

Katarína Havlíková



OD POPOLUŠKY
PO
Kráľovnú



SKUTOČNÝ
PRÍBEH,
ktorý pomôže
aj tebe
nájsť odvahu

ŽIŤ
Seba

Slová pre teba

Chcem, aby si vedela, že ťa vidím, vnímam a cítim.

Viem, čo si musela v živote zvládnuť, a viem, že to častokrát nebolo jednoduché.

Možno si sa už niekedy pohrávala s myšlienkou mať pri sebe koučku, mentorku, sprievodkyňu. A tak ti teraz ponúkam svoju ruku.

Kráčajme životom chvíľku spolu. Aspoň dovtedy, kým ma budeš potrebovať.

Skrze môj príbeh môžeš prepísať aj ten svoj.

Nezáleží na tom, aké ťažké to bolo, alebo aké ťažké to je práve teraz. Dôveruj mi. Spolu to zvládneme.

Pozrieme sa spolu na tú malú dievčinu v tebe – tú, ktorá snívala, túžila, bola zvedavá, chcela objavovať svet. Možno si na ňu zabudla. Ale ona je tam. V tvojom vnútri. V tvojom srdci – nech máš koľkokoľvek rokov.

Prevediem ťa pubertou, obdobím, keď si sa stala ženou. Na chvíľočku sa tam potrebujeme vrátiť a pozbierať čriepky duše, ktoré si tam zanechala.

Možno v danom období si necítila dosť prijatia, pochopenia, bezpečia. A možno aj áno, ale nie toľko, koľko by si potrebovala.

Možno tvoji rodičia nevedeli, ako byť prítomní, aby tam boli pre teba. Aby si cítila ich skutočnú prítomnosť. Aby si vnímala, že ťa skutočne chápu a vidia. A tak vzniklo presvedčenie, že si vo svojom dospievaní sama.

A potom sa prejdeme cestou života, kde sa všetko to, čo ti v detstve chýbalo, začalo odzrkadľovať – vo vzťahoch, rozhodnutiach, kariére aj na tvojom zdraví.

Podme spolu napraviť, čo sa dá.

Podme písať nový príbeh, ktorý skutočne stojí za to – aj napriek tomu (alebo vďaka všetkému), čo si prežila.

Podaj mi ruku.

Vezmem ťa do svojho príbehu... a ty, skrze toto spoločné putovanie, môžeš vstúpiť do toho svojho.



Zámerom tejto knihy je previesť ťa tvojím vlastným príbehom. Moja túžba je, aby sa táto kniha stala tvojou najlepšou priateľkou, sprievodkyňou, miestami láskavou náručou, kde sa môžeš schúliť, precítiť a prepustiť bolesť či náročné emócie... alebo len tak si dovoliť chvíľočku byť. Nesúdiť sa, nekritizovať, len dovoliť novým uvedomeniam prísť k sebe.

Prajem ti, aby si využila plný potenciál tejto knihy a pochopila tak samu seba. Aby si s láskou previedla Popolušku v sebe, aby sa z nej mohla stať Kráľovná.

Verím, že ti v tom pomôže nielen príbeh, ale aj metódy, transformačné techniky a malé úlohy, ktoré si môžeš hneď počas čítania spraviť, a ktoré ťa navedú objavovať to najnádhernejšie stvorenie, ktoré vo vnútri seba si.

Aj keď tomu možno (zatiaľ) vôbec neveríš.

Dôveruj mi.

Na svojej ceste nie si sama. Stojím pri tebe ako sprievodkyňa, ktorá už pozná cestu, ktorou prechádzaš. Viac ako sedem rokov sprevádzam ženy, ako si ty – individuálne aj v skupinách – cez ich vlastné temné údolia bolesti, zranení a tráum až k uzdraveniu a sile. Videla som už tisíce žien, ktoré prešli rovnakou cestou, po ktorej kráčaš teraz ty.

A jedno viem naisto: 98 % z nich snívalo v detstve o svojom pravom JA.

