



# SEBA- LÁSKA

## SPRIEVODCA PRE ŽENY

Prekonajte nedostatok  
sebaôvery, vzbudte súcit  
k sebe samej  
a prijmite, kto ste.

MEGAN LOGAN, MSW, LCSW

**SEBALÁSKA**  
SPRIEVODCA PRE ŽENY



# SEBALÁSKA

## SPRIEVODCA PRE ŽENY

**Prekonajte nedostatok  
seba dôvery, vzbudte súcit  
k sebe samej a prijmite,  
kto ste.**

**MEGAN LOGAN, MSW, LCSW**

## **Sebaláska - Sprievodca pre ženy**

Prekonajte nedostatok sebadôvery, vzbudzte súcit k sebe samej a prijmite, kto ste.  
Megan Loganová, MSW, LCSW

Self-Love Workbook for Women by Megan Logan

Copyright © Megan Logan, 2020

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

Illustrations used under license from Shutterstock.com

First Published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc

Interior and Cover Designer: Liz Cosgrove

All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Monika Sitarčíková, 2022

Redakčná úprava a korektúry: Zuzana Ruttkayová

Grafická úprava: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2022

ISBN 978-80-8182-185-1

Táto kniha  
patrí:





# OBSAH

## ÚVOD IX

## PRVÁ ČASŤ HOVORME O SEBALÁSKE 1

**Prvá kapitola:** Základy sebalásky 2

**Druhá kapitola:** Pripravte sa na to, čo vás čaká 14

## DRUHÁ ČASŤ MAJTE SA RADŠEJ 27

**Tretia kapitola:** Začnite tu a teraz 28

**Štvrtá kapitola:** Objavte sebasúcit 47

**Piata kapitola:** Zbavte sa pochybností o sebe 66

**Šiesta kapitola:** Vybudujte si sebaúctu 84

**Siedma kapitola:** Vyliečte svoje vzťahy 103

**Ôsma kapitola:** Prijmite, kto ste 128


## ZÁVEREČNÉ SLOVÁ O SEBALÁSKE 150

POUŽITÉ ZDROJE 153

REFERENCIE 156

INDEX 158





„Uplatňovať sebalásku znamená  
učiť sa, ako dôverovať sami sebe,  
správať sa k sebe s rešpektom  
a ako byť k sebe milý a láskavý.“

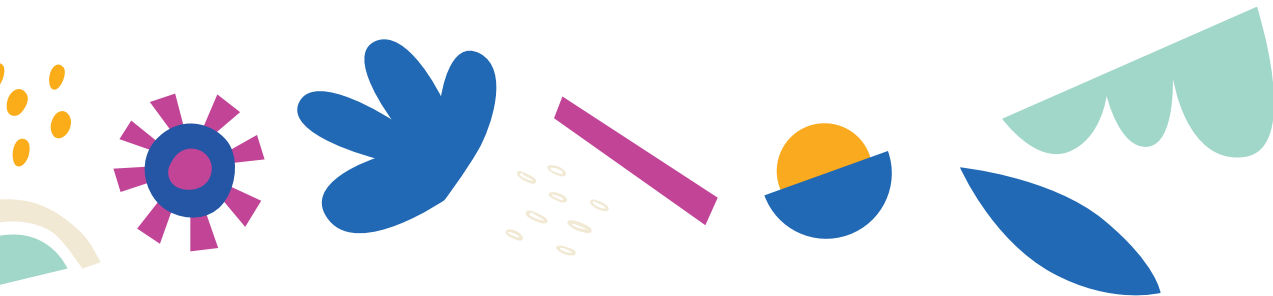
—**BRENÉ BROWNOVÁ**

# ÚVOD

**VITAJTE!** Vydali ste sa na cestu za sebaláskou a ja sa teším, že vás môžem ňou sprevádzať a predstaviť vám podrobný plán, ktorý vás dovedie k lepšiemu vzťahu so sebou. Musím vás pochváliť za to, že ste urobili tento veľký krok. My ženy si často nevieme ukradnúť nejaký čas samy pre seba. V tomto sprievodcovi sa nedočítate len o sebaláske a prečo je dôležitá, ale zistíte aj to, ako ju objaviť.

