

MIĘDZYNARODOWY BESTSELLER

Jamie Kern Lima

# WORTHY

## ŹRÓDŁO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Jak uwierzyć, że jesteś wystarczająca,  
i odmienić własne życie

MAŁE KROKI  
WIELKIE REZULTATY

GALAKTYKA

Poprzednia książka autorstwa Jamie Kern Lima:  
*Believe IT: How to Go from Underestimated to Unstoppable*

Jamie Kern Lima

WORTHY  
ŹRÓDŁO POCZUCIA  
WŁASNEJ WARTOŚCI

Jak uwierzyć, że jesteś wystarczająca,  
i odmienić własne życie

MAŁE KROKI  
WIELKIE REZULTATY

Przekład:  
Katarzyna Babicz

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
*WORTHY*  
*How to Believe You Are Enough and Transform Your Life*

Copyright © 2024 by Jamie Kern Lima

Published in the United States by: Hay House, Inc.: [www.hayhouse.com](http://www.hayhouse.com)\*  
Published in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd.: [www.hayhouse.com.au](http://www.hayhouse.com.au)  
Published in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd.: [www.hayhouse.co.uk](http://www.hayhouse.co.uk)  
Published in India by: Hay House Publishers India: [www.hayhouse.co.in](http://www.hayhouse.co.in)

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ilustracje: Julie Davison  
Fotografie: z archiwów prywatnych autorki  
Fragment *A Return to Love* autorstwa Marianne Williamson,  
copyright © 1992 by Marianne Williamson,  
wykorzystano za zgodą HarperCollins Publishers.

Wydanie polskie © 2024 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
ISBN: 978-83-7579-937-8

Redakcja: Agnieszka Arciszewska  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak  
Projekt okładki: Master  
Skład: Garamond  
Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
Zapraszamy!

Niniejsza książka zawiera opinie autorki. Informacje zawarte w książce nie powinny być traktowane jako porady zdrowotne czy medyczne.

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za próby wykorzystania przez czytelnika treści zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# Spis treści

Od autorki	9
<b>TUTAJ ZACZYNA SIĘ PODRÓŻ DO TWOJEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI</b>	11
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA: WIDZENIE</b>	
ROZDZIAŁ 1 Jedna rzecz, która odmienia wszystko	31
ROZDZIAŁ 2 Zmień swoją relację z odrzuceniem, zmień swoje życie	53
ROZDZIAŁ 3 Nie jesteś szalona, jesteś po prostu pierwsza	73
ROZDZIAŁ 4 Masz w sobie wielkość	85
<b>CZĘŚĆ DRUGA: ODU CZANIE</b>	
ROZDZIAŁ 5 Nie czekaj, aż schudniesz. Kłamstwo: Wskazówka na wadze odzwierciedla moją wartość	109
ROZDZIAŁ 6 Kłamstwo: Mogę się pokazywać światu wyłącznie z uśmiechem na twarzy	119
ROZDZIAŁ 7 Kłamstwo: Nie zasługuję na nic lepszego	127
ROZDZIAŁ 8 Kłamstwo: Nie mam nic wyjątkowego do zaoferowania	141
ROZDZIAŁ 9 Kłamstwo: Muszę ich zadowolić, aby mnie pokochali	151
ROZDZIAŁ 10 Kłamstwo: Jeśli będę się wyróżniać, zostanę wyrzucona	157
ROZDZIAŁ 11 Kłamstwo: Jestem oszustką i nie jestem wystarczająca	165
ROZDZIAŁ 12 Kłamstwo: Będąc sobą, nie otrzymam miłości	175
ROZDZIAŁ 13 Kłamstwo: Etykietyki zostają z tobą na zawsze	185

### **CZĘŚĆ TRZECIA: TRANSFORMACJA**

ROZDZIAŁ 14	Sekret spełnienia: Poczucie własnej wartości jest mnożnikiem	199
ROZDZIAŁ 15	Czy widzisz siebie?	209
ROZDZIAŁ 16	Poznaj swoje motywacje i rozwiń skrzydła	231
ROZDZIAŁ 17	Krąg czy klatka	239
ROZDZIAŁ 18	Popularność na wyrost i bez podstaw	257
ROZDZIAŁ 19	Transformacje	269

