

**LBRIS**

We know  
books

**JAMIE KERN LIMA**

# **WORTHY**

## **Meriți ce-i mai bun**

**Cum să îți cultivi  
sentimentul valorii personale  
și să îți transformi viața**

Traducere din limba engleză de  
ELENA FOLIU

**LITERA**  
București

*Notă pentru cititor* 9

*Worthy. Meriți ce-i mai bun* începe aici 11

### PRIMA PARTE: A VEDEA

Capitolul 1:	Acel lucru care transformă totul	31
Capitolul 2:	Schimbă-ți relația cu respingerea, schimbă-ți viața	53
Capitolul 3:	Nu ești nebună, ești doar prima	74
Capitolul 4:	Ai măreție lăuntrică	86

### A DOUA PARTE: A DEZVĂȚA

Capitolul 5:	Nu aștepta să ajungi la o anumită greutate. <i>Minciuna:</i> Greutatea îmi influențează valoarea	113
Capitolul 6:	<i>Minciuna:</i> Ar trebui să fiu văzută doar când sunt fericită	122
Capitolul 7:	<i>Minciuna:</i> Nu merit ceva mai bun	130
Capitolul 8:	<i>Minciuna:</i> Nu am nimic special de oferit	145
Capitolul 9:	<i>Minciuna:</i> Trebuie să le fac <i>lor</i> pe plac pentru a mă putea iubi <i>pe mine</i>	154
Capitolul 10:	<i>Minciuna:</i> Dacă ies în evidență, voi fi exclusă	159
Capitolul 11:	<i>Minciuna:</i> Sunt o impoștare și nu sunt de ajuns pe cont propriu	167
Capitolul 12:	<i>Minciuna:</i> Dacă sunt eu, nu voi fi iubită	177
Capitolul 13:	<i>Minciuna:</i> Etichetele sunt permanente	187

### A TREIA PARTE: A TRANSFORMA

Capitolul 14:	Secretul împlinirii: valoarea de sine este factorul de înmulțire	201
Capitolul 15:	Te vezi așa cum ești?	210

Capitolul 16:	Află-ți motivul, apoi zboară, fată, zboară!	231
Capitolul 17:	Cerc sau cușcă	238
Capitolul 18:	Popularizare în exces, subdezvoltare și lipsa calificării	256
Capitolul 19:	Transformări	267

#### A PATRA PARTE: A ȘTI

Capitolul 20:	Biletul cu care să mergi pe Lună	279
Capitolul 21:	De cine te îndoiești <i>cu adevărat?</i>	287
Capitolul 22:	Solouri	303
Capitolul 23:	Ai valoare – acum îți începi turul victoriei	308
<i>Worthy. Meriți ce-i mai bun nu se termină aici</i>		323
<i>Poezie: Nu ești nebună, ești doar prima</i>		325
<i>Mulțumiri</i>		331
<i>Bibliografie</i>		335
<i>Despre autoare</i>		341

## Devii ceea ce crezi că meriți

↑ Ți amintești prima dată când ai știut răspunsul, poate în timpul unei lecții de la școală, dar ai decis să nu ridici mâna? Atunci ai simțit că ți se strânge puțin stomacul, un efect al sentimentului nou și descurajant de conștientizare a opiniilor celorlalți, ai reflectat asupra posibilității de a ridica mâna și de a răspunde... până când ai decis să nu o faci. Și uite așa, într-o singură clipă, ai început să trăiești într-un mod care nu e în congruență cu expresia cea mai deplină a sufletului tău.

Te-ai îndoit. Te-ai abținut. Te-ai ascuns. Ai jucat la sigur. Te-ai întrebat dacă te înșeli, deși știai că ai dreptate. Te-ai întrebat dacă ești îndeajuns de deșteaptă. Te-ai întrebat dacă *tu* ești de ajuns.

Iar acum, în prezent, ești tot aceea persoană care nu ridică mâna când știe răspunsul? Încă te ascunzi? O faci să fii sigură, în caz că te înșeli. În caz că nu te descurci. Sau pentru că vrei să rămâi în zona ta de confort, a certitudinii. Acum ești un adult care știe răspunsul, dar ești în continuare în interior același copil care se îndoiește de sine? Oare rămâi tăcută la ședințele de la serviciu, sau când visezi cu ochii deschiși, știind că ai o idee nebună care ar putea fi genială? Sau lânzezești într-o prietenie sau într-o relație nesănătoasă, știind că meriți mai mult, dar nu crezi în asta suficient de mult încât să renunți la prietenie sau la relație? Poate că ești directoare și conduci o afacere, dar te ferești să îți asumi riscuri pentru că, în adâncul sufletului tău, te temi că nu ești suficient de puternică pentru a fi un lider cu adevărat. Ai obținut în sfârșit acea mare șansă, acea mare promovare, acea mare mărire de salariu, dar te simți ca o impoastă, așa că îi minimalizezi importanța?

