

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Jamie Kern Lima

VERTE SI!

**Ako si uvedomiť vlastnú hodnotu
a zmeniť svoj život k lepšiemu**

**Jednoduché kroky,
transformatívne výsledky**

TATRAN

VERTE SI!

Jamie Kern Lima

VERTE SI!

**Ako si uvedomiť vlastnú hodnotu
a zmeniť svoj život k lepšiemu**

TATRAN

Z anglického originálu Jamie Kern Lima: Worthy,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House UK, Ltd.,
Londýn 2024,
preložila Saskia Kastl.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2025,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.
Vyšlo ako 5515. publikácia.
Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Jazykové redaktorky Beáta Beláková, Ivana Fábryová

Verše prebásnila Jana Bálíková Kantorová.

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © 2024 by Jamie Kern Lima

Translation © Saskia Kastl 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1661-6

Túto knihu venujem 80 percentám žien, ktoré neveria, že sú dosť dobré také, aké sú, 75 percentám žien v manažmente, ktoré zápasia so syndrómom podvodníka, a 91 percentám dievčat a žien, ktoré nemajú rady svoje telo. Venujem ju aj 73 percentám mužov, ktorí majú pocit, že nie sú dostatoční, a 100 percentám mužov, ktorých porodila žena a pravdepodobne majú vo svojom živote minimálne jedno dievča alebo ženu, na ktorej im záleží. Keď ste presvedčení, že ste vo svojej podstate nedostatoční a nehodní, veríte lži. Nadišiel čas prestať veriť tomuto klamstvu. Presvedčme spolu každé dievča, ženu, každú osobu, že má svoju hodnotu!

OBSAH

<i>Poznámka pre čitateľa</i>	11
TÍ, KTORÍ SI VERIA, ZAČÍNAJÚ TU	13
PRVÁ ČASŤ: UVEDOMENIE	
1. KAPITOLA Jedna vec, ktorá všetko premení	29
2. KAPITOLA Zmeňte svoj vzťah k odmietnutiu, zmeňte svoj život	47
3. KAPITOLA Je normálne byť jednoducho prvý	65
4. KAPITOLA Máte v sebe excelentnosť	75
DRUHÁ ČASŤ: ODNAUČENIE	
5. KAPITOLA Nečakajte na svoju ideálnu váhu <i>Lož: Moja váha ovplyvňuje moju hodnotu</i>	97
6. KAPITOLA <i>Lož: Môžem sa ukazovať, len keď sa mám dobre</i>	105
7. KAPITOLA <i>Lož: Nezaslúžim si niečo lepšie</i>	113
8. KAPITOLA <i>Lož: Neponúkam svetu nič špeciálne</i>	125
9. KAPITOLA <i>Lož: Musím im najprv vyhovieť, aby ma mali radi</i>	133
10. KAPITOLA <i>Lož: Ak budem vyčnievať z radu, vylúčia ma</i>	139

11. KAPITOLA	<i>Lož: Som podvodníčka a sama nestojím za nič</i>	147
12. KAPITOLA	<i>Lož: Ak budem vystupovať ako ja, nebudú ma ľúbiť</i>	155
13. KAPITOLA	<i>Lož: Nálepky sú permanentné</i>	163

TRETIA ČASŤ: PREMENA

14. KAPITOLA	Tajomstvo naplnenia: Sebahodnota je násobiteľ	175
15. KAPITOLA	Vidíte svoje ja?	183
16. KAPITOLA	Poznaj svoje prečo a vzlietni do výšin	201
17. KAPITOLA	Kruh alebo klietka	207
18. KAPITOLA	Nadmerne viditeľní, ale nevyvinutí	223
19. KAPITOLA	Premeny	233

ŠTVRTÁ ČASŤ: POZNANIE

20. KAPITOLA	Váš lístok na Mesiac	243
21. KAPITOLA	O kom to vlastne pochybujete?	251
22. KAPITOLA	Sólo	265
23. KAPITOLA	Máte svoju hodnotu – vaše víťazné kolo sa začína	269

TÍ, KTORÍ SI VERIA, TU NEKONČIA 281

Báseň: Je normálne byť jednoducho prvý 283

Poďakovanie 289

Bibliografia 293

POZNÁMKA PRE ČITATEĽA

MOJOU NÁDEJOU JE, že príbehy, lekcie a myšlienky v tejto knihe vám poskytnú inšpiráciu a nástroje na to, aby ste transformovali svoj život. Chcem vás požiadať – ak by ste v ktoromkoľvek okamihu mali pri čítaní pocit, že viete o niekom, komu by tieto odkazy a nástroje pomohli –, aby ste sa s ním o túto knihu podelili. Presvedčme spolu každé dievča, ženu, každú osobu, že ich vidíme, že si ich ceníme a že sú v plnej miere hodnotní.

Verím, že hoci máme rôzne názory, rozdielnu identitu a životné skúsenosti, všetci sa spolu delíme o život, všetci sme nadpozemsky spojení a sme hodní bezvýhradnej lásky. Táto kniha je pre vás, lebo bez ohľadu na to, akí sme si vy a ja navonok podobní či akí sme rozdielni, verím, že vnútri toho máme mnoho spoločného. A ak sa máme spolu vydať na cestu k premene, bude potrebné, aby sme boli naplno, autenticky a bez výnimky sami sebou. Toho sa budem držať na nasledujúcich stranách a dúfam, že sa na túto cestu vydáme spolu.

Nie je náhoda, že práve teraz držíte v rukách túto knihu, a preto vám chcem vysloviť uznanie a zablahoželať vám, že sa vydávate na cestu k premene. A hoci sa neviem dočkať, ako to ovplyvní váš život, chcem, aby ste vedeli, že už len kúpou tejto knihy ste výrazne zlepšili život druhých ľudí. **Sto percent autorského honoráru z tejto knihy popuťuje** neziskovej organizácii Feeding America a programom na zvyšovanie sebahodnoty dievčat a žien.

