

Donna
Ashworth

Bestsellerová autorka *Sunday Times*

KÉŽ BYCH VĚDĚLA

Přeložila Veronika Lásková



„Berte tuhle knížku jako malou příručku k životu, k níž jsem dospěla hlavně díky chvílím, kdy jsem byla na dně. Vezměte ji do ruky pokaždé, když narazíte na novou překážku, otevřete na náhodné stránce a připomeňte si s její pomocí to, co nejspíš už v hloubi duše víte.“

– Donna Ashworth

Kniha básní, drobných textů a afirmací bestsellerové britské autorky nabízí povzbuzení a inspiraci, jak s moudrostí a optimismem čelit životu, přijmout sama sebe i jak se naučit vnímat krásu uprostřed všedního dne.

Každá stránka jiskří radostí a vděčností a ukazuje cestu, jak se odrazit ode dna a najít svůj vlastní hlas. Slova Donny Ashworth ukonejší vaši duši, posílí vás a pomohou vám najít cestu dál. Vnesou vám do srdce útěchu, sebedůvěru a vědomí sesterství a přijetí.

„Donnina moudrá a krásná slova každému z nás pomáhají nalézt pokoj a přijetí. Moc ráda bych si je přečetla už před mnoha lety.“

– moderátorka a modelka Lisa Snowdon



Donna
Ashworth

KÉŽ
BYCH
VĚDĚLA

Přeložila Veronika Lásková

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Text copyright © Donna Ashworth 2022

Originally published in the English language in the UK by Black and White Publishing Edinburgh, an imprint of Bonnier Books UK Limited, London.

The moral rights of the author have been asserted.

Translation © Veronika Lásková, 2025

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2025

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-970-6 (ePub)

ISBN 978-80-7625-969-0 (pdf)

ISBN 978-80-7625-908-9 (print)



Tuto knihu z celého srdce věnuji všem ženám, které mě sledují na sociálních sítích. Denně od nich čerpám podporu a povzbuzení. S láskou mezi sebou sdílejí každé slovo, které napíšu, a já jsem jim za to neskonale vděčná. Odjakživa jsem totiž snila o malém koutku na internetu, kam by si ženy chodily pro vzájemnou oporu, a díky nim se tenhle sen stal skutečností. Snila jsem o tom, že k sobě budeme upřímné a přiznáme si, že život je těžký, pokud se za jeho cíl považuje dokonalost. Doufala jsem, že společně tuhle představu zbouříme a že se postavíme životu takové, jaké jsme. To se nám podařilo a stále daří. Každý den znovu.

Děkuji vám všem – jedné každé z vás.





Poznámka autorky

Berte tuhle knížku jako malou příručku k životu, k níž jsem dospěla hlavně díky chvílím, kdy jsem byla na dně. Vezměte ji do ruky pokaždé, když narazíte na novou překážku, otevřete na náhodné stránce a připomeňte si s její pomocí to, co nejspíš už v hloubi duše víte. Ať vám poslouží jako světýlko, když ve světě kolem není vidět ani na krok – to bych si přála. To bych si opravdu ze srdce přála.

