

JAMIE KERN LIMA,
FONDATOAREA *it* COSMETICS

Crede

*Cum să ajungi
de la a fi subestimată la
a fi de nestăvilit*

Traducere din limba engleză
de Alexandra Hânsa

Lifestyle
PUBLISHING



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LIMA, JAMIE KERN

Crede : cum să ajungi de la a fi subestimată la a fi de nestăvilit / Jamie Kern Lima ; trad. din lb. engleză de Alexandra Hânsa. - București : Lifestyle Publishing, 2022
ISBN 978-606-789-303-8

I. Hânsa, Alexandra (trad.)

159.9

Titlul original: *Believe IT: How to Go from Underestimated to Unstoppable*
Autor: Jamie Kern Lima

Copyright © 2021 by Jamie Kern Lima
Originally published by Gallery Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022
pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-303-8

▲ EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▲ DIRECTOR: Crina Drăghici

▲ REDACTARE: Ana-Maria Tamaș

▲ DESIGN: Alexe Popescu

▲ DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

▲ DTP: Dan Crăciun

▲ CORECTURĂ: Oana Apostolescu, Dușa Udrea-Boborel

▲ FOTO COPERTĂ: Maggie Kirkland

▲ FOTO AUTOARE: Alexandre Weinberger

CUPRINS

Introducere	9
--------------------------	---

PARTEA ÎNTÂI: CREDE

Capitolul 1: Atunci când intuiția îți vorbește, <i>Crede</i> în ea	19
Capitolul 2: <i>Crede</i> că originea nu-ți determină destinația	61
Capitolul 3: <i>Crede</i> în puterea de a-ți accepta adevărul	79
Capitolul 4: <i>Crede</i> că ești mai puternică decât detractorii tăi (inclusiv Fetele Rele)	98
Capitolul 5: <i>Crede</i> în puterea microfonului tău	119
Capitolul 6: <i>Crede</i> în puterea autenticității	135
Capitolul 7: <i>Crede</i> că poți ajunge de la a fi subestimată la a fi de nestăvilit	147
Capitolul 8: <i>Crede</i> în descoperirile întâmplătoare ----	176
Capitolul 9: <i>Crede</i> că în viață nu-ți este merit să te descurci singură	190

PARTEA A DOUA: RISCUL

Capitolul 10: <i>Crede</i> că a fi curajoasă este mai important decât a fi plăcută de toată lumea	211
--	-----

Capitolul 11: Crede că detractorii sunt doar susținători confuzi -----	223
--	-----

Capitolul 12: Crede în cunoașterea propriilor valori și trăiește conform acestora! -----	242
--	-----

PARTEA A TREIA: ÎMPUTERNICIRE

Capitolul 13: Nu crede în echilibru. Este o minciună! -----	257
--	-----

Capitolul 14: Crede în a-ți oferi ceea ce ai nevoie ----	271
---	-----

Capitolul 15: Crede în puterea de a străluci! -----	281
--	-----

Capitolul 16: Crede în miracole... și în Oprah -----	295
---	-----

Capitolul 17: Crede într-o putere mai mare decât tine însăși -----	317
--	-----

Capitolul 18: Crede că ești suficientă -----	334
---	-----

Mulțumiri -----	345
------------------------	-----

Cel mai mare risc pe care ni-l asumăm este să fim văzuți exact așa cum suntem.

CENUȘĂREASA

In niciun caz. Noi nu vom investi în afacerea ta. Dacă vrei să știi, nu credem că femeile vor cumpăra produse cosmetice de la cineva care arată așa ca tine. Știi doar, cu un astfel de corp și greutate.

Asta mi-a trântit direct în față un potențial investor, într-una dintre cele mai dificile zile din toată experiența mea ca antreprenor. Și ca femeie. Privindu-l cum deschide gura și auzind cum articulează cuvintele acelea, m-am simțit copleșită de durerea, de-o viață, a confruntării cu îndoiala și neîncrederea în propriul corp. A fost, de asemenea, momentul în care m-am temut că risc totul și că supraviețuirea afacerii mele se afla în mâinile acelui om. Mai aveam un an până ce să-mi pot achita datoriile, iar dieta mea cea de toate zilele consta în tăitei ramen, hotdog de un dolar de la

autoservirea Costco și mostre de iaurt înghețat de la magazinul din josul străzii.

Ți-a spus careva vreodată ceva atât de sfâșietor încât a trebuit să faci tot ce-ți stă în putință pentru a nu auzi, la nesfârșit, în mintea ta ecoul acelor cuvinte? Acesta a fost unul dintre nenumăratele momente când a trebuit să învăț cum să mă comport cu cineva care nu credea în mine și în același timp să mă căznesc să-mi păstrez încrederea în forțele proprii.