KEĎ SI PREDSTAVÍM svet, v ktorom všetky dievčatá a ženy veria, že majú svoju hodnotu, vidím veľkú silu dobra, ktorou sa spoločne môžeme stať, aby sme prostredníctvom lásky uzdravili seba, generácie ľudí a celé ľudstvo. Ak si počas čítania tejto knihy spomeniete na niekoho, kto potrebuje tieto príbehy, nástroje a lekcie, prosím, povedzte mu o nich! Prosím vás, aby ste boli mojimi spoluhráčmi a šírili tento

odkaz a zmenili život čo najväčšiemu počtu ľudí. Nedokážem to sama, a preto som vďačná za vašu pomoc a spoluprácu v rámci tohto zmysluplného hnutia.

Chcem vás tiež posmeliť, aby ste uverejňovali fotografie alebo svoje obľúbené obrázky, stránky, citáty a zážitky, ktoré súvisia s touto knihou, na sociálnych sieťach s označením #WorthyBook alebo #JamieKernLima. Ja ich následne uverejním na svojej stránke. Ak chcete na ceste k uvedomeniu svojej hodnoty každý týždeň dostávať inšpiráciu a povzbudenie, pozývam vás, aby ste sa prihlásili na odber môjho bezplatného newslettera na JamieKernLima.com.

HODNÉ povšimnutia: Túto knihu aj s cvičeniami si môžete prečítať osamote, spolu s kamarátom či kamarátkou alebo s profesionálom z oblasti mentálneho zdravia, prípadne v rámci knižného klubu. Zároveň môžete založiť vlastný Kruh hodnotných: skupinu dvoch alebo viacerých ľudí, ktorí sa naživo alebo virtuálne stretávajú ako knižný klub alebo len ako skupina a spolu podporujú a budujú svoju sebahodnotu. Materiály, ako sa pridať k takému krúžku alebo si vytvoriť vlastný, nájdete na WorthyBook.com/Resources.

Ďalšie bezplatné nástroje a materiály, ktoré rozšíria váš zážitok z knihy a pomôžu vám ešte hlbšie sa ponoriť do jej tém, nájdete na WorthyBook.com/Resources a JamieKernLima.com alebo načítaním tohto QR kódu.



Upozornenie: Táto kniha neslúži ako náhrada psychoterapie, liekov či liečby v oblasti mentálneho zdravia.

TÍ, KTORÍ SI VERIA, ZAČÍNAJÚ TU

Stanete sa tým, čoho ste podľa vás hodní

PAMÄTÁTE SI TEN prvý raz – možno ste ako dieťa sedeli na vyučovaní –, keď ste vedeli odpoveď, no neprihlásili ste sa? S nevoľnosťou v žalúdku, ktorú vyvolalo zastrašujúce poznanie názorov druhých, ste sa v duchu rozhodovali, že zdvihnete ruku... a potom ste si povedali nie. A takto ste v jedinom okamihu začali žiť spôsobom, ktorý sa nezhodoval s úplným vyjadrením vašej duše.

Pochybovali ste. Zdržali ste sa. Skryli sa. Neriskovali ste. Pýtali ste sa, či sa mýlite, aj keď ste vedeli, že máte pravdu. Pýtali ste sa, či ste dosť múdri. Pýtali ste sa, či ste dostatoční.

A keď preskočíme do prítomnosti – stále sa nehlásite, hoci poznáte odpoveď? Ešte stále sa skrývate? Len pre prípad, že sa mýlite? Len pre prípad, že zlyháte? Alebo preto, že chcete zostať v komfortnej zóne istoty? Teraz ste dospelí a poznáte odpoveď – no necítite sa vnútri ešte stále ako to dieťa, ktoré o nej pochybuje? Sedíte mlčky na pracovných poradách alebo ste zasnívaní, a pritom máte úžasný nápad, ktorý by mohol byť geniálny? Alebo zotrúvate v nezdravom priateľstve či vzťahu, hoci viete, že si zaslúžite viac, no neveríte tomu natoľko, aby ste odišli? Možno ste šéfkou alebo šéfom, no nedovolíte si riskovať, lebo hlboko vnútri sa bojíte, že nie ste dosť silní, aby ste boli lídrom? Dostali ste konečne tú veľkú príležitosť, povýšili vás, no cítite sa ako podvodník, a tak nevyužívate svoj potenciál naplno?

Možno naozaj nemáte rada mamičku z rodičovského združenia, no zrádzate samu seba a strácate s ňou svoj drahocenný čas. Možno driete a ste vyhorení, no tajíte, že si potrebujete oddýchnuť. Možno zápasíte s problémom v oblasti mentálneho zdravia a strácate vieru vo svoje

telo, vo svoju hodnotu a vo Stvoriteľa. Cítite sa v hĺbke duše nedocenení a nahovárate si, že život je tak lepší? Pracujete vo firme, no viete, že ste zrodení na to, aby ste firmu viedli? Žijete v intímnom spoložití, v ktorom je vaša hodnota nepovšimnutá, no bojíte sa byť sami, a tak tlmíte svoje svetlo a skrývate sa pred pravdou? Nosíte svoju zaneprázdnenosť ako medailu, ale v skutočnosti má otupiť vaše pocity? Žijete úspešný príbeh niekoho iného, pretože si zamieňate uznanie s láskou? Usúdili ste, že iní ľudia už urobili to, čo dokážete vy, a lepšie, takže sa odhovárate od svojho poslania? Alebo napíňate predstavy druhých a už tak dlho sa im snažíte vyhovieť, že si ani nepamätáte, kto ste?

