

 [instagram.com/harmonija\\_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)  
 [facebook.com/harmonija\\_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)  
[www.harmonijaknjige.rs](http://www.harmonijaknjige.rs)

NASLOV ORIGINALA:

Jamie Kern Lima

*Worthy: How to Believe You Are Enough and Transform Your Life*

Copyright © 2024 Jamie Kern Lima

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Gordana Subotić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2025

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Dějmi Kern Lima

# VREDIŠ

HARMONIA



*Za 80 procenata žena koje ne veruju da su dovoljne, 75 procenata žena rukovodilaca koje se bore sa sindromom uljeza i 91 procenat devojaka i žena koje ne vole svoje telo. Za sedamdeset tri procenta muškaraca koji se osećaju nedovoljnim i 100 procenata muškaraca koje su rodile žene i imaju bar jednu devojku ili ženu u životu do koje im je stalo. Kad verujete da suštinski niste dovoljni ili vredni kao osoba, to je laž. Došlo je vreme da se odučite od te laži. Hajde da zajedno ne ostavimo nijednu devojku, nijednu ženu, nijednu osobu da veruje da ne vredi!*



## SADRŽAJ

---

Napomena čitaocu	9
VREDIŠ POČINJE OVDE	11
<b>PRVI DEO: VIDETI</b>	27
1. Stvar koja sve menja	29
2. Promeni svoj odnos prema odbijanju, promeni svoj život	49
3. Nisi lud, samo si prvi	69
4. Imaš sjaj u sebi	81
<b>DRUGI DEO: ODUČAVANJE</b>	103
5. Ne čekaj da smršaš	
<i>Laž:</i> Moja težina utiče na moju vrednost	105
6. <i>Laž:</i> Treba da se pokažem samo kad sam srećan	113
7. <i>Laž:</i> Ne zaslužujem bolje	121
8. <i>Laž:</i> Nemam ništa posebno da ponudim	135
9. <i>Laž:</i> Moram da <i>im</i> udovoljim da bi <i>me</i> voleli	143
10. <i>Laž:</i> Ako se istaknem, šutnuće me	149
11. <i>Laž:</i> Ja sam uljez i nisam dovoljan sam po sebi	157
12. <i>Laž:</i> Ako sam ono što jesam, neću biti voljen	167
13. <i>Laž:</i> Etikete su trajne	177
<b>TREĆI DEO: PREOBRAŽAJ</b>	189
14. Tajna ispunjenja: svest o sopstvenoj vrednosti je multiplikator	191
15. Vidiš li sebe?	201
16. Spoznaj svoje zašto, a onda uzleti, devojko, uzleti	221
17. Krug ili kavez	227
18. Previše izložen i nerazvijen	243
19. Preobražaj	253

<b>ČETVRTI DEO: ZNATI</b>	261
20. Tvoja karta za Mesec	263
21. U koga zaista sumnjaš?	271
22. Solo tačke	285
23. Vrediš – tvoj pobjednički krug počinje sad	291
<b>VREDIŠ SE NE ZAVRŠAVA OVDE</b>	305

## NAPOMENA ČITAOCU

---

**N**ADAM SE DA će ti priče, lekcije i ideje iz ove knjige pomoći da dođeš do nadahnuća i alata za preobražaj tvog života i zamoliću te da, ako u bilo kom trenutku dok budeš čitao, pomisliš da znaš nekog kome bi koristile poruke i alati iz nje, podeliš ovu knjigu s njim. Hajde da zajedno ne ostavimo nijednu devojku, ženu, osobu u uverenju da ih ne vide, ne vrednuju i da ne vrede.

Iako se razlikujemo po uverenjima, identitetu i životnim iskustvima, verujem da svi delimo ovaj život, da smo svi božanski povezani i vredni bezuslovne ljubavi. Ova knjiga je napisana za tebe, jer koliko god se činilo da se ti i ja razlikujemo spolja, verujem da postoje veoma dobri izgledi da u sebi imamo mnogo sličnosti. A ova potraga za preobražajem uspeće samo ako u potpunosti, autentično i bez oklevanja pokažemo sebe. Zato ću to i raditi na ovim stranicama i nadam se da ćemo to moći zajedno da uradimo.

Ne verujem da je slučajnost što upravo sad čitaš ovu knjigu i želim da ti ukažem čast i da te slavim jer si započeo ovo preobražajno putovanje! Jedva čekam da otkrijem kako će ono uticati na tvoj život, a treba da znaš da si i samim tim što si kupio ovu knjigu, već uneo sjajno poboljšanje u živote drugih. **Ceo moj autorski honorar za ovu knjigu doniran je programu *Feeding America* i programima posvećenim izgradnji svesti o sopstvenoj vrednosti kod devojaka i žena.**

**KAD ZAMIŠLJAM SVET** u kojem svaka devojka i žena veruje da je vredna, zamišljam sve nas zajedno kao moćnu silu u službi dobra koja pomaže da kroz ljubav iscelimo sebe,

generacije i čovečanstvo. Ako pomisliš na nekog, na mnoge ljude kojima su potrebne ove priče, alati i činjenice iz knjige *VREDIŠ*, dok čitaš ovu knjigu, molim te, podeli je s njima. Molim te, budi deo mog tima i pridruži mi se u širenju poruke i uticaja na što više života. Ne mogu to sama da uradim, i veoma sam ti zahvalna na tvojoj pomoći, na tome što radimo zajedno u ovom značajnom pokretu.

