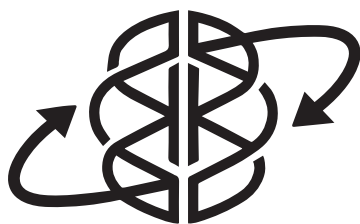


BEZ GRANICA

PROŠIRENO IZDANJE

**USAVRŠITE SVOJ MOZAK, UČITE BRŽE I
OTKLJUČAJTE PRISTUP IZUZETNOM ŽIVOTU
ZA KOJI STE SPOSOBNI**



Džim Kvik

Prevela Tatjana Bižić

Laguna

Naslov originala

Jim Kwik

LIMITLESS

EXPANDED EDITION

Copyright © 2020, 2023 by Jim Kwik

Originally published in 2020 by Hay House LLC

Translation Copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se reprodukovati nikakvim mehaničkim, fotografskim ni elektronskim postupkom niti fonografskim snimanjem, niti se sme pohranjivati u automatizovanim datotekama, emitovati niti na druge načine umnožavati za javnu ili privatnu upotrebu – s izuzetkom kratkih citata u člancima i prikazima – bez prethodnog pisanog odobrenja izdavača.

Autor ove knjige ne daje medicinske savete niti propisuje primenu nijedne tehnike kao tretman fizičkih, emotivnih ili medicinskih problema bez konsultacije s lekarom, neposredne ili posredne. Autorova je namera jedino da pruži informacije opšte prirode koje će vam pomoći u težnji ka dobrom emotivnom, fizičkom i duhovnom stanju. U slučaju da bilo koju informaciju iz knjige primenite na sebi, autor i izdavač ne snose nikakvu odgovornost za vaše postupke.

*Za sve moje čitaoce i učenike
i za sve heroje bez granica u vama.
Hvala vam na vremenu i ukazanom poverenju.
Ova knjiga je za vas.*



SADRŽAJ

Predgovor proširenom izdanju	9
Predgovor	13
Uvod	21
Prvi deo: OSLOBODITE SVEST	27
1. Osloboditi se granica	29
2. Zbog čega je ovo važno upravo sada	51
3. Vaš bezgranični mozak	67
4. Kako čitati i upamtiti ovu (i svaku) knjigu	85
Drugi deo: RAZMIŠLJANJE BEZ GRANICA: ŠTA	105
5. Pod činima sistema verovanja	111
6. Sedam laži o učenju	135
Treći deo: MOTIVACIJA BEZ GRANICA: ZAŠTO	157
7. Svrha	161
8. Energija	181
9. Mali, jednostavni koraci	205
10. Tok	229
Četvrti deo: METODI BEZ GRANICA: KAKO	241
11. Usredsređenost	245
12. Učenje	255
13. Pamćenje	275
14. Brzo čitanje	303
15. Razmišljanje	323

Peti deo: ZAMAH BEZ GRANICA	347
16. Bez granica na poslu	351
17. Protumačite šifru simbolične životinje svog mozga. . .	371
18. Pravilna ishrana mozga.	399
19. Kako veštačka inteligencija može da unapredi ljudsku inteligenciju	419
Pogovor	439
Trinaestodnevni Kvikov plan za početak.	443
Preporučena literatura	453
Izjave zahvalnosti	457
O autoru	463
Napomene	465

PREDGOVOR PROŠIRENOM IZDANJU

Prvo izdanje moje knjige *Bez granica* objavljeno je usred previranja u aprilu 2020. godine. Svet je bio bačen u jedno razdoblje teškoća bez presedana. Ipak, u čitavom tom haosu reakcija na knjigu prevazišla je i moje najluđe snove. Prvo izdanje *Bez granica* dospelo je na *Njujork tajmsovu* listu bestselera, prevedeno je na brojne jezike i može se naći na policama s knjigama u mnogim zemljama. To što je moja knjiga tako prihvaćena širom sveta i što su se moje transformativne priče čule tako široko mene je podjednako i tešilo i ulivalo mi veliku skrušenost.

Posebno me je dirnula Džejnina priča. Uprkos oskudnim finansijskim sredstvima Džejn je nastavila da se obrazuje i postala prva u svojoj porodici koja je stekla fakultetsku diplomu, što joj je omogućilo da se otisne u karijeru za kakvu je nekada verovala da joj je sasvim izvan domašaja. Džejnin životni put se ističe kao uverljivo svedočanstvo potencijala s kojim se svi rađamo.

Dok ovo pišem, prvo izdanje je sakupilo više od trideset tri hiljade čitalačkih prikaza na *Amazonu* i *Gudridsu*. Proveo

sam ceo svoj radni vek zastupajući preobražajnu moć čitanja, i izrazito sam svestan kakav potencijal knjige mogu da imaju. Bez obzira na to, potpuno sam savladan mnoštvom upečatljivih priča s kojima sam se susreo. Od Rajana, koji je sa svojih pedeset godina prvi put u životu razvio neutaživu žeđ za učenjem, pa do Sandre, doktorke fizike, koja je prva u svojoj porodici upisala fakultet, i njenog priznanja: „Ostvarila sam se u mnogo čemu, pa ipak osećam da sam samopouzdanje stekla tek nedavno, a *Bez granica* je bio ključ kojim sam otključala potencijal na poljima za koja nisam ni verovala da su moguća za mene.“

Ovih godina koje su protekle od tada, dok je svet počinjao ponovo da se sastavlja i razvija, određene promene su se učvrstile u našem životu, naročito u sferi rada. Uviđajući taj pomak, dodao sam novo poglavlje, naslovljeno „Bez ograničenja na poslu“, koje vas naoružava mentalnim oruđima neophodnim da se prilagodite i ostvarujete napredak, bez obzira na to da li radite puno radno vreme od kuće, ili ste prešli na neki hibridni model, ili ste se vratili u tradicionalni kancelarijski radni prostor.

