

Naslov originala:

Antonio Neves

Stop Living on Autopilot: *Take Responsibility for Your Life and Rediscover a Bolder, Happier You*

Copyright © 2021 by Antonio Neves

This translation published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Irina Vujičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2021

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.

**PRESTANITE
DA ŽIVITE NA
AUTOPILOTU**

**ANTONIO
NEVES**

HARMONIA 

Za moju porodicu, Bridžit, Ogasta i Harper

SADRŽAJ



Počnite ovde 9

PRVI DEO – PRVI DAN OSTATKA VAŠEG ŽIVOTA

1. Šta je najbolje	19
2. Vaših poslednjih trideset dana	37
3. Koja je vaša priča?	51
4. Da li biste se kladili na sebe?.....	67
5. Bolji i smeliji	79
6. Šta želite?	97

DRUGI DEO – BUDITE OSOBA KOJA JE ODUVEK TREBALO DA BUDETE

7. Prestanite da živite na autopilotu	117
8. Pojačajte ton	133
9. Probudite svoj pozitivni naboj	147
10. Izgradite svoj tim	161
11. Budite sam svoj dobrotvor	179
12. Mapa puta koji je pred vama	193
13. Rođeni ste da živite.....	205
<i>Završite ovde</i>	<i>215</i>
<i>Zahvalnosti</i>	<i>217</i>
<i>O autoru</i>	<i>219</i>

► POČNITE OVDE

KAKO SAM DOBAVOLA *dospeo ovde?*

To je pitanje koje možda postavljate sebi kada se pogledate u ogledalo i pokušate da shvatite gde se nalazite (ili ne nalazite) u životu. Ako ste iskreni prema sebi, možete priznati da stvari ne idu baš najbolje već neko vreme. Kao kada vam je cipela u principu taman, ali vam je pola broja manja. Veoma je moguće da ste nerasploženi mnogo duže nego što želite da priznate.

Možda ste se, metaforički, našli na raskršću života i dok razmišljate da li da idete levo ili desno, ozbiljno počnete da razmatrate opciju da krenete pravo.

U takvim trenucima možete se zapitati:

„Zašto sam tako nesrećan?”

„Kako sam se ovoliko ugojio?”

„Zašto se nikad nisam preselio u drugi grad?”

„Kako sam završio u braku u kome se samo svađamo?”

„Zašto i dalje idem na posao koji mrzim?”

„Zašto se moja deca ponašaju kao budale?”

„Kako je došlo do toga da sam počeo da živim od danas do sutra?”

„Kako sam završio kao razvedeni samohrani roditelj?”

„Zašto sam kupio onaj tajmšer?”

„Otkad sam počeo da sakupljam kesice kečapa i majoneza u kaseti auta?”

PRESTANITE DA ŽIVITE NA AUTOPILOTU

Ili ako ste nalik meni 2016. godine – kada mi je sve u životu naizgled išlo sjajno – pitanje bi više ovako izgledalo:

Kako sam najzad postao „uspešan”... a i dalje nisam srećan?

Kada biste guglali moje ime iz 2016, na osnovu rezultata koji bi vam izašli, pomislili biste da živim kao car i da sam sredio svoj život. Prema internetu, bio sam:

- govornik na temu liderstva koji gostuje širom sveta u vrhunskim kompanijama poput Gugla;
- nagrađivani novinar koji više od deset godina saraduje s velikim TV mrežama, uključujući i En-Bi-Si, Nickelodeon i Bi-I-Ti;
- diplomac koledža iz Ajvi lige;
- izvršni trener poslovnih lidera;
- autor tri uspešna samizdata;
- nekadašnji voditelj na dečjoj televiziji;
- javna figura na društvenim mrežama s plavom kvačicom pored imena na Fejsbuku i Tviteru;
- saradnik velikih onlajn poslovnih outleta Inc.com i Entrepreneur.com;
- bivši učesnik prve divizije En-Si-Ej-Ej lige;
- muž i otac zdravih blizanaca.