Takođe te pozivam da na društvene mreže postuješ fotografije omiljenih slika, stranice, citate i iskustva povezane s ovom knjigom, koristeći haštag #WorthyBook ili #JamieKernLima, kako bih mogla da ih repostujem na svoju stranicu! Ako želiš nedeljno nadahnuće i ohrabrenje u pogledu svog putovanja vrednosti i ne samo toga, pozivam te da se pridružiš mom besplatnom imejl-njuzleteru na [jamiekernlima.com](mailto:jamiekernlima.com).

**VREDI napomenuti:** Ovu knjigu i vežbe možeš čitati sam, zajedno s prijateljem ili stručnjakom za mentalno zdravlje, ili u čitalačkom klubu. Možeš i da napraviš sopstveni kružok Vrediš: grupu od dvoje ili više ljudi koji se okupljaju kao čitalački klub ili obična grupa, uživo ili preko interneta, koji će zajedno slaviti i podržavati izgradnju svesti o sopstvenoj vrednosti. Vidi [worthybook.com/resources](http://worthybook.com/resources) za izvore o tome kako da se pridružiš nekom kružoku ili napraviš sopstveni.

Još besplatnih alata i izvora koji će upotrebiti tvoje iskustvo kroz ovu knjigu, čineći ga sveobuhvatnijim, naći ćeš na [worthybook.com/resources](http://worthybook.com/resources) i [jamiekernlima.com](http://jamiekernlima.com) ili skeniranjem ovog QR koda.



Molim te, imaj na umu da ova knjiga ne zamenjuje terapiju, lečenje medikamentima ili seanse za postizanje mentalnog zdravlja.

## Postaješ ono za šta veruješ da si vredan

**S**EĆAŠ SE KAD si prvi put, možda kao klinac u učionici, znao odgovor, ali si odlučio da ne podigneš ruku? Sa izvesnom prazninom u stomaku, izazvanom obeshrabrujućom svešću o mišljenju drugih ljudi, razmatrao si da li da podigneš ruku i kažeš... dok nisi odlučio da odustaneš. I tek tako, u jednom trenutku, počeo si da živiš na način koji ne odgovara punom ispoljavanju tvoje duše.

Sumnjao si. Povukao si se. Sakrio. Išao na sigurno. Pitao si se da li grešiš iako si znao da si u pravu. Pitao si se da li si dovoljno pametan. Pitao si se da li si *ti* dovoljan.

A sad kad brzo premotaš film na sadašnjost, jesi li i dalje osoba koja ne podiže ruku kad zna odgovor? Da li se i dalje skrivaš? U slučaju da nisi u pravu. U slučaju da pogrešiš. Ili zato što želiš da ostaneš u udobnoj zoni sigurnosti. Sad si odrasla osoba koja zna odgovor, ali u sebi još uvek imaš to dete koje sumnja? Možda tiho sediš na sastancima na poslu, ili sanjariš, znajući da imaš smelu ideju koja bi mogla da bude genijalna? Ili tavoriš u nezdravom prijateljstvu ili vezi, znajući da vrediš više, ali ne verujući u to dovoljno da odeš? Možda si šef, ali se uzdržavaš od korišćenja prilika zato što se duboko u sebi plašiš da nisi dovoljno jak da budeš vođa. Jesi li konačno načinio taj veliki prodor, dobio to veliko unapređenje, veliku povišicu, ali se osećaš kao uljez, pa izbegavaš rizike?

Možda zaista prezireš tu mamu iz saveta roditelja, ali izdaješ sebe i svoje dragoceno vreme provodiš u druženju s njom.

Možda juriš i pregorevaš dok kriješ da ti je stvarno potreban odmor. Možda imaš problema sa zdravljem i gubiš veru u svoje telo, svoju vrednost i svog Stvoritelja. Da li se u suštini osećaš kao da te ne vide i lažeš sebe da je tako bolje? Možda radiš *za nekoga*, ali znaš da si rođen da *vodiš* sopstveni posao? Možda si u intimnoj vezi u kojoj se tvoja vernost ne prepoznaje, ali se bojiš da budeš sam, zato prigušuješ svoj sjaj i kriješ se od istine? Možda prezauzetost predstavljaš kao svoj izvor ponosa, a zapravo je koristiš da zamagliš svoja osećanja? Možda živiš tuđu priču o uspehu zato što si odobravanje pomešao s ljubavlju? Možda si zaključio da su drugi već uradili ono što ti možeš da uradiš, bolje nego što ti možeš, te poništavaš sebe u sopstvenom pozivu? Ili se pokazuješ kao ono što ti svet kaže da treba da budeš, toliko dugo da se više i ne sećaš ko si?

