

Tama Kieves



Ako si  
začať  
veriť

Prekonajte pochybnosti o sebe,  
ktoré vás obmedzujú v raste

## Pochvalné ohlasy

„Prečítala som stovky motivačných kníh, možno tisíce. Len hŕstka z nich skutočne chytí za srdce svojou krásou a uteší svojou múdrosťou. *Ako si začať veriť* je jedným z týchto vzácnych pokladov. Tama Kieves v nej prepája citlivosť, intelektuálnu hĺbku a výnimočný pohľad na svet. Na každej stránke prináša všetky tri aspekty, vedie nás a ponúka podporu, ktorú všetci v týchto nepokojných časoch tak veľmi potrebujeme.“

– MARTHA BECK, autorka bestsellerov z rebríčka *New York Times*  
*Finding Your Own North Star* a *Steering by Starlight*

„Vo svete, kde potreba uznania od iných tak často prehlušuje náš vnútorný hlas, je kniha *Ako si začať veriť* majákom na ceste k jasnosti. Je duchovným sprievodcom pre všetkých, ktorí túžia naplno rozvinúť svoj potenciál tým, že sa naučia bezvýhradne dôverovať múdrosti ukrytej vo svojom vnútri. Prekričte pochybnosti a prijmite hlboké, intuitívne poznanie, na ktoré máte právo od narodenia. Táto kniha vás zmení a pomôže vám s odvahou vykročiť za vaším poslaním.“

– MICHAEL B. BECKWITH, zakladateľ a výkonný riaditeľ Agape International Spiritual Center, autor kníh *Life Visioning* a *Spiritual Liberation*

„*Ako si začať veriť* je brilantný sprievodca, ktorý vás naučí, ako si vážiť seba a odhaliť svoju vnútornú silu, potrebnú na plnenie vlastných snov. Prakticky, s humorom a úprimnosťou, vám Tama Kieves poskytuje návod, ako si dôverovať a odomknúť svoj potenciál. Knihu by ste si mali prečítať hneď teraz!“

– MARCI SHIMOFF, autorka bestsellera  
denníka *New York Times* *Šťastní bez príčiny*

„Kniha *Ako si začať veriť*, ktorú tvoria stránky plné energie vedúce k vysnívanému životu, je nenahraditeľným sprievodcom.“

– SARK, umelkyňa a autorka bestsellerov *Succulent Wild Woman* a *Make Your Creative Dreams Real*

„No toto! Táto kniha je skutočne elektrizujúca! Na zložitej a tajomnej ceste od sebakritiky k sebaláske prichádza dokonalý sprievodca, ktorý vám pomôže prekonať všetky prekážky a ukáže vám cestu k oslnivému životu plnému pravdy a dobra. Ak ste pripravení prestať sa skrývať, budovať odvahu a vieru a otvoriť sa viac magickým príležitostiam, táto kniha vás bude s humorom sprevádzať na každom kroku.“

– KRIS FERRARO, medzinárodná liečiteľka energie, rečníčka a autorka kníh *Your Difference Is Your Strength* a *Manifesting*

„*Ako si začať veriť* je návratom k zázraku vnútornej múdrosti. Táto kniha vás jemne naučí dôverovať vnútornému hlasu, ktorý vždy pozná cestu. Keď dôverujete sami sebe, otvárate dvere zázrakom – príležitostiam, spojeniam a zážitkom, ktoré sú v súlade s vašim najvyšším dobrom. Je neoceniteľným pomocníkom pre každého, kto je pripravený prijať kúzlo prameniace zo života v harmónii so svojím pravým Ja.“

– ALAN COHEN, autor knihy *A Course in Miracles Made Easy*

„Potrebujú vaše paralyzujúce pochybnosti o sebe veľký plameň, ktorý ich navždy spáli? *Ako si začať veriť* je darom pre všetkých, ktorí sa chcú napojiť na svoju vnútornú genialitu a skutočne sa odvážiť v ňu veriť!“

– KARYL MCBRIDE, PhD, autorka kníh *Will I Ever Be Good Enough?* a *Will the Drama Ever End?*

