



LORI HARDER

KMEN ŽEN

Najdi si svou komunitu,
vytvoř skutečná přátelství
a dosáhni svého
nejvyššího potenciálu



LORI HARDER

KMEN ŽEN



Najdi si svou komunitu,
vytvoř skutečná přátelství
a dosáhni svého
nejvyššího potenciálu

 Alferia

A Tribe Called Bliss: Break Through Superficial Friendships,
Create Real Connections, Reach Your Highest Potential
Copyright © 2018 by Lori Harder

First published by Gallery Books – An Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
New York

Translation © Johana Pášmová, 2024

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2024

ISBN 978-80-247-4985-3

*Drahá
tímto Tě zvu do kmene, se kterým se společně
vydáme na cestu k blaženosti.*

(celou pozvánku najdeš na straně 22)

*Za každou úspěšnou ženou stojí
kmen žen, které ji podporují.*

*Tuto knihu věnuji všem ženám,
jež mi na mé vlastní cestě nabídly pomocnou ruku.*

OBSAH

Předmluva	13
Tvoje cesta k blaženosti začíná zde	17
Jak do svého kmene pozvat ostatní ženy	21
Pozvání do kmene žen	22
Jak tato kniha funguje	25
Část první	
NOVÝ PŘÍSTUP K BUDOVÁNÍ KOMUNITY	29
1. Zrozena pro blaženost	31
Ztráta blaženosti	33
Dědičný kmen	35
Jsme svým kmenem	36
Jiný kmen	40
Opouštění kmene	42
To přece nemůže být všechno... ..	48
2. Blaženost na prvním místě	51
3. Proč kmen?	57
Proč se ženám daří v kmeni	59
Selhání kmene	62
Výhody kmene	67
4. Co nás brzdí?	71
5. Vytvoř si svůj kmen	77
Jak vybudovat svůj kmen žen	77
Základní informace o kmeni	78

Magické číslo	79
Vysněné ženy	80
Pravidelná kmenová setkání	80
Pozvánka, která skutečně funguje	81
Kmenová práce (skupinová práce)	82
Kmenové role	83
Průběh setkání	87
Kmenová pravidla	88
Je na čase budovat svůj kmen	90
6. Vaše první setkání	93
Vaše první setkání	96
Připomínka	97

Část druhá

NOVÝ PŘÍSTUP K BYTÍ – 7 POSVÁTNÝCH DOHOD	99
Sedm posvátných dohod nového přístupu k bytí	100
7. První dohoda: Vždy svou vlastní duchovní učitelkou	105
8. Druhá dohoda: Zbav se očekávání	111
9. Třetí dohoda: Žádné pomluvy	121
10. Čtvrtá dohoda: Neber si to osobně	133
11. Pátá dohoda: Nelítostné hranice	141
12. Šestá dohoda: Buď sama sebou	153
13. Sedmá dohoda: Jak poslat sebe i všechny ostatní někam	167

Část třetí

NOVÝ ZPŮSOB SOUNÁLEŽITOSTI (SAMA SE SEBOU)	187
14. Kdo jsi?	189
Jaká je tvoje nálepka	190
15. Získej zpět sebe sama	197
Naštvaná kočka	199
16. Poznej svou duši	205
Napojení tvé duše	207
Řeč duše	210
17. Jaký je tvůj příběh?	215
Co je to příběh?	217
Najdi ve svých příbězích hodnotu	222
18. Přepiš svůj příběh	227
Afirmace	230
19. Vděčnost	235
20. Návyky pro udržení energie	247
Bez energie nemáš vůli ke změně	248
Jak to funguje	249
Vytvoř si rutinu pro podporu své energie	250
21. Vytrvalostní trénink a tvé poslání	269
Překážky a poslání	269
22. Zpráva od tvé duše	277
Závěr	
UDRŽENÍ KMENE	281
Poděkování	283

PŘEDMLUVA

Gabrielle Bernstein

Před čtyřmi lety jsem jako každý rok otevřela soukromý kurz pro hrstku klientů. Měla jsem jasnou představu o tom, s jakými klienty chci pracovat – cítila jsem, že mým posláním je pomáhat terapeutům, učitelům a léčitelům dále rozšiřovat platformy, které již vybudovali. Vesmír naslouchal mým přáním – do života mi totiž přišla vysněná klientka. Chytrá, úspěšná, plně oddaná pomoci druhým. Svůj kmen probuzených žen vedla k tomu, aby se jim v životě dařilo naplnit jejich nejvyšší poslání. Touto klientkou byla právě Lori Harder.

