



# **AKO SI ZVÝŠIŤ SEBAVEDOMIE**

*Milan Coach*

## Ako si zvýšiť sebavedomie

Keď chodím po svete, po rôznych krajinách, po rôznych stretnutiach, koučingoch či drilloch, pozorujem, že všade existuje jeden fenomén. Ľuďom neuveriteľne chýba sebavedomie. Prejavuje sa to väčšinou okamžite a na rôznych detailoch. Pohľad človeka, podanie ruky, tón hlasu, snaha presadiť svoje zámery, prípadne aj nemať žiadne zámery. Človek s väčším sebavedomím je oveľa odvážnejší. Býva celkovo životaschopnejší, má viac plánov do života a viac aktivít. Viac sa v živote snaží a žije vo všeobecnosti plnohodnotnejší a veselší život. Ľudia, ktorí majú málo sebavedomia, sa zväčša o veci snažia menej. Väčšinou ani netušia, že by vôbec mohli, nemajú takmer žiadne plány a majú veľmi malé túžby. Je to veľká škoda, pretože ten svoj život si potom až toľko neužijú a ani veľa toho nedosiahnu. A práve toto chcem zmeniť. Každá jedna ľudská bytosť si zaslúži žiť naplno, tešiť sa zo života, naplňovať svoje plány a túžby. A zaslúži si to v rovnakej miere ako ktokoľvek iný. Neexistujú žiadni vyvolení alebo privilegovaní ľudia, ktorí by si toho v živote zaslúžili viac ako ty alebo ja. Všetci sme si rovní. A keďže môj život je skutočne mimoriadne naplnený, rozhodol som sa o svoje skúsenosti podeliť a pomôcť ti, ak o túto moju pomoc budeš stáť.

Ako sa tak stretávam s ľuďmi, zistil som, že v súvislosti so sebavedomím existujú tri druhy ľudí.

Najmenšia skupina je tá, ktorá má prirodzene triezve a **zdravé sebavedomie**. Sú to ľudia, ktorí mnohé vedia, všeličo zažili, sú emočne vyrovnaní a sú proste celkovo vyspelí. Sú príjemní na pohľad a majú dobré vyžarovanie. Ľudia ich pomerne často vyhľadávajú, pretože im dobíjajú to ich chýbajúce sebavedomie. K ostatným sú vládni a veľmi dobre zapadnú takmer kamkoľvek.

O niečo väčšia je skupina ľudí, ktorí majú **prehnané sebavedomie**. Majú o sebe nezdravo vysokú mienku, napriek tomu, že často na to skutočne ani nemajú dôvod. Prejavujú sa, ako niekto nadpriemerný, lepší, a túto svoju nadradenosť dávajú pravidelne najavo. Bývajú často dominantní, arogantní a ich sebavedomie siaha pre druhého pozorovateľa až ku hviezdám. Dominancia a arogancia ale so zdravým sebavedomím nemajú nič spoločné. Svoje sebavedomie získali niekedy v minulosti tým, že možno na niekoho nakričali, možno niekoho utlačili a zistili, ako víťaziť silou. Víťazia však iba v tom momente, dlhodobo ale nie sú úspešní. Vedia teda, ako zvíťaziť a dosiahnuť svoje a to im sebavedomie dodáva. No jedná sa o sebavedomie na základe akejsi agresie. Čo však nedosiahnu, je to, že nikdy nezískajú ľudské srdcia. Tiež nedosiahnu u ostatných skutočný súhlas a skutočný záujem o spoluprácu či participáciu. Zväčša to aj cítia a v skutočnosti im práve toto robí ich sebavedomie nízkym, čo však už nikdy najavo nedajú a nikto to o nich nevie. Toto poznanie ich robí ešte viac nátlakovými a svoje zámery si tým viac presadzujú silou.

No a najväčšou skupinou je tá tretia. Sú to tí, ktorým **sebavedomie skutočne chýba**. Majú ho iba niekedy, pretože sa veľmi často podceňujú. Neveria si a majú pocit, že ich schopnosti sú nízke. Niekedy si myslia o sebe, že mnohé veci nezvládnu, že na polceste zlyhajú. Majú predstavu, že ani ich okolie ich nevníma ako schopných. Preto sa veľmi do vecí ani nehrnú, nechávajú to na „schopnejších“. Keďže nemajú vysoké sebavedomie, myslia si väčšinou, že

v živote veľa nedokážu, preto ani nemajú ambície. Nedávajú si veľké ciele, pretože si myslia, že by ich nevedeli dosiahnuť. Zväčša sa ani nepresadzujú, lebo im ani nenapadne, že by mohli. Sú to ľudia, ktorých presvedčenie býva také, že by ani nemali o ničom rozhodovať, takže aj to nechávajú na iných.