O tom, kým skutočne sú. O tom, aké túžia byť, keď vyrastú. Presne ako ty. Rozdiel je len v tom, že nie každá si ten sen nakoniec naplnila. Ale ty máš teraz v rukách viac, ako „tri oriešky“, ktoré ti ukážu cestu. Metódy a techniky v tejto knihe nie sú len teóriou – sú overené skutočnými príbehmi skutočných žien, ktoré našli svoju vnútornú Kráľovnú.

Dovoľ mi byť tvojou sprievodkyňou na tejto ceste transformácie a splnenia sna o sebe.

Pod'si naplno dovoliť žiť SEBA.

S láskou,





Duch

Zmizol.

Zablokoval si moje číslo.

Prestalo existovať „my“. Prestal existovať on.

Prvé dni som ešte dúfala, že sa ozve.

Už nie preto, aby sme pokračovali. To už bolo zjavné, že nie. Ale aspoň... aby sme sa rozišli ako ľudia.

Aby sme si dokázali povedať, že je koniec. Že takto to ďalej nejde. Že ja už nevládzem byť tá, čo sa prispôsobuje a skrýva.

Aj keď, pravdupovediac – on sa so mnou nikdy veľmi neskrýval. Ale život s ním bol extrém. Neistota. Stres. Otázniky. Podozrenia. Klamstvá a nekonečné čakanie.

Vedela som, že sa musíme rozísť. Ale netušila som, že existuje aj takýto spôsob...

Zavolala mi Miška. Kamarátila sa s jeho kamarátom Petrom, tým, čo s nami bol aj v Saint-Tropez. Povedala mi, že pán Vajíčko odkázal Petrovi, že kufre, ktoré nám požičal, si môžem nechať.

„Nič viac?“ opýtala som sa Mišky.

„Nič viac.“

Len toto.

Zrútila som sa.

Nikdy predtým som nezažila taký kolaps ako v ten deň, keď som pocho-pila, že je to definitívne. Že toto je jeho spôsob.

Bez vysvetlenia. Bez úcty. Bez záveru.

Koniec.

Dovi.

Handra odhodená.

Zrútilo sa moje ego.

Kráľovná zosadená z trónu. Štyri dni som nejedla. Pila som len vodu a víno. Fajčila. Sedela, pozerala do prázdna.

Plakala. Zúrila.

Striedali sa stavy: smútok, bolesť, hnev, úzkosť, hanba, ľútosť. Mala som pocit, že zomriem, že toto je ten najhorší záver môjho života a že už nikdy nebudem šťastná.

Hlavu mi zožierali tie isté myšlienky dokola: Ako sa so mnou mohol takto rozísť? Ako ma mohol tak potupne opustiť?

Jedna otázka však bola tá kľúčová a odpoveď na ňu mení všetko.

A ako som tento „vzťah“ JA mohla vôbec dopustiť?

Deti ma zachránili.

Neviem, čo by so mnou bolo, keby tam neboli.

Chceli jesť. Ísť von. Ja som bola duchom neprítomná, ale aspoň som fungovala.

Stále som si kládla otázku:

Prečo ja? Ako sa to mohlo stať práve mne?

AKO SOM TOTO MOHLA DOPUSTIŤ???

Po piatich dňoch temnoty som sa rozhodla, že musím niečo urobiť. Tak som si umyla zuby a zobrala deti do McDonaldu.

Pozerala som na ne a došlo mi: Oni sú to najvzácnejšie, čo mám.

A ja sa tu ponáram do depresie kvôli niekomu, kto za to ani nestojí. Hanbila som sa. Lebo som si spomenula na prvý dojem, keď moja intuícia kričala: „NA NEHO SA ANI NEPOZERAJ!!!!“

A ja som ju umlčala. „Buď TICHŤO.“ Pretlačila som hlavou všetky inštinkty a prestala úplne počúvať svoj vnútorný hlas.

Našťastie som mala okolo seba úžasné ženy.

