

KARI KAMPAKIS

# Jedinstvena

Kako se osloboditi usporedivanja s drugima

Naslov izvornika:

Kari Kampakis, *Yours, Not Hers.*

*40 Devotions to Stop Comparisons and Love Your Life*

© 2025 by Kari Kampakis

Tommy Nelson, PO Box 141000, Nashville, TN 37214

Objavljeno u dogovoru s HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© 2026 by SALESIANA d. o. o.

Omiška 8, Zagreb

[salesiana@salesiana.hr](mailto:salesiana@salesiana.hr)

[www.salesiana.hr](http://www.salesiana.hr)

Za nakladnika: Mihovil Kurkut

Urednik: Matija Janeš

Prijevod s engleskoga: Lucija Jovković

Lektura: Matija Lučić

Oblikovanje naslovnice: Hrvoje Orlović

Prijelom: Salesiana d. o. o.

Tisak: Og grafika d. o. o., Jastrebarsko

ISBN 978-953-205-326-5

# Jedinstvena

Kako se osloboditi  
uspoređivanja s drugima

KARI KAMPAKIS

*Prevela s engleskoga Lucija Jovković*

sal.  
esi  
ana

Zagreb, 2026.

*Za Alexis Dermatas, mojeg anđela*

---

Milost Božja može se protumačiti ovako nekako:  
»Evo ti život. Nisi morala postojati, ali evo te,  
jer bez tebe ne bi bilo isto. Evo ti svijet.  
Dogodit će se divne i strašne stvari. Ne boj se.  
Ja sam s tobom. Ništa nas ne može razdvojiti.  
Za tebe sam stvorio svemir. Volim te.«

Frederick Buechner<sup>1</sup>

# Autoričina riječ

**V**jerojatno se nekim danima osjećaš samopouz-  
dano. Osjećaš se hrabro i odvažno, spremna si  
pokoriti svijet.

A onda se osvrneš oko sebe. Primijetiš druge djevojke  
pokraj sebe i odjednom tvoje samopouzdanje blijedi.  
Društvene mreže dodatno ti otežavaju jer se sad pak  
uspoređuješ sa svakom djevojkom na svijetu.

Umjesto da budeš *svoja*, odjednom želiš biti kao *ona*.  
Počinješ se brinuti da se ne možeš mjeriti s drugima na  
jednome ili više životnih područja:

- ▶ prijateljstvo
- ▶ popularnost
- ▶ ljepota
- ▶ školski uspjeh
- ▶ postignuća
- ▶ izlasci s dečkima
- ▶ financije
- ▶ moda
- ▶ sreća.

Igra uspoređivanja iscrpljuje, zar ne? A naposljetku ti satire dušu. Nije to samo igra ako ti ometa životnu svrhu i ako zbog toga žedaš za stvarnom povezanošću.

**Srećom, postoji sloboda – sloboda koja počinje s Bogom.** Stvorio te je ciljano za ovaj trenutak u vremenu. Stvorio te je da služiš svojem naraštaju kao nitko dosad.

Ako prihvatiš jedinstveni plan koji Bog ima za tebe i ako se uključiš u utrku za koju si rođena, možeš otključati sav svoj potencijal bez potajnih pogleda postrance prema djevojkama koje trče pokraj tebe. Možeš navijati za njih dok i one istrčavaju svoju utrku.

Gajim posebnu ljubav prema tinejdžericama jer i sama odgajam četiri djevojke. Sjećam se kad sam bila tvoje dobi i silnih unutarnjih previranja dok sam se borila s perfekcionizmom, tjeskobom, sumnjama u sebe, slikom o tijelu i osjećajem da nikad nisam dovoljno dobra.

Danas, kao spisateljica i govornica, susrećem tisuće tinejdžerica i njihovih mama. Govore mi o svojim najdubljim borbama i, dok slušam o izazovima s kojima se tvoj naraštaj susreće, uviđam:

**Svijet koji oblikuje tebe žešći je,  
mračniji i zlobniji od svijeta koji  
je oblikovao prethodne naraštaje.  
Ti moraš biti jača i pametnija nego  
što smo bile mi u tvojim godina-  
ma – i čvršće se pouzdati u ono  
što je stvarno.**

U svijetu imaš muku (usp. Iv 16, 33). Imaš križeve koje ćeš morati nositi, planine na koje ćeš se morati popeti, strahove koje ćeš morati prevladati.

