

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Ruby Dhal

The Path to Self-Love: *heal your heart, set healthy boundaries and unlock your inner strength*

Copyright © Ruby Dhal 2024

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVELA SA ENGLESKOG

Gordana Subotić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

*Ti si
prioritet*

Rubi Dal

*Mojoj porodici, koja je prešla sa mnom svaki korak
ovog putovanja ljubavi prema sebi.*

*Mom mužu, koji me je uvek terao
da dosegнем zvezde.*

Sadržaj

Uvod u ljubav prema sebi	13
1. Razumevanje isceljujućeg putovanja	27
2. Isceljenje slomljenog srca	47
3. Isceljenje od emocionalnog zlostavljanja	71
4. Isceljenje od gubitka onog koga voliš	101
5. Odnosi i ljubav prema sebi	121
6. Granice	165
7. Ravnoteža između ljubavi prema sebi i ljubavi prema drugima	181
8. Svakodnevni izazovi i društvene mreže	207
9. Volim sebe i isceljujem se	243

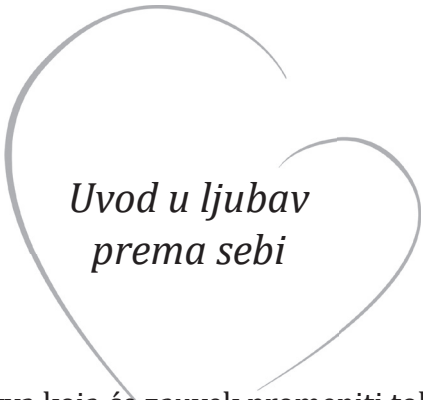
Kad prođu teški dani, obećaj mi da nećeš zaboraviti kako si bio hrabar kad je postalo teško – kako si bio iskren prema svom bolu. Kako su tvoje ruke držale tvoje srce s neizrecivom nežnošću. Obećaj mi da nećeš zaboraviti sultone koji su te ostavljali blistavozlatnog s večeri što su ti bile preteške na plećima. Obećaj mi da nećeš zaboraviti sjaj koji je bujao u tebi kad nisi mogao nigde drugde da ga nađeš. Kad prođu teški dani, obećaj mi da nećeš zaboraviti kako je bilo lako odustati – ali ti nisi odustao. Obećaj mi da nećeš zaboraviti da si pružio sebi nov život. Našao si nove prijatelje. Upustio se u pustolovine. Pustio si svoj smeh da dopre u tvoju unutrašnjost i ponovo te ogreje. Pružio si drugu priliku ljubavi. Nisi dozvolio da te tvoja prošlost definiše. Dozvolio si joj da te izgradi. Obećaj mi da nećeš zaboraviti koliko su ti teški dani oduzeli i koliko si povratio.



Pre nego što započneš svoj put ka ljubavi prema sebi, razmisli o nečem što te muči a što bi voleo da prevaziđeš na kraju knjige. Na primer:

- * Teško mi je da lupim šakom o sto i kažem ne.*
- * Ne mogu da odem od osobe koja mi je slomila srce.*
- * Ne znam šta zaslužujem.*
- * Prijateljica me povređuje, a ja ne znam kako to da joj kažem.*
- * Tugujem zbog gubitka člana porodice.*
- * Shvatila sam da doživljavam emocionalno zlostavljanje, a ne znam kako da se izborim s tim.*
- * Nedavno sam izgubila posao, a to me je dovelo do gubitka samopouzdanja.*

Sad zapiši to na parče papira, ukucaj u telefon ili zapamti. Ali nemoj da zaboraviš. Kasnije ćemo se vratiti na to.



Uvod u ljubav prema sebi

Doživćeš iskustva koja će zauvek promeniti tok tvog života. Ta iskustva mogu biti neprijatna. Mogu delovati kao okidač ili probuditi stare rane, odgurnuti te u prošlost. To može biti nešto u čemu si bio neuspešan. Ili gubitak. Neko blizak tebi zauvek je otišao, ili si ti taj koji je otišao. To može biti niz loših iskustava koja se ponavljaju dok ne dođe do konačnog sloma. Ili može biti samo jedan događaj, mali, značajan događaj, uticajan trenutak koji će zauvek promeniti tvoj život *pre* i *posle*.

Ja sam imala takav uticajan trenutak koji mi je preobrazio život, nabolje ili nagore. Mnogo godina kasnije, postao je pokretač mog otkrića kako ljubav prema sebi može da oblikuje naš put ka isceljenju, ulije nam hrabrost da krenemo dalje i snagu da ispoljimo dugoročnu sreću.

