



CHRIS LOWNEY

# NA DNEŠNOM DNI ZÁLEŽÍ

*Desať návykov na zlepšenie  
života (a sveta)*

Spolok svätého Vojtecha  
Trnava 2024

## OBSAH

Prečo je potrebná kríza? .....	9
Po prvé: rozhodnite sa, na čom skutočne záleží .....	12
Návyk č. 1 .....	18
Návyk č. 2 .....	22
Návyk č. 3 .....	27
Návyk č. 4 .....	32
Návyk č. 5 .....	36
Návyk č. 6 .....	42
Návyk č. 7 .....	47
Návyk č. 8 .....	52
Návyk č. 9 .....	57
Návyk č. 10 .....	63
Ako skĺbiť všetkých desať návykov: aplikácia múdrosti .....	68
Dvadsaťštyri hodín úplne inak .....	77
Poďakovanie .....	83

© Chris Lowney, 2018

Photo credit © Angelika Mendes

© Spolok sv. Vojtecha – Vojtech, spol. s r. o., Trnava 2024

ISBN 978-80-8161-639-6

## PREČO JE POTREBNÁ KRÍZA?

Predstavte si Houston v dôsledku ničivého hurikánu Harvey. Ulice sú zaplavené a v nespočetnom množstve domov neustále stúpa špinavá a páchnuca voda. Mobilný signál je prerušovaný. Vypadnuté elektrické vedenie zahalilo pulzujúce mesto do tmy.

Teraz si predstavte Larryho, môjho priateľa, ktorý sa v tom chaose snaží zúfalo dostať k svojim starým a chorým rodičom, ktorí uviazli v zaplavenom dome: „Na evakuáciu mojej matky, ktorá je pripútaná na lôžko s Parkinsonovou chorobou, sme použili čln. Otca sme dostali von tak, že pomocou svojej mobilnej chodúľky prešiel cez cestu zaplavenú vodou asi do výšky štyroch stôp.“

Tie utrápené výrazy jeho rodičov mu ostali v pamäti. Ešte intenzívnejšie ho však zasiahlo niečo iné. „Chris, to najvýnimočnejšie bola spolupráca, podpora a milosrdenstvo, ktoré prejavili toľkí ľudia, ako napríklad cudzinec, ktorý sa doslova z ničoho nič objavil s člnom a zachránil moju mamu. Nebolo tam žiadne rasové napätie, žiadne politické nezhody, žiadne hádky... Bolo to mesto, v ktorom ľudia dostali toľko podpory a pomoci, koľko len potrebovali.“

Málokoho prekvapí, že sa pri tejto príležitosti Houstončania zomkli, aby sa navzájom podporili. Krízy v ľuďoch často prejavia to najlepšie. Obyčajní ľudia sa po katastrofe stávajú nesebeckými hrdinami.

V takých chvíľach nás už netrápia malé životné nepríjemnosti. náš zmysel pre to, na čom v konečnom dôsledku naozaj záleží, sa stáva živším, chceme byť svojím najlepším ja, sme nabití energiou urobiť nejakú pozitívnu zmenu.

Ale prečo je potrebná kríza, aby sme zo seba dostali to najlepšie? Prečo nevyužiť príležitosť každý jeden deň?

Môjmu priateľovi Paulovi sa to podarilo. Energickému mladému otcovi dvoch synov a hlavnému živiteľovi rodiny nečakane diagnostikovali rakovinu a zostávalo mu niekoľko mesiacov života.

To bolo pred rokmi. Liečebný režim zmenil jeho rozsudok smrti na chronický, ale zvládnuteľný zdravotný stav. Táto skúsenosť blížiacaj sa smrti však zmenila jeho postoj k životu. Hovorí mi, že od tej doby: „Nie je nič také ako zlý deň.“ Každé ráno je vďačný. Nič neberie ako samozrejmosť. Vie, že záleží na každom jednom dni.

Robí veľa bežných vecí, takých, ktoré robil vždy a ktoré robíme my všetci – chodí na prechádzky, počas dňa telefonuje manželke, vozí deti na rôzne stretnutia, večeria s priateľmi a každý deň chodí do práce. Pre väčšinu z nás sa takéto bežné chvíle zdajú bezvýznamné, prechádzame nimi, čiastočne rozptýlení niečím iným, čo musíme urobiť. Zvyčajne na ne zabudneme do nasledujúceho rána.