### **CZĘŚĆ CZWARTA: WIEDZA**

ROZDZIAŁ 20	Twój bilet na Księżyc	281
ROZDZIAŁ 21	W kogo tak naprawdę wątpisz?	289
ROZDZIAŁ 22	W pojedynkę	305
ROZDZIAŁ 23	Jesteś w pełni wartościowa – twoje zwycięskie okrążenie zaczyna się teraz	311

### **PODRÓŻ DO TWOJEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI**

**NIE KOŃCZY SIĘ TUTAJ** 325

Poemat: *Nie jesteś szalona, jesteś pionierką* 327

Podziękowania 331

Bibliografia 335

O autorce 341

## ROZDZIAŁ 1

# Jedna rzecz, która odmienia wszystko

---

„Nie poddam się. Kobieta, którą będę za kilka lat, na mnie liczy” –  
powiedziała. I wszystko się zmieniło.

– NAKEIA HOMER

**C**zy masz w życiu tę jedną jedyną rzecz, o której stale marzysz? Gdy TO się wydarzy, gdy TO cię spotka, gdy TO osiągniesz, będziesz w końcu spełniona i szczęśliwa. Charakter TEJ rzeczy nie ma znaczenia. Może chodzi o zdobycie określonej pracy lub osiągnięcie jakiegoś sukcesu, może myślisz o ślubie lub dzieciach, a może to kwestia docelowej wagi. Czy chodzą ci po głowie takie myśli? Kiedy w końcu dostanę awans, kiedy w końcu osiągnę określone dochody, kiedy w końcu będę miała wymarzony dom, kiedy w końcu ludzie mnie docenią, kiedy w końcu zdobędę uznanie, którego tak pragnę, kiedy w końcu osiągnę ten pułap, punkt zwrotny, kamień milowy... wtedy poczuję, że jestem wystarczająco dobra. Wtedy nareszcie poczuję się spełniona, szczęśliwa i... godna!

A doświadczyłaś kiedyś sytuacji, w której TA jedna jedyna rzecz się zmaterializowała? To przypuszczalnie było naprawdę fantastyczne uczucie. Radość? Uniesienie? Rozwiał się na zawsze uczucie pustki, a zastąpiło je trwale spełnienie? A może czułaś się przez jakiś czas jak na haju, po którym nastąpił stopniowy powrót do znajomego uczucia niespeł-

nienia? Bądź ze sobą szczerą i naprawdę się nad tym zastanów. Było niesamowicie przez rok lub dwa? Miesiąc? Kilka tygodni, a może zaledwie parę dni czy godzin? A potem co?

A może nadal czekasz, aż wydarzy się TA jedna jedyna rzecz, tak byś w końcu mogła poczuć się spełniona i szczęśliwa.

PRZEZ WIĘKSZOŚĆ ŻYCIA szczerze wierzyłam, że jeśli uda mi się osiągnąć TĘ rzecz, w końcu poczuję się wystarczająco dobra. Sądziłam, że jeśli odniosę wystarczający sukces – opierając się na tym, jak sukces definiuje moje otoczenie – to wreszcie poczuję się wartościowa i kochana. Wychodziłam z założenia, że sama z siebie nie mogę się tak poczuć, że muszę na to w jakiś sposób zapracować.

To sprawiło, że przez cały ten czas chowałam się i maskowałam, w poczuciu, że jestem niewystarczająco dobra i niegodna tego, co najlepsze. Wyobrażałam sobie, że pewnego dnia osiągnę wystarczający sukces, będę w wystarczająco dobrej formie fizycznej, będę się wystarczająco zdrowo odżywiać, wystarczająco długo modlić, będę robić wystarczająco dużo dobrych uczynków i podejmować wystarczająco dużo dobrych wyborów, będę wystarczająco atrakcyjna, wystarczająco zabawna, wystarczająco zadowolony otoczenie, będę wystarczająco doceniana, wystarczająco bezinteresowna i pozbędę się wszystkich swoich rzekomych wad – a wtedy będę wystarczająco dobra i godna. Wtedy moje poczucie zwątpienia w siebie przeminie. A do tego byłam przekonana, że tylko ja tak mam.

Po dziesiątkach lat doświadczeń życiowych i błogosławieństwie rozwijania firmy, która służyła milionom kobiet w Stanach Zjednoczonych, a ostatecznie na całym świecie, w końcu zrozumiałam, że nie jestem w tych uczuciach osamotniona. Poczucie, że nie jesteś wystarczająco dobra i dlatego nie zasługujesz na miłość, jest powszechne i uniwersalne, do tego stopnia jak uniwersalna i powszechna jest zdolność odczuwania emocji i strachu.