„*Ako si začať veriť* je jasným a prenikavým skúmaním jednej z našich najdôležitejších zručností. Autorkino nadšenie sa odráža z každej stránky a jej múdrosť pomáha ľuďom na celom svete.“

– GAY HENDRICKS, autor bestsellera novin *New York Times* *The Big Leap*

LEARNING TO TRUST YOURSELF

Copyright © 2025 by Tama Kieves

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Slovak edition © 2026 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu Tama Kieves – *Learning to Trust Yourself*,  
vydaného vydavateľstvom St. Martin's Essentials, preložila Kristína Kohanová.  
V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2026 Mgr. Kristína Kohanová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy  
nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek  
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-794-2

*Túto knihu venujem všetkým lososom – tým z nás, ktorí sú  
nútení počúvať vnútorný hlas, aj keď o sebe pochybujú.  
Bojovníkom s dôverou – tým, ktorí sa milujú a rešpektujú  
natolko, že cítia, ako žiaria.*

*Všetkým kreatívcom, vedeckým bádatelom, vedomým  
lídrom, priekopníkom, milovníkom ľudskosti a poslom, ktorí  
sa vydávajú do neznámej divočiny hľadať svätý grál.  
A mladej žene vo mne, ktorá písala denník svojmu  
vnútornému učiteľovi a nasledovala svoje inštinkty.*

*Aby každá lososia duša našla svoju cestu domov.*

*Návrat domov je znovuzískaním toho, kým skutočne ste –  
ste človek, pre ktorého nie je nič nemožné, kým počúva svoju  
pravdu a dôveruje si.*

# Obsah

*Úvod a zasvätenie* XI

## **PRVÁ ČASŤ: OD SEBAKRITIKY K SEBALÁSKE** AKTIVUJTE SVOJHO VNÚTORNÉHO GÉNIA

- |   |                                              |    |
|---|----------------------------------------------|----|
| 1 | Ako sa stať šampiónom vlastného života       | 5  |
| 2 | Ako nechať naplno zažiarit' to, čo je vo vás | 12 |
| 3 | Ako pri sebe stáť, aj keď sa objavia výzvy   | 21 |
| 4 | Nie ste tu náhodou                           | 28 |

## **DRUHÁ ČASŤ: OD POROVNÁVANIA SA K SEBAPRIJATIU** ROZŽIARTE SVOJ ŠIALENE DOBRÝ ŽIVOT

- |   |                                                        |    |
|---|--------------------------------------------------------|----|
| 5 | Moje zameranie je ako čarovná palička                  | 41 |
| 6 | Zbavte sa predstáv o tom, kde by ste mali byť          | 51 |
| 7 | Máte nedostatok podpory? Alebo podporujete nedostatok? | 60 |
| 8 | Neexistuje lepší život ako ten váš                     | 69 |

## **TRETIA ČASŤ: OD POCHYBNOSTÍ K SEBADÔVERE** NÁJDITE INŠPIRATÍVNE ODPOVEDE

- |    |                                               |     |
|----|-----------------------------------------------|-----|
| 9  | Povedú vás omrvinky                           | 83  |
| 10 | Odvážne rozhodnutia, ktoré menia život        | 94  |
| 11 | Je to váš film, vaše dobrodružstvo a vaša púť | 101 |

12	Buďte verní sami sebe – a nechajte sa ohromiť	109
13	Nedá sa to pokaziť	116

### **ŠTVRTÁ ČASŤ: OD ZDANLIVÝCH ZLYHANÍ K ODPUSTENIU** KAŽDÝ DEŇ JE NOVÝ ZAČIATOK

14	Všetko je možné, a to práve teraz	129
15	Zmierte sa s každou svojou časťou	137
16	Keď sa nedokážete vymaniť z bludného kruhu	146
17	Sila otvoreného srdca	157

### **PIATA ČASŤ: OD ZANEDBÁVANIA SA K STAROSTLIVOSTI** ČAKÁ NA VÁS DIVOKÉ BLAHO

18	Staňte sa svedkom súcitu	171
19	Odpočinok vám dáva krídla	178
20	Skúste byť úprimný a choďte si za tým, čo chcete	187
21	Než budete príliš milí, premyslite si to	196