Odborníci často hovoria o význame sebaúcty. No ako môžeme len mať radi sami seba? Nebolo by to pekné, ak by to bolo také jednoduché a stačilo by vedieť definíciu sebalásky? Zistila som, že cesta k sebaláske vedie cez vedomé precvičovanie, všímavosť, sústredenie sa a energiu, ktorú vynaložíme na precvičovanie týchto zručností. Ak je naším cieľom sebaláska, tak cvičenia v tejto knihe predstavujú čerpace stanice na ceste do našej destinácie. Vaša ochota dokončiť a vykonať tieto cvičenia je palivom, vďaka ktorému sa tam dostanete.

Občas môžete mať pocit, že tento proces je príliš náročný, alebo sa vám nezdá skutočný. Možno natrafíte cestou na spomaľovače alebo pôjdete okľukou. Je to v poriadku, lebo tak, ako to platí pri pravej sebaláske, nesústredíme sa na výsledky, ale na samotný proces. Len ďalej precvičujte! Vy stojíte za to a kúpou tejto knihy ste urobili prvý krok k tomu, aby ste seba kládli na prvé miesto. Vaša drina sa napokon vyplátí a ocitnete sa na správnej ceste k tomu, aby ste sa mali rady.



Vďaka osobným skúsenostiam a dvadsaťročnej praxi ako certifikovaná klinická sociálna pracovníčka špecializujúca sa na problémy žien som sa o dôležitosti sebalásky presvedčila na vlastné oči. Ako pracujúca matka som bola často na konci dňa vyštavená a bez energie. Bola som zničená a netúžila som po ničom inom, ako sadnúť si s čokoládou pred televízor. Vyhýbala som sa spoločenským kontaktom, lebo som mala pocit, že ma príliš vyčerpávajú a sú zdrojom problémov v mojom živote. To viedlo k izolovaniu sa a pocitu vyhorenia. Práve v takýchto chvíľach som si uvedomila, aké dôležité je klásť seba na prvé miesto. Dnes pomáhám klientkam, aby robili to isté – venovali sa samy sebe a naučili sa, ako spraviť zo starostlivosti o seba a sebalásky prioritu vo svojom živote.

Keď sa ženy naučia, ako objaviť a pestovať svoje dary a silné stránky a uzdravujú rany vo svojom živote, začnú sa diať úžasné veci. Či už sa potrebujete vymaniť zo skresleného vnímania vlastného tela, práve ste ukončili nezdravý vzťah alebo ste sa jednoducho rozhodli klásť seba na prvé miesto, táto kniha vám poskytne užitočné nástroje a cvičenia, ako viesť zmysluplný život. V tomto sprievodcovi nájdete afirmácie, mantry, inšpiratívne myšlienky, ktorými vás podporuje na ceste k silnejšej sebaláske. Majte však na pamäti, že táto kniha nijakým spôsobom nenahrádza terapiu, liečbu či psychologickú starostlivosť a že nie je hanbou požiadať o odbornú lekársku pomoc. Táto kniha slúži skôr ako doplnok pri liečbe a sebarozvoji. Vnímajte ju ako odrazový mostík a pomôcku, ktorá vám ukáže cestu.




Táto kniha je rozdelená do dvoch častí. V prvej časti zistíte, čo je to sebaláska a prečo je dôležité, aby sa stala vašou prioritou. V druhej časti si rozdelíme koncept sebalásky na jednotlivé súčasti. Táto časť obsahuje kapitoly o tom, ako sa zbaviť pochybností o sebe, ako pestovať súcit k sebe samej, vybudovať sebaúctu a vytvárať zdravšie vzťahy, ako aj aktivity na podporu a pestovanie sebareflexie a inšpirácie.

Nebojte sa pracovať vlastným tempom a nesnažte sa proces urýchliť. Nezabúdajte, že táto cesta povedie na mnohé miesta, a to aj k múdrosti, kde dokážete pestovať láskavosť a súcit k sebe samotnej.