Pandemija je pomerila i žižu naše pažnje kada je reč o zdravlju. Mada sam se i u prvom izdanju dotakao hrane najbolje za naš mozak, u ovom izdanju sam proširio horizont i uneo iscrpno poglavlje o ishrani mozga, koje obuhvata i najnovija naučna otkrića o hranljivim sastojcima korisnim za mozak i kognitivne funkcije.

Jedna od najuzbudljivijih dopuna u ovom ažuriranom izdanju predstavlja čitaocima inovativnu ideju o određivanju tipova mozga. Povezujući saznanja o stilovima učenja, tipovima ličnosti i funkcionisanju mozga, ovo novo poglavlje vam omogućuje iscrpno razumevanje vaših interakcija sa svetom. Ova moćna alatka će vam pomoći da iscrтите putanju svog putovanja ka životu bez ograničenja i ja jedva čekam da mi javite svoja iskustva pošto je isprobate.

Ključni dodatak je takođe poglavlje o primeni veštačke inteligencije da bismo unapredili ljudsku inteligenciju. U ovom našem svetu koji se munjevito razvija, veštačka inteligencija više nije naučna fantastika, nego stvarnost. Ovo poglavlje će vam poslužiti kao vodič za korišćenje veštačke inteligencije da biste povećali kapacitete svoje prirodne inteligencije, dajući vam potrebni zamah da biste uspeali da održite korak u ovom našem digitalnom dobu.

Vaše inspirativne priče o životnim preobražajima posle primene onoga što ste pročitali u prvom izdanju moje knjige, od kojih sam neke i uneo u ovo drugo izdanje, udahnule su život ovim stranicama. Te priče dodaju dubinu i kontekst knjizi, podsećajući nas da je putovanje ka životu bez ograničenja naše zajedničko putovanje.

Što se mog ličnog sveta tiče, stupanje u ulogu oca produbilo je moju predanost negovanju budućnosti koja će kipeti od bezgraničnih mogućnosti – za moje dete, za vašu decu, za svakoga od nas. U toj budućnosti moći ćemo da se ujedinito da bismo u potpunosti oslobodili svoje istinske potencijale.

Ovom ažuriranom izdanju *Bez granica* cilj je da vas nauči kako da koristite snagu zamaha. U našem postpandemijskom svetu, na koji veštačka inteligencija već ima velikog uticaja, održavanje tog zamaha u učenju, prilagođavanju, predvođenju i davanju svog doprinosa ne samo da je pravovremeno nego je i bezvremeno.

Nazdravimo, dakle, polasku na putovanje ka životu ispunjenom dubljim značenjima i bezgraničnim zamahom.

Džim Kvik



PREDGOVOR

Mozak je naš najdragoceniji dar.

Mozak nam omogućuje da učimo, volimo, razmišljamo, stvaramo, pa čak i da doživljavamo radost. Mozak je naša kapija ka osećanjima, ka mogućnosti da duboko iskusimo život, da negujemo dugotrajnu prisnost. Mozak nam daje sposobnost za inovacije, za razvoj, za samoostvarenje.

Malo nas razume, međutim, da primenjujući nekoliko praktičnih metoda možemo da usavršimo svoj mozak i izuzetno aktiviramo svoje sposobnosti za učenje. Većina nas zna da možemo da unapredimo zdravlje svog kardiovaskularnog sistema pravilnom ishranom i fizičkom aktivnošću, ali većina ne zna da isto tako mnogo možemo da uradimo za svoj mozak, a time i za svoj život u celini.

Nažalost, naš svet nije zdrava životna sredina za naš mozak. Pre nego što nam nacрта putnu kartu na kojoj za mozak nema granica, Džim Kvik nam ukazuje na četiri glavna zlikovca koja sve jače osujećuju naše sposobnosti da razmišljamo, da se usredsredimo, da učimo, da se razvijamo i da budemo potpuna ljudska bića.

Prvi je *digitalna poplava* – beskrajna bujica informacija u svetu u kome je vreme ograničeno, a očekivanja nepravedna, zbog čega postajemo preopterećeni, i patimo od anksioznosti i nesanice. Zatrpani podacima, preplavljeni munjevitim promenama, žudimo za strategijom i oruđima koji bi nam vratili makar privid plodotvornosti, ostvarenja i duševnog mira.

Drugi zlikovac je *digitalno remećenje pažnje*. Trenutno dopaminsko zadovoljstvo koje primamo digitalnim putem zamenjuje našu sposobnost da održavamo pažnju, neophodnu da bismo gradili duboke odnose, da bismo se posvetili dubokom učenju ili duboko predali radu. Nedavno sam na jednom predavanju sedeo pored prijateljice i primetio sam da je za svega nekoliko minuta više puta uzimala mobilni telefon u ruke. Zamolio sam je da mi da telefon i otvorio aplikaciju koja prati aktivnost uređaja. Moja prijateljica je aktivirala telefon više od hiljadu puta i primila je hiljadu obaveštenja za samo jedan dan. Mada važni u određenom kontekstu, poruke, obaveštenja s društvenih mreža, mejlovi i notifikacije o najnovijim vestima mogu da nam razbiju koncentraciju i nauče nas da lako skrećemo pažnju s onoga što bi u datom trenutku trebalo da nam bude najvažnije.

Treći zlikovac je *digitalna demencija*. Pamćenje je mišić koji puštamo da atrofira. Mada superkompjuter koji nosite u džepu definitivno ima i dobrih strana, razmislite o njemu kao o električnom biciklu. Lako je i zabavno voziti se njime, ali pritom sasvim izvesno nećete steći kondiciju. Istraživanja o demenciji govore da je opasnost da ćemo od nje oboleti utoliko manja ukoliko su nam veći kapaciteti za učenje – što znači da se više bavimo mentalnom gimnastikom. U mnogim slučajevima to što smo dopunili svoje pamćenje spoljnim pomagalima služi na našu štetu.