### **ŠIESTA ČASŤ: OD BEZMOCNOSTI K SEBAREALIZÁCII** PRIVLASTNITE SI SVOJHO NEZÁVISLÉHO DUCHA

22	Skúška ohňom	211
23	Vždy je tu niečo, čo môžete urobiť hneď teraz	219
24	Ako vstúpiť do svojho odvážneho priestoru	225
25	Stojte na strane svojho čistého svetla	233

### **SIEDMA ČASŤ: OD MALICHERNOSTI K NESEBECKEJ LÁSKE** ZAPNITE SVETLO

26	Očakávania kazia nečakanú lásku	247
27	Radosť z darovania	253
28	Zranení ľudia sú skvelými priekopníkmi	262
29	Životná prax hojnosti	268

**ÔSMA ČASŤ: KONIEC JE NOVÝ ZAČIATOK**  
POĎME NA TO!

30	Dve praktiky, ktoré vám pomôžu nestrácať vieru v seba samého	279
31	Môj malý epilóg	283
32	Zostaňme v kontakte	286
33	Bonusové zdroje	289
	<i>Poďakovanie</i>	291
	<i>O autorke</i>	293

Keď sa zmením, zmení sa aj všetko ostatné.

Moje výzvy nezmiznú, no už nie sú ničivé a nezastavia ma. Objavujú sa ako pripomienka, aby som sa *hlbšie ponorila do sebadôvery*, do dôvery v moje spojenie s tajomným dobrom – a aby som sa opäť otvorila zložitému zázraku života.

Sú dva spôsoby, ako žiť. Môžem buď myslieť na všetko, čo by sa mohlo pokaziť alebo čo sa práve kazí, alebo sa cvičiť v načúvaní upokojujúcej múdrosti vo mne, životodarnej genialite, ktorá je presná a bezprostredná. Chcem žiť podľa tejto identity – *takej, ktorá je celistvá a vedená*. Ak nežijem podľa tejto identity, mám pocit, akoby som nežila vôbec. Myslím, že to platí pre nás všetkých.

– Tama Kieves

# Úvod a zasvätenie

## PREČO JE SEBADÔVERA ZMYSLOM ŽIVOTA

Porozprávam vám všetko o mojej chaotickej, poburujúcej ceste k načúvaniu vnútorného hlasu v tomto živote a naučím vás všetko, čo viem. Ale najprv vás chcem možno trochu šokovať. Samozrejme, z lásky...

Vytrhnúť vás zo zabehnutých koľají.

Práve teraz vás niekto okráda – kradne vám vaše dni. Viete si to predstaviť? Ako nediagnostikovaná choroba vám tento človek uberá mesiace, možno roky, ktoré ste mohli mať. Nedramatizujem. Chcem, aby ste si to uvedomili... aby ste vkročili do ohňa života, s množstvom uznania, zmyslu, vášne a zaručeného vnútorného pokoja. Pretože keď si nedôverujete, ten bláznivý človek, ktorý vám kradne dni – to ste vy.

Viem, aké to je, keď si neveríte. Och, Bože, koľkokrát som o sebe pochybovala — moje myšlienky ma prenasledovali ako ustráchané deti, úzkostlivé babičky a hluční mudrlanti z posledných radov. No začala som sa učiť načúvať svojmu vnútornému hlasu a pravde, ktorá je vo mne. Úplne mi to zmenilo život. Chcem to isté pre vás, vrátiť vám vaše dni, mesiace, roky. Chcem, aby ste namiesto pochybovania lietali vysoko, aby ste milovali a užívali si svoj život, namiesto čakania na niečo neurčité.

Keď si nedôverujete, nevyužívate svoje vyššie zdroje – nie naplno. Je to ako prekážka, ktorá bráni vode v záhradnej hadici tečť naplno.

Nikto nemôže prežiť výnimočný život na kvapkách alebo na pramienku, aj keď si niektorí z nás skutočne myslia, že zdržanlivosť je cesta.

