ROBIN SHARMA

5 VALANDOS KLUBAS

PAKYLĖKITE SAVO GYVENIMĄ
Į NAUJĄ LYGĮ

LUCEO

TURINYS

1. Pavojingas sumanymas 11
2. Kasdienė legendinio žmogaus filosofija 13
3. Netikėtas susitikimas su keistu nepažįstamuoju 21
4. Atsisveikinimas su vidutinišku ir paprastu gyvenimu 28
5. Pasiruošimas nuotykiui 47
6. Skrydis į produktyvumo, virtuoziškumo ir nenugalimumo viršūnę 58
7. Transformacija prasideda rojuje 72
8. Penktos valandos klubas: rytmetinė pasaulio kūrėjų rutina 81
9. Didingumo formulė 93
10. Keturios sritys, į kurias kreipia dėmesį istorijos kūrėjai 107
11. Kelionė per gyvenimo potvynius ir atoslūgius 152
12. Penktos valandos klubo įpročių protokolas 161
13. Penktos valandos klubo nariai sužino formulę 20/20/20 196

14. Penktos valandos klubo nariai supranta miego svarbą 225

15. Penktos valandos klubo nariai sužino dešimt genijaus taktikų 238

16. Penktos valandos klube – poriniai elitinio atlikimo ciklai 262

17. Penktos valandos klubo nariai tampa herojais 299

Epilogas. Po penkerių metų 313

1 SKYRIUS

Pavojingas sumanymas

Pistoletas – per daug smurto. Kilpa – pernelyg senoviška. Peilio ašmenimis per riešą – pernelyg tylu. Klausimas buvo toks: *Kaip galima nutraukti kitados šlovingą gyvenimą, kaip tą padaryti greitai, be sumaišties ir maksimaliai efektyviai?*

Vos prieš metus gyvenimo aplinkybės jai teikė kur kas daugiau vilčių. Verslininkė buvo plačiai pripažinta kaip savo veiklos srities titanidė, ji buvo žinoma visuomenės lyderė ir filantropė. Jos amžius artėjo prie keturiasdešimt metų ribos ir ji vadovavo naujų technologijų kompanijai, kurią buvo įkūrusi bendrabučio kambaryje, kai dar mokėsi koledže. Kompanija plėtėsi ir jos produkcija buvo nepaprastai paklausi.

Tačiau dabar ji jautėsi žlugusi. Atsirado pavyduolių, kurie jos atžvilgiu pasielgė niekšiškai, todėl jai grėsė netekti didelės dalies verslo, į kurį ji buvo tiek daug investavusi. Tada ji bus priversta ieškoti kito darbo.

Toks žiaurus įvykių posūkis verslininkei buvo visiškai nepakeliamas. Nors iš pažiūros ji buvo šalta ir tvirta, iš tikrųjų jos krūtinėje plakė atjauti ir labai mylinti širdis. Dabar jai atrodė, kad gyvenimas ją išdavė. Ji jautė, kad yra nusipelniusi kur kas daugiau.

O gal išgerti visą buteliuką migdomųjų tablečių? Tada šis pavojingas sumanymas būtų švaresnis. Tereikia jas visas praryti ir viskas bus greitai baigta, pagalvojo ji. Net nesuskaudės.

Paskui jos žvilgsnis nuklydo į stilingą ąžuolinį staliuką baltų spalvų miegamajame. Ant staliuko gulėjo kvietimas į seminarą, kuriame turėjo būti svarstomi asmeninės veiklos optimizacijos klausimai. Bilietą jai įteikė motina. Verslininkė juokdavosi iš žmonių, kurie dalyvaudavo tokiuose renginiuose. Ji sakydavo, kad „jų sulaužyti sparnai ir kad jie veltui tikisi gauti iš netikrų guru atsakymą, kaip susikurti sėkmingą gyvenimą – esą atsakymą kiekvienas turi rasti pats“.

Bet dabar ji turėjo pasirinkti, o pasirinkimų buvo nedaug – arba ji eina į seminarą, kuris padės išsiveržti iš sunkios situacijos ir išgelbės jai gyvybę, arba greita mirtis jai suteikia amžiną ramybę.

2 SKYRIUS

Kasdienė legendinio žmogaus filosofija

Neleiskite, kad užgestų jūsų vidinė ugnis.
Neleiskite žūti savo sieloje herojui – tegu jis susikuria
tokį gyvenimą, kokio yra vertas.
Galite gyventi tokiame pasaulyje, kokio trokštate.
Šis pasaulis priklauso jums.
– Ayn Rand (dramaturgė, filosofė)

Jis buvo aukščiausio lygio oratorius. Tikras Auksaburnis.

