

A close-up portrait of a woman with short, wavy brown hair, smiling and looking upwards and to the right. She is wearing a dark blue polo shirt with white piping around the collar and a small gold hoop earring. The background is a plain, light grey.

OSOBNÁ SPOVEĎ
OCEŇOVANEJ
MANAŽÉRKY
O STRATE
A HĽADANÍ

**KTO
SOM,
KEĎ
SA
NIK
NEPOZERÁ**

Ivana Molnárová

Ivana Molnárová

Kto som, keď sa nik nepozerá

Ivana Molnárová

Kto som, keď sa nik nepozereá

Copyright © Ivana Molnárová, 2025

Cover design & layout © Samuel Ryba – Design Ryba

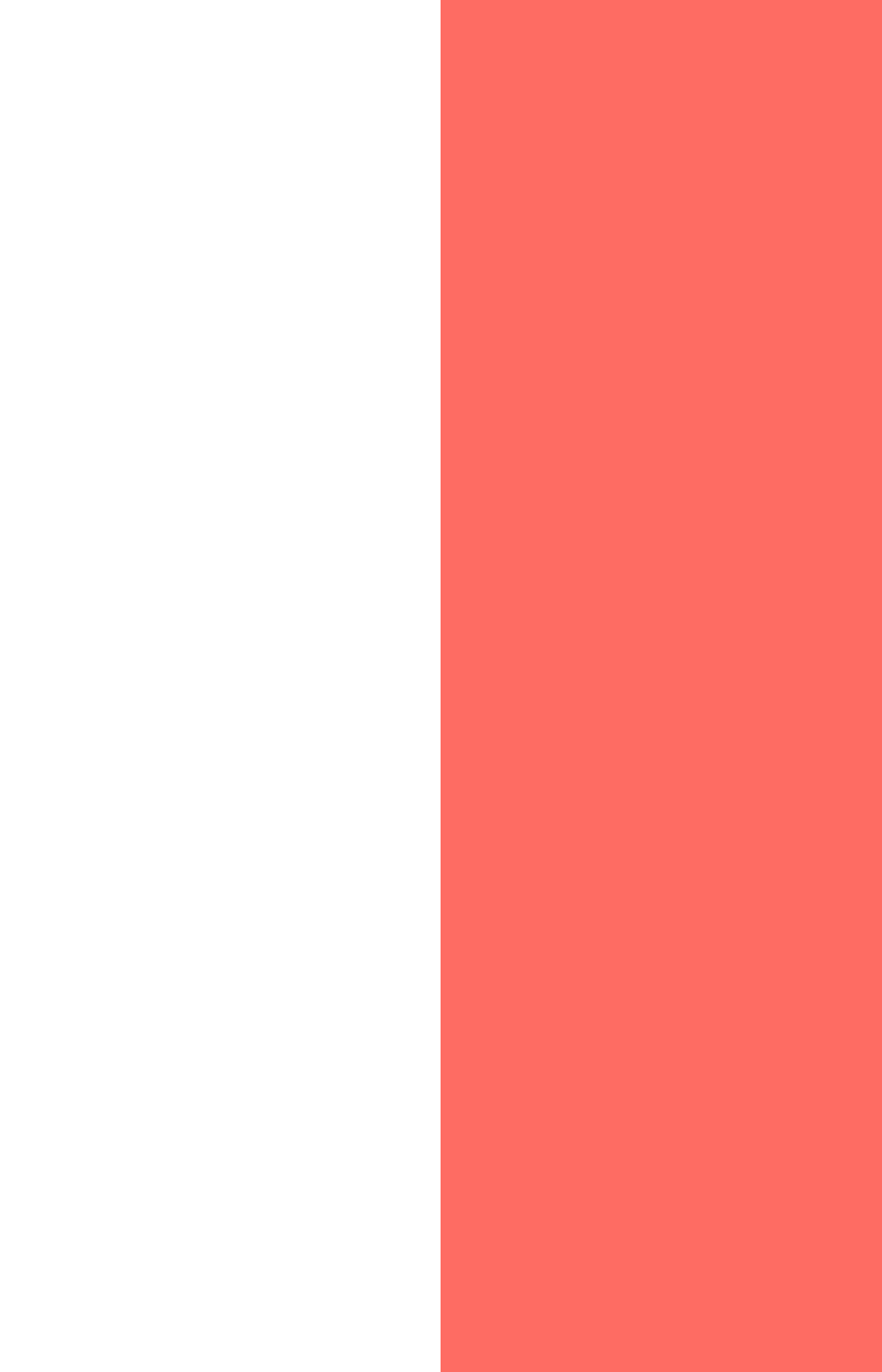
Slovak edition © Ringier Slovakia Media, s. r. o.

