

Vyliečenie **DUŠE**



Skutočný príbeh
o hľadaní
sebalásky,
o odpustení
a hlbokoj
vnútornej
premene

MOTÝL

Danette May

Vyliečenie
DUŠE

Vyliečenie
DUŠE

Skutočný príbeh o hľadaní sebalásky,
o odpustení a hlbokjej vnútornej premene

Danette May



VYDAVATELSTVO MOTÝL

**THE RISE: AN UNFORGETTABLE JOURNEY OF SELF-LOVE,
FORGIVENESS, AND TRANSFORMATION**

Copyright © 2008 by Danette May

Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

All rights reserved.

Translation © Alexandra Janogová 2019

Design © Motýl design 2019

Cover photo © Randi Marie, BossBabe Photography

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2019

ISBN: 978-80-8164-194-7

REAKCIE ČITATEĽOV

„Moja priateľka Danette vyzozprávala príbeh o svojej vnútornej premene s odvahou, láskou a mimoriadne otvorene. Elegantne sa vyrovnala so stratou, s traumou aj s ťažkosťami a vytvorila si život, o akom ani nespívala.

Vďaka nej znova získate chuť žiť naplno, zahojiť staré rany a prežívať každý deň absolútne autenticky a slobodne.“

Gabrielle Bernstein,
autorka bestselleru *Vesmír vám kryje chrbát*

„Podnetná, krásna a odvážna kniha, vďaka ktorej uvidíte svoj život aj svoje starosti z iného uhla a nájdete odvahu premeniť svoju bolesť na zdroj svojej najväčšej sily.“

Alexi Panos, koučka, filantropka
a autorka titulu *Now or Never*

„*Vyliečenie duše* je odvážny, neprikrášený a mimoriadny príbeh o tom, ako premeniť najťažšie životné skúšky na príležitosť duševne rásť. Danette May sa nebojí obnažiť svoju dušu a ľudí po celom svete neúnavne učí, ako môžu zakaždým úspešne zmeniť svoj strach na lásku a nádej.“

Lindsay Sukornyk, koučka

*Túto knihu venujem všetkým ženám,
ktoré túžia vedieť, či na ich životnom príbehu skutočne záleží,
pričom hlboko vo svojom vnútri vedia, že áno.
Je pre všetky ženy, ktoré sú pripravené ozvať sa,
postaviť sa za svoj príbeh, rozpamätať sa na úrovni svojej duše,
aké je to prebudiť sa a naplno prejaviť to,
kým my ženy sme!
Zjednoťme sa a dovoľme si divoko milovať seba
aj jedna druhú. Je čas povstať.*

OBSAH

<i>List čitateľke</i>	11
<i>Úvod</i>	13
1. kapitola Radikálna úprimnosť	21
2. kapitola Dary zabalené v šmirgľovom papieri	41
3. kapitola Drobné činy, ktoré spôsobia veľkú zmenu	69
4. kapitola Osvietenie v bikinách	87
5. kapitola Rok božského prebudenia	109
6. kapitola Nasledovať motýle	125
7. kapitola Vesmírny zákon odpustenia	147
8. kapitola Moje sesterstvo	171
9. kapitola Vždy si ctiť svoju dušu	175
10. kapitola Vzostup	201
<i>Zdroje</i>	207
<i>Poznámky</i>	209
<i>Podakovanie</i>	210
<i>O autorke</i>	213

Drahá priateľka,

skôr ako sa zahľbiš do čítania, musím ťa varovať. Príbeh zachytený na týchto stránkach je surový a môže spôsobiť, že sa začneš pozeráť na svoj život odlišne.

Toto nie je klasická kniha zameraná na sebarozvoj. Je to skôr osobný príbeh o zlomových momentoch, ktorý môže zapríčiniť, že začneš prehodnocovať rôzne aspekty svojho života, ktoré mohli roky fungovať automaticky.

Počas mesiacov, prípadne týždňov od prečítania tejto knihy sa možno prichytiš pri tom, že prestávaš akceptovať určité aspekty svojho života. Začneš sa pozeráť na svoje vzťahy, financie, každodenné rozhodnutia aj ciele odlišne. Možno zistíš, že veci, ktoré si mala vo zvyku tolerovať, už dlhšie nie sú v súlade s pravdou tvojej duše.