Aj keď som sa im neozvala niekoľko mesiacov, vnímali ma, čakali, nezaбудli. Všetci vedeli, že je to hajzel. Aj ja som to vedela.

Ale presviedčala som samu seba, že je to muž, s ktorým chcem byť.



Prešiel nejaký čas od môjho zrútenia, kamarátky ma zobrali do kina.

Sedela som tam s nimi, pozerali sme romantickú komédiu – už ani neviem akú – ale keď sa skončila, rozplakala som sa ako dieťa.

„Budem ja ešte niekedy šťastná?“ vyliezlo zo mňa cez slzy.

Jedna z nich ma objala a povedala:

„Samozrejme, že budeš, zlatko. Budeš úplne v poriadku.“

Boli to ťažké dni. Len som prežívala.

Nevedela som myslieť.

Bola som zlomená ako zápalka.

To, čo nezlomilo moju dušu pri predčasnom pôrode, to sa podarilo teraz.

Osud ma dostal na kolená. A moja duša si povedala: „Konečne.“

Konečne sa rozpadáva sebaklam. Ego. Ilúzie.

Teraz pôjdeme do pravdy.

Schudla som. Vlasý mi padali ako lístie na jeseň. Zdravie podlomené...

Po mesiaci som sa konečne vybrala na kávu k Jarke. A s kávou prišiel aj výprask. Verbálny.

„Zobuď sa. Pozri sa na seba. Ty chceš zomrieť?“

Zostala som ako obarená. Ako keby mi niekto zložil závoj z očí.

„Máš dve nádherné deti. Zvládla si rozvod. Predčasný pôrod. A ty sa teraz rozpadávaš kvôli chlapovi, ktorý ani netuší, aká si výnimočná?“

Mala pravdu.

Zomrel len môj sebaobraz. Moje ego. Moja pýcha.

Nie láska. Nie muž.

Zomrela ilúzia.

Večer pri pohľade do zrkadla som si povedala:

„Dost. Hlavu hore, Havlíková.“

Žiaden muž nestojí za to, aby si opustila seba.“

Ghosting

Ghosting je situácia, keď sa s tebou niekto – často romantický partner, ale aj kamarát alebo obchodný kontakt – z ničoho nič prestane kontaktovať. Bez vysvetlenia. Bez rozlúčky. Jednoducho zmizne. Neodpisuje na správy, nezdvíha telefón, vyparí sa ako duch – odtiaľ aj názov ghosting.

A áno... Je to kruté, ponížujúce, bolestivé, zraňujúce.

Lebo nevieš, čo sa stalo. A začneš hľadať vinu v sebe.

Myslíš na to najhoršie. V hlave sa ti roztočí kolotoč domnienok a otázok:

- ♥ *Urobila som niečo zle?*
- ♥ *Prečo mi nič nepovedal?*
- ♥ *Prečo sa nemal odvahu rozlúčiť?*
- ♥ *Prečo sa cítim taká odpísaná?*

Ako zvládnuť ghosting a nezblázniť sa z toho?

Priznaj si bolesť. Neskúšaj sa hneď tváriť, že si nad vecou.

Ghosting zanecháva v človeku hlbokú ranu, pretože mu vezme uzavretie. Nedostala si odpoveď. Bodku. A to bolí.

Plakať je v poriadku. Byť nahnevaná tiež. Dovoľ si prežiť, čo cítiš – je to kľúčové pre uzdravenie.

Nehľadaj odpoveď tam, kde nie je odvaha.

Ak niekto ghostne – hovorí to viac o ňom než o tebe. Namiesto otvorenej komunikácie si vybral útek.

To nie je dôkaz tvojej nehodnoty. Je to dôkaz jeho nezrelosti.



Prestaň sa obviňovať.

Nie je tvoja vina, že sa niekto rozhodol mlčať.

Ak si sa správala autenticky, otvorene a úprimne – urobila si všetko, čo si mala.

Odstrihni sa od ilúzie.

