

DAJ SI PETKO

VZEMI VAJETI ŽIVLJENJA V SVOJE ROKE Z ENO PREPROSTO NAVADO

1. poglavje	Zaslužite si življenje, vredno petke	7
2. poglavje	Znanost pravi, da to deluje	21
3. poglavje	Imam nekaj vprašanj	39
4. poglavje	Zakaj trpinčim samega sebe?	53
5. poglavje	Ali sem pokvarjen?	71
6. poglavje	Od kod prihaja vse to negativno nakladanje?	83
7. poglavje	Zakaj nenadoma vsepovsod videvam srčke?	99
8. poglavje	Zakaj je življenje tako preprosto za druge, ne pa tudi zame?	115
9. poglavje	Ali ni lažje, če ne rečem ničesar?	129
10. poglavje	Kaj, če začnem ... jutri?	149
11. poglavje	Ampak, a sem ti všeč?	169
12. poglavje	Kako to, da vse zafrknem?	185
13. poglavje	Ali bom temu dejansko kos?	197
14. poglavje	Mogoče bo bolje, če ne preberete tega poglavja	211
15. poglavje	Nazadnje bo vse logično	231
	<i>Čakajte, čakajte ... To še ni vse!</i>	241
	<i>Melino darilo</i>	251
	<i>Zahvala</i>	261
	<i>Viri</i>	265
	<i>O avtorici</i>	273

ZASLUŽITE SI ŽIVLJENJE, VREDNO PETKE

Naj vam povem o dnevu v ne tako daljni preteklosti, ko sem odkrila nekaj preprostega: dajanje petk samemu sebi, ki pomaga izboljšati najpomembnejši odnos v našem življenju – tistega s samim seboj. Z vami bom delila zgodbo, raziskave in to, kako lahko s to navado spremenite svoje življenje.

Vse se je začelo nekega jutra v kopalnici, ko sem si umivala zobe, zagledala v ogledalu svoj odsev in pomislila:

Uf.

Začela sem izpostavljati vse, kar mi pri sebi ni všeč – teme podočnjake, koničasto brado, dejstvo, da je desna dojka manjša od leve, in povešeno kožo na trebuhu. V glavi se mi je razdivjal vihar: *Grozna sem. Več moram telovaditi. Sovražim svoj vrat.* Ob vsaki misli sem si bila še manj všeč.

Pogledala sem na uro – moja prva videokonferenca naj bi se začela čez četrto uro. *Prej moram vstajati.* Pomislila sem na rok, ki sem ga lovila. Na pogodbo, ki sem si jo prizadevala

skleniti. Na elektronska sporočila in esemese, na katere še nisem odgovorila. Na psa, ki ga je bilo treba peljati na sprehod. Na izvide očetove biopsije. In na vse, kar sem morala tisti dan narediti za otroke. Nisem vedela, kje se me drži glava, s tem da si še nisem niti nataknila modrca ali spila kave.

Uf.

Tistega jutra bi si najraje natočila skodelico kave, se sesedla pred televizor in preprosto pozabila na vse stvari, ki so me mučile ... ampak vedela sem, da to ne bi bilo prav. Vedela sem, da ne bo nihče privršal in rešil mojih težav, dokončal projektov na mojem seznamu, telovadil namesto mene ali izpeljal tistega težkega pogovora, ki me je čakal v službi.

Želela sem si samo ... malo oddiha ... od svojega življenja, pišuka.

Za mano je bilo nekaj peklenskih mesecev. Neprestano sem bila v stresu. Tako pridno sem skrbela za vse druge ter se žrla zaradi njih – kdo pa je skrbel zame? Prepričana sem, da me po svoje razumete. V takšnih trenutkih, ko se življenjske zahteve nakopičijo in pokvarijo vaše razpoloženje, se lahko ujamete v začarani krog.

Potrebovala sem nekoga, ki bi mi rekel: *Prav imaš, težko je. Ne zaslužiš si tega. Ni pošteno ... in če je sploh kdo kos temu, si to TI.* To sem hotela slišati. Potrebovala sem tolažbo in spodbudo. A čeprav sem ena svetovno najuspešnejših motivacijskih govork, se nisem mogla domisliti prav ničesar, kar bi si lahko rekla.