Možno pochybujete o genialite a múdrosti svojej vlastnej životnej sily. Ja však nie. Videla som, čo sa stane, keď si začneme dôverovať. Nemáte ani predstavu o tom, čo môžete dosiahnuť, keď prebudíte svoj plný potenciál.

Život nemusí len voľne plynúť. Ste vedomou bytosťou – a to nie len tak bezdôvodne. Vo vašom vnútri žiari svetlo, ktoré dokáže zmeniť čokoľvek. Nechceli by ste sa naučiť ovládať ho?

Iste si teraz poviete, že treba byť „realistický“. Pozitívne myslenie alebo „duchovno“ v našom materiálnom a bláznivom svete všetko nevyrieši. Chápem to. Chodila som na právnickú fakultu na Harvarde, poznám to. Nikto nechce pôsobiť bizarne a bláznivo. Nikto sa nechce myliť. A určite nikto nechce, aby ho niekto pristihol v dúhových nohaviciach so súpravou kryštálov pripravených na manifestáciu.

No tú prekážku do záhradnej hadice vkladáte vy. Hovoríte si, že je bezpečnejšie počúvať iných ako seba. Veríte radšej masám ako svojim inštinktom, svojmu vedomému srdcu, svojej magickej božskej inteligencii alebo akokoľvek to chcete nazývať.

Možno váhate, dôverujete svojmu spojeniu s intuitívnymi silami len v niektorých prípadoch. Hovoríte si, že máte „zodpovednosť“. Chcete predísť sklamaniam.

V mene rozumu však otupujete svoju *najvyššiu inteligenciu*. Pretože istá vaša časť cíti, že existuje aj iná cesta. *Existuje* vaša cesta. *Existuje* spôsob života, ktorý funguje pre vás.

Nedôvera k sebe samému a pripomínanie si, že musíte byť „realistický“, je nevedome tréningovanie očí a uší, aby hľadali obmedzenejšiu identitu, než je nekonečná energia vo vás. Aklimatizujete sa na obraz seba samého ako bezmocného alebo brzdeného tímu, „ako veci fungujú“. Tento obraz živíte. Vy vytvárate tento svet a dookola sa v ňom točíte.

A aj napriek tomu nemáte pocit, že je to správne. Tento život nemilujete.

Môže to byť známe a aj napriek tomu môžete mať pocit, že je to *nesprávne*.

Túžite po naplnení, nechcete popierať svoje inštinkty, chcete sa stať osobou, o ktorej snívate. Viete, že život je o niečom viac. *Viete to.*

Aj keď sa to snažíte ignorovať, túžba nezmizne. Vždy je tu. Nie je to klam ani nejaká rozprávka. Je to *poznanie* – hlas vnútorného vedenia. Túžite po tom cítiť svoje *skutočné Ja*. Máte na to bytostné právo. Je to váš plán. Vaša vnútorná salva. Váš kódex.

**Vaším životným cieľom je počúvať svoj vnútorný hlas – hlas lásky namiesto hlasu strachu.** Hlas sily namiesto hlasu slabosti. Tak sa zmení paradigma. Takto vstúpíte do novej pravej identity – *skutočného vzťahu so sebou samým* a s živým vesmírom.

Prečo sa nerozhodnúť pre výnimočný život? Pozývam vás, aby ste sa prestali riadiť priemerným myslením a namiesto toho dôverovali integrite svojej lásky a poznania. Preskúmajte svoju silu na inej úrovni. Povedzte áno svojej vlastnej originalite, inteligencii a prepomeniu. Naberte odvahu zažiť dobrodružstvo svojho života.

Dosiahnete to tak, že sa naučíte dôverovať sami sebe. Prezradím vám, že to vo vás už je. Pripomeniem vám, že to vy ste *vo vedení*. Že vždy sa *dá niečo urobiť*.

Budete však musieť dôverovať sebe a svojej výnimočnej ceste – až do konca.