Pochybovanie o sebe, pocit nehodnosti a strach nás prinúti stlmiť svetlo našej duše. Začneme byť opatrní. Nekonáme. Schovávame sa. Hovoríme iba časť pravdy. Žijeme život iba spolovice. Vyjadrujeme iba polovicu skutočnej podstaty svojej duše. Namiesto autentického spojenia túžime po predstave, že niekam patríme. Túžime po uznaní a dôležitosti, ktoré sú určované zvonka, lebo sme uverili, že je to jediná cesta k láske, k tomu, že niekam patríme, a k svojej hodnote.

Ak čokoľvek z toho platí aj pre vás, ak hlboko vo svojom vnútri viete, že z vás žije iba *časť* toho, kým ste, a zadržiate alebo skrývate *všetko*, čím ste, potom pravdepodobne v živote pociťujete nevysvetliteľnú prázdnotu. Bolestnú túžbu po niečom, čo vám chýba. Prázdnotu, ktorá vzniká, keď druhí alebo dokonca ani vy sami nepoznate celé svoje autentické ja, a preto ho neviete prijať. Cítite sa odpojený od radosti a bez ohľadu na to, čo dosiahnete, nepríde naplnenie, v ktoré ste dúfali. Máte neutíchajúci pocit, že nie ste dostatoční. Absentuje pocit, že skutočne žijete, a pred svetom to zakrývate úsmevom.

Žijete svoj život skrytí všetkým na očiach.

DOBRE, MOŽNO SI poviete: *Páni, už na začiatku knihy ideme do takejto hĺbky?* Áno, ideme, lebo čas je drahocenný. A ten jeden život, ktorý každý máme, tiež. Nebudem sa tu len hrajať, a to hlavne preto, lebo na nasledujúcich stranách od vás budem žiadať plné nasadenie. Túto knihu som napísala s čistým úmyslom odovzdať vám všetko, čo mám, ako vyjadrenie lásky, z duše do duše. Každý z nás smeruje k presvedčeniu a ďalej k vedomiu, že máme svoju hodnotu takú, akí sme. Je to jedna z najdôležitejších súčastí dosiahnutia úspechu, ktorú Oprah Winfreyová opisuje ako „najvyššie, najpravdivšie vyjadrenie svojho ja“.

Ste dostatoční a vzácni presne takí, akí ste, a plne si zaslúžite byť milovaní a niekam patriť. Nemôže to zmeniť nič, čo ste urobili alebo čo niekedy urobíte. K tomu sa však vrátíme neskôr, lebo je veľká šanca – ak ste aspoň trochu takí, aká som bola ja prevažnú časť svojho života –, že tomu ešte celkom neveríte.

Keď už hovorím o Oprah a o skrývaní sa všetkým na očiach, rada by som vám porozprávala o jednom z najúžasnejších okamihov svojho života. Bol to moment, ktorý sa takmer nestal, a prišiel po štyroch rokoch môjho skrývania, lebo som neverila, že si ho skutočne zaslúžim. Oprah bola moja vzdialená mentorka – ako malá a neskôr ako dospelá som ju každý pracovný deň sledovala v televízii. Celý život som snívala, že sa s ňou raz stretnem, a hlboko vo svojom vnútri som vedela, že sa to stane.

„Tomuto na sto percent verím,“ povedala Oprah, keď pred kamerou držala moju prvú knihu, *Believe IT* (Verte TOMU: Ako sa zmeniť z podceňovaných na nezastaviteľných). „Nestanete sa tým, čím chcete, ale tým, čomu veríte.“ Zo všetkých síl som sa usilovala, aby mi nepadla sánka, aby som sa nepocikala a aby som uverila, že tento okamih je skutočný a naozaj sa deje. Viete, takmer sa totiž nestal. Vlastne mnohé najvýznamnejšie okamihy v mojom živote sa takmer nestali. Lebo celé roky, zatiaľ čo moja duša bláznivo a vo veľkom snívala a predstavovala si chvíle, ako je tá s Oprah, som si nikdy nemyslela, že sa niekedy naozaj udejú. Pretože som neverila, že si to zaslúžim. V skutočnosti, a s týmto sa asi viete stotožniť, **som celý život mala pocit, že nie som dosť dobrá, a pochybnosťami o sebe som sa ukracovala o vlastný osud.**

*Ak vám
nedostatočnosť
prichodí ako vaše
skryté dvojča, tak
potom sme možno
dávno odlúčené
trojčatá.*

Bez ohľadu na to, ako živo si vizualizujeme svoje ciele a sny – vo vzťahoch, v kariére či v oblasti zdravia –, a dokonca aj podnikneme kroky na ich realizáciu, ak vnútorne neveríme, že sme tých snov a cieľov hodní, nedosiahneme ich. Zostaneme zaseknutí na mieste a nikdy sa nepustíme do ich realizácie. Odhovoríme sa od nich, priskoro sa vzdáme alebo ich nejakým spôsobom budeme sabotovať. Pri troche sebahodnoty, ale nie so silnou sebahodnotou si možno dovoľíme cítiť, že si zaslúžime splniť si veľký cieľ alebo sen, no keď to urobíme, nako-

niec sa aj tak cítíme prázdni, neuspokojení a zdá sa nám, že nám niečo chýba. Stalo sa to aj vám? Ak ste niekedy zažili pocit *nedostatočnosti*, aj keď viete, že je to lož (lebo je!), a chcete sa ho navždy zbaviť, potom je táto kniha pre vás. **Ak vám *nedostatočnosť* prichodí ako vaše skryté dvojča, tak potom sme možno dávno odlúčené trojčatá.** Ak bojujete s pochybnosťami o sebe a s pocitom, že si niečo nezaslúžite, aj keď o tom viete len vy, potom je táto kniha pre vás. A som presvedčená, že jedna z najodvážnejších a najdôležitejších ciest v živote je cesta k pravde, že sme viac než dostatoční, ktorej treba veriť každým kúskom svojho bytia. Ak vo vás toto zarezonovalo, **mám pre vás knihu a stojím pri vás!**