Dúfam, že keď budete prechádzať týmto sprievodcom, jednotlivými kapitolami vás bude viesť odvaha a ochota byť zraniteľnou. Niektoré introspektívne úlohy a aktivity sa môžu zdať desivé či príliš náročné. Prosím vás, aby ste týmto pocitom dopriali priestor prejavíť sa, keď budete knihou postupovať a precvičovať jednotlivé zručnosti. Ak sa vám to zdá nemožné, nemusíte mať obavy. Pomôžem vám a podporím vás na vašej ceste.

Teším sa, že môžem byť súčasťou vašej cesty a sprevádzať vás ňou ako váš kopilot, ktorý bude po vašom boku, keď sa budete vyvíjať, učiť, uzdravovať a napokon dospejete k zisteniu, akým prínosom ste pre tento svet. Ďakujem vám, že ste mi prejavili dôveru a umožnili mi podeliť sa s vami o túto skúsenosť.



„Ženy potrebujú chvíle strávené osamote a sebareflexiu, aby vyrovnali to, koľko toho zo seba dávajú.“

—BARBARA DE ANGELISOVÁ

## PRVÁ ČASŤ:

# Hovoríme o sebaláske

Než sa vyberiete na akúkoľvek cestu, vždy musíte mať najprv predstavu, kde začínate a aká je vaša cieľová destinácia. Prvá časť tejto knihy je venovaná základom pochopenia podstaty sebalásky. Táto časť vám umožní nájsť si čas reflektovať a zvážiť, čo sebaláska znamená pre vás, a identifikovať oblasti, v ktorých ste silná, a tie, v ktorých sa potrebujete zdokonaľovať. Cieľom prvej časti je naučiť sa, čo je to sebaláska. Prináša odpovede na otázky, prečo je dôležité nájsť si čas a priestor vykonávať cvičenia v druhej časti.



PRVÁ KAPITOLA:

# ZÁKLADY SEBALÁSKY

„A znovu nájdem samu seba. Nebude to tá istá moja verzia, ktorú som hľadala, bude silnejšia. Múdrejšia verzia. Žena, ktorá vie, že je dostatočne dobrá taká, aká je. Žena, ktorá prešla skúškou ohňom. Nepohorela, ale stala sa odolnejšou. Žena, ktorá konečne po rokoch pochybností o sebe a bojov o pocit vlastnej hodnoty dospela napokon k uvedomeniu, že bola, je a vždy bude... *dostatočne dobrá.*“

—MANDY HALOVÁ

Než sa vydáme na našu cestu, musíme sa najprv zahĺbiť do konceptu sebalásky, aby sme získali na ňu motiváciu a energiu. Táto kapitola vás inšpiruje a pripraví na prácu v druhej časti knihy. Lepšie porozumieme a definujeme hmlistý pojem sebalásky, určíme, čo to je a čo nie je, a ako môže sebaláska vyzerat' v každodennom živote. Na konci kapitoly sa nachádza cvičenie, ktoré vám pomôže vyhodnotiť, kde sa na ceste k sebaláske práve nachádzate.

## ČO JE TO SEBALÁSKA?

Sebaláska je energia, ktorá jedincom umožňuje naplno využívať svoj potenciál, a patrí k nej súcit, láskavosť a nežnosť. Keď si urobíme priestor pre seba a kladieme sa na prvé miesto, dokážeme prijať svoj život úplne a bezvýhradne. Sebaláska znamená učiť sa byť láskavý k sebe samému, aj keď sa trápime a trpíme. Spočíva v schopnosti odpustiť sebe aj vtedy, keď robíme chyby. Sebaláska znamená stavať seba na prvé miesto a dovoliť si objaviť vlastné sily a dary, a veriť v ne. Občas to znamená uprednostniť seba. Niekedy je potrebné vytvoriť si priestor na identifikovanie svojich potrieb a túžob. Pre sebalásku je nevyhnutné stanoviť si hranice a stanovenie hraníc sa nezaobíde bez sebalásky. Tieto dva koncepty fungujú spoločne.

Klientky, s ktorými pracujem, často nevedia, ako sa mať rady. Už na prvom terapeutickom sedení dokážu ženy často rýchlo a poľahky identifikovať svoje vnútorné osvojené presvedčenia založené na pocite hanby a potrebu sebalásky, ale potom sa zaseknú a nevedia, aké kroky urobiť, aby sa to zmenilo. Cítia sa stratené a nepoznajú cestu, ktorou by mali vykročiť vpred.