Ale pre Paula? V týchto krátkych chvíľach je ešte viac prítomný. Jeho myseľ už neblúdi v zákutiach ľútosti a snov. Namiesto toho, aby ho premožla apatia alebo mrzutosť, pristupuje ku každému dňu s odhodlaním a vďačnosťou.

Každý deň vníma ako jedinečnú príležitosť, pretože každý jeden deň považuje za dar. A to je presne to, o čom je aj táto kniha – chopiť sa dnešnej príležitosti a postaviť sa jej každý jeden deň.

Ak by čo i len niekoľko miliónov ďalších z nás mohlo žiť s takýmto nastavením a pochopením skutočného zmyslu, premenili by sme tento svet na vlúdnejší, láskavejší a spravodlivejší domov.

Viem, že to nie je také jednoduché. Každé ráno sme nanovo vtiahnutí do chaotického víru kariéry, sociálnych médií a konzumu. Sústredím sa na svoj zoznam úloh a strácam sa v dôležitých otázkach. Prečo to vlastne robím? Na čom v konečnom

dôsledku záleží? To je dôvod, prečo nás nasledujúca kapitola vyzýva, aby sme sa znovu zaoberali dôležitými otázkami a vyslovili, na čom naozaj záleží.

Jedna vec je však vysloviť, na čom naozaj záleží, a iná robiť to, na čom naozaj záleží, a to každý jeden deň. Bolo pre mňa oveľa jednoduchšie predstaviť si svoje ideálne ja, než sa ním naozaj stať. Napríklad som nebol dost odvážny na to, aby som povedal, čo bolo na stretnutí potrebné povedať. Nebol som dostatočne empatický, aby som ponúkol pomoc, ktorú ten cudzí človek zjavne potreboval. Nezobdieral som dostatok silnej vôle na to, aby som ďalej rozvíjal svoje dary, alebo som sa neodvážil ísť za snom o novom kariérnom raste. Stratil som príliš veľa času rozptyľovaný sociálnymi sieťami namiesto toho, aby som sa venoval množstvu dôležitejších činností.

Viem to urobiť lepšie, všetci to vieme urobiť lepšie. Viem to, pretože som sa v priebehu rokov inšpiroval obyčajnými ľuďmi, ktorí vynikali v tom, že každému dňu dali zmysel. Nie sú ani nadľudia, ani svätci (aj keď jeden z nich by mohol byť – čítaj ďalej). Ale modelujú postoje a návyky, ktoré z nich robia šťastnejších, vďačnejších a efektívnejších ľudí. Praktiky, ktoré si pestujú, sú jednoduché – každý z nás ich môže zajtra napodobniť. Začnime. Vypočujme si ich príbehy a poďme preskúmať, ako môžeme urobiť to isté.

## PO PRVÉ: ROZHODNITE SA, NA ČOM SKUTOČNE ZÁLEŽÍ

„Ak máme ako lukostrelci cieľ, na ktorý môžeme mieriť, je pravdepodobnejšie, že zasiahneme ten správny bod.“

To povedal Aristoteles. Aristoteles sa mylil.

Nechcem spochybňovať jednu z najväčších múdrostí ľudstva, ale veľmi by som si priaľ, aby bol môj život taký jednoduchý ako cvičenie na terč s lukom a šípmi. No život je ako mierenie na pohyblivý cieľ pri jazde na koni. A zatiaľ čo ja strieľam šípy do terča, niekto iný strieľal šípy do mňa.

Aristoteles však nehovoril o lukostreľbe alebo dokonca o životných cieľoch, ako je skvelá práca, krajší domov alebo večera na stole. Hovoril o zásadnejších záležitostiach, napríklad o tom, čo znamená šťastný a zmysluplný život. Alebo na čom skutočne záleží.

A má pravdu, nikdy nezasiahnete cieľ, ktorý nevidíte, a väčšina z nás nemá svoj cieľ dostatočne jasne na očiach. Kto každé ráno vyskočí z postele a pomyslí si: „Hľa! Môj životný cieľ leží priamo pred mnou! Dovoľte mi venovať tento nový deň zasiahnutiu môjho cieľa.“

Rímsky filozof Seneca mal na túto myšlienku vlastný názor: „Ak neviete, do ktorého prístavu sa plavíte, žiadny vietor nie je priaznivý.“

Bez jasnej vízie toho, čo dáva životu zmysel, môže človek skončiť bezradný.

