

ВАША ЦІННІСТЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ ТУТ

Кожен стає тим, чого сам вважає себе вартим

ЧИ ПАМ'ЯТАЄТЕ той перший випадок, коли, можливо, ще під час навчання в школі, ви знали відповідь, але вирішили не підіймати руки? З відчуттям, що усередині щось стискається від нового і лячного усвідомлення існування чужої думки, ви засумнівалися, чи варто взагалі ризикувати й діяти... і вирішили цього не робити. Саме тієї миті ви й почали жити в незгоді зі справжнім проявом своєї душі.

Ви засумнівалися. Відступили в тінь. Приховалися. Не ризикували. Засумнівалися, чи не помиляєтеся ви, хоча і знали, що маєте рацію. Засумнівалися, чи достатньо ви розумні. Засумнівалися, чи достатньо *ви* хороші.

А тепер повернімося в сьогодні. Чи ви досі та людина, яка вирішує не підіймати руки, коли знає правильну відповідь? Чи досі ви ховаєтеся? У разі, якщо раптом ви помиляєтеся. Раптом зазнаєте невдачі. Або просто тому, що не хочете лишати зону комфорту своєї певності. Тепер ви вже доросла людина й знаєте відповідь, але всередині досі та сама маленька дитина, яка не впевнена у своїх силах? Можливо, ви мовчки сидите на робочих нарадах і навіть у своїх мріях не наважуєтеся висловити шалену ідею,

що може виявитися геніальною? Або ж марнієте в нездоровій дружбі чи близьких стосунках, знаючи, що ви варті кращого, але не впевнені в цьому достатньо, щоби піти? Можливо, ви обіймаєте керівну посаду, але стримуєтеся від нових горизонтів, бо глибоко всередині зачаївся страх, що ви недостатньо сильні, щоби бути лідером? Можливо, ви нарешті досягли такого бажаного прориву, підвищення чи надбавки, але почуваетесь самозванцем, тож вирішуєте триматися в тіні?

Можливо, ви справді терпіти не можете тієї мамці з батьківського комітету, але наперекір собі проводите свій дорогоцінний вільний час у спілкуванні з нею? Можливо, ви весь день крутитеся як муха в окропі, на межі вигорання, і не зізнаєтеся, що насправді вам потрібен відпочинок? Можливо, ви маєте певні проблеми зі здоров'ям і тому зневірюєтесь у своєму тілі, своїй цінності, своєму Творці? Чи почуваетесь непомітними у глибині душі й переконаєте себе, що так жити краще? Можливо, ви працюєте *на когось*, хоча відчуваєте свій потяг до керування *власним* бізнесом? Можливо, ви перебуваєте у близьких стосунках із людиною, яка не зважає на вашу цінність, але так боїтеся лишитися на самоті, тому приглушаєте своє світло й заплющуєте очі на істину? Можливо, ви з гордістю несете на плечах тягар постійних клопотів, але насправді перевантажуйте себе, щоб заглушити власні почуття? Можливо, ви не відрізняєте схвалення від любові, а тому вже тривалий час проживаєте історію чужого успіху, якого очікують і від вас? Можливо, ви впевнені, що все, що ви робите, вже давно зроблено іншими, ще й значно краще, тож ви зрікаєтеся власного покликання? Або, можливо, ви вже стільки років намагалися бути тими, ким вас хоче бачити світ, і так ретельно догоджали всім, що навіть забули, ким ви є насправді?

Невпевненість у собі, знецінення, страх — ось що змушує приглушувати світло в наших душах. Ось що змушує відступати в тінь. Стримуватися. Приховуватися. Говорити лише частину правди. Проживати лише наполовину своє життя. Розкривати лише частину своєї душі. Прагнути *почуватися* приналежним, а не шукати справжнього зв'язку. Прагнути зовнішнього схвалення й визнання. Адже рано чи пізно ми починаємо вірити, що це єдиний шлях до любові, приналежності та цінності.

Якщо хоч щось із переліченого вище здається вам знайомим, якщо у глибині душі ви розумієте, що лише частково проявляєте себе в житті, поступаєтеся, сумніваєтеся чи приховуєте *всю* свою сутність, то, певно, відчуваєте незбагненну порожнечу. Болісну тугу за чимось, чого не вистачає. Порожнечу, що виникає, коли інші (або навіть ви самі) не знають вас, а тому не можуть сприймати такими, якими ви є насправді. Відрив від радості, коли, хай там чого ви досягли, це не дарує відчуття задоволеності, на яке ви сподівалися. Невгамовне переконання, що ви недостатньо спроможні. Відсутність відчуття справжнього життя, яку можете приховати від світу за маскою невимушеної усмішки.

Це — вміння ховатися на очах у всіх.