Bude to vyzeráť nejako takto: Pôjdete smerom fenomenálneho inštinktu. Nebudete tlmíť impulzy ani pravdu. Nebudete sa presviedčať o nedostatku, ale o pokrokoch, láske a podpore. Konečne sa *postavíte na svoju stranu*, stanete sa dirigentom, choreografom aj agentom vlastných možností. Na raňajky si doprajete bázeň a budete surfovať na vlne prítomnosti, momentu, ktorý vzniká. Viete si to predstaviť? Ja áno.

## Výnimočné zameranie vytvára výnimočné výsledky

Správne zameranie rozsvieti obvodov vo vašom mozgu a prebudí energiu, o ktorej ste ani netušili, že ju máte. Perspektíva mení váš svet. Sebadôvera je zameranie ako žiadne iné: **Naučíte sa prestať ponížovať. Odnaučíte sa všetkému, čo oslabuje vás alebo vašu genialitu a vitalitu.**

A možno, len možno, si zamilujete svoje vlastné bytie spôsobom, ktorý vám umožní dosiahnuť takmer všetko, po čom túžite.

Bola by som rada, keby ste z tejto planéty odišli bez výčitiek, aby vám v žilách prúdila sloboda, vo vreckách hrkotali mušle a na ceste hral tón života. Kým sme v reálnom čase, môžeme tvoriť posvätnými silami. Môžeme zažiť *reálny čas*, mágiu, optimalizáciu a návrat domov – a prežiť život naplno.

Toto všetko znamená hlboko si dôverovať. To sa dá naučiť. Dá sa to praktizovať. A práve to vám ponúkam v tejto knihe.

## STANĤE SA SVOJÍM VLASTNÝM POSVÄTNÝM SPOJENCOM

Počas svojho života som sa naučila jednu vec: **Život je odrazom dialógu, ktorý vedieme vo svojom vnútri.** Keď sa rozhodneme o tom, kým sme, vstúpime do inej miestnosti, do nového kvantového poľa, do úplne nového sveta.

Váš život stráca rovnováhu, pretože ju nemáte vy.

Vždy som si myslela, že keď sa budem navonok prezentovať určitým spôsobom, budem sa môcť tešiť z pocitu úspechu, šťastia alebo výnimočnosti. Mýlila som sa.

Uverila som spiatočníckym zvráteným sľubom, ktoré nám všetkým predávali: že ak budete žiť správne, budete sa tak aj cítiť. Teraz vidím, že je to naopak, *správny pocit zo seba samej ma vždy privádza k správnejmu životu.*

Aj napriek pochybnostiam, ponižovaniu sa a porovnávaniam sa so sebou som sa dostala až sem.

Čo keby som navrhla svoj vlastný dizajn – bez váhania alebo večného hodnotenia?

Čo keby som *oslavovala* svoje inštinkty – namiesto ich tlmenia?

Čo keby som dôverovala hlasu vo svojom vnútri?

Čo keby ma ten hlas sily a lásky inšpiroval?

Aké by to bolo, keby mojím vnútrom znelo burácajúce *áno* – hlasné, jasné a nezadržateľné?

Len jednu vec viem naisto: Som jediná osoba, s ktorou strávim celý svoj život, každý jeden nádych, možno aj večnosť.

Je čas prestať bojovať proti sebe a oslabovať svoje nadšenie a začať bojovať *za* seba a za pravdu, ktorú poznám. Je čas pokľaknúť pred svojou vnútornou strážkyňou a povstať – celá vo svojej podstate – spievajúc chválospev jednoty a duchovnému celku.

Stanem sa svojím vlastným posvätným spojencom, svojím vlastným geniálnym guruom – šampiónom svojho života, tvorcom úspechu. To isté chcem aj pre vás.

Byť výnimočným znamená len nedovoliť si obmedzovať svoj vlastný život.

## **VITAJTE VO SVOJOM VÝNIMOČNOM ŽIVOTE**

Som veľmi vďačná za to, že ste tu. Zatiaľ čo popíjam pomarančový zázvorovo-mäťový čaj a píšem tieto slová, mám pred očami váš ideálny život. Mám pocit, že sme sa stretli v ten správny čas. Táto kniha je sprievodcom, výcvikovým priestorom, alebo ak chcete, lekciou. Máte neobyčajné schopnosti. Vy to viete. Ja to viem. Táto kniha vám ich môže pomôcť odomknúť.