Raz som počul príbeh o veľmi úspešnom podnikateľovi, ktorý začal trpieť pochybnosťami, ktoré niekedy sužujú veľmi úspešných ľudí. Keď sa dostanú na vrchol, chcú vedieť: „Toto je všetko?“

Je to pochopiteľné. Motivovaní ľudia sa niekedy dostanú na vrchol tak, že sa až šialene sústredia na to, aby sa naň dostali. Vedú obmedzený život. Aj rodinný život sa dostáva na perifériu. Neustále dosahujú jeden profesionálny cieľ za druhým a postupujú hore po rebríčku. Až kým nedosiahnu vrchol a potom sa pýtajú, či náhodou nie sú na nesprávnom mieste.

A tak tento podnikateľ vyhľadal niekoho, kto mal skutočne usporiadaný život – Matku Terezu z Kalkaty, svetoznámu vďaka pokornej službe najchudobnejším ľuďom sveta. Vyžaroval z nej pokoj a istý druh cieľavedomosti, po ktorom túžil.

Odišiel teda zo svojej módnjej štvrte v New Yorku do nemoďernej štvrte Matky Terezy v Kalkate. Ale dostať sa tam bola ešte len polovica výzvy. Matku Terezu veľmi nezaujímali rozhovory s bohatými chlapmi o zmysle života. Jej prioritou bolo venovať sa kalkatskej chudobe a umieraniu. No obchodník trval na svojom a Matka Tereza si urobila čas na to, čo, ako predpokladal, bude prvý z mnohých jeho hlbokých rozhovorov.

Vysvetlil jej, že sa s ňou prišiel porozprávať o kľúčoch k zmysluplnému životu. Spýtal sa jej, či má nejakú základnú múdrosť, o ktorú by sa mohla podeliť. Jednoducho povedala: „Modlite sa každý deň a nikdy nerobte nič, o čom viete, že je to zlé.“

Potom sa naňho len pozrela. Rád by som si to predstavil tak, že to bolo láskavým spôsobom, ale aj spôsobom, ktorý pravdepodobne naznačoval: „V poriadku? Odpovedala som ti. Už sme skončili? Mám veľa práce.“

Ten chlap tam chvíľu musel sedieť, zarazený a v nemom úžase. Ale treba mu uznať, že si uvedomil: Čo na to môžem povedať? Tak vstal, poďakoval a vrátil sa domov. Či sa riadil jej radou, neviem povedať.

Ale Matka Tereza nás (a jeho) implicitne vyzývala, aby sme zmenili poradie priorit, keď zvažujeme ciele, o ktoré sa usilujeme. To znamená, že namiesto toho, aby ste najprv premýšľali

o kariére alebo nejakej finančnej méte, najskôr sa rozhodnite, akým človekom sa chcete stať. Iba vtedy, keď je vaša vízia toho, na čom v konečnom dôsledku naozaj záleží, vo vašej myšli úplne jasná, ste v bode, keď sa viete správne rozhodovať v súvislosti s kariérou, životným štýlom atď. Pokiaľ ide o vnútorný pokoj a zmysel, po ktorých tento podnikateľ (a aj každý z nás) túži, tie nebudú plynúť z toho, čo vlastníme alebo koľko zarobíme, ale z toho, ako žijeme a ako sa správame k blížnym.

Na čom teda naozaj záleží? V priebehu rokov som o tejto otázke čítal obsiahle knihy, ale vždy sa pristihnem, že sa vraciam k jednoduchým myšlienkam. Dokopy sa tieto myšlienky spájajú do určitého terča, do obrazu toho, akým človekom chcem byť. Tu je niekoľko myšlienok, ktoré sa pre mňa stali dôležitými:

- Dávajte toľko lásky, koľko ste dostali.
- „Čokoľvek ste urobili jednému z týchto mojich najmenších bratov, mne ste urobili.“ (Ježiš Nazaretský; Mt 25, 40)
- „... čo žiada Pán od teba: iba zachovávať právo, milovať milosrdenstvo a pokorne chodiť so svojím Bohom“ (Mich 6, 8).
- Nerobte nikomu to, čo sami nenávidíte.
- Šírte lásku všade, kam idete. Nech k vám nikto nepríde bez toho, aby neodišiel šťastnejší.

