



Bud' silná

365 dní v roku

Demi Lovato

TATRAN



Bud' silná

365 dní v roku

Demi Lovato



TATRAN

Z anglického originálu Demi Lovato: Staying strong, 365 days a year,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve HEADLINE PUBLISHING GROUP,

An Hachette UK Company, London 2013,

preložil Jozef Klinga.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2014

ako 5011. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval

AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Katarína Széherová

Jazyková redaktorka Eva Melichárková

Korektorka Eva Mládeková

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba S+S Typografik

Vytlačili Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

Copyright © 2013 Demi Lovato

Translation © Jozef Klinga 2014

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2014

ISBN 978-80-222-0690-7

Mojim fanúšičkám



Slovo na úvod

KATIE COURICOVÁ

Prvý raz som sa s Demi stretla na raňajkách v newyorskom hoteli London v lete roku 2012. Svoju kariéru odštartovala ako raketu. V rádiách hrali jej hit *Skyscraper* (Mrakodrap), pesnička *Give Your Heart a Break* (Dopraj srdcu oddych) sa šplhala čoraz vyššie na hudobných rebríčkoch (až vystúpila na prvé miesto) a iba pár mesiacov ju delilo odo dňa, keď ju mali menovať za novú porotkyňu speváckej talentovej šou *X Factor*, v ktorej mala zasadiť do porotcovského kresla po boku Simona Cowella a Britney Spearsovej.

Mladá dáma, ktorá práve oslávila dvadsiate narodeniny a pre-slávila sa ako Disneyho kráľovná tínedžerských srdc, pôsobila na svoj vek rozumne. Na ceste za úspechom však narazila na množstvo výmoľov. Demi ma vpustila do svojej trinástej komnaty a podelila sa so mnou o spomienky na boj s anorexiou a bulímiou, na dni, keď si fyzicky ubližovala a trpela bipolárnou poruchou, a zdôverila sa mi, ako tieto krušné chvíle takmer vykoľajili rozbehnutý vlak jej profesionálneho života.

Sama som matkou dvoch detí, a preto som nesmierne vďačná, že Demi využila svoje bolestivé zážitky v úprimných rozhovo-

roch s dievčatami, aby vedeli, že sláva nemusí človeka ochrániť pred neistotou a pochybnosťami o sebe. Vďaka tomu, že Demi odtiahla trblietavé závesy s výšivkou „celebrita“ a odhalila svoju najčistejšiu ľudskú stránku, dodala množstvu mladých žien a dievčat, ktoré trpia podobnými problémami, pocit, že na svete nie sú samy.

Krátko po našom prvom stretnutí som privítala Demi vo svojej populudňajšej talkshow. Jej charizmatické, veľkorysé vystupovanie ma ani najmenej neprekvapilo. Ochota hovoriť otvorene pred publikom ma inšpirovala, aby som sa s divákmi podelila o vlastnú skúsenosť s poruchou príjmu potravy, ktorou som trpela ako dvadsaťročná. Dovtedy som sa o svojom probléme nezdôverila živej duši. Jej úprimnosť mi dodala istotu, že aj ja môžem o svojej minulosti hovoriť úprimne.

Demi má so svojimi fanúšičkami jedinečný vzťah. Lúbia ju a ona im lásku opláca rovnakým dielom. Všetkých nás naučila, že keď sa cítime na dne, potrebujeme dopriať srdcu oddych, a naopak, keď sa ocitneme na vrchole, nemáme rátať minúty – výhľad z mrakodrapu si treba vychutnať.

Či máte šesťnásť rokov alebo – v mojom prípade – päťdesiatšesť, určite si z jej rád do života vezmete niečo k srdcu a nakoniec si ju obľúbite ešte viac.

Bud' silnā

Milá čitatelka,

v živote som všeličo prežila a čelila som rozličným problémom, počnúc závislosťou až po depresiu, a to všetko v priebehu pátrania po vlastnom ja a hľadania šťastia. V živote každého z nás sa vždy vyskytnú vzostupy a pády, zlomené srdcia aj víťazstvá a všeličo, čo sa odohráva medzi tým. A niekedy môže pár slov všeličo zmeniť – slová nás môžu utešiť a dokážu nás inšpirovať.

Každý deň sa venujem meditácii a modlím sa, aby som získala spojenie s vyššou mocou vo mne. Nezáleží na veku, rodisku, rase či vierovyznaní, vždy je životne dôležité prechovávať vo svojom vnútri vyššiu moc – telo má byť schránkou niečoho silnejšieho, ako si ty sama, má to byť niečo, k čomu sa v neľahkých chvíľach môžeme utiekať a nájsť útechu.

Pre mňa je touto silou Boh, pre teba to môže byť čokoľvek, v čo veríš, vesmír, karma atď. Hoci niektoré dni môžu byť krušné, je dôležité mať blízko srdca niečo, čo ťa motivuje, inšpiruje a čo ti pomôže uvažovať pozitívne a bude ťa poháňať k novým zajtrajškom.

Táto kniha je zbierkou mojich vlastných slov, citátov, ktoré ma inšpirujú, meditácií, retrospektív a dosiahnuteľných denných cieľov. Všetko toto mi nesmierne pomohlo a predstavuje to výnimočný, osobný dar, o ktorý by som sa rada s tebou podelila.