Poslednji neprijatelj koji ugrožava naš um je *digitalno zaključivanje* ili *digitalna dedukcija*. U svetu u kojem su informacije izuzetno dostupne, možda smo preterali u načinu na koji ih koristimo, čak do te mere da prepuštamo tehnologiji da

umesto nas obavlja veći deo kritičkog mišljenja i logičkog rasuđivanja. Na internetu je toliko gotovih zaključaka koje drugi donose da smo počeli da se odričemo sopstvene sposobnosti da ih sami formiramo. Nikada ne bismo dozvolili drugoj osobi da razmišlja umesto nas, ali smo postali previše opušteni kada je reč o prepuštanju te moći digitalnim uređajima.

Kumulativno dejstvo četiri digitalna zlikovca lišava nas fokusa pažnje, radosti, povezanosti s drugim ljudima i, što je najvažnije, sposobnosti da učimo i da se razvijamo. Lišava nas mentalne jasnosti i zamara nam mozak, remeti nam sposobnost lakog učenja, prouzrokuje poremećaje pažnje i nezadovoljstvo životom. Tehnološki napredak ostvaren u naše vreme ima potencijal i da nam koristi i da nam naškodi, ali se mi njime služimo tako da lako može da nas zadesi epidemija prezasićenja, gubitka pamćenja, poremećaja pažnje i zavisnosti. A postajace sve gore.

Poruka ove knjige je pravovremena da pravovremenija ne može biti. Mi smo već rođeni opremljeni vrhunskom tehnologijom i ne postoji ništa važnije od dobrog zdravlja i dobre kondicije našeg mozga – on upravlja svime u životu. Za sreću i napredak u XXI veku neophodno je naučiti kako da prosejamo sve raspoložive podatke i kako da razvijemo nove metode i veštine da bismo se uspešno kretali kroz neusredsređeni svet preplavljen informacijama. Učenje i sposobnost da učimo brže i lakše pruža ostvarivost svemu ostalom u životu, što znači da nema boljeg trenutka da počnete da radite vežbe za mozak, baš kao što radite vežbe za telo. Baš kao što želite da imate zdravo telo, razumno je da želite da imate i elastičan, snažan mozak, pun energije i u dobroj kondiciji. Tim poslom se Džim bavi – on je lični trener za razvijanje mentalnih sposobnosti.

Četiri superzlikovca su samo primer ograničenja koja će vas ova knjiga naučiti da prevaziđete. Ključ izvanrednog života je, kako tvrdi Džim, proces prevazilaženja naših ograničenja. Svojim modelom neograničenosti Džim je uspeo da razbije

šifru ličnog preobražaja. Ako oko sebe ne vidite ništa osim prepreka i ograničenja, pre svega morate da postavite pitanje: Gde je granica? Najverovatnije se granica nalazi u vašem stavu, motivaciji ili metodima – što znači da nije reč ni o kakvom ličnom nedostatku ili manjkavosti koji ukazuju na odsustvo sposobnosti. Nasuprot onome što smo skloni da verujemo, prepreke nisu neuklonjive. Kontrola je u potpunosti u našim rukama i možemo da prevladamo brane u svakom trenutku.

Ako nam misaoni sklop nije u skladu sa željama ili ciljevima, nikada ih nećemo ostvariti. Presudno je da utvrdite koja vas to verovanja, priče, duboko ukorenjeni stavovi i predrasude o sebi i onome što je moguće i što nije ograničavaju. Istražiti, otkopati i iskoreniti ta verovanja prvi je korak ka misaonom sklopu oslobođenom ograničenja. Meni je moja majka govorila da mogu sve što hoću, da sam pametan, sposoban i da mogu da postanem najbolji u svemu u čemu se okušam. To duboko ukorenjeno verovanje omogućilo mi je da postignem uspeh koji je nadilazio i moje najluđe snove. Verovao sam, međutim, i da su ljubavne veze mučne, da donose bol i dramu, jer sam bio svedok razvoda i brakova svojih roditelja. Trebalo mi je gotovo pedeset godina da izbrišem to verovanje i pronađem istinsku sreću u svom braku.

Druga tajna života bez ograničenja leži u motivaciji. Džim izlaže tri osnovna elementa motivacije. Prvi je svrha. Razlog iz kog je nešto važno. Želim da proživim lepu starost i zato predano dižem tegove i gradim snagu iako ne volim naročito to da radim. Cilj potire neprijatnost.

Drugi je sposobnost da postignete ono što želite. Za to je potrebna energija, a energija zahteva i nešto što se zove raspoređivanje energije. Poznavanje pravila uspešnog ljudskog funkcionisanja presudno je da biste postigli zadati cilj – unošenje integralnih, neprerađenih namirnica, telesna aktivnost, kontrola stresa, kvalitetan san, komunikacija s drugim ljudima i veština građenja zdravih odnosa (i otklanjanja onih koji vas

truju). I konačno, zadaci koje sebi postavljate moraju da budu izdijeljeni u male porcije, korake koji postepeno vode ka uspehu. Očistite karijes s jednog zuba, pročitajte jednu stranicu knjige, uradite jedan sklek, meditirajte jedan minut, sve to vodi samopouzdanju i, na kraju puta, većim uspesima.

Poslednji ključ života bez ograničenja jeste pravi metod. Mi i dalje učimo da se služimo alatkama iz XIX i XX veka, a treba pomoću njih da funkcionišemo u XXI veku. *Bez granica* nas upoznaje s pet ključnih metoda kojima ćemo postići ono što želimo: fokus, učenje, poboljšanje pamćenja, brzo čitanje i kritičko razmišljanje. Služeći se ovim usavršenim tehnikama učenja u mogućnosti smo da korisno uposlimo svoj sklop misli i motivacija da bismo lakše i delotvornije ostvarili svoje snove.