Bol by som nesmierne šťastný, keby som si zaslúžil takýto epitaf: „Tu leží Chris, ktorý rozdával toľko lásky, koľko dostal, a ktorý nikdy nikomu inému neurobil to, čo sám nenávidel.“ A tak ďalej. K tomu mám ešte veľmi ďaleko, ale viem, kam chcem ísť.

#### OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

A čo vy? Ako chcete žiť? Aký je váš cieľ? K akým nápadom sa neustále vraciate, či už pre uistenie, že ste nezablúdili, alebo pre nasmerovanie, aby ste sa vrátili na správnu cestu?

*Prečo na chvíľu neodložíte túto knihu, nenájdete si dvadsať minút a neodpoviete na niektoré z týchto otázok? Áno, práve teraz. Odpovede si zapíšete na maximálne jednu stranu a túto stranu si uschovajte na praktickom mieste pre prípad, že by vám pri pokračovaní tejto knihy napadli nejaké spresnenia. Potom si túto stránku vložte do Biblie, diára, kuchárskej knihy alebo akejkoľvek inej knihy, ktorú pravidelne otvárate. Aspoň niekoľkokrát do roka si tieto myšlienky o tom, na čom naozaj záleží, zopakujte. Prial by som si, aby som vás mohol uistiť, že keď budete vedieť, ako chcete žiť, budete tak žiť vždy. Len keby to bolo také jednoduché. Pravidelne zaostávam za svojimi aspiráciami, a to z mnohých dôvodov. Všetky tieto dôvody však súvisia s jednoduchým faktom: som človek, a ak ste to nevedeli, človek znamená „kazí veci na dennej báze“. Veľký kresťanský apoštol Pavol zhrnul svoje vlastné nedostatky a ľudskú slabosť takto: „... lebo nerobím to, čo chcem, ale robím to, čo nenávidím“ (Rim 7, 15).*

*Mojím problémom nebolo prísť na to, ako chcem žiť. Mój problém sa týmto spôsobom živil. Moje predstavy o tom, na čom záleží, nie sú zložité, len ja som komplikovaný a svet je komplikovaný. Pred niekoľkými rokmi som pomáhal starať sa o svoju matku, chorú na leukémiu, keď pomaly zomierala. Môžeme hovoriť o zasiahnutí cieľa – lebo nikdy som si nebol taký istý ako vtedy, že robím to, na čom naozaj záleží. Miloval som svoju matku a cítil som sa veľmi požehnaný, že som ju mohol takto podporiť. Napriek tomu, že môj zámer bol veľmi dôstojný, moje každodenné správanie bolo niekedy menej obdivuhodné. Bol som nevyspatý, vystrašený a vystresovaný a to sa prejavilo: občas som niečo odvrkol zdravotnej sestre, stratil som nervy na zamestnancov informačného centra poisťovne alebo som sa začal brániť, keď moji súrodenci nadhodili, že by som mal prehodnotiť nejaké svoje rozhodnutie.*

*Ale aspoň som počas tých mesiacov sledoval nanajvýš hodný cieľ, čo je viac, ako môžem povedať o iných životných epizódach,*

*keď ma na istý čas stiahlo dolu sebecko, chamtivosť, lenivosť, hnev, žiadostivosť (na tú nezabúdajme) alebo tucet ďalších vnútorných démonov.*

*Nápravou nebolo prehodnotiť svoju dlhodobú víziu toho, na čom naozaj záleží. Skôr som jednoducho potreboval venovať viac pozornosti krátkodobému horizontu, akýmkoľvek bláznivým impulzom, ktoré ma zvädzali z cesty. Nasledujúce kapitoly nás v tom podporia – každý deň byť pozornejší, osvojiť si návyky, ktoré nám pomôžu venovať sa tomu, na čom naozaj záleží. Takéto návyky nikdy neboli dôležitejšie. Bolo dosť náročné skrotiť vnútorných démonov a udržať si priority. Teraz je to však potrebné urobiť uprostred sveta, ktorý sa stáva diabolsky zložitým a nestálym.*

*Napríklad pri starostlivosti o mamu som bol neustále vháňaný do situácií, na ktoré som sa cítil absolútne nepripravený: spracúvanie zložitých zdravotných údajov, možnosti liečby, poistenie... A keď som sa snažil dospieť k rozhodnutiam o jej starostlivosti, zdalo sa mi, že všetky okolnosti sa zrazu menia: dostala infekciu alebo jej stúpla teplota. Zdalo sa mi, akoby sa nejaký zákerný škriatok vyžival v tom, že mi podkopne nohy zakaždým, keď už som našiel svoje pevné miesto.*