LJUBAV PREMA SEBI ISCELJUJE TVOJE SRCE

Imala sam samo četiri godine kad sam zauvek ostala bez majke.

Kad se prisetim toga, sećanje je živo kao ono na sinoćnu večeru, a ja sam svesna da je taj događaj upravljao celim mojim životom. Taj jedan trenutak u vremenu bio je *pre* i *posle* mog postojanja, mesto gde su se svetovi podelili, iako je ono *pre* trajalo samo četiri godine.

Razorna trauma doživljena u ranom detinjstvu obeležila je početak mog prvog putovanja ka isceljenju.

Putovanja koje je pokrenulo sva ostala.

Ova knjiga počinje odatle.

Ona je ishod godina mog isceljivanja od te traume i odvajanja od teške prošlosti.

Bez tog mučnog iskustva u detinjstvu nikad ne bih naučila kako je osnažujuća ljubav prema sebi kad treba da se iscelimo. Ova knjiga je svedočanstvo o načinu na koji sam došla do tog iskustva, kao i o tome koliko je važno što tu mudrost koju sam stekla s godinama delim s onima kojima je najpotrebnija: *s tobom, čitaoče*. Ova knjiga je vodič kroz mnoge načine na koje ljubav prema sebi može biti odgovor na pitanja koja postavljaš o isceljenju svog srca i napredovanju u svim oblastima sopstvenog života.

Dok se probijaš kroz ovu knjigu, videćeš neverovatne prednosti ljubavi prema sebi u isceljivanju srca, ali ne završava se na tome. Ljubav prema sebi ohrabruje te da postaviš zdrave granice, omogućava ti da napreduješ u svojim vezama i uliva ti hrabrost da savladaš svakodnevne izazove. Put ka ljubavi prema sebi nije lak, ali kad započneš to putovanje, shvatićeš da je ljubav prema sebi odgovor na sva pitanja koja si dosad imao, pitanja o ispoljavanju tvoje najveće pustolovine, a to je: **život kakav se nadaš da ćeš živeti**.

*Ljubav prema sebi naučila me je da,
iako ne mogu da uradim mnogo u pogledu bola koji mi je zadat,
mogu da uradim mnogo pomoću njega.*

KAKO KORISTITI OVU KNJIGU

Je li ti se ikad desilo da objašnjavaš nešto dosadno svom prijatelju? Pričaš i pričaš najsitnije detalje određenog događaja koji kao da ne možeš da zaboraviš. Onda tvoj prijatelj istupi s najjednostavnijim, najjasnijim mogućim odgovorom, a ti na kraju kažeš:

„Opa. Nikad nisam razmišljao o tome na taj način. To *i te kako ima smisla*.”

To je ova knjiga. Taj trenutak „i te kako ima smisla” s prijateljem koji sve to posmatra na drugačiji način.

U ovoj knjizi ću te voditi kroz teme na koje ćeš stalno nailaziti na svom putovanju ljubavi prema sebi. Naći ćeš **ideje za svoj dnevnik** i **misaone vežbe** koje ćeš raditi dok prelaziš

stranice. To će te ohrabriti da ljubav prema sebi primeniš u svakodnevnom životu i pomoći će ti da dostigneš dugoročnu sreću kroz svoja dela.

*Da bi najbolje iskoristio ovu knjigu
i da bi razradio ideje za vežbe i dnevnik,
uzmi potpuno nov dnevnik za zapisivanje
važnih tačaka.*

Ljubav prema sebi duboko je ugrađena u svaki aspekt tvog života, a ja pokušavam da obuhvatim sve krivine tvog iskustva. U ovoj knjizi postoje razgovori o putovanju ljubavi prema sebi i isceljenju, o različitim vrstama trauma koje mogu da podstaknu ta isceljujuća putovanja i o važnosti veza u primeni ljubavi prema sebi. Naučićeš kako da postaviš delotvorne granice u svojim vezama i uhvatiš se ukoštac sa svakodnevnim izazovima i preprekama, sve dok naposljetku ne proslaviš taj put ka ljubavi prema sebi na koji si se otisnuo, time što ćeš napisati sopstveni manifest ljubavi prema sebi.

Ovo je praktičan priručnik, a ja te ohrabrujem da ga čitaš i upijaš, ali i da stvoriš sopstvene prakse ljubavi prema sebi dok prelaziš ove stranice – za danas i za budućnost.

Kad izabereš ovakvu knjigu, pretpostavljam da želiš da sretniš autora i istinski ga upoznaš. Da želiš da stekneš ne samo uvid već i povezanost s njim. Svetu vezu. U čitanje te knjige upuštaš se sa osećajem da možeš da se suočiš s bilo čime, jer neko s kim si povezan uspeva u tome, dakle, nema granica ni za ono što ti možeš da učiniš. Zato je ova knjiga lična. Želim da se ti i ja povežemo na dubljem nivou.