Am respirat adânc, l-am privit în ochi și am ascultat ce-mi spune cu o binevoitoare repulsie. Apoi mi-am dat seama că propria-mi teamă se răsfrângea asupra mea și am știut că trebuie să învăț să-mi păstrez credința mai intensă decât frica. În timp ce partea logică a minții mele se întreba dacă nu cumva avea dreptate, în sufletul meu simțeam un instinct copleșitor care-mi spunea că se înșală. Și am mai știut că, pentru a demonstra acest lucru, trebuia ca mai întâi să învăț să am cu adevărat încredere în mine.

Sunt bucuroasă să pornim împreună în călătoria cuprinsă între paginile cărții de față și sper că, în răstimpul acestei aventuri, plină de momente glorioase și teribile dezamăgiri, veți descoperi idei care să vă inspire și influențeze modul de a crede în propriile forțe și visuri. Am citit multe cărți ce mi-au lăsat impresia că sfaturile vin de undeva de sus, fără a ține seama de partea umană, aspră și dezordonată a lucrurilor. M-am întrebat care este versiunea din culise. Și cum ar trebui să mă conectez și să înțeleg efectiv cum să aplic lecțiile învățate în viața mea *reală*.

Sper că vei băga de seamă că în această carte este acceptat ADEVĂRATUL SINE. Deoarece o să-ți arăt cum sunt EU CU ADEVĂRAT. Nu doar celebritatea

care a pus o afacere pe picioare în propria ei sufragerie fără un ban în buzunar, ca mai apoi s-o vândă pe un miliard și ceva de dolari, nu doar prima femeie DIRECTOARE EXECUTIVĂ a unei mărci în cadrul celei mai mari companii de cosmetice din lume și care a ajutat la schimbarea modului de prezentare a imaginii femeii în industria frumuseții la nivel mondial, nu doar cea care apare în paginile revistelor mondene, în emisiunile de televiziune și este inclusă pe lista *Forbes*, ci omul care sunt cu adevărat, cu încercările, poveștile și lecțiile din spatele titlurilor. Adevărata mea ființă ce s-a luptat cu anxietatea, îndoiala, neîncrederea în propriul corp și în Dumnezeu. Eu, cea care am adormit plângând nenumărate nopți la rând, atunci când simțeam că nimeni nu mizează pe ideile mele. Ființa reală ce se luptă cu sentimentul că nu e suficient de bună, suficient de inteligentă și suficient de (completați voi spațiul liber).

După ce am văzut de atâtea ori în presă și pe rețelele de socializare versiunile retușate, special alese ale poveștii mele, de obicei sub forma unei relatări de succes în afaceri, și am primit nenumărate scrisori, e-mailuri și mesaje de la atâția oameni, mi-am dat seama că, în lumea noastră bazată pe rețele sociale/titluri, rareori ajungem să aflăm adevărul. Din exterior, povestea pe care presa o relatează despre mine pare un basm cu zâne. S-ar zice că mi-a fost ușor. Sau că am fost foarte norocoasă. Sau că sunt una dintre *acele* ființe alese ori, poate, un unicorn bionic. Astfel am priceput cât de important e să spun eu povestea *reală* din spatele titlurilor pompoase, povestea care poate o să-ți demonstreze că nu ești singură.

Să fii vulnerabilă e dificil, dar am învățat că a lăsa la vedere cine ești cu adevărat, așa imperfectă și autentică, este singura modalitate prin care se poate stabili adevărata conexiune și dragoste. E singura formă de a ne folosi toată puterea și voința.

În această carte, jumătate biografică, jumătate manifest, voi împărtăși câteva dintre încercările și reușitele personale și profesionale, riscurile și lecțiile, eșecurile și victoriile care m-au ajutat să învăț *cum* să-mi folosesc întreaga putere. Lecțiile de afaceri din prezentul volum mi-au schimbat fundamental viața personală în ceea ce privește modul în care înțeleg ce înseamnă să fii părinte și să iubești. Iar lecțiile personale pe care le împărtășesc reprezintă cheia felului în care am transformat un vis într-o afacere de un miliard de dolari. Aceasta este povestea despre cum a fost să fie cu adevărat și despre cum era cât pe ce să nu fie. Sper că la sfârșit vei ști că ai, chiar în acest moment, puterea interioară de a crede în tine și în visurile tale, pentru ca mai apoi să le trăiești cu adevărat! Dacă te-ai simțit vreodată subestimată, această carte îți este dedicată, chiar dacă te-ai subestimat tu însăși.