*Vojenský svet má na to výraz VUCA<sup>1</sup> – „nestály, neistý, mäťúci a nejednoznačný“. Skratka opisuje vojnovú hmlu,<sup>2</sup> počas ktorej sa vojaci musia rozhodovať za tých najhorších možných podmienok. Dúfam, že do vás nikto nestrelá, ale aj vy sa určite stretávate s nestálosťou, neistotou, zmätkom a nejednoznačnosťou, keď spreádzate milovaného človeka vážnou chorobou, keď vychovávate*

■■■■■■■■■■■■■■■■■■

<sup>1</sup> VUCA – z anglického *volatile, uncertain, confusing, ambiguous* (pozn. prekladateľa).

<sup>2</sup> Vojnová hmla je termín opisujúci situáciu, keď jedna alebo obidve bojujúce strany majú len malý alebo nulový prehľad o rozmiestnení a konaní nepriateľa a svoje vlastné dôležité rozhodnutia vykonávajú na základe odhadov nepriateľskej činnosti, založených spravidla na nepodložených čiastočných správach, inštitúcií a psychologickom čítení (zdroj definície: Wikipédia, pozn. prekladateľa).

*tínedžera, keď sa rozhodujete, ktorú zo stoviek kariérnych ciest nasledovať, keď sa trápate s priateľom, ktorý užíva návykové látky, alebo keď sa rozhodujete, čo je etické, keďže v dnešnej dobe sa niektorým zdá prijateľné prakticky čokoľvek okrem vraždy. Spojme svet VUCA so svojimi ľudskými slabosťami a zasiahnutie vlastného cieľa sa môže zdať ako desaťmetrový skok do detského bazéna v záhrade.*

*Túto kapitolu som začal porovnaním života v dvadsiatom prvom storočí so zasiahnutím pohyblivého cieľa. Uvedomujem si však, že som to mal obrátene: cieľ sa nehýbe, všetko ostatné áno. Cieľ je veľakrát dostatočne jasný. Väčšina z nás vie, na čom nám naozaj záleží. Chceme byť šťastní, urobiť pozitívnu zmenu a zo sveta urobiť lepšie miesto.*

*Vidím prístav, do ktorého sa chcem dostať, ako povedal Seneca. Viem si predstaviť, akým človekom chcem byť. A niekedy sa životná cesta zdá jednoduchá – pokojné more a vietor v chrbte. Inokedy je to náročné a dokonca až desivé, lebo vznikajú búrky, stratíme kurz, náš kompas je nefunkčný.*

*V takých chvíľach si spomeniem na známu modlitbu jedného rybára: „Ó, Bože, tvoje more je také veľké, a moja loď je taká malá.“ V dnešnom svete sa tak javí niekedy aj život. Ľudia sa však neustále úspešne orientujú v jeho zložitosti. S niektorými z týchto ľudí sa stretneme aj v nasledujúcich kapitolách.*

## NÁVYK Č. 1

### – Vytýčte si cestu

Môj učiteľ na strednej škole navádzal prvákov na hazardné hry. V podstate.

Otec Steve Duffy sa totiž potuloval po školskej jedálni a navádzal dôverčivých tínedžerov, aby prispeli časťou zo svojich peňazí určených na obed jeho futbalovému stávkovému fondu. Víťaz každého týždňa si odniesol polovicu výťažku a Duffy zvyšok poslal chudobným komunitám v zámorí.

Venoval sa aj iným pochybným činnostiam, ako napríklad prehľadávaniu ulíc New Yorku, kde hľadal reklamné plagáty, ktoré by mohli oživiť jednu z jeho tried. Keď našiel vhodný plagát, zrejme ho ukradol. Povedal nám, že požiadal o povolenie, ale nie som si istý, či sa niečím takým zaťažoval. Ľudia sa vtedy bežne v newyorských uliciach strieľali, kto by chcel zatknúť muža v kňazskom odeve za odtrhnutie reklamného plagátu?