Ne vem, kaj me je nato kar naenkrat pičilo. Niti ne vem, zakaj sem to naredila. Ampak iz nekega razloga sem v kopalnici,

kjer sem stala v spodnjem perilu, dvignila roko proti svojemu utrujenemu odsevu v nekakšen pozdrav. Hotela sem reči samo *Vidim te. Vidim te in imam te rada. Dajmo, Mel. Saj bo šlo.*

Sredi giba sem se zavedela, da je bil moj pozdrav sami sebi preprosta petka. Prepoznavna, nezgrešljiva in tako pogosta kot stisk roke. Vsi smo v življenju že nešteto krat dali in dobili petko. Mogoče je na njej celo nekaj malce prisiljenega. Ampak brez modrca in kave sem se naslanjala na umivalnik v kopalnici in dajala petko svojemu odsevu.

Brez besed sem si govorila nekaj, kar sem si obupno želela slišati. Zagotavljala sem si, da zmorem, *kar koli* to že je. Navijala sem zase in za žensko v ogledalu, jo spodbujala, naj dvigne glavo in gre naprej. Ko se je moja roka dotaknila ogledala in mojega odseva, sem začutila, kako sem postala malce boljše volje. *Nisem bila sama. Imela sem SEBE.* Šlo je za preprosto kretnjo, za prijaznost do same sebe. Za nekaj, kar sem potrebovala in si zaslužila.

Takoj sem začutila, kako mi je v prsah popustila napetost. Vzravnila sem se in se nasmehnila ob navidezni plehkosti petke, ampak nenadoma nisem bila videti več tako utrujena, nisem se počutila tako sama in seznam opravkov se ni več zdel tako strašljiv. Pustila sem, da je dan tekel naprej.

Naslednje jutro je zazvonila budilka. Enake težave in enak občutek: nisem vedela, kje se me glava drži. Vstala sem. Postlala sem posteljo. Odšla sem v kopalnico in zagledala svoj odsev: *Ojla, Mel.* Brez pomisleka sem se nasmehnila in se zalotila, da znova dajem petko sebi v ogledalu.

Tretje jutro sem vstala in se zavedela, da razmišljam o tem, kako bom prišla do ogledala, in da *se veselim* tega, da si bom spet lahko dala petko. Vem, da je osladno, vendar je res. Posteljo sem postlala malce hitreje kot ponavadi in vstopila v

kopalnico z navdušenjem, kakršnega ne bi ob 6:05 zjutraj smel čutiti nihče. Tega ne morem opisati drugače kot tako:

Imela sem občutek, kot da se bom dobila s prijateljico.

Pozneje tistega dne sem se spraševala, kdaj vse sem v življenju dobila petko. Seveda sem razmišljala o udeleževanju v skupinskih športih, ko sem bila mlajša. Pomislila sem na cestne dirke s prijateljicami. In na bejzbolske tekme na stadionu Fenway Park, kjer izbruhne dajanje petk, kadar Red Sox osvojijo točko. Pa na petko prijateljici, ko je napredovala v službi, se razšla s tisto zgubo ali zmagala pri kartah.

Nato sem se spomnila enega od vrhuncev v svojem življenju: ko sem leta 2001, le dva meseca po terorističnih napadih 11. septembra, v katerih je umrlo 2977 ljudi in sta bila uničena oba stolpa Svetovnega trgovinskega centra, tekla na newyorškem maratonu.

Na razdalji 42,2 kilometra so se gledalci drenjali na pločnikih, in do koder je seglo oko, so na vsakem bloku ob progi, ki se je vila skozi vseh pet okrožij New Yorka, z oken visele ameriške zastave.

Brez gledalcev, ki so se 42,2 kilometra gnetli na obeh straneh proge ter mi dajali petke in navijali zame, mi nikakor ne bi uspelo. Preprosto nisem tako žilava kot pripadniki mornariške enote za posebne naloge. Upeham se že, če nesem vrečke iz trgovine v drugo nadstropje. Takrat pa sem bila celo še novopečena mama z dvema otrokoma, mlajšima od treh let, ki je hodila v redno službo in se ni ustrezno pripravila na tako dolg tek. Klinc, komaj sem uhodila superge, vendar

sem si od nekdanj želela odteči ta tek, preden odidem v krto-vo deželo, in ko sem dobila priložnost za sodelovanje, sem bila odločena to izpeljati. Bilo je veliko trenutkov, ko so mi klecala kolena, ko mi je ušlo iz mehurja in ko mi je glava prosjačila: *Ni govora. Ne morem.* Občasno sem upočasnila, da sem samo še krevsala naprej. *Zakaj nisem bolj trenirala? Zakaj sem kupila nove superge šele pred dvema tednoma?* Pred 21. kilometrom sem moledovala prostovoljce pri okrepevalnicah, naj se strinjajo z mano, da bi morala odnehati. Niti slišati niso hoteli o tem. *Odnehati? Ampak saj ste prišli že tako daleč!* Njihovo spodbujanje je utišalo moje dvome in odpravila sem se naprej.