Viete, verím, že **len čo sa naučíte dôverovať si a veriť, že si veci zaslúžite, celý váš život, predošlé a budúce generácie vašej rodiny a celý váš svet sa zmenia k lepšiemu.**

*Len čo sa naučíte
dôverovať si a veriť,
že si veci zaslúžite,
celý váš život, predošlé
a budúce generácie
vašej rodiny a celý
váš svet sa zmenia
k lepšiemu.*

Až keď uveríte, že si to zaslúžite... či už je to zdravý vzťah, bezpodmienečná láska, oslava vášho tela, prezentovanie vašich nápadov, prítomnosť v miestnosti či na pódiu, vedenie tímu, naplňajúce priateľstvá, alebo uskutočnenie vašich najväčších nádejí a najdivokejších snov... až vtedy sa začne pred vami odvíjať váš najlepší život a najlepší osud.

KEĎ OPRAH DRŽALA v rukách moju knihu, zúfalo som sa usilovala zostať prítomná, vo svojom tele a sústrediť sa na tisíce ľudí, ktorí nás sledovali v živom vysielaní. Spolu sme viedli kurz s názvom „The Life You Want“ (Život, aký chcete viesť). *Prosím, pomôž mi, aby som poslúžila najlepšie, ako viem*, modlila som sa dookola, lebo za tie roky som sa naučila, že len ak mám cieľ, ktorý ma presahuje, dokážem sa plne sústrediť na prítomný okamih. Už predtým, než dvihla moju knihu, som mala problém uveriť, že skutočne vediem kurz s osobou, ktorú som celý život považovala za svoju učiteľku. Bolo to prvý raz, čo sme spolupracovali.

Publikum však nevedelo – Oprah a ja áno –, že prvý raz som sa s ňou osobne stretla takmer pred piatimi rokmi. Boli sme spolu na obede, dala mi svoje telefónne číslo, no ja som sa jej štyri roky neozvala. Presne, Oprah, tá osoba, ktorú som v detstve sledovala v televízii tisíce po-

poludní a ktorá ma tak veľmi inšpirovala v mojej kariére, dala *mne* svoje súkromné číslo a ja som jej štyri roky nezavolaala! Prečo? Nuž, dlho som si myslela, že viem prečo.

Viete, ako plynuli mesiace a potom roky, hovorila som si príbehy, ktoré mi dávali zmysel. *Ešte nie si pripravená zavolať jej alebo Všetci od nej pravdepodobne niečo chcú. Buď v pohode, aby vedela, že ty nič nechceš alebo Ešte jej nevieš povedať nič dokonalé. Keď na to prídeš, potom jej zavolaš alebo Keď ťa spozná, zistí, že nie si taká zaujímavá/inteligentná/vtipná/pohodová/talentovaná, ako si myslela.* Až som si jedného dňa uvedomila skutočný dôvod, prečo som Oprah nezavolaala – a nebola som naň hrdá. Neozvala som sa jej, lebo v hĺbke duše som neverila, že si to zaslúžim. Neverila som, že som hodná jej priateľstva.

Mali ste aj vy v živote chvíle, keď ste odsabotovali príležitosť? Alebo ste sa jej nechopili, lebo ste neverili, že na to máte? Možno sa táto téma práve teraz opakuje vo vašom živote. Ak áno, ani zďaleka v tom nie ste sami.

Som presvedčená, že najčastejšia forma kultúry zrušenia je tá, o ktorej nik nehovorí. Sami seba zrušíme ešte skôr, ako sa o niečo pokúsime.

Som presvedčená, že najčastejšia forma kultúry zrušenia je tá, o ktorej nik nehovorí. Sami seba zrušíme ešte skôr, ako sa o niečo pokúsime.

Keď som si uvedomila skutočný dôvod, prečo som Oprah štyri roky nezavolaala, skrslo vo mne uvedomenie: pocit nehodnosti nie je v súlade s tým, kto skutočne som, s tým, ako som bola stvorená. Moja duša vedela, že som toho hodná, no dovolila som, aby moje myšlienky a hlboké presvedčenie mojej mysle o vlastnej nehodnosti prehlušili poznanie mojej duše. Ani som si neuvedomila, že som dovolila svojim myšlienkam a pocitom nedostatočnosti sabotovať niečo, o čom som snívala celý život. Keď som si toto – takmer štyri roky po tom, ako mi Oprah dala svoje číslo – uvedomila, povedala som si, že **je načase znížiť hlasitosť mojej pochybovačnej mysle a zvýšiť hlasitosť mojej duše.** Rozhodla som sa veriť si. Tej časti, ktorá vie, že som toho hodná. (A vy ste tiež!) A vyfukala som jej číslo.

NESKÔR VÁM POVIEM viac o tom telefonáte, ale najprv poďme k máju 2022, keď som s Oprah naživo viedla ten kurz. Na túto príležitosť som sa neúnnavne pripravovala niekoľko mesiacov. Ale ako to býva pri všetkých najdôležitejších okamihoch, či už to viete alebo nie, v skutočnosti sa na ne pripravujeme celý život. Lebo ako učí Oprah – a ja som o tom plne presvedčená –, každý krok, zlyhanie, víťazstvo,

*Je načas znížiť
hlasitosť vašej
pochybovačnej
mysle a zvýšiť
hlasitosť vašej
duše.*

prešlap, trauma, rast, požehnanie, lekcia a okamih milosti sa vždy deje *pre* nás. Pripravuje nás to, aby sme mohli byť v každom nadchádzajúcom okamihu prítomní presne tak, ako máme byť. Ešte aj prekážky nás takmer vždy nasmerujú na cestu, ktorou sa máme vydať. V naživo vysielanom kurze som previedla publikum relácie *Oprah Daily* cvičeniami, ako si vybudovať odolnosť, prijať odmietnutie, ako sa prestať skrývať a naučiť sa s istotou prijať všetko, čím sme. Oprah a ja sme rozprávali príbehy a ponaučenia. Bola som taká naladená na túto činnosť, až som mala pocit, že sa pohybujem v priestore, kde všetko riadi vyššia sila.