Neću biti nametljiva, niti ću ti govoriti šta da radiš kako bi nekom čarolijom promenio svoj život. Neću ti ponuditi prezentaciju u Pauerpointu. Neću ti savetovati da se gledaš u ogledalo i ponavljaš *Volim sebe* dok ti se ne učini da si postao razrok. Zato što takve stvari meni nikad nisu pomagale.

Ali znaš li šta mi jeste pomoglo?

Iskren razgovor s *mojim ljudima*. Sedenje i izlaganje svojih razmišljanja, deljenje svojih iskustava s onima s kojima se

osećam kao kod kuće, zatim izlazak iz tih razgovora uz osećaj da su me razumeli.

Želim da iskoristiš ovu knjigu kako bi drugačije sagledao svoja razmišljanja i emocije. Kao onog spokojnog popodneva koje si proveo s bliskim prijateljem, kad ti je pomogao da dokučiš kako da se izvučeš iz zbrke, a onda si, i ne znajući, *posle tog razgovora bio srećniji*. Laknulo ti je što si sve to podelio. Tako treba da koristiš ovu knjigu. Baš kao ono mirno vreme koje si proveo sam ili kao onaj kasni telefonski razgovor s najboljim prijateljem koji te je naveo da sve drugačije sagledaš. Baš kao ono tapšanje po leđima ili po ramenu na koje se možeš osloniti, ova knjiga je nešto na šta se možeš osloniti dok se zaceljuješ ili si povređen.

Kad se mučiš i boriš.

Kad pokušavaš da kreneš napred, ali se osećaš kao da nikud ne stižeš.

Kad naiđeš na previše prepreka i predugo si zaglavljen u mestu.

Tad izaberi ovu knjigu. Tad ćeš izabrati ovu knjigu.

Definisanje ljubavi prema sebi

Ljubav prema sebi: definicija

*Ljubav prema sebi je važan alat koji koristiš na svom putovanju ka isceljenju, kad deluješ kako bi poboljšao kvalitet svog života i dostigao dugoročnu sreću. Da bi to ostvario, moraš imati zdravu vezu sa sobom i s onima koje voliš. **Ljubav prema sebi je življenje s namerom da neguješ svoj život.***

*Da bismo dodatno razjasnili, ljubav prema sebi nije **bezu-slovnja ljubav** prema sebi. Ljubav prema sebi ne znači postaviti sebe kao prioritet ili **svakodnevno** stavljati svoje potrebe na prvo mesto. Ljubav prema sebi je postizanje osetljive ravnoteže između unutrašnjeg i spoljašnjeg, između onog što je važno tebi i onog što te usrećuje. Ljubav prema sebi znači biti iskren u pogledu toga ko si, prihvatanje sopstvenih nesavršenosti i saznanje da ponekad možeš da pogrešiš i da je to u redu.*

Kad kažem da ljubav prema sebi nije „bezuslovna“, to znači da ne možeš voleti sebe a da nemaš nikakva očekivanja od sebe. Ne možeš voleti sebe bez ikakvih veza, jer to ne bi bilo pravedno prema putu ka ljubavi prema sebi.

Tvoj odnos sa samim sobom je kao odnos koji deliš s drugima, s roditeljima, bliskim prijateljima ili ljubavnim partnerom. Voliš ljude koji su ti bliski, ali bilo bi neprecizno reći da ih voliš a da nemaš nikakva očekivanja od njih, jer tako funkcionišu odnosi. Ako te ljudi koje voliš uporno izneveravaju ili se ponašaju na način koji je štetan za tebe, ne poštuju te ili čak i ne slušaju kad izraziš svoje potrebe, s vremenom će tvoja ljubav prema njima oslabiti, ili čak nestati. Možda ćeš, kad je reč o roditeljima, i dalje biti tu za njih zbog obaveze, vezanosti ili navike, ali verovatno ih nećeš voleti na isti način – ili ih uopšte nećeš voleti.

Slično tome, reći da voliš sebe a da nemaš nikakva očekivanja od sebe, bilo bi neprecizno jer bi to značilo da možeš izneveravati sebe ili delovati štetno prema sebi, ali ćeš i dalje voleti sebe. Kad voliš sebe, dužan si sebi da napraviš izvesne pozitivne promene koje doprinose tvom mentalnom, emocionalnom i fizičkom blagostanju. Bezuslovna ljubav znači voleti sebe bez potrebe ili želje da dobiješ išta zauzvrat, ali put ka ljubavi prema sebi ohrabruje te da izgradiš uravnotežen odnos sa sobom, u kojem ćeš voleti sebe, ali ćeš ujedno biti posvećen i brizi o sebi.