Ghosting ti často berie nielen človeka, ale aj predstavu o tom, čo všetko mohlo byť.

Buď úprimná sama k sebe: Niekto, kto ťa zablokuje a zmizne, nie je partner, ktorý by po tvojom boku obstál.

Vráť sa k sebe.

To najdôležitejšie, čo môžeš po ghostingu urobiť, je: vrátiť si silu späť do svojho života.

♥ *Venuj sa svojmu telu – pohyb, tanec, nové koníčky, dýchacie cvičenia.*

♥ *Choď medzi ľudí, ktorí ťa poznajú a majú radi.*

♥ *Tvor. Píš. Kresli. Spievaj.*

♥ *A hlavne: buď k sebe nežná, láskavá a prejav si súcit.*

Stalo sa, čo sa stalo. Posmúť, ponadávaj, ale choď ďalej. Pretoč list. Vezmi si z toho ponaučenie a vykroč z von z tohto príbehu.

A napokon...

Ghosting je odmietnutie bez slova, ale nie je to odmietnutie tvojej hodnoty. Je to dôkaz, že niektorí ľudia nezvládajú konflikt, blízkosť, zodpovednosť ani pravdu.

Ale ty zvládneš uzdravenie.

Ty si viac než jeden zmiznutý človek.

A tvoje srdce bude zase raz milovať – silnejšie, múdrejšie, a hlavne – so sebou na prvom mieste.



Čo tvoje vzťahy
hovoria
o tebe

Asi mesiac po „rozchode“ – alebo lepšie povedané po jeho zmiznutí – som si len tak skrolovala Facebook. Zrazu ma zaujalo jedno video. Bola na ňom moja známa. Žena, ktorej som ešte za čias, keď som pracovala v banke, pomáhala vybaviť hypotéku.

Video začínalo vetou: „Opustil ťa zo dňa na deň a ty nechápeš, čo sa stalo???“

Mne skoro oči vypadli. Normálne som nahlas odpovedala – úplne intuitívne, zabúdajúc, že je to prednahraté video na Facebooku: „Áno! Ako to vieš?“

Video pokračovalo... ale ďalej si už veľa nepamätám. Jediné, čo viem, je, že ponúkala konzultácie a pomoc – ako sa dostať z trápenia po toxickom vzťahu.

Okamžite som ju vyhľadala medzi kontaktmi v mobile. Mala som na ňu ešte číslo. Uvidíme, či je stále aktuálne.

Zavolala som jej. A predstav si – mala rovnaké číslo ako pred desiatimi rokmi. „Prosím, tu Liana Lásková.“

(Meno je tu v knihe, samozrejme, vymyslené. Zámerne ho neuvádzam, pretože príbeh s ňou bude mať zaujímavý vývoj a bolo by neetické – a neekologické – spájať ho s konkrétnou osobou.)

„Ahoj, Liana, tu Katka Havlíková. Neviem, či si ma ešte pamätáš... Dávno, pradávno sme spolu riešili v banke tvoju hypotéku.“

„Jasnéeéé, pamätám si. Ahoj, Katka! Čo ťa ku mne privádza?“

„Práve som videla tvoje video na Facebooku. Hovoríš v ňom presne o mne. Opustil ma. Zo dňa na deň. Bez vysvetlenia. Zmizol.“

„Aha... rozumiem, Kati. Navrhujem osobné stretnutie. Všetko ti vysvetlím a dohodneme sa na novej spolupráci.“

Nevedela som sa dočkať toho dňa, keď sa uvidíme. Už aby bol utorok.

Stretli sme sa v hoteli Sheraton.

Mala som na sebe krásne obťahnuté červené šaty, vysoké gepardie lodičky, kabát a elegantnú kabelku. Bola som fakt šupa. (Rozumej: očarujúca. Áno, tak som sa vedela zamaskovať. Z môjho výzoru by nikto nepovedal, že som si len nedávno prešla toxickým vzťahom – s ešte toxickejším záverom.)