Keď Oprah znova dvihla moju knihu a ja som sa usilovala opäť nespadnúť zo stoličky, povedala čosi, čo v mojom tele vyvolalo záchvevy, ktoré vo mne rezonovali ako pravda. Slová, ktoré podľa mňa zachytávajú najdôležitejšiu cestu mnohých z nás, aj keď sme ju ešte neobjavili. Slová, ktoré zachytávajú to, prečo som tú knihu napísala, a ešte výstižnejšie to, prečo som napísala túto knihu. Slová, ktoré môžu celkom zmeniť trajektóriu nášho života, ak ich prijmem. Povedala: „Nestane sa tým, čím sa chcete stať. Môžete po tom túžiť z celého srdca a naozaj veľmi, veľmi tvrdo na tom pracovať. Ale ak neveríte, že ste toho **hodní**, nepríde to. To je tá čarovná formulka.“

V ŽIVOTE SA POSTUPNE učím veriť tomu, že mám svoju hodnotu, prostredníctvom zlých aj dobrých období, veľkých okamihov poznania a malých krôčikov k tomuto presvedčeniu. V rámci našej ľudskej skúsenosti je viera vo svoju hodnotu jedným z najdôležitejších a často celoživotných úsilí. Viete, keby som nebola pracovala na budovaní svojej sebahodnoty, mnohé okamihy môjho životného príbehu by sa neudiali. V novinách o mne zväčša píše čosi ako: „Servírka z Denny’s vybu-

dovala miliardový biznis.“ A hoci je to pravda, môj skutočný príbeh hovorí o dievčati, ktoré sa naučilo veriť v seba. O dievčati, ktoré sa cítilo nehodné a stále sa takto do dnešného dňa často cíti, no je odhodlané naučiť sa veriť, že si veci zaslúži. O dievčati, ktoré dali po narodení na adopciu, no povedalo si, že sa narodilo nielen zámerne, ale aj so zámerom. O dievčati, ktoré v Hĺbke duše vie, že vo svojej podstate sme všetci dostatoční a hodní lásky.

Som dievča, ktoré vie, že to, odkiaľ pochádzame, nemusí určovať, kam ideme, a že aj keď sme v minulosti urobili zlé rozhodnutia, neznamená to, že sme zlí. Som dievča, ktoré vie, že nálepky, aké nám dávajú druhí a aj my sami, sa dajú odlepiť, nie sú trvalé. Som dievča, ktoré počas rokov budovania svojho biznisu tisíckrát odmietli, no rozhodlo sa veriť svojmu vnútornému pocitu a pokračovalo v práci. Dievča, ktoré cítilo, že sa jedného dňa stretne s Oprah, a až keď konečne uverilo, naučilo sa, že sa stávame tým, v čo veríme. Dievča, ktoré sa muselo naučiť, že je hodné toho, aby bolo v miestnosti s ostatnými, aby založilo firmu, aby ho nazývali riaditeľkou, aby sa naučilo, že nemá čakať na svoju ideálnu váhu, aby sa naučilo mať sa rado a veriť, že si zaslúži dostávať lásku. Dievča, ktoré vie, že nie sme našimi chybami z minulosti, ale našimi terajšími a budúcimi úmyslami.

Nevyletíte do výšin svojich snov a nádejí, ale zostanete zaseknutí na úrovni svojej sebahodnoty.

VIEM, ŽE TOTO je pravda: Ak neveríme, že sme hodní toho, aby sme si založili firmu, aby sme žili v láskyplnom, vážnom vzťahu alebo aby sme mali zdravé, povzbudivé priateľstvá... Ak neveríme, že sme hodní miesta pri stole alebo toho, aby sme napísali knihu alebo to skúsili v politike... Ak neveríme, že si zaslúžime odpočívať a chváliť svoje telo také, aké je, starať sa o svoju dušu, menej pracovať a viac byť... Ak neveríme, že sme hodní toho, aby sme mohli byť na sociálnych sieťach sami sebou, viesť tím, prelomiť generačný cyklus alebo sa podeliť o svoj príbeh s ostatnými... Ak neveríme, že máme svoju hodnotu, lebo sme príliš často pochybili, príliš často zlyhali, alebo preto, lebo nám ktosi povedal, že si niečo nezaslúžime, a my sme mu uverili... Ak neveríme, že sme hodní všetkého, čo chceme a čo si zaslúžime, nikdy to nedostaneme.

Počas života nevyletíte do výšin svojich snov a nádejí, ale zostanete zaseknutí na úrovni svojej sebahodnoty. Nepozdvihnete sa k tomu, čo je podľa vás možné, ale klesnete k tomu, čoho ste podľa vás hodní.