Džimu ograničenja nisu nepoznata. Kada je kao dete povredio glavu, što mu je ometalo pažnju, koncentraciju i sposobnost učenja, jedan bezosećajni nastavnik je upro prstom u njega i rekao: „Ovom malom je oštećen mozak.“ Džim je proveo život učeći kako da prevlada tu povredu i izleči se od nje, i kako da svoje smetnje pretvori u supermoć učenja. Svi mi u nekoj meri patimo od oštećenog mozga. *Bez granica* daje nam recept kako da te povrede izlečimo, da preuredimo verovanja koja nas ograničavaju i podignemo svoj život na jedan viši nivo. Naučiti kako da učimo vrhunski je supermoć, koja omogućuje sve druge veštine i sposobnosti, a cilj ove knjige jeste upravo da vas tome nauči.

U svojoj knjizi *Bez granica* Džim Kvik nam crta kartu koja će nas dovesti do ovog odredišta. Većina nas nije odgajana i obrazovana tako da steknemo neophodne alatke, ali Džim nam u ovoj knjizi velikodušno prenosi sve što je sam naučio. Tri decenije je proveo neposredno radeći s ljudima iz svih društvenih slojeva, studentima, profesorima, poznatim ličnostima, građevinskim radnicima, političarima, preduzetnicima, naučnicima. Radio je u okvirima nekoliko najusavršenijih obrazovnih sistema u svetu, obučavajući predavače, nastavne

savetnike i studente da se služe njegovim metodom. Ono čemu Džim podučava istinski je delotvorno i može da nam bude korisno svima.

Ne postoji pilula koju možete da popijete pa da postanete genije, ali postoji postupak kojim možete da stignete do genijalnosti, a taj postupak je izložen na ovim stranicama. *Bez granica* je konkretno uputstvo prema kome možete da nadgradite svoj mozak, da ne samo naučite da učite brže, bolje i delotvornije nego i da fizički izlečite mozak odgovarajućom ishranom i dodacima ishrani, vežbama, meditacijom, snom, te da podstaknete stvaranje novih moždanih ćelija i spojeva među njima.

Džim nam ovde pruža i više nego što smo očekivali – tri knjige u jednoj. Ako vas trenutni sklop svesti, motivacije i metodi sprečavaju da ostvarite svoje snove, *Bez granica* je pravi vodič ka boljem, bistrijem, blistavijem mozgu i budućnosti. Ni vaše učenje ni vaš život nikad više neće biti isti.

dr Mark Hajman,

načelnik za strategiju i inovacije
Klivilenskog kliničkog centra za
funkcionalnu medicinu i autor dvanaest
bestselera na listi *Njujork tajmsa*
decembar 2019.



„Znate ono kad ste
mali i mašta vam je
bezgranična, i stvarno
verujete u magiju?
Ja sam mislio da
imam supermoći.“



– MIŠEL FAN

UVOD

Da vam duh iz boce ponudi da vam ispuni jednu i samo jednu želju, šta biste zatražili? Ispunjenje bezbroj želja, naravno!

Zamislite sad da sam ja duh koji ispunjava samo želje koje se tiču učenja i mogu da vam podarim da znate sve o jednoj temi ili da u potpunosti raspolazete jednom mentalnom sposobnošću.

Šta biste želeli da naučite?

Koja bi to oblast znanja ili mentalna sposobnost bila ekvivalentna ispunjenju bezbroj želja?

Da naučite kako da učite, zar ne?

Ako biste zaista znali kako da učite pametnije, brže i bolje, mogli biste to da primenite na sve. Mogli biste naučiti da vladate svojim mentalnim stavom i motivacijama ili da primenite metod da biste naučili kineski jezik, marketing, stekli muzičko obrazovanje, ovladali borilačkim veštinama, matematikom – nikakve granice ne bi postojale! Bili biste superpametni! Ne bi postojalo ništa nemoguće za vas, jer vas ništa ne bi ograničavalo!

Misija koju ispunjavam ovom knjigom jeste da vam ispunim tu želju. Za početak ću vam reći koliko vam se divim i

koliko vas poštujem. Već time što ste uložili u ovu knjigu i što je sada čitate odmakli ste daleko ispred drugih, koji bez preispitivanja prihvataju svoje trenutno stanje i sputanost. Vi pripadate jednoj maloj grupi pojedinaca koji ne samo što žele više od života nego su i voljni da preduzmu ono što je potrebno da bi postigli rezultate.

Drugim rečima, vi ste junak ove priče; odazvali ste se pozivu na avanturu. Verujem da je vrhunska pustolovina u kojoj svi mi učestvujemo otkrivanje i spoznaja naših potpunih potencijala i nadahnjivanje drugih ljudi da i oni to ostvare.

Nikako ne mogu da znam kakvi su vas životni putevi doveli do ove knjige. Pretpostavljam da je barem neki od tih puteva podrazumevao ograničenja koja su vam postavili ili drugi ljudi ili ste ih vi sami postavili sebi. Ne možete da čitate dovoljno brzo da biste pratili sve što vam je potrebno da znate. Misaone sposobnosti vam nisu dovoljno hitre da biste postizali uspehe na poslu. Niste dovoljno motivisani da biste priveli poslove kraju ili vam nedostaje energije da ostvarite svoje ciljeve. I tako dalje.

Suština ove knjige je transcendentalna – prevazilaženje transa u koji ste zapali, izlazak iz masovne hipnoze i laži koje smo naučili od roditelja, propagande, medija ili marketinga i koji su nas ubedili da smo sputani ograničenjima. Da smo nedorasli, nesposobni da živimo, da delujemo, da posedujemo, stvaramo, doprinosimo.