Sve je to bilo tačno. Možda je delovalo kao da vodim život i imam karijeru iz bajke. Ali u ovome je štos: Gugl i društvene mreže pričaju samo deo naše priče. Internet nikada ne može predstaviti *celu* priču.

Prava priča, ona koju nisam govorio ili javno delio, glasila je da sam dotakao dno. Neprestano sam nailazio na prepreke i neuspehe. Te 2016. Gugl vam ne bi rekao ovo:

- posle samo godinu dana braka, supruga i ja smo već krenuli na bračno savetovanje;

- blizanci su rođeni s trideset dve nedelje i proveli su mesec dana na neonatalnoj intenzivnoj nezi;
- usled emocionalnog prejedanja, ugojio sam se skoro petnaest kilograma i pustio sam dugu bradu da bih prikrio podvaljak (bez uspeha);
- posle više poseta hitnoj pomoći, nosio sam holter i išao sam na snimanja srca i testove opterećenja;
- večeri sam provodio valjajući se u samosažaljenju, pijući teki-
lu, viski i vino (na svu sreću, ne u isto vreme);
- bez ikakvog razloga, počeo sam da kupujem i nosim džepne noževe;
- ostao sam u ogromnim dugovima posle fakulteta;
- počeo sam da izbegavam porodicu i prijatelje, nisam im odgovarao na pozive, poruke ili imejllove;
- kada sam držao govore, nisam imao entuzijazma i bio sam površan, na pozornicama pred stotinama, ponekad i hiljadama ljudi;
- ponekad sam primećivao da se ponašam kao dete, na osnovu hirova i emocija, umesto kao odrastao čovek, na osnovu standarda i vrednosti;
- demencija mog oca brzo je napredovala i više nismo vodili one razgovore između oca i sina koje sam ranije shvatao zdravo za gotovo;
- povrh svega, redovno sam u uličicama pušio kamel kraš mentol cigarete (da, one gde klikneš kapsulu koja se smrvi da bi se aktivirao mentol), noseći drečavozelenu baštensku rukavicu da moja žena ne bi osetila miris na mojoj ruci.

Da, internet nije govorio obe strane priče. Ni blizu. U to vreme živeo sam dva života – život spoljašnjeg uspeha i život unutrašnje strepnje, anksioznosti i straha.

TONUO SAM SVE DUBLJE

Istina je da sam se osećao izgubljeno, zaglavljeno i potpuno nesnađeno u sopstvenom životu, čak i nakon što sam dobio većinu onoga što sam mislio da želim. Štaviše, osećao sam se iznureno, slomljeno i umorno u vreme kada je trebalo da budem u top-formi za svoju porodicu.

Kao i većina Amerikanaca (sudeći prema Galupovoj anketi), bio sam depresivniji, lično i profesionalno, i nezadovoljniji životom nego ikada pre. Iako sam znao da mi je još mnogo života preostalo, osećao sam se kao da je moje vreme prošlo. Kao da sam propustio priliku da uradim nešto značajno i veliko.

Premda sam nekada dočekivao svaki dan sa osmehom i optimizmom, moj pobeđnički stav zamenilo je neprestano pesimistično mrštenje. Moglo bi se reći da sam izgubio nadu. Moje neposredno rešenje za ovu unutrašnju krizu bilo je da perem ruke od svega i odbijam svaku odgovornost za to gde me je život doveo. Prešao sam na autopilot umesto da živim sa svrhom i ciljem. Polako ali sigurno, pretvarao sam se u ono što će jednog dana biti ogorčeni matorac.

Naravno, to nije bio prvi put da sam imao teškoća u životu – daleko od toga. U dvadesetim i tridesetim godinama, dok sam radio za vodeće televizijske mreže u Njujorku kao voditelj, dopisnik i producent, suočio sam se sa izazovima koje nikada nisam mogao ni da zamislim. Ipak, 2016. bila je drugačija. Ranije, kada mi nije išlo onako kako sam se nadao, verovao sam da su vreme i mladost na mojoj strani. Ali sada kad sam bio u četrdesetim, više mi ništa nije delovalo tako jednostavno. Bio sam stariji – čak sam imao i nekoliko sedih u bradi da to i dokažem. Imao sam ženu, decu, karavan auto i rastući spisak obaveza.