V rámci svojich cieľov a kariéry nedosiahnete všetko, na čo ste kvalifikovaní alebo čoho ste schopní – zastavíte sa na tom, čo si podľa vás zaslúžite, a či to viete alebo nie, zostanete na tej úrovni úspechu, na ktorej ste umiestnili svoju vnútornú identitu. V romantických vzťahoch

Nepozdvihnete sa k tomu, čo je podľa vás možné, ale klesnete k tomu, čoho ste podľa vás hodní.

môže byť úroveň a hĺbka intimity, zraniteľnosti a lásky len taká, aká je úroveň a hĺbka zraniteľnej, intímnej lásky k samým sebe. To isté platí pre priateľstvá. V týchto životných vzťahoch platí, že úroveň bolesti, ktorú si necháte spôsobiť druhým človekom – či už ide o zraňujúce slová alebo činy –, je často totožná

s úrovňou a frekvenciou zraňujúcich myšlienok a slov, ktoré adresujete sami sebe. A takisto je to aj s vaším telom. **Svoje telo môžete vnímať – v závislosti od toho, ako vnímate svoju hodnotu – ako zdroj zahanbenia alebo ako zázrak.**

Ak podnikáte, riadite firmu alebo vediete tím, jedným z najlepších krokov je vybudovať si silnú vnútornú sebahodnotu. Konáme podľa svojej identity, takže ako šéf môžete mať titul a dokonca aj skvelé pracovné výsledky, ale ak máte problém so sebahodnotou, syndrómom podvodníka a neveríte, že ste dostatočne dobrí, nakoniec sa to prejaví na vašom vedení a na obchodných rozhodnutiach. Budete o sebe pochybovať, budete sa brzdiť a svojimi rozhodnutiami budete sabotovať seba aj svoju spoločnosť. Budovanie sebahodnoty je to najlepšie obchodné rozhodnutie, aké môžete urobiť pre firmu, pre svoj tím a pre seba ako lídra. **Ak chcete zdvojnásobiť biznis, zdvojnásobte svoju sebahodnotu a sledujte, čo sa bude diať.**

Keď zmeníte svoje presvedčenie o tom, čo si zaslúžite, zmeníte celý svoj život.

VIETE, MÔŽEME MAŤ vysoké ciele a veľké sny, môžeme študovať, nadobudnúť vedomosti, mať tie najvyššie akademické diplomy, stať sa aktivistami, využívať svoj hlas... môžeme s nadšením a jasne vedieť, v čo

a čomu veríme, môžeme si vytvárať motivačné koláže a dokonca sa môžeme vyznamenáť v skupine tých vzácných ľudí, ktorí skutočne konajú, aby v živote dostali, čo chcú... ale ak nebudeme v hĺbke duše veriť, že sme toho hodní, nikdy sa to nestane. A ak sa to aj stane, nebudeme schopní udržať si to. Lebo v živote **nedostanete to, čo chcete – dostanete a udržíte si len to, čoho ste podľa vás hodní.**

V živote nedostanete to, čo chcete, ale to, čoho ste podľa vás hodní.

Keď vo svojom vnútri nie sme presvedčení, že si zaslúžime to, čo chceme, v čo dúfame a o čom snívame, nájdeme spôsob, ako o to prísť, alebo to vôbec nezískame. Potopíme tú príležitosť. Slušného chlapa umiestnime do zóny bežných priateľov. Neozveme sa novému kamarátovi, ktorý to s nami myslí dobre. Nájdeme si milión výhovoriek, prečo sa neposunieme v kariére, prečo na to nemáme prostriedky, čas alebo talent. Namiesto na možnosti sa sústredíme na svoje problémy, lebo nimi si vieme poľahky odôvodniť, prečo sa v živote podceňujeme a nevyužívame svoj plný potenciál. **Možno si myslíme, že máme problém so ziskom, no v skutočnosti máme problém so sebahodnotou,** lebo keď vnútorne neveríme, že si zaslúžime hojnosť, sabotujeme samých seba, aby sme ju nemohli dosiahnuť. Stlmíme svoje svetlo len preto, aby sa ostatní cítili lepšie a aby sme medzi nich zapadli. Nahovárame si: *Budem dostatočná až vtedy, keď dosiahnem vytýčenú váhu; o vyššiu pracovnú pozíciu sa budem uchádzať až vtedy, keď budem mať viac skúseností; na budovanie harmonického vzťahu sa sústredím až vtedy, keď deti skončia školu.* Takto budeme sedieť v publiku a iba sa pozeráť, hoci po celý čas vieme, že máme stáť na pódiu. Vojdeme do miestnosti, no budeme sa skrývať. A takto začneme žiť svoj život. Odhovoríme sa od toho, že máme potenciál, že máme talent, že máme vedomosti a že si veríme. Odhovoríme sa od svojich darov a od vzťahov, ktoré si zaslúžime. Odhovoríme sa od toho, aby sme sa posunuli ďalej, aby sme uprednostnili svoje zdravie, aby sme požiadali o zvýšenie platu, aby sme realizovali svoj nápad, aby sme prijali ponuku mentora, a ak nebudeme opatrní, odhovoríme sa aj od toho, aby sme sa stali tou osobou, ktorou máme byť. A to všetko preto, lebo neveríme, že sme dostatočne dobrí alebo že sme toho hodní takí, akí sme.

AK ČOKOLVEK Z TOHO vo vás rezonuje alebo vám to pripomína vašu minulosť či terajšiu verziu, potom je táto kniha pre vás. Ak bojujete

***Potrebujete zničiť
pochybnosti o sebe
a naplniť svoj osud?***

s tým, že neveríte, že ste dostatočne dobrí alebo skutočne hodní toho, aby ste vkročili do veľkej konferenčnej miestnosti, aby vás považovali za dobrého rodiča, aby ste si obliekli plavky, aby vás zaplavili bezvýhradnou láskou, aby ste pri pohľade do zrkadla videli krásu, aby ste prehovorili a podelili sa o svoj príbeh, požiadali o pomoc, oddychovali, nastavili si hranice a vystupovali pred svetom autenticky a so všetkým, čím skutočne ste, potom je táto kniha pre vás.

Túto knihu som napísala pre vás, ak potrebujete zničiť pochybnosti o sebe a naplniť svoj osud.

Cítim sa poctená, že vás môžem pozvať na túto spoločnú cestu. A rada by som začala tým, že si budeme predstavovať...