**Môžete sa rozhodnúť: Budete prekážkou na svojej ceste – alebo objavíte svoju vlastnú cestu.**

Túto knihu som musela napísať. Na stanicích newyorského metra stále vídam nápisy: „Ak niečo vidíte, povedzte to.“ No, ja niečo vidím a neviem prestať to vidieť.

U mňa sa to začalo zmenou kariéry a životnou zmenou (o tom neskôr). Po desaťročiach sprevádzania ľudí na ceste k ich úžasnej vnútornej sile a k životu i práci, ktorú milujú, som si všimla jeden zásadný vzorec. Prostredníctvom svojich kníh, seminárov, online kurzov a koučingu som mala tú česť sprevádzať tisíce ľudí na ich ceste – a jedno posolstvo sa mi stále vracia.

**Ľuďom, ktorí sú sami sebe prekážkou, sa nedarí.**

**Ľuďom, ktorí objavujú svoju vlastnú cestu, sa darí.**

Je tu ešte jeden rozhodujúci faktor, ktorý zakaždým udáva smer. Je to *sebadôvera*.

Ľudia, ktorí objavili svoju vlastnú cestu, nestrácali čas pochybnosťami, domnienkami, že sa možno mýlia, ani si nemysleli, že všetci ostatní majú lepšie odpovede alebo lepší život. Títo ľudia sa naučili počúvať samých seba, presviedčať sa o svojej veľkosti, vydržať, odpustiť si a konať inšpiratívne. Stali sa svojimi vlastnými spojencami a spolupracovali s vnútornou silou, ktorá všetko mení. Načreli do mágie. Dôverovali – svojej vlastnej mágii. Hurá!

## SEBADÔVERA JE CESTA

Táto kniha vám pomôže kráčať po tejto ceste, aby ste prekonalí najčastejšie prekážky – alebo spôsoby, ktorými sa sami sebe staviate do cesty. S každým návodom sa otvoríte intenzívnejšiemu spôsobu

života. Pripravte sa na inštinktívne živšiu existenciu... a na správnu cestu životom.

## **VAŠA PREKÁŽKA JE VAŠOU BRÁNOU**

Prečo sa na prekážky nepozierate ako na kroky k sebadôvere? Poviem vám prečo. Stavím sa, že viete, že ak chcete schudnúť, mali by ste jesť viac šalátu ako cestovín. Prečo to potom milióny motivovaných jedincov nerobia? Pretože zmena nenastane len preto, že vieme, čo máme urobiť.

Skutočná zmena nastane, keď sa odstránia prekážky.

**Keď zmeníme svoje presvedčenie o sebe a o svojom živote, dokážeme čokoľvek.**

Preto som sa začala zaoberať tým, čo ľuďom bráni vytvoriť si život, po ktorom túžia. Väčšina mojich klientov a študentov si myslí, že ich blokujú vonkajšie okolnosti, napríklad zdravie, peniaze, čas alebo zlé návyky. Nie je to o tom. Je to o tom, čomu veríme, čo si o sebe myslíme. V tom je rozdiel.

**Áno. Základom všetkého je vzťah k sebe.**

Preto sa pozrieme na najčastejšie nevedomé spôsoby, akými si bránime dôverovať vnútornému géniovi a duchovnosti. Tieto prekážky odstránime. Pamätajte si, že všade tam, kde sa vám niečo stavia do cesty, sa nachádza tajná energia. Vaša „prekážka“ je vašou bránou.

## **ÁNO, AJ VÁŠ ŽIVOT MÔŽE BYŤ BEZCHYBNÝ**

Váš život možno nevyzerá tak, ako by ste chceli. To však vôbec neznamená, že vyššia múdrosť nepreteká každou vašou skúsenosťou.

Možno ste sa upli na „obraz“ svojho života, ale vaša duša je na väčšom dobrodružstve.