## ČO NIE JE SEBALÁSKA?

Aby sme lepšie pochopili, čo sebaláska zahŕňa, musíme vedieť, čo sebaláska nie je. Sebaláska neznamena dokonalosť ani neustály pocit šťastia. Nezakladá sa na tom, čo sme dosiahli, ani na spoločenských kritériách úspechu. Nepramení z kritiky založenej na pocite hanby ani zo strachu. Sebaláska neznamena hanobiť sa, klamať, zľahčovať či kritizovať. Ženy si častokrát myslia, že môžu milovať seba tak, že budú na sebe hľadať chyby a trestať sa za ne, a veria, že im to pomôže stať sa lepšou verziou seba. Ak ste sa v tom našli, ručím vám za to, že ak sa usilujete stať sa lepšou prostredníctvom toho, že sa zhadzujete a kritizujete, budete sa cítiť ešte horšie a dosiahnete jedine to, že budete čakať, kedy vás niekto alebo niečo zachráni. Skutočná sebaláska pramení v nás, a to aj vtedy, keď sme niečo pokazili, nedarí sa nám, alebo sme sa v živote vybrali nesprávnou cestou.



## PREČO MÁME PROBLÉM MAŤ SA RADY?

Sebaláska pôsobí ako jednoduchý koncept. Prečo je potom tak ťažko dosiahnuteľná? Všetci ľudia potrebujú spojenie a pocit spolupatričnosti. U žien pramení starostlivosť z potreby prežiť. V raných spoločnostiach lovcov a zberačov sa úlohy žien sústredili na starostlivosť a výchovu detí, prípravu jedla a nápojov a vytváranie bezpečného a útulného domova. V súčasnosti sa ako ženy často staráme o deti, rodičov, priateľov a milovaných blízkych. Súciť a lásku ľahko prejavíme iným ľuďom, no často si nedokážeme nájsť čas a priestor na seba. Zrejme to vychádza z mylného presvedčenia, že je to sebecké alebo že si to nezaslúžime. Možno je koreň problému v spoločenských normách, s ktorými sme vnútorne stotožnené, v zážitkoch z raného detstva či v hlbšie zakorenených traumách. A možno si len nenájdeme čas na to, aby sme sa venovali samy sebe.

Vnútorne osvojené presvedčenie o vlastnej menejcennosti má korene v hanbe, a tam kde je hanba, tam nemôže prevltať sebaláska. Zistila som, že u väčšiny žien, ktoré majú problém mať sa rady, sa ozýva silný kritický vnútorný hlas. Sotva by sa rozprávali s priateľmi rodinou či dokonca aj nepriateľmi spôsobom, ako hovoria samy so sebou. Postupom času sa z kritizovania stal automatický spôsob, akým so sebou hovoria. Hoci pestovanie návykov sebalásky môže niekedy pripomínať razenie si cesty hustým krovím džungle príborovým nožíkom, verte, že keď sa budete venovať cvičeniam v tejto knihe a vytvoríte si nový spôsob, akým sa so sebou rozprávate, objavíte ľahšiu a jednoduchšiu cestu životom.

Ak ste prežili zložité detstvo, v ktorom pretrvávali nefunkčné vzorce, možno ste nikdy nemali možnosť, aby sa u vás sebaláska zakorenila a prevlitala. Nikdy nie je neskoro začať s tým procesom. Aj v dospelosti sa môžeme naučiť, ako sa mať rady, a vytvoriť si nové pevné základy pre osobný rast a uzdravenie.

## V ČOM SA U VÁS PREJAVUJE NEDOSTATOK SEBALÁSKY?

Ženu, ktorá obetuje vlastné potreby a túžby pre dobro ostatných, pravdepodobne napokon premôže hnev a frustrácia. Hoci to najprv pôsobí ako starostlivosť o iných, časom začne strácať samu seba a bude vyčerpaná, zatrpknutá a nespokojná.