Možda vas ubeđenje da ste omeđeni ograničenjima sprečava i da ostvarite svoje najveće snove – ili vas je sprečavalo do sada. Dajem vam časnu reč da ništa od onoga u šta verujemo ne ograničava zaista ono što jesmo. U sebi mi nosimo ogromne potencijale, nivoe snage, inteligencije i usredsređenosti koje još nismo ni počeli da crpimo, a ključ kojim se te supermoći stavljaju u pogon leži u ukidanju samoograničenja. Radio sam s ljudima svih životnih doba, nacionalnosti, rasa, društvenoekonomskih položaja i stepena obrazovanja. Uočio sam da, bez obzira na to odakle potičete i s kakvim se

preprekama suočavate, u sebi nosite neverovatan potencijal koji samo čeka da počnete da ga crpite. Svako ljudsko biće, bez obzira na godine, korene, obrazovanje, pol i ličnu prošlost, može da postigne mnogo više nego što veruje da zaslužuje i da je moguće. To važi i za vas. Dok budemo sarađivali, počecete da razmišljate o ograničenjima kao o prevaziđenom konceptu.

U ovoj knjizi ja govorim o superherojima i supermoćima. Zašto? Kao prvo, pripadam pomalo obožavaocima tog žanra. Pošto sam u detinjstvu imao smetnji pri učenju, tražio sam izlaz u stripovima i filmovima, nadahnuće za borbu koju sam vodio. Shvatio sam da svi koji su mi bili omiljeni prate isti obrazac – junakovo putovanje. Klasičnu strukturu zapleta koju je opisao Džozef Kempbel nalazimo u gotovo svim slavnim pustolovinama, između ostalih u *Čarobnjaku iz Oza*, *Ratovima zvezda*, *Hariju Poteru*, *Jedi, moli, voli*, *Igrama gladi*, *Rokiju*, *Gospodaru prstenova*, *Alisi u zemlji čuda*, *Matriksu* i drugim.

Razmislite o svojoj omiljenoj priči ili o nekoj od knjiga ili filmova koje sam upravo naveo. Čini li vam se ovo poznato? Junak priče (Hari Poter, na primer) u početku živi u običnom svetu, koji su uvek poznavali. Stiže mu zatim poziv da se zaputi u pustolovinu. Na raspolaganju su mu dve mogućnosti – da se o poziv ogлуši i ostane u običnom svetu, u kome se ništa neće promeniti, ili da se na poziv odazove i stupi u novi svet nepoznatog.

Ako se junak odazove pozivu (kao u *Matriksu* kada Neo odabere crvenu pilulu), upoznaje svog vodiča ili mentora (kao Karate Kid majstora Mijagija), koji ga poučava i priprema da savlada prepreke i otkrije nove nivoe dostignuća. Junak razvija nove moći i umeća, a istovremeno dobija ohrabrenja i podsticaje da se služi sposobnostima koje već poseduje onako kako se ranije nije služio njima. Prevazilazi ograničenja u koja je verovao, uči nove načine života i na kraju se suočava sa svojim iskušenjima. Kad se vrate u obični svet (kao Doroti iz *Čarobnjaka iz Oza* u Kanzas), donesu vrhunsku nagradu koju

su osvojili – blago, osećanja, snagu, saznanja i mudrost pronađene za vreme pustolovine. Zatim mogu da prenesu stečeno znanje i darove i drugima.

Junakovo putovanje je savršena struktura koja može da pruži moć i svrhu i vašoj ličnoj priči. Vi ste superheroj.

Ljudski potencijal je jedan od retkih neograničenih resursa koje imamo u svetu – to je jedno od mojih suštinskih uverenja. Gotovo sve ostalo je ograničeno, ali ljudski mentalni potencijal je vrhunska supermoć – nema granica našoj kreativnosti, mašti i sposobnosti rasuđivanja. To je takođe jedan od najslabije iskorišćenih resursa. Svako od nas može da bude junak vlastite priče, da svakodnevno crpi iz izvora svojih potencijala i da taj izvor nikada ne iscrpi do kraja. Ipak, veoma malo nas zauzima takav pristup životu. Zbog toga sam napisao ovu knjigu – da vam pomognem da shvatite kako bez obzira na to gde ste sada i gde ste bili prethodno, apsolutno možete da se oslobodite i izađete preko granica na slobodu. Možda je to ono jedino što vam je potrebno da iz običnog sveta pređete u neobičan.

Ova knjiga će vam to pružiti. Na ovim ćete stranicama dobiti niz oruđa pomoću kojih možete da odbacite ono za šta verujete da vas ograničava. Naučićete kako da poništite granice onoga što vas pokreće. Naučićete kako da poništite ograničenja svog pamćenja, usredsređenosti i navika. Ako sam ja mentor, a vi junak koji se zaputio u pustolovinu, onda je ova knjiga karta koja će vas upućivati kako da ovladate svojim mentalnim sposobnostima, motivacijom i metodama pomoću kojih ćete naučiti da učite. Kad to budete postigli, za vas više neće biti granica.

Evo vrata, znate šta vas čeka s druge strane. Samo iskoračite.



„Ako neka spoljna
sila polomi jaje, život
se okončava. Ako ga
polomi unutrašnja sila,
život otpočinje. Sve
veliko i važno uvek
otpočinje iznutra.“



– DŽIM KVIK

PRVI DEO

OSLOBODITE SVEST



„Nije nam potrebna
magija da bismo
preobrazili svoj svet.
U sebi već nosimo
svu potrebnu moć.“



– DŽOANA ROULING

1

OSLOBODITI SE GRANICA

„Strašno sam glup.“

„Ne razumem.“

„Previše sam glup za učenje.“

Ovo su bile moje mantre dok sam odrastao. Nije bilo dana a da ja nisam govorio sebi da sam spor, glup, da nikad neću naučiti da čitam, a kamoli išta postići kasnije u životu. Da je postojala nekakva pilula koju bih mogao da progutam pa da moj mozak ispuni superenergija i ja postanem pametniji (kao u filmu *Bez ograničenja* iz 2011. godine, s Bredlijem Kuperom u glavnoj ulozi), dao bih za nju sve na svetu.