**Každú skúsenosť môžete využiť na to, aby ste sa otvorili svojej jedinečnej a pravdivej ceste.**

Presne o to ide. Nemôžete poznať cestu k inšpirovanému životu alebo k výnimočnému výsledku. Môžete však poznať vzťah s vlastným veľkolepým vnútorným vedením. To je jediný krok, ktorý skutočne potrebujete urobiť.

### **A AK VÁS TO ZAUJÍMA, NIEČO O MNE...**

Písať knihy, robiť koučing a viesť duchovné semináre som začala preto, lebo som chcela pomôcť ostatným objaviť a žiť život, ktorý na nich čaká. Moja osobná transformácia sa začala v oblasti hľadania mojej životnej úlohy.

Pred rokmi som zmenila svoju kariéru. Úplne. Vystúpila som z jedného sveta, z *jedného spôsobu bytia* a dostala som sa do inej sféry.

Ale začnem od začiatku. Keď som bola mladá, chcela som byť spisovateľkou. Každý „vie“, že tvoriví ľudia toho veľa nezarobia. Moja newyorská ortodoxná židovská rodina, výchovní poradcovia a možno aj celé východné pobrežie, všetci na mňa tlačili aby som sa vydala praktickou cestou. Aby som si vybrala niečo „reálne“ a išla študovať právo. Právnická fakulta na Harvarde bola taká reálna, ako to len šlo. Štúdium som dokončila s vyznamenaním a uhaseným ohňom v srdci.

Podarilo sa mi nadviazať spoluprácu s elegantnou právnickou firmou a všetko sa zdalo byť v poriadku. Škoda len, že nado mnou krúžili supy dňom i nocou – cítia, keď je niečo mŕtve, aj keď tá mŕtvola nosí veľmi pekné náušnice a rúž.

Žila som život, ktorý mi nepatril – a to nie je život. **Pravda nás bude vždy volať k zjednoteniu a niekedy je to volanie bolestivé.**

Aby som bolesť zastavila, urobila som niečo nemysliteľné. Opustila som všetko, čo som poznala. Nemala som plán, mala som málo peňazí a malé svetielko nádeje v srdci. Bola to najdôležitejšia vec, akú som kedy v živote urobila.

O zmene kariéry som toho napísala už pomerne dosť v iných knihách, rovnako ako o zázračnej ceste sebadôvery a o tom, ako sa mi podarilo vydať svoju prvú knihu *This Time I Dance! Creating the Work You Love (Tentoraz tancujem ja! Tvorba práce, ktorú milujete.)*. Aj v tejto knihe nájdete príbehy o kariérnych zmenách – pretože to, čo som sa naučila zo zmeny svojej kariéry a identity, je univerzálne a povedzme si rovno, fenomenálne. Tieto princípy sa dajú aplikovať na akúkoľvek zmenu.

V tejto knihe sa zameriavam na vytvorenie takého vzťahu k sebe samému, ktorý vám umožní zmeniť čokoľvek a zároveň všetko.

Uprostred svojej transformácie som musela nájsť svoj vlastný smer a odpovede. Žila som s predpokladmi o tom, čo by som mohla mať, kto som a čo je možné. Začala som si uvedomovať, že možno existuje *iná realita*, ktorú by som mohla spoznať tak, že budem počúvať *iné Ja*, to inšpirované.

Stále som na ceste sebazpoznávania a tvorby neustále sa rozširujúceho života svojich snov. Učiť sa dôverovať sebe a neobmedzenosti vo mne budem po celý zvyšok života. Pozývam vás, aby ste sa ku mne pridali. Teším sa, že s vami zdieľam toto územie absolútneho zázraku.

## **PREHLIADKA TEJTO KNIHY A VAŠA SAMOSTATNÁ PŮŤ**

Kým budete čítať túto knihu, verte si. Niektorí z vás sú ako kobyľky – radi poskakujete okolo. Môžete preskočiť na kapitolu, ktorá vás zaujala aj hneď teraz. Nenechajte sa odradiť, rebeli!

Každá kapitola bude ako individuálny workshop so mnou. Absolvujte workshop, ktorý potrebujete, aj keď nepôjdete zaradom. Jediným skutočným sprievodcom sú vaše inštinkty. Každú kapitolu si dokonca môžete prečítať ako dennú meditáciu. Zámerne som ich písala tak, aby boli samostatné (hoci sa všetky navzájom umocňujú).