Auksaburnis ėjo devintą dešimtį metų ir jo legendinė karjera artėjo į pabaigą. Jis buvo gerbiamas visame pasaulyje kaip įkvėpimo didmeistris, kaip lyderystės legenda ir kaip žmogus, kuris padeda kitiems realizuoti vidines dovanas.

Nesaugiame ir netikrumo apimtame pasaulyje Auksaburnio renginiai sutraukdavo minias žmonių, kurie ne tik troško gyventi kūrybiškai ir produktyviai – jie taip pat aistringai norėjo pasitarnauti visai žmonijai ir palikti palikimą ateities kartoms.

Auksaburnio veikla buvo unikali. Jo įžvalgos padėdavo žmonėms pažadinti ir tvirtą vidinį karį, ir jausmingą poetą, slypintį širdyje. Auksaburnio žinia atskleisdavo paprastiems žmonėms,

kaip siekti sėkmės aukščiausiose verslo sferose ir drauge gyventi magišką gyvenimą. Žmonėms grįždavo pagarbios baimės jausmas, kuris buvo užslopintas, kai atšiaurus ir šaltas išorinis pasaulis sukaustė mūsų vidinį genialumą.

Auksaburnis buvo aukštas ir nuo metų naštos šiek tiek gunktelėjęs. Į sceną jis užlipo rūpestingai statydamas kojas, bet jo žingsniai buvo grakštūs. Buvo apsivilkęs elegantišku pilku kostiumu su balkšvais dryželiais, veidą puošė akiniai melsvais stiklais.

– Gyvenimas per trumpas, kad galėtumėte neišnaudoti savo talentų, – tarė Auksaburnis keliems tūkstančiams salėje sėdinčių žmonių. – Gimę jūs gavote galimybę tapti legendiniai. Tai ne tik galimybė, bet ir jūsų atsakomybė. Jums lemta realizuoti projektus, kurie prisidės prie mūsų mažos planetos gerovės. Turite susigrąžinti savo prigimtą suverenitetą, kurį iš jūsų yra atėmusi civilizacija. Turite susigrąžinti savo didybę globalioje bendruomenėje, kurios didžioji dalis narių labai domisi brangiais daiktais, bet retai investuoja į savo asmenybę. Jei norite tapti lyderiais, turite – netgi privalote – nebebūti kibernetiniais zombiais, kurie negali atsitraukti nuo savo skaitmeninių įrenginių. Atsisakykite egoizmo, nes jis riboja jūsų galimybes. Didieji pasaulio vyrai ir didžiosios moterys visada buvo davėjai, o ne ėmėjai. Atsisakykite paplitusios iliuzijos, kad laimi tie, kurie daugiausia sukaupia. Verčiau imkitės herojiškų darbų, kurie pakeistų jūsų aplinką ir būtų naudingi žmonėms. Tada jūsų gyvenime įsivyraus tvirti etiniai principai, pats gyvenimas taps nuostabiai gražus, jūs bet kokiomis aplinkybėmis sugebėsite išsaugoti vidinę ramybę. Galų gale, mano draugai, jūs imsite sklandyti drauge su angelais, žengsite kartu su dievais.

Tą taręs Auksaburnis nutilo ir įkvėpė didžiulį gurkšnį oro. Jo kvėpavimas tapo įtemptas, kai įkvėpdavo, pasigirsdavo tylus

švilpesys. Jis žvilgtelėjo žemyn į savo stilingus juodus batus, kurie buvo išblizginti taip, kaip batai blizginami armijoje. Sėdintieji pirmoje eilėje pamatė, kaip jo raukšlėtu, bet kitados gražiu veidu nuriedėjo ašara. Auksaburnio žvilgsnis kelias akimirkas buvo nukreiptas žemyn, jis šie tiek svyravo ir tylėjo, bet atrodė, kad tuojau sugriaudės kaip perkūnas. Keli klausytojai neramiai muistėsi kėdėse.

Tada Auksaburnis padėjo ant staliuko mikrofoną, kuris buvo jo kairėje rankoje, o dešine ranka iš kelnių kišenės išsitraukė tvarkingai sulankstytą nosinaitę, nusivalė veidą ir tęsė:

– Kiekvienas jūsų turi savo pašaukimą. Kiekvieno jūsų sieloje gyvena instinktas, kuris skatina jus siekti tobulumo. Nė vienas iš jūsų, kurie dabar yra šioje salėje, neturi likti įklimpęs į masinės vidutinybės pelkę, nė vienas neturi susitaikyti su neprofesionalumu, kuris dabar taip paplitęs verslo srityje. Visi apribojimai yra tik įsitikinimai, tačiau daugybė gerų žmonių mano, kad apribojimai yra realūs. Man skauda širdį, kai matau, kiek daug potencialiai galingų žmonių yra įsitikinę, kad jie negali būti nepaprasti, kad negali tapti tikrais profesionalais. Prisiminkite, kad visos jūsų baimės ir pasiteisinimai yra melagingi, visos abejonės yra vagys.