LJUBAV PREMA SEBI JE VIŠE OD HAŠTAGA

„Ljubav prema sebi“ je postala ogroman deo našeg svakodnevnog jezika i prožima naše svakodnevne razgovore. Svojim prijateljima savetujemo da primene „ljubav prema sebi“ kad imaju teškoće, čak i ako ne razumemo sasvim njihove okolnosti. Na primer, kad ti najbolja prijateljica kaže za svađu koju je imala s partnerom sklonim kontroli, a ti je posavetuješ „*voli sebe, devojko, i otkači ga*“. Sintagma „ljubav prema sebi“ takođe je česta i u haštagovima društvenih mreža: „Upravo sam posvetila dan brizi o sebi, #kupanjeupeni

#stavisebenaprvomesto #ljubavpremaseljivažna”, ili: „Knjiga i ja sve je što mi treba, *#karamellate #briniosebi #prvoljubavpremaseljiva*.”

Potrebne bi mi bile više od dve ruke da nabrojim koliko sam puta otvorila Tiktok i naišla na neki „vlog o brizi o sebi”, koji je postavio neki influencer, prošaran snimcima bolno ranog buđenja, još bolnijih položaja joge, ASMR* pravljenja kafe (što je i čudno i privlačno), gomile *kompletnih* i *zdravih* obroka u kafeima, šetnji parkom i trčanja usred ničega, kao da je sasvim uobičajeno postaviti tronožni stalak u nasumično izabranoj ulici i snimati sebe kako trčiš tamo-amo. E pa, to je novo normalno.

Ne žalim se, zato što ti vlogovi mogu biti terapijski i za ljude koji ih postavljaju i za one koji ih gledaju, a ja sam potpuno za to da ljudi brinu o sebi i žive najbolje što mogu. Samo ističem da postoji i druga – neverovatno važna – strana ljubavi prema sebi koju kao da često previdimo. Strana koja može da promeni život nabolje. Na tu stranu ljubavi ćemo se ovde usredsrediti. Vežbanjem ljubavi prema sebi *možete da živite na najbolji mogući način* – ali ljubav prema sebi ne treba da se ograniči na trčanje parkom ili ranojutarnju jogu.

Ne kažem da te aktivnosti nisu važne, ali postoji mnogo više ljubavi prema sebi koju vidimo oko sebe, a ova knjiga će vam pomoći da doprete do svih tih oblika ljubavi prema sebi, jer će vam biti potrebni na vašem putovanju ka isceljenju.

* Engl.: *Autonomous sensory meridian response* (autonomni senzorni meridijalni refleks), osećaj prijatnosti koji se širi telom kad nas neko češlja, miluje po kosi ili pravi različite zvuke kombinacijom više tehnika i predmeta. (Prim. prev.)

Ljubav prema sebi je čin uravnoteženja između bavljenja nečim zabavnim i nečim teškim. Ljubav prema sebi je priuštiti sebi dugu toplu kupku. Ljubav prema sebi je naručiti dostavu i pustiti film na Netflixu. Ljubav prema sebi je sastati se sa starim ili novim prijateljima i voditi zanimljiv razgovor. Ljubav prema sebi je i postaviti granice i reći ne. Ljubav prema sebi je dopustiti sebi da plačeš. Ljubav prema sebi je trčanje parkom dobrim danima i jutro ispod pokrivača onim lošim. Ljubav prema sebi je voditi teške razgovore. Ljubav prema sebi je prepustiti se. Ljubav prema sebi je otići u bioskop s prijateljima, zatim na finu večeru. Ljubav prema sebi je i odvojiti se na neko vreme od svih. Ljubav prema sebi je kupiti novu odeću. Ljubav prema sebi je ostaviti trenutni posao i odmoriti se. Ljubav prema sebi je i putovanje, ali ljubav prema sebi je i povratak kući. U danima kad si najsrećniji, ljubav prema sebi je otići na plažu i napraviti piknik. Ljubav prema sebi je plesanje na kiši. Ali u danima kad si utučen, ljubav je rano otići u krevet i spavati. Ljubav prema sebi je slušanje podkasta o zdravlju i biti svoj. Kad je reč o ljubavi prema sebi, niko ti ne može tačno reći šta da radiš. Sve zavisi od tvog ugla posmatranja i od toga kuda će te svaki novi dan odvesti – zato što se ponekad osećaš kao da bi se sakrio od svih, a ponekad si spreman da osvojiš svet.