Nazrieš hlboko do príbehov, ktoré si každý deň hovoríš – do predchádzajúcich rozhodnutí aj do súčasnej reality. Táto kniha je napísaná tak, aby v tebe prebudila mocné vedomé sily s ohromným vplyvom na tvoje ľudské a duchovné bytie, na to, čo si tvoja duša žiada, aby vystúpilo na povrch.

Delím sa s tebou o svoj príbeh v nádeji, že sa v ňom nájdeš. Dúfam, že ťa tým posilním, aby si prehodnotila a zmenila svoj život, prevzala nad ním moc a, čo je najdôležitejšie, oslávila vlastné bytie. Možno začneš vidieť to, čo si nechcela vidieť. Na to, aby sme mohli rásť, sa musíme stať zraniteľnými

a byť ochotné pozrieť sa na seba a na svoje životy z odlišného uhla pohľadu.

V knihe nájdeš aj určité potraviny alebo pokrmy, ktoré som jedla, cvičenia, ktorým som sa venovala, a praktiky na zmenu myslenia, ktoré ma priviedli na novú úroveň. Sú označené hviezdíčkou (*). Navštív www.RiseGifts.com alebo si pozri časť v tejto knihe označenú ako *Zdroje*, kde nájdeš to, čo som použila pri vlastnom vzostupe.

Táto kniha je o tom, že treba prehovoriť, vystúpiť na vrchol svojho príbehu a zariadiť si život podľa vlastných predstáv, vytvorila som platformu, kde sa môžeme všetky zísť, aby sme sa podelili o svoje príbehy, vyrástli do plného seba-vyjadrenia a spojili sa na hlbšej úrovni. Nenechám ťa, aby si sa ukrývala niekde sama. Je čas spojiť sa. Použi informácie zo *Zdrojov* a online sa pripoj na tejto ceste ku mne a k ostatným ženám.

Budem rada, ak sa nám podarí nadviazať kontakt. Som šťastná, keď môžem počúvať ženské príbehy a prepájať sa so ženami.

Tvoja priateľka

Danette



Neexistuje väčšia agónia, ako držať
vo svojom vnútri nevy povedaný príbeh.

MAYA ANGELOU

Ruky sa mi trasú, žalúdok mám v krči, krk samú škvrnu a vyrážku. Moja duša ma požiadala, aby som napísala o svojom bahne a špine, svoj príbeh, ktorý som nikdy nechcela, aby niekto poznal. Prečo? To je otázka, ktorú som kládla svojej duši stále dookola, väčšinou o druhej v noci, keď moje telo zvierala úzkosť, plazivo sa mi zakrádala po hrudi, až kým mi neudrela do tváre. Je to môj príbeh, sú to moje skryté okamihy chaosu, moje najhlbšie pády aj najúžasnejšie úspechy.

Prečo musím napísať tento príbeh?

Budem akceptovaná, ak to všetko popravde napíšem na papier?

Budú moji rodičia a exmanžel chápať, prečo som sa rozhodla podeliť o temnotu z minulosti?

Budú rozumieť tomu, že ak dokážeme vidieť svetlo na konci tunela, nakoniec vždy zvíťazíme?

A ako prijímú moje dcéry pravdu o svojej matke?

Mysel' mi beží opreteký a ego sa trasie...

Všetko odpustenie, ktoré si dosiahla, zmizne, ak sa o tento príbeh podelíš.

Tvoje dcéry uvidia tvoje slabosti a zabudnú na tvoje silné stránky.

Zahanbíš svoju rodinu.

Nikto nebude chcieť čítať tvoj príbeh.

Budú ťa súdiť.

Moja duša kričí a zo všetkých síl sa snaží, aby dostala ego z mojej mysle. Vie, že som na novom území. Vie, že som sa ešte nikdy nepodelila ani o malú časť z tohto príbehu. Vie, aká som zraniteľná, keď sa delím o svoje najhlbšie tajomstvá. Vie, čo prichádza.

