

UTIŠAJ SODNIKA

KAKO RAZUMETI *notranjega kritika*
IN *najti mir V SVETU stalnih pritiskov*



JANEZ HUDOVERNIK

Vsebina

Predgovor	9
I: KATERE SO TVOJE PUŠČICE	11
1. Iluzija in neizogibne puščice življenja	13
2. Zgodba o preživetju	21
3. Trojni oklep	29
II: ČELADA JASNOSTI: MENTALNI DEJAVNIKI	37
4. Kjer imaš moč	39
5. Obvladaj miselnost – spremeni rezultate	47
6. Tvoj kompas v življenju	53
7. Od namena do akcije	61
8. Spremeni, zapusti ali vzljubi	67
9. Kako ceniti, kar že imaš	73
10. Utišaj Sodnika	79
11. Pet dogovorov: Kompas za notranji mir (in tih upor proti Sodniku)	89
12. Odpuščanje	103
III: OKLEP ENERGIJE: OBVLADAJ SVOJE TELO	117
13. Edini 'six-pack', ki ga boš kadar koli potreboval	119
14. Obvladovanje čustev	129

15.	Prostovoljno kaljenje odpornosti	139
IV: ŠČIT MIRU: OPTIMIZIRAJ SVOJE OKOLJE		153
16.	Narava kot tvoj najmočnejši zaveznik	155
17.	Pomen odnosov in družbene povezanosti	165
18.	Ritem za odpornost	177
19.	Ko zasloni zbledijo, ti zaživiš	189
V: INTEGRACIJA IN TRAJNOST		199
20.	Pogoste napake pri gradnji odpornosti	201
21.	Tvoja pot do vrhunske odpornosti	205
	Zahvale	209
Dodatek A: Uporabi profil osebne odpornosti persolog® – praktični zemljevid tvoje notranje moči		211
Dodatek B: Pregled ključnih orodij iz knjige Uspešni pod pritiskom		215
Dodatek C: Viri in literatura		219
	O avtorju	221
	Knjige avtorja	225

*S hvaležnostjo
za življenje.*



PREDGOVOR

BIL JE NAVADEN ZIMSKI VEČER, 2. FEBRUAR 2019, OB 19.11; zazvoni zvonec. Prizor, ki ga ne bom nikoli pozabil.

Grem odpret vrata. Dvoriščna svetilka razsvetljuje temo. Pred vrati dva policista z lokalne postaje. Obraza policistov resna, neizrazna, skoraj žalostna ... Pride tudi žena Tadeja.

»Moje sožalje ...«

Potem tišina. Svet je obstal. Glas je še govoril, a jaz nisem več slišal besed. Noge so se mi odrezale. Zrak je izginil iz prostora. Nekaj v meni je zavreščalo, a navzven sem stal pri miru. Tadeja je začela glasno jokati.

V trenutku sem vedel: vse, kar sem do tistega dne gradil – načrti, rutina, ambicije – je šlo v nič. Telo je hotelo le eno: sesesti se in ostati tam.

Takrat še nisem vedel, da bom moral preživeti ne le tistega dne, ampak vsakega naslednjega. Da bo bolečina prihajala znova in znova – kot puščice, ki letijo brez opozorila. In da bo tisto, kar me bo rešilo, nekaj povsem drugega, kot sem si predstavljal.

Ta knjiga je o tem. O tem, kako vstati, ko ni več moči. Kako dihati, ko ti pljuča gorijo. Kako preživeti trenutke, ko bi najraje izginil. Ni teorija. Ni motivacijski govor. Je zbirka orodij, ki so me držala pokonci, ko se je vse ostalo podiralo.

Knjiga ni nastala za branje – nastala je za preživetje. Nastala je za tiste trenutke, **ko življenje pritisne**, ko nič več ne gre po planu, ko se ti podre svet in se moraš odločiti: obležati ali vstati. Pisati sem jo začel zase – ker

sem moral preživeti. Če bo pomagala tudi tebi, še toliko bolje, saj bo izpolnila dvojni namen.

Zakaj? Ker vem, da življenje ne prizanaša. Vem, kaj pomenijo udarci. In vem, kako pomembno je imeti nekaj, kar ti pomaga vstati. Ne vedno z nasmehom – včasih samo z zadnjimi močmi. A vstaneš. In greš naprej.