Nisam ja bio jedini koji je tako mislio kad je o meni reč. Da ste pitali moje nastavnike, mnogi bi vam rekli da svakako od mene ne očekuju da napišem knjigu kao što je ova. Iznenadili bi se i da su saznali da *čitam* neku knjigu, a kamoli da pišem jednu.

Sve je to bilo posledica povrede u vrtiću, koja je potpuno skrenula tok mog života. Jednog dana su se napolju čule sirene i privukle pažnju svoj deci iz moje grupe. Vaspitačica je pogledala kroz prozor i rekla nam da dolaze vatrogasni kamioni. Na to saopštenje čitava grupa je reagovala kao što se i može

očekivati od dece u vrtiću: svi smo pojurili na prozor. Mene je obuzelo naročito uzbuđenje, jer sam tad već bio opsednut superherojima (kao što sam i dan-danas). Vatrogasci su mi bili nešto najbliže superherojima za šta sam znao u stvarnom životu. Jurnuo sam s ostalima.

Jedina je nevolja bila u tome što nisam bio dovoljno veliki da izvirim i vidim vatrogasne kamione. Jedan mališan se popeo na stolicu, što je nadahnulo i nas ostale. Otrčao sam do svog stola po stolicu, dogurao je do ogromnog radijatora pod prozorom, popeo se na nju, ugledao vatrogasce i sav se ozario. Bilo je strašno uzbuđljivo! Razrogačenih očiju i razjapljenih usta gledao sam na delu neustrašive junake u uniformama za koje mi se činilo da ništa ne može oštetiti ni njih ni njihove jarkocrvene kamione.

Tada je neko od ostale dece povukao moju stolicu pa sam izgubio ravnotežu i naglavačke pao na radijator. Udario sam glavu vrlo jako i počeo da krvarim. Hitno su me prevezli u bolnicu i lekari su sanirali povredu, ali kasnije su iskreno rekli mojoj majci: pretrpeo sam ne tako blagu povredu mozga.

Majka mi je pričala da posle uopšte nisam bio isti. Dok sam pre bio živahno, samouvereno i radoznalo dete, posle udarca sam postao vidno zatvoren i ispoljavao sam teškoće u učenju; bilo mi je izuzetno teško da usredsredim pažnju, nisam mogao da se koncentrišem, pamćenje mi je bilo užasno loše. Kao što možete i da zamislite, škola mi je bila pravo mučenje. Nastavnici su mi ponavljali i ponavljali, sve dok nisam naučio da se pretvaram da sam ih razumeo. Dok su ostala deca učila da čitaju, meni slova nisu imala nikakvog smisla. Sećate li se kako su nas stavljali ukруг da dodajemo jedno drugom knjigu i redom čitamo deo po deo teksta? Meni je to bilo najgore – s tremom sam čekao dok mi se knjiga primicala, a kad bi stigla do mene, gledao sam stranicu i nisam razumeo ni jednu jedinu reč (mislim da je odatle potekao i moj panični strah od javnog nastupanja). Potrebne su mi bile tri godine da koliko-toliko naučim da čitam, a čitanje je nastavljalo da mi zadaje silne muke još godinama potom.

Nisam siguran da li bih ikada naučio da čitam da nije bilo superheroja iz stripa. Prave knjige nisu mogle da mi drže pažnju, ali me je očaranost stripovima naterala da ulažem napor sve dok nisam bio u stanju da pročitam celu priču a da ne čekam da mi je pročita neko drugi. Čitao sam čak i noću, uz baterijsku lampu ispod pokrivača. Te priče su mi ulivale nadu da je moguće pobediti čak i kad su vam izgledi nikakvi.

Moji najdraži superheroji dok sam odrastao bili su Iks-ljudi (*X-Men*), ne zato što su najjači, nego zato što su neshvaćeni i što se ne uklapaju među obične ljude. Osećao sam da imam srodnosti s njima. Iks-ljudi su mutanti, ne uklapaju se u društvo, ljudi ih ne razumeju i zato ih odbacuju. Tačno sam takav bio i ja, samo što nisam imao supermoći. Iks-ljudi su otpadnici, isto kao što sam bio i ja. Pripadao sam njihovom svetu.

Odrastao sam u okrugu Vestčester, u jednom predgrađu Njujorka, i silno sam se uzбудio kad sam jedne noći otkrio da se u stripu Škola za darovitu omladinu profesora Zavijera nalazi nedaleko od mene. Kad mi je bilo devet godina, vikendom bih rano ujutru sedao na bicikl i vozio se po susedstvu tražeći školu profesora Iksa. Bio sam potpuno opsednut. Mislio sam da bih, kad bih samo uspeo da pronađem tu školu, konačno pronašao mesto gde se uklapam, gde je u redu ako ste drugačiji, gde bih mogao da otkrijem i razvijem svoje supermoći.



DEČAK S OŠTEĆENIM MOZGOM

Život u stvarnom svetu nije bio naročito milostiv. Otprilike u to vreme je moja baka, koja je živela s nama i pomagala u mom odgajanju, počela da ispoljava znake uznapredovale demencije. Teško je opisati kako je to kada gledate nekoga koga volite dok gubi pamćenje i pamet. Kao da sam je gubio stalno iznova i iznova, sve dok nije umrla. Meni je ona značila ceo svet i, uz moje smetnju u učenju, ona je razlog što sam toliko ostrašćen kad je reč o dobrom zdravlju i kondiciji mozga.