ISBN: 978-80-69052-45-1

KTO SOM, KEĎ SA NIK NEPOZERÁ

OSOBNÁ SPOVEĎ
OCEŇOVANEJ MANAŽÉRKY
O STRATE A HL'ADANÍ

Ivana Molnárová







NAJVÄČŠIA
ODVAHA
NIE JE NIKDY
NEZLYHAŤ,
ALE VEDIEŤ
SA POSTAVIŤ
ČELOM K PÁDU.
S OTVORENÝM
SRDCOM
A OCHOTOU
UČIŤ SA.

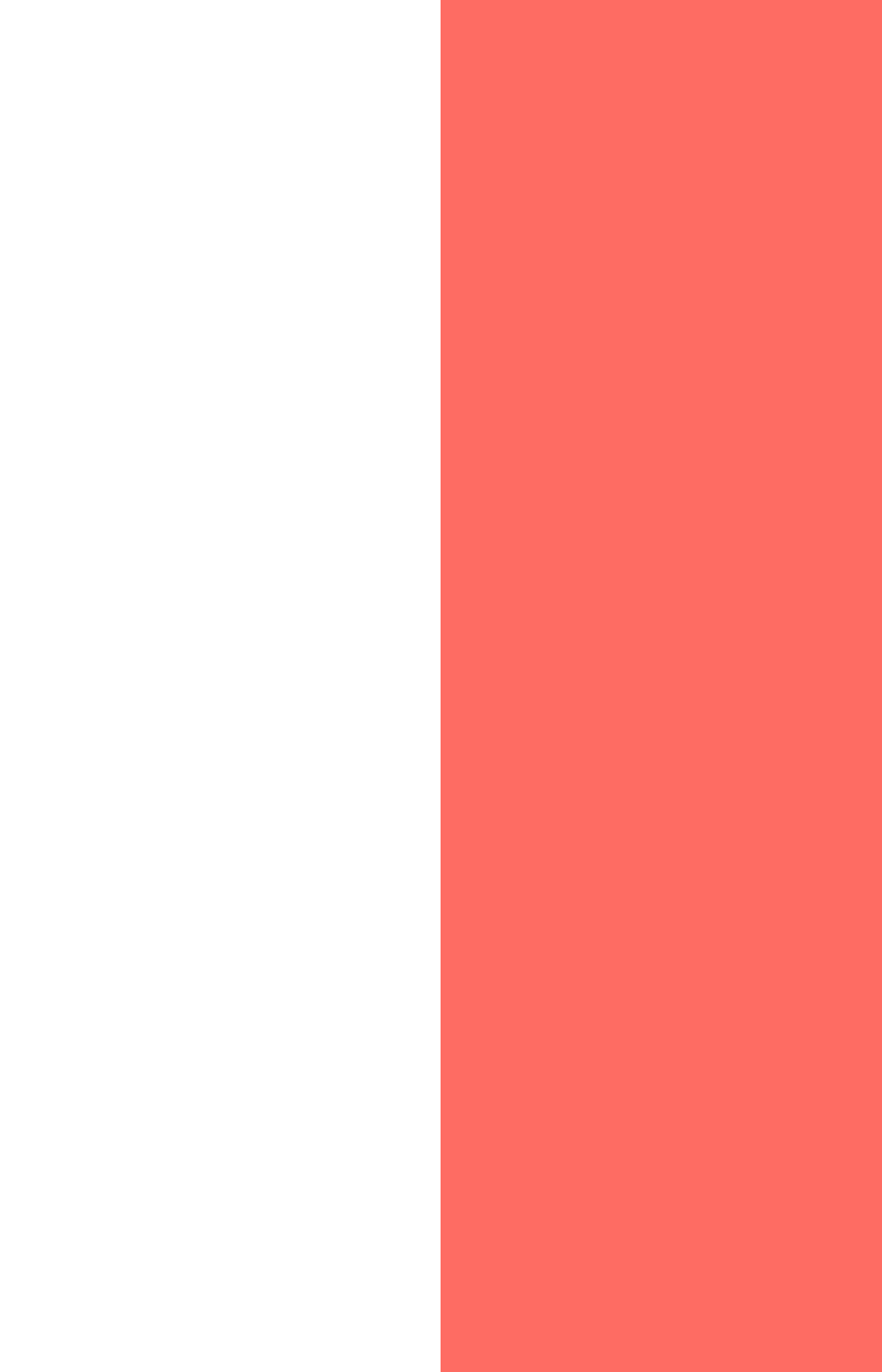
Obsah

I. MOJA CESTA K SEBE

Prológ	13
Prebudenie zo sna	17
Žena	47
Matka	69
Partnerka	77
Líderka	111
Prebudenie do reality	137

II. MOJA VNÚTORNÁ MAPA

Kroky, ktoré ma posunuli	141
Jednoduchý návod na vnútorný pokoj	142
Príprava na meditáciu	142
Meditácia v štyroch krokoch	143
Objavte techniky, ktoré vám vyhovujú	143
Ako sa dostať do prítomnosti a prežívať ju naplno	146
Ako budovať bezpodmienečnú lásku	150
Ako zvládať spätnú väzbu	154
Tri modalitty vedomého života	156
Ako modalitty zmenili môj život	159
Ako budovať silnú firemnú kultúru	160
Ako budovať vedomé líderstvo	179
Cesta k vedomému životu	185



I.

MOJA

CESTA

K SEBE

Prológ

Zobudila som sa uprostred noci. Nie pre nepokoj ani ťaživé sny. Bolo to niečo úplne iné. Ovládol ma pocit úplného pokoja, aký som dovtedy nepoznala.