Dauguma klausytojų, išgirdę šiuos žodžius, linktelėjo, vienas kitas pradėjo ploti ir prie jų prisijungė kiti.

– Suprantu jus, – tarė Auksaburnis. – Tikrai suprantu. Visiems pasitaiko sunkių laikotarpių. Tada jums atrodo, kad gyvenimas klostosi visai ne taip, kaip jūs įsivaizdavote vaikystėje, kai dar buvote kupini vidinės ugnies ir tikėjote stebuklais. Jūs tada juk negalvojote, kad visos jūsų dienos bus panašios viena į kitą. Jūs nemanėte, kad dirbsite darbą, kuris dusins jūsų sielą. Netikėjote, kad gyvenime bus tiek streso ir kad begalės visokių pareigų taip sekins jūsų energijos atsargas. Jūs vaikotės

nesvarbių tikslų, siekiate įgyvendinti smulkius troškimus ir tą darydami pasitelkiate modernias technologijas, bet jos, užuot išlaisvinusius, jus tik įkalina. Turiu jums pasakyti, kad daugybė žmonių miršta sulaukę trisdešimties, bet juos palaidoja, kai jiems aštuoniasdešimt. Taip, jūs kažkada tikrai tikėjotės, kad gyvenimas bus kitoks, jūs manėte, kad jis bus įdomesnis, kad labiau jaudins, kad teiks daugiau pasitenkinimo ir kad jame bus daugiau magijos.

Kai tarė paskutinius žodžius, Auksaburnio balsas suvirpėjo, jis sunkiai įkvėpė, suraukė antakius ir atsisėdo ant kreminės spalvos kėdės, kurią vienas iš jo asistentų buvo pastatęs scenos pakraštyje.

Auksaburnis tęsė:

– Taip, aš žinau, kad šioje salėje taip pat yra žmonių, kurie gyvena tokį gyvenimą, koks jiems patinka. Jūs esate didžios sėkmės pavyzdžiai, jūs teikiate savo šeimoms ir bendruomenėms beveik nežemišką energiją. Puikus darbas. Bravo! Bet net ir jūs kartais pasiklystate šaltame ir pilname pavojų tamsos slėnyje. Ir jums kartais nutinka taip, kad išduodate savo didingą kūrybiškumą ir iškeičiate jį į smulkų komfortą, lydimą baimės; jūs išduodate savo meistriškumą ir jus apleidžia drąsa. Ir jums pasitaiko bergždžių žiemų, kai jaučiatės nusivylę, kai gyvenimas vos rusena ir kai žlunga nuostabiausios vaikystės svajonės bei idealai. Ir jus kartais išduoda žmonės, kuriais pasitikėjote, ir jūsų nekaltos širdys pasijunta nusiaubtos tarsi tvirtovės, į kurias įsiveržia negailestingi svetimšaliai.

Visa salė nuščiuvusi tylėjo, o Auksaburnis kalbėjo toliau:

– Kad ir kokioje gyvenimo kelio atkarpoje būtumėte, neleiskite, kad praeities skausmas užtemdytų jūsų nuostabią ateitį. Esate kur kas galingesni, nei jums atrodo. Jūsų laukia didingos pergalės ir gyvenimo palaiminimai. Dabar jūs esate kaip tik ten, kur

turite būti, kad pradėtumėte nepaprastai produktyvų ir įspūdingą gyvenimą, kurio nusipelnėte per savo sunkiausius išbandymus. Ši akimirka visiškai nėra bloga, net jei jums atrodo, kad viskas byra į šipulius. Jeigu jums dabar atrodo, kad gyvenimas sujauktas, taip yra todėl, kad jūsų baimė stipresnė už tikėjimą. Greitai išmoksite nutildyti savo išgąsdinto „aš“ balsą, jūs patikėsite, kad jūsų laukia triumfas. Tiesa tokia, kad kiekvienas jūsų patirtas iššūkis, kiekvienas išbandymas, kiekvienas sutiktas toksiškas žmogus padėjo jums tapti tokiems, kokie esate dabar. Jums šios pamokos buvo reikalingos, idant atskleistumėte savo vidinius lobius, savo talentus ir galias. Niekas gyvenime neatsitinka šiaip sau. Dar nieko nepraradote. Dabar kaip tik esate ten, kur turite būti, kad pradėtumėte naują gyvenimą ir realizuotumėte didžiausius troškimus. Jūs susikursite savo imperiją ir pakeisite pasaulį. Tapsite istorijos kūrėjais.

