

NASLOV ORIGINALA:

Mastin Kipp

Claim Your Power

Copyright © 2017 by Mastin Kipp

Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Nenad Trnavac

LEKTURA:

Jevrem Živanović

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

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 fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

MASTIN KIP

**OTKRIJTE
SVOJU
MOC**

HARMON**IA**

Pohvale za

OTKRIJTE SVOJU MOĆ

Mastina Kipa

„Gledao sam kako Mastin kreće sa dna, preobražava svoj život i ostavlja znamenit trag u svetu.”

– **Toni Robins**, autor bestselera, preduzetnik i filantrop

„Neusredsređenost, stres, iscrpljenost i osećaj neispunjenosti simptomi su dubljeg problema: ne znamo koja je svrha našeg života. U knjizi *Otkrijte svoju moć*, Mastin Kip nudi inovativan i praktičan pristup da se povežete sa svojom svrhom, što je ključ istinskog napretka.”

– **Arijana Huffington**, osnivač *Hafington posta* i osnivač/izvršni direktor platforme *Trajv global*

„Mastin je čitaocima podario visokoenergetski vodič za isceljenje – bogat nadahnućima, uputstvima i vrhunskim informacijama. Bravo.”

– **Kerolin Mejs**, autorka bestselera *Anatomy of the Spirit* i *Defy Gravity*

„U doba nerazumevanja i plitkosti, Mastin nudi moćno rešenje: život pun dubine posvećen onome što je najvažnije – svrsi.”

– **Dr Kal Njuport**, autor knjige *Deep Work*

„Traume i zavisnosti lišavaju nas sposobnosti da budemo slobodni i da se odazovemo višem pozivu, što je svrha našeg života. Knjigom *Otkrijte svoju moć*, Mastin je uistinu položio temelj po kojem čovek može izaći iz tame ovisnosti na svetlost slobode. Ako čitate ovu knjigu, vežite pojas.

Vaša pozitivna evolucija stiže!”

– **Tomi Rozen**, osnivač *Rekaveri 2.0* i pionir na polju joga i oporavku od zavisnosti

„Toliko često okrećemo se dijetama, suplementima, tabletama, spoljašnjim diverzijama, čak i zavisnostima da bismo olakšali sebi simptome i patnju.

Ali bol koji osećamo je bol tela koji u sebi drži prošle traume, što ništa od navedenog neće izlečiti. U ovoj knjizi Mastin Kip dovodi nas do mogućnosti isceljenja – do nadahnuća za kojim žudimo i do koraka koji su nam neophodni kako bismo se trgli iz transa koji nas drži zaglavljene u uverenju da smo mi svoje rane. Ako ste umorni od nezadovoljavajućeg života i spremni da živite odvažno, ovo je vaš sledeći korak.”

– **Dr Aviva Rom**, autorka bestselera *The Adrenal Thyroid Revolution*

„Mastin Kip ne samo što tvrdi da bismo mogli da živimo bolje; samo njegovo prisustvo kao da zahteva da tako živimo! Knjiga *Otkrijte svoju moć* poziva nas da upoznamo beskonačno kreativni univerzum sa beskonačnom spremnošću da primimo njegove darove.”

– **Merijen Vilijamson**, autorka šest bestselera *Njujork tajmsa* i međunarodno priznati duhovni predavač

„Oдавno čvrsto verujem u Mastina Kipa, a ako pročitate knjigu *Otkrijte svoju moć*, i vi ćete se prosvetliti.”

– **Majk Duli**, autor bestselera *From Deep Space with Love*

„Mastin je napisao bezvremeno delo u kojem usklađuje sigurnost, nadahnuće i smer omogućavajući mi da prodrem kroz svoj strah i ego. Uspeo sam da istražim, shvatim i da se oslobodim višestrukih trauma zbog seksualnog zlostavljanja, fizičkog zlostavljanja i sindroma posttraumatskog stresa kako bih otkrio svoju moć. Večno sam zahvalan!”

– **Džordž Brajant**, bivši marinac i autor bestselera *The Paleo Kitchen*

„Knjigom *Otkrijte svoju moć* Mastin Kip učinio je za lični razvoj i isceljenje ono što je *The Virgin Diet* za nutricionizam – stvorio je inovativan i istražen sistem koji je prošao test vremena i brzo daje trajne rezultate.”