Spotkałam w życiu wiele z moich największych bohaterek i autorytetów, z których gros osiągnęło więcej, niż ja mogłaby sobie nawet wyobrazić. I okazało się, że one mają identyczne odczucia. I pracują dzień po dniu, by je przezwyciężyć. Wtedy doznałam objawienia. Czekam na X, Y lub Z, licząc, że kiedy się wydarzy, doświadczę szczęścia i spełnienia, a przede wszystkim poczuję się wartościowa i godna. Ale to nigdy



nie będzie miało miejsca. **Nic się tak naprawdę nie zmienia, nawet gdy wokół ciebie zachodzą zmiany, jeśli zmiany nie zajdą w tobie.** Dlatego właśnie wyruszenie w podróż, którą jest nauka wiary we własną wartość, wpłynie na każdy aspekt twojego życia na taką skalę i w taki sposób, któremu żadne osiągnięcia czy dobra materialne, żaden związek, żaden złoty medal, żadna pozycja zawodowa, operacja plastyczna czy wymarzona liczba na wadze łazienkowej nigdy nie będą w stanie dorównać.

Co więc takiego sprawia, że czujemy prawdziwe spełnienie? O tym właśnie traktuje ten rozdział. Tak na marginesie, podejźmy do tej pracy z głową, dlatego już na wstępie zaprezentuję ci kilka podstawowych narzędzi, które określą strukturę wielu kolejnych lekcji w niniejszej książce. Dlatego przygotuj się, bo lada moment zajęcia się rozpoczną. Ale, jak pisałam we wstępie, nie zebrałyśmy się tu, by leżeć i pachnieć. Twój czas jest cenny, więc pora wspólnie zakasać rękawy i brać się do roboty. Te koncepcje bowiem leżą u podstawy szalonej podróży do uwolnienia twojego poczucia wartości. Podróż, którą właśnie rozpoczynamy razem.

## Poczucie wartości a pewność siebie

**Poczucie własnej wartości jest podstawą spełnienia.** Bez niego nigdy nie poczujesz się naprawdę spełniona. Zanim jednak przejdziemy dalej, chciałabym wyjaśnić różnicę między poczuciem własnej wartości a pewnością siebie. Są to bowiem dwie bardzo różne sprawy, które niezmiernie łatwo ze sobą mylimy. Wiele osób poświęca życie, koncentrując się wyłącznie na aspektach budujących ich pewność siebie, całkowicie pomijając te, które wspierają poczucie własnej wartości. W konsekwencji, kiedy w końcu udaje im się zdobyć TĘ rzecz (i kolejną), nadal nie daje im to spełnienia.

Poczucie własnej wartości to wewnętrzne, głęboko zakorzenione przekonanie, że jesteś wystarczająco dobra i godna miłości oraz przynależności **dokładnie taka, jaka jesteś.** Dla porównania, pewność siebie, choć również odczuwana wewnętrznie, jest generalnie związana z oceną tego, jak wypadamy w porównaniu ze światem zewnętrznym. Jest to poczucie pewności, śmiałości i kompetencji w jednym lub kilku obszarach życia. Pewność siebie to sposób, w jaki oceniasz siebie na podstawie swoich cech, umiejętności i atrybutów. To również kwestia tego, jak

mocno wierzysz w swoją zdolność do sprostania życiowym wyzwaniom, a także chęć spróbowania i osiągnięcia sukcesu. Pewność siebie jest związana z uwarunkowaniami zewnętrznymi, a te mogą często ulegać zmianie. I tak pewność siebie również jest zmienna. Może rosnąć lub spadać w zależności od nastroju, porównań, okoliczności, wyników i aprobaty ze strony innych. Poczucie własnej wartości to przekonanie, że jesteś wystarczająco dobra, godna miłości i cenna z natury, dokładnie taka, jaka jesteś – niezależnie od tego, jak oceniasz swoje cechy, i bez względu na to, jakie zmiany zachodzą w twoim otoczeniu.

Istnieje jeszcze kilka określeń, które powszechnie myli się z poczuciem własnej wartości, jak na przykład samoocena i miłość własna. Aby uniknąć nieporozumień i uzyskać maksymalną klarowność, w tej książce skupimy się wyłącznie na terminach „poczucie własnej wartości” i „pewność siebie”.