To, čo vie moja duša a viem to aj ja, je, že ženy aj muži mali po stáročia strach postaviť sa nahí vo svojej pravde. Mali strach podeliť sa o svoju hanbu, bolesť, zažité nepravosti a presvedčenia – zo strachu, že budú zavrnutí. Čo ak odhalia svoje srdcia a nikto si ich príbeh nakoniec nevypočuje? Čo ak sa oň nebude nikto zaujímať alebo vyvolá neočakávané zmeny? Čo potom?

Náš svet je plný nesmiernej hojnosti, lásky a odpustenia. Lenže stále sa tu objavujú mraky oddelenosti.

Prešli sme už takú dlhú cestu, no stále sú tu prítomné známky nenávisťi a odlúčenia. Zostávame oddelení kultúrne aj nábožensky, pretože naše systémy viery nie sú celkom zosúladené. A tak rôzne rasy, krajiny, komunity, muži a ženy potláčajú svoje príbehy a zraniteľnosť, ako keby boli oddelení, sami vo svojej bolesti, životoch, príbehoch.

Moja duša vie, že jedným z prvých hlbokých krokov v liečení je podeliť sa o tú škaredú, surovú, chaotickú pravdu. Že je potrebné použiť svoj hlas lásky, ten, ktorý vedie k zmene. Keď hovorím o tom, že by sme sa mali podeliť, nemyslím tým to, že sedíte, všetci ostatní sú okolo vás a vy rozprávate, pričom každý cíti voči vám ľútosť a vy zostávate uviaznutí vo svojom príbehu. Nejde o to hrať sa na obeť. To nie je to, čo mám na mysli. Vravím o tom, čo to znamená zostať so svojím príbehom.

Teraz je tá správna chvíľa, aby ste sa za svoj príbeh postavili! Použili ho ako odrazový mostík na svoj vzostup. A počas toho, ako sa budeme deliť o svoje príbehy, liečiť sa a vyberať si lásku a odpustenie, dokážeme ako kolektív povstať. Povstať k novému spôsobu života, k láske a ku skutočnému liečeniu tejto planéty.

Bola som si istá, že určite nie som jediná, kto sa nechce podeliť o problematiku časti svojho života, pretože som vedela, že my všetci máme takúto časť. Tiež som vedela, že naša pravda je jednoducho... *našou pravdou*. Neznamená to, že je to nejaká univerzálna pravda. Život však môžete vždy zakúšať jedine z perspektívy vlastnej bolesti. Môžete si zobrať tú istú skúsenosť a pozrieť sa na ňu úplne inak – ako na založenú na svojich skúsenostiach z raného detstva, na predchádzajúcich spúšťačoch a minulých emóciách. Keď sa o svoje skúsenosti podelíme, môžeme začať preklenovať priepasť odlúčenosti a začať sa liečiť. Keď sa začneme deliť o svoje príbehy, môžeme vidieť spoločné vlákna, ktorými je pretkané celé ľudstvo. *Všetci milujeme hlboko a všetci chceme byť hlboko milovaní*. Všetci robíme to najlepšie, čo je v našich silách. *Všetci sme prepojení*. A všetci chceme plne vyjadrovať zámer svojej duše.

Toto je môj príbeh a moja pravda.

Moja pravda o tom, ako som žila nepravdivo.

Moja pravda o hneve, smútku a o tom, ako som sa necítila byť dosť dobrá.

Moja pravda o tom, ako som chcela zomrieť, hoci teraz sa každý deň zobúdzam vzrušená zo života ešte skôr, ako mi zazvoní budík.

Moja pravda o tom, aké je to vibrovať vysoko a potom o tridsať minút mať pocit, akoby ma nikto nevidel.

Moja pravda o tom, že som stopercentne zodpovedná za to, čo sa stalo a bude diať v mojom živote.

Moja pravda o tom, že som pracovala, aj keď som sa na to vôbec necítila.

Moja pravda o tom, že v každom z nás je niečo božské a že energia, neviditeľné sily a anjeli existujú.