– **Džej-Džej Virđžin**, autor bestselera *Njujork tajmsa The Virgin Diet*

„Upoznao sam Mastina Kipa u teretani u pet sati ujutru. Neumorno je trčao na traci dok je pisao knjigu i odgovarao na mejlove. Odmah sam znao da ne samo što ima neverovatnu radnu etiku već je i izuzetno strastven i posvećen nečemu. Kasnije sam otkrio njegovo veliko i jedinstveno bogatstvo – znanje o malo poznatim taktikama za uklanjanje skrivenih prepreka koje nas ometaju da pronađemo pravu životnu svrhu. Ovaj čovek potpuno me fascinira, a mislim da će i vas. Uživajte u njegovom delu. Ono će vam promeniti život.”

– **Ben Grinfild**, ajronmen triatlonac i autor bestselera *Beyond Training*

„Oslobađanje duha najveći je dar koji iko ikome može dati. Mastin Kip uklanja osnovni uzrok ljudske patnje koji nas sprečava da budemo najbolja verzija sebe. Ovo je briljantna knjiga.”

– **Dr Džef Spenser**, olimpijac i tvorac programa *Champion's Blueprint*

MASTIN KIP OTKRIJTE SVOJU MOĆ

Kako da za četrdeset dana uklonite
sve skrivene smetnje i konačno napredujete
ka jedinstvenoj svrsi svog života

Poruka čitaocu: lekovi spasavaju živote i zato
vas molim da se posavetujete s lekarom pre
nego što napravite bilo kakve izmene u svom
protokolu lečenja.

SADRŽAJ

Predgovor	15
Invokacija	19
Prvo ovo pročitajte	21
DEO I: ODVAJANJE	59
DAN 1: Zašto ste mrtvi?	63
DAN 2: Zašto je sadašnji trenutak pravo vreme za promenu?	68
DAN 3: Otkrijte sve priče i oblike ponašanja koji vas sputavaju	73
DAN 4: Otkrijte koja se negativna osećanja kriju ispod sputavajućih priča	81
DAN 5: Otkrijte ograničavajuća uverenja zbog kojih ste mrtvi	86
DAN 6: Osnovni uzrok	93
DAN 7: Kako je osnovni uzrok ometao vaš razvoj	99
DAN 8: Odbrambeni mehanizmi	103
DAN 9: Mapa odobravanja	108
DAN 10: Više nema povratka	113
DEO II: INICIJACIJA	117
DAN 11: Šta je, uopšte, svrha?	120
DAN 12: Otkrijte svoju svrhu	125
DAN 13: Zašto vam je svrha dosad izmicala	138
DAN 14: Pronalaženje hrabrosti za promenu – sada	146
DAN 15: Vaša hijerarhija moći	152
DAN 16: Dekonstruisanje stare hijerarhije	163
DAN 17: Vaša nova hijerarhija	168
DAN 18: Vreme je da se posvetite sebi!	171
DAN 19: Posvetite se Tvorcu	176
DAN 20: Činite drugima	181

DEO III: ISKUŠENJE	189
DAN 21: Da vidim šta umeš, smrti	193
DAN 22: Koristi potpunog oslobađanja	198
DAN 23: Vreme je da odrastete	204
DAN 24: Preuzmite odgovornost za sopstveni život	213
DAN 25: Na koji način sami sebe sabotirate i kako da s tim prestanete	218
DAN 26: Kako da prestanete da prodajete svoju dušu	225
DAN 27: Prebrodite oluju	233
DAN 28: Zašto je skromnost od presudne važnosti za vaše putovanje	239
DAN 29: Cena pasivnosti	244
DAN 30: Prepustite sve rezultate Bogu	249
DEO IV: PUTOVANJE KUĆI	253
DAN 31: Upoznajmo vaše srce	256
DAN 32: Ciljevi sa svrhom	265
DAN 33: Karika koja nedostaje da dostignete svoje ciljeve sa svrhom	274
DAN 34: Definišite misiju svoje duše	281
DAN 35: Raspored ispunjen svrhom	286
DAN 36: Dozvola za napredovanje	294
DAN 37: Otkrijte svoju viziju	300
DAN 38: Stvaranje uverenja sa svrhom	309
DAN 39: Šalji dalje	313
DAN 40: Ponavljajte ovaj proces i posvetite život ovom putovanju	316
<i>O autoru</i>	319

PUT PRED VAMA

Nikad se nismo ni okušali u avanturi sami
Jer su heroji svih vremena prošli tuda pre nas;
Lavirint je vrlo dobro poznat;
Samo treba da sledimo put heroja.
I tamo gde smo mislili da ćemo naći prokletstvo,
Pronaći ćemo Boga;
Gde smo mislili da ćemo poseći drugog,
Poseći ćemo sebe;
Gde smo mislili da putujemo spolja,
Doći ćemo do sredine sopstvenog postojanja;
Gde smo mislili da ćemo biti sami;
Bićemo sa celim svetom.

