

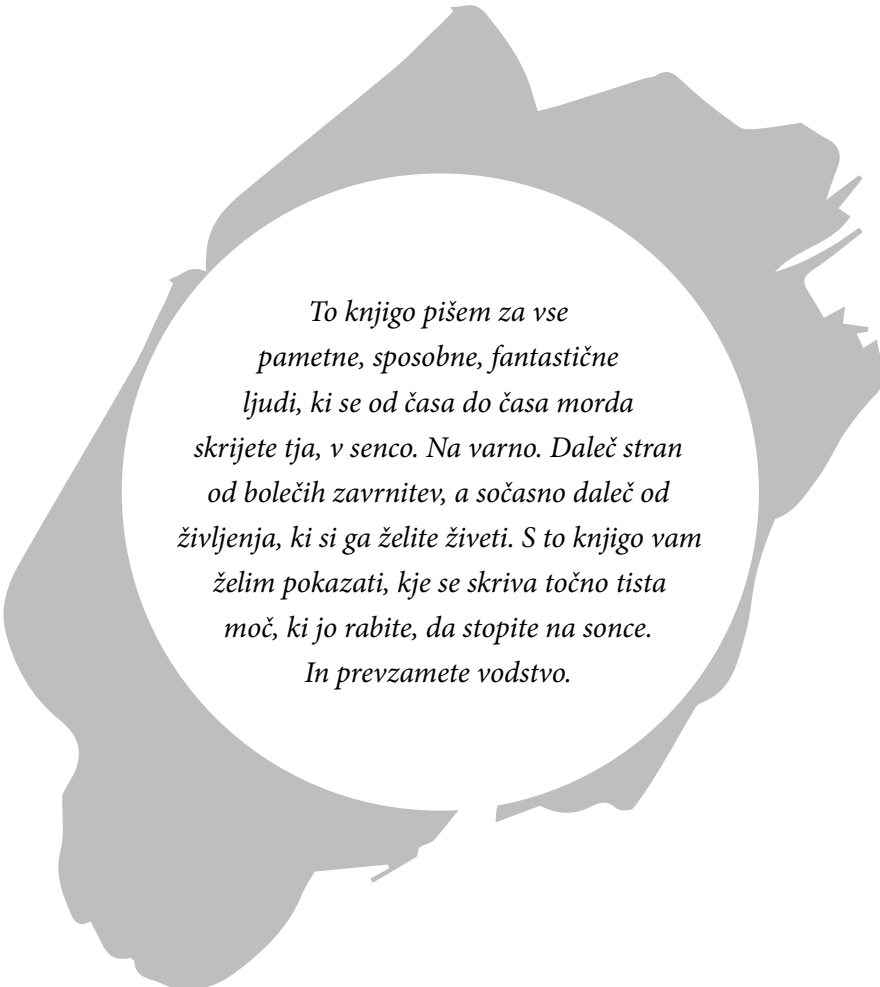
**META GROŠELJ**

# **VERJEMI V SVOJ GLAS**

**KNJIGA O ISKANJU LASTNE VREDNOSTI,  
SAMOZAUPANJU, OPOLNOMOČENJU IN  
PREBUJANJU SVOJE NOTRANJE AVTORITETE  
SKOZI RETORIKO**



Knjiga *Verjemi v svoj glas* je poetična pripoved o potovanju skozi različne vidike naše notranjosti. Pot vas popelje od pritiska treme do opolnomočenja, ki jo je prehodila avtorica v iskanju svoje lastne notranje avtoritete, svojega lastnega retoričnega *ethosa*. Knjiga je polna zgodb, s katerimi se lahko poistoveti vsak. Zgodb, v katerih se strokovno znanje prepleta z dragocenimi vsakodnevnimi izkušnjami. Avtorica s knjigo pokaže, kako se odličnost komuniciranja začne v nas samih – in tudi, kje se ta izvir odličnosti nahaja ter kako dostopamo do njegovih globin in predelamo prepričanja, ki nam omogočajo dostop do neusahljivih virov naše notranje moči. Sočasno ponuja odgovore na vprašanja o retoriki in komuniciranju v marsikateri življenjski situaciji. Življenje je namreč oder, a ne bodimo zgolj igralci – bodimo govorci, ki verjamejo vase, v svojo vrednost, svoje ideje in svoj glas!