Delím sa tu o svoj príbeh a o svoju pravdu v nádeji, že vy sa potom podelite o *svoj príbeh*, že zaň prevezmete vlastnú zodpovednosť a potom sa zaň postavíte prostredníctvom odpustenia a toho, že si vyberiete vlastnú moc a lásku pred všetkým ostatným. Na konci každej kapitoly uvádzam postrehy, ktoré som získala brodením sa vo vlastnom bahne, chaose a zo svojho rastu. Tieto postrehy sú čisto mojím názorom, mojou pravdou. Dúfam, že v mojom príbehu objavíte aj ten svoj.

Som požehnaná, že môžem žiť úžasný a dobrodružný život! Som zakladateľkou Mindful Health, LLC, zakladateľkou projektu The Rise Movement, autorkou bestsellorových kníh *Eat, Drink and Shrink*, *7 Day Jumpstart* a *Bikini Body Detox*. Ako motivačná rečníčka a trénerka celebrit pomáham miliónom ľudí zistiť, ako žiť zdravší život, lepšie sa cítiť a získavať viac energie. Vo svojom srdci mám vašeň

a túžbu posilniť ženy prostredníctvom liečivého pohybu, liečivých potravín a liečivého nastavenia mysle. Každý deň ma táto moja misia poháňa vpred. Na konci knihy som uviedla niektoré bezplatné online zdroje, aby vám pomohli na vašej ceste. Sú označené hviezdičkou (*), takže si ich neskôr môžete pozrieť.

Som matkou dvoch dcér a tieto dve budúce ženy sú mojou prioritou a mojím darom. Som odhodlaná rásť do svojho plného potenciálu, aby som im mohla ukázať, že ony môžu urobiť to isté. Chcem, aby mali sebadôveru a vieru, ktoré sú potrebné na presadenie vlastných snov. Chcem, aby mali odhodlanie prekonať akékoľvek prekážky. A predovšetkým chcem, aby bez pochybností vedeli, že sú milované a majú veľkú hodnotu bez ohľadu na to, čo robia alebo nerobia v tomto svete. Že sú milované jednoducho len preto, lebo existujú.

Viem, že niekedy môžete mať pocit, akoby ste žili *nesprávny život*. Tiež som to tak cítila.

Máte pocit, že život, ktorý žijete, nie je ten, ktorý by ste mali žiť – že je tu niečo väčšie, čo ťahá vaše srdce. Žeby vyššie volanie? Počúvajte to. Chcem, aby ste sa naučili expandovať nad rámec toho, čo ste kedy považovali za možné, pretože výsledkom je zmysel pre radikálnu sebalásku, vieru a prejav, ktorý nepozná hranice.

Táto cesta nie je jedinečná pre mňa alebo pre vás! Táto cesta je pre nás všetkých. Toto je vzostup divokej, milujúcej a akceptujúcej ženy s otvoreným srdcom!

Nastalo obdobie, keď sa ľudia spájajú, aby dosiahli zmenu. Ženy po celom svete odhaľujú staré zranenia, zbavujú sa obmedzení a nechávajú odísť hanbu a odmietnutie, aby sa uzdravili. Prostredníctvom individuálneho liečenia, ktorým

budeme liečiť zranenia vo svojich komunitách, kultúrach a v konečnom dôsledku na celej planéte.

Pozývam vás, aby ste sa ku mne pripojili, spojili sa s nami a so srdcami žien z celého sveta. Spolu sa môžeme navzájom posilňovať, objavovať zámery svojej duše a svoj hlas, vstupovať do vlastnej sily a žiť autentický život. Povstaňme spolu.

Nová cesta

Sme na úsvite novej éry,
nového spôsobu života,
kde láska je naším náboženstvom,
odpustenie našou menou.
A. Každá. Jednoduchá. Bytosť.
Vie, že na nej záleží.

Existuje nové sesterstvo žien,
ktoré začulo volanie.
Na úrovni duše sme sa dohodli, že
sa v tomto období histórie spojíme.

Ženy, ktoré sú pripravené
posunúť svoje nastavenie mysle,
rozbiť múry,
prekonať paradigmy,
prijat' tento nový spôsob.

Ženy, ktoré sú pripravené
postaviť sa do svojej moci
a privlastniť si svoj hlas.

Povedať svoj príbeh,
prehovoriť o svojej pravde.
Ženy, ktoré sa zaviazali
divoko a vášnivo milovať samy seba
vo všetkých rozmeroch.