Liana ma zbadala ako prvá. Kráčala ku mne. Medzitým ku mne pristúpil čašník a vzal mi kabát, aby ho zavesil.

Keď ku mne dorazila, zvitáli sme sa. Za ňou stál nejaký muž – predstavila mi ho. Bol to jej priateľ. Podali sme si ruky a zdvorilo sa na seba usmiali. On si sadol o trochu ďalej a Liana mi ukázala stôl, kde budeme len my dve.

Chvíľu sme klábosili o živote, o deťoch a o tom, čo máme nové. Potom som jej rozpovedala svoj príbeh. A ona mi vysvetlila, ako pracuje.

Dohodli sme sa, že si u nej predplatím päť mentoringových sedení – a hneď mi dala domácu úlohu:

Zrkadlo pravdy

Pod si túto úlohu spraviť teraz so mnou, milá čitateľka.

Je veľmi užitočná – a keď pochopíš princíp zrkadlenia vo vzťahoch, pochopíš „všetko“. Začne ti dávať zmysel všetko, čo sa ti vo vzťahoch dialo.

Dostaneš odpovede na to, ako funguje magnetizmus medzi ľuďmi, čo si navzájom „hráme“ – a najmä **prečo a načo bolo dobré to utrpenie, ktorým si možno prešla.**

Túto úlohu si pokojne urob aj vtedy, ak si aktuálne vo vzťahu. Vďaka tomuto cvičeniu **zistíš, prečo ťa niektoré veci na partnerovi vytáčajú – a ako to zmeniť.**

Zároveň je to výborná **metóda na hlbšie sebaopoznanie.** Táto „lekcia“ je kľúčová pre to, aby si lepšie spoznala samu seba. Najmä tie časti, ktoré sú potlačené, nepoznané a často prevzaté – no aj tak nenápadne a potichučky riadia tvoj život.



Okrem nášho podvedomia a potlačených identít majú na výber našich partnerov výrazný vplyv aj naše získané vzorce a nervový systém. Teda najmä to, ako vníma a vyhodnocuje tvoja amygdala mužov, situácie, vzťahy ako také. To všetko súvisí s tým, aké vzťahy a väzby si zažívala ako dieťa.

Ale poďme pekne poporiadku.

Naše vzťahové väzby si vytvárame od úplného začiatku života.

Prvú väzbu si vytvárame s mamou – ak máme to šťastie a neodložila nás napríklad do hniezda záchrany. No veru. Aj toto sa deje. Už v brušku mamy sa začína formovať tvoja osobnosť. Podľa toho, ako sa tvoja mama cítila, čo prežívala, aké emócie dominovali v jej živote, sa v brušku tvorilo špecifické „chemické prostredie“.

Každá emócia totiž nesie svoje chemické zloženie – konkrétne hormonálne kokteily, ktoré ovplyvňujú nielen jej telo, ale cez placentu aj to tvoje. Frustrácia, smútok, strach či hnev produkujú odlišné látky než láska, dôvera, radosť a bezpečie.

A v takomto prostredí si sa vznášala deväť mesiacov. Bolo to tvojou „prvou výživou“. Nielen fyzicky, ale aj emočne. Telo si totiž všetko pamätá. V tých podmienkach totiž vznikalo.

Keď ako dospelá žena prežívaš podobné emócie, tvoje telo si ich okamžite spojí s tým, čo už raz zažilo – a vyplaví tie isté stresové hormóny ako v brušku. Voláme to **emocionálna pamäť tela**.

A práve preto, keď sa **cítiš nevidená, neprijatá, odmietnutá**... môžeš vnútri cítiť obrovskú bolesť, ktorá sa zdá byť neúmerná tej situácii. Tvoje telo však neprežíva len daný moment. Prežíva celú históriu pocitov, ktoré sú na tú emóciu „napojené“.

A preto, aj keď si povieš: „Nebudem reagovať, je to hlúposť“, tvoje telo už dávno spustilo reťazovú reakciu. A ty si zrazu smutná, podráždená, výbušná... alebo naopak úplne uzavretá a zamrznutá.