Loriino nadšení, odhodlání a podnikatelský duch se projevily, už když jsme si volaly poprvé. Na koučování Lori se mi nejvíce líbilo, že mé návrhy brala skutečně vážně. Nebála se velkých kroků a očividně byla odhodlaná udělat všechno pro to, aby její byznys rostl, a ona tak mohla sloužit celému světu. Za poslední čtyři roky jsem měla tu čest být svědkem toho, jak se Loriina vize stává skutečností. Její malé podnikání se proměnilo v prosperující byznys, jehož součástí je nyní i podcast s miliony posluchačů. Lori svou platformu každým dnem rozšiřuje o přednášky, semináře a nyní přichází i se svou novou knihou *Kmen žen*.

Lori v *Kmeni žen* nabízí návod, jak krok za krokem dosáhnout celoživotního propojení, sesterství a vzájemné podpory. Bez trochy pomoci od druhých toho zkrátka na světě nemůžeme dosáhnout tolik. Cesta

k úspěchu vyžaduje komunitu a Lori je připravená vám pomoci ji tvořit. Hledání vlastního kmene se nám však v dnešní době může jevit jako neřešitelný úkol, spousta z nás žije v komunitách bez pevnějších mezilidských vazeb a tráví většinu času online. Není pak divu, že se s druhými necítíme propojené a připadáme si samy. Právě proto je Loriina kniha tak důležitá. Kniha *Kmen žen* vám pomůže nalézt vysněná přátelství s hlubokými duchovními kořeny a také podporu, kterou potřebujete, abyste mohly svůj život žít skutečně naplno.

Ženy dnes potřebují podporu sesterského společenství víc než kdy jindy a právě k tomu tato kniha vybízí: k sesterství mezi všemi ženami. Tato kniha je určena ženám, které již ve svých životech zaujaly vůdčí pozici a ve světě kolem sebe tvoří změny, i těm, které jsou teprve na začátku objevování své cesty. *Kmen žen* vám pomůže prožít život naplno, najít v něm své místo a propojit se s ostatními. Tím výhody vlastního kmene zdaleka nekončí.

Ty ženy, které jsou obklopené pevně semknutou komunitou, žijí ve srovnání s těmi, které tuto podporu nemají, delší, naplněnější a zdravější život. Sounáležitost je jednou ze základních lidských potřeb a my jako ženy potřebujeme, aby nás spojovalo něco nejen povznášejícího, ale především skutečného. Zároveň je pro nás důležité znát způsob, jak toho dosáhnout.

Skutečné vztahy můžeme budovat, když jsme otevřené a své příběhy a hluboké emocionální prožitky sdílíme s druhými ženami. Je pro nás důležité vytvářet kolem sebe bezpečný, pečující prostor, který nám pro tyto účely bude sloužit. Bez těchto vazeb přicházíme o radostný život.

Lori v této knize sdílí to, jak její život vypadal před tím, než našla svůj kmen. Mimo jiné poskytuje také návod, jak využít sílu blaženosti každodenního života a jak se obklopit svým vlastním kmenem plným láskyplných duší naladěných na vlnu podobnou té vaší. Lori zároveň

uvádí i zásady, podle kterých založila svůj vlastní kmen a jejichž strukturou se můžete při tvorbě svého vlastního kmene inspirovat. Nejenže se dozvíte, jak o svůj kmen pečovat – Lori vám zároveň ukáže, jak se zbavit omezujících vzorců myšlení a napojit se na své vyšší já.

Když započneme svou duchovní cestu a zkusíme jednotlivé příležitosti, které nám tato cesta nabízí, často čelíme problémům, které spočívají například v negativním smýšlení a starých vzorcích přemýšlení. Lori za desítky let praxe pomohla tisícům žen překonat jejich strachy, není tedy pochyb, že i vám ukáže, jak se osvobodit od sebedestruktivního chování, a najít tak nejen samy sebe, ale i skutečné vztahy kolem vás.

Právě v tom spočívá krása *Kmene žen*: Veškerá práce není jen na vás samotných. Její velkou část totiž provedete s vaším kmenem. Kromě lekcí v každé kapitole kniha uvádí také různá cvičení, ať už individuální, nebo určená pro váš vlastní kmen, který zakládáte nebo který již funguje.

Tuto knihu Lori sestavila tak, aby vám byla účinným a praktickým nástrojem pro sblížení v rámci vašeho kmene. Její výsledky jsou okamžité. Dá vám odvahu více riskovat a dělat kroky mimo svou komfortní zónu s vědomím, že ženy ve vašem kmeni jsou v tom s vámi. Budete navzájem oslavovat své úspěchy tak, jako by každý z nich byl váš vlastní, protože když se jedné z vás začne dařit, pozitivně to ovlivní celou vaši skupinu. Stejně tak ve svých srdcích najdete hluboký soucit, když jedna z vás bude plakat.

Díky svému kmeni uvidíte lekce, kterými jste si prošly. Připomene vám vaše skutečné já, vaši sílu a váš životní cíl. Vydát se na cestu se svými sestrami a nacházet společně radost ve všem, co život přinese, vám dá pocit skutečného blaha.

TVOJE CESTA K BLAŽENOSTI ZAČÍNÁ ZDE

Nejdražší sestro společného kmene,

znám Tě. Není to tak, že bych tě potají sledovala. Zkrátka jen vím, jak se cítíš, protože jsem se tak cítila taky. Víím, jaké to je bojovat, být ve stresu, cítit se sama a mít strach i poté, co ses rozhodla na sobě pracovat a plnit si své sny. Možná že sis stejně jako já představovala, že cesta k „naplněnému životu“ bude dávat mnohem větší smysl, bude zábavná a bude Tě naplňovat o mnoho více než Tvoje současná realita, která je plná nejistoty a odloučení. Možná je Ti vlastní spíš úzkost než cesta za štěstím, protože jsi sama, ať už za obrazovkou, doma při úklidu, v práci, když se staráš o rodinu nebo když se snažíš o zdravý životní styl. Možná že se sama sebe ptáš, jestli jsi svou cestu za blažeností pojala správně. Nebo snad veškerou bolest způsobuje to, že si nejsi jistá, co vlastně blaženost je, a možná ji popíráš úplně?

Stresu a různých druhů rozptýlení, které kolem sebe máme, je stále víc, ale stejně tak roste i naše touha dosáhnout svého nejvyššího potenciálu a štěstí. Copak je to ale nějaká zábava, když si svůj růst a životní cestu neužíváme? Je to skutečně tak, že na vrcholu je člověk vždycky sám? Chce se Ti vůbec blaženosti dosáhnout, když víš, že ji nebudeš

mít s kým sdílet? Zhluboka se nadechni, mám pro Tebe dobrou zprávu: k tomu, abys v tom byla sama, předurčená nejsi, a ani v tom sama být nemusíš. Jediné, co Ti chybí, jsou jednoduché nástroje, pochopení a správná slova, která Ti pomohou najít Tvůj podobně naladěný kmen, s nímž se budeš moci spojit, zažít skutečný pocit blaha a kromě toho si na společné cestě užít spoustu zábavy.

Jedno vím jistě - starý způsob „bytí“ a navazování vztahů už nefunguje. Psaní zpráv, e-mailů, povrchní tlachání v barech a sblížování se skrze drby, posuzování druhých a nekonečné omílání životních dramát a starých bolístek v Tobě nezanechává nic než nekonečný pocit prázdnoty. Když ve vztazích potlačujeme své skutečné já, začneme se nakonec porovnávat s druhými, z čehož vzniká stud a přílišná opatrnost. Tiše trpíme a naše potřeba hlubokého porozumění zůstává nenaplněna. To nás vede k přesvědčení, že je s námi něco „špatně“. Řeknu Ti to jasně. Je s Tebou všechno v pořádku, jen Ti chybí zásadní a zcela nezbytný dílek skládačky. Kmen.

Na Zemi jsme proto, abychom se vystavovaly takovým zážitkům a situacím, které nás donutí objevit tu nejlepší verzi sebe sama. Jsme tu proto, abychom sdílely lásku, naplno využívaly své dary, nacházely řešení životních překážek a mohly pak své know-how předávat ostatním. Jsme tu od toho, aby se z nás staly zcela neobyčejné bytosti, kterými máme být. Životem se nemáme probíjet samy. Naším cílem je najít kmen milujících a podporujících sester, s nimiž se budeme scházet a společně sdílet své příběhy, vnímat svá jedinečná poselství a svou sílu. Jedině tím, že budeme sdílet své silné stránky i výzvy, se nám podaří dojít k osvobození a dosáhnout svého nejvyššího potenciálu, stavu blaženosti. Když se izolujeme, sílí v nás stud a strach. Zcela otevřeným propojením plným soucitu osvobozujeme nejen svou duši a duše nám nejbližší, ale posouváme, uzdravujeme a povznášíme duši celé planety.

Kniha, kterou teď držíš v rukou, není jen nějaká kniha. Je to Tvoje příležitost stvořit vlastní hnutí. Kmen žen Tě navede k tomu, aby sis vytvořila kmen žen přemýšlejících podobně jako Ty, a ukáže Ti, jak tento kmen hluboce milovat. V rukou teď držíš průvodce, který Ti nejen poskytne vše, co potřebuješ k vybudování svého kmene, ale také Ti dá jasnou představu toho, jak pojmout jednotlivá kmenová setkání. Najdeš tu i inspiraci k tomu, jak proniknout za hranici povrchních konverzací, když Ti dojdou slova. Tato kniha je pro Tebe novou cestou, cestou tvorby bezpečného, posvátného místa a láskyplných vztahů, které podněcují skutečné a trvalé sestersví. Teď máš k dispozici mapu a sadu nástrojů, které Tě provedou vším, co Tě brzdí v dosažení Tvého nejvyššího lidského potenciálu. Ponoř se do následujících stránek a vnímej, jak kouzlený vliv na Tebe mají. Už zanedlouho ucítíš smysluplné duchovní napojení nejen na sebe sama, ale také na druhé. Vytvoříš si ženský kruh plný podpory, na své cestě si budeš jistá, budeš se cítit lépe a vnitřní klid a mír pro Tebe bude výchozí stav.

Tímto Tě celým srdcem zvu do svého kmene žen. Otevřením této knihy se stáváš aktivní tvůrkyní a přijala jsi posvátný úkol budovat svůj vlastní kmen. Bez TEBE a ostatních tvůrkyně se společným zájmem a motivací spojit se a vzájemně komunikovat by kmeny nemohly fungovat. Tato kniha poskytuje dohody, scénáře, témata, struktury i pokyny, díky kterým kmen nejen založíš, ale zároveň pochopíš, jak jej dále vést, aby vše fungovalo tak, jak má. Životnost kmene odpovídá schopnosti všech členek vzájemně se respektovat a držet slovo, a to zejména po stránce času, důvěry a rovnosti. Síla kmene je odrazem síly jeho žen. Proto najdeš v knize nejen lekce, které budete absolvovat společně v rámci kmene, ale také lekce týkající se individuálního seberozvoje a učení. Budeš se tedy vyvíjet, růst a zároveň se hluboce sjednotíš se svým novým kmenem sester.

Neboj se, nebude to časově příliš náročné – moc dobře vím, jak dokáže být život hektický. Pokud se ale budeš přesně řídit pokyny v knize, tato nová cesta zcela změní pravidla celé hry a bude maximálním bonusem po všech stránkách. Zjistíš, že navzdory tak pevnému závazku najednou budeš mít v životě více času, protože ve svém nabitém rozvrhu uvolníš místo na to, co Ti skutečně dává život. Rozhodně Ti nechci na nekonečný seznam úkolů, které musíš splnit, přidat další povinnost. Kmen žen Ti život zefektivní a pomůže Ti si ujasnit, co je a co naopak není prioritou.

Na této cestě se s Tebou podělím o vše, co se mi osvědčilo při tvorbě vlastního kmene. Nyní tento kmen překonává mé nejdivočejší sny a Tobě se může podařit to stejné. Zároveň se s Tebou podělím i o to, co naopak tak dobře nefungovalo. Doufám, že se dobře pobavíš, protože na této cestě se nemůžeme brát příliš vážně. Má to být zkrátka zábava!

Vezmi mě za ruku (stačí pevně sevřít tuto knihu) a pusťme se společně do práce. Vidíš, že stačilo jediné docela jednoduché rozhodnutí, a už přichází celá vlna změn – za to Tě chválím! Nyní jsi nedílnou součástí kmene, který mění svět. Já sama Ti z duše děkuji, že ses k tomu odhodlala. Tvoje budoucí já, celý Tvůj kmen a každá žena, která v životě neměla příležitost použít svou sílu a následovat své sny, spoléhá na to, že právě Ty se vydáš na svou cestu za štěstím.

*Tvoje sestra
Lori Harder*

JAK DO SVÉHO KMENE POZVAT OSTATNÍ ŽENY

Na následující stránce nalezneš pozvánku, kterou se můžeš inspirovat při budování svého vlastního kmene. Jedná se o jeden ze způsobů, jak druhé ženy oslovit s otázkou, zda by měly zájem s tebou něco podobného sdílet. Jedním řešením je koupit si ještě další dva nebo tři výtisky této knihy a svůj kmen založit hned, nebo můžeš dalším potenciálním členkám poslat pozvánku a odkaz na možnost zakoupení knihy: atribecalledbliss.com. *(České vydání knihy najdete na e-shopu grada.cz, pozn. red.)* Stejně jako tomu je i v životě, jakmile dokončíš jeden krok, další se přirozeně ukáže. Není třeba před sebou vidět celé schodiště. Stačí jen věřit, že další schod už pro tebe mám připravený – to ti slibuju. Stačí udělat první krok a zbytek se postupně objeví.

TOUTO KNIHOU TĚ SRDEČNĚ ZVU DO KMENE ŽEN

Milá

protože jsi žena, kterou obdivuji, a protože bych se s Tebou ráda spojila na hlubší úrovni, darováním této knihy Tě zvou do našeho nově vznikajícího kmene žen. Věřím, že díky dohodám, lekcím a cílům této knihy se nám podaří navázat pevné pouto, které nás bude dobíjet a naplňovat. Vytvoříme spojení, které nám nebude čas a energii ubírat, ale naopak náš život obohatí.

Kmen žen je uskupením takových žen, které jsou hluboce přesvědčeny, že v životě lze zažít mnohem víc než jen to, co vidíme na povrchu. Uvědomujeme si svou touhu proniknout pod vrstvy každodennosti a žít smysluplněji. Už nechceme potlačovat svou přirozenost, nechceme se dál schovávat a uhýbat před vlastní silou. Učíme se přijímat nejistotu a selhání, a abychom rozkvetly, s radostí vyrůstáme ze země, kterou jsme doposud byly udušené. Po této cestě už nechceme jít samy. Naším společným zájmem je růst a v růstu si pomáhat i navzájem. Věříme, že jsme-li vedeny záměrem být nápomocné a obohacovat

životy druhých žen, budeme i my žít v hojnosti a bude o nás postaráno. Rozhodly jsme se jednat, mluvit a projevovat se v souladu s nejvyšším dobrem, abychom naplnily svůj potenciál a byly v souladu s tím, co v nás vyvolává pocit blaženosti. Učíme se snadno si odpouštět a sdílet spolu své strachy. Bereme tak sílu příběhům, které nás brzdí. Odmítáme se spokojit s prázdným životem. Jsme sestry, které jdou bitevním polem bok po boku. Díky tomu jdeme rychleji a užijeme si mnohem víc legrace.

Kmenům se daří, jsou-li postaveny na jasných dohodách a přehledném uspořádání. Vše je v této knize popsáno, takže stačí nechat se jí vést. V rámci kmene žen budeme každý druhý týden pořádat hodinová „kmenová setkání“ spojená s „kmenovými diskuzemi“. Zavazujeme se, že se těchto setkání budeme účastnit pravidelně, čas jim vyhrazený nikdy nepřekročíme a budeme ctít všechna jejich pravidla. Pokud k Tobě tato pozvánka přichází v nesprávný čas nebo se zkrátka necítíš být k takovému závazku a propojení povolána, i tak je tato kniha darem, který Ti může mnoho dát, i když ji budeš číst sama. Možná jednou vytvoříš svůj vlastní kmen.

Pokud vnímáš, že nastal správný čas radikálně změnit svůj způsob života, a toužíš udělat krok k dosažení svého nejvyššího potenciálu, na e-mailovou adresu zašli odpověď ve znění „ANO, jsem připravena stát se součástí svého kmene!“

JAK TATO KNIHA FUNGUJE

URČITĚ ZNÁŠ TY ČÁSTI KNÍŽEK, O KTERÝCH VÍŠ,
ŽE JE KLIDNĚ MŮŽEŠ PŘESKOČIT. TATO ČÁST TO ALE
ROZHODNĚ NENÍ. TU SI PROSÍM PŘEČTI...

Ještě než se rozepíšu, chci říct, že jsem si vědoma toho, že tato kniha naznačuje, že je třeba si založit svůj vlastní kmen a knihu číst v jeho rámci. Mým cílem je totiž ukázat ti strukturu a přínos kmene – a to pomocí mých vlastních zkušeností, které mě skrze kmenové dohody a práci na sobě dovedly k mé blaženosti. Pokud máš ale pocit, že na to ještě nejsi připravena, můžeš si tuhle knihu samozřejmě projít sama a stejně tak si můžeš sama splnit i *úkoly pro duši*. Jsem si jistá, že v tobě probudí dostatečné množství zvědavosti a bude ti inspirací v cestě k rozšíření vnímání tvých schopností dělat, přijímat a především dávat.

Tohle není seberozvojová knížka, kterou má na nočním stolku tvoje maminka, není to knížka z jejího čtenářského klubu, ani se nejedná o vztahového průvodce pro moderní ženy. Rozhodně tě nechci zasvětit do ohraného formátu mastermind skupin. Jedná se o spolupráci s tvou duší a tvými budoucími vyvolenými sestrami, vzájemné sdílení zkušeností a učení se přijímat sebe sama na cestě mistrovským dílem zvaným život – jako plamínky pak společně zažehneme nekonečno možností a blaženosti.

Knihu jsem rozdělila do tří částí. Díky tomu z ní vytěžíš maximum jak pro sebe, tak pro svůj kmen. Každá z těchto tří částí odpovídá skrytým problémům, u nichž máme tendenci se zaseknout, aniž bychom si to uvědomovaly. Tato kniha a lekce v ní obsažené ti poskytnou nástroje, přístupy a konkrétní scénáře k překonání těchto bloků, které mají tendenci tě ve vztazích a cílech vracet zpět na začátek.

Část první se věnuje *novému přístupu k budování komunity*. Jedná se o základ pro celou knihu. V této části se s tebou podělím o vlastní příběh a povím ti, odkud pramení moje nadšení pro budování kmene a kolik života ve mně tento krok probudil. Společně se zaměříme na to, co ti doposud bránilo mít v životě svůj vysněný kmen, proč je přítomnost kmene v životě ženy tak důležitá a pak se VELMI detailně zaměříme na to, jak vlastní kmen budovat. Jakmile načerpáš všechny potřebné informace, k čemuž tě tato část nepochybně dovede, budeš připravená vytvořit si svůj vlastní kmen. S tím pak budeš procházet zbytek této knihy.

Druhá část nese název *nový přístup k bytí*. Tady začínají tvoje pravidelná kmenová setkání, v rámci nichž budeš společně s ostatními ženami procházet jednotlivé kapitoly. Na konci každé z nich se pak společně budete věnovat *kmenové práci*. Pod pojmem *nový přístup k bytí* mám na mysli nový způsob přístupu k sobě samé, ke světu kolem sebe a ke vztahům obecně. Jedná se o soubor myšlenek a zásad, jak vnímat každodenní život, jak myslet a komunikovat z pozice svého nejvyššího a nejautentičtějšího já. Tato pravidla můžeš považovat za určitý dívčí kodex, který zabrání tomu, aby se tvoje myšlení a tvůj kmen staly obětí toho, co jim mohlo být v minulosti osudovým.

Třetí část představuje *nový způsob sounáležitosti*. Když v knize mluvíme o sounáležitosti, nemyslím tím snažit se zapadnout. Neznamená to snažit se změnit to, kým jsi. Naopak to znamená učit se být víc sama

sebou a být odhodlaná světu ukázat své skutečné já. Sounáležitost vyžaduje odvahu, odpuštění a přijetí vlastní minulosti, ale také plné přijetí a uvědomění si vlastního kouzla. Skutečně někam patřit znamená cítit se dobře jak se svými světlými stránkami, tak se svou temnotou, dokud nenajdeš ty, kteří s tebou s opravdovým nadšením sdílejí tvou cestu za tím, kým doopravdy jsi. V této části si budeš se svým kmenem procházet jednotlivé lekce a konkrétní cvičení, díky kterým získáš nástroje k odhalení a znovuzískání sebe sama a svého práva sama sobě patřit. Jakmile budeš mít jasno v tom, kým jsi, a budeš mít v ruce nástroje, které ti pomohou se se svým vlastním já spojit, již si nebudeš dělat starosti s tím, jestli někam patříš - zkrátka budeš vědět, že ano.

Slibuji ti, že pokud tuto knihu budeš používat tak, jak je to zamýšleno, tvůj život se brzy zlepší víc, než jak sis to doposud vůbec uměla představit. Ženy, s nimiž díky kmeni navážeš bližší kontakt, budeš vnímat jako vlastní sestry a začneš se projevovat tak, jak se ti doposud ani nesnilo. Tato kniha představuje mapu, pomocí níž odhalíš své skutečné já, a začneš tak zhmotňovat vztahy, které doposud nepřicházely, protože jsi nedosahovala svého nejvyššího potenciálu. To vše se brzy změní, a i když to bude vyžadovat práci, můžu ti slíbit, že tato práce bude zábavnější a bude tě naplňovat mnohem více než téměř cokoli jiného, co jsi doposud zažila. Za tímto odvážným tvrzením si stojím. Všechno, co je na těchto stránkách popsáno a k čemu tě motivuju, aby sis „vyzkoušela“, je práce, kterou sama dělám a díky které jsem do svého života a lidí v něm maximálně zamilovaná.

Č á s t p r v n í

NOVÝ PŘÍSTUP K BUDOVÁNÍ KOMUNITY

Jak jsem již zmínila, v této části najdeš informace o tom, proč je pro dosažení pocitu blaženosti tak důležité vybudovat si vlastní komunitu, kterou v této knize nazýváme *kmenem žen*. Než se do toho pustíme, cítím, že je potřeba, abych jen krátce nastínila jeden příběh – můj vlastní příběh, příběh holky z malého městečka, která měla panické ataky, úzkosti, bojovala se svou váhou a svým vzhledem, neměla pořádné vzdělání a žádné sebevědomí, měla jen hrstku kamarádů a pocházela ze striktní, věřící rodiny. Z této dívky se stala úspěšná podnikatelka, řečnice, fitness modelka, sebevědomá máma, která vede svůj kmen a ve své blaženosti se doslova koupe. To zní skvěle, co? Tyto úspěchy jsou fajn, nebudu předstírat, že ne. A všechno to přeju i tobě, ale taky vím, jak důležité je poukázat i na veškeré komplikace, které se za těmito úspěchy skrývají, protože právě odtud proudí ta skutečná síla. Všechno to trní, bolest a déšť mám ráda, protože právě bez trní nejenže není žádná růže, ale už vůbec ne blaženost. Než se na tuto společnou cestu vydáme, myslím, že je potřeba, abychom se navzájem poznaly, abys věděla, kdo vlastně jsem a že ti skutečně rozumím. Je pro mě důležité

se s tebou podělit o události ze svého života, které mě nejvíce ovlivnily a které mě sice nejdříve srazily na kolena, ale díky kterým jsem našla svou blaženost. Chci ti odhalit celou svou duši... Už teď jsem celá zpocená, ale pojďme na to. Žádám tě jen o to, abys i ty odhalila své skutečné já, stejně jako to teď udělám já.