Zvláštnosťou je, že často vidieť, že takýto človek, aj keď je dobrý v nejakej veci, on si to o sebe nemyslí. Svoj úspech považuje za náhodu. Alebo si myslí, že tí, čo ho chvália, si iba nevšimli výsledky ostatných a preto dávajú uznanie jemu. Takýto človek neraz odmietne aj zodpovednú funkciu, pokiaľ mu ju niekto navrhne.

Sebavedomie môže chýbať celkovo alebo len v niektorých situáciách. Tento typ ľudí máva sebavedomie väčšinou, keď sa potuží alkoholom alebo drogami. Vtedy vidno, ako šesťdesiatkilový chlapík skáče do stokilového, alebo ako utláčaná žena nakričí na svojho utláčateľa. Keď vytriezvejú, ich odvaha opadne a sú, samozrejme, späť, kde boli.

Sebavedomie je však normálna a prirodzená vec a je škoda, že ho ľudia nemajú. Len si predstav, aký by bol svet krajší, keby všetci to zdravé sebavedomie mali. Boli by vyrovnaní, šťastnejší, poniektorí by nemali tie agresívne prejavy a boli by všetci takpovediac v pohode.

Sebavedomie je prirodzená vec a je normálne ho mať, nie je prirodzené ho nemať. A tento manuál by ti mal pomôcť to stratené sebavedomie nájsť. Povedzme si teda najprv, ako sa to stalo, že niektorí o to svoje prišli.

**Nesebavedomý človek sa taký nenarodil, on sa takým stal.** Stal sa takým tým, že prevzal nejaký názor, ktorý prijal za svoj a postupne jedného dňa získal aj tento pocit. Ten názor o ňom raz niekedy a veľmi dávno niekto vypovedal. Že nie je dosť dobrý, dosť pekný či dosť šikovný, aby bol rovnocenný s ostatnými. A ako k tomu prišlo?

Všimni si, že malé deti sú veselé a šťastné. Ony sa nezaoberajú možnosťou, že by boli škaredé, alebo že by niečo nezvládli. Toľko budú opakovať, že chcú tú zmrzlinu či nový bicykel, že to proste dosiahnu. Z ničoho si nerobia starosti, iba sa jednoducho baví a tešia sa zo života.

Najčastejšie sa to stáva v detstve, kedy je naša myseľ čistá, verí v dobro ľudí a verí všetkému, čo počuje. Mohlo to byť už v škôlke, keď dotyčný pri nejakej hre zaváhal a nejaký rovesník ho za to odsúdil či vysmial pred všetkými. Deti dokážu byť kruté, pretože nepoznajú následky. Nevedia, že ak niekoho zdegradujú a navyše verejne, môžu mu tým zničiť celý jeho život. Keď tento výsmech alebo kritiku počul dotyčný po prvýkrát, vtedy ho to zaskočilo. Počul to potom druhýkrát, to ho urobilo trochu smutnejším. Neskôr to mohla byť aj iná situácia, keď napríklad nervózny rodič na neho nakričal slovami: „Ani len chvíľu neobsedíš, čo si to za decko?!“ Poprípade to bolo v škole a počul: „Ty nie si normálny, ani len jednu básničku nie si schopný si zapamätať!“ A keď to počul tretíkrát, jeho mozog vyhodnotil: „Áno, toto poznám, toto nie je nič nového,“ a začal to brať ako skutočný fakt. Keď potom prišlo nejaké drobné zlyhanie, vtedy jeho myseľ vytiahla práve toto tvrdenie znovu. Pripomenula mu, že jeho zlyhanie je predsa následkom jeho nízkych schopností. A keď si len predstavíme alebo spomenieme, kde všade nám ktosi poukázal na naše zlyhanie, boli to desiatky a desiatky prípadov. V neskoršom veku stačilo párkrát zažiť posmešok za vyrážku na čele, kilá navyše alebo slabý športový výkon na telesnej výchove, a už sme boli zase „tam“. Ak má dospievajúci k tomu všetkému aj nedostatok peňazí v rodine, poprípade rozhádaných rodičov, najradšej by sa niekedy odstrelil na Mesiac. Má pocit, že je iný, že mu nikto