Ironija je što je to kroz šta sam prolazio bilo potpuno obrnuto od onoga što su moja porodica, prijatelji i pratioci na društvenim mrežama mislili o meni. Za njih, moj život je bio čist uspeh. Kako su i mogli znati da nije tako? U svetu u kom krojimo svoj život tako da se uklopi u određeni narativ koji svi vide, teže je nego ikad priznati da nam je teško. Moj oflajn život, moj *pravi* život, delovao mi je kao igra povlačenja konopca – a ja sam bio konopac.

Bivši optimista u meni sada je bio ubeđen da je ono najbolje

što mi se ikad desilo završeno i da je u prošlosti. Osećao sam se kao da su moji dani slave prošli. Počeo sam da govorim sebi da u budućnosti moj život neće biti onakva bajka kakvu sam nekada zamišljao. Tada nisam znao da ponekad kad si izgubljen, zapravo dobijaš priliku da pronađeš sebe.

„ČOVEČE, MORAŠ DA SE DOVEDEŠ U RED”

Bilo je dana te 2016. kada sam bio u pravu. Nisam „ispunio svoj potencijal”. Nisam bio čovek koji sam mislio da ću biti. Jednog dana, dok sam pušio jednu od tih *kamel* mentol cigareta u uličici u Santa Moniki, prišao mi je beskućnik i zatražio cigaretu. Videlo se da je imao i boljih dana i zato sam mu dao nekoliko.

Zapalivši cigaretu, pitao me je za drečavozelenu baštensku rukavicu. Kada sam mu objasnio da je nosim da bih sakrio miris dima od žene, pogledao me je sažaljivo.

Sporo je povukao dim i rekao: „Čoveče. Moraš da se dovedeš u red.” Onda je otišao. Taj trenutak me je smrvio više nego ja *kamel* kapsulu.

Ovaj kratki susret, koliko god da je bio jednostavan, bio je početak moje misije da ispravim kurs svog života. Klatno se zanjihalo do oba kraja: do koračanja putem konformizma ili do pada s ivice. Bilo je vreme da prestanem da bežim od života i da se suočim s onim kroz šta prolazim. Bilo je vreme da se vratim u sredinu.

Putovanje je počelo nizom teških pitanja, koja ću podeliti s vama u ovoj knjizi. Usput sam shvatio da moji snovi imaju rok trajanja. Ako se ne budem pozabavio njima, ostaće zauvek izgubljeni.

ŽIVOT NIJE KRATAK

Tegobe koje sam doživeo nisu neobične. Niko me nije sažaljevaao, i ne treba da me sažaljeva. Ljudi prolaze kroz mnogo gore. Završio sam tu gde jesam zbog odluka koje sam doneo (i koje nisam doneo).

Milioni ljudi imaju priče nalik mojoj. Spolja gledano su uspešni, dok u sebi kriju ličnu teskobu. Tokom godina, mnogi od tih ljudi prilazili su mi posle mojih govora na konferencijama. Iako postoji izobilje trenera životnih veština, nekako su me ti ljudi nalazili i unajmljivali

– i delili svoje priče sa mnom. Često su mi otvarali dušu putem imejla tražeći način da zaustave i preokrenu svoju silaznu putanju.

Kao i mnogi treneri, imam dar da pomažem ljudima da reše iste one probleme i da se izbore sa istim onim izazovima s kojima se i sam rvem. Tada sam shvatio da su moja iskustva, koliko god da su bila teška, imala dragocenu svrhu: bili su moja škola života. Dali su mi dar govornika i trenera životnih veština koji može da pomogne drugima da prebrode životne nedaće. Taj uvid pružio mi je novu šansu u životu.

Ljudi vole da kažu: „Život je kratak.” Ali kao što je komičar Kris Rok genijalno rekao u svom komičnom specijalu: „Neki ljudi kažu da je život kratak i da u svakom trenutku može da te udari autobus, te da treba da živiš svaki dan kao da ti je poslednji. Seru. Život je dug. Verovatno vas neće udariti autobus. I moraćete da živite sa svojim izborima sledećih pedeset godina.”