– DŽOZEF KEMBEL

PREDGOVOR

Kada sam pre nekoliko godina upoznao Mastina, bio je gojazan, podbuo i delovao je kao dobronamerno ljudsko biće koje intenzivno traga za dubljom povezanošću. Još uvek je tragao. Tokom večere vodili smo sadržajan razgovor s još nekoliko lidera na polju ličnog razvoja. I dalje se dobro sećam kako je Mastin na kraju večere pogledao sagovornike i rekao: „Zaista želim da budemo prijatelji. Želite li i vi? Stvarno mi je stalo do vas”. Iskrenost njegovih reči bila je upečatljiva. On je osoba kojoj je zaista duboko stalo do vas, čak i ako vas je tek upoznao.

Nisam ga poznavao dok je bio mnogo mlađi, kada je neprestano jurio dobar provod, koristio kokain i spavao po tuđim kućama, ali nekoliko mrvica starog Mastina ostalo je u njemu otkrivajući se u našim razgovorima. Od tada do danas posmatrao sam ga kako postepeno pobeđuje gojaznost i kako se povezuje sa svojom svrhom, a sve uz pomoć temeljne prakse o kojoj ćete čitati u knjizi *Otkrijte svoju moć*. I telo i duh postali su mu lakši i lepršaviji. Kao da gledate jutarnje nebo koje iz minuta u minut postaje svetlije sve do konačnog svitanja. Bila mi je čast da mu budem prijatelj dok je uranjao u svoju svrhu i smišljao metod da pomogne brojnim drugim ljudima da učine isto to. Prešao je svoj put, proučio ga, proživio ga i postavio znakove koji će olakšati putovanje budućim putnicima.

Pronalaženje svrhe je zastrašujuće jer, ako ste racionalna osoba i inženjer po struci kao ja, priznanje da možda imate određenu svrhu otvara Pandorinu kutiju. Ako smo ovde s nekom svrhom, ko nam ju je dodelio? Bićete prinuđeni da

postavite sebi neka teška duhovna ili religiozna pitanja. S druge strane, ako uspete da obuzdate skepsu i pokušate da se povežete sa svojom svrhom – bez obzira na svoje uverenje o njenom poreklu – otkrićete da vam sve u životu postaje lakše.

Ova knjiga može da vam uštedi stotine hiljada dolara i godine rada. Ne tvrdim to olako. U svojoj potrazi za svrhom imao sam sreću da pronađem strpljive spiritualne ljude koji su makar uspeli da me ubede da postoji mogućnost da imam svoju svrhu. Tada sam prečešljao svaki kutak zemaljske kugle, od drevnih šamanskih ajavaska rituala u Peru (pre nego što su postali popularni) do radionica holotropskog disanja Stanislava Grofa, skoro devedesetogodišnjeg psihijatra koji je šezdesetih godina prošlog veka lečio deset hiljada pacijenata pomoću LSD-a da bi kasnije tu halucinogenu supstancu zamenio tehnikom disanja, usput stvarajući oblast transpersonalne psihologije. Učio sam meditaciju od učitelja iz zabačenih delova Tibeta, naprednu jogu i vežbe disanja u Indiji, i gotovo dvadeset godina priključivao sam na glavu EEG aparat za praćenje moždanih talasa kako bih meditirao što dublje, što je kulminiralo neurofidbek programom *Četrdeset godina zena*. Ukupno sam proveo više od četiri meseca života glave povezane s kompjuterom da bih pronikao u njenu unutrašnjost i reprogramirao je. Knjiga *Otkrijte svoju moć* predstavlja prečicu za pronalaženje svrhe i uklanjanje trauma jer većina ljudi nema ni vremena ni sredstava da pretraži čitavu planetu u potrazi za odgovorima.

Na svom putu, povezujući se dublje sa svrhom i uklanjanjući traume, efikasnost na poslu i u domu poboljšala mi se na nezamislive načine. Pre pet godina osnovao sam kompaniju *Buletpruf* i to uopšte nisam doživljavao kao posao, kao neki napor – bilo je to čisto zadovoljstvo jer je deo moje svrhe. Danas kompanija vredi više od sto miliona dolara i neprestano privlači zadivljujuće i uticajne osobe zato što one osećaju da je pokreće misija. Privlači ljude kao što je Mastin koji je sve to uvideo čim me je upoznao, i pre nego što je kompanija postala uspešna.

Mogu samo da zamislim šta bi se desilo da mi je neko dao ovu knjigu kada sam imao dvadeset dve a ne četrdeset četiri godine, koliko imam dok ovo pišem. Sva borba, sva patnja, sve vreme potrošeno na pronalaženje načina da se izborim sa sopstvenim umom i da isključim kritičara koji mi je neprestano zvocao... sve je to bilo nepotrebno. Postoje prečice. Ova knjiga pomogla bi mi da prestanem s bežanjem od neuspeha i da počnem da trčim ka svemu što je zaista bitno.