Ali ako tvoje sidro bude nada Isusa Krista, moći ćeš prebroditi oluju. Izbavit ćeš se iz kušnji, kriza i životnih prekretnica. Ne ćeš morati živjeti u strahu jer ti on obećava da te nikad ne će ostaviti (usp. Heb 13, 5). Moćniji je Onaj koji je u tebi nego onaj koji je u svijetu (usp. 1 Iv 4, 4).

Ova zbirka poticaja osmišljena je tako da te potakne da daš ono najbolje od sebe. Čak i ako si sramežljiva ili povučena po prirodi, možeš biti hrabra i odvažna za Isusa. Možda nisi savršena, ali *jesi* izvanredna, i imaš znatnu ulogu u Božjem naumu.

Zato nemoj dopustiti da svijetu promakne stvarna ti. Nemoj ustuknuti, umanjivati svoje darove ili povjerovati u laž da tvoj život nije važan. Umjesto toga, usredotoči se na ono kako te Isus vidi. Trudi se ne skretati pozornost s cilja i ne obeshrabrivati se, na što uspoređivanje s drugima uvijek tjera.

**Tvoj je život Božji dar tebi, a ono što ćeš ti od njega učiniti – tvoj je dar Bogu.** Pridruži mi se na ovom putovanju od 40 dana da otkriješ po čemu si posebna i da slaviš istine koje te oslobađaju.

Navijam za tebe,  
KARI KAMPAKIS

1. DAN

# Ljubav

*»Uvjeren sam doista: ni smrt ni život,  
ni anđeli ni vlasti, ni sadašnjost ni budućnost,  
ni sile, ni dubina ni visina, ni ikoji drugi stvor  
neće nas moći rastaviti od ljubavi Božje  
u Kristu Isusu Gospodinu našem.«*

**Rim 8, 38**

**J**edna šesnaestogodišnjakinja govorila mi je o skupoj haljini koju je odjenula *jedanput* u osmom razredu i više ju nije htjela nositi.

Zašto? Jer kad pogleda unatrag, ne sviđa joj se kakva je osoba bila u osmom razredu. Žali što nije bila bolja.

A kad pogleda haljinu, odmah joj navru sjećanja.

Vjerovali ili ne, njezin je pogled u sebe hrabar čin i dokaz njezine zrelosti. To je znak da je u njezinu srcu djelovao Bog da joj pomogne odrasti i sazreti.

Mnogi ljudi, čak i odrasli, previše su ponosni da priznaju svoje pogriješke iz prošlosti. Ne žele preispitivati prošlost ili se ne mogu suočiti s time da su pogriješili jer to ugrožava njihovu potrebu vjerovati da su dobre i poštene osobe.

Umjesto da se otisnu na to nelagodno putovanje, oni zakopaju neugodne misli ili upiru prstom u druge ljude da skrenu pažnju sa sebe. To je kao kad djevojka ukloni prijateljice iz zajedničke grupe i ne želi priznati da je takvo ponašanje zlobno. Ili kao kad mladić tvrdi da ga je djevojka natjerala da ju prevari jer je postavila tjelesne granice u vezi.

Uvidjeti istinu o samima sebi, sa svim svojim manama, nedostacima i neuspjesima, može biti teško. Može dovesti do samomržnje ili srama.

Svijet u kojem živimo očekuje savršenstvo i s obzirom na to da smo skloni težiti tom standardu, velik je udarac za ego kad taj ideal ne možemo dosegnuti. To nas može navesti da povjerujemo u destruktivne laži, na primjer da smo previše nesposobni, previše slomljeni ili da smo previše *zeznuli* da bismo zaslužili ljubav ili izvanredan život.

**Ali evo nevjerojatne istine: čak i u tvojim najgorim danima, Bog te voli. Čak i u trenucima kad si na samom dnu, on vidi tvoju ljepotu i potencijal.**

Bog te voli čak i kad nisi dobra prema drugima. Čak i kad dobiješ jedinicu. Čak i kad se ljutiš na njega i na kušnji si da mu okreneš leđa. Ne voli te jer si ti dobra – voli te jer je *on* dobar, i ništa što ti učiniš ne može to promijeniti.