Winston Churchill je nekoč rekel: »**Če greš skozi pekel, hodi naprej.**« Ta stavek je bil dolgo moj osebni moto. Še danes, v najtemnejših trenutkih, si ga ponovim. Ne zato, ker bi bilo lažje – ampak zato, ker druge poti ni. Ostaneš v gibanju. Korak za korakom. In to je včasih dovolj.

V tej knjigi dobiš preprost, a učinkovit model za **gradnjo odpornosti**. Nisi več prepuščen naključju. Predstavil ti bom tridelni oklep, zaščito, ki ti bo pomagala v ključnih trenutkih.

Živimo v dobi, ko umetna inteligenca preoblikuje delo, družbena omrežja kradejo pozornost, globalni izzivi pa pritiskajo z vseh strani. Odpornost ni več luksuz – je nuja. Ta knjiga je tvoj akcijski vodnik, ki ti daje orodja, da ne le preživiš, ampak **uspevaš**: da obnoviš energijo, umiriš um, premagaš strah in izkoristiš vsak dan.

To ni priročnik za popolnost. Je priročnik za pristnost. Za zavestne izbire. Za **vsakdanje zmage**. Ker se moč ne skriva v tem, da nikoli ne padeš – ampak v tem, da vedno znova najdeš razlog, da vstaneš.

Zato ti predlagam: ne čakaj. Preberi eno poglavje. Izberi eno orodje. Preizkusi ga že danes. Majhen korak danes je lahko tvoj veliki preobrat jutri.

Zgodbe, ki jih bereš, so iz našega vsakdana, od udeležencev mojih delavnic in coachingov. Le imena so spremenjena. Če misliš, da koga prepoznaš, je to zgolj naključje – zagotovo to ni ista oseba.

V knjigi pišem v moški slovnični obliki — preprosto zato, ker je tako lažje in besedilo ostane bolj tekoče. A vsaka zgodba, vsak nasvet in vsako orodje v teh straneh je namenjeno **tako tebi, bralka, kot tudi tebi, bralec**. Vse napisano velja enako za oba spola. Izbral sem obliko, ne da bi kogarkoli izključil — prav nasprotno: želim, da se v njej najde vsak, ki se poda na pot k večjemu notranjemu miru, ne glede na spol, starost ali izkušnje.

Si pripravljen **utišati** svojega notranjega **Sodnika**? Obrni stran in začni.

Janez Hudovernik

Sp. Laze, 13. oktober 2025

ZGODBA O PREŽIVETJU

ČE ŽIVIŠ DOVOLJ DOLGO, PRIDE TRENUTEK, ko **te življenje zgrabi za vrat** in te vrže na tla. Ne vpraša, ali si pripravljen. Ne zanima ga, koliko si že dal skozi. Samo udari.

Takrat ne štejejo teorije, nasveti iz knjig in lepe misli s plakatov. Šteje le eno vprašanje: *Kaj boš naredil zdaj?*

Jaz sem odgovor našel šele, ko sem padel tako globoko, da sem mislil, da ne bom več vstal. Moje lekcije niso iz učilnice – so iz bitk, ki jih nisem izbral.

To ni zgodba o uspehu. To je zgodba o **preživetju**.

Kdo sem jaz, da ti to govorim? Sem mož. Oče. Trener. Avtor. Prijatelj. Predvsem pa – človek. Tako kot ti. Na poti, ki se ne konča, ampak te nanjo le vrže.

Niso me oblikovali certifikati ali uspehi. Mene so oblikovale tri smrti. Pri enaindvajsetih sem izgubil brata. Nenadoma. Prehitro. Takrat sem prvič občutil, kako kruto zna življenje odtrgati tisto, kar ljubiš. Vse je obstalo. Zrak. Čas.

Zavedanje. In dolgo nisem našel poti nazaj. Ampak to je bila šele prva lekcija.

Pri štiriinpetdesetih ... sem v roku enega leta izgubil dve hčerki. Stari sta bili triindvajset in devetnajst let. Moji dekleti. Moja kri. Moje srce. In življenje ju je odneslo – brez opozorila, brez logike, brez milosti.

Vem, kaj pomeni tema. Ne metaforična. Resnična. Tista, ki se ti usede v kosti. Vem, kaj pomeni izguba, ki ti vzame sapo. Ki te podre, povozi, razcefra. Zjutraj ne vstaneš. Ne zato, ker nočeš – ampak ker ne moreš.