Nije da bežanje od neuspeha ne daje rezultate – zaradio sam šest miliona dolara kada sam imao dvadeset šest godina jer sam se mnogo bojao neuspeha. Takođe, izgubio sam tih šest miliona dolara kada mi je bilo dvadeset osam godina i ponovo je uzrok bio strah od neuspeha. Strah je veoma loš motivator. Mastinova knjiga rečito objašnjava baš ono što sam naučio na svom putu: najdublji strahovi su nevidljivi, ali svakodnevno upravljaju našim ponašanjem iako toga nismo svesni. To uopšte ne znači da smo slabi; samo znači da smo tako programirani. Postoje mnogobrojni naučni dokazi koji to potvrđuju, a Mastin je sve to odlično proučio i stvorio efikasan program.

Izmena takvog mentalnog sklopa može da bude doživotni rad ako ne znate kako da je obavite. Proces *Otkrijte svoju moć* prilično je inovativan, zapanjujuće delotvoran i brz. Kada dođete do korena unutrašnjih blokada, uspećete i da ih uklonite. Prestaćete da trošite ogromnu energiju na pokušaje da smislite kako da se izvućete iz neuspeha.

Ako želite u velikoj meri da razvijete svoje međuljudske odnose, karijeru ili bilo koji aspekt života, nema ničega značajnijeg i neodložnijeg od isceljivanja skrivenih trauma. Imao sam veliko zadovoljstvo da podučavam milijardere, menadžere hedž fondova, izvršne direktore mnogih preduzeća i poznate ličnosti – neke od najuspešnijih ljudi na planeti. Svaka od ovih osoba imala je skrivene traume koje su joj upravljale ponašanjem i svi su doživeli ogromne koristi od isceljivanja tih trauma. To je deo ljudskog iskustva bez

obzira na to ko ste, šta radite i koliko vrednim (ili bezvrednim) sebe smatrate.

Najteži deo ovog procesa proizilazi iz činjenice da će vam se telo opirati pokušavajući da sakrije ono što želite da rasvetlite. Zato je ova knjiga genijalna. Ne radi se o odluci koju ste svesno doneli – to je nesvesna odluka koju telo donosi bez vašeg znanja. Kada pročitate ovu knjigu, postaće vam jasno šta se tačno dešava. *Svet će nastaviti da vas šamara sve dok ne proniknete u čitav problem. Sve postaje lakše kada prestanete sami sebe da sabotirate.*

Pročitajte ovu knjigu ne zbog sebe, već zbog svih ljudi s kojima ćete doći u kontakt u budućnosti. Što više radite na ostvarenju svoje svrhe (kada saznate šta je vaša svrha) i što više funkcionišete s ravni svog višeg sopstva umesto s ravni navika izazvanim nevidljivim traumama, više ćete oplemeniti svaku osobu s kojom stupite u kontakt do kraja života, od radnika u lokalnoj prodavnici do voljenih članova porodice.

Upotrebite ovu knjigu da biste od života napravili nešto više od pukog preživljavanja. Budite mnogo više od onog što je dovoljno.

Dakle, duboko udahnite, pripremite omiljenu olovku i tokom narednih četrdeset dana posvetite se ozbiljnom svakodnevnom radu opisanom u ovoj knjizi. Svet će vam biti zahvalan, kao i ja.

Dejv Aspri

Izvršni direktor kompanije *Buletpruf*

Osnivač programa *Četrdeset godina zena*

Autor knjiga *Head Strong* i

The Bulletproof Diet, bestselera *Njujork tajmsa*

2017.

INVOKACIJA

Doći će dan kada će vas zadesiti neočekivani događaji. Jedan deo vas će umreti i počecete da tragate za eliksirom koji će ga oživeti. Elikzir ćete tražiti u prijateljima, ljubavnicima, neprijateljima, knjigama, religijama, stranim državama, ep-skim pesmama, ritualima i karijeri, ali gde god da zavirite, blago će vam izmicati. Činiće vam se da je sve izgubljeno i ugasiće se nada da ovaj čarobni napitak uopšte postoji. To će biti najmračnija noć u kojoj će vas izvesnost smrti odvesti do ambisa očaja. Ali gledajući u ponor, primetićete blagi sjaj sopstvene osvetljene duše. Njeni zraci pretvoriće provaliju u eliksir života i tada ćete prvi put shvatiti da ste u stvari sve vreme tragali za sopstvenom svetlošću.