Amin. Život može da bude dug. A jednog dana želećemo da se osvrnemo na svoj život i divimo se svemu kroz šta smo prošli umešto da se zbunjeno čudimo: *Šta to bi?*

Štaviše, pitanje: „Šta to bi?” jedan je od mojih najvećih strahova. Kada sam najgore raspoložen, zamišljam kako srećem nekoga koga sam davno poznao. Posle kratkog razgovora, on bi me pogledao pravo u oči i primetio da je žar za životom koji je nekada video u meni nestao i da ga je sad zamenila ravnodušnost. Otišao bi pitajući se: „Šta se desilo s ovim likom?”

Naravno, zapravo se pitao: „Zašto je digao ruke?”

Ali poenta ove knjige nije da se prepustite svojim najgorim strahovima. Treba da naučite kako da ih prihvatite, da se vratite svojim snovima i preoblikujete svoju budućnost. Da se setite da se i mi nešto pitamo u svom životu.

ŠTA DA OČEKUJETE OD OVE KNJIGE?

Ako vam je život stalna borba između dva narativa – jednog u kojem spolja ispunjavate (možda i prevazilazite) očekivanja i drugog u kojem ste puni unutrašnjih nemira – ova knjiga je za vas.

Ova knjiga nije napisana u kolibi usred šume, u utočištu za pisce dok su moj život, porodica i obaveze pauzirani (iako bih, verujte mi,

to baš voleo). Ne, napisao sam je usred pravog života koji se odvija u realnom vremenu sa svim usponima, padovima, preprekama i komplikacijama koji ga prate. Ali otkrio sam da upravo tu živi istina.

Tokom godina naučio sam da svi mi imamo odgovore za svoje najveće probleme. Jedino što nam nisu postavili prava pitanja. To će vam ova knjiga pružiti: ciljane i možda neprijatna pitanja o kojima treba da razmislite u trenutku kada je to najpotrebnije. Odgovori će vas možda iznenaditi i omogućiti vam da preusmerite svoj život po želji.

Biće pitanja od kojih će vam biti neprijatno.

Pitanja koja će vas možda nasmejati.

Pitanja koja će vas možda rasplakati.

Pitanja koja će vam dati odgovore koji će poslužiti kao mapa na vašem putovanju napred i pomoći vam da drugačije zamislite ne samo današnjicu već i budućnost.

Da budem sasvim jasan, u ovoj knjizi ne govorim o tome da treba da date otkaz i odete na Bali kako biste otkrili svoju strast, značenje. Ne govorim o tome kako da dobijete povišicu ili unapređenje. I ne govorim o tome kako da se preselite u veću kuću u drugom kraju grada. Sve su to izgovori. Nov posao, više novca ili nov poštanski broj ne mogu vas spasti. Samo vi možete.

Umesto toga, ova knjiga govori o tome kako da se posvetite onome što je najvažnije u vašem svakodnevnom životu. Govori o tome kako da stvorite svrhu i značenje u svom životu umesto da ih tražite. Kako da budete realni, iskreni i istrajni da biste živeli odvažno i hrabro kao što ste živeli pre nego što su vam se isprečile životne teškoće. I kako da sve vreme očuvate svoju živost, smisao za humor i radoznalost.

Prvi deo ove knjige pomoći će vam da shvatite svoje izbore i odredite kako ste dospeli tu gde ste danas.

Drugi deo povešće vas na put izgradnje odgovornosti i jakog temelja da biste prešli ka onom životu koji želite. Ponudiće vam korake koje treba da preduzmete kako biste pokrenuli trajnu promenu.

Na stranicama koje slede, pronaći ćete vežbe i aktivnosti koje sam osmislio i koristio na pozornicama, radionicama, s klijentima jedan na jedan i sa samim sobom. Vrlo su delotvorne, ali da biste videli prave rezultate, morate da budete uporni. Naučio sam da