Precej močnejši ste, kot mislite.

Maraton sem dokončala samo zaradi stalnega spodbujanja in navijanja, ki sem ga doživljala na poti. Če bi poslušala glasove v svoji glavi, bi nehala teči že po kakšnih desetih kilometrih, ko so mi počili žulji na nogah in je vsak korak začel noro boleti. Strašansko dober občutek je bil poslušati, kako nekdo navija zame – zaradi tega sem ostajala zbrana in v gibanju. Tiste petke so podžigale moje prepričanje, da lahko dejansko naredim nekaj, česar nisem še nikoli.

Kadar so mi vzeli voljo drugi tekači, ki so se v velikem številu kar sprehajali mimo mene, mi je neznančev udarec v roko preprečil, da bi obupala. Prav za to pa tudi gre: petka še zdaleč ni navaden udarec v roko. Je prenos energije in vere z ene osebe na drugo. Prebudi nekaj v vas. Opomni vas na nekaj, kar ste pozabili. Vsaka petka je bila sporočilo *Verjamem vate*, zaradi česar sem verjela vase in v svojo sposobnost gnati

se naprej, korak za korakom, šest ur, dokler nisem prečkala ciljne črte in dosegla tistega cilja.

Če pomislimo na osupljivo moč neznančeve petke, ni težko potegniti vzporednice med življenjem in tekom na maratonu. Oba sta dolga, veliko ti dasta, sta vznemirljiva in na trenutke boleča. Predstavljajte si, da bi se vsako jutro zbudili in bi lahko črpali prav tisto udarno energijo, ki vas žene naprej, medtem ko tečete skozi vsakdanje življenje.

Ustavite se in razmislite. Kako vam sploh pomaga, če samega sebe kritizirate?

Kaj, če bi lahko zamenjali ploščo in se naučili, kako navijati zase – vsak dan, vsak teden, vsako leto svojega življenja, korak za korakom, medtem ko se pomikate proti svojim ciljem in sanjam? Kar predstavljajte si, da ste VI SAMI svoj največji navijač, oboževalec in spodbujevalec. Težko si je predstavljati kaj takšnega, kajne? Ampak ne bi smelo biti.

Rada bi, da na naslednje vprašanje odgovorite iskreno: *Kako pogosto navijate zase?*

Stavim, da ste pravkar prišli do enakega zaključka kot jaz. Skoraj nikoli.

Vprašanje je: *Zakaj?* Če vam to, da vas ima nekdo rad, vas spodbuja in slavi, vzbuja tako preklemansko prijetne občutke, če vas to žene naprej in vam pomaga dosegati cilje, zakaj ne počnete tega zase?

Gre za star nasvet:

»Kisikovo masko najprej nataknite sebi.«

To reklo sem slišala že milijonkrat, ampak v resnici nisem nikoli znala tega narediti v vsakdanjem življenju. Pismo, kako

mi je tole s petko pred ogledalom odprlo oči: če hočete postaviti sebe na prvo mesto, se morate spraviti tja z navijanjem – prav s tem namreč upravljate tja tudi druge.

Pomislite, kako odlično znate podpirati in slaviti druge ljudi. Navijate za svoja najljubša moštva, spremljate svoje najljubše igralce, glasbenike in vplivneže. Kupujete vstopnice za njihove tekme, stoje ploskate na njihovih nastopih, upoštevate njihova priporočila, kupujete njihove nove linije oblačil in pazljivo spremljate vse njihove dosežke, od zmag na svetovnem prvenstvu do grammyjev.