*To knjigo pišem za vse  
pametne, sposobne, fantastične  
ljudi, ki se od časa do časa morda  
skrijete tja, v senco. Na varno. Daleč stran  
od bolečih zavrnitev, a sočasno daleč od  
življenja, ki si ga želite živeti. S to knjigo vam  
želim pokazati, kje se skriva točno tista  
moč, ki jo rabite, da stopite na sonce.  
In prevzamete vodstvo.*

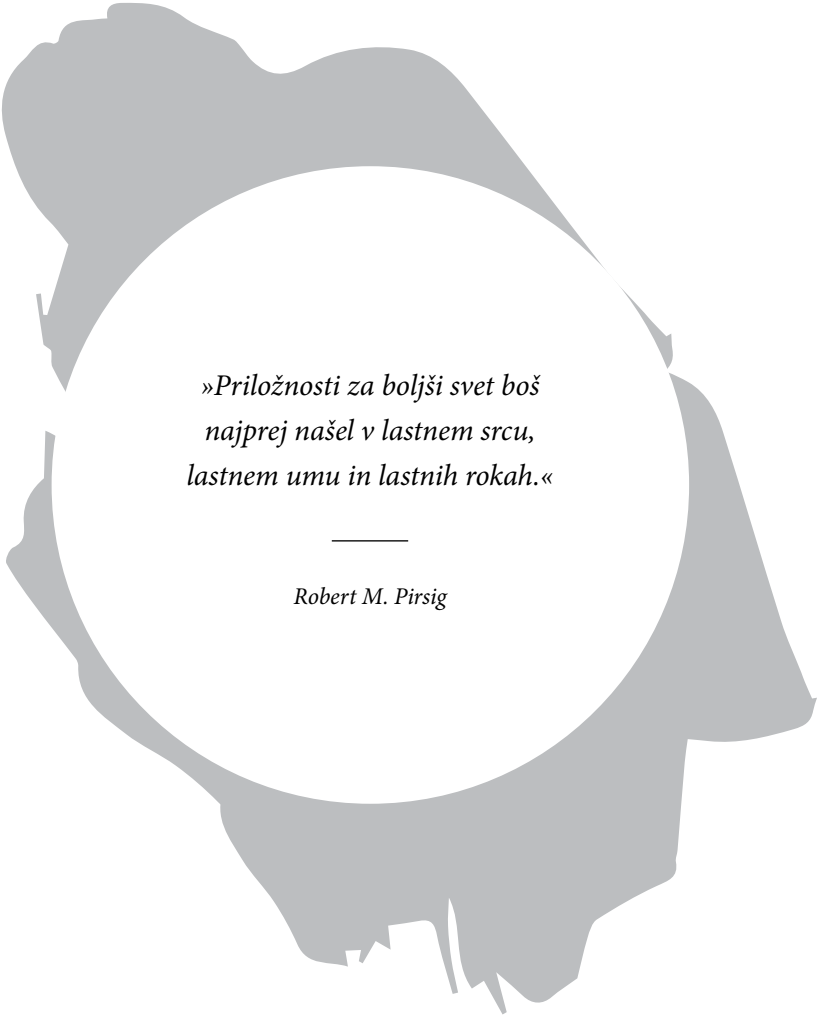


# Kazalo

---

Od Treme do Odra	<b>9</b>
Od Strahu do Poguma	<b>21</b>
Od Kontrole do Zaupanja	<b>37</b>
Od Zunanjosti v Notranjost	<b>53</b>
Od Uspeha do Spoštovanja	<b>71</b>
Od Statusa do Vrednosti	<b>87</b>
Od Potrditve do Prezence	<b>107</b>
Od Egoista do Egocentrika	<b>119</b>
Od Vsiljivca do Strokovnjaka	<b>133</b>
Od Govorca do Publike	<b>157</b>
Od Pogojevanja do Ljubezni	<b>169</b>
Viri in Literatura	<b>183</b>
Zahvale	<b>187</b>





*»Priložnosti za boljši svet boš  
najprej našel v lastnem srcu,  
lastnem umu in lastnih rokah.«*

---

*Robert M. Pirsig*





# Od Treme do Odra

---

Želja, da bi mi ljudje prisluhnili, v meni tli že od pamtiveka. Ko so me ljudje spraševali, kdo si želim postati, ko bom velika, sem si včasih predstavljala tisto modro starko, ki se mirno ziblje na svojem prastarem naslanjaču. Noge ima prekrute s kvačkano odejo, oči bistre in ustnice raztegnjene v zguban nasmešek. Ljudje prihajajo k njej, upajoč, da jim nameni modro misel, ki bo odgovorila na njihova boleča vprašanja ...

Pomagati ljudem z besedami?

Ha! Kakšna je pa to kariera!

»Meta, bolje bi bilo, da razmišljaš o čem bolj realnem,« so mi svetovali ...

Zdravnica. Odvetnica. Razmišljaj praktično.