Ono što Bog stvori, Bog voli, a ono što Bog voli, voli zauvijek.

Svi smo mi grijeshili i bili nedostojni Božje slave. Svi smo grješnici kojima je potreban Spasitelj. Tako piše u Bibliji, ali piše i da nema osude onima koji su u Kristu Isusu. Je li tko u Kristu, nov je stvor. Staro uminu, novo, gle, nastaje (usp. Rim 3, 23; Rim 8, 1; 2 Kor 5, 17).

**Srećom, to znači da te Isus čini novom.** Božje milosti nove su svakog jutra. Važnije je tko ćeš postati danas nego tko si bila u prošlosti, i nisi okovana ni zarobljena svojim pogriješcima iz prošlosti ili inačicom sebe iz osmog razreda. Čak i tvoji najsramotniji trenutci i ona glupost koju si jedanput učinila mogu ostati u prošlosti dok ti koračaš naprijed s Isusom.

Ništa te ne može odvojiti od njegove ljubavi *osim* toga da ju ti odbiješ prihvatiti.

**Božja je ljubav prekretnica koja ti mijenja život. Pomaže ti sebe vidjeti njegovim očima i ne sramiti se svoje ljudskosti.** Čak i pogled u sebe postaje ugodan kad se u Božjoj ljubavi osjećaš tako sigurno da mu možeš podastrijeti i najgore istine o sebi kako bi započela svoju preobrazbu.

Možeš biti iskrena, ponizna i znatiželjna, i vjerovati da Bog sve to može iskoristiti za svoju slavu i tvoje dobro.

Danas odvoji malo vremena za promišljanje o Božjoj ljubavi prema tebi. Pronađi mir u saznanju da je u svakoj fazi i vremenu promjena Božja ljubav prema tebi stalna. Samo to moraš prihvatiti.

---

*Gospodine, pokaži mi ono što ti vidiš.  
Pomozi mi vjerovati da sam duboko voljena,  
tako da i ja mogu voljeti sebe i druge.  
Hvala ti na strpljenju kad ja podbacim.  
Hvala ti što vjeruješ u mene kad ja izgubim vjeru u sebe. Amen.*

---

## Pitanja za razmišljanje

1. Živiš li kao djevojka koja zna da je voljena ili kao djevojka koja pokušava dokazati koliko vrijedi? Napiši kako se trenutačno osjećaš.

---

---

---

---

---

---

---

2. Ako se osjećaš samopouzđano u vezi s tim tko si, lakše ćeš biti iskrena o sebi s drugima, čak i kad priznaješ teške istine. U Drugoj poslanici Korinćanima 12, 9 Pavao kaže da će se najradije hvaliti svojim slabostima jer se Božja snaga usavršuje u slabosti. Uzdaš li se ti dovoljno u Božju ljubav da se hvališ svojim slabostima ili bi voljela napredovati u tome?

---

---

---

---

---

3. Vjeruješ li da ti Bog oprašta grijehе koje priznaš iskreno raskajana srca? Prebireš li stalno po prošlosti i odbijaš li oprostiti samoj sebi? Objasni.

---

---

---

---

---

---

---

---

## ZAVRŠNA MISAO

Teško je voljeti sebe ako se ne ponosiš onime što si činila. A kad se mučiš voljeti samu sebe, mučit ćeš se i voljeti druge. Srećom, Isus ti može pomoći. Nudi ti *nov način, nov život, novo srce*. Umjesto da se osjećaš kao da si zaglavila u svojoj najgoroj odluci (ili najvećem žaljenju), možeš uživati slobodu preko njega. Možeš okrenuti novi list i početi ispočetka. Moli Boga da te izliječi po svojoj ljubavi koja preobražava. Moli za pouzdanje da vjeruješ da si vrijedna i za skromnost da prepoznaš taj nezasluženi blagoslov.

# Nada

*»Imajući dakle takvo pouzdanje,  
nastupamo sa svom otvorenošću.«*

2 Kor 3, 12

**T**ek sam bila prekinula s dečkom za kojeg sam znala da nije dobar za mene, ali ipak mi je nedostajao.

Htjela sam povratiti našu kemiju, iskru koja se zapalila kad smo tek počeli hodati. Ali to je bilo nemoguće.