Poate că îți este foarte antipatică cealaltă mamă din grupul de părinți, dar te trădezi pe tine însăși și îți petreci timpul liber, prețiosul tău timp liber, cu ea. Poate că te agiți foarte mult și ești epuizată, dar nu vrei să recunoști că lucrul de care ai nevoie cu adevărat este odihnă. Poate că te confrunți

cu o problemă de sănătate și îți pierzi încrederea în corpul tău, în valoarea ta și în Creatorul tău. Simți că nu ești văzută până în adâncul ființei tale și te autoamăgești că viața este mai bună așa? Poate că ești angajată *într-o* companie, dar știi că te-ai născut pentru a *conduce* una? Poate că ești într-un parteneriat intim în care valoarea nu îți este recunoscută, dar ți-e frică să fii singură, așa că îți reduci strălucirea și te ascunzi de propriul adevăr? Poate că te menții mereu ocupată și consideri asta o calitate de admirat, dar, de fapt, faci acest lucru pentru a-ți ignora sentimentele? Poate că trăiești conform poveștii de succes pe care altcineva și-a imaginat-o pentru tine deoarece confunzi aprobarea cu dragostea? Poate că ai decis că alții au făcut deja lucrurile pe care le poți face tu, chiar mai bine decât le-ai putea face tu, așa că ai renunțat să-ți urmezi propria chemare? Sau poate că te-ai manifestat așa cum îți spune lumea să fii, făcându-le pe plac celorlalți, atât de mult timp, încât nici măcar nu-ți mai amintești cine ești cu adevărat?

Îndoiala de sine, sentimentul de lipsă de valoare și frica ne fac să ne reducem din lumina sufletului. Și să începem să jucăm la sigur. Să ne abținem. Să ne ascundem. Să spunem doar o parte din adevărul nostru. Să ne trăim doar jumătate din viață. Să exprimăm doar o parte din adevărata esență a sufletului nostru. Să tânjim mai degrabă după percepția sentimentului de apartenență decât după o conexiune autentică. Să tânjim după validare și semnificație într-un mod care este definit din exteriorul nostru. Pentru că începem să credem că acestea sunt singurele căi spre iubire, spre apartenență și spre valoare.

Dacă vreunul dintre aceste lucruri pare să te descrie, dacă știi în adâncul sufletului că trăiești ca doar o *parte* a ființei care ești cu adevărat, dar te abții și te îndoiești sau ascunzi *întregul* ființei care ești, atunci probabil că simți un gol inexplicabil în viața ta. Un dor sfâșietor de ceva care lipsește. Un gol creat atunci când ceilalți (sau chiar tu însăși) nu te cunosc și, prin urmare, nu te pot accepta pe tine cea autentică în întregimea ta. O deconectare de la bucurie atunci când, indiferent de obiectivul pe care îl realizezi, nu simți sentimentul de împlinire pe care sperai că îl vei simți. Un sentiment constant că nu ești de ajuns. Lipsa sentimentului de a fi cu adevărat vie, pe care o poți ascunde lumii cu ușurință sub masca unui zâmbet.

**Îți trăiești viața ascunzându-te la vedere.**

OK, poate că te gândești: *Uau, intrăm atât de adânc în problemă chiar de la începutul cărții?* Da, facem acest lucru, pentru că timpul tău este prețios. Iar această viață frumoasă pe care o avem fiecare dintre noi este neprețuită. Nu mă dezvălui în fața ta pentru lucruri mărunte, mai cu seamă pentru că îți voi cere să te dezvălui și tu, în întregime, în paginile ce urmează. Am scris cartea asta cu cea mai sinceră intenție de a-ți dăruii tot ce am, ca o expresie a iubirii, din sufletul meu către al tău. Fiecare dintre noi se află într-o călătorie spre a crede, apoi spre a ști cu adevărat, în fiecare părticică a ființei noastre, că avem valoare în totalitate exact așa cum suntem. Acesta este un moment crucial al misiunii de a ajunge la ceea ce Oprah Winfrey descrie foarte expresiv drept „cea mai înaltă, cea mai autentică exprimare a noastră ca ființe umane“\*.