Auksaburnį pertraukė žmogus su raudona beisbolo kepuraite iš penktos eilės:

– Tai gražiai skamba, bet tikrovė kur kas sudėtingesnė...

Jo išsišokimas atrodė nepagarbus, kita vertus, balso skambesys ir kūno kalba rodė, kad šis žmogus nuoširdžiai žavisi Auksaburniu.

– Sutinku su jumis, – atsakė Auksaburnis ir atsistojo. Jo balsas suskambo kiek stipriau. – Idėjos nieko vertos, jeigu jos nepritaikomos gyvenime. Mažiausias praktinis veiksmas yra vertingesnis negu didingiausias ketinimas. Jeigu susikurti didingą ir legendinį gyvenimą būtų paprasta, tą padarytų kiekvienas. Ar suprantate, ką aš noriu pasakyti?

– Taip, – atsakė žmogus su raudona kepuraite ir perbraukė pirštu per lūpas.

– Visuomenė yra įpiršusi mums daug netiesų, – tęsė Auksaburnis. – Tačiau jei norime realizuoti savo galimybes, turime

sunkiai dirbti, turime būti visiškai atsidavę, turime nebijoti palikti saugaus uosto. Aukšta klasė prasideda ten, kur baigiasi komforto zona. Tai yra taisyklė, kurią žino visi sėkmės lydimi, įtakingi ir laimingi žmonės.

Žmogus su raudona beisbolo kepuraite linktelėjo. Linktelėjo ir kiti klausytojai.

– Nuo pat jaunų dienų mus moko, kad jeigu laikysimės tam tikrų taisyklių ir jei tinkamai elgsimės, gyvenimo kelias bus lengvas. Bet jeigu staiga iškyla kokia kliūtis, mes padarome išvadą, kad kur nors suklydome, – Auksaburnis uždėjo ranką ant kėdės atlošo, vėl atsisėdo ir tęsė: – Mūsų kultūra skatina minkštus, silpnus ir delikačius žmones, kurie nesugeba vykdyti įsipareigojimų ir kurie atsisako savo troškimų, kai tik jų kelyje pasitaiko bent mažiausia kliūtis. – Auksaburnis garsiai atsiduso. – Sunkumai yra gerai. Jeigu norite tapti didingi ir pažadinti savo vidinį genijų, jums bus nelengva. Tai sunkus sportas. Bet savo galimybių ribas praplečia tik tie, kurie nebijo rizikos. Gyvenimo kelyje jums pasitaiko kentėti, bet ta kančia iš tikrųjų yra didžiausio pasitenkinimo šaltinis. Pagrindinė laimės ir vidinės ramybės sąlyga yra ryžtas padaryti viską, kas priklauso nuo jūsų. Štai džiazo legenda Mailsas Deivisas (Miles Davis) įstengė peržengti savo galimybių ribas, Mikelandželas padarė didžiulę mentalinę, emocinę, fizinę ir dvasinę auką, kad tik galėtų sukurti savo nepaprastus kūrinius. Roza Parks (Rosa Parks), paprasta, bet labai drąsi juodaodė siuvėja, buvo skaudžiai pažeminta už tai, kad autobuse neužleido vietos baltajam keleiviui, bet šis jos poelgis įkvėpė galingą pilietinį judėjimą. Čarlzas Darvinas (Charles Darwin) ištisus aštuonerius metus kantriai studijavo vėžiagyvius ir šių tyrimų pagrindu suformulavo rūšių evoliucijos teoriją. Tokiems žmonėms dažnai priklijuojamos bepročių etiketės. Dabar mes daugybę laiko praleidžiame socialiniuose

tinkluose bendraudami su virtualiais draugais ar žaisdami agresyvius vaizdo žaidimus, – Auksaburnis atidžiai peržvelgė salę, lyg būtų jautęs pareigą pažiūrėti į akis kiekvienam paskaitos dalyviui, tada tęsė: – Stivenas Kingas (Stephen King) buvo anglų kalbos mokytojas, dar jis dirbo skalbykloje, kad galėtų išlaikyti šeimą. Bet tada jis parašė romaną „Kerė“ ir netrukus labai išgarsėjo. Beje, – pridūrė Auksaburnis, – Kingas iš pradžių šio romano rankraštį išmetė į šiukšliadėžę, jis nepasitikėjo savo jėgomis ir net negalvojo pakovoti už save. Bet rankraštį šiukšliadėžėje netikėtai aptiko jo žmona Tabita. Ji nuvalė nuo lapų cigarečių pelenus, perskaitė tekstą ir privertė savo vyrą baigti romaną. Kingas pasiūlė savo kūrinį vienai leidyklai, bet jo honoraras iš pradžių buvo tik 2500 dolerių.