Eu cred că fiecare dintre noi avem o flacără interioară — o lumină care poate mistui neîncrederea în sine și-ți poate revela calea; o făclie care îți dă puterea și încrederea de a fi autentică și vizibilă. Speranța mea este că, povestind călătoria întreprinsă pentru a găsi și a aprinde în interiorul meu flacăra încrederii și a voinței, te voi ajuta să găsești *propria* lumină, chiar dacă o faci pentru prima dată sau după mult timp. Imediat ce vei reuși să-ți străluminezi propriul drum (și să te bucuri de asta!), nu numai că vei contribui la iluminarea lumii, ci îți vei însenina calea conducându-i și pe alții s-o facă.

Nu cred să fie un accident sau o întâmplare că ai ales această carte. Cred că tu și cu mine suntem menite să fim conectate în acest mod. Și cred că avem puterea să ne aprindem făclia și să știm că suntem merituoase și autosuficiente exact așa cum suntem. Numai prin acceptarea completă a acestei situații, te poți alinia cu sinele tău adevărat și autentic și îți poți asuma țelul și chemarea pe care le ai în viață. Tot ce-ți trebuie se află în lăuntrul tău. Toate se află deja în tine. Scopul meu este să creez o oportunitate cu ajutorul cuvintelor și a poveștilor pe care le împărtășesc aici pentru ca tu să conștientizezi acest lucru.

Și o mică atenționare: poveștile din această carte sunt foarte personale. Așa că îmi imaginez că deschizi cartea chiar acum, iar eu mă simt de parcă ți-aș deschide ușa casei mele, întinzând brațele pentru a te îmbrățișa și a te invita înăuntru, unde am biscuiți fragezi cu ciocolată, gata pregătiți în cuptor pentru venirea ta, iar în castron a mai rămas ceva aluat, în cazul în care, așa cum mi se întâmplă mie, îți place să mănânci din astea. De asemenea, te așteaptă o cană mare pe care e inscripționat un citat inspirațional sau amuzant și în care îți pot turna cafea sau vin, și să ți-o umplu așa cum fac uneori cu a mea. Și știu că nu mă vei judeca pentru că te-am întâmpinat în pantalonii mei de trening preferați. Am chiar o pereche în plus, dacă ai nevoie. Ești binevenită aici, în locul căruia îi aparții și unde te vei simți iubită exact așa cum ești.

Sper ca aceste pagini să devină căminul tău pentru următoarea perioadă și să simți că aparții acestui spațiu. Cred că suntem cu toții conectați și că împărtășim atât de des aceleași sentimente, aceleași îndoieli,

aceleași dureri și aceeași nevoie de dragoste. Iar ceea ce ne oferim unele altora o facem automat și pentru noi însene.

În această carte împărtășesc unele dintre cele mai importante lecții personale și profesionale pe care le-am învățat din clipele cu adevărat dificile și dure-roase, dar și din momentele reușitelor aproape incredibile, ca de basm — de la modul în care criticii m-au călcat în picioare până la întâlnirea cu una dintre cele mai incredibile și influente femei din lume, experiențe care mi-au dat curaj. Am pierdut aproape totul, am fost refuzată de atâtea ori, că le-am uitat șirul, am înțeles că trebuie să merg mai departe și am pierdut o mulțime de „prieteni” în ziua în care am incitat la schimbare întreaga industrie a frumuseții. Am învățat că a fi curajoasă este mult mai important și mai plăcut decât să încerci să fii pe placul oricui sau să încerci să atingi perfecțiunea. Când eram doar un bebeluș, am fost dată spre adopție, așa că am ajuns să cred că Dumnezeu m-a creat cu un scop. Toate astea sunt lecții extraordinare despre ce înseamnă să crezi în tine însăși, să-ți urmărești intuiția și să-ți asumi riscuri. Lecții despre cum să atingi culmi pe care n-ai fi crezut vreodată că le poți atinge, căci punctul din care pornești nu determină punctul în care vrei să ajungi; și despre legătura cu ceilalți (așa cum procedăm aici!), deoarece în viață nu trebuie să faci lucrurile de una singură.

Această carte reprezintă universul poveștilor mele, al eșecurilor, luptelor și reușitelor mele, dar este, în același timp, și cartea ta. Chiar dacă nu ne-am întâlnit încă față în față îți scriu din spațiul iubirii pure. Intenția mea este ca tot ce am experimentat, învățat și împărtășit în

aceste pagini să-ți fie într-un fel anume de folos. Una dintre rugăciunile mele preferate este „Slujește-te de mine, Doamne, iubire, slujește-te de mine“. Așadar, să începem această scrisoare de dragoste!

Începem...

Te îmbrățișez și te sărut,

Jamie

p.s. Te iubesc.

p.p.s. Meriți să fii iubită.

PARTEA ÎNTÂI



CREDE



Atunci când intuiția îți vorbește, Crede în ea

Lucrul acela pe care îl numim intuiție? E sufletul tău. Poți avea încredere în el.