Po mesiacoch tlaku, pochybností a hľadania odpovedí som prvýkrát zažila absolútnu prítomnosť. V izbe vládlo ticho, no vo mne sa odohrávalo niečo veľké.

Tlkot srdca prehlušil všetky pochybnosti. A práve v tom momente som to „počula“. Láskový, no neoblomný hlas, ktorý mi povedal: „Napiš knihu.“

Nebola to obyčajná myšlienka. Nebol to len nápad, ktorý sa mihne myslou a zmizne. Bolo to volanie: náliehavé, silné, neodbytné. Volanie, ktoré ma prebudilo z hlbokého spánku a naplnilo istotou.

Musím napísať knihu.

Nie hocijakú. Knihu, ktorá bude inšpiráciou. Ktorá ukáže, že zmena je možná, že cesta sebapoznania je kľúčom k naplneniu. Knihu, ktorá sa dotkne srdca a otvorí dvere k hlbšiemu pochopeniu.

Cítila som sa, akoby som bola len nástrojom. Slová neboli moje – iba prechádzali cezo mňa. Myšlienky prichádzali jasne, zreteľne, bez váhania. Akoby nebol potrebný žiadny filter, žiadne opravovanie či premýšľanie. Stačilo sa otvoriť a nechať ich plynúť.