Tu, exact așa cum ești, ești de ajuns, ai valoare și ești pe deplin demnă de iubire și apartenență. Nimic din ceea ce ai făcut sau ai putea face vreodată nu va schimba asta. Dar hai să discutăm despre acest lucru mai târziu, pentru că sunt mari șanse ca, dacă ești așa cum am fost eu în cea mai mare parte a vieții mele, să nu crezi încă acest lucru.

Vorbind de Oprah, și vorbind de a te ascunde la vedere, vreau să îți povestesc despre unul dintre cele mai grozave momente din viața mea, un moment care aproape că nu a avut loc și care a venit după patru ani în care m-am ascuns, pentru că nu credeam că îl merit. Oprah a fost mentorul meu de la distanță, pentru că mi-am petrecut fiecare zi din săptămână urmărind-o la televizor atât când eram mică, cât și mai târziu, ca adult. Am visat să o întâlnesc toată viața mea și știam în adâncul sufletului meu că, într-un fel, voi reuși acest lucru.

„Asta este ceea ce știu sută la sută sigur“, a spus Oprah în timp ce ținea în fața camerei de filmat prima mea carte, *Crede*. „Nu devii ceea ce îți dorești, ci ceea ce crezi.“ Am făcut tot ce mi-a stat în putință să nu rămân cu gura căscată, să nu fac pipi pe mine și să cred că momentul acela chiar era real și că se petrecea cu adevărat. Vezi tu, aproape că nu a avut loc. De fapt, multe dintre cele mai importante momente din viața mea aproape că nu au

\* Oprah Winfrey, *Înțelepciunea duminicilor. Lecții care-ți vor schimba viața*, traducere de Virginia Costeschi, Editura Lifestyle Publishing, București, 2018, pagina de dedicație.

avut loc. Pentru că vreme de ani buni, în timp ce sufletul meu nutrea visuri nebunești, ambițioase și îndrăznețe, și își imagina momente ca acesta cu Oprah, nu am crezut că s-ar putea petrece vreodată cu adevărat. Pentru că nu am crezut că merit să mi se întâmple vreodată. De fapt, și poate că te poți

***Dacă simți că  
sentimentul că nu  
ești de ajuns este  
geamănul tău secret,  
atunci s-ar putea  
să fim tripleți care  
au fost despărțiți cu  
mult timp în urmă.***

identifica și tu cu asta, mi-am petrecut cea mai mare parte a vieții simțind că nu sunt de ajuns și îndoindu-mă de propriul destin.

Indiferent cât de intens ne vizualizăm obiectivele și visurile, care poate sunt în legătură cu relațiile noastre, sau cu sănătatea, sau cu cariera, indiferent dacă luăm măsuri pentru a le realiza, dacă în adâncul ființei noastre nu simțim că merităm sau că suntem demne de aceste visuri și obiective, atunci nu le vom atinge. Vom rămâne blocate și nu vom putea avansa niciodată înspre ele, ne vom convinge pe noi însene să nu le atingem, vom renunța prea devreme sau ne vom sabota pe parcurs eforturile în vreun fel sau altul. Cu un anumit nivel de valoare de sine, dar nu cu unul foarte mare, ne-am putea permite să ne simțim demne de a atinge un obiectiv sau un vis mare, dar atunci când obiectivul sau visul va fi îndeplinit, ne vom simți goale, neîmplinite și de parcă ne lipsește ceva. Ți s-a întâmplat vreodată acest lucru? Dacă ai simțit vreodată sentimentul că *nu ești de ajuns*, chiar dacă știi că este o minciună (pentru că este!), și vrei să îl depășești definitiv, această carte este pentru tine. Dacă simți că sentimentul că *nu ești de ajuns* este geamănul tău secret, atunci s-ar putea să fim tripleți care au fost despărțiți cu mult timp în urmă. Dacă te confrunți cu îndoiala de sine și cu sentimentul că nu ai valoare, chiar dacă nimeni nu știe asta în afară de tine, această carte este pentru tine. Și cred că una dintre cele mai curajoase și mai importante călătorii pe care le facem în această viață este aceea de a învăța adevărul, anume că suntem mai mult decât de ajuns, și de a ști și a crede acest lucru cu fiecare particică a ființei noastre.