Anonim

Respiră adânc, scumpo, te descurci grozav, mi-a spus gazda de la canalul publicitar, în timp ce m-a apucat de brațul care-mi tremura, l-a ținut ferm și, ca o profesionistă, a preluat microfonul, în direct, pe un post național. Deși încercam din greu să par încrezătoare și mă luptam să nu mă clatin, mă întrebam dacă telespectatorii din toată țara văd și altceva în afara feței mele congestionate și a brațelor care-mi tremurau. Mă întrebam dacă ei îmi pot simți frica. Aveam mai puțin de o mie de dolari în contul firmei și în cel personal, bani care-mi ajungeau doar pentru cheltuielile pe câteva săptămâni, înainte de a fi obligată să renunț la afacere. Dacă faptul că mi-am ascultat intuiția și nu am făcut ceea ce mi-au spus experții se dovedea a fi greșit în aceste momente cruciale?

Înainte de a tremura în direct la un post de televiziune național, înainte să-mi vină ideea de a înființa

o firmă cu produse de machiaj și de îngrijire a pielii, am lucrat ca prezentatoare de reportaje și știri de televiziune. Îmi iubeam atât de mult meseria, încât mă gândeam că voi face asta toată viața. Părinții mei munceau din răsplateri când eram mică, iar eu stăteam acasă singură și talk-show-urile de peste zi (împreună cu MTV-ul, la care nu aveam voie să mă uit) mi-au ținut companie. Oprah, în special, a reprezentat o influență uriașă. De când mă știu, visul meu secret a fost să fiu realizatoarea propriului meu talk-show, unde să pot face ce-mi plăcea: să iau interviuri și să împărtășesc cu restul lumii poveștile adunate în convorbiri.

Cunoașteți celebra zicală: viața e ceea ce ți se întâmplă în timp ce tu faci alte planuri? Ei bine, la aproape treizeci de ani, pe când lucram ca prezentatoare a știrilor de dimineață, a început să-mi iasă pe față o iritație numită rozacee. Este ereditară și apare, de obicei, sub formă de pete roșii, uneori cu pustule sau cu textură foarte aspră, ajungând câteodată la dimensiunea unui măr. Cei de la magazinul alimentar care nu mă cunoșteau mă întrebau dacă aveam arsuri solare sau dacă mă simțeam bine, deoarece, timp de câteva zile, obrajii mei se înroșeau foarte tare. Am devenit conștientă de acest lucru. Am aflat de la dermatologi că nu există un remediu dovedit, ci doar câteva încercări clinice care limitează virulența erupțiilor.

Sperând să ascund roșeața, tot timpul nu făceam decât să încerc toate mărcile de fond de ten sau corector pe care le puteam găsi. Produsele le cumpăram de la supermarket, iar pentru a testa orice produs de firmă pe care-l puteam găsi la marile magazine economisiam bani, căci erau mult mai scumpe decât îmi puteam eu

permite. Prezantatorii de știri din prime-time aveau veritabili profesioniști în machiaj, așa că am cerut ajutor și am încercat orice soluții sau produse despre care ei auziseră. Nimic nu a funcționat. Fie un produs nu acoperea suficient, fie, dacă făcea acest lucru, arătam ca și cum aș fi purtat o mască. Au fost momente când prezentam știrile în direct și îl auzeam pe producător în casă spunând: „Ai ceva pe față. Poți să te ștergi?” Însă eu știam că nu era ceva pe care aș fi putut să-l șterg. Nu era decât un puseu de rozacee care începea să se vadă prin machiajul care crăpa din cauza luminilor puternice din studioul de televiziune. Era într-adevăr jenant și, de asemenea, îmi transmitea o stare de nesiguranță. Vocea aceea de îndoială din capul meu îmi șoptea cuvinte pe care nu le-aș fi spus niciodată altcuiva. Știți, lucruri de genul: *Nu ești drăguță* sau *Asta îți va afecta cariera* sau *Telespectatorii ar putea schimba canalul când te văd* sau *Ratingurile vor scădea și vei fi concediată*. Ah, acel critic interior pe care îl avem cu toții. Nu se poate să nu-l iubești!

Trebuia să-mi dau seama cum stă treaba cu machiajul. Am realizat că este ușor să găsești produse de machiaj care să arate bine atunci când într-adevăr nu ai nimic de acoperit, însă dacă ai o piele foarte sensibilă sau un ten pigmentat și neuniform, atunci este greu să găsești ceva care să fie eficient.

Am avut ceea ce Oprah numește un moment revelator, când mi-am dat seama că nu sunt singura care se confruntă cu acest lucru, că mai sunt mulți oameni care, asemenea mie, nu reușeau să găsească produsul de machiaj potrivit. Sau poate că renunțaseră la asta. Și nu era vorba doar despre a găsi fondul de ten potrivit. Am realizat, de asemenea, că niciuna dintre