Preto je také dôležité, aby si sa naučila **nielen rozumieť svojim emóciám, ale aj ich v tele zachytiť a vedome regulovať**.

Emócie nie sú problém. Sú to informácie.

Ukazujú nám, kde niečo nie je v súlade s našimi potrebami, pravdou alebo hodnotami. Ak ich potláčame, nedovolíme im prejsť telom a nepočujeme ich odkaz, začnú sa v tele usádzať. A časom sa môžu zmeniť na **choroby, úzkosti, nespavosť, hormonálne výkyvy či vyčerpanie**.

A teraz si predstav, že sa v tomto chemickom kokteile máš rozhodovať. Že si máš vybrať partnera, prácu, smer života. Keď si pod stresom, nedokrvuje sa ti predná časť mozgu (kôra), ktorá je zodpovedná za racionálne rozhodovanie. Naopak, aktivuje sa amygdala – naše emočné centrum spojené s prežitím. A rozhoduje za nás pudovo.

Preto sa pod stresom často vraciame k starým vzorcom. Preto sa po silnej hádke či ťažkom rozchode razom ocitneš v náručí toxického partnera. Preto zrazu zavolaš niekomu, komu si už dávno sľúbila, že nie.

Je to telo, ktoré reaguje. A ty ho potrebuješ opäť naučiť, že je v bezpečí.

To je prvý krok k tomu, aby si si vedela vybrať partnera, ktorý ťa bude vidieť, milovať a rešpektovať. A aby si sa prestala spájať s tými, ktorí ti neustále iba **zrkadlia tvoje staré vzorce a bolesti**.

Zrkadlo pravdy pokračuje...

Na to, aby si mohla zmeniť ten vnútorný magnetizmus, ktorý priťahuje situácie, partnerov, ovplyvňuje tvoje uvažovanie aj rozhodovanie, sa potrebuješ spoznať. Nie, nemyslím tým povrchne... že máš modré oči a miluješ pistáciiovú zmrzku.

Myslím hlboké sebazpoznanie z úrovne podvedomia – skryté časti, o ktorých často ani netušíš, a predsa zásadne ovplyvňujú tvoje správanie. Aj skryté talenty, ktoré si možno doteraz neobjavila, no mohli by ti pomôcť krásne sa rozvinúť do tvojho plného potenciálu.

Vieš, naše podvedomie je ako truhlica pokladov. My samy sme tým pokladom – len ho potrebujeme v sebe objaviť.

A práve vtedy začína rásť naša vnútorná sebahodnota, sebaláska a sebaúcta. **Keď milujeme a poznáme seba, už len tak ľahko nedovolíme, aby do nášho života vstupovali ľudia, ktorí nie sú v súlade s našimi hodnotami.**



Úloha pre teba



Napiš si mená troch mužov, s ktorými si mala vzťah alebo aspoň silné emočné prepojenie.

.....

.....

.....

Máš? Super.

Ku každému menu si **napiš tri vlastnosti, schopnosti či zručnosti, do ktorých si sa zamilovala.**

A potom **tri „veci“, pre ktoré ste sa rozišli, hádali, alebo ktoré si skrátka nevedela vystáť.**

Reálne si toto cvičenie teraz urob. Nie kvôli mne, kvôli sebe. Môžeš na ňom veľa vecí pochopiť. O sebe a aj o svojich vzťahoch. Takže sa vráť o pár riadkov vyššie, napíš si odpovede a až potom pokračuj.

Ukážka odpovedí z môjho života:

Čo som milovala na svojom exmanželowi:

Bol športovec —————> čiže disciplinovaný.

Bol inteligentný —————> čo je pre mňa sexy.

Bol veľmi šikovný, zručný
a vedel sa o nás postarať —————> čo mi dávalo pocit bezpečia.

Čo mi vadilo:

Bol často veľmi sebecký.

Jeho disciplína bola extrémna —————> až mi to začalo liezť na nervy.

Škaredo mi nadával —————> žiadna úcta k ženám.

Neupratuj mužovi život.

(Čo si jeho upratovačka?)

Uprac si:

- ♥ SEBAlásku
- ♥ SEBAhodnotu
- ♥ SEBAúctu



Nebuď ako ja.
Túto lekcii sa nemusíš učiť na vlastnej koži.
Pouč sa z mojej.

„Prekvapivá, hlboká, transformačná – kniha, ktorá ťa dokáže rozosmiať, rozplakať, rozhorčiť a aj láskyplne sa ťa dotknúť. Nie je to len ďalšia pozitívna kniha plná prázdnych sľubov, ale sprievodkyňa, ktorá ti ukáže TVOJU vnútornú Kráľovnú. Vďaka skutočnému príbehu autorky, ktorá sa pred tebou odhaľuje doslova „donaha“ – bez akýchkoľvek masiek a pretvárek, si uvedomíš skryté vzorce vlastného života. Katka sa ti otvára na rovinu, bez príkras, čo aj tebe dodá odvalu pozrieť sa pravdivo do svojho vnútra. Ženské rituály a praktické cvičenia ti umožnia pracovať s tými najzraniteľnejšími časťami seba samej a začať vlastnú skutočnú premenu. Táto kniha ti neponúka len pochopenie, ale aj konkrétne nástroje na zmenu. Či už máš 30, 40 alebo 50 rokov, nájdeš v nej sprievodkyňu na svojej ceste od Popolušky po Kráľovnú – nie cez vonkajšiu zmenu, ale objavením a prijatím svojej pravej podstaty.“

Ing. Daniela Rau, PCIC, medzinárodne certifikovaná koučka, autorka 8 bestsellerov, tvorkyňa Aurora Mentor – prvej AI koučky a mentorky pre ženy

„Obnažiť svoj vlastný životný príbeh je veľká odvaha a zároveň obrovská medicína pre všetky ženy, ktoré ho budú čítať. Smiech cez slzy. „Bittersweet symphony“. Táto kniha mi potvrdila krásne poznanie, že sila ženy je nekonečná. A že je naozaj najvyšší čas do nej naplno vstúpiť. Zobrať si svoju silu späť. Spoločne. Ako sestry. Nie ako sokyne. Nie ako obeť. Nie z pomsty alebo trucu, ale cez otvorené srdce, vnútornú múdrosť a krásu. Ako ozajstné zhmotnenie Najvyššej Bohyne. Skutočné Kráľovné si vždy navzájom ochotne napravia spadnutú korunku. A Katka vám ju touto knihou priam nasadí na vašu dušu, nielen hlavu. Súcitne, láskavo, s humorom, ale nekompromisne. Ste v tých najlepších rukách.“

Barbora Švidraňová, umelkyňa, Soundhealer, Life Coach & Spiritual mentor

„Každá z nás kráča cestou Popolušky. Život nám prináša skúšky, pády aj vzťahy, ktoré nás učia rásť. Byť Kráľovnou sa môže zdať nedosiahnuteľné, no práve odvaha ísť za svojim potenciálom nás privádza k sile, pokoju a radosti. Katka dokáže túto cestu pomenovať s obrovskou úprimnosťou a hĺbkou. Vie sa dotknúť miest, o ktorých mlčíme, a premeniť ich na silu. Jej slová nie sú len inšpiráciou, sú dôkazom, že aj z bolesti sa dá postaviť nový, krásny život. Táto kniha je darom pre každého, kto cíti, že život môže byť viac – a hľadá cestu, ako to urobiť skutočnosťou. „Ďakujem ti, Katka, že sa nebojíš odhaliť pravdu a že ukazuješ, že keď sa odvážime veriť sebe, dokážeme nemožné.“

Mária Čírová, speváčka a skladateľka, manželka a trojnásobná mama

ISBN 978-80-975121-0-1