Ruky mi samy klízali po klávesnici. Prsty písali rýchlejšie, než som dokázala uvažovať. Bol to stav úplného spojenia. So sebou. So svetom. S niečím väčším, čo presahovalo môj vlastný rozum.

V tej chvíli som nebola ja. Bola som kanálom. Mostom medzi tým, čo chce byť povedané, a tými, ktorí to potrebujú počuť. A práve v tej jedinej chvíli som pochopila, že to vlastne vôbec nie je o mne.

Táto kniha je o každom, kto sa niekedy cítil stratený. Kto sa niekedy pýtal: Kto vlastne som? Kam smerujem? Čo je mojím poslaním?

Nepíšem túto knihu. Táto kniha sa píše cezo mňa.

Avšak pochybnosti na seba nenechali dlho čakať. Som na to dosť dobrá? Čo ak to nebude mať zmysel? Čo ak zlyhám?

Volanie v mojom vnútri bolo však silnejšie. Bol to hlas mojej duše, ktorá sa konečne rozhodla prehovoriť. A ja som vedela, že toto nie je o dokonalosti, ale o pravde. Pravde, ktorú som prežila a cítim, že ju musím zdieľať.

A tak vznikla táto kniha – sonda do môjho vnútra a pomyselná mapa cesty, ktorá ma priviedla k pochopeniu, že skutočné zmeny sa začínajú hlboko v nás. Je to kniha pre každého, kto cíti, že je čas zmeny. Čas konať a nájsť seba.

**„Neboj sa, že zlyháš. Boj sa, že nikdy
nevypočuješ volanie svojej duše.“**

PAULO COELHO

Prebudenie zo sna

V detstve som často verila, že nie som dosť dobrá. Že nie som hodná toho, aby si ma niekto všimol. Aby som bola dôležitá. Nevynikala som v ničom výnimočnom. Nebola som tou, ktorú by obdivovali pre krásu či nadanie. A tak som sa učila byť neviditeľná.

Moje silné dioptrie a hrubé rámy okuliarov boli pre ostatné deti dôvodom na posmech. „Okuliarnik indický“, „slepúch“, „škuľavec“. Slová, ktoré sa mi zarývali do duše ako ostré čepele. Nevinné detské hry sa pre mňa menili na boj o prežitie. Smiech, ktorý mi mal prinášať radosť, sa stal zvukom, pri ktorom sa mi stiahlo hrdlo. Pretože často patril mne. Ich krutosť bola neúprosná. A ja? Ja som sa bránila tak, ako som vedela.

Usmievala som sa, akoby ich posmech bol len šum, ktorý ma nezasahuje. Predstierala som, že ma to netrápi. Ale vo vnútri? Vo vnútri to bolelo viac, než by som si vtedy dokázala priznať.

Bolesť nebola náhla, prudká, paralyzujúca. Bola tichá, pomalá a každým dňom sa vpíjala hlbšie. Každé slovo, ktoré ma zosmiešnilo, každé odvrátenie pohľadu,

každé prehliadnutie ma učilo, že asi nie som dosť. Nie dosť pekná. Nie dosť zaujímavá. Nie dosť hodná lásky.

Pôsobila som pokojne a nezaujato. Moje telo sa naučilo stáť rovno, moja tvár bola bez výrazu, akoby mi to bolo jedno. Ale pod maskou sa skrýval smútok. Zúfalá túžba byť prijatá. Byť videná. Byť milovaná. A tak som urobila jediné, čo mi prišlo bezpečné – zamkla som tú bolesť do najhlbších zásuviek svojho vnútra. Verila som, že ak ju tam schovám, zmizne. Ak budem dostatočne silná, nedotkne sa ma to.

Ale rany nezmizli. Zostali tam.