Zarówno pewność siebie, jak i poczucie własnej wartości są niezmiernie ważne dla ogólnego dobrostanu, utrzymywania zdrowych i satysfakcjonujących relacji, budowania zdrowia fizycznego i psychicznego oraz odnoszenia prawdziwych sukcesów w obszarach, które są dla ciebie najistotniejsze. Nie zmienia to jednak faktu, że niezmiernie często je ze sobą mylimy. Dlatego tak wiele z nas, które zmagają się z brakiem poczucia wartości i bycia niewystarczająco dobrą, ma nadzieję podnieść poczucie własnej wartości (które ma charakter głęboki, wewnętrzny i niezależny od czynników zewnętrznych) za pomocą tego, co wzmacnia jedynie pewność siebie (która waha się w zależności od czynników zewnętrznych). A to sprawia, że niezależnie od tego, ile osiągniemy, ile zawodowych i osobistych celów uda nam się odhaczyć, ilu obserwujących mamy w mediach społecznościowych, jak świetnie prezentuje się nasza garderoba i jak fenomenalną figurę wypracujemy ostatnią dietą i programem ćwiczeń, nadal pozostaje z nami dobrze nam znane poczucie niewystarczalności.

Kiedy osiągasz wszystko, co sobie założysz, pracujesz na wzrost pewności siebie. To ważne i wspaniałe! Ale nie ma to nic wspólnego z wypracowaniem poczucia własnej wartości, które stanowi odrębny temat.

**Pewność siebie jest tym, co pokazujesz na zewnątrz.**

**Poczucie własnej wartości jest tym, co czujesz wewnątrz.**

Pewność siebie opiera się na opanowaniu czegoś w stopniu mistrzowskim.

Poczucie własnej wartości opiera się na tożsamości.

Pewność siebie to to, co możesz zrobić.

Poczucie własnej wartości to to, kim jesteś.

Pewność siebie to wiara w to, że masz wystarczające umiejętności.

Poczucie własnej wartości to wiara w to, że JESTEŚ wystarczająco dobra.

Pewność siebie zmienia się w zależności od otoczenia.

Poczucie własnej wartości jest stabilne w każdym środowisku.

Pewność siebie jest krucha.

Poczucie własnej wartości jest fundamentalne.

Pewność siebie to wiara w swoje umiejętności.

Poczucie własnej wartości to wiara w swoją wartość.

Pewność siebie to „staram się zasłużyć na miłość”.

Poczucie własnej wartości to świadomość, że „jestem miłością”.

Pewność siebie daje siłę napędową.

Poczucie własnej wartości daje spokój.

Pewność siebie jest opcjonalna.

Poczucie własnej wartości jest niezbędne.

Pewność siebie ostatecznie się poddaje.

Poczucie własnej wartości ostatecznie zwycięża.

Poczucie własnej wartości jest fundamentem.

Pewność siebie to dom, który na nim budujesz.

Twój dom będzie tak bezpieczny, jak fundamenty, na których został zbudowany.

Powszechnie błędnie przyjmuje się, że budowanie pewności siebie daje wewnętrzne poczucie miłości, wystarczalności i wartości. Tak nie jest. To może dać ci tylko poczucie własnej wartości. Zarówno pewność sie-

Poczucie własnej wartości jest fundamentem. Pewność siebie to dom, który na nim budujesz. Twój dom będzie tak bezpieczny, jak fundamenty, na których został zbudowany.

bie, jak i poczucie własnej wartości odgrywają niezmiernie istotną rolę w drodze do ostatecznego spełnienia w życiu i choć ważne jest, aby budować i wzmacniać oba te filary, to fundamentalne znaczenie ma zrozumienie i rozróżnienie tych dwóch aspektów. Tak często skupiamy się wyłącznie na pewności siebie i nie rozumiemy lub nie jesteśmy

świadome tego, jak kluczową rolę odgrywa poczucie własnej wartości. Jeśli masz ugruntowane poczucie własnej wartości, możesz podążać za swoimi pragnieniami, budować pewność siebie, osiągać, rozwijać i wносить wkład w swoje otoczenie, a wszystko na fundamentalnym przekonaniu, że jesteś godna miłości, kompletna i wystarczająco dobra. Gdy mówimy o znaczących dążeniach, tylko fundament silnego, ugruntowanego poczucia własnej wartości może zapewnić trzy ważne rzeczy. Po pierwsze, nie utkniesz w miejscu, bo czujesz się niegodna lub niewystarczająco dobra, by realizować swoje cele. Po drugie, nie będziesz sabotować swojego sukcesu na drodze do jego osiągnięcia. Po trzecie, kiedy osiągniesz to, czego pragniesz, będziesz w stanie czerpać z tego radość i czuć spełnienie.

