

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

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 zasnívajú, 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 spoluzití, 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 takí, 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.

PRVÁ ČASŤ

UVEDOMENIE

*Sebavedomie, sebahodnota
a sebaodhalenie*

1. KAPITOLA

Jedna vec, ktorá všetko premení

„Nevzdám sa,“ povedala, „žena, ktorou budem o niekoľko rokov, sa na mňa spolieha.“ A svet sa zmenil.

NAKEIA HOMEROVÁ

TÚŽILI STE NIEKEDY, aby sa stala tá *jedna vec*, o ktorej ste si istí, že vás konečne urobí šťastnými a naplní vás? Možno je to získanie istej pracovnej pozície, dosiahnutie nejakej úrovne úspechu, sobáš, deti, vaša vysnívaná váha. Povedali ste si: *Keď ma konečne povýšia, keď konečne budem zarábať istú sumu, keď konečne získam svoj vysnívaný dom, keď konečne získam uznanie, po ktorom tak veľmi túžim, keď budem mať konečne pocit, že ma druhí chvália, keď konečne dosiahnem ten milník... potom budem v pohode. Potom budem mať konečne pocit naplnenia, radosti a... hodnoty!*

Zažili ste niekedy, že ste tú vec aj naozaj dostali? Asi to bol fantastický pocit, však? Cítili ste radosť a povznesenie? Odstránilo získanie tej veci všetky vaše pocity prázdnoty a navždy vás naplnilo spokojnosťou? Alebo ste zakúsili dočasnú extázu a potom ste opäť pomaly klesali k pocitu prázdnoty? Buďte úprimní a skutočne o tom porozmýšľajte! Dalo vám to na rok-dva skvelý pocit? Na jeden-dva mesiace? Zopár týždňov alebo dní, či hodín? A čo potom?

Možno ešte stále čakáte, kedy sa *tá vec* konečne stane, aby ste celkom isto mohli byť šťastní a naplnení.

VÄČŠINU ŽIVOTA SOM VERILA, že keby sa mi podarilo dosiahnuť *tú vec*, potom sa konečne budem cítiť dostatočná. Myslela som si, že ak sa stanem dostatočne úspešnou podľa definície úspechu sveta,

potom získam aj pocity vlastnej hodnoty a lásky. Myslela som si, že ich nemôžem mať samy od seba, že si ich musím zaslúžiť, že ich musím dosiahnuť.

Pre toto presvedčenie som sa väčšinu života skrývala všetkým na očiach a mala som pocit, že si veci nezaslúžim. Predstavovala som si, že jedného dňa dosiahnem dostatočný úspech, dostanem sa do dostatočne dobrej formy, budem sa dostatočne zdravo stravovať, dostatočne sa modliť, budem v dostatočnej miere konať správne, budem dostatočne pekná, dostatočne vtipná, dostatočne všetkým vyhoviem, budem dostatočne pochválená, dostatočne obetavá a vyriešim všetky svoje nedostatky a *potom* získam hodnotu. *Potom* sa moje pochybnosti o sebe rozplynú. Myslela som si tiež, že ja jediná mám tento pocit.

Po desaťročiach životných skúseností a požehnaniach vo forme rastúcej spoločnosti, ktorá poslúžila miliónom ľudí v celej Amerike a nakoniec na celom svete, som konečne pochopila, že sa tak necítim len ja. Pociť, že nie ste dosť dobrí, a preto si nezaslúžite lásku, je asi taký univerzálny ako strach.

Vďaka tomu, že som sa stretla s toľkými svojimi hrdinami a hrdinkami, z ktorých mnohí dosiahli viac, než si dokážem predstaviť, som zistila, že majú presne tie isté obavy. A každý deň pracujú na tom, aby ich prekonal. A vtedy mi svitlo. Čakať, kým sa stane x, y alebo z, a potom očakávať, že budem šťastná, naplnená a hodnotná – to sa nikdy nestane. **Pokiaľ sa vnútorne nezmeníte, nezmení sa nič, aj keď sa veci všade okolo vás menia.** Preto keď sa vydáte na cestu k tomu, aby ste sa skutočne naučili veriť, že ste hodní všetkého, bude to mať vplyv na každú oblasť vášho života takým spôsobom, akým sa to úspechu, vzťahom, titulom, zlatým medailám, plastickej chirurgii, materiálnym veciam ani číslu na váhe nikdy nepodarí.

Tak čo nás teda skutočne naplňuje? O tom je celá táto kapitola. A len pre informáciu, pôjdeme na to takticky a predstavím vám niekoľko základných nástrojov, ktoré nám pomôžu nastaviť mnohé z nadchádzajúcich lekcí v tejto knihe. Pripravte sa teda, hodina sa začína, no ako som už povedala, neprišli sme sem, aby sme vyzerali chrumkavo. Váš čas je drahocenný, preto si vyhrňte rukávy a pustime sa do práce, lebo tieto koncepcie sú jadrom nespútanej cesty k odomknutiu hodnoty, na ktorú sa spolu vydáme!