Danes svoj kruh služim z osebnim coachingom in treningi  
komuniciranja.

Lahko bi rekli, da se mi je naročilo izpolnilo.

Ljudje prihajajo k meni. Jaz sedim na stolu.

Kot coach pomagam ljudem dosegati njihove cilje na različnih  
področjih življenja in dela. Da bi to delo lahko opravljala dobro,  
pa sem morala pospraviti z marsikaterim notranjim nesoglasjem.

Kot na primer:

»Kdo pa misliš, da si?«

»Kdo pa si ti, da boš govorila?«

»Ti? Predavala? Pisala?«

»Vstavi tukaj svoje omejujoče prepričanje.«

Marsikdaj nam na poti stojijo notranji demoni. Ne le na poti  
do uspeha po merilih zunanjega sveta. Stojijo nam na poti do  
življenja, ki ga želimo živeti. Dokler ne premaknemo notranjih  
ovir, bodo zunanje ostale kot zacementiran temelj v naših  
življenjih.

Verjamem, da je ravno retorika tista, ki ljudem pomaga premagati  
notranje ovire do opolnomočenja. Morda pa je to moja retorika.

Mogoče učim takšno retoriko, ker sem se tudi sama morala  
naučiti premagovati ravno takšne demone in ovire, ki so del  
notranjega sveta, da bi lahko stopila na oder. Izpostavljena.

Ranljiva. Močna. Neomajna. Osredotočena.

Stati samozavestno pred množico je ultimativni preizkus naše  
notranje moči.

Nisem se rodila samozavestna. Ne. To večino sem si morala prigarati. Zato je vprašanje, s katerim se ukvarjam v tej knjigi, vprašanje naše notranje avtoritete.

Naše inertne, osebne, svojilne, brezpogojno sprejete in od nas samih spoštovane avtoritete.

Kajti, kdo mislite, da sploh je tisti, ki določa pogoje, kriterije, ocene avtoritete? Kdo je tista avtoriteta nad avtoriteto, ki odloča, čigavemu glasu je vredno prisluhniti in čigavemu ne?

Ali bi morala Greta Thunberg, 18-letna aktivistka za podnebne spremembe, počakati na doktorat ali vsaj diplomo, preden bi bila upravičena do tako silovitega vodenja boja za spremembe? Preden je nagovorila Združene narode ali Svetovni gospodarski forum v Davosu? Ali bi morala počakati vsaj na vizitko, na kateri bi jasno in glasno pisalo, da *TA&TA d.o.o.* določa, da je Greta Thunberg vodja projektov in s tem hkrati avtoriteta za podnebne spremembe?

Ali bi morala Malala Yousafzai počakati na dovoljenje pakistanskih voditeljev, preden bi ustanovila gibanje za pravice deklic do izobrazbe? Malala je svoj prvi zapis na blogu *BBC Urdu* objavila, ko ji je bilo komaj 12 let! Z 21-imi pa je postala najmlajša dobitnica Nobelove nagrade na svetu. Ni naključje, da so ji stregli po življenju. Nima vizitke ... Za marsikoga je to problem.

Ah, te vizitke, diplome, ti papirji ... So to zares dokazi ali morda dovoljenja?

Ali so sploh vredni papirja, na katerega so natisnjeni?

Kajti trdno verjamem, da avtoriteta ni neka dobrina, ki bi nam bila dana, podana ali prodana z naslova materialnega sveta. Avtoriteta je del naše neskončne, nespremenljive in neuničljive

vrednosti, ki je naša od tistega dne, ko smo vstopili v svet  
človečnosti.

Ljudje nismo samozavestni, ker se na žalost vse prevečkrat dogaja,  
da otroke učimo govoriti, ne pa tudi komunicirati.

Nimamo dovolj samozaupanja, ker smo navajeni predlogov, ki  
velevajo, *kaj* misliti namesto *kako* razmišljati.

Morda si tudi sam med tistimi, ki so ti pritrjevali, da so tvoja  
čustva napačna. Da čutiš narobe. Da se posledično narobe vedeš  
in to ni okej. Moraš se spremeniti. Prilagoditi. *Pasati* v matriko.

Sicer ti nihče ne poda v roke načrta in *imbus* ključka, po  
katerem naj bi se izdelal, kot da si kos pohištva iz Ikee. Morda  
bi bilo za marsikoga celo lažje, če bi družba imela takšne načrte  
na dosegu roke.