Twoje poczucie własnej wartości jest niezależne od tego, co na zewnątrz. Jest niezależne od twoich słabych czy mocnych stron, niezależne od porażek czy sukcesów. Natomiast pewność siebie zmienia się z łatwością, zależnie od okoliczności, które mają charakter zewnętrzny.

Pewność siebie może runąć jak domek z kart, gdy odniesiemy bolesną porażkę, doświadczymy niepowodzenia lub spotka nas odrzucenie. Jeśli wypracowałeś pewność siebie bez ugruntowanego poczucia własnej wartości, wykazujesz mniejszą gotowość do podejmowania ryzyka. Nie chcesz bólu związanego z utratą pewności siebie i poczuciem, że zostajesz z niczym. Silna pewność siebie bez ugruntowanego poczucia własnej wartości często sprawia, że tkwimy w martwym punkcie – w strachu przed podejmowaniem ryzyka, przed odrzuceniem i przed potencjalną porażką. Niemal wszystko w naszym otoczeniu – każdy produkt, każdy przekaz konsumencki, każdy cel, do jakiego każe nam się dążyć – buduje wyłącznie pewność siebie, która może być krucha i niestabilna. Gdy jednak mamy ugruntowane poczucie własnej wartości, zyskujemy silne ramy, którymi znacznie trudniej zachwiać.

Choć może się to z początku zdawać sprzeczne z intuicją, kiedy masz ugruntowane poczucie własnej wartości i wierzysz, że jesteś wystarczająco dobra taka, jaka jesteś, nie popadasz w samozadowolenie i nie tracisz ambicji. Przeciwnie – im mocniej ugruntowane poczucie własnej wartości, tym mniej osiadasz na laurach, ponieważ to, co sprawiało, że tkwiłaś w martwym punkcie, nie ma już na ciebie wpływu. W świecie bokserskim króluje takie powiedzenie, że po zdobyciu pasa bokser staje się o 30 procent lepszym zawodnikiem. Zwycięstwo podbija pewność siebie i samoocenę. Zaryzykowałabym tezę, że to działa w dwie strony. Porażka powoduje, że pewność siebie zawodnika leci na łeb na szyję. Tak czy inaczej, dyspozycja zmienia się wraz z poczuciem pewności siebie, które jest znów zależne od okoliczności zewnętrznych. Piękno ugruntowanej wiary we własną wartość polega na tym, że nie ulega ona tak łatwym wahaniom w odpowiedzi na czynniki zewnętrzne, takie jak zwycięstwa lub porażki.

Gdy masz silnie ugruntowane poczucie własnej wartości, zyskujesz niezachwianą odporność i jesteś nie do powstrzymania na swojej drodze do realizacji wrodzonego potencjału i powołania.

## **Pewność siebie bez poczucia własnej wartości**

Niezależnie od tego, czy zajmujesz stanowisko publiczne, jesteś znana i „na świeczniku”, czy też działasz na drugim planie, „za kulisami”, możesz mieć całą pewność siebie na świecie – jeśli jednak nie masz głęboko ugruntowanego poczucia własnej wartości, nadal będziesz się maskować i ukrywać przed światem swoje prawdziwe oblicze. Nawet jeśli nikt poza tobą nie będzie zdawał sobie z tego sprawy. To tak jak wtedy, kiedy wchodzisz do pomieszczenia, rozmawiasz z obecnymi, ale jednocześnie wiesz, że nikt z twoich rozmówców nie widzi prawdziwej ciebie. Pokazujesz twarz, która nie stanowi twojego autentycznego odbicia. Określam to wysyłaniem „przedstawicielki” zamiast stawiania się osobiście. Co więcej, ta przedstawicielka może się zmieniać zależnie od tego, do jakiego pomieszczenia wchodzisz. To może być gabinet zarządu, szkolna klasa, a nawet twój własny salon czy sypialnia. **Za każdym razem, gdy pokazujesz się w nieautentycznej wersji siebie, wysyłasz przedstawicielkę lub**