ГАРАЗД, МОЖЛИВО, ви подумали: «Ого, ми заглиблюємося в тему з перших же сторінок книжки?». Так, заглиблюємося, тому що ваш час дорогоцінний. І одне-єдине дивовижне життя, котре є у кожного з нас, є дорогоцінним. Я не збираюся розмінюватися на дрібниці, зокрема тому, що й вас хочу попросити викладатися далі на повну. Я написала цю книжку з найщирішим наміром поділитися з вами всім, що знаю сама; як вираз любові від моєї душі до вашої. Кожен із нас перебуває на шляху до переконання,

а потім до справжнього усвідомлення кожною клітинкою свого ества, що ми цілком гідні — саме такі, якими ми є. Це один із найважливіших складників досягнення того, що Опра Вінфрі* влучно називає «найвищим, найістиннішим проявом себе».

Ви саме такі, як є, — самодостатні, цінні й цілком гідні любові та приналежності. Ніщо, що ви зробили або зробите, не змінить цього. Але повернімося до цього пізніше, адже, якщо ви схожі на ту мене, якою я була впродовж більшої частини свого життя, то, найімовірніше, зараз ще не повірите у це.

До речі, щодо Опри та відігравання другорядної ролі у власному житті. Я хочу поділитися одним із найчудовіших моментів у моєму житті, моментом, який міг би ніколи не реалізуватися і який настав після чотирьох років, протягом яких я ховалася, бо не вірила, що справді гідна цього. Опра була моєю віртуальною наставницею: я дивилася її шоу по телебаченню щодня, коли була маленькою дівчинкою, а потім і дорослою. Усе своє життя я мріяла зустрітися з нею і глибоко в душі знала, що рано чи пізно це все-таки станеться.

«Це те, у чому я впевнена на сто відсотків, — якось сказала Опра на камеру наживо, тримаючи в руках мою першу книжку *Believe IT*. — Ви стаєте не тими, ким хочете бути, а тими, у кого вірите». Тоді я чимдуж намагалася не роззявити рота, не збожеволіти від емоційного збудження, а ще повірити, що цей момент реальний, що все це насправді відбувається. Знаєте, цей момент міг би не трапитися. Насправді безліч найважливіших моментів у моєму житті могли б ніколи не відбутися. Адже протягом багатьох років, хоч моя душа й була спраглою втілення сміливих

* Відома американська телеведуча. — Прим. ред.

мрій, хоч я й уявляла собі такі моменти, як цей з Опрою, я ніколи не думала, що вони коли-небудь можуть відбутися. Бо я не вважала себе гідною того, щоб вони насправді відбулися. Якщо чесно, і, можливо, ви це зрозумієте, то впродовж більшої частини свого життя я вважала себе неповноцінною, сумнівалася в собі та власному призначенні.

Якщо вам здається, що відчуття неповноцінності — це ваш прихований близнюк, то ми, можливо, є давно розлученими трійнятами.

Хай як яскраво ми уявляємо собі наші мрії та цілі, наприклад, у стосунках, кар'єрі чи зміцненні здоров'я; хай що ми робимо, щоб досягти

цього, однак якщо не матимемо в глибині душі відчуття, що ми варті цих прагнень, то ніколи їх не реалізуємо. Ми застрягнемо на місці, так нікуди й не вирушивши, переконуватимемо себе, що вони нам не потрібні, відступимо на старті або ж зведемо все нанівець у процесі досягнення. Якщо мати хоч дрібку самоцінності, ми можемо дозволити собі почуватися гідними цієї мети чи мрії, але, досягнувши їх, відчуватимемо порожнечу, невдоволеність, нам однаково чогось бракуватиме... Чи траплялося це з вами? Якщо ви хоч раз у житті мали відчуття *неповноцінності*, навіть усвідомлюючи, що воно хибне (бо це так!), і якщо ви хочете нарешті покласти йому край, ця книжка для вас. **Якщо вам здається, що відчуття неповноцінності — це ваш прихований близнюк, то ми, можливо, є давно розлученими трійнятами.** Якщо ви боретеся з невпевненістю в собі та відчуттям неповноцінності, навіть коли про це знаєте лише ви, ця книжка для вас. І я вірю, що одна з найсміливіших і найважливіших подорожей, які ми здійснюємо в цьому житті, — це пізнання істини, яка полягає в тому, що ми більш ніж самодостатні, а також

в усвідомленні цього кожною клітиною свого ества. Якщо це знаходить відгук у вашій душі, **я готова запропонувати вам свою підтримку й цю книжку.**

Я переконана, що саме тієї миті, коли ви навчитеся довіряти собі й повірите у свою цінність, усе ваше життя, досвід цілих поколінь ваших пращурів і нащадків, а також увесь цей світ зміняться на краще.

Лише коли ви повірите, що гідні цього... чи то здорових стосунків, безумовної любові, гордості за власне тіло, чи то можливості ділитися своїми ідеями, перебувати в залі чи на сцені, очолювати команду, дружити з людьми, які надихають, утілювати свої найсміливіші мрії та найбільші надії... лише тоді ви побачите, якими неймовірними можуть бути ваші життя й призначення.