Sumnja u sebe, bezvrednost i strah navode nas da prigušimo sjaj svoje duše. I da počnemo da igramo na sigurno. Da se uzdržavamo. Skrivamo. Govorimo samo delimično istinu. Živimo samo polovinu svog života. Izražavamo samo deo suštine svoje duše. Žudimo za prividom pripadanja umesto za autentičnom vezom. Žudimo za odobravanjem i važnošću koji nas definišu spolja. Zato što počinjemo da verujemo da su to jedini putevi do ljubavi, pripadanja, vrednosti.

Ako ti je išta od ovog poznato, ako u najdubljim delovima svog bića znaš da samo *delimično* živiš ono što jesi, a potiskuješ, sumnjaš ili skrivaš *sve* ono što jesi, onda verovatno osećaš neobjašnjivu prazninu u svom životu. Bolnu čežnju za nečim što nedostaje. Prazninu nastalu kad te drugi, ili čak ti sam, ne poznaju i stoga ne mogu da prihvate celog, autentičnog tebe. Odvajanje od radosti, kad šta god da postigneš ne donosi osećaj ispunjenosti kojem si se nadao. Nepopustljiv osećaj da nisi sasvim dovoljan. Lišenost osećaja da si istinski živ, koji možeš da prikriješ od sveta lakoćom osmeha.

**Živiš svoj život skrivajući se naočigled drugih.**

DOBRO, MOŽDA MISLIŠ: *Uh, idemo toliko duboko od samog početka knjige?* Da, tamo idemo, zato što je tvoje vreme

dragoceno. A ovaj jedan divan život koji imamo je dragocen. Neću da se klonim rizika, naročito stoga što ću tražiti od tebe da se na narednim stranicama u potpunosti pokažeš. Napisala sam ovu knjigu s najčistijom namerom da ti pružim sve što imam, kao izraz ljubavi, od moje duše tvojoj. Svako od nas je na putu ka verovanju, zatim i ka istinskoj spoznaji u svakom deliću svoje duše, da smo vredni baš onakvi kakvi smo. To je jedan od ključnih delova dostignuća koje Opra Vinfri moćno opisuje kao „najviše, najistinskije izražavanje sebe”.

Ti si, baš onakav kakav si, dovoljan i potpuno vredan ljubavi i pripadanja. Ne postoji ništa što si uradio ili bi mogao da uradiš da to promeniš. Ali o tome ćemo kasnije, zato što ima izgleda – ako si iole nalik meni tokom većeg dela mog života – da ne poveruješ sasvim u to.

Kad već spominjem Opru i skrivanje naočigled drugih, želim da podelim jedan od najvažnijih trenutaka u svom životu, trenutak koji umalo da se ne dogodi, trenutak koji je nastupio posle četiri godine mog skrivanja jer nisam verovala da ga zavređujem. Opra je bila moj mentor na daljinu, s kojim sam kao devojčica provodila svaki vikend, zatim i kasnije kao odrasla, gledajući je na TV-u. Mentor kojeg sam celog života sanjala da upoznam znajući duboko u sebi da ću je na neki način i upoznati.

„Evo u šta sam 100 posto sigurna”, rekla je Opra držeći svoju prvu knjigu *Believe IT*, uživo pred kamerom. „Ne postaješ ono što želiš, postaješ ono u šta veruješ.” Svojski sam se trudila da mi ne padne vilica, da se ne upiškim, da poverujem da je taj trenutak stvaran i da se zaista događa. Znaš, umalo da se ne dogodi. Zapravo, mnogi od najvažnijih trenutaka u mom životu umalo da se ne dogode. Zato što godinama, dok mi je duša sanjala o nečem ludo velikom, smele snove i trenutke kao ovaj s Oprom, nijednom nisam ni pomislila da bi to stvarno moglo da se dogodi. Zato što nisam verovala da zavređujem da se ikad dese. Zapravo – a možda je tako i s tobom – **najveći deo života provela sam osećajući da nisam dovoljna i sumnjajući da mogu da postignem bilo šta više od onog što mi je suđeno.**