Za każdym razem, gdy pokazujesz się w nieautentycznej wersji siebie, by zadowolić innych, powtarzasz sobie, że nie jesteś wystarczająco wartościowa taka, jaka jesteś.

odgrywasz rolę, która w twoim mniemaniu spodoba się innym, powtarzasz sobie, że nie jesteś wystarczająco wartościowa taka, jaka jesteś. To sprawia, że czujesz się niedostrzegana i odłączona, choć to ty sama zdecydowałaś, że nie chcesz pokazać swojego autentycznego oblicza. A prawdopodobieństwo takiego

zachowania jest większe, gdy w głębi duszy nie wierzysz, że jesteś z natury wystarczająco dobra i godna miłości.

**Pewność siebie bez poczucia własnej wartości z zewnątrz wygląda jak kompletna akceptacja, ale wewnątrz pozostaje brak spełnienia. Pewność siebie bez poczucia własnej wartości to zewnętrze sukces, lecz wewnętrznie porażka.** To dlatego nawet jeśli ukończysz Ironmana, polecisz w kosmos lub zdobędziesz olimpijskie złoto, po jakimś czasie, po powrocie do domu poczucie

Pewność siebie bez poczucia własnej wartości to zewnętrze sukces, lecz wewnętrznie porażka.

dojmującego niespełnienia znowu się pojawia. To dlatego nawet jeśli osiągniesz swój zdrowotny lub sportowy cel albo otrzymasz imponujący awans w pracy, nadal będziesz zachodzić w głowę, dlaczego nie czujesz miłości i trwałego spełnienia, na które liczyłaś.

Kiedy budujesz pewność siebie, wzmacniasz swoją opinię na temat własnych cech i umiejętności. Kiedy ugruntowujesz poczucie własnej wartości, umacniasz w sobie głębokie przekonanie o własnej wartości jako osoby, którą jesteś. Jeśli nauczysz się rozróżniać te dwie kwestie, łatwiej będzie ci zrozumieć, dlaczego różnorakie proponowane rozwiązania, z których niejedno być może wypróbowałaś, nie zadziałały tak, jak się spodziewałaś. Są to zazwyczaj rozwiązania pochodzące z zewnętrznych źródeł, które mogą skutecznie umocnić pewność siebie, ale nie działają, by pomóc ci rozwinąć przekonania o własnej wartości.

## Osiągnięcia nie prowadzą do miłości ani spełnienia

Wszystko, do czego dążymy, w każdej dziedzinie naszego życia, sprowadza się do jednej prostej rzeczy. Mamy nadzieję, że dzięki osiągnięciom

poczujemy się wystarczająco dobre i kochane. Nie wierzysz mi? Brzmi zbyt prosto? Rozłóżmy to na czynniki pierwsze.

Dlaczego większość ludzi po zaspokojeniu podstawowych potrzeb i zabezpieczeniu się pod względem finansowym nadal pragnie więcej pieniędzy? Żeby kupować rzeczy? Dlaczego chcą tych rzeczy? Aby poczuć, że są ważni? Aby zdobyć podziw otoczenia? By poczuć pozytywne emocje związane z ich posiadaniem? Dlaczego tego pragną? Ponieważ pod tym wszystkim chcą poczuć się wystarczająco dobrzy i kochani, i wierzą, że pozyskanie tych rzeczy przyniesie im te uczucia. Często biorą ślub, choć tego nie chcą, dokonują wyboru ze strachu przed porzuceniem, decydują się na dzieci, choć nie są na to gotowi, albo przyjmują ofertę pracy, która im nie pasuje, żeby zapewnić sobie aprobatę rodziny czy społeczeństwa. A wszystko z tej samej podstawowej potrzeby pocucia się wystarczająco dobrymi i kochanymi. Tak wielu ludzi spędza większość życia, katując się niezdrową dietą, spędza niezliczone godziny i wydaje krocie, aby wyglądać w określony sposób. Inni pakują w siebie szkodliwe specyfiki, by zbudować mięśnie, i zamieniają bezcenny czas na tej ziemi na więcej pieniędzy, bardziej prestiżowy samochód i awanse, które mogą osiągnąć. A wszystko to na bazie przekonania, że im bardziej zbliżą się do estetycznego ideału, tym większa szansa, że poczują się wystarczająco dobrzy i kochani. A przekonania te są stale wzmacniane przez otoczenie (niejednokrotnie w dobrej wierze) i niemal każdą reklamę, jaką można zobaczyć czy usłyszeć. W ten sposób zyskują w naszych oczach rangę prawdy. Sęk w tym, że żadna z tych rzeczy, na które poświęcamy tak wiele czasu, nie prowadzi do prawdziwego pocucia, że jest się wystarczająco dobrą, prawdziwie kochaną i autentycznie spełnioną. Te przekonania nie sprzyjają spełnieniu, ponieważ nie mają nic wspólnego z prawdą. Wszystkie opierają się na tym samym kłamstwie: założeniu, że musisz zrobić lub osiągnąć więcej albo być bardziej, by zasłużyć na miłość.