nerozumie, stráni sa ostatných, žije si vo svojom svete. Stáva sa introvertom, bojí sa ľudí a prestáva im veriť. Po mnohých takýchto utvrdeniach sa o vlastných ne/schopnostiach, sa takýto človek stiahne do svojej ulity. Potom prežíva v stave „len nech odo mňa nikto nič nechce“ alebo „len nech na mňa nikto nekričí“. Je potom vďačný, ak má tú svoju rutinu a stráni sa všetkého. Vraví si „ja od nikoho nič nechcem“, „ja nikomu nič zlé neprajem“. Sú to potom často vcelku smutní ľudia, pretože sa kvôli tomu nezúčastňujú naplno života, ktorý by ale mohol byť skutočne bohatý a pestrý.

Sú rôzne spôsoby, ako sa s tým ľudia snažia vyrovnáť, aby toto nízke sebavedomie zakryli. Stretol som napríklad úplne potetovaných ľudí, ktorí vyzerali skutočne drsne a dávali tým najavo, akí sú nebezpeční. Pritom som však vedel, že je to len póza a ak sa ten človek dostal do skutočne ťažkej situácie, bol schopný sa pokojne aj rozplakať a úplne sa zruťiť.

Taktiež sú situácie, keď chlapec, ktorému sa smiali, začne cvičiť s činkami. Maká na tom roky a keď si raz ide vypiť, stačí, aby na neho niekto krivo pozrel. Pustí sa do svojho soka, aby svetu ukázal, aký je silný, aký je dôležitý a že si zaslúži rešpekt. Pričom, ak by nemal v sebe tie dve promile, stačilo by mu uznanie a počuť: „Wow, aký si namakaný, skvele vyzeráš, je obdivuhodné, že takto drieš!“ Presne tak, aj takáto agresia môže byť výsledkom toho, že ako malého chlapca ho podceňovali a tým ho ponížili.

Všimol si si niekedy, ako prehnane dávajú niektoré ženy najavo svoj extrémne pestovaný vzhlád? A myslíš, že ak by po celý svoj život dostávali uznanie, potrebovali by si ho vyžadovať teraz práve takto? Áno, aj takáto okatá vyzývavosť alebo extrémne fyzické úpravy majú väčšinou svoj dôvod.

Čo to vlastne sebavedomie je? Skúsme si to poriadne zdefinovať. Je to vedomie seba, uvedomenie si toho, že tu som, že mám právo tu byť, mám právo dýchať a byť šťastný. Mám právo robiť veci, mám právo robiť chyby, pretože takýmto spôsobom my ľudia rastieme a žijeme. Mám právo, aby ma mali radi a mám právo, aby ma taktiež rešpektovali. Aby ma akceptovali takého, aký som a aby ma s tým všetkým aj radi medzi seba prijali. Narušenie tohto presvedčenia znamená, že o týchto veciach začínam pochybovať. Získavam postupne pocit, že na niektoré veci právo nemám, pretože si na ne nárokuje tí „lepší“. Nadobúdam presvedčenie, že si nezaslúžim mnohé z toho a v extrémnych situáciách si nezaslúžim takmer nič.

Dnešný svet, bohužiaľ, funguje formou rivality. V biznise sa jeden snaží predbehnúť druhého, získať zákazníka ako prvý. V bežnom živote sa porovnávame tiež, kto má krajšie auto, väčší dom, kto zabehne rýchlejšie, kto vyhrá turnaj. Zaujímavé je, že nikto sa neporovnáva v tom, kto je šťastnejší. A najzaujímavejšie je, že vlastne v skutočnosti nám všetkým ide iba o to. Všetko naše konanie smeruje len k tomu, aby sme boli šťastnejší vo všetkých okamihoch, v ktorých je to len možné. Cieľom všetkého nášho konania je teda naše šťastie.