***Ako nedovoljnost  
doživljavaš kao svog  
skrivenog blizanca,  
onda smo mi možda  
odavno izgubljene  
trojke.***

Koliko god živopisno da zamišljamo svoje ciljeve i snove, možda u veza, ili u karijeri, zdravlju, bilo da preduzimamo ili ne nešto kako bi se oni ostvarili, ako duboko u sebi ne verujemo da zaslužujemo ili zavrđujemo te snove ili ciljeve, nećemo ih ni postići. Ostaćemo zaglavljani i nikad nećemo posegnuti za njima, odvrćaćemo sebe od njih, prebrzo ćemo odustajati ili ćemo ih na neki način sabotirati. S nešto svesti o sopstvenoj vrednosti, ali ne s jakom svešću, možemo dozvoliti sebi da se osećamo vredni postizanja velikog cilja ili sna, ali kad uspemo, i dalje ćemo se osećati prazno, neispunjeno i kao da nešto nedostaje. Da li ti se to ikad dogodilo? Ako si iskusio osećaj *nedovoljnosti*, čak i ako znaš da je to laž (zato što jeste!) i želiš zauvek da je prevaziđeš, ovo je knjiga za tebe. ***Ako nedovoljnost doživljavaš kao svog skrivenog brata blizanca, onda smo mi možda davno izgubljene trojke.*** Ako te muči sumnja u sebe i osećaj da ne vrediš, čak i ako niko ne zna za to osim tebe, ovo je knjiga za tebe. A ja verujem da je jedno od najhrabrijih i najvažnijih putovanja u našem životu učenje o istini da smo mi više nego dovoljni i spoznaja i vera u to u svakom delu našeg bića. Ako ti to nešto znači, **imam knjigu za tebe i čuvam ti leđa.**

Vidiš, ja verujem da je **trenutak kad naučiš da veruješ sebi i da veruješ da vrediš, trenutak kad se ceo tvoj život, prošle i buduće generacije tvoje porodice i ceo naš svet menjaju nabolje.**

Tek kad poveruješ da zavrđuješ to... šta god da je posredi – zdrava veza, bezuslovna ljubav, slavljenje svog tela, deljenje svojih ideja, to što si negde prisutan, što si na pozornici, što predvodiš tim, što imaš prijateljstvo koje ispunjava dušu ili ispunjavaš svoje najveće nade i najluđe snove – tad tvoj najbolji život i najbolja sudbina počinju da se ostvaruju.

***Trenutak kad naučiš da veruješ sebi i da veruješ da vrediš, trenutak je kad se ceo tvoj život, prošle i buduće generacije tvoje porodice i ceo tvoj svet menjaju nabolje.***

DOK JE OPRA držala moju knjigu, očajnički sam pokušavala da budem prisutna, da ostanem u svom telu i da se usredsredim na hiljade ljudi koji su nas gledali uživo. Ona i ja smo zajedno držale kurs *The Life You Want*\*. *Molim te, pomози mi da služim najbolje što mogu*, molila sam se i molila, zato što sam s godinama naučila da je imati namere veće od mene jedini način da promenim način razmišljanja. Pre nego što je i uzela moju knjigu, meni je već bilo teško da poverujem da zaista držim kurs sa osobom koju sam celog života smatrala svojim mentorom. Bio je to prvi put da ona i ja profesionalno radimo nešto zajedno.

Ono što smo Opra i ja znale, a publika nije, jeste da mi je skoro pet godina ranije, kad sam je upoznala i kad smo nedugo nakon toga otišle na ručak, ona dala broj svog privatnog telefona, a ja je nisam pozvala skoro četiri godine. Da, Opra, za koju bih sve dala da je upoznam, čije sam emisije kao mala gledala tokom hiljade popodneva, sama u dnevnoj sobi, koja je u velikoj meri nadahnula moju karijeru, *meni* je dala svoj privatni broj, a ja je nisam zvala skoro četiri godine! Zašto? Pa, dugo sam mislila da znam zašto.

Dok su prolazili meseci, a zatim i godine, pričala sam sebi priče koje su imale smisla. Priče kao što je *Još nisi spremna da je pozoveš*, ili *Verovatno svi traže nešto od nje. Budi hladnokrvna da bi znala da ti ništa ne tražiš*, ili *Još nemaš ono savršeno što bi joj rekla. Znaćeš kad budeš imala, a onda će biti vreme da je pozoveš*, ili *Ako te upozna, otkriće da nisi tako zanimljiva/pametna/duhovita/uspešna/kul/darovita kao što je možda mislila*, sve dok jednog dana nisam shvatila šta je stvarni razlog što nisam zvala Opru i nisam bila ponosna na to. Nisam je još zvala zato što duboko u sebi nisam verovala da sam vredna toga. Nisam verovala da zavređujem da joj budem prijatelj.

***Verujem da je jedan od najdominantijih oblika kulture otkazivanja onaj o kojem niko ne govori. To je otkazivanje sebe pre nego što nešto i pokušamo.***

---

\* Engl.: Život koji želiš. (Prim. prev.)

Da li si doživljavao takve trenutke u svom životu, kad si sabotirao neku priliku? Ili je nisi iskoristio jer nisi verovao da imaš ono što je potrebno za to? Možda se to upravo sad ponavlja u tvom životu. Ako je tako, daleko od toga da si jedini.