– Jūs rimtai kalbate? – paklausė moteris, sėdinti prie pat scenos. Jos galvą puošė prašmatni žalia skrybėlaitė su raudona plunksna.

– Taip, – atsakė Auksaburnis. – Vincentas van Gogas per savo gyvenimą nutapė apie devynis šimtus paveikslų, nupaišė daugiau kaip tūkstantį piešinių, bet garsus tapo tik po mirties. Van Gogo kūrybą skatino ne ego ir ne siekis išgarsėti. Jis norėjo realizuoti savo kūrybines jėgas ir jam buvo nesvarbu, kokie išbandymai jo laukė. Tapti legendomis nėra paprasta. Bet aš rinkčiausi būtent tokį kelią, tai yra geriau, negu įklimpti kasdienio gyvenimo rutinoje, – tvirtai tarė Auksaburnis. – Noriu jums pasakyti, kad ten, kur yra jūsų didžiausias diskomfortas, taip pat slypi jūsų didžiausios galimybės. Viskas, kas dabar jus trikdo, kas jums kelia nerimą ir kam jūs priešinatės, tik nurodo kryptį, kuria turite pasukti. Tai yra durys, pro kurias žengę pateksite į savo didingumo erdves, tapsite laisvi ir kūrybiški. Priimkite naujas galimybes, užuot jų atsisakę. Eikite ten, kur jums eiti baisu, ir jūs atgausite savo pamirštas galias. Atgausite nekaltumą ir vėl

pajusite pagarbią baimę gyvenimui – visa tai, ko netekote, kai baigėsi jūsų vaikystė.

Auksaburnis netikėtai užsikosėjo. Iš pradžių kosulys buvo visai lengvas, bet paskui sustiprėjo – regėjos, lyg jį iš vidaus būtų draskiusi kokia nors velniška jėga.

Scenos pakraštyje stovintis vyrukas trumpai kirptais plaukais kažką pasakė į mikrofoną, kuris buvo pritvirtintas prie juodo švarko atlapo. Salėje šviesos prigeso, arčiausiai scenos sėdintys žmonės atsistojo nežinodami, ką daryti.

Prie Auksaburnio nuskubėjo labai malonios išvaizdos moteris juoda suknele. Scenoje sukaukšėjo jos aukštakulniai bateliai. Moteris buvo Auksaburnio komandos narė. Kai ji atsidūrė šalia, Auksaburnis sukniubo ant scenos lyg nuo smūgių apsvaigęs boksininkas paskutiniame sunkios kovos raunde. Griūdamas jis prasiskėlė galvą ir maža srovele iš žaizdos ėmė tekėti kraujas. Rankoje jis tebelaikė nosinaitę, šalia gulėjo jo akiniai. Ką tik spindėjusios akys buvo užmerktos.

3 SKYRIUS

Netikėtas susitikimas su keistu nepažįstamuoju

Negyvenkite taip, lyg jums būtų likę tūkstantis metų.
Kol dar esate šioje žemėje,
kol dar kvėpuojate,
stenkitės tapti iš tikrųjų didingi.
– Markas Aurelijus (Romos imperatorius)

Verslininkė melavo žmonėms, su kuriais ji susipažino seminaro salėje. Ji sakė, kad ją domina Auksaburnio formulė, leidžianti nepaprastai pakelti veiklos produktyvumą. Jai esą taip pat buvo įdomu, kokie neurologiniai faktoriai lemia žmonių meistriškumą – Auksaburnis kalbėjo ir apie tai. Atseit ją pirmiausia domino šio verslo guru metodai, kurie jos kompanijai būtų leidę įgyti pranašumą prieš konkurentus. Bet tikroji priežastis, kodėl verslininkė atėjo į Auksaburnio seminarą, buvo kita – ji vylėsi, kad čia išgirs ką nors tokio, kas jai padės išsaugoti gyvybę.

Tarp seminaro klausytojų buvo ir vienas dailininkas su plaukų sruogomis, kokias turėjo Jamaikos muzikantas Bobas Marlis. Dailininkas norėjo sustiprinti savo kūrybines galias, kad jo tapybos darbai taptų vertingesni.