S nízkym sebavedomím však človek pochybuje, či si to šťastie vôbec zaslúži, často má pocit, že si ho dokonca nezaslúži. Spochybňuje sám seba, pretože vzhládom na svoje „hrozné chovanie z minulosti“ si myslí, že naň nemá nárok. Toto už je skutočne extrém, ale stretol som sa už aj s takými ľuďmi. Dotyčný potom robí takmer vždy rozhodnutia, ktoré vedú k horšiemu životu. Nachádza si partnera, ktorý sa ku nemu správa zle, nachádza si prácu so

zlým šéfom a podvedome sa tým trestá za svoje chyby. Poďme ale preč od týchto extrémov a povedzme si ešte niečo o bežne zníženom sebedomí a, samozrejme, aj o tom, ako z toho postupne von.

Človek bez sebedomia má postupne vytvorený taký vzorec, že ak sa mu aj niečo podarí, vraví si, že je to šťastie a náhoda. Keď sa to nepodarí, vraví si, že to je normálne. „Taký som, to ku mne patrí, som smoliar, moták, nešťastník. To je môj údel.“ Je to však falošný read, je to nesprávny údaj. (Read = načítaná alebo prevzatá informácia, ktorá sa stala niekoho presvedčením. Falošný read = nesprávny údaj prijatý od autority, často od falošnej autority. Niekedy prípadne aj správna autorita nemusí vedieť, že údaj je zlý.)

Ak aj nemáš toto znížené sebedomie a svoj život celkom zvládaš, svet je plný tých, čo sa ti ho snažia ovplyvniť. Keď sa ti niečo podarí, nejaký úspech, tak ten, kto ti nepraje, ti tiež povie, že je to náhoda. Nepovedia ti: „Super, dvadsaťkrát si padol a konečne sa ti to podarilo, pokračuj ďalej!“ Častokrát ťa znehodnotia a vezmú ti tú radosť z úspechu. Až sám začneš niekedy o sebe pochybovať a si ochotný im takmer uveriť. Za tvojim chrbtom dokonca povedia, že si mal šťastie, no a kamarátom v krčme povedia, že si si to možno aj kúpil. **Je to prejav nesebedomých ľudí, ktorí majú potrebu do toho ich vesmíru nízkeho sebedomia vtáňovať aj ostatných, aby sa tam necítili sami, pretože sa tam cítia zle.**

Človek, ktorý si je vedomý seba, ten vie, že ak sa mu aj niečo desaťkrát nepodarí, na jedenásty raz mu to vyjde. Vie, že život je o vzostupoch a aj o pádoch a príde mu to normálne. Vie, že je jeho právom robiť všetky činnosti tohto sveta, že má právo na rovnocenný život s ostatnými. Lenže, bohužiaľ, okolitý svet to vidí inak. Sme zvyknutí, že nás hodnotia. „Si malý, slabý, tučný, pomalý, starý...“ Udupú nás a dajú do našej mysle vírus. Zabúdame potom na to, že máme plné právo od života brať, rozdávať, myliť sa, byť šťastnými či vyjadriť svoj názor.

Každý nejaké sebedomie má, len každý do určitej miery. Ak by sme na porovnanie vzali úplný spodok, kedy človek spadne na nulu, prestáva už na základe pochybností v seba veriť. Prestáva niekedy veriť, že dožije ďalšieho mesiaca, že si zaobstará potravu, že si ju vôbec zaslúži. Že si udrží prácu, ak ju ešte náhodou má. Alebo, či niekomu vôbec na ňom ešte záleží. Spochybňuje nielen seba, ale aj celý svoj život a okolnosti v ňom, všetko na základe pochybností o sebe. Na konci všetkého uverí, že je to jeho osud, karma, a môže sa stať, že rezignuje a prestane sa snažiť to zmeniť.

**Človek, ktorý má nízke sebedomie, sa vyjadruje z pozície tzv. efektu.** Je efektom, čiže následkom okolitých udalostí. Vravieva napríklad: „Žijem tak, pretože sme v takejto krajine.“ „Robím to preto, lebo naša vláda... to či ono.“ „Je to tak, lebo je to tak dané.“ **Pozícia efektu znamená stav, ktorý spôsobil niekto iný a nie on.** Niekto iný ho vymyslel, rozhodol sa preň a aj ho vytvoril. Byť efektom niekoho rozhodnutia znamená prijať ten stav a odovzdať sa mu do rúk. Je to situácia, kedy sa **vzdávame zodpovednosti** a tú zodpovednosť prenechávame „spôsobiteľovi“ situácie. **Prenechávame mu kontrolu** nad situáciou, potom nad následným stavom vecí a kauzálne postupne aj nad našim ďalším životom. Väčšinou si to

