

KONČÍM SO STRACHOM

Katarína Zacharová

Každý z nás sa niečoho bojí, či už si to vedome priznáte alebo nie, inak by ste túto knihu ani nezobrali do rúk. Nesiete si so sebou a na sebe akoby nejaký neviditeľný energetický nános a záťaž, ktorá vás spomaľuje, utláča alebo frustruje.

Veľakrát žijete v ilúzii toho, akí by ste mali byť a akých vás chcú ľudia a spoločnosť okolo nás mať. Bojíte sa, že nebudete prijatí alebo dosť dobrí. A tak v sebe potláčate to, kto skutočne ste. Bojíte sa ukázať seba samých, čo je vo vás a vstúpiť do svojej plnej sily.

Máte niekedy v sebe pocit, niekde v hĺbke vášho srdca, že je vo vás oveľa viac, ako to, čo teraz reálne *žijete* alebo čo robíte? Že je tam niečo väčšie, silnejšie a krajšie, čo dokážete? Ale strachy, obavy, neistoty, pocity viny vám nedovolia do toho vstúpiť a držia vás v bezpečnej zóne toho, ako to už poznáte a na čo ste zvyknutí. A výsledkom je to, že seba samých robíte menšími, ako ste. A tam sa rodí vaša nespokojnosť, „zacyklenosť“, hnev, smútok či frustrácia. Zistila som, že do najvyššieho potenciálu nedokážete vstúpiť a použiť ho a naplno byť samým sebou, ak sa neoslobodíte od strachov a limitácií, ktoré vás držia v našej malosti a minulosti.

Bojíte sa niečoho v živote? Bojíte sa povedať svoj názor? Bojíte sa prejavíť svoje pocity? Bojíte sa, čo na vaše rozhodnutia povedia ostatní? Bojíte sa iných ľudí? Bojíte sa, že nie ste dosť dobrí? Bojíte sa, že neuspějete? Bojíte sa, že zlyháte? Bojíte sa, že sklamete? Bojíte sa bolesti a utrpenia? Bojíte sa smrti? Bojíte sa, že nedokážete ochrániť svojich blízkych? Bojíte sa, že premárnite svoj život?

Ak áno, je čas, začať s tým niečo robiť, lebo samo to neodíde. Je čas si povedať, končím so strachom a idem si dať šancu zistiť, čo je vo mne, čo dokážem a aké možnosti pre život mám. Je to rozhodnutie vystúpiť von zo svojej bubliny, zóny komfortu a vstúpiť do nepoznaného priestoru, v ktorom existuje všetko to, o čom tak tajne snívate, po čom túžite.

Neveríte? Skúste dať tomu šancu. Dajte sebe šancu. Nemáte, čo stratiť. Tak ako dávate šancu smútku, nedôvere, pochybnostiam, môžete dať šancu aj nádeji, láske, snom a viere. Je to rozhodnutie, vaše rozhodnutie, kam vykročíte.

Ja vás pozývam vykročiť von zo začarovaného kruhu, vykročiť smerom k sebe samým, k vašej slobode. To si však bude vyžadovať vašu odvahu prejsť touto cestou a dať do toho námahu, odhodlanie a energiu. A hlavne potrebujete nájsť svoj vlastný zámer, *prečo* to

chcete urobiť. Na prvom mieste to musíte robiť sami pre seba. V konečnom dôsledku to vždy otvorí príležitosť aj pre ľudí okolo vás, aby sa oslobodili.

Aký vám dáva zmysel, skončiť so svojím strachom? Čo je vaše prečo, váš dôvod, vaša motivácia, vaša hybná sila? Skúste si zodpovedať na nasledovné otázky, aby ste na to prišli.

O čo všetko vás v živote ochudobnil strach?

Čo ste neurobili, akú príležitosť ste nevyužili, lebo ste sa báli?

Kam ste nešli, aké miesta ste nevideli, lebo ste sa báli?

Koho ste neoslovili a neprejavili ste svoje city, lebo ste sa báli?

Koho ste v živote stratili, lebo ste sa báli?

Čo ste samým sebe nedopriali a nedovolili si to zažiť, lebo ste mali strach?

Spoznávate svoje prečo? Viete to podľa toho, ktorá odpoveď bola najbolestivejšia, ktorá sa vás dotkla v hĺbke vašej duše. Vy veľmi dobre viete, o čo všetko ste kvôli strachu prišli, v čom vám bránil. Minulosť sa nedá vrátiť späť, nie je to ani cieľom. Tieto otázky majú slúžiť na sebareflexiu a pomenovanie. Vďaka odpovediam nájdete svoj vlastný dôvod, vaše prečo, aby ste sa rozhodli skončiť so strachom a nebránili viac sebe samým žiť naplno a v radosi.

Vaše prečo má slúžiť aj ako vaša vnútorná motivácia v momentoch, keď to budete mať chuť vzdať, lebo vás tento proces oslobodzovania sa od strachov a uvedomovania, čo ten strach spôsobuje, bude príliš bolieť. Možno budete na ceste trochu unavení, možno budete mať pocit, že ste v tom sami. Možno nebude ešte vidieť svetlo na konci tunela. Možno si to bude vyžadovať námahu a odvahu. Vaše prečo je pripomienka, lebo viete, prečo to pre seba robíte - je to svetlo, ktoré nasledujete. Viete, čo odíde a čo sa konečne bude môcť naplno vo vašom živote prebudiť. Vaše sny, prania, talenty, vzťahy, potenciál sa konečne budú môcť naplno realizovať a aj vás vnútorne naplnia.

Urobte rozhodnutie: „Končím so strachom.“

Dovoľte si to. Rozhodnutie je začiatok cesty, začiatok akejkoľvek zmeny. A potom vykročíte na vlastnú cestu, aby ste tú zmenu mohli uskutočniť, lebo nikto iný to za vás nevie urobiť. Nie je to vždy ľahká cesta, ale končí sa odľahčením.

Každému zberu úrody predchádza tvrdá práca na poli. Zasadenie, čistenie od buriny a neúčelnej zeliny, polievanie, okopávanie a starostlivosť. A potom z pôdy vyrastie niečo, čo vás a aj ostatných vyživí. Príde čas zberu, zberu slobody, úspechov a potenciálu.

Táto kniha vám pomôže a povedie vás na tejto ceste. Verím, že keď sa vy rozhodnete, tak vám pomôže oslobodiť sa od vašich strachov. Bude vám sprievodcom, zdrojom poznania a návodov, ako pochopiť súvislosti, ako pochopiť to, čo sa na tej ceste deje. Obsah knihy som rozdelila do 25 kapitol, ktoré sú rozdelené do 3 častí: 1. sebazpoznanie, 2. transformácia, 3. sebarealizácia. Kniha vám pomôže nájsť príčinu strachu a ako ho prekonať. Kniha vám ukáže, ako si vy sami môžete pomôcť a že všetko je vo vašich rukách. A ukáže vám, ako môžete budovať svoju novú energiu, nové príležitosti.

Dovoľte si žiť lepšie, slobodnejší a zmysluplnejší život. Dajte samým sebe šancu. Je čas nechať ísť minulosť, nechať ísť to, čo vás bolí a ťaží a dovoliť si narásť, vstúpiť do svojho najväčšieho potenciálu a oslobodiť sa. Začnite hneď teraz a sami sebe si povedzte : „Končím so strachom.”

Prečo ja píšem túto knihu?

Knihu Končím so strachom píšem z 3 dôvodov, a keď to čítate vy, tak je už dielo završené. Celé sa to spustilo jedným dôvodom, ale potom som objavila ďalšie dva.

Prvý dôvod - LÁSKA

Pôvodne som nechcela písať knihu o strachu, chcela som napísať pokračovanie mojej prvej knihy Ako dostať od života, čo chceme. Svoje rozhodnutie som zmenila po rozhovore s mojou mamou.

V jeden večer bola u mňa a rozprávali sme sa o živote, o mne, o nej. A v jednom momente mi veľmi úprimne povedala: „*Neviem, či mám dostatok odvahy, aby som prekročila svoje obmedzenia, aby som zvládla všetky tie negatívne myšlienky, obavy a strachy. Neviem, či som dosť silná prekonať to a oslobodiť sa. Neviem, ako si pomôcť.*”

Nie je ľahké sa odosobniť a byť trpezlivá, keď ide o ľudí vám najbližších. V ten moment som nedokázala byť v nadsledstve, cítila som bolesť a frustráciu, lebo som nevedela, ako mám ešte mojej mame pomôcť. Nevedela som, ako jej mám ukázať, ako veľmi je vzácna, dobrá, múdra, krásna, hlboká a nádherná bytosť, ktorá by o sebe nikdy nemala mať pochybnosti. Jej láska, podpora, viera vo mňa a ochrana sú základným kameňom, na ktorom som si vybudovala svoju silu, sebahodnotu a odvalu. Sama seba sa pýtam, ako je možné, že tak dobrý a láskavý človek, sa obáva a neverí si?

Za posledné roky bola moja mama pri všetkom, čo som robila, čítala každú moju knihu, môj článok a bola na väčšine mojich podujatí a tréningov. Vie najviac z toho, čo prežívam každý deň. Pozná moje dobré momenty, moje zlé momenty. Je moja mentorka a asi o tom

ani nevie. Vždy mi povie pravdu. A ja sa jej zasa za to neustále snažím pomôcť, keď má ťažkú situáciu alebo ju niečo trápi. Dávam jej nástroje, kroky a tipy, ako môže zvládnuť strach, neistotu alebo negatívnu energiu v každodennom živote. Podľa toho, čo vidím za posledné roky, tak sa jej to veľmi pekne darí, ale nie úplne tak, ako by si želala.

Ako sme tam v ten večer sedeli a ja som jej vyratúvala, aké všetky nástroje, techniky, informácie má k dispozícii, aby si vedela pomôcť vo svojom každodennom živote, ona vtedy plná emócií povedala: „*Možno by si mohla urobiť viac.*”

Vedela som, že je to výkrik o pomoc, a nie výčitka, že nerobím dosť. Vedela som, že to nemyslí zle, len si nevie pomôcť, a tak veľmi si túži pomôcť. Jej veta bola pre mňa kľúčová. Pýtala som sa seba samej: „*Čo viac môžem ešte urobiť? Je tam ešte niečo, čo prehliadam, čo by jej viac pomohlo? Čo by ju každý deň mohlo sprevádzať, čo by tam bolo, keď si nevie pomôcť a mohla by sa o to oprieť?*” Láska k mojej matke vo mne otvorila novú možnosť a nový priestor, že dokážem ešte viac.

Tá veta a otázka posunuli moje hranice toho, čo som si myslela, že je dostatočná pomoc pre človeka, ktorého milujem. Posunulo to moje hranice komfortu a potenciálu, že dokážem ešte viac. Musela som siahnúť ešte hlbšie do svojej kreativity a múdrosti. Prebudilo to vo mne obrovskú túžbu vytvoriť niečo, čo jej pomôže.

Moja mama vo mne jednoznačne prebúdza to najlepšie, čo vo mne je a ja verím, že táto kniha tak, ako pomôže jej, bude zdrojom oslobodenia od strachov, neistoty a negativity pre každého. A potom si dovoľíte *žiť* to najväčšie, najkrajšie, najláskavejšie, čo je vo vás, váš najvyšší potenciál.

Mama ma inšpirovala napísať knihu Končím so strachom.

Druhý dôvod - SLOBODA

A tu prichádzam k druhému dôvodu, prečo píšem práve túto knihu. Uvedomila som si, že všetko, čo som za posledné roky učila v mojich súkromných transformačných programoch alebo tréningoch, alebo čo som robila na koučingoch pomáhalo ľuďom oslobodiť sa, nájsť smerovanie a vstúpiť do svojej plnej sily.

Mojim zámerom bolo napísať knihu, ktorá vám aj iným ľuďom pomôže, ak o sebe pochybujete, bojíte sa, podceňujete sa, cítite sa nedostatoční a dovoľujete strachu, aby vás limitoval a zneisťoval. A kvôli tomuto *závoju strachu* nevidíte svoju veľkoleposť a potenciál.

Počas posledných rokov intenzívnej práce s ľuďmi na koučingoch a v programoch som zistila, že jediné, čo potrebujete, aby ste mohli naplno žiť svoje sny a potenciál, je sa zbaviť tej záťaže, limitácií a *tmavého závoja* strachu, pochybností, v ktorom ste zahalení a z toho dôvodu nemôžete jasne vidieť a nevykročíte vpred. Tiež som zistila, že potrebujete pochopiť, že to vás nikto neurobí. Ja vás môžem iba naviesť, pomôcť pochopiť a ukázať spojitosti, dať vám podporu a nástroje, ale tou cestou musíte prejsť sami. Potrebujete pochopiť, že musíte zobrať zodpovednosť za svoj život, lebo iba vy ho viete zmeniť, iba vy sa viete oslobodiť od svojho strachu. Vy máte v sebe tú silu.

Za posledné štyri roky som vďaka praktickej práci so stovkami ľudí objavila, pomenovala, aplikovala a vytvorila programy, ktoré to ľuďom krok po kroku umožňujú a prevedú ich po tejto ceste. O to všetko, čo je možné uložiť slovami na papier, sa s vami podelím a odovzdávam vám to v tejto knihe. Kľúčom je to používať vo svojom každodennom živote. Nestačí iba vedieť. Ak niečo viete a nepoužijete to, tak je to zbytočné, nič sa neudeje. Je to, ako pozeráť na semienko tulipánu a vedieť, že keď ho zasadíte do zeme, budete sa oň starať, tak vyrastie nádherný tulipán, ale vy zostanete iba pri tom pozeraní sa. Kľúčové je používať, aplikovať, skúšať to, čo viete, aby ste našli svoju ideálnu kombináciu, ako si dokážete pomôcť a sám seba posúvať dopredu.

Potrebná je akcia, lebo váš posun vpred a oslobodenie má vždy zásadný dosah na ľudí, s ktorými ste prepojení. Nemusíte urobiť nič, iba oslobodiť seba a tým otvoríte cestu ku slobode aj iným ľuďom. Či sa na tú cestu pustia, je už ich rozhodnutie, do ktorého zasahovať nemôžete.

Ja si neželám, aby boli ľudia závislí na mojich tréningoch, programoch alebo koučingoch. Nechcem, aby si mysleli, že ja som zdrojom ich slobody.

Mojím zámerom je, aby som vám ukázala, že vy ste zdrojom svojej slobody a zmeny. Ja vám odovzdám nástroje, s ktorými môžete pracovať. Ukážem vám, ako ich používať, ako chápať súvislosti, ako pracovať s energiou. Na vašej ceste vám poskytnem priestor, podporu, komunitu, aby ste vedeli, že v tom nie ste sami a aby sa vám kráčalo ľahšie.

Sloboda spočíva aj v tom, že chápete, že si viete pomôcť aj sami, že máte v sebe veľkú silu, že viete robiť dobré rozhodnutia a dokážete to. Sloboda je samostatnosť a zodpovednosť za svoj život.

Svet totižto potrebuje ľudí, ktorí nebudú žiť a konať zo strachu, ale ho budú prekračovať

a objavovať svoju vlastnú veľkoleposť a talenty. Svet potrebuje slobodných ľudí, lebo to je jediná nádej, ako sa naše vzťahy, spoločnosť a svet môžu vyliečiť a transformovať na niečo lepšie.

Tretí dôvod - TRANSFORMÁCIA

Môj tretí dôvod je oveľa osobnejší a chvíľu som ho, akoby nevidela. Je výkrikom mojej vlastnej duše po oslobodení. Je volaním mojej duše po naplnení môjho najvyššieho potenciálu.

Veľakrát v živote som bola v situáciách, keď som musela prekročiť samu seba, svoj strach a neistotu. Bol to taký paradox, na jednej strane som si verila a na druhej som mala v sebe strach obmedzenia. Akoby som na jednom ramene mala anjela, na druhom čerta, ktorí mi radia a finálne som sa vždy musela rozhodnúť ja. Jedno existuje vedľa druhého. Strach nikdy neprichádza sám, je s ním aj odvaha.

- Už keď som počas základnej školy pretekársky plávala, obávala som sa, či to dám, či naplním očakávania, či nesklamem rodičov. Neustále som musela prekračovať svoje strachy a posúvať svoje hranice. Naučila som sa, že neviem robiť niečo, čo uspokojí iba iných, že musím mať vlastnú motiváciu. Naučila som sa aj disciplíne, vytrvalosti a vybuodovala som si schopnosť prekračovať svoje hranice.
- Keď som dostala svoje prvé pracovné príležitosti na vysokej škole a chcela som svoju prácu robiť dobre, uspieť, byť ocenená, vždy som musela prekonať strach zo zlyhania alebo sklamania seba samej. Nebolo to ľahké, prekonávať svoje ego, ktoré je plné strachu, ale našťastie ma vždy dobre viedla intuícia a moja vnútorná sila.
- Strach sa objavil aj vtedy, keď som robila rozhodnutie, či zostanem na Slovensku v bezpečí alebo pôjdem do sveta, dám si šancu a skúsím žiť svoj život podľa seba a naplním to vnútorné prázdno. Vyhrala zvedavosť a túžba zažiť viac, ako dovtedy.
- Keď som prišla do Malajzie pracovať pre firmu Mindvalley, v ktorej sa hovorilo po anglicky, pracovali v nej ľudia z 20 krajín sveta, cítila som sa veľmi malá, ale tvárila som sa, ako veľmi veľká. Firma pracovala v oblasti osobného rozvoja a online marketingu a ja som o tom nevedela skoro nič. Na jednej strane som si verila, že som šikovná a na druhej strane som sa obávala, že neuspem, že ma neprijmú a neocenia. Splnilo sa oboje, uspela som, aj zlyhala. A prežila som to.
- Keď som v MindValley nezvládla jeden projekt, musela som sa naspäť vrátiť do práce a všetkým sa pozrieť do očí a priznať si chyby. Bála som sa, že ma nikto neprijme, že ma nebudú mať radi. Mala som chuť schovať sa a nikdy nevyliezť. Neurobila som to. Vtedy som sa naučila, že nikto nie je perfektný, že sa neustále mám čo učiť a žiadať o pomoc, že mám právo urobiť chyby. Musela som prekonať svoju hrdosť, ego a svoj strach, aby som sa posunula a oslobodila.

- Keď mi raz šéf dal spätnú väzbu, že o marketingu nič neviem a som v ňom úplne nanič, cítila som sa ako nula, ale našťastie som mu neuverila úplne všetko. Trvalo mi, kým som znovu nabrala sebadôveru a nebála som sa robiť veci, lebo podľa niekoho ich neviem. Dalo mi to príležitosť objaviť v sebe niečo nové.
- Prekonala som obrovský strach, keď som sa rozhodla nasledovať volanie mojej duše a realizovať víziu RealWoman. Odísť z úžasnej nadnárodnej firmy, z prostredia skvelých a talentovaných ľudí, z bezpečia a pravidelného príjmu a robiť niečo na vlastnú päsť. Strach ma v určité momenty paralyzoval, ale zvládla som to. Keby som to nebola urobila, dnes nečítate túto knihu.
- Boli mesiace, keď som nevedela, z čoho budem žiť ten ďalší. Nevedela som, bála som sa a na druhej strane som v sebe budovala vieru, disciplínu, vytrvalosť a určitú silu byť v pokoji, aj keď som bola vo veľkej neistote. Naučila som sa fungovať, aj keď som sa bála. Bola to veľká životná lekcia.
- Keď som sa zalúbila, bola som lúbená a potom som bola sklamaná a opustená, rozbil sa mi celý svet. V určitý moment som sa bála, že sa už ja ani môj život nikdy neposkladá do jedného celku. Bála som sa, že už navždy budem cítiť tú samotu a neznesiteľnú bolesť. Každý deň som bojovala, aby som nerezignovala a hľadala svetlo a nádej pre seba a svoje vyliečenie. A na konci som našla samu seba, takú, aká som, silnejšiu a zároveň jemnejšiu. Pochopila som, že to bola moja cesta ku slobode.
- Keď som prvýkrát uverejňovala moje články, obávala som sa, ako budú ľudia reagovať, čo si budú myslieť, či ma príjmu. Keď som tieto články posielala do magazínov na uverejnenie, áno, obávala som sa, ale vždy som to urobila, lebo som sa naučila, že nemáte, čo stratiť, keď niečo skúsite. Horšie je nič neurobiť, na to som ja čas nemala. Jedno odmietnutie ešte nič neznamená. Nieкто povie nie, nieкто áno. A na koniec mnohí povedali áno.
- Keď som prišla na Slovensko a začala som organizovať semináre a celodenné konferencie RealWoman Fóra. Bola som nadšená, ale aj neistá, čo ak to ľudia neprijmú, čo ak ma nepochopia. Aj napriek tomu som to urobila, lebo som verila, že je to správne a potrebné. Naučila som sa veľmi veľa. Urobila som veľa dobrého, ale aj veľa chýb. Zistila som, že je lepšie urobiť chyby a poučiť sa, ako stáť na mieste a nič so svojím životom neurobiť.
- Keď som napísala svoju prvú knihu a vydávala som si ju sama, nevedela som, ako to finančne zvládnem, čo mám vlastne robiť, ako to celé v knižnom biznise funguje. Naučila som sa a zvládla som to. V rekordnom čase dvoch mesiacov som vydala svoju prvú knihu a prezentovala som ju v TV ešte, keď nebola ani vytlačená.
- Keď som sa začala obávať, či mi moje poslanie a práca dokážu aj dlhodobo zarobiť na život, na moje sny. Musela som sa zamýšľať, ako to mám vlastne robiť, aby som sa uživila, aby som nešla proti sebe a mohla žiť v mieri a nájsť v tom harmóniu. Sú obdobia, ktoré sú dobré a potom sú obdobia, v ktorých sa obávam, či to vôbec dám. Stále však idem ďalej, hľadám zlepšenia, lebo mi to dáva zmysel.

- Keď som prvýkrát mala hovoriť na pódiu pred niekoľkými stovkami ľudí, bola som na jednej strane vzrušená a na druhej strane vystrašená, lebo som chcela dať zo seba to najlepšie. Vedela som však, že iba tréningom a praktizovaním sa zlepším a nájdem si svoj štýl, lebo v konečnom dôsledku je to môj dar a radosť hovoriť k ľuďom.
- Keď som išla s kožou na trh a začala som robiť vlastné transformačné programy a koučingy. Vedela som, že viem ľuďom pomôcť a mám čo ponúknuť, ale na druhej strane som sa obávala, či som dostatočná, či mi dajú dôveru. Urobila som to a pomohlo mi to spoznať, kto som a pomôcť ľuďom žiť slobodnejšie, byť autentickí a plniť si sny. Bol to môj spôsob učenia a sebapoznania.

Dnes som vďačná za všetky tieto okamihy, strachy, momenty, zlyhania, úspechy. Boli mojimi príležitosťami na oslobodenie od strachov a zdrojom prebudenia môjho najväčšieho potenciálu a kreativity. Vďaka týmto momentom a mnohým ďalším som našla cestu k sebe a k tomu, kto som. A viem, že prídu ďalšie výzvy a strachy, ale rozhodla som sa, že ich zvládnem.

Najväčší potenciál, silu a talenty objavíte totižto vtedy, keď ich reálne použijete. A použiť ich môžete iba v situáciách, keď sú potrebné, keď musíte siahnuť hlbšie do svojich zásob, ktoré ste doteraz nemuseli použiť. A to sú záťažové situácie, v ktorých sa bojíte, lebo prekračujete svoju zónu komfortu a vstupujete do neznáma. A to je priestor, kde sa prebudia vaše najväčšie schopnosti a sila. Jedno bez druhého neexistuje a nevznikne.

Táto kniha je mojím vlastným oslobodením sa a transformáciou. Môže byť aj vašou. Umožňuje mi použiť svoj kreatívny talent písania a dar, jednoducho pomenovať to zložené. Podelím sa s vami o to, čo už roky učím na súkromných tréningoch a na koučingoch, pomohlo to už mnohým vrátane mňa. Touto knihou sama sebe dovoľujem vyjadriť moje najvyššie poznanie, to, na čom mi záleží a čo mi dáva zmysel. To, že sa oň s vami podelím, lieči mňa a zároveň pomáha vám.

Preto, tak ako vy, aj ja končím so strachom.