

ЗМІСТ

<i>Примітка для читачів</i>	9
ВАША ЦІННІСТЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ ТУТ	12
ЧАСТИНА ПЕРША. БАЧИТИ	
РОЗДІЛ 1	Те єдине, що змінює все 35
РОЗДІЛ 2	Якщо зміните власне ставлення до відмови, зміните власне життя 62
РОЗДІЛ 3	Ви не божевільні, ви просто перші 87
РОЗДІЛ 4	Усередині вас є велич 102
ЧАСТИНА ДРУГА. ПЕРЕВЧИТИСЯ	
РОЗДІЛ 5	Не чекайте, доки досягнете ідеальної маси тіла 131 <i>Брехня:</i> Від маси мого тіла залежить моя цінність
РОЗДІЛ 6	<i>Брехня:</i> Мені варто показуватися лише тоді, коли я щаслива 142
РОЗДІЛ 7	<i>Брехня:</i> Я не заслуговую на ліпше 151
РОЗДІЛ 8	<i>Брехня:</i> Я не маю нічого особливого, що можу запропонувати 168
РОЗДІЛ 9	<i>Брехня:</i> Я мушу догоджати їм, щоб вони мене любили 178
РОЗДІЛ 10	<i>Брехня:</i> Якщо я виділятимусь, мене неодмінно відштовхнуть 185
РОЗДІЛ 11	<i>Брехня:</i> Я самозванка й сама собою недостатньо хороша 194

РОЗДІЛ 12	<i>Брехня: Якщо я буду собою, мене не полюблять</i>	206
-----------	---	-----

РОЗДІЛ 13	<i>Брехня: Ярлики є постійними</i>	218
-----------	------------------------------------	-----

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ТРАНСФОРМУВАТИСЯ

РОЗДІЛ 14	Секрет самореалізації: самоцінність — це множник	235
-----------	---	-----

РОЗДІЛ 15	Чи бачите ви себе?	246
-----------	--------------------	-----

РОЗДІЛ 16	Визнач свій запит, а потім лети, дівчинко, лети	271
-----------	---	-----

РОЗДІЛ 17	Коло чи клітка?	279
-----------	-----------------	-----

РОЗДІЛ 18	Надто розрекламовані та недостатньо досвідчені	300
-----------	---	-----

РОЗДІЛ 19	Трансформація	313
-----------	---------------	-----

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. ЗНАТИ

РОЗДІЛ 20	Ваш квиток на Місяць	327
-----------	----------------------	-----

РОЗДІЛ 21	У кому ви <i>насправді</i> сумніваєтеся?	336
-----------	--	-----

РОЗДІЛ 22	Соло	354
-----------	------	-----

РОЗДІЛ 23	Ви цінні — ваше коло перемоги починається зараз	360
-----------	--	-----

ВАША ЦІННІСТЬ ТІЛЬКИ РОЗКРИВАЄТЬСЯ	377
------------------------------------	-----

<i>Подяка</i>	385
---------------	-----

<i>Бібліографія</i>	389
---------------------	-----

<i>Про авторку</i>	396
--------------------	-----

<i>Як зв'язатися з Джеймі</i>	398
-------------------------------	-----

<i>Картка «Кола перемоги»</i>	399
-------------------------------	-----

ПРИМІТКА ДЛЯ ЧИТАЧІВ

СПОДІВАЮСЯ, що історії, висновки та ідеї, які містяться в цій книжці, надихнуть вас і допоможуть знайти інструменти для кардинальних змін у вашому житті, і я хочу попросити вас ось про що: якщо в будь-який момент під час читання ви відчуєте, що знаєте людей, яким могли би бути корисні ці послання та інструменти, будь ласка, поділіться цією книжкою з ними. Нумо разом не залишмо жодної дівчини, жодної жінки, жодної людини осторонь усвідомлення того, що вони помітні, цінні та цілком гідні.

Хоча ми можемо мати різні переконання, особистісні риси та життєвий досвід, я вважаю, що всі ми співіснуємо, що всі ми божественно пов'язані й що всі ми варті безумовної любові. Ця книжка написана для вас, бо, незалежно від того, наскільки схожими чи різними ми можемо здаватися зовні, я переконана: є дуже велика ймовірність, що всередині нас багато спільного. І щоб ми разом розпочали цей шлях трансформації, нам як ніколи треба бути собою — у всьому, цілком, щиро і беззастережно. Такою в цій книжці буду і я сама, тож маю великі надії на те, що разом ми докладатимемо всіх необхідних зусиль.

Той факт, що до ваших рук потрапила ця книжка, уже не може бути випадковістю, тож я хочу підтримати й привітати вас із початком цієї трансформаційної подорожі! І хоча я можу лише здогадуватись, як саме вона вплине на ваше життя, запевняю вас, що, придбавши цю книжку, ви

вже стали частиною важливих змін у житті інших людей. **Увесь авторський гонорар від цієї книжки** я пожертвую організації *Feeding America* («Годуймо Америку»), а також програмам, розробленим задля формування самоцінності жінок і дівчат.

УЯВЛЯЮЧИ СВІТ, де кожна дівчина й жінка вірить у свою цінність, я водночас уявляю могутню силу добра, якою ми можемо бути разом, щоб зцілити себе, покоління і людство завдяки любові. Якщо ви знаєте когось, кому потрібні історії, інструменти й поради, викладені в цій книжці, будь ласка, поділіться нею із цими людьми. Прошу, станьте частиною моєї команди й допоможіть мені поширювати ці ідеї та змінювати якнайбільше людських життів. Сама я із цим не впораюся, тож буду щиро вдячна за вашу підтримку й співпрацю у цій важливій справі.

Окрім того, я буду неймовірно рада побачити ваші фотографії, улюблені зображення, сторінки, цитати із цієї книжки або ваші історії, пов'язані з нею, у соціальних мережах із гештегами *#WorthyBook* і *#JamieKernLima*, щоб я могла їх знайти й поширити на своїх сторінках! Якщо ви бажаєте отримувати щотижневу порцію натхнення й підтримки на шляху до усвідомлення вашої цінності й не тільки, я залюбки запрошую вас підписатися на мою безплатну електронну розсилку на сайті *JamieKernLima.com*.

Примітка. Цю книжку й подані в ній вправи можна опрацьовувати самостійно, разом із друзями, психотерапевтом або ж у книжковому клубі. Окрім того, ви можете заснувати власне «гідне коло»: групу з двох або більше людей, які збираються на неформальні зустрічі, як у книжкових клубах, очно чи віртуально, і радіють успіхам одне одного в усвідомленні власної цінності. Щоб дізнатися більше

про те, як доєднатися до такої спільноти чи започаткувати свою, відвідайте сайт *WorthyBook.com/Resources*.

Ви також можете знайти більше безплатних інструментів і ресурсів, що доповнять ваш досвід читання цієї книжки, зробивши його ще більш захопливим, на сайтах *WorthyBook.com/Resources* і *JamieKernLima.com* або зісканувавши поданий праворуч QR-код.



Просимо зауважити, що ця книжка не має на меті замінити собою психотерапію, медичні препарати чи лікування психічних розладів.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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 сьогоднішня. 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,

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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 переконуєте 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 перевантажуєте 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 зрікаєтесь 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?