Nech sa v živote nachádzaš kdekoľvek, prosím ťa, prečítaj si tieto riadky a vedz, že som vždy pri tebe. Zostaň silná, odvážna, ľúb úprimne a z celého srdca a nebudeš mať čo stratiť.

S nehynúcou láskou,



Január



1. január

Si úžasné a krásne stvorenie.

Pred istým časom som sa rozhodla, že potrebujem vlastnú mantru. Čosi osobné a zmysluplné, čo by som si mohla hovoriť, aby som si poskytla pocit útechy a lásky, čo by mi zároveň pomohlo nájsť pôdu pod nohami, aby som sa mohla ukotviť v prítomnej chvíli. Biblia nám vraví: „Ďakujem, že si ma úžasne divne utvoril,“ a ja som si vymyslela: „Ďakujem, že si ma úžasne krásne utvoril.“ Stále si to opakujem a táto mantra mi pomáha nájsť pokoj, uvedomujem si, že som dokonalá práve taká, aká som, že nepotrebujem nič, len to, čo nachádzam v sebe.

Tvoj dnešný cieľ: Do nového roka si vytvor mantru. Bude to len tvoja mantra. Každý deň sa si ju opakuj pred zrkadlom.

2. január

Cieľom cesty človeka nie je miesto,
ale nový spôsob videnia vecí.

HENRY MILLER

Dostalo sa mi veľkého požehnania, že som posledných pár rokov mohla veľa cestovať. Na cestách ma udivilo, čo všetko okolo seba považujeme za samozrejmé. Videla som slumy, kde ľudia chodia v mraze bosí a bez kabáta. Navštívila som miesta, kde ľudia pracujú tak ťažko, že idú vypustiť dušu, a za prácu nedostanú takmer nijakú mzdu. Táto skúsenosť ma naučila vážiť si každého človeka na našej planéte a nepovažovať svoju prácu za samozrejmosť.

Tvoj dnešný cieľ: Zostaň všetkému otvorená a vyhrad' si deň (alebo týždeň) na návštevu novej časti sveta. Ak si nemôžeš vziať voľno v práci, navštív neprebádanú štvrť svojho mesta. Buď vďačná za všetko, čo máš.

3. január

Každý život má zmysel.
Porozprávaj niekomu svoj príbeh, možno mu
tým pomôžeš nájsť zmysel vlastného života.

Prečo som sa rozhodla otvorene a úprimne hovoriť o svojich osobných ťažkostiach? Preto, lebo problémy, s ktorými som zápasila, sa v našej spoločnosti stále považujú za tabu. Seba-poškodzovanie, poruchy príjmu potravy, závislosť a poruchy nálady sú témy, o ktorých ľudia nie sú vždy ochotní otvorene rozprávať. Dôležité je, aby o týchto problémoch niekto začal hovoriť, aby práve tí, ktorí s nimi zápasia, vedeli, že niekde nájdú pomoc. Mojim poslaním je stať sa majákom pre dievčatko, ktoré už stratilo nádej.

Tvoj dnešný cieľ: Podrž tých, čo to zatiaľ sami nedokážu.
Buď im oporou a dodávaj im silu.

4. január

Život občas dokáže byť nesmierne ťažký,
no oplatí sa prebojovať cez bolesť.
Je lepšie prežívať hocaký pocit,
než necítiť vôbec nič.

Na tento citát som si spomenula na otcovom pohrebe. Práve tieto slová mi pomohli vydržať. Ocitla som sa na horskej dráhe emócií. V minulosti som sa utiekala k alkoholu, nejedla som alebo som našla iný spôsob, aby som unikla pred nesmiernou bolesťou, ktorá ma trápila. Ľudia sa často rozhodnú utlmiť bolesť vo svojom vnútri rozličnými prostriedkami, no oveľa odvážnejšie je prejsť ohňom s otvorenými očami. Namiesto tlmenia bolesti alkoholom som sa otvorila emóciám, ktoré sa na mňa priam valili, a precítila som ich. Bolo to ťažké obdobie života, ale to, že som sa otvorila pocitom smútku a beznádeje, mi pomohlo nájsť cestu, ako si pripomenúť otcovu pamiatku. Toto rozhodnutie mi umožnilo, aby som sa začala liečiť.

Tvoj dnešný cieľ: Dopraj si precítiť pocity, ktoré si dlho potláčala. Zatelefonuj spriaznenej duši, podel sa s ňou o svoje pocity, neboj sa ukázať svoje slabé stránky.

5. január

Na svete je toľko nádherných a nadaných ľudí.
Nedopusti, aby niekto skrížil cestu
tvojim možnostiam.

V živote som stretla veľa ľudí, ktorí tvrdili, že niečo nedokážem. Títo ľudia ťa iba skúšajú a nesmieš im dovoliť, aby ťa zrazili na kolená. Praví priatelia ťa povzbudzujú a veria v tvoje sily. Nedo-
voľ nikomu, aby ťa presviedčal, že nemáš právo prežívať svoj sen.
Lebo ak si neveríš, nebude v teba veriť nikto.

Tvoj dnešný cieľ: Vyber si jednu vec, ktorú si doteraz odkladala, a začni sa jej venovať. Nestrácaj odvahu.