Žalostno je, da smo naučeni meriti svojo osebno vrednost, svojo  
edinstveno, neponovljivo, čudovito vrednost po enakih kriterijih,  
kot merimo zunanji uspeh. Rezultat te zmote pa so čustvovanja, ki  
jih najlažje opišemo s pojmom *trema*, pri kateri gre za strah pred  
izpostavljanjem, javnim šikaniranjem, morda izključitvijo.

Ljudje se javnega izpostavljanja bojijo bolj kot gotove smrti, ker se  
negotovosti nasploh bojimo bolj kot gotovosti. V negotovosti pa  
najdemo marsikateri vzrok za šibko samopodobo, občutek nizke  
lastne vrednosti in negativno samozavest.

Jaz in *trema* se zelo dobro poznavata. Natančno se poznavata.  
Spoprijateljili sva se že v zgodnjem otroštvu in marsikatero sva  
skupaj zakuhali. No, zares je *trema* vedno zakuhala kakšno meni,  
a kdo bi štel.

*Trema*, ki sem jo doživljala v mladosti in kasneje na mejnikih

svoje podjetniške poti, se je znala s filigransko natančnostjo prilagajati trenutku. In kontekstu. In publiku. Takoj, ko so bili v sobi neki »velikani«, je moja trema pritisnila na gumbe, ki so sprožali rdečico, tresavico, pozabljanje besed, cmok v grlu.

Sprožila je učinke, ki so dovolili drugim, da so še dodatno pritisnili svojo veličino ob mojo pojemajočo se figuro in me nadvladali s svojo besedo.

Trema mi je omogočala, da sem raje kot svojo veličino svetu kazala svojo lastno »majhnost«.

Ko danes gledam nazaj, sem kljub bojevitemu stilu življenja marsikatero priložnost gladko zamudila. Majhna, kot sem se počutila, enostavno nisem zmogla zlesti preko pregrad in ovir, ki so bile postavljene na pot. Ko se vrata niso odprla, je bila prav trema tista, ki me je obrnila nazaj, me položila v posteljo, prekrila odejo preko glave in ...

Leta 2015 sem se začela spoznavati s prodajno naravnano retoriko, ki vključuje mnogo psiholoških vidikov. Pot me je zanesla v London, kjer sem spoznala izjemno število fantastičnih ljudi – coachev, pisateljev, podjetnikov. Učili smo se profesionalnega govorništva. Prodaje z odra.

Takoj sem opazila, da je trema ključna razlika med ljudmi, ko govorimo o njihovi prezenci, vplivnosti in prepričljivosti. Nekateri s(m)o se tresli pred publiko. Pisali, popravljali in še zadnjič popravili besedilo, dokler ni bilo popravljeno vsaj tristo tisočkrat.

In še ni bilo dovolj dobro. Obračali, obračali in obračali smo besede ter se psihirali. Spet drugi so bili enostavno navdušeni nad vsako svojo idejo, vsako mislijo, sleherno besedno zvezo.

Nekateri smo na veliko razlagali svoje sanje in kaj vse moramo

narediti, predenj jih lahko začnemo uresničevati. Drugi so med petminutno pavzo udejanjili svojo zamisel, ki se jim je pravkar utrnila.

Priznam. Tudi jaz sem si zase želela več tistega, kar so mi na zunaj kazali oni, in manj tega, kar sem navznoter čutila jaz.

A kako?

Kako postati tako suveren?

Obstaja kak gumb, na katerega lahko pritisneš?

Če so ti gumbi v naši notranjosti, kje se nahajajo in kako pridem do njih? Kaj je torej tisto, kar mi manjka, da bi osvojila to magično prezenco, to fantastično privlačnost? To karizmo!

»Ko stojiš tukaj na odru, moraš prekleto verjeti v svoje besede,« je vedno govoril moj mentor in učitelj Andy Harrington.

Tisti s tremo smo iskali prave, ker smo verjeli, da je moč v njih.

Besedah. Pa ni. Moč je v nas samih. In to moč, ko jo enkrat najdeš, lahko vliješ v sleherno besedo. Ne le, da jo najdeš, to moč.

Z njo se naučiš upravljat.

Najprej mi je uspelo najti tehnike za prezenco na odru. Znanje o retoriki mi je pokazalo pot do gumbov, ki jih je bilo treba pritisniti, da se je začelo umirjati moje notranje stanje in sem lahko s pogumom in odločnostjo delila svoj pogled, svoje znanje, svoj glas z ljudmi.

Nadalje pa sem vero v svoje besede iz odra prenesla še v življenje.

Spoznala sem vse obraze treme, razloge zanjo, pojavnosti in podobno. Dojela sem, da trema ni prisotna zgolj na odru, ampak

upravlja z marsikaterim področjem našega življenja. In še danes verjamem, da tisti, ki uspe premagati tremo na odru, premaga tudi tremo v življenju.

