA u svoj život, onog koje otvara vrata mogućnostima, izobilju i ljubavi.

Svaki dan bivamo očarani onim što je to novo DA donelo u naše živote, a znamo da ćete biti i vi.