Odlični ste tudi pri podpiranju in dviganju ljudi, ki jih imate v svojem življenju –partnerja, otrok, dobrih prijateljev, sorodnikov in sodelavcev. Načrtujete rojstnodnevne zabave in slavja za vse v družini, z nalaganjem dodatnega dela na svoja pleča stojite ob strani preobremenjeni sodelavki in prvi bodrite prijatelja, ko vam pokaže svoj profil na spletni strani za zmenkarije (*Super si videti!*) ali se loti postranskega posla, prodajanja prehranskih dopolnil (*Vzela bi enoletno zalogo*). Vse druge spodbujate, naj si prizadevajo uresničiti svoje cilje in sanje, vključno z žensko, ki ste jo ravno danes zjutraj spoznali na tečaju joge. Ko je inštruktorica omenila skorajšnji certifikacijski program usposabljanja učiteljev, niste niti malo oklevali: *Se boste prijavili? Morali bi se! Vaš položaj strešice je prelep.*

Ko pa pride do slavljenja in spodbujanja samega sebe, pa ne samo, da močno zaostajate – počnete prav nasprotno. Pljuvate po sebi. Gledate se v ogledalu in udrihate po samem sebi. Mesarite se in ugovarjate svojim ciljem in sanjam. Na vse kriplje se trudite za druge, zase pa nikoli.

Čas je, da si namenite spodbudo, ki jo zaslužite in potrebujete.

Občutje lastne vrednosti, samospoštovanje, ljubezen do sebe in samozavest se začnejo tako, da vzpostavite te lastnosti v sebi. Zato bi rada, da vsak dan začnete s petko pred ogledalom. Gre za navado, ki bi se jo morali naučiti, jo razumeti in vaditi prav vsak dan. A to je šele začetek.

Dajanje petk samemu sebi ni samo popravek – je celovit odnos do življenja, miselnost, filozofija in strategija, ki reprogramira podzavestne vzorce v glavi. Z raziskavami, znanstvenimi podatki, globokimi osebnimi zgodbami in rezultati iz resničnega življenja, ki jih ta navada ustvarja v življenju ljudi po vsem svetu (v knjigi boste spoznali številne), vas bom spodbudila, da boste vzeli vajeti v svoje roke – tako, da si boste dajali petke na najrazličnejše fine načine, prav vsak dan.

Naučili se boste, kako prepoznavati misli in prepričanja, ki vas spodnašajo, na primer krivdo, ljubosumje, strah, tesnobo in negotovost. Še pomembnejše pa je, da se jih boste naučili preoblikovati v nove miselne in vedenjske vzorce, ki vas bodo spravljali v boljšo voljo in gnali naprej. Seveda bom vse razčlenila in vam pokazala, kako to narediti; predstavila bom raziskave, ki dokazujejo, zakaj ta orodja delujejo, ter vam vsakodnevno stala ob strani (več o tem v nadaljevanju).

Pri tem ne gre samo za znanje, kako se zbuditi srečen, kako se dvigniti na noge, kadar ste pobiti, ali kako se navdušiti za največje in najbolj vznemirljive trenutke svojega življenja (naučili se boste vse to). Gre za razumevanje in izboljševanje za vas najpomembnejšega odnosa na svetu – tistega s samim seboj. Na straneh te knjige se boste učili o svojih najosnovnejših potrebah in o tem, kako jih zadovoljiti. Odkrili boste

tudi preverjene miselne strategije, ki vam bodo pomagale preživeti *vsak* trenutek – vzpone in padce, dvige in spuste – in nikoli obupati nad osebo, v katero strmite v ogledalu.

Kakor vidite sebe, tako vidite svet.

Kot si lahko mislite, sem pri pisanju te knjige veliko razmišljala o petkah, verjetno več, kot bi kdor koli sploh smel. Zdaj, ko že nekaj časa vadim dajanje petk, sem ugotovila, da sem prva desetletja svojega življenja kritizirala svoj odsev, imela občutek, da me ne navdušuje preveč, oziroma se sploh nisem zmenila za žensko, ki sem jo videla v ogledalu. Prav ironično glede na to, s čim se preživljam.

Kot ena najbolj iskanih motivacijskih govornic in uspešnih pisateljic na svetu imam nalogo dajati ljudem orodja in spodbudo, ki jih potrebujejo za spremembo svojega življenja. Moje zaupanje v vas vliva VAM zaupanje vase. Če res dobro razmislim, je moja služba utelešena petka. Z vsem, kar delim – na odru, v knjigah, na posnetkih na youtube, v spletnih tečajih ali objavah na družbenih omrežjih –, s prav vsem, kar počnem, naj bi vam sporočala: *Verjamem v vas. Vaše sanje so pomembne. Zmorete, vztrajajte.*

Že leta in leta vam dajem petke.