Kad sam shvatila zašto zapravo četiri godine nisam pozvala Opru, došla sam do saznanja: osećati se bezvredno nije u skladu s onim što ja istinski jesam i sa osobom koja želim da postanem. Vidiš, moja duša je znala da vredim, ali dozvolila sam da duboko uverenje mojih misli i mog uma u moju bezvrednost prevlada nad onim što je moja duša znala. I ne shvatajući to, puštala sam svoje misli i osećanja o bezvrednosti da sabotiraju nešto o čemu sam celog života sanjala. Kad sam došla do tog razumevanja, skoro četiri godine od dana kad sam dobila broj, zaključila sam da je **vreme da prigušim svoj sumnjičavi um i pojačam moć znanja svoje duše**. Odlučila sam da verujem sebi. Onom delu sebe koji zna da vredim. (Kao i ti!) I ukucala sam broj.

KASNIJE ĆU VAM reći nešto više o tom pozivu, ali prvo da se vratimo u maj 2022, kad sam podučavala uživo zajedno s Oprom. Mesecima sam se neumorno pripremala za tu priliku. Ali kao u svim našim najvažnijim trenucima, pripremamo se za njih celog života, znali to ili ne. Jer kao što nas Opra uči, a ja potpuno verujem u to, svaki korak, neuspeh, pobeda, nezgoda, trauma, rast, blagoslov, lekcija i trenutak milosti, uvek se događaju *za* nas, da bi nas pripremili kako bismo mogli da istupimo u svakom nastupajućem trenutku tačno onako kako nam je suđeno. Čak su i naše prepreke skoro uvek priprema za put kojim nam je suđeno da pođemo. Kad je čas uživo počeo, povelala sam publiku emisije *Oprah Daily* kroz vežbe za izgradnju rezilijentnosti, prihvatanje odbacivanja, prestanak skrivanja i učenje da veruju u *sve* ono što oni jesu.

***Vreme je da prigušim svoj sumnjičavi um i pojačam moć znanja svoje duše.***

Opra i ja smo delile priče i podučavale. Bila sam u takvom stanju preplavljenosti da sam se osećala kao da se krećem prostorom božanski određenim.

Onda kad je Opra ponovo uzela moju knjigu a ja se *ponovo* trudila da ne padnem sa stolice, izgovorila je nešto što je moje telo preplavilo poput istine. Reči za koje verujem da su uhvatile krajnji put na kojem su mnogi od nas, čak i ako to nismo još otkrili. Reči koje objašnjavaju zašto sam napisala tu knjigu, a još moćnije objašnjavaju zašto sam napisala ovu. Rekla je: „Ne postajete ono što želite. Možete imati najveću želju u srcu i zaista se svojski truditi. Ali ako ne verujete da *zavređujete* to, neće se ni ostvariti. To je čarobna formula.”

TOKOM ŽIVOTA, u fazama sam učila da verujem da vredim, kroz uspone i padove, velike trenutke spoznaje i male korake ka verovanju. U našem ljudskom iskustvu, verovanje u sopstvenu vrednost često je životna i jedna od najvažnijih potraga koju ćemo preduzeti. Vidiš, da nisam gradila svest o sopstvenoj vrednosti, mnogi trenuci u mojoj dosadašnjoj životnoj priči ne bi se dogodili. U novinskim pričama o meni uvek piše nešto kao *Denijeva konobarica izgradila posao vredan milijardu*. I mada je to istina, moja stvarna priča je o devojci koja nije verovala u sebe i naučila je kako da veruje. Devojci koja se osećala bezvredno i često se i danas tako oseća, ali je čvrsto rešena da nauči da veruje da ***Ne stremiš u visine svojih nada i snova, ostaješ zaglavljen na visini svesti o sopstvenoj vrednosti.*** vredni. O devojci koja je usvojena po rođenju, ali je zaključila da je odabrana i rođena ne samo s namerom već i sa svrhom. O devojci koja u svojoj duši zna da smo u suštini svi mi dovoljni i svi zavređujemo ljubav.

Ja sam devojka koja zna da to odakle smo došli ne mora da odredi kuda idemo i da loše odluke donete u prošlosti ne znače da smo *mi* loši. Devojka koja zna da se etikete koje nam drugi stavljaju i koje mi sebi stavljamo mogu ukloniti, da nisu trajne. Devojka koja se godinama suočavala s hiljadama odbijanja dok je gradila svoj posao, ali je odlučila da veruje svom osećaju i da uprkos svemu nastavi. Devojka koja je znala da će jednog dana upoznati Opru i da će, kad je napokon upozna, naučiti da postajemo ono u šta verujemo. Devojka

koja je morala naučiti da veruje da zavređuje da se nađe na nekom mestu, da pokrene posao, da je zovu izvršnim direktorom, da nauči da *ne čeka da smrša*, da nauči da voli sebe i nauči da veruje da je vredna ljubavi. Devojka koja zna da ne treba da se poistovetimo s prošlim greškama, već s našim sadašnjim i budućim namerama.