Bardzo często wierzymy w to kłamstwo, ale to ślepy zaułek, jeśli chodzi o pocucie własnej wartości. Nie zrozum mnie źle – dążenie do realizacji swoich nadziei, ambicji i marzeń to piękna ścieżka do budowania pewności siebie. To także kluczowy aspekt życia w najwyższym i najpełniejszym wymiarze. Może ci to dać pocucie pewności i siły oraz wiele innych pozytywnych odczuć i emocji, ale nigdy pocucie własnej wartości.

Jeśli kiedykolwiek zmagalaś się z poczuciem wątpienia w siebie i czulaś, że brakuje ci tego czegoś – *Worthy* jest dla ciebie. Jeżeli dręczy cię przekonanie, że nie jesteś wystarczająco dobra (nawet jeśli doskonale maskowałaś to przed światem) – *Worthy* jest dla ciebie. Jeśli bagatelizujesz swoje talenty i dary lub walczysz z syndromem oszustki – *Worthy* jest dla ciebie. Jeśli pozwalasz, by strach przed porażką i odrzuceniem powstrzymywał cię przed działaniem – *Worthy* jest dla ciebie. Jeśli nauczyłaś się w pierwszej kolejności zaspokajać potrzeby innych, przez co ostatecznie zdradzasz samą siebie – *Worthy* jest dla ciebie. Jeśli masz dość tego, że tak wysoką cenę płacisz w życiu (w swoich celach, związkach, nadziejach i marzeniach) za brak wiary w siebie – *Worthy* jest dla ciebie. Jeśli jesteś gotowa rozbudzić w sobie miłość do siebie samej, rozpalic pewność siebie i wzniecić poczucie własnej wartości – *Worthy* jest dla ciebie!

Kiedy zmienisz swoje przekonania dotyczące tego, czego naprawdę jesteś warta, odmienisz całe swoje życie. Ta książka pokaże ci, jak to osiągnąć.

---

## Jaką cenę zdążyłaś już w życiu zapłacić za brak wiary w siebie? Dzięki książce *Worthy. Źródło poczucia własnej wartości* możesz to wszystko zmienić.

---

Musisz przeczytać tę książkę, bo na to zasługujesz! To zmieniające rzeczywistość wezwanie i przewodnik prowadzący do życia, którego jesteś warta. Jamie to ikona kobiecej siły.

### MEL ROBBINS

gospodyni programów, coach i autorka międzynarodowych bestsellerów,  
m.in. *Reguła 5 sekund*

Mocna i zmieniająca życie! Jeśli chcesz uwierzyć, że jesteś wystarczająco dobra, pokochać się i odmienić swoje życie, Jamie spieszy ci z pomocą. Ta książka to inspirująca pozytywna siła w dzisiejszym świecie.

### TONY ROBBINS

twórcą strategii życiowych, przedsiębiorcą,  
autor licznych bestsellerów „New York Timesa”

*Worthy* to książka, która zmienia sposób, w jaki postrzegamy siebie i naszą wartość. Jamie Kern Lima poprzez osobiste historie – własne i bliskich – zabiera nas w podróż ku uzdrowieniu naszych najgłębszych ran, zwłaszcza tych związanych z poczuciem niewystarczalności. To nie tylko inspirujący manifest miłości własnej, ale także praktyczny przewodnik, który uczy, jak zbudować trwałe poczucie wartości i wiary w siebie. Dzięki tej książce odkryjesz, że jesteś w pełni wartościowa dokładnie taka, jaka jesteś – i to przesłanie z pewnością poruszy serca wielu kobiet.

### SYLWIA KOCOŃ

autorka książki *Zmienić to dziecinnie*

ISBN 978-83-7579-937-8



9 788375 799378