In čeprav dajem petke vam, jih nisem vedno znala tako dobro dajati sebi. Sem najhujša kritičarka same sebe. Stavim, da ste tudi vi sami svoj najhujši kritik. Šele pred kratkim, ko sem si začela dajati petke – najprej pred ogledalom, potem pa na številne druge simbolične načine –, so se stvari uredile. Ko se naučite, kako gledati nase in si stati ob strani, se lažje zalotite v trenutkih, ko vas začnejo obhajati pobijajoče misli,

te obrnete na glavo in si dvignete razpoloženje v boljše in bolj optimistično. Pozitivna naravnost vas bo spodbudila k uvajanju pozitivnih ukrepov, s katerimi si boste spremenili življenje. Če ste opremljeni s takšno udarno energijo in odnosom, lahko dosežete kar koli.

Ko sem začela dajati petko svojemu odsevu, ni šlo samo za spodbudno kretnjo na malodušen dan. Na glavo je postavila mojo samokritiko in sovraštvo do same sebe. Spremenila je prizmo, skozi katero sem gledala na svoje življenje. To je bil začetek tektonskega premika. Meja. Začetek popolnoma nove povezave z najpomembnejšo osebo v mojem življenju – z mano. Nov način razmišljanja o sebi in tem, kaj je zame mogoče. Spodbudila me je, da sem vzpostavila povsem novo doživljanje življenja.

Zato sem napisala to knjigo.

Čas je, da navijate ZASE.

Najmočnejše sile na svetu so spodbuda, proslavljanje in ljubezen. Vi pa ste si jih odrekli. Niste edini. To počnemo vsi.

Morda se imate le s težavo radi oziroma se ne morete spremeniti, naj se še tako trudite. Mogoče pa popolnoma razturate, vendar ne morete resnično uživati v življenju, saj se osredotočate na to, kar je narobe, namesto na to, kar poteka dobro. Morebiti je vaša preteklost polna grozot, ki so vam bile prizadejane, ali grozot, ki ste jih vi prizadejali drugim.

Ne glede na to, kaj se vam je zgodilo, bi rada, da spoznate resnico. Tik pred nosom imate lepo življenje, vendar ga ne vidite. Imate neverjetno prihodnost, ki samo čaka, da boste vzeli škarje in platno v svoje roke ter jo ustvarili. Imate

najčudovitejšega zaveznika, navdušenca in tajno orožje, ki vas gleda iz ogledala – vi pa se zanj ne zmenite. Če bi radi zajemali življenje z veliko žlico ali pa bili zgolj bolj srečni, se morate zdramiti in začeti ravnati s sabo precej bolje kot doslej. Začne se s tistim trenutkom vsako jutro, ko stojite iz oči v oči s sabo v ogledalu.

Vse to je lažje, kot mislite.

Vprašajte se, kako bi se radi počutili na različnih življenjskih področjih. Ali si ne želite udarnega življenja, vrednega petke? Udarne zakonske zveze ali službe, vredne petke? Ali ne želite biti starš ali prijatelj, ki dobiva petke? Ali ne hrepenite po opaženosti in priznanju ter po občutku zagona, moči in trdnega prepričanja, ki vas potiskajo naprej?

Normalno. O tem namreč knjiga govori: o samozavesti in slavljenju samega SEBE. S tem lahko naredite kar koli ali ste kdor koli. To sproži verižno reakcijo. Pomaga vam vzpostaviti zagon za napredovanje, preskočiti v proslavljanje, zgraditi zaupljiv odnos s samim seboj in se kopati v visokoenergij-skem veselju.

Začne se z vami.

Če hočete več proslavljanja, potrditev, ljubezni, sprejemanja in optimizma, se morate vaditi v tem, da samemu sebi daste te stvari. Zares. Začne se z VAMI. Če vi ne boste navijali zase in za svoje sanje, kdo bo? Če ob pogledu nase v ogledalu ne zmorete videti nekoga, ki ga je vredno imeti rad, zakaj bi ga

videl kdo drug? In če smo že pri vseh drugih: ko se naučite ljubiti se in si stati ob strani, to pomaga vsem odnosom v vašem življenju. Ko zmorete slaviti SEBE, vam to pomaga glasneje navijati za druge: za prijatelje, sodelavce, sorodnike, sosede in partnerja. Tako je zato, ker je nemogoče resnično dati drugim ljudem tisto, česar najprej ne daste sebi.

Še opozorilo.

Včasih se na prvi pogled zdi petka preprosta, mogoče celo preveč preprosta. Zato prosim za malo potrpljenja.

Na ravni nevronske poti namreč deluje globoko na podzavest. Spremembe, ki jih pustite na vas, trajajo precej dlje od odtisov rok, ki jih puščate na kopalniškem ogledalu. Na začetku je petka samo nekaj, kar počnete, sčasoma pa postanejo potrditve, zaupanje vase, proslavljanje, optimizem in ukrepanje, ki jih simbolizira, del vas.