Viete, nedá mi nepredstaviť si, ako by náš svet vyzeral, keby bol plný žien, ktoré sa rozhodli veriť, že majú svoju hodnotu. Keď si predstavím takýto svet, predstavujem si, že sa všetci zobúdžeme na to, ako sa zem otriasa možnosťami. Predstavte si spolu so mnou... aký by bol svet, keby bol plný žien, ktoré sa rozhodli veriť, že sú hodné všetkého? Ten odomknutý potenciál a silu možností! Predstavte si prelomené generačné cykly, predstavte si koniec nezdravých vzťahov, založenie nových firiem a oslavu tiel rôznych tvarov a veľkostí. Predstavte si všetko ostatné, čo by sme vnímali bez pocitu viny. Predstavte si celulitídu, ako sa sebedome chveje od radosti. Predstavte si plné zasadačky, predstavte si, ako by vyzeral zoznam riaditeľov firiem Fortune 500, predstavte si mentálne a fyzické zdravie ako prioritu, predstavte si, ako by nás viedla naša vláda, predstavte si koniec neprávostí, predstavte si, ako by sa písali knihy pre deti, predstavte si, kým by sa chceli stať malé dievčatká, keď vyrastú, predstavte si ten voľný čas a možnosti, keď umlčíme pochybnosti o sebe, predstavte si...

Kvôli takýmto predstavám som napísala túto knihu. Nejde mi o to, aby ste si len predstavovali, aký by bol váš život, keby ste sa cítili skutočne hodnotní, ale aby ste tomu naozaj uverili. Lebo takí ste a v hĺbke duše to viete. Väčšina z nás príde na svet – a hoci aj do milujúcich rodín s dobrými úmyslami –, ktorý nás vedome či nevedome naučí veriť,

že si nezaslúžime všetko. Som presvedčená, že ak sa pre to rozhodneme, je možné odnaučiť sa, čo nás naučila spoločnosť a čo vnútorne nevnímame ako správne, vziať si naspäť svoju silu a povedať si, že dnes je deň, keď si prekliesnim novú cestu vpred. Ak ste so mnou, nahlas zvolajte: „Idem do toho!“

Nemyslite si, že som nevidela, že ste nič nepovedali. Počujte, ak nie ste odvážni spolu so mnou, ako chcete byť odvážni, keď to bude ťažké? Povieme to nahlas spolu. Kašľať na to, čo si pomyslia ľudia vo vašom okolí. Pripravení? A teraz nahlas zvolajte: „Idem do toho!“

Nestanete sa tým, čím chcete, ale tým, čoho ste podľa vás hodní: v živote, v priateľstve, v kariére a aj vo svojich želaniach a snoch.

JEDNA Z NAJVÝZNAMNEJŠÍCH súčastí cesty k presvedčeniu, že si veci zaslúžite, je prestať sa skrývať. Po prvý raz alebo prvý raz po dlhom čase sa odvážte zdvihnúť ruku a prihlásiť sa. Alebo buďte človekom, ktorý v tom vedie a motivuje iných. Objavte skutočnú podstatu svojej duše, svoje skutočné ja a začnite žiť ako skutočné ja. Nie cez vaše úspechy, ale cez svoju prirodzenosť, ktorá je bohatá, celistvá a dostatočná. A rozkvitnite do novej slobody a naplnenia, ktoré nastanú, keď žijeme v súlade so skutočnou povahou osoby, ktorou máme od narodenia byť. A každým kúskom svojho bytia vedzte, že osoba, ktorou ste, je dostatočná a hodná lásky.

Keď sa prestanete skrývať všetkým na očiach, začnete dôverovať svojmu vnútornému poznaniu a žiť v súlade so svojou dušou, keď prebudíte svoj životný zmysel a budete vystupovať pred svetom ako všetko, čím ste, vtedy sa budete cítiť skutočne naplnení a živí. Vtedy budete žiť **v súlade so svojou úlohou**. Vtedy sa stanete tým, kým máte od narodenia byť. Vtedy budete schopní žiť naplno a vyjadriť radosť, krásu, dary, myšlienky a možnosti svojej duše. Vtedy sa môžete každé ráno zobudiť a položiť si jednu z najzávažnejších otázok života: **Čo urobím so silou svojho JA?** A potom, napojení na tú silu, a preto, lebo ju už viac neskrývate a ani sa neskrývate pred ňou, **budete odvážne a smelo žiť tú odpoveď.**

DÚFAM, ŽE SA POČAS čítania týchto strán zasmejete, zapojíte sa, pochopíte ich a na každom kroku tejto cesty budete len a len SEBOU. A ako hovorí moja dobrá kamarátka Sarah Jakesová Robertsová,

neprišli sme sem, aby sme vyzerali chutne. Pôjdeme do hĺbky. Tak hlboko, ako ste pripravení zájsť. Občas na vás táto kniha možno bude priveľa alebo možno budete mať pocit, že sa príliš rýchlo dostávate na koniec. Preskúmame svoju sebahodnotu, zahryzneme sa do lží, vinou ktorých o sebe neustále pochybujeme, odstránime ich a prijmemo pravdy, ktoré prebúdajú vedomie hodnoty. Začneme svoju premenu smerujúcu k tomu, aby sme žili autenticky a naplnili svoj osud. Niektoré kapitoly sú plné taktických nástrojov, ktoré ma priviedli k zmene a ktoré môžete okamžite uplatniť vo svojom živote – napríklad ako predefinovať odmietnutie, ako inak vnímať nálepky, ktoré si dávate, a ako zariskovať, hoci máte milión dôvodov na obavy. Niektoré kapitoly sa vám možno budú zdať hlboko osobné a vzbudia vo vás mnoho myšlienok a emócií. Ďalšie kapitoly môžu vo vás vyvolať hlbokú úvahu a iné vám prinesú radostné a prekvapivé potešenie, ktoré vám naplní dušu. Viem, aký drahocenný je váš čas, takže vám sľubujem, že ani jednu sekundu neberiem na ľahkú váhu. V tejto knihe som naplno s vami, priamo po vašom boku a naozaj sa do toho pustíme spolu! Duša pri duši. Svetlo pri svetle. Láska pri láske.