Duffy učil na strednej škole päťdesiatšesť rokov. Nie je to síce rekord, ale musí to byť veľmi tesné. Spoznal som ho, keď som mal štrnásť rokov, asi v polovici jeho kariéry. Ani ja, ani nikto z mojich spolužiakov by sa nestavil o to, že tento vychudnutý starý kňaz so zhrbenými ramenami bude žiť ďalších desať rokov, a už vôbec nie, že bude učiť ďalších dvadsať.

Napriek tomu, že vyzeral ako prísny a mrzutý starozákonný prorok, kedykoľvek ukázal jeden zo svojich kostnatých prstov, ukázalo sa, že je láskavý a starostlivý. Učil nás latinské časovanie bez toho, aby bol niekedy nudný. Vymýšľal všelijaké bláznivé rýmovačky a verše, aby nám pomohol zapamätať si to, a hodiny po vyučovaní venoval doučovaniu detí, ktoré v učive zaostávali.

Vyučoval tiež náboženstvo a nás prvákov prekvapil svojím otrasným podaním piesne z muzikálu *Porgy and Bess*: „Veci,

ktoré si pravdepodobne prečítate v Biblii, nemusia byť naozaj tak.“ Bolo šokujúce počuť, ako to povedal kňaz, ale práve takto nás Duffy naučil, že biblické pasáže si treba často interpretovať a nie ich čítať doslovne, pretože pravdy inšpirované Svätým písmom sú niekedy sprostredkované prostredníctvom poézie alebo rozprávania.

Aj keď toto bolo pre stredoškolákov dosť vyspelé, Duffyho hodiny náboženstva boli jednoduché, pretože rozdával zhrnutia každej lekcii na mieru. Dokonca aj deti, ktoré sa trápili s latinčinou, sa mohli zachrániť hodnotením A z náboženstva. V skutočnosti sa v poslednom ročníku zdal už aj samotný Duffy príliš jednoduchý. Jeho huncútstva sa zdali vhodnejšie pre prvákov na strednej škole než pre nás osemnásťročných.

O niekoľko rokov neskôr, keď som študoval učebnicu Starého zákona pre pokročilých, dozvedel som sa, kto bol na strednej škole naozaj vyspelý. Keď som si prečítal materiály, pocítil som *déjà vu*. Kapitola za kapitolou sa mi v tej univerzitnej učebnici zdala taká známa. Vypátral som skopírované Duffyho poznámky od kamaráta, ktorý si doma hromadí staré nepotrebné veci a uschoval si aj svoj zošit z náboženstva zo strednej školy. Samozrejme, tie paralely boli neprehliadnuteľné. Duffyho podklady boli vytvorené na základe univerzitnej učebnice. Štrnásťročným deťom prednášal vysokoškolskú teológiu a vytvoril z učiva dojem jednoduchosti.

Ale až po rokoch som pochopil, čo Duffy skutočne učil. Niekoľko ho presvedčil, aby sformuloval svoju filozofiu vyučovania, a tak publikoval krátku esej o svojom prístupe k študentom: „Vždy vidím seba, ako vyžarujem Krista na svojich študentov... Robím to svojím záujmom o nich, láskou a rešpektom voči nim... Robím to tak, že som k nim priateľský... Myslím na Ježiša, ktorý cestoval so svojimi učeníkmi, bol s nimi dvadsaťštyri hodín denne a vždy na nich pôsobil tým, ako k nim pristupoval.“





ČÍTANIE  
S PRIDANOU  
HODNOTOU

Chris Lowney

## Na dnešnom dni záleží

Desať návykov na zlepšenie života (a sveta)

Z anglického originálu *Make Today Matter*,  
Published under arrangement with Loyola Press,  
Chicago, IL, U.S.A., preložila Lenka Bebjaková

Vydal Spolok sv. Vojtecha – Vojtech, spol. s r. o., Trnava 2024,  
ako svoju 4 491. publikáciu

Prvé vydanie

Edícia *Zrkadlenie*, 1. zväzok

Zodpovedná redaktorka Katarína Kročková

Jazyková úprava Miroslav Činčár

Grafická koncepcia a sadzba Pergamen

Fotografie iStock by Getty Images

Tlač Finidr, Český Těšín

Všetky práva vyhradené

[www.ssv.sk](http://www.ssv.sk), [eVojtech.sk](http://eVojtech.sk)

objednávky: 033/590 77 18

[objednavky@ssv.sk](mailto:objednavky@ssv.sk)

Členská zľava 15 % platí v obchodnej sieti SSV.

ISBN 978-80-8161-639-6