Ljutio se jer sam predložila stanku. I ako se želim pomiriti s njim, moram plakati, preklinjati i priznati da sam u krivu, a onda ga tražiti da mi pruži drugu priliku. Nisam to htjela učiniti jer me je bio povrijedio.

Unatoč svemu tomu, i dalje sam htjela da budemo zajedno. Moji prijatelji i obitelj bili su zabrinuti za mene jer su njima znakovi upozorenja u našoj vezi bili jasni, ali meni ne baš toliko. Kad sam zamišljala budućnost bez njega, vidjela sam tamu.

Nekako sam izgubila nadu. Nadu da ću opet biti sretna. Nadu da život bez njega može biti divan. Nadu da ću se oporaviti i biti dobro.

Uvijek sam nešto radila da si odvratim misli, a kad su me prijateljice prisilile da iziđem, isprva mi je bilo još gore. Nedostajao mi je još više.

Ali onda sam jedne večeri naletjela na mladića kojeg sam poznavala iz viđenja na faksu. Razgovarali smo i smijali se jedan sat, uživali smo u druženju zbog kojeg sam zaboravila na svoje brige i na svojega bivšeg dečka. Iako taj mladić nikad nije ni spomenuo riječ *spoj*, otišla sam kući razdragana i ushićena.

Prvi put u nekoliko mjeseci osjetila sam nadu. I kad sam zamišljala budućnost, vidjela sam mogućnost. Zнала sam da ću biti dobro.

Ta je večer bila prekretnica. Tad sam odlučila nastaviti dalje i bila sam sigurna da sam donijela dobru odluku. Bila sam odlučna da mi bude bolje.

Kad se moj bivši dečko htio pomiriti nakon nekoliko mjeseci, mogla sam otići od njega s pouzdanjem. Više me ništa nije vezalo za njega jer sam bila jača i pametnija. Nisam se htjela vratiti u onu tamu i usamljenost.

Ubrzo nakon toga počela sam hodati s dečkom koji je sad moj suprug, a ostalo je povijest.

Na svojem životnom putu i ti ćeš se suočiti s neočekivanim događajima zbog kojih ćeš možda izgubiti nadu. Možda ćeš od najveće optimistice postati obeshrabrena kad budeš gledala u budućnost.

**Stomljeno srce može ti pomutiti misli. Prekinute veze mogu ti pomrsiti um. Neuspjeh u postizanju cilja za koji si se trudila može ti uništiti samopoštovanje.**

Što god da te povrijedilo – nesporazum s prijateljima, nemir u obitelji, poraz u važnoj utrci, strašna dijagnoza, odbijenica od fakulteta iz snova, propuštena stipendija ili promaknuće – sve su to prave boli. Potrebno je vrijeme da se oporaviš.

Dodaj i krizu ili tragediju i možda upadneš u crnu rupu očaja. Možda čak izgubiš nadu da će život ikad biti bolji.

Ako se tako osjećaš, *molim te*, potraži pomoć. Ponavljaj, nemoj se boriti sama. Nemoj misliti da si zahtjevna ili slaba ako trebaš utjehu i vodstvo.

Bog nas je stvorio da trebamo jedni druge. Veze se produbljuju kad uzimamo i dajemo snagu. Pokazujemo zrelost kad se brinemo o sebi tako što tražimo i prihvaćamo pomoć. Nisi stvorena da prolaziš život sama.

Kad ti je nada poljuljana, razgovaraj s roditeljima i bliskim prijateljima. Druži se s ljudima koji te podižu. Pronađi dobrog duhovnika koji će ti pomoći preoblikovati tvoje strahove i drukčije protumačiti nevolje.

Neprijatelj te želi izolirati tako da samo slušaš njega. Želi da povjeruješ u njegove laži. Umjesto da upadneš u tu zamku, povjeri se drugim ljudima. Pronađi ljude koji ti pokazuju svjetlo, koji ti pokazuju Isusa.

**Naposlijetku, sva nada dolazi od Isusa. A svi se problemi povećavaju kad njega umanjujemo.**

Isus će te susresti na najcrnjem mjestu. Daje ti snagu da vršiš volju Božju, dokida iluziju loših odnosa i otvara ti oči da postoji bolji način. Ako si otvorena srca, on te može cijelu preobraziti. Nikad nisi toliko zaglibila da Isