

LORI HARDER



KMEN ŽEN

Najdi si svou komunitu,
vytvoř skutečná přátelství
a dosáhni svého
nejvyššího potenciálu

LORI HARDER

KMEN ŽEN



Najdi si svou komunitu,
vytvoř skutečná přátelství
a dosáhni svého
nejvyššího potenciálu

 Alferia

A Tribe Called Bliss: Break Through Superficial Friendships,
Create Real Connections, Reach Your Highest Potential
Copyright © 2018 by Lori Harder

First published by Gallery Books – An Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
New York

Translation © Johana Pášmová, 2024

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2024

ISBN 978-80-247-4985-3

*Drahá
tímto Tě zvu do kmene, se kterým se společně
vydáme na cestu k blaženosti.*

(celou pozvánku najdeš na straně 22)

*Za každou úspěšnou ženou stojí
kmen žen, které ji podporují.*

*Tuto knihu věnuji všem ženám,
jež mi na mé vlastní cestě nabídly pomocnou ruku.*

OBSAH

Předmluva	13
Tvoje cesta k blaženosti začíná zde	17
Jak do svého kmene pozvat ostatní ženy	21
Pozvání do kmene žen	22
Jak tato kniha funguje	25
Část první	
NOVÝ PŘÍSTUP K BUDOVÁNÍ KOMUNITY	29
1. Zrozena pro blaženost	31
Ztráta blaženosti	33
Dědičný kmen	35
Jsme svým kmenem	36
Jiný kmen	40
Opouštění kmene	42
To přece nemůže být všechno... ..	48
2. Blaženost na prvním místě	51
3. Proč kmen?	57
Proč se ženám daří v kmeni	59
Selhání kmene	62
Výhody kmene	67
4. Co nás brzdí?	71
5. Vytvoř si svůj kmen	77
Jak vybudovat svůj kmen žen	77
Základní informace o kmeni	78

Magické číslo	79
Vysněné ženy	80
Pravidelná kmenová setkání	80
Pozvánka, která skutečně funguje	81
Kmenová práce (skupinová práce)	82
Kmenové role	83
Průběh setkání	87
Kmenová pravidla	88
Je na čase budovat svůj kmen	90
6. Vaše první setkání	93
Vaše první setkání	96
Připomínka	97

Část druhá

NOVÝ PŘÍSTUP K BYTÍ – 7 POSVÁTNÝCH DOHOD	99
Sedm posvátných dohod nového přístupu k bytí	100
7. První dohoda: Vždy svou vlastní duchovní učitelkou	105
8. Druhá dohoda: Zbav se očekávání	111
9. Třetí dohoda: Žádné pomluvy	121
10. Čtvrtá dohoda: Neber si to osobně	133
11. Pátá dohoda: Nelítostné hranice	141
12. Šestá dohoda: Buď sama sebou	153
13. Sedmá dohoda: Jak poslat sebe i všechny ostatní někam	167

Část třetí

NOVÝ ZPŮSOB SOUNÁLEŽITOSTI (SAMA SE SEBOU)	187
14. Kdo jsi?	189
Jaká je tvoje nálepka	190
15. Získej zpět sebe sama	197
Naštvaná kočka	199
16. Poznej svou duši	205
Nápojení tvé duše	207
Řeč duše	210
17. Jaký je tvůj příběh?	215
Co je to příběh?	217
Najdi ve svých příbězích hodnotu	222
18. Přepiš svůj příběh	227
Afirmace	230
19. Vděčnost	235
20. Návyky pro udržení energie	247
Bez energie nemáš vůli ke změně	248
Jak to funguje	249
Vytvoř si rutinu pro podporu své energie	250
21. Vytrvalostní trénink a tvé poslání	269
Překážky a poslání	269
22. Zpráva od tvé duše	277
Závěr	
UDRŽENÍ KMENE	281
Poděkování	283

PŘEDMLUVA

Gabrielle Bernstein

Před čtyřmi lety jsem jako každý rok otevřela soukromý kurz pro hrstku klientů. Měla jsem jasnou představu o tom, s jakými klienty chci pracovat – cítila jsem, že mým posláním je pomáhat terapeutům, učitelům a léčitelům dále rozšiřovat platformy, které již vybudovali. Vesmír naslouchal mým přáním – do života mi totiž přišla vysněná klientka. Chytrá, úspěšná, plně oddaná pomoci druhým. Svůj kmen probuzených žen vedla k tomu, aby se jim v životě dařilo naplnit jejich nejvyšší poslání. Touto klientkou byla právě Lori Harder.

Loriino nadšení, odhodlání a podnikatelský duch se projevily, už když jsme si volaly poprvé. Na koučování Lori se mi nejvíce líbilo, že mé návrhy brala skutečně vážně. Nebála se velkých kroků a očividně byla odhodlaná udělat všechno pro to, aby její byznys rostl, a ona tak mohla sloužit celému světu. Za poslední čtyři roky jsem měla tu čest být svědkem toho, jak se Loriina vize stává skutečností. Její malé podnikání se proměnilo v prosperující byznys, jehož součástí je nyní i podcast s miliony posluchačů. Lori svou platformu každým dnem rozšiřuje o přednášky, semináře a nyní přichází i se svou novou knihou *Kmen žen*.

Lori v *Kmeni žen* nabízí návod, jak krok za krokem dosáhnout celoživotního propojení, sesterství a vzájemné podpory. Bez trochy pomoci od druhých toho zkrátka na světě nemůžeme dosáhnout tolik. Cesta

k úspěchu vyžaduje komunitu a Lori je připravená vám pomoci ji tvořit. Hledání vlastního kmene se nám však v dnešní době může jevit jako neřešitelný úkol, spousta z nás žije v komunitách bez pevnějších mezilidských vazeb a tráví většinu času online. Není pak divu, že se s druhými necítíme propojené a připadáme si samy. Právě proto je Loriina kniha tak důležitá. Kniha *Kmen žen* vám pomůže nalézt vysněná přátelství s hlubokými duchovními kořeny a také podporu, kterou potřebujete, abyste mohly svůj život žít skutečně naplno.

Ženy dnes potřebují podporu sesterského společenství víc než kdy jindy a právě k tomu tato kniha vybízí: k sesterství mezi všemi ženami. Tato kniha je určena ženám, které již ve svých životech zaujaly vůdčí pozici a ve světě kolem sebe tvoří změny, i těm, které jsou teprve na začátku objevování své cesty. *Kmen žen* vám pomůže prožít život naplno, najít v něm své místo a propojit se s ostatními. Tím výhody vlastního kmene zdaleka nekončí.

Ty ženy, které jsou obklopené pevně semknutou komunitou, žijí ve srovnání s těmi, které tuto podporu nemají, delší, naplněnější a zdravější život. Sounáležitost je jednou ze základních lidských potřeb a my jako ženy potřebujeme, aby nás spojovalo něco nejen povznášejícího, ale především skutečného. Zároveň je pro nás důležité znát způsob, jak toho dosáhnout.

Skutečné vztahy můžeme budovat, když jsme otevřené a své příběhy a hluboké emocionální prožitky sdílíme s druhými ženami. Je pro nás důležité vytvářet kolem sebe bezpečný, pečující prostor, který nám pro tyto účely bude sloužit. Bez těchto vazeb přicházíme o radostný život.

Lori v této knize sdílí to, jak její život vypadal před tím, než našla svůj kmen. Mimo jiné poskytuje také návod, jak využít sílu blaženosti každodenního života a jak se obklopit svým vlastním kmenem plným láskyplných duší naladěných na vlnu podobnou té vaší. Lori zároveň

uvádí i zásady, podle kterých založila svůj vlastní kmen a jejichž strukturou se můžete při tvorbě svého vlastního kmene inspirovat. Nejenže se dozvíte, jak o svůj kmen pečovat – Lori vám zároveň ukáže, jak se zbavit omezujících vzorců myšlení a napojit se na své vyšší já.

Když započneme svou duchovní cestu a zkusíme jednotlivé příležitosti, které nám tato cesta nabízí, často čelíme problémům, které spočívají například v negativním smýšlení a starých vzorcích přemýšlení. Lori za desítky let praxe pomohla tisícům žen překonat jejich strachy, není tedy pochyb, že i vám ukáže, jak se osvobodit od sebedestruktivního chování, a najít tak nejen samy sebe, ale i skutečné vztahy kolem vás.

Právě v tom spočívá krása *Kmene žen*: Veškerá práce není jen na vás samotných. Její velkou část totiž provedete s vaším kmenem. Kromě lekcí v každé kapitole kniha uvádí také různá cvičení, ať už individuální, nebo určená pro váš vlastní kmen, který zakládáte nebo který již funguje.

Tuto knihu Lori sestavila tak, aby vám byla účinným a praktickým nástrojem pro sblížení v rámci vašeho kmene. Její výsledky jsou okamžité. Dá vám odvahu více riskovat a dělat kroky mimo svou komfortní zónu s vědomím, že ženy ve vašem kmeni jsou v tom s vámi. Budete navzájem oslavovat své úspěchy tak, jako by každý z nich byl váš vlastní, protože když se jedné z vás začne dařit, pozitivně to ovlivní celou vaši skupinu. Stejně tak ve svých srdcích najdete hluboký soucit, když jedna z vás bude plakat.

Díky svému kmeni uvidíte lekce, kterými jste si prošly. Připomene vám vaše skutečné já, vaši sílu a váš životní cíl. Vydát se na cestu se svými sestrami a nacházet společně radost ve všem, co život přinese, vám dá pocit skutečného blaha.

TVOJE CESTA K BLAŽENOSTI ZAČÍNÁ ZDE

Nejdražší sestro společného kmene,

znám Tě. Není to tak, že bych tě potají sledovala. Zkrátka jen vím, jak se cítíš, protože jsem se tak cítila taky. Víím, jaké to je bojovat, být ve stresu, cítit se sama a mít strach i poté, co ses rozhodla na sobě pracovat a plnit si své sny. Možná že sis stejně jako já představovala, že cesta k „naplněnému životu“ bude dávat mnohem větší smysl, bude zábavná a bude Tě naplňovat o mnoho více než Tvoje současná realita, která je plná nejistoty a odloučení. Možná je Ti vlastní spíš úzkost než cesta za štěstím, protože jsi sama, ať už za obrazovkou, doma při úklidu, v práci, když se staráš o rodinu nebo když se snažíš o zdravý životní styl. Možná že se sama sebe ptáš, jestli jsi svou cestu za blažeností pojala správně. Nebo snad veškerou bolest způsobuje to, že si nejsi jistá, co vlastně blaženost je, a možná ji popíráš úplně?

Stresu a různých druhů rozptýlení, které kolem sebe máme, je stále víc, ale stejně tak roste i naše touha dosáhnout svého nejvyššího potenciálu a štěstí. Copak je to ale nějaká zábava, když si svůj růst a životní cestu neužíváme? Je to skutečně tak, že na vrcholu je člověk vždycky sám? Chce se Ti vůbec blaženosti dosáhnout, když víš, že ji nebudeš