Nedostatok sebalásky môže mať rôzne dôvody a prázdna nádrž sebalásky sa môže prejavovať rôznorodými spôsobmi. Jedným z dôvodov môže byť to, že nenávidíme svoje telo, čo sa môže prejaviť vzorcami deštruktívneho správania, dietovaním, prejedaním, vracaním, užívaním preháňadiel, či chorobným sledovaním tela a porovnávaním sa s inými ľuďmi v okolí alebo na sociálnych sieťach. Môžete uviaznuť v nekonečnej honbe za emocionálne nedostupnými a nevhodnými partnermi pri beznádejných pokusoch cítiť sa výnimočná a chcená. Nedostatok sebalásky sa ukáže vtedy, keď energiu hľadáme vo vonkajších zdrojoch. Výsledkom často je, že sa potom cítime vnútri ešte prázdnejšie.

Nedostatok sebalásky sa občas prejavuje menej očividným spôsobom, a to v prestrojení za perfekcionizmus. Na prvý pohľad sa vám to môže zdať zvláštne. Nie je práve perfekcionizmus cesta za dosahovaním cieľov a úspechov, ktoré podporujú sebalásku? Žiaľ, tam, kde velenie preberie perfekcionizmus a externé ukazovatele sebahodnoty, sebaláska dostane stopku. Namiesto nej sa ozve pocit menejcennosti a navedie nás nesprávnym smerom, preč od sebalásky. Povedali ste si niekedy: *Keby som tak len dosiahla plný počet bodov z písomky z matematiky! Keby som schudla desať kilogramov! Keby som tak mala partnera!*

Z naháňania sa za dokazovaním svojej hodnoty sebe a ostatným sa stane nekonečný kruh márneho snahty, ktorú si mylne zamieňame za sebalásku. Nie je to sebaláska. Sebaláska znamená, že sa máte rady aj vtedy, keď nedosahujete svoje ciele a nedarí sa vám podľa vami stanovených meradiel úspechu. Súčasťou sebalásky musí byť láskavosť a súcitiť so sebou bez ohľadu na výsledok. Ďalej v tejto knihe budete mať možnosť uviesť túto myšlienku do praxe.

## PRÍNOSY SEBALÁSKY

Predstavte si na okamih, ako by vyzeral váš život, keby ste sa mali úprimne rady. Čo by sa zmenilo, keby ste zahodili pochybnosti, nedostatok sebadôvery, sebakritiku a strach z toho, že nie ste dostatočne dobrá? Predstavte si život, v ktorom sa cítite úplná, plná energie a pripravená zvládnuť všetko, čo vám život prinesie do cesty. Predstavte si pocit, že ste hodná a na tomto svete máte svoje miesto a zmysel. Práve ste určili prínosy lásky k sebe.

Láska k sebe samej vám môže zmeniť život nasledovnými piatimi spôsobmi:

- 1. Láskavejšie, nežnejšie ja.** Predstavte si, že sa sama so sebou rozprávate láskavo a podporujete sa. Ste si sama najlepšou priateľkou, rodičom či učiteľkou, či coachom. Keď sa budete podporovať, povzbudzovať a odpúšťať si, pustíte si do života vďačnosť a pokoj.
- 2. Viac energie na plnohodnotný život.** Keď si nájdete priestor a čas na starostlivosť o seba a pestovanie sebalásky, obnovíte v sebe energiu a vo svojom vnútri objavíte jej nekonečný zdroj. Je ako prameň, ktorý nikdy nevyschne.
- 3. Viac lásky pre ostatných.** Hoci je to klišé, je to pravda! Je ťažké milovať niekoho tak, ako chcete, ak nemáte rada seba. Môžete tak uviaznuť vo vzťahoch založených na závislosti a plnení potrieb. Láska k sebe samej pozitívne ovplyvní všetky vaše vzťahy.
- 4. Zdravšie vzťahy s blízkymi.** Keď nás v živote nebude poháňať vpred sebaláska, budeme mať potrebu hľadať ju inde a občas sa pokúsime načerpať to „palivo“ vo vzťahoch s inými ľuďmi. Žiaľ, ak sa budeme spoliehať, že nás urobí šťastnými niekto iný a vďaka druhým ľuďom sa budeme cítiť hodnotne, takéto vzťahy budú nevyrovnané, založené na potrebách, plné hnevu a trpkosti. My sme strojcami vlastného šťastia.