Evo šta je istina: ako ne verujemo da zavređujemo da pokrenemo svoj posao, da budemo voljeni, da se posvetimo vezi ili da imamo zdravo, osnažujuće prijateljstvo... Ako ne verujemo da zavređujemo da sedimo za nekim stolom, pišemo knjigu, vodimo posao... Ako ne verujemo da zavređujemo odmor, da slavimo svoje telo baš onakvo kakvo je, da treba da negujemo dušu, da treba manje da *radimo*, više da *budemo*... Ako ne verujemo da zavređujemo da se na društvenim mrežama pokažemo onakvi kakvi zaista jesmo, da zavređujemo da vodimo tim ili prekinemo generacijski krug, ili da podelimo svoju priču s drugima... Ako ne verujemo da smo vredni zato što smo počinili mnogo grešaka, doživeli mnogo neuspeha ili zato što nam je neko rekao da ne vredimo, a mi smo mu poverovali... Ako ne verujemo da zavređujemo sve ono što želimo i zaslužujemo, nikad to nećemo dobiti.

**U životu ne stremiš u visine svojih nada i snova, ostaješ zaglavljen na visini svesti o sopstvenoj vrednosti. Ne uzdižeš se do onog u šta veruješ da je moguće, padaš do onog što veruješ da zavređuješ.**

U tvojim ciljevima i poslovnim ambicijama ne postižeš sve ono za šta si obučen ili sposoban – ostaješ na onom za šta veruješ da zaslužuješ, i bilo da to znaš ili ne znaš, ostaješ na nivou uspeha na kojem si utvrdio sopstveni unutrašnji identitet. U tvojim emocionalnim vezama, nivo i dubina prisnosti, ranjivosti i ljubavi biće visok ili dubok kao nivo i

***Ne uzdižeš se do onog za šta veruješ da je moguće, padaš do onog što veruješ da zavređuješ.***

dubina ranjive, prisne ljubavi prema sebi. Isto je i s prijateljstvima. A u tim odnosima u tvom životu nivo bola koji drugima dozvoljavaš da ti nanesu, uvredljivim rečima ili postupcima, često lebdi u visini merila

koja si ustanovio za nivo i učestalost bolnih misli, ponašanja i reči koje sebi misliš i govoriš. **Tvoje telo može biti izvor stida ili čudo u pokretu, sve zavisi od tvog odnosa prema vrednosti.**

Ako si preduzetnik, šef ili vođa tima, izgradnja jake svesti o sopstvenoj vrednosti jedan je od najboljih poslovnih poteza koje možeš da povučeš. Delujemo na svoj identitet, tako da, kad si šef, možeš da imaš titulu ili čak zvezdane poslovne rezultate, ali ako se duboko u sebi i dalje mučiš sa svešću o sopstvenoj vrednosti, sa sindromom uljeza i verom u to da si dovoljan, to će se na kraju odraziti na tvoje rukovođenje i na poslovne odluke. Preispitivaćeš se, uzdržavaćeš se, sabotiraćeš sebe ili svoju kompaniju tokom donošenja odluka. Izgradnja svesti o sopstvenoj vrednosti najbolja je poslovna odluka koju ćeš ikad doneti za svoju kompaniju, svoj tim i svoje vođstvo. **Ako želiš da udvostručiš svoj posao, udvostruči svest o sopstvenoj vrednosti i gledaj šta se događa.**

**Kad promeniš pogled na to što veruješ da zavređuješ, menjaš ceo svoj život.**

VIDIŠ, MOŽEMO IMATI velike ciljeve i snove, možemo učiti, sticati znanje, najvažnije diplome, postati aktivisti, izraziti se... možemo sa strašću i jasnoćom znati u šta verujemo, možemo napraviti kolaž slika sa svojim ciljevima i čak se izdvojiti u grupi retkih ljudi koji preduzimaju akcije kako bi postigli ono što žele... ali ako duboko u sebi ne verujemo da to zavređujemo, to se nikad neće desiti, a ako se i desi, nećemo biti u stanju to da izdržimo. Zato što **u životu ne dobijaš ono što želiš, dobijaš i održavaš samo ono što veruješ da zavređuješ.**

Kad duboko u sebi ne verujemo da smo vredni onog što želimo, naći ćemo način da izgubimo to ili da se to nikad ne dogodi. Sabotiraćemo priliku. Pristojnog momka zadržaćemo kao prijatelja. Ignorisaćemo novog prijatelja koji ima iskrene namere. Naći ćemo milion izgovora što još nismo