Dacă ce am spus rezonază cu tine, am cartea potrivită și sprijinul de care ai nevoie.

Vezi tu, eu cred că momentul în care vei învăța să ai încredere în tine însăși și să crezi că ai valoare este momentul în care întreaga ta viață, generațiile trecute și viitoare ale familiei tale și întreaga noastră lume se va schimba în bine.

Doar când crezi că ești demnă... fie de o relație sănătoasă, fie de a primi iubire necondiționată, de a-ți aprecia trupul, de a-ți împărtăși ideile, de a fi în aceeași încăpere cu anumite persoane, de a fi pe scenă, de a conduce echipa, de a avea prietenii adevărate sau de a-ți îndeplini cele mai mărețe dorințe și cele mai nebunești visuri... atunci începe să se concretizeze cea mai grozavă viață și cel mai frumos destin al tău.

***În momentul în care înveți să crezi că ai valoare, întreaga ta viață, generațiile trecute și viitoare ale familiei tale și întreaga noastră lume se schimbă în bine.***

În timp ce Oprah îi arăta publicului cartea mea, am încercat cu disperare să fiu prezentă psihic, să rămân în corpul meu și să mă concentrez asupra miilor de oameni care ne priveau în direct. În acele momente, ea preda împreună cu mine un curs numit „Viața pe care ți-o dorești“. *Te rog să mă ajuți să slujesc la cel mai înalt nivel la care pot*, m-am rugat iar și iar, pentru că învășasem de-a lungul anilor că singura cale de a scăpa de gândurile din mintea mea era de a avea o misiune mai importantă decât ființa mea. Încă dinainte ca Oprah să ia cartea în mână, mie îmi era greu să cred că predam cu adevărat un curs împreună cu persoana pe care o considerasem mentorul meu întreaga viață. Era pentru prima dată când eu și ea făceam ceva împreună din punct de vedere profesional.

Ceea ce noi două știam, dar publicul nu știa este că în urmă cu vreo cinci ani, când o întâlnisem pentru prima dată în persoană și luasem prânzul cu ea la scurt timp după aceea, mi-a dat numărul ei personal de telefon. Și eu nu am sunat-o timp de aproape patru ani. Da, Oprah, singura persoană pe care aș fi făcut orice să o întâlnesc, cea pe care am urmărit-o în mii de după-amiezi când eram mică, stând de una singură în sufragerie, cea care mi-a inspirat o mare parte din carieră, mi-a dat *mie* numărul ei personal de

mobil și nu am sunat-o timp de aproape patru ani! De ce? Ei bine, o lungă perioadă am crezut că știu motivul.

Vezi tu, pe măsură ce treceau lunile, apoi anii, îmi tot spuneam povești care aveau sens. Povești de genul *Nu ești pregătită să o suni încă*, sau *Probabil că toată lumea vrea ceva de la ea. Comportă-te relaxat, ca să știe că tu nu vrei nimic*, sau *Nu ai încă un subiect perfect despre care să vorbești cu ea. Când îl vei avea, vei ști, și acela va fi momentul potrivit să o suni*, sau *Dacă te va cunoaște mai bine, va descoperi că nu ești atât de interesantă/deșteaptă/amu- zantă/de succes/grozavă/talentată pe cât ar putea crede că ești*, până când într-o

***Cred că una dintre cele mai răspândite forme ale cancel culture este cea despre care nu vorbește nimeni. Este cea în care noi însene ne cenzurăm înainte chiar de a încerca.***

zi mi-am dat seama care era *adevăratul* motiv pentru care nu o sunasem pe Oprah până atunci, și nu am fost deloc mândră de el. Nu o sunasem pentru că, în adâncul ființei mele, nu credeam că sunt demnă de a face acest lucru. Nu credeam că sunt demnă de a fi prietena ei.

Ai avut momente ca acesta, în care ți-ai sabotat o șansă în viață? Sau în care nu ai încercat deloc să obții acea șansă pentru că nu ai crezut că ai ceea ce este necesar pentru a o obține? Se poate chiar ca asta să fie o temă recurentă în viața ta în acest moment. Dacă așa stau lucrurile, să știi că nu ești singura persoană în această situație.