U školi su me ismevali i maltretirali, i to ne samo napolju u dvorištu nego i u samoj učionici. Sećam se kad je jednog dana u osnovnoj školi jedan nastavnik, ozlojeđen jer nikako nisam uspevao da razumem lekciju, upro prstom u mene i rekao: „Ovom malom je oštećen mozak.“ Srce mi je prepuklo kad sam shvatio da me on tako vidi – a verovatno i svi ostali.



Često kad nalepите etiketu nekome ili nečemu, ta etiketa postaje i ograničenje. Odrasli moraju veoma da paze kakve reči izgovaraju, jer reči vrlo brzo postaju detetov unutrašnji svet. Upravo se to desilo meni u tom trenutku. Kad god sam imao muke da nešto naučim, kad bih loše uradio test, kad me ne bi

izabrali u tim na času fizičkog, kad sam ma u čemu zaostajao za drugovima iz razreda, govorio sam sebi da je to zato što mi je oštećen mozak. Kako sam uopšte i mogao da očekujem da ću postizati jednak uspeh kao i ostali? Bio sam hendikepiran. Moj mozak nije radio kao kod svih ostalih. Čak i kad sam učio mnogo više nego moji drugovi iz razreda, uloženi napor nikad nije davao ploda u vidu boljih ocena.

Bio sam suviše tvrdoglav da bih odustao; uspevao sam da prelazim iz razreda u razred, ali na jedvite jade. Matematika mi je išla nešto bolje, zahvaljujući pomoći drugova nadarenijih za školu, međutim iz većine ostalih predmeta bio sam strašno loš, naročito iz engleskog, stranih jezika i muzičkog. U prvom razredu srednje škole našao sam se u opasnosti da padnem iz engleskog. Profesorka je pozvala moje roditelje da porazgovara s njima kako bih ipak mogao da završim razred.

Ponudila mi je da uradim seminarski rad u kome ću uporediti život i ostvarenja dvojice genija: Laonarda da Vinčija i Alberta Ajnštajna. Ako dobro uradim, rekla mi je, moći će da mi zaključi prelaznu ocenu.

Smatrao sam da mi je pružena izuzetna prilika, šansa da pritisnem dugme za resetovanje i preusmerim svoju srednjoškolsku karijeru koja je počela s takvim teškoćama. Dao sam sve od sebe da bih napisao najbolji mogući rad. Provodio sam posle časova sate i sate u biblioteci, trudeći se da saznam sve što ima da se zna o ovoj dvojici velikana. Začudo, mnogo puta sam naišao na podatak da su se i Leonardo i Ajnštajn mučili sa smetnjama u učenju.

Posle višenedeljnog truda, otkucao sam konačnu verziju svog rada. Bio sam toliko ponosan na svoje delo da sam ga odneo da se uveže. Taj rad je za mene bio manifest, način da pokažem svetu za šta sam sposoban.

Svanuo je dan kad je trebalo da predam rad. Stavio sam ga u ranac, uzbuđeno iščekujući čas kad ću ga predati profesorki i još uzbuđeniji zbog njene reakcije kojoj sam se nadao.

Nameravao sam da joj rad predam na kraju časa, pa sam ono što smo radili tog dana presedeo trudeći se da se usredsredim, ali su mi se misli stalno vraćale na izraz koji ću ugledati na profesorkinom licu kad joj budem predao plod svog truda.

Ona me je iznenadila potezom na koji nisam bio spreman. Otprilike na polovini časa završila je predavanje i rekla ostalim đacima da ima iznenađenje – uradio sam seminarski rad, rekla je, i ona bi volela da ga sada svima pročitam.

Školske dane sam uglavnom provodio trudeći se da budem neprimetan da me ne bi prozivali na času; kad ste mentalno oštećeni, mislite da nemate ništa naročito da kažete. Bio sam stidljiv preko svake mere i nikako nisam voleo da privlačim pažnju. Jedina supermoć koju sam imao u to vreme bila je nevidljivost. Smrtno sam se bojao obraćanja bilo kakvoj publici. Nimalo ne preterujem. Da me je neko u tom trenutku priključio na elektrokardiogram, aparat bi verovatno crkao od preopterećenja. Nisam bio u stanju da dišem. Nije bilo baš nikakve šanse da ustanem i govorim pred drugima o seminarskom koji sam uradio. Preostalo mi je samo jedno.

„Oprostite, nisam uradio seminarski“, jedva sam uspeo da promucam.

Razočaranje na profesorkinom licu – krajnja suprotnost onome što sam ranije sanjario da ću ugledati – bilo je tako snažno da mi je srce zamalo prepuklo, pa ipak nisam mogao da uradim ono što je ona htela od mene. Kad se čas završio i svi izašli, bacio sam rad u smeće, a s njim i veliki deo svog samopoštovanja i osećanja vrednosti.

BLIŽE STE NEGO ŠTO MISLITE

Uprkos svim tim mukama u školi, nekako sam ipak uspeo da se upišem na fakultet. Mislio sam da će mi brucoška godina biti poslednja prilika za novi početak. Sanjao sam da postignem nešto čime će se moja porodica ponositi i da pokažem svetu (a što je još važnije, i samom sebi) da *imam* potencijala za

uspeh. Našao sam se u novoj sredini. Profesori na fakultetu su predavali drugačije nego profesori u srednjoj školi i niko nije imao unapred stvoreno mišljenje o meni. Radio sam kao rob, ali su mi na kraju rezultati bili još gori nego u srednjoj školi.

Posle nekoliko meseci počeo sam da se suočavam sa stvarnošću. Nije bilo svrhe da tračim vreme i novac koji ionako nisam imao. Bio sam spreman da potpuno napustim školu. Rekao sam jednom drugu šta nameravam, a on mi je predložio da pre konačne odluke otputujem za vikend s njim kod njegovih roditelja. Mislio je da ću, ako me nakratko odvede iz studentskog doma, možda steći neku novu perspektivu. Kad smo stigli, otac mog druga me je pre večere poveo da obidem imanje. Usput me je pitao kako mi ide školovanje. U to vreme nije bilo goreg pitanja koje biste mogli da mi postavite i siguran sam da ga je moja reakcija potpuno zaprepastila. Briznuo sam u plač. Nije to bio onaj plač kad se borite da se savladate, nego nespunito ridanje. Video sam da je otac mog druga sasvim zatečen, ali njegovo dobronamerno pitanje je probilo branu koja je zadržavala mnogo potisnutih osećanja.