V tejto knihe vás pozývam na výpravu k podstate toho, kým ste. Občas sa vám to bude zdať ako odvážna cesta, nebezpečná púť, zábavný let plný smiechu či safari s ochutnávkou duše. Pri každej kapitole sa môžete zastaviť na deň alebo na dlhšie. Jediné, čo od vás žiadam, je toto: Pri každom príbehu či ponaučení, pri každom trápnom detaile, pri každom odhalení, ktoré vám zarezonuje v duši, a pri každej hlboko závažnej otázke verte tomu, že je to pre vás. A ak to pre vás nie je vhodné alebo ešte nie ste pripravení považovať o tom, potom tú časť preskočte. Na každej strane tejto knihy budete vedieť – vaša duša to bude vedieť –, ktoré časti sú pre vás v tejto etape vašej cesty aktuálne. Zistíte, ak ešte neprišiel správny čas, aby ste sa otvorili priveľmi intenzívnym spôsobom. A rovnako budete vedieť, keď príde ten správny čas a tie slová budú akoby napísané priamo pre vás. Možno budete chcieť mať počas čítania poruke denník alebo pero a papier. Na tejto spoločnej ceste vás žiadam len o to, aby ste si plne verili. Vezmite si z nej to, čo sa vám zdá vhodné pre vás, a ostatné nechajte tak. Možno to využijete inokedy alebo s inou osobou, s ktorou sa o túto knihu podelíte.

*Čo urobíte
so silou
svojho JA?*

Verím v božské načasovanie, ktoré určuje naše životné kroky. To, že práve čítate tieto slová, podľa mňa nie je náhoda. A ja vás podobne vediem v tejto knihe po zámernej ceste – jeden transformatívny krok za druhým. Každá kapitola prináša kľúčovú časť základov, na ktorú nadväzuje ďalšia. Všetky vytvárajú hlboko osobnú cestu k hodnote, ktorá vám má rozšíriť obzory a motivovať vás, aby ste sa bezvýhradne milovali. Najprv si treba *uvedomiť* dôležitosť a kritický rozdiel medzi sebavedomím a sebahodnotou, potom sa *odnaučiť* lži, ktoré vedú k pochybnostiam o sebe, a prijať pravdy, ktoré vo vás prebudia vedomie vlastnej hodnoty. Potom treba *premeniť* vaše spojenie so samými sebou a znásobiť vašu bezvýhradnú sebalásku a nakoniec *spoznať* a skutočne uveriť vo svoju vrozenú hodnotu.

Na začiatku cesty vás pozývam, aby ste so mnou prešli týmito stranami takí, akí skutočne ste. Nie v úlohe, ktorú hráte doma či v práci, nie ako ten, kým musíte byť v role šéfa alebo akého vás chcú mať druhí, nie ako tá verzia vás, ktorú chváli svet, nie ako spoločensky podmienené presvedčenia, ktoré ste si vštepili. Buďte človekom, ktorý sa toho všetkého zbaví a je ochotný obnažiť svoju dušu. Vzhľadom na túto pravdu je to bezpečné: **Neexistuje nič, čo poviete alebo urobíte, vinou čoho by ste si nezaslúžili lásku. Som presvedčená, že sme všetci tu, aby sme milovali, dostávali lásku, dávali ju, žili ňou a stelesňovali ju. A našou najdôležitejšou úlohou na tejto planéte je naučiť sa to dosiahnuť a skutočne veriť, že sme toho hodní.**

Mojím cieľom na týchto stranách je, aby ste v duši precítili ozajstný pocit domova. A neexistuje lepší pocit domova, než keď žijete v súlade so svojou dušou. So skutočnou povahou toho, kým ste a kým máte od narodenia byť. Naplno hodnotní. A predsa, keď nežijeme podľa najpravdivejšieho vyjadrenia svojej duše, môžeme mať pocit, akoby sme boli cudzincami vo vlastných životoch, akoby sme sa ocitli mimo nášho ozajstného domova.

Naša duša je naším skutočným domovom. Slová v tejto knihe sú ľúbostnou básňou z mojej duše do tej vašej. Žime na tejto ceste vo svojich dušiach. Keď na ňu vykročíme, želim si, aby ste mali pocit, že vás vítam vo svojom domove. Predstavte si, že vám otváram dvere a skutočne vás *vidím*. A vy skutočne vidíte mňa. Mám na sebe svoje obľúbené pohodlné tepláky, žiaden mejkap a neumyté vlasy zopnuté vo voľnom drdole (použila som však trochu suchého šampónu, lebo som vás očakávala).

Tuho vás objímam, zatiaľ čo moje psy na vás skáču a oblizujú vás, akoby som ich ani nebola vycvičila. Víтам vás s hrnčekom vášho obľúbeného teplého nápoja. Na hrnčeku je nápis HODNOTNÍ. Lebo takí ste. A keď vám ho podám, priamo pred sebou uvidíte na stene tabuľu. Takto sa máte cítiť, keď vojdete do môjho domu, do môjho objatia.

Na tabuli stojí:

Vojdite takí, akí ste
Uzdravte to, čo potrebujete
Rozviňte to, čo si vyberiete
Cesta k vášmu poslaniu
Zostaňte tak dlho, ako chcete
Patríte sem
Ste hodnotní
Ste milovaní
Ste láska

Lúbim vás.

Jamie

Ste pripravení začať? Ja som, ak ste aj vy! A keď sa chystáte otočiť stranu, predstavujem si, že siaham po vašej ruke... a je to tu...