spremni da pokrenemo svoju karijeru, što nemamo sredstva, vremena ili dara. Usredsređićemo se na svoje probleme umesto na svoje mogućnosti zato što naši problemi mogu biti lak način da opravdamo odluku da ne rizikujemo. **Možemo misliti da imamo problem finansijske vrednosti, a zapravo imamo problem svesti o sopstvenoj vrednosti**, duboko u sebi ne verujemo da zavređujemo izobilje, zato sabotiramo sebe kako bismo se postarali da to ne dobijemo. Prigušujemo svoj sjaj kako bi drugima bilo prijatnije i kako bismo se uklopili. Pričamo sebi priče kao što su: *Kad postignem željenu težinu, onda ću biti dovoljan; kad steknem više iskustva, tražiću unapređenje; kad deca završe školu, usredsređiću se na izgradnju zdrave veze*. Sedimo u publici i gledamo, sve vreme znajući da smo rođeni za pozornicu. Ulazimo u neku prostoriju sve vreme se krijući od drugih. I počinjemo tako da živimo. Odvraćamo sebe od svojih potencijala, svojih talenata, svojih znanja, svog poverenja u sebe, svojih darova, veza koje zaslužujemo, od odglavljanja, od postavljanja svog zdravlja na prvo mesto, od traženja povišice, od sprovođenja ideja, od prihvatanja mentorove ponude, a ako nismo pažljivi, od osobe koja smo rođeni da budemo. Sve zato što ne verujemo istinski da smo dovoljni ili da zavređujemo to, baš onakvi kakvi smo.

AKO BILO KOJI od ovih primera pogađa u metu ili liči na prošlu ili sadašnju verziju tebe, onda je ovo knjiga za tebe. Ako ne veruješ da si dovoljan ili da istinski zavređuješ da uđeš u salu u kojoj se održavaju veliki sastanci, da te zovu dobrim roditeljem, da obučeš kupaći kostim, budeš bezuslovno voljen, da se pogledaš u ogledalo i vidiš sve što je divno na tebi, da govoriš, da поделиš svoju priču, da zamoliš za pomoć, da se odmoriš, da postaviš granice, da se pokažeš pred drugima onakav kakav stvarno jesi i pokažeš sve ono zbog čega si autentičan, ovo je knjiga za tebe.

***Imaš li neke sumnje u sebe koje treba uništiti ili sudbinu koju treba ostvariti?***

**Napisala sam ovu knjigu za tebe ako imaš sumnje koje treba uništiti i sudbinu koju treba ostvariti.**

I velika mi je čast da te pozovem na stranice ovog zajedničkog putovanja. A počela bih tako što ćemo zajedno zamišljati...

Vidiš, ne mogu da ne zamislim kako bi naš svet izgledao kad bi bio ispunjen ženama koje odlučuju da veruju da vrede. Kad zamislim svet pun žena koje se osećaju vredno, zamišljam kako se zemlja trese od mogućnosti s kojima se svi ujutru budimo. Zamišljaj sa mnom: kako bi izgledao svet pun žena koje odluče da veruju da su vredne? Potencijal koji bi bio oslobođen, moć ostvarivanja mogućnosti. Zamisli prekid generacijskih krugova, zamisli završetak nezdravih veza, zamisli poslove koji bi bili započeti, raznovrsne oblike i veličine tela koji bi se slavili, zamisli kako bi se odmori uzimali bez osećaja krivice. Zamisli kad bi se celulit samouvereno pokazivao s radošću. Zamisli popunjena mesta u sali za sastanke borda direktora, zamisli kako bi izgledao *Fortjunov* spisak 500 direktora, zamisli fizičko i mentalno zdravlje na prvom mestu, zamisli kako bi bila predvođena naša vlada, zamisli kraj nepravdi, zamisli kako bi se pisale slikovnice za decu, zamisli šta bi devojčice sanjale da postanu, zamisli vreme i kapacitet koji bi se oslobodili kad bi se sumnja u sebe ućutkala, zamisli...

Zamisli da je to razlog zbog kojeg sam napisala ovu knjigu. S namerom da zamišljaš kako bi tvoj život izgledao kad bi se stvarno osećao vrednim, ali i da bi naučio kako zaista da veruješ da vrediš. Zato što vrediš. I u svojoj duši znaš da je tako. Većina nas se rodila u svetu – čak i u porodicama punim ljubavi i dobrih namera koje nas, svesno ili ne, uče da verujemo da ne vredimo. Ja verujem da, ako odlučimo, možemo da se odučimo od onog za šta u svojoj duši znamo da nije ispravno, da povratimo svoju moć i odlučimo da današnji dan bude dan kad ćemo prokrčiti novi put napred. Ako osećaš to, kaži naglas gde god da si: „Spreman sam!”

Ne misli da te nisam videla da nisi to izgovorio. Slušaj, ako ne budeš odvažan ovde sa mnom, kako ćeš biti odvažan kad

postane teško? Izgovoriću to zajedno s tobom. Zajedno ćemo to naglas izgovoriti. Koga je briga šta bilo ko unaokolo misli? Dobro, spreman? Hajde da naglas izjavimo: „Spreman sam!”