**Cred că una dintre cele mai răspândite forme ale cancel culture\* este cea despre care nu vorbește nimeni. Este cea în care noi însene ne cenzurăm înainte chiar de a încerca.**

Când mi-am dat seama de adevăratul motiv pentru care nu am sunat-o pe Oprah timp de patru ani, am avut o revelație: sentimentul că nu aveam valoare nu era în concordanță cu cine sunt eu cu adevărat și cu persoana

\* În traducere: cultura anulării. Un comportament, în special pe rețelele de socializare, în care un grup de persoane exclud o persoană publică, sau îi retrag sprijinul, din cauza unei afirmații sau acțiuni ale acesteia pe care grupul le consideră ofensatoare. Unul dintre cele mai cunoscute exemple este cel al scriitoarei J.K. Rowling: din cauza unor declarații cu caracter transfob ale acesteia, multe persoane refuză să-i mai citească romanele. (n.trad.)

care am fost creată să fiu. Vezi tu, sufletul meu știa că am valoare, dar am lăsat gândurile și convingerile profunde din mintea mea despre lipsa mea de valoare să domine asupra cunoașterii din sufletul meu. Fără să-mi dau seama, lăsam gândurile și sentimentele care îmi spuneau că nu am valoare să saboteze ceva la care am visat toată viața. Când am avut această revelație, la aproape patru ani de la ziua în care am primit numărul ei de telefon, am decis că **era timpul să dau volumul mai încet la gândurile care-mi spuneau să mă îndoiesc de mine și să dau volumul mai tare la puterea din sufletul meu, care mă cunoaște atât de bine.** Am decis să am încredere în mine. Să am încredere în acea parte din mine care știe că am valoare. (Și tu ai!) Așa că i-am format numărul.

Îți voi spune mai multe despre acel apel telefonic mai târziu, dar mai întâi voi derula povestea până în luna mai a anului 2022, când am predat cursul acela în direct la televizor, alături de Oprah. A fost o oportunitate pentru care mă pregătisem neobosit, vreme de mai multe luni. Dar la fel cum ni se întâmplă tuturor în cazul momentelor noastre cele mai importante, de fapt ne-am pregătit toată viața pentru ele, fie că suntem conștiente de acest lucru sau nu. Pentru că, așa cum ne învață Oprah, și eu cred cu tărie, fiecare pas, eșec, victorie, accident, traumă, progres, binecuvântare, lecție și moment de grație divină a fost dintotdeauna creat *pentru* noi, pentru a ne pregăti așa încât să ne putem manifesta în fiecare moment care vine exact așa cum ne este destinat. Chiar și eșecurile noastre sunt aproape întotdeauna niște evenimente care să ne pregătească pentru calea pe care suntem destinate să o urmăm. Când a început cursul live, am ghidat prin exerciții publicul emisiunii *Oprah Daily* să-și dezvolte reziliența, să accepte respingerea, să nu se mai ascundă și să învețe să-și manifeste cu încredere ființa care sunt cu adevărat *în întregimea ei*. Atât eu, cât și Oprah le-am împărtășit oamenilor povești și îndrumări. Eram într-o asemenea

***Este timpul să dai volumul mai încet la gândurile care-ți spun să te îndoiești de tine și să dai volumul mai tare la puterea din sufletul tău, care te cunoaște atât de bine.***

***Nu te înalți la  
nivelul speranțelor  
și visurilor tale,  
ci rămâi blocată  
la nivelul valorii  
tale de sine.***

stare de flow\* încât mă simțeam de parcă mă mișcam în interiorul unui spațiu care fusese orânduit în mod divin.

Apoi, în timp ce Oprah îi arăta din nou publicului cartea mea, iar eu mă concentram *din nou* să nu cad de pe scaun, a spus ceva, un lucru care simțeam că este adevărul, care mi-a

trimis unde de șoc prin tot corpul. Cuvinte care cred că descriu calea fundamentală pe care atât de multe dintre noi ne aflăm, chiar dacă nu am descoperit-o încă. Cuvinte care exprimă motivul pentru care am scris cartea aceea și, cu și mai multă tărie, exprimă motivul pentru care am scris-o pe aceasta. Cuvinte care cred că, dacă le acceptăm, pot schimba cursul întregii noastre vieți. A spus: „Nu devii ceea ce îți dorești. Poți să ai cea mai puternică dorință din inimă, și să muncești din greu, foarte, foarte mult. Dar dacă nu crezi că ai valoare, nu se va îndeplini. Asta este formula magică“.