neuviedomujeme a myslíme si, že to spôsobil osud, alebo nejaký vyšší zámer, alebo vyššie sily. **Pravdou však je, že to spôsobil niekto iný. My sme mu to dovolili, stali sme sa teda spomínaným efektom situácie.** Prenechali sme mu kontrolu nad tou situáciou a prenechali sme mu nad tým zodpovednosť. A ak to chceme zvrátiť, získať späť náš život do vlastných rúk a aj stratené sebavedomie, **potrebujeme tú zodpovednosť nad svojím životom prevziať späť do svojich rúk.** Uvedomiť si, že ak prevezmeme zodpovednosť, získame tým kontrolu nad situáciami. Vtedy ich budeme vedieť stopercentne ovplyvňovať. Zodpovednosť znamená uvedomenie si a priznanie si toho, že my sami môžeme, vieme a chceme ovplyvniť danú situáciu. A ak ju začneme svojim rozhodnutím a následným konaním ovplyvňovať, **staneme sa príčinou** celej situácie.

Človek so sebavedomím používa totiž inú rétoriku. Používa slová: „spustím nový projekt“, „získam túto zákazku“, „to a tamto vymyslím a urobím“. Všimnite si, vždy je tam spoločný menovateľ - **JA** niečo **urobím**. Sú to ľudia, ktorí tvoria, **vnímajú sa v pozícii príčiny a vedia, že veci ovplyvňujú oni.** Je to presný opak toho, ktorý si myslí, že veci ovplyvňujú iba ostatní a on sám sa stáva efektom.

Človek, ktorý následkom nejakých pádov a pravdepodobne aj znehodnocovaním okolia dovolí, aby sa postupne dostával do pozície efektu, nemá veľmi šťastný život. Všetko, čo sa mu potom deje, je výsledkom snaženia ostatných ľudí, nie výsledkom jeho vôle a prianí.

Ak by bola pravda, že za všetko môže okolitý nepriateľský svet, potom celý ten svet by bol akýmsi efektom niekoho. Nikto by tu nebol príčinou, nikto by to tu neriadil. Potom by tu bol chaos, pretože raz dávno by tu musel byť niekto, kto veci nejako nastavil a potom niekam zmizol. Pravda je však taká, že celý okolitý svet priamo ukazuje, kto tou príčinou je. Bol to niekto ako ty, kto sa rozhodol vymyslieť a postaviť auto. Bol to niekto ako ty, kto sa raz dávno rozhodol a postavil osadu, z ktorej sa postupne stovkami rokov stalo mesto. Bol to niekto, kto si zmyslel, že musí existovať spôsob, ako komunikovať na diaľku a vytvoril telefón. Všetko, čo sa okolo teba deje, niekto vymyslel a stal sa príčinou toho.

**Byť príčinou vecí znamená prijať zodpovednosť a stať sa tým, kto sa o svojich zámeroch rozhoduje a následne ich aj realizuje.** Pokiaľ zámery nemáš, čiže nemáš plány, ani ciele, prenechávaš ostatným, aby realizovali tie svoje. A keďže nemáš plány, máš príliš veľa času a necháš sa zapojiť do realizácie plánov ostatných. Počul si niekedy o tzv. manipulátoroch? Nemusí ísť vždy o manipuláciu, častokrát si len dotyčný človek presadzuje svoj zámer a vtiahne do toho ostatných. On je v tej chvíli príčinou a ostatní sú efektom.

**Ak si v pozícii efektu a chceš sa stať príčinou vecí,** stačí, ak si v každej jednej chvíli uvedomíš, že máš moc vecí meniť podľa seba. Prijmeš v danej chvíli zodpovednosť za ďalší chod vecí a položíš si otázku: **„Ako toto môžem dosiahnuť alebo zmeniť? Čo pre to môžem práve ja urobiť?“** Pravdepodobne sa dostaneš k riešeniu, ktoré bude náročné a s prekážkami. To je v poriadku, celý život a celý svet je o prekážkach, nehľadaj ľahké riešenie bez prekážok. Tebe postačuje, že to riešenie existuje, nemusí byť ľahké. Treba si na každú z tých prekážok dať iba ďalšiu otázku, ktorou potvrdíš, že nie si ochotný byť len efektom, ale budeš príčinou vecí: **„Ako viem toto vyriešiť?“** Určite si si všimol, že tá otázka je podobná. Je to tak, sú totiž dve kľúčové veci, ktoré budeš riešiť, ak chceš byť príčinou svojho ďalšieho života. Prvá z nich je spomínaná otázka a druhá je, že v nej figuruješ vždy a výlučne iba TY.