**Ne postaješ ono što želiš da postaneš, postaješ ono što veruješ da zavređuješ: u životu, u ljubavi, u prijateljstvu, u karijeri, u svojim nadama i snovima.**

JEDAN OD NAJVEĆIH delova tvog putovanja ka veri u sopstvenu vrednost jeste da naučiš kako da prestaneš da se skrivaš. Naučiti se, prvi put, ili prvi put posle dugo vremena, hrabrosti da dižeš ruku. Ili da budeš osoba koja predvodi i ohrabruje druge da podignu svoju. Otkriti istinsku suštinu sopstvene duše, stvarnog sebe i započeti autentičan *život*. Nisu tvoja postignuća celovita i dovoljna, već su to tvoje urođene osobine. I cvetanje ka novoj slobodi i ispunjenju koji oživljavaju kad živimo u skladu sa istinskom prirodom osobe koja smo rođeni da budemo. I saznanje da je dovoljan svaki delić našeg bića koje je naše autentično ja. I da je vredan ljubavi.

Kad se usudiš da se ne kriješ, veruješ svojoj unutrašnjoj spoznaji, živiš u skladu sa svojom dušom, podstakneš svoju svrhu i pokažeš se u ovom svetu kao *sve* što jesi, tad se *osećaš* istinski ispunjeno i istinski živo. **Tad živiš u skladu sa svojom svrhom.** Tad postaješ ono za šta si rođen. Tad možeš da živiš punim plućima, izraziš radost, lepotu, darove, ideje i mogućnosti svoje duše. Tad možeš da se probudiš svako jutro i postaviš sebi jedno od najmoćnijih pitanja: **Šta ćeš učiniti s moći koja je u TEBI?** A onda ćeš s tom moći u potpunosti uspostavljenom i zato što se više ne kriješ od nje, **odvažno, smelo živeti odgovor.**

NADAM SE DA ćeš se nad ovim stranicama smejati, da ćeš se povezati sa sobom i videti sebe i biti upravo TI na svakom koraku. A kao što moja dobra prijateljica Sara Džejks Roberts kaže, nismo došli ovamo da budemo slatki. Moramo zaći duboko. Onoliko duboko koliko si spreman. Ova knjiga ti na trenutke može izgledati kao previše, ili ćeš možda imati osećaj da je prebrzo došla do kraja. Istraživaćemo sopstvenu

vrednost, kopati po lažima zbog kojih sumnjamo u sebe, odučiti se od tih laži i prihvatiti istine koje bude osećaj vrednosti. Započecemo svoj preobražaj u autentično življenje i ostvarenje svoje sudbine. Neka poglavlja su puna taktičkih alata koje možeš odmah da primeniš na svoj život; neka su mene dovele do preokreta, na primer, kako da redefinišeš odbacivanje, kako da ponovo osmisliš etikete koje si sebi stavio i kako da preuzmeš rizik kad ima milion razloga za strah. Neka poglavlja će ti se možda učiniti duboko ličnim, podstaći će mnogo razmišljanja i emocija. Neka poglavlja mogu prizvati duboko promišljanje, a druga će izazvati radosno zadovoljstvo koje podstiče čuđenje i ispunjava dušu. Znam koliko je dragoceno tvoje vreme i obećavam da neću ni sekund uzeti zdravo za gotovo. U ovoj knjizi sam u potpunosti s tobom, uz tebe i sve ćemo zajedno uraditi! Duša duši. Sjaj sjaju. Ljubav ljubavi.

U ovoj knjizi si pozvan da se pridružiš ekspediciji u suštinu onoga što jesi. Ponekad to može izgledati kao raskršće koje zahteva hrabrost, opasna staza, let ispunjen glasnim smehom, ili čak kao safari za tvoju dušu. Svako poglavlje može biti odredište koje posećuješ na jedan dan ili ćeš uz njega neko vreme sedeti. Jedno tražim od tebe: u svakoj priči, svakoj lekciji, svakom šašavom neprijatnom, preteranom deljenju detalja iz ličnog života, sva-

kom ranjivom otkriću koje će ti uzburkati dušu, u svakom pitanju koje pred tebe postavlja velik izazov, veruj sebi kad procenjuješ da li je to za tebe. Ako nije ispravno za tebe ili još nisi spreman to da razmotriš, preskoči taj deo. Znaćeš, tvoja duša će znati, u svakom delu ove knjige, koji su delovi za tebe u ovom trenutku. Znaćeš da li je zgodno vreme da se otvoriš previše. Znaćeš da li je *baš pravo vreme*, reći ćeš doživljavati kao da su napisane upravo za tebe! Možda ćeš poželeti da uzmeš dnevnik ili papir i olovku dok budeš čitao. A pošto krećemo zajedno na ovo putovanje, sve što tražim od tebe jeste da potpuno veruješ sebi. Uzmi ono što ti se čini ispravnim, ostalo ostavi. Možda za neki drugi dan, ili za drugu osobu s kojom deliš ovu knjigu.

***Šta ćeš uraditi s moći koja je TI?***