Eu am învățat să cred că am valoare în mai multe etape, prin suișuri și coborâșuri, prin momente mari de cunoaștere și pași mici spre a crede. În experiența noastră umană, a crede în valoarea noastră este adesea o misiune de o viață întreagă, și una dintre cele mai importante pe care o vom avea vreodată. Vezi tu, dacă nu aș fi urmărit să-mi dezvolt valoarea de sine, multe dintre momentele din povestea vieții mele de până acum nu s-ar fi petrecut vreodată. Relatările din presă despre mine spun, de obicei, ceva de genul „O chelneriță de la Denny's a construit o afacere de un miliard de dolari“. Și, deși acest lucru este adevărat, povestea mea reală este despre o fată care nu a crezut în ea însăși și a învățat cum să facă asta. O fată care se simțea lipsită de valoare, și adesea se simte așa chiar și în prezent, dar care este hotărâtă să învețe să creadă că o are. O fată care a fost dată spre adopție la naștere, dar care a decis că a fost aleasă și că s-a născut nu doar cu un scop,

\* *Flow* (sau flux) este un concept introdus în psihologie de Mihály Csikszentmihályi, care reprezintă starea de împlinire care apare în urma unei implicări totale într-o activitate agreabilă. (n.trad.)

ci și cu o menire. O fată care știe în sufletul ei că, în adâncul ființei noastre, noi toate suntem de ajuns și noi toate suntem demne de iubire.

Sunt o fată care știe că locul de unde venim nu trebuie să determine unde ne ducem și că dacă am luat decizii proaste în trecut nu înseamnă că *noi suntem* rele. O fată care știe că etichetele pe care ni le pun alții și pe care ni le punem noi însene pot fi îndepărtate, nu sunt permanente. O fată care s-a confruntat cu mii de respingeri vreme de ani întregi, în timp ce-și clădea afacerea, dar care a ales să aibă încredere în instinctul ei și să continue oricum. O fată care a știut că într-o zi o va întâlni pe Oprah și care a învățat că devenim ceea ce credem că suntem, atunci când a întâlnit-o în cele din urmă. O fată care a trebuit să învețe că merită să fie în aceeași încăpere cu anumite persoane, merită să lanseze o afacere, merită să fie numită director executiv, merită să învețe să nu mai *aștepte să ajungă la o anumită greutate*, merită să învețe să se iubească pe sine și să învețe să creadă că merită să primească iubire. O fată care știe că nu suntem greșelile noastre din trecut, ci prezentul și intențiile noastre viitoare.

Iată ce știu că este adevărat: dacă nu credem că suntem demne de a începe o afacere, de a fi într-o relație de iubire și devotament, sau de a avea prietenii sănătoase, care să ne dea putere... dacă nu credem că suntem demne de a sta la aceeași masă cu cineva, de a scrie o carte, de a candida la o funcție... dacă nu credem că merităm să ne odihnim, să ne apreciem corpul exact așa cum este, să ne îngrijim sufletul, *să facem* mai puțin și *să fim* mai mult... dacă nu credem că suntem demne de a ne afișa pe rețelele de socializare în mod autentic, de a conduce o echipă, de a întrerupe ciclul generațional sau de a le împărtăși celorlalți povestea noastră... dacă nu credem că avem valoare pentru că am făcut prea multe greșeli, am eșuat deja de prea multe ori sau pentru că cineva ne-a spus că nu avem valoare și noi l-am crezut... Dacă nu credem că suntem demne de toate aceste lucruri pe care le dorim și le merităm, nu le vom obține niciodată.

**În viață, nu te înalți la nivelul speranțelor și visurilor tale, ci rămâi blocată la nivelul valorii tale de sine. Nu te ridici spre ceea ce crezi că este posibil, ci cazi spre ceea ce crezi că meriți.**

În ceea ce privește obiectivele și ambițiile tale profesionale, nu realizezi tot ceea ce ești capabilă sau ai pregătirea să faci – te plafonezi la ceea ce crezi că meriți și, fie că știi sau nu, la nivelul de succes la care ți-ai stabilit propria