Tiché, neviditeľné, prítomné. Ako tiene, ktoré sa objavili vždy, keď sa niekto pozrel inak, keď som cítila, že nie som dosť. Stali sa mojimi sprievodcami šepkajúcimi slová o tom, že nie som hodná obdivu, pozornosti ani lásky. Ak chcem, aby si ma niekto všimol, musím si to zaslúžiť.

Učila som sa byť dokonalá, snažila sa dokázať svoju hodnotu, presvedčiť svet, že za niečo stojím. Až neskôr som pochopila, že slová, ktoré ma kedysi zrážali k zemi, mi v skutočnosti ukazovali cestu k sebe.

Každé dieťa prežíva vlastné traumy a hľadá spôsob, ako sa s nimi vyrovnáť. Niektoré deti sa uzavru do seba. Uveria, že svet je nespravodlivý a nezaslúžia si lásku ani pochopenie. Stanú sa tichými, neviditeľnými.

Prestávajú snívať, zabudnú na svoje dary a začnú si myslieť, že sú nikým.

Iné sa rozhodnú bojovať. Prestanú počúvať intuíciu a začnú si obliekať brnenie. Zmrazia emócie a stanú sa výkonnými strojmi v snahe dokázať, že za niečo stoja. Naučia sa ignorovať vlastnú bolesť a limity. Bezhlavo sa ženú za dokonalosťou, pričom daň za to je privysoká. Prichádzajú o srdce.

Potom sú deti, ktoré prenesú svoj smútok a utrpenie na iných. Naučia sa bojovať cez hnev. Ak ich niekto zranil, zrania ony ďalších. Ak ich niekto ignoroval, budú ignorovať. Ich krivda sa stane ich zbraňou.

A potom sú tie, ktoré sa snažia zmiznúť. Stať sa neviditeľnými. Ich cieľom je len prežiť. Nikdy nevyčnievať. Nikdy na seba neupozorňovať, aby ich už nikto viac nezranil.

Všetky tieto vzorce správania majú spoločné jedno: sú odpoveďou na zranenie. Na hlboký pocit nedostatočnosti. Pocit, že si nezaslúžime byť videní. Či už si to priznávame, alebo nie, všetci sme sa aspoň raz ocitli v jednej z týchto skupín.

Dnes už viem, že tie chvíle, keď som sa cítila neviditeľná, ma formovali. Vtedy som to nechápala. Videla som len svoje nedostatky – nie som pekná, výnimočná. Skrátka nie som dosť.

Pred viac ako dvanástimi rokmi som si začala klásť otázky, ktoré mi nedali spať. Prečo nie som šťastná, keď mám podľa vonkajších predpokladov všetko?

Mala som úspešnú kariéru, skvelú pozíciu v uznávanej firme, dvoch úžasných synov, manžela, s ktorým sme chodili dvakrát do roka na dovolenky. A predsa mi niečo chýbalo. Životná iskra, elán a čistá detská radosť, ktorú som asi nikdy nezažila.

Sedím v tichu, obklopená vonkajším pokojom, ktorý ostro kontrastuje s búrkou v mojom vnútri. Na pohľad pôsobím vyrovnané – úspešná žena, ktorá má všetko „správne“ usporiadané. Ale vo vnútri? Tam sa neustále ozýva tichý, avšak neúnavný šepot otázok, ktoré sa mi vracajú ako neúprosná ozvena.

Kto vlastne som?

Tá otázka sa vkrádala do mojej mysle najmä vo chvíľach samoty. Už to nebolo len o role matky, líderky, partnerky. Bolo to o mne. Bez titulov, bez masiek.

Kým som, keď sa nik nepozera? Čo tu robím?

Zaužívaná rutina pripomínala kolotoč, ktorý sa krútil stále dookola, avšak bez cieľa. A hoci na papieri všetko sedelo – dobrá práca, rešpekt, stabilita –, vo vnútri som sa cítila prázdna. Život plynul, no každý ďalší deň vo mne len prehľboval pocit, že žijem cudzí príbeh.