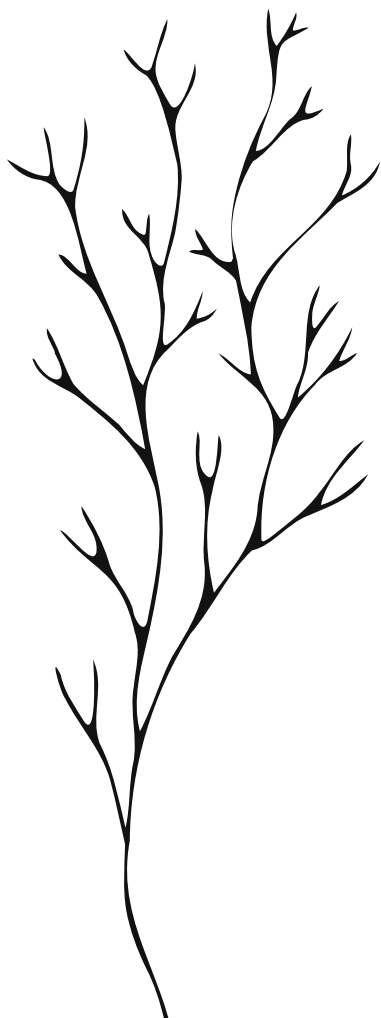
OBSAH

Kéž bych věděla	15
Přátelství není hra o číslech	17
Tvoje krásná stopa	19
Pozor na slova	21
Stáváš se	23
Mluv o lásce	27
Právě tam ji najdeš	29
Smích	31
Návod k životu	33
Sleduj lidi s chybami	35
Horská dráha	39
Dnes je mi po tobě smutno	41
Láska nezačíná ztrátou střevíčku	43
Zelenější trávník	45
Jediná změna, kterou potřebuješ	47
Tvé světlo	51
Máš hezké boty	53
Dveře	55
Jestlipak víš	57
Procházka	59
Všechno jsem viděla	63
Čisté plátno	65
To nejhorší	67
Překvapení	69
Starosti...	71
Nejdůležitější	75
Tvoje krevní skupina	77
Malé radosti	79
Hlavně nevychladnout	81
To by bylo něco	83
Poznej sám sebe	87
Fotoaparát lže	89
Není to závod	91
Co sama nevidíš	93
Mávnutí kouzelného proutku	95
Nikdo mi neřekl	99
Tvůj dar	100

Rozkvět	103
Úplné dno	105
Sny	107
Zažehnout plamen	111
Řekni to i tak	113
Jsi duch	115
Noc	117
Poznej svou hodnotu	119
Věčné čekání	123
Stavitelka	125
I ty bys měla být	127
Světlo se rodí ze světla	129
Ještě víc	131
Když už se namáháš	135
Ženské tělo	137
Zatvrzování a nenávisť	139
Mohla bys prostě žít	141
Co znamená smutek	143
Přátelství je...	147
Lásku si nevynutíš...	149
Neskákej do lásky po hlavě	151
Algoritmy	153
Rodina	155
Vydechni si	159
Komplimenty	161
Snad někoho najdeš	163
Já vím	165
Když ti někdo odejde	166
Uzdravení	171
V jednoduchosti je krása	173
Kapitoly	175
Únava	177
Zármutek	179
Proti stárnutí	183
Rachejtle	185
Když někoho ztratíš, není to jen jednou	187
Tudy tvá cesta nevede	188
Poděkování	191



Naslouchejte
příběhům o přežití:
to jsou ty pravé
mapy k pokladu.



Kéž bych tak od začátku věděla,
že sebeúcta je jako bylinka,
jejíž vzácná semínka nikdy nesmíš
sázet na cizí zahradě.

Kéž bych tak celou dobu věděla,
že aby vyhnala do květu,
nepotřebuje nic
než tvoje ANO.

Kéž bych už kdysi věděla,
že sebezpřijetí je jejím sluncem,
pokoj její hlínou a láska jejím deštěm.
Vše ostatní ať klidně pomine
jako roční období a vítr.

Kéž bych tak vždycky věděla,
že za správných podmínek
může tahle rostlina vyhnat do výšky,
nabrat sílu a růst
jako nekrásnější slunečnice.

Ale když ji zanedbáváme, vadne a usychá.

Kéž bych už dávno věděla,
že i kdybych prohledala svět,
nenajdu lepší zahradu
než tu, co dokážu vypěstovat sama,
jen vědět, jak na to.

A tak mám jediné přání,
ať i ty dojdeš k poznání,
že můžeš pěstovat
a zalévat
sebe.

PŘÁTELSTVÍ NENÍ HRA O ČÍSLECH

Snad máš kamaráda či kamarádku, jednoho jediného člověka, který je ti oporou tak *úžasně silnou*, až máš pocit, jako by za tebou stála celá armáda. Stejně tak můžeš mít spoustu dalších přátel, jejichž věrnost zas tak jistá není. Zítra třeba potkáš někoho nového, kdo se ti vřítí do života, vyhrne si rukávy a prohlásí: „Jsem tady pro tebe.“ A *doopravdy* to tak bude. Ale najdou se i přátelé, které znáš a máš v lásce dlouhá léta, a přitom za tebou nedokážou přijít ani v lepších časech, natožpak v těch horších. S velkou dávkou štěstí můžeš mít těch opravdových hned několik, ale jediný skutečně stačí. Přátelství není hra o číslech, ale o instinktech – *důvěřuj těm svým*.