Zame je bila razodetje naslednja zadeva: mogoče je trdo delati in biti obenem mehak do svoje duše. Mogoče je tvegati, zafrkniti in dobiti lekcijo, ne da bi se zaradi tega zakopali v sram. Mogoče je imeti visoke ambicije, a vseeno blago in ljubeznivo ravnati s sabo in drugimi. V življenju se je mogoče spopadati z zelo težkimi in groznimi razmerami, a kljub temu krepiti optimizem, odpornost in vero, ki vas pripeljejo do konca. Ko si boste nehali dopovedovati, da ni prav, da se počutite tako, kot se, se boste takoj počutili bolje.

Šele ko se boste naučili navijati zase, se spodbujati in podpirati ob vzponih in padcih, se boste kar naenkrat nehali mučiti in življenje bo začelo teči v smer, ki vam je usojena. Niti sanja se vam ne, koliko lažje bi vam bilo, če bi nehali biti tako strogi

do sebe. Koliko lepše bi bilo življenje. Koliko več bi imeli od vzponov, če vas ne bi nenehno pobijale lastne misli, presneto.

Zaslužite si, da vas slavijo.

Ne čez eno leto. Ne takrat, ko boste dobili tisto povišico, izgubili želene kilograme ali dosegli določen cilj. Zaslužite si, da navijajo za vas takšne, kot ste, tam, kjer ste, takoj in že danes. To si ne samo zaslužite – to potrebujete. To zadovoljuje vaše najbolj temeljne čustvene potrebe: biti viden, slišan in opažen. To pa še ni vse – raziskave kažejo, da ljudje ob takšni podpori kar cvetimo. Občutek, da nas nekdo spodbuja, verjame v nas in slavi, je najbolj navdihujoča sila na planetu.

Zato verjamem, da bi moralo biti vaše vsakdanje življenje prežeto z rednim proslavljanjem in optimizmom. S tem, ko namerno in preudarno navijate zase že samo zato, ker ste se zbudili, ko začnete dan in razvijate navade, s katerimi si vztrajno stojite ob strani *v vseh okoliščinah*, lahko premagate prav vse, kar vas drži nazaj, spremenite svoje življenje in dosežete osebno izpolnitev.

Prav to se je zgodilo meni.

Po nekaj tednih dajanja petke sami sebi v ogledalu sem vedela, da me ta preprosta navada korenito spreminja. Nič več nisem pozornosti posvečala temu, kar mi je šlo pri meni na živce. Začela sem se zavedati, da je moj videz še NAJMANJ zanimiva stvar na meni. Najboljše je tisto, kar je znotraj.

Takoj ko sem zjutraj odprla oči, sem se razveselila srečanja s svojim odsevom v kopalnici. Že več kot 50 let sem se vsako jutro gledala v ogledalo. Ne spomnim se, da bi kdaj prej komaj čakala na to. Tudi to je pri dajanju petk sebi nenavadno:

nehamo gledati svojo telesno podobo in zagledamo SEBE v notranjosti. Osebo in vse, kar naše življenje predstavlja.

V ogledalu ne vidimo samo svoje telesne podobe, ampak pozdravljamo svojo prisotnost – enako, kot ko nam sosed maha s svoje verande pred hišo. Dvignemo roko in si vsako jutro tiho rečemo: *Živijo! Vidim te! Saj bo šlo. Dajmo.* Vse to je močno vplivalo na moje razpoloženje, občutke, motivacijo, odpornost in odnos. Včasih sem se na začetku dneva počutila, kot da rinem skalo v breg, zdaj pa sem vsako jutro ob odhodu iz kopalnice čutila, da mi veter piha v hrbet.

Ko sem vsak dan znova dvigala roko proti svojemu odsevu, se je ta vez s samo seboj krepila.

Pravzaprav je bil občutek tako dober, da sem se nekega dne pri tem dejanju fotografirala in fotografijo objavila na družbenih omrežjih. Saj veste, ker to vplivneži pač počnemo. Delimo ljubezen. Ob njej nisem ničesar napisala, nič pojasnjevala. Niti ključnika nisem dodala. Med svojimi zgodbami na instagramu sem zgolj objavila podobo, na kateri si dajem petko pred kopalniškim ogledalom, in nadaljevala dan.

Izkazalo se je, da nisem edina na tem planetu, ki je tisti dan potrebovala petko.