Skvelou správou je, že človek si môže získať svoje sebavedomie späť. Sebavedomie nám totiž nikdy nevezme niekto iný, vždy sme to my sami. Väčšinou to síce začalo tým, že nás niekto iný utlačil, no boli sme to my, kto sme mu uverili. Prevzali sme jeho názor o nás a učinili ho za svoj. A práve preto sme to iba my sami, kto si ho môže prinavrátiť späť. Na zdravé sebavedomie má totiž právo každý jeden človek, každá jedna ľudská bytosť. Netvrdím, že všetci ľudia sú bez sebavedomia, ale môžu ho mať vyššie. So zdravým sebavedomím sa žije ľahšie, krajšie, veci sa daria rýchlejšie a lepšie nám funguje kariéra a aj medziľudské vzťahy. Aby aj tvoje sebavedomie mohlo znovu narásť do zdravých výšin, kam zaslúžene patrí, nachystal som ti záverečné cvičenie. Buď, prosím, úprimný, je to veľmi dôležité, aby si si to napísal a nie iba v duchu prečítal. Ak máš obavu, že to niekto druhý po tebe nájde, napíš si to pokojne na papier. Keď si ho zodpovedne vypracuješ, malo by ťa to nasmerovať správnym smerom. Taktiež nič nepokazíš, keď sa k tejto brožúrke občas vrátiš a prečítaš si ju znovu. Ak ti bola prospešná, prečítaj si pokojne aj celý môj príbeh, ktorý nájdeš v knihe **Coach**. Dozvieš sa o mojej životnej ceste, ako som prechádzal cez najvýznamnejšie vzostupy a pády, ktorých bolo skutočne mnoho. Veľa čitateľov sa vyjadrilo, že im taktiež dodala sebavedomie pri zvládaní ich vlastných pádov. Dodala im odvahu riešiť ich vlastné problémy, ktoré im, v porovnaní s mojím príbehom, prišli odrazu zvládnuteľnejšie. Verím, že to bude pre teba pútavé čítanie a bude ti prínosom.

Cvičenie:

1. Napíš všetky situácie, kedy ti niekto z okolia povedal, že nie si dosť dobrý. Dosť múdry, šikovný, pekný, čokoľvek, kde ťa niekto znehodnotil. Napíš presne, kto to bol, kedy to povedal a čo povedal. Čím viac informácií, tým lepšie, rozpiš celý prípad. Je dôležitá presnosť tvojho zápisu. Týka sa to aj hodnotenia samého seba, ak si to bol ty sám, čo sa znehodnotil.
2. Na iný papier napíš všetko, čo sa ti podarilo. Či už ťa pochválil niekto iný, alebo sám si to vnímal ako vydarenú akciu. Opäť je dôležitý presný opis: kedy to bolo, čo to bolo a ako to prebiehalo.
3. Spál prvý papier.

**Účelom cvičenia nie je to, aby si si vyčítal minulosť, čo si mohol či nemohol urobiť, to si, prosím, nevyčítaj. Je to proste minulosť a tá je uzavretá, je dobrá iba na to, aby sme sa z nej poučili. Skutočným účelom je, aby si získal poznanie, s ktorým naložíš v budúcnosti.** To poznanie by malo byť po každej jednej tvojej odpovedi jasnejšie a malo by ti to pomôcť zmeniť celý tvoj pohľad na svet. Malo by ti to pomerne rýchlo zvýšiť tvoje vlastné sebavedomie a k tomu by to malo tvoj nasledujúci život urobiť úspešnejším a radostnejším. Pokiaľ máš pochybnosti, či je tvoje poznanie z cvičenia správne, pokojne mi napíš mail na [info@milancoach.eu](mailto:info@milancoach.eu)