Trening retorike je zame ultimativna izkušnja osebne rasti, kajti verjeti v svoje besede pomeni poznati in soočiti se s svojo resnico. Poznati sebe, hkrati pa razumeti ljudi, ki te obkrožajo. Razumeti jih moraš zelo globoko. Razumeti moraš tako njihove najgloblje želje in cilje kot tudi njihove bolečine. Šele ko razumeš in v popolnosti sprejmeš drugega, torej publiko, začneš sprejemati samega sebe.

V letih učenja retorike in osebne rasti sem se spoznala z marsikatero resnico in tudi z marsikaterim orodjem, ki mi je pomagal kratko malo obrniti moj svet na glavo. No, zares sem ga postavila na noge. Noge, ki stabilno stojijo in nosijo telo. Telo, ki pokončno in neomajno drži močna hrbtenica. Hrbtenica, ki ponosno nosi glavo.

Glavo, ki verjame v svoj glas.

Glas sem najprej *našla*. Nato sem ga *vzljubila*.

Moja pot govorca je dejansko pot učenja o zavedanju lastne avtoritete.

In ko sem jo enkrat našla, avtoriteto namreč, sem spoznala, da so naša življenja hkrati privilegij in hkrati odgovornost. Privilegij, da z njimi počnemo, kar se nam zahoče. In odgovornost, da lastnega privilegija ne živimo na načine, ki škodujejo drugim in družbi v celoti.

Odgovornost, da dajemo več, kot jemljemo.

Avtoriteta je hkrati moč sprejemanja svoje drugačnosti, tiste edinstvenosti, s katero dopolnjujemo sistem in njegovo celoto.

Da bi zares začutil moč lastne notranje avtoritete, pa mora



Meta Grošelj je pisateljica, predavateljica, coachinja in trenerka retorike. Prepričana, da je prav v našem načinu komuniciranja moč najti tako izvor kot tudi zdravilo za naše izzive, zavzeto pomaga ljudem in podjetniškim timom prepričljivo uporabljati svoj glas.

Prve izkušnje je nabirala za radijskimi mikrofoni, a tista prava, prodajno naravnana retorika je v njeno življenje vstopila, ko je začela delovati na Akademiji profesionalnih govorcev v Londonu. Dve leti je tam kot Academy Coaching Executive urila strokovnjake s celega sveta urila v navduševanju, motiviranju in prepričevanju.

Kot govorka se je ostrila na mnogih konferencah, seminarjih, delavnicah in drugih dogodkih pri nas in tudi v tujini. Poznajo jo kot »tisto energično« predavateljico.



»Čestitam! Užival sem v branju, vsebina je navdihujoča, slog je unikaten in lahkotno berljiv, prepreden z notranjo močjo, iskrenostjo ter dragocenimi izkušnjami neumorne iskalke. Je veliko več kot le knjiga o retoriki. Srčno priporočam!«

---

**Boris Vene**, avtor knjižnih uspešnic in life coach za vodilni kader

»V resnici knjiga o veri vase, samozaupanju in samospoštovanju, ki govorcem, vodjem, staršem in učiteljem odkriva neskončne skrivnosti našega glasu. Za vsakim aha momentom spet nestrpno pričakujete nekaj posebnega!«

---

**Tatjana Fink**, svetovalka za trajnostne poslovne strategije in razvoj novih poslovnih modelov

»Predirno kriči v naša ušesa, a hkrati nežno prigovarja našim dušam. Odkriva neudobne resnice o nas samih, toda toplo poboža čustva. Poigrava se s hormončki, a nadvse resno se pogovori z možganskimi sinapsami. Dovršen pristop za brušenje naših notranjih diamantov!«

---

**dr. Danijela Brečko**, Sofos

»Če hočeš dejansko poosebiti vsebino, se moraš poglobiti v tiste dele svojega mentalnega mozaika, kjer se te vsebina knjige dotakne, in tam narediti nov prostor za vsak kamenček, za vsako novo misel iz knjige. Svoj cilj branja si dosegel šele takrat, ko je tvoj mentalni osebni mozaik po branju bogatejši, kot je bil pred njim. In moj je veliko bogatejši!«

---

**dr. Robert Ličen**, podjetniški center Pegasus

»Tisto, kar strokovne knjige povedo z množico besed, je Meta prevedla v ljubke zgodbe, s katerimi se lahko poveže prav vsak izmed nas.«

---

**Dr. Blanka Tacer**, Pozitivna psihologija za boljše življenje

**CENA: 20 €**