Ispričao sam mu čitavu svoju priču o dečaku s oštećenim mozgom. Strpljivo me je saslušao, a kad sam završio, pogledao me je pravo u oči.

„Džime, zašto se ti školuješ? Šta hoćeš da postaneš? Šta želiš da radiš? Šta bi hteo da imaš? Šta da deliš s nekim drugim?“

Nisam tog trenu imao odgovor ni na jedno od tih pitanja, jer mi ih niko nije postavio pre, ali osetio sam da sada moram da odgovorim. Zaustio sam da nešto kažem, ali me je otac mog druga prekinuo. Iscepio je dva lista iz svog džepnog rokovnika i rekao mi da zapišem odgovore. (U ovoj knjizi ću vam pokazati kako da postavljate pitanja da biste brže učili i brže postizali rezultate.)

Sledećih nekoliko minuta sastavljao sam spisak svojih životnih ciljeva. Kad sam završio, hteo sam da presavijem listove i stavim ih u džep, ali mi ih je otac mog druga uzeo iz ruke.

Prestravio sam se. Nisam mislio da će iko čitati to što sam napisao, a posebno ne neko koga uopšte i ne poznajem, ali on je pročitao dok sam se ja pekao na mukama.

Činilo mi se da čita satima, mada sam siguran da mu je bio dovoljan svega minut ili dva. Na kraju je rastavio ruke otprilike u širini svoje glave i rekao: „Ovoliko si blizu da postigneš sve što si ovde zapisao.“

Meni se činilo da je to što mi je rekao besmislica. Ne bih uspeo da ostvarim svoj spisak ni za deset života, kazao sam mu, ali mi je on, ne menjajući rastojanje između svojih ruku, stavio po jedan kažiprst na obe slepoočnice. Daljina o kojoj je govorio bio je moj mozak.

„To je ključ“, rekao mi je. „Dođi sa mnom da ti nešto покажем.“

Vratili smo se u kuću i on me je poveo u jednu sobu koju nisam video dotad. Svi zidovi su od poda do plafona bili puni knjiga. Ne zaboravite, u tom trenutku svog života ja sam mrzeo knjige; meni je to bilo kao da je soba puna zmija otrovnica. Što je još gore, drug mog oca je počeo da vadi otrovnice s polica i da mi ih daje. Gledao sam naslove i shvatio da su to biografije neverovatnih ljudi iz čitave istorije i neke od prvih knjiga o samorazvoju, kao što su *Magija uspeha* Dejvida Švarca, *Moć pozitivnog mišljenja* Normana Vinsenta Pila i *Misli i obogati se* Napoleona Hila.

„Džime, hoću da svake nedelje pročitaš po jednu od ovih knjiga.“

Najpre sam pomislio: *Zar nisi slušao ništa što sam ti pričao?* Nisam ovo pitanje postavio naglas, nego sam rekao: „Ne znam kako ću. Znae, meni je čitanje naporno, a imam mnogo da čitam za studije.“

Na to je otac mog druga podigao prst i rekao: „Ne daj da te škola ometa u obrazovanju.“ Kasnije sam shvatio da je parafrazirao reči koje se pripisuju Marku Tvenu.

„Slušajte“, rekao sam mu, „razumem da bi mi zaista bilo korisno da pročitam ove knjige, ali neću da obećam nešto što ne mogu da ispunim.“

Malo je zastao, a onda izvadio iz džepa moj spisak životnih ciljeva i pročitao ih naglas, jedan po jedan.

Bilo je nečega u mojim snovima izgovorenim tuđim glasom što mi je žestoko uzburkalo i misli i dušu. Istinu govoreći, mnogo šta sa svog spiska želeo sam da uradim zbog porodice – da obezbedim roditeljima ponešto što sami nikada nisu mogli da priušte sebi ili ne bi to uradili sve i da su mogli. Slušajući sve to pročitano naglas, bio sam dirnut kao što nikada ne bih ni pomislio da je moguće. Moja motivacija i ciljevi bili su duboko pobuđeni. Kad je otac mog druga pročitao sve do kraja, rekao sam mu da ću uraditi kao što mi je predložio, iako, u potaji, pojma nisam imao kako da ostvarim taj poduhvat.

POSTAVITI PRAVA PITANJA

Na fakultet sam se vratio naoružan knjigama koje mi je dao otac mog druga. Na radnom stolu sam sad imao naslagane dve vrste knjiga: one koje sam morao da pročitam zbog studija i one koje sam obećao da ću pročitati. Bio sam svestan razmera onoga na šta sam pristao. Kako da uopšte načnem to brdo knjiga kad mi je čitanje toliko tegobno? Ionako sam već jedva izlazio na kraj s literaturom obaveznom za studije. Šta da radim? Otkuda mi vreme? Nisam dakle jeo, nisam spavao, nisam išao da vežbam, nisam gledao televiziju niti se družio s prijateljima. Praktično sam živio u biblioteci, sve dok se jedne večeri nisam onesvestio od iscrpljenosti, pao niz stepenice i pretrpeo još jednu povredu glave.

Probudio sam se u bolnici tek dva dana kasnije. Mislio sam da sam umro i deo mene je možda i želeo da jesam. Bio je to zaista mračan trenutak, životno dno. Propadao sam, smršao sam na svega pedeset tri kilograma, i toliko sam dehidrirao da sam dobijao tečnost intravenozno.