*Nu te ridici spre  
ceea ce crezi că este  
posibil, ci cazi spre  
ceea ce crezi că  
meriți.*

identitate internă. În relațiile tale romantice, nivelul și profunzimea intimității, a vulnerabilității și a iubirii pot fi la fel de puternice ca nivelul și profunzimea iubirii vulnerabile și intime pe care o ai pentru tine însăși. La fel se întâmplă și cu prietenii tale. Iar în aceste relații din viața ta, nivelul de durere pe care vei accepta ca cealaltă persoană să ți-l provoace, prin cuvinte dureroase sau prin fapte, se află adesea în jurul standardelor pe care le ai pentru nivelul, frecvența și diversitatea gândurilor tale față de tine însăși și a cuvintelor dureroase pe care ți le spui. Și este la fel și în cazul corpului tău. **Poți să-ți simți corpul ca pe o sursă de rușine sau ca pe un miracol în mișcare, totul în funcție de relația pe care o ai cu valoarea de sine.**

Dacă ești antreprenoare, directoare sau lider de echipă, construirea unei puternice valori de sine interne este una dintre cele mai bune măsuri pe care le poți lua din punct de vedere profesional. Noi acționăm în funcție de identitatea noastră, așa că, atunci când ești șefă, chiar dacă ai titlatura și chiar rezultate excepționale în afaceri, dacă în adâncul sufletului tău încă te confrunți cu valoarea de sine scăzută, cu sindromul impostorului și cu convingerea că nu ești de ajuns, acest lucru se va vedea în cele din urmă în abilitățile tale de conducere și în deciziile de afaceri. În luarea deciziilor, te vei îndoii de tine însăși, te vei abține, te vei sabota pe tine însăși sau îți vei sabota compania. Construirea valorii de sine este cea mai bună decizie de afaceri pe care o vei lua vreodată pentru compania ta, echipa ta și abilitățile tale de conducere. **Dacă vrei să-ți dublezi afacerea, dublează-ți valoarea de sine și vezi ce se întâmplă.**

Atunci când schimbi valoarea pe care crezi că o ai, îți schimbi întreaga viață.

Vezi tu, putem avea țeluri și visuri mărețe, putem să studiem, să dobândim cunoștințe, să obținem cele mai prestigioase diplome, să devenim activiste, să ne folosim vocea... putem ști cu pasiune și claritate în ce credem și pentru ce credem, putem face vision board\*-uri și putem chiar să facem parte dintre acei oameni, puțini la număr, care chiar iau măsuri pentru a obține ceea ce își doresc în viață... dar dacă nu credem în adâncul ființei noastre că merităm acest lucru, nu se va întâmpla niciodată sau, dacă se va întâmpla, nu va fi o constanță. Pentru că **în viață nu primești ceea ce îți dorești, ci primești și păstrezi doar ceea ce crezi că meriți.**

*În viață nu primești  
ceea ce îți dorești,  
ci ceea ce crezi că  
meriți.*

Când în adâncul sufletului nu credem că suntem demne de ceea ce ne dorim, ceea ce sperăm și ceea ce visăm, vom găsi o cale de a pierde acel lucru sau chiar de a face să nu se întâmple. Ne vom sabota oportunitatea. Vom pune un tip decent în friend zone\*\*. Îi vom da ghost\*\*\* unui nou prieten care are intenții sincere. Vom găsi un milion de scuze prin care să ne convingem că nu suntem încă pregătite să facem un pas înainte în carieră: că nu avem resursele, timpul sau talentul necesar. Ne vom concentra pe problemele noastre în loc de potențialul nostru, pentru că problemele pot fi o cale ușoară de a justifica faptul că ne trăim viața la scară mică. **Am putea crede că avem o problemă de valoare netă, când ceea ce avem de fapt este o problemă de valoare de sine,** deoarece atunci când, în adâncul ființei noastre, nu credem că suntem demne de abundență, ne sabotăm singure pentru a ne asigura că nu o vom obține. Ne reducem lumina pentru a-i face pe ceilalți să se simtă confortabil și pentru a ne integra printre ei. Ne spunem povești de genul: *De îndată ce voi ajunge la greutatea dorită, voi fi de ajuns; de îndată ce voi avea mai multă experiență, voi solicita promovarea la locul de muncă;*

\* În traducere: panoul viziunii; este un colaj de imagini și cuvinte-cheie care ne reprezintă obiectivele, dorințele și intențiile. (n.trad.)

\*\* Într-o relație de prietenie, o persoană este pusă în *friend zone* (în traducere: zona prieteniei) atunci când dorește ca relația să evolueze într-una amoroasă, dar cealaltă persoană nu dorește acest lucru. (n.trad.)

\*\*\* O persoană îi dă *ghost* (sau îi face *ghosting*) unei alte persoane atunci când dispare brusc din viața acesteia fără vreo explicație. (n.trad.)