Knihu môžete čítať aj iným spôsobom. Vydať sa na vlastnú cestu po týchto stránkach, a zapojiť sa do praktík, otázok a cvičení. Zavedie vás tam, kam chcete ísť – hoci to možno urobí spôsobom, ktorý ste nečakali.

Keď učím, zdieľam hlbšie nuansy praktizovania, alebo to, čo nazývam aspektmi diamantu. Túto knihu si predstavte rovnako, pretože pravda nikdy nie je plochá ani jednotná – nie je to koncept, ktorý by pasoval každému. Nájdete v nej sedem častí, z ktorých každá sa zameriava na dominantnú prekážku na ceste k sebadôvere. Každá sekcia má štyri alebo päť kapitol, ktoré skúmajú rôzne uhly tejto prekážky a spôsob, ako zažiť konkrétny prelom.

Tu je mapa:

1. **PREKÁŽKA A PRELOM:** Pred každou časťou nájdete prehľad, ktorý vám ukáže, ako vám kapitoly, ktoré prídu, pomôžu opäť získať sebadôveru.
2. **PRAX:** Jadro učenia – vnímajte to počas čítania a potom pozorujte, ako sa táto prax objaví vo vašom živote.
3. **UČENIE:** Moje slová a vaše vnútorné poznanie budú viesť rozhovor. Absorbujte posolstvo. Budete počuť to, čo potrebujete počuť.
4. **DÔVERUJTE SI A PÝTAJTE SA:** Na konci vám riadená reflexia pomôže aplikovať uvedomenia, ktoré ste práve zažili.
5. **SEBADÔVERIZMY:** Kľúčové body z kapitoly. „Sebadôverizmy“ sú výborné myšlienky a výzvy na tvorbu umenia, zápisky do denníka či podnety na diskusiu a meditáciu.

6. **PRAKTICKÉ KROKY:** Tieto cvičenia vám pomôžu objaviť hlbšie smerovanie a prelomové okamihy.
7. **ĎALŠIE ZDROJE:** Na konci úvodu nájdete **Kódex sebadôvery – Sila pätnástky**. Sú to princípy, ku ktorým sa môžete vrátiť vždy, keď budete potrebovať usmernenie. Na konci knihy nájdete spôsoby, ako sa so mnou spojiť prostredníctvom sociálnych sietí a získať každodenné tipy a inšpiráciu. Na záver som pripravila špeciálnu zbierku videí, meditácií a ďalších materiálov ako darček, ktorý obohatí túto knihu a váš život. Odporúčam, aby ste si vyskúšali **Megabalenie sebadôvery**, pretože je plné neoceniteľných nástrojov, ktoré vám pomôžu zvýšiť sebadôveru a žiť výnimočný život. **Nájdete ho zadarmo na konci knihy** alebo si ho stiahnite teraz, aby ste umocnili svoj zážitok z čítania.

### O príbehoch v tejto knihe

Píšem z vlastných skúseností a zdieľam ich sakramentsky dôverne. Možno si poviete: *Prečo mi rozpráva o svojom bývalom priateľovi alebo o tom, že si najala asistentku?* Takto vyučujem. Na seminároch som si všimla, že účastníci zažívajú viac „aha“ momentov (a smiechu), keď k učebným materiálom pripojím aj nejaké vlastné príbehy. Sme spoločenské a zvedavé bytosti. Príbehy a príklady si zapamätáme oveľa skôr ako fakty alebo pokyny. *Príbehy vám pomôžu vcítiť sa alebo zažiť zmenu paradigmy – posunutie informácií do transformácie.*

Navyše sa so mnou môžete stotožniť. Možno sa vám dokonca bude zdať „inšpirujúce“, že mi trvalo tak dlho, kým som sa naučila to, o čo sa s vami delím. Každý má nádej.

Možno ste si všimli, že niektoré témy opakujem. Dokonca aj určité aspekty príbehov. Nie je to preto, že by som zabudla, čo som napísala.