КОЛИ ОПРА тримала в руках мою книжку, я щосили намагалася зосередитися, не виказати емоцій і думати тільки про тисячі людей, які дивилися той прямий ефір. Ми з нею спільно викладали курс під назвою «Життя, якого ти прагнеш». «Прошу, допоможи мені проявити себе на найвищому рівні», — подумки молилась я знову й знову, адже за своє життя добре засвоїла такий урок: щоби перебороти свої страхи, треба мати мету, що дає можливість перевершити саму себе. Задовго до того як Опра Вінфрі перед камерою взяла до рук мою книжку, я насилу могла повірити, що викладаю курс разом із людиною, яку все життя вважала своєю наставницею. Це було вперше, коли ми з нею співпрацювали на професійному рівні.

Саме тієї миті, коли ви навчитеся вірити у свою цінність, усе ваше життя, досвід цілих поколінь ваших пращурів і нащадків, а також увесь цей світ зміняться на краще.

Опра і я знали дещо, про що навіть не здогадувалися наші глядачі: п'ять років тому, коли ми зустрілися з нею вперше, й того ж дня, за обідом, вона дала мені свій особистий номер телефону, проте я не наважувалася зателефонувати їй майже чотири роки. Так, Опра — людина, заради зустрічі з якою я була ладна на все, людина, на яку я все своє дитинство дивилася, коли сиділа біля екрана телевізора у вітальні, людина, яка надихнула мене на кар'єру, дала мені свій номер телефону, і я не телефонувала їй майже чотири роки! Чому? Ну, тривалий час я думала, що знаю відповідь на це запитання.

З плином місяців, а потім років, я вигадувала собі змістовні обґрунтування. Обґрунтування на кшталт: «Ти ще не готова їй зателефонувати», або «Всі, напевно, чогось від неї хочуть. Поводься спокійно, щоб вона знала, що з тобою все інакше», або ж «Ти ще не знаєш, що їй сказати. Коли знатимеш, ти це зрозумієш, і тоді настане час зателефонувати», або «Якщо вона познайомиться з тобою ближче, то зрозуміє, що ти не така цікава / розумна / весела / успішна / чудова / талановита, як вона могла б подумати». Доки одного дня я збагнула справжню причину, чому я не зателефонувала Опрі, і мені нічим було пишатися. Я не телефонувала їй, оскільки в глибині

Я вважаю, що однією з найпоширеніших форм самоусунення є та, про яку ніхто не говорить. Це коли ми самоусуваємося ще до того, як наважимося спробувати.

душі не вірила, що я гідна цього. Я не вірила, що гідна бути її подругою.

Чи були у вашому житті такі моменти, коли ви саботували можливість? Або ж узагалі не скористалися нею, оскільки вважали, що не маєте для цього достатніх здібностей? Можливо, це зараз є для вас актуальною темою? Якщо так, то ви далеко не самотні.

Я вважаю, що однією з найпоширеніших форм самоусунення є та, про яку ніхто не говорить. Це коли ми самоусуваємося ще до того, як наважимося спробувати.

Зрозумівши справжню причину, з якої я не телефонувала Опрі протягом чотирьох років, я усвідомила, що відчуття власної неповноцінності не відповідає тому, ким я є насправді, і тому, ким я була створена. Розумієте, моя душа знала, що я гідна, але я дозволила своїм думкам і глибокому переконанню свого розуму про власну неповноцінність узяти гору над знанням моєї душі. Сама того не усвідомлюючи, я дозволяла своїм думкам і почуттям власної нікчемності саботувати те, про що я мріяла все своє життя. Коли я це зрозуміла, майже через чотири роки відтоді, як отримала номер Опри, я вирішила, що **настав час приглушити голос свого розуму, який сумнівається, і посилити голос своєї душі, яка знає істину.** Я вирішила довіритися собі. Тій частині, яка знає, що я гідна. (І ви теж!) І я набрала номер.

Я РОЗПОВІМ ДОКЛАДНІШЕ про цей дзвінок потім, а спочатку перенесімося в травень 2022 року, коли я проводила заняття в прямому ефірі разом з Опрою. Я невтомно готувалася до цього протягом кількох місяців. Але, усвідомлюємо ми це чи ні, до всіх наших найвизначніших моментів ми насправді готуємося все життя. Тому що, як навчає Опра, і я щиро в це вірю, кожен крок, поразка, перемога, нещастя, травма, зростання, благословення, урок і момент благодаті завжди відбуваються, щоби підготувати нас, щоб ми могли проявитися кожної наступної миті саме так, як нам судилося. Навіть наші невдачі майже завжди є підготовкою до шляху, яким нам судилося йти. Під час