In takrat, ko je bilo najtežje, nisem iskal filozofije. Iskal sem nekaj, kar drži. Nekaj, kar deluje. Nekaj, kar me spravi pokonci. Nisem imel razkošja razmišljanja o smislu ali o tem, kako »bodo stvari že minile«. Iskal sem nekaj, kar me ne pusti pasti čez rob. Nekaj, kar ne govori, ampak deluje. Ni šlo za teorije. Šlo je za preživetje. Za en dih. En korak. En trenutek.

Imel sem bolečino. In odločitev, kaj z njo. Ne da pozabim. Ne da se pretvarjam, da je ni bilo. Ampak da jo **sprejemem** in se vprašam: **Kaj zdaj?**

Takrat sem se začel učiti – zares. Učil sem se dihati. Tako preprosto ... pa tako močno. Ko me je dušilo v prsih, ko mi je srce divjalo, ko sem stal pred praznino, sem zaprl oči. Vdih. Izdih. Preživel sem tisti trenutek. Samo tistega. In potem naslednjega.

Ne išči velikih zmag. Največja zmaga je, da si še tukaj. Da kljub vsemu, kar se je zgodilo, dihaš. Bereš. Sprašuješ. In iščeš.

Če orodij, o katerih pišem – krogi vpliva, odpuščanje, dihanje, sprejemanje – ne bi bilo ... danes verjetno ne bi pisal. In ti tega ne bi bral.

Zato ti ne pišem iz teorije. Pišem ti od tam, kjer boli. In od tam, kjer sem se sestavil nazaj. Ne zato, ker sem močnejši. Ampak ker sem se odločil, da bom odgovoren za to, kar naredim z bolečino.

In kar sem takrat našel, ni bilo nekaj posebnega, rezerviranega zame. To ni bil dar, ki ga imaš ali nimaš. Gre za veččino, ki se je lahko nauči in jo lahko uporabi vsak – kjerkoli, kadarkoli. Ne glede na to, kako globoko padeš. Imenuje se **odpornost**.

Odpornost ni darilo

Morda se ti zdi, da so nekateri ljudje preprosto rojeni močni in nepremagljivi. Toda najpomembnejša novica te knjige je, da to ne drži. **Odpornost ni nekaj, kar imaš ali nimaš.** Je veččina, ki se jo da natrenirati.

In raziskave to potrjujejo. Genetika prispeva samo del (30–45 %). A več kot polovica tvoje odpornosti je v tvojih rokah – odvisna je od tega, **kaj počneš in kako misliš**.

To pomeni samo eno: **ni več izgovorov**. Začneš tam, kjer si – danes. Odpornost ne zahteva popolnosti, zahteva pa vztrajnost. Ni čarovnija. Je praksa. In bolj kot jo vadiš, bolj postane del tebe.

Zakaj je odpornost danes nujna

Svet okoli nas ne čaka. Dogaja se hitro, nepredvidljivo in intenzivno. Če nimaš notranjega sidra, te lahko potegne vase. Odpornost ti omogoča, da ostaneš cel, da ne razpadeš in da ne izgubiš kompasa. Poglej, zakaj je v 21. stoletju ključna:

- **mentalna in čustvena stabilnost:** Odporni ljudje se hitreje pobežejo po udarcih. Lažje prenašajo stres, tesnobo in izzive vsakdana.
- **boljše fizično zdravje:** Manj stresa pomeni manj posledic za telo. Odpornost te varuje pred fizičnimi udarci stresa.
- **višja učinkovitost pri delu:** Odpornost ni le osebna zadeva. Pomeni manj izgorelosti, več odločnosti ter boljše spopadanje s pritiski in impulzi.
- **rast skozi težave:** Prava odpornost pomeni, da se po padcu vrneš močnejši. Da iz izgube ustvariš novo prioriteto, nov smisel.
- **močnejši odnosi:** Ko znaš sam s sabo, znaš tudi z drugimi. Odpornost gradi tvojo sposobnost za stik, empatijo in odkrit pogovor.

Tvoj in moj tihi junak

Odpornost ni nov izum. Čeprav jo danes potrebujemo bolj kot kadarkoli prej, so se z njo ukvarjali že v antiki. Že stari Grki so iskali odgovore, kako ostati močan in neuklonljiv v svetu, ki ga ne moreš nadzorovati.

Tako so ustvarili zgodbo o tistem, ki je postal simbol nepopustljivega duha in večnega boja: o **Sizifu**. Njegova zgodba ni o tem, da bi premagal usodo, ampak o tem, kako kljub njej **vsak dan znova vztraja**. In ravno to je bistvo odpornosti.



Sizif, kralj Korinta, je bil prebrisan in neuklonljiv. Dvakrat je ušel smrti – Hadu, bogu podzemlja. Toda bogovi takšnih stvari ne pozabijo. Zevs ga je kaznoval s kaznijo, ki se ne konča. Vsak dan mora potiskati ogromen kamen po strmem hribu navzgor – toda takoj ko doseže vrh, mu vedno znova zdrсне iz rok in se odkotali na dno. In Sizif začne znova. Dan za dnev. Brez konca.

Na prvi pogled je to mit o absurdnosti, o brezizhodnem trpljenju in delu brez nagrade. Toda to je le površje. Ko se poglobimo, se razkrije druga plast – tista, ki jo je do popolnosti ubesedil pisatelj Albert Camus: »Predstavljati si moramo, da je Sizif srečen.« Sizif ni žrtev, je vzornik. Ne zato, ker je njegovo življenje težko, ampak zato, ker kljub vsemu ni klonil. Vsako jutro znova se sooči s kamnom in začne. Brez pritoževanja, brez drame, brez občutka žrtvovanja. Njegova naloga je morda nespremenljiva, toda način, kako jo opravi, je njegova izbira.

Sčasoma se tudi to spremeni. S ponavljanjem postane močnejši, bolj osredotočen in morda celo modrejši. Vsak dan se njegov korak nekoliko okrepi. In tu se zgodi nekaj presenetljivega: ni več pomembno, da kamen vedno pade nazaj, saj postane pomembno, da ga vsak dan znova dvigne. Njegova veličina ni v tem, da premaga usodo, temveč v tem, da ji ne pusti premagati njega.

Če pomislim, je ta kamen podoben **našim vsakodnevnim izzivom** in neizogibnim »prvim puščicam«, s katerimi se srečujemo. To je tisto neprijetno bujenje zjutraj, ko bi se najraje obrnil na drugo stran, a veš, da te čaka dan. To je tista nekončana naloga v službi, ki se vsak ponedeljek

zdi enako težka. To so tisti težavni pogovori z bližnjimi, ki se ponavljajo in zahtevajo nenehno potrpežljivost. To je tvoje telo, ki terja gibanje, četudi je zunaj mraz ali te boli glava. In to je tisti notranji glas, ki dvomi in te opominja na pretekle neuspehe, a se mu moraš vsak dan znova postaviti po robu.

Sizifova zgodba nas uči tudi, da **uspeh ni trajen**. Ne glede na to, kako visoko prideš, koliko dosežkov zbereš in kako veliki so tvoji preboji – na vrhu ne moreš ostati za vedno. Ni trajnih zmagovalcev. Kamen se vedno znova skotali navzdol. Zato proslavi, ko si na vrhu. Uživaj v trenutku. Ampak se ga ne oklepaj.

Enako velja, ko si na dnu. Sizif ne obupa, ne jamra in ne išče krivcev. Preprosto poprime za kamen in ga začne znova potiskati navzgor.

Sizif nas uči tudi, da kljub vsemu zmoremo. Da tudi če se vsak večer vse znova zruši, imamo **vsak dan novo priložnost**. Da nas trud ne ponižuje, ampak krepi. Zato ne glej v tla, ko se znajdeš pred svojim kamnom. Dvigni glavo. Zagrabi ga. In potisni. Ne ker boš nekoč dosegel vrh, ampak ker s tem postajaš močnejši človek.

Kdo si ti v tej zgodbi?

Poglej svoj vsakdan. Kje se v tvojem življenju pojavijo prve puščice? Morda si prodajalec, ki ga zavrne še ena stranka. Starš, ki mu zboli otrok. Študent, ki ne opravi izpita. Športnik, ki se poškoduje tik pred finalom. Kamorkoli zadene prva puščica, se spomni na Sizifa: udarca ne moreš preprečiti, lahko pa se zavestno odločiš, da boš znova zagrabil svoj kamen. Tokrat brez obtoževanja.

Tvoj kamen danes je lahko ...

- neprespana noč, ko razmišljaš, kako boš plačal račune,
- nedokončana naloga v službi, ki ti že tedne visi nad glavo,
- boleča tišina v odnosu, kjer si izgubil stik,
- zavrnitev, ki se ti je zarezala v samozavest,
- bolezen, ki ti jemlje moč in potrpežljivost,
- notranji glas, ki ti dan za dnem šepeta, da nisi dovolj.

Tudi ti nosiš svoj kamen. Razlika je le v tem, ali te njegova teža zlomi – ali pa te okrepi. Zato se vprašaj: **Kaj je tvoj kamen zdaj?**

Morda ob prvi puščici padeš v spiralo. Sodnik začne streljati še drugo, tretjo, četrto ... in se umakneš. Kriviš druge, okoliščine, usodo. Morda svojo težo prenašaš tiho – navzven si videti močan, vendar se znotraj kopiči razpoka za razpoko. Morda se razdajaš drugim, zase pa ne najdeš prostora.

In potem pride trenutek, ko lahko začneš graditi. Po malem. Ko padeš – in vstaneš. Ko bolečino preoblikuješ v lekcijo. Ko ne čakaš na popolne pogoje, ampak začneš tam, kjer si.

Ta knjiga je zate, če veš, da v sebi nosiš več, kot trenutno kažeš. Če si pripravljen vzeti stvari v svoje roke. Če si pripravljen trenirati svojo odpornost.

Ne vem, kje stojiš danes – morda na vrhu, morda čisto spodaj. A vem nekaj: jutri lahko znova zagrabiš svoj kamen. In ko ga dvigneš, ne dvigneš samo njega – dvigneš sebe. To je bitka, ki jo je vredno znova in znova izbrati.

A kamen se ne premakne sam. Potrebuješ načrt. Ne meglenih gesel, ampak konkretne korake, ki jih lahko narediš že danes. In tukaj se začne tvoja pot.

Seznam nalog – akcijski ukrepi:

1. **Oceni svojo odpornost:** Na list papirja napiši: »Kako odporen sem danes – od 1 do 10?« Intuicija ti bo dala iskren odgovor. Že samo to zavedanje je prvi korak.
2. **Prepoznaj koristi:** Zapiši si tri konkretne koristi, ki bi jih imel, če bi bil bolj odporen. Boljši spanec? Manj stresa? Več notranjega miru? Naj te motivacija najde tam, kjer jo najbolj potrebuješ.
3. **Določi področja delovanja:** Kje v tvojem življenju bi ti več odpornosti najbolj pomagalo? Pri delu? V odnosih? Pri fizični vzdržljivosti? Izberi eno področje in naj se tam začne tvoja vaja.

Ko enkrat spoznaš, da so puščice življenja neizogibne in da jih ne moreš ustaviti, se zgodi pomemben premik: nase začneš gledati ne kot

na žrtev udarcev, temveč kot na tistega, ki lahko izbira, kako se nanje odzove. To je trenutek, ko ugotoviš, da sama volja ni dovolj – potrebuješ sistem, ki te ščiti in vodi naprej, tudi ko si na tleh.

V naslednjem poglavju boš spoznal **trojni oklep** – mentalni, fizični in okoljski ščit, ki ga lahko zgradiš okrog sebe. To ni oklep, ki te loči od sveta, temveč tak, ki ti omogoča, da hodiš skozenj.

RESNICA BOLI: NAJVEČKRAT SI SAM SEBI NAJVEČJI SOVRAŽNIK.

Ta knjiga je tvoj ščit pred notranjim **Sodnikom** – tistim nevidnim glasom, ki vsako rano spremeni v trpljenje. **Utišaj sodnika** te nauči, kako prepoznati in utišati notranjo kritiko, zgraditi duševno odpornost in najti mir v svetu, ki nikoli ne utihne.

V knjigi odkriješ:

- **kako prepoznati in ustaviti notranje samokritične misli**, ki poglobljajo bolečino po težkih dogodkih,
- **trojni oklep odpornosti**: um, telo in okolje – vse povezano v enostaven sistem,
- **protokol moči besed**: preokvirjanje misli in afirmacije, ki resnično delujejo,
- **odpuščanje kot dejanje moči**: preprosti protokoli za odpravljanje zamer, ki jemljejo energijo,
- **kako uporabiti prostovoljno nelagodje** (npr. tišino, mraz) kot trening moči.



O avtorju

Janez Hudovernik je trener poslovnih veščin, avtor uspešnic *Moč dihanja* in *Uspešni pod pritiskom*, ter praktik odpornosti, ki piše iz globoke osebne izkušnje. Njegova orodja delujejo, ker jih je preizkusil v praksi.

**ODPORNOST NI NAKLJUČJE. JE ODLOČITEV.
ZAČNI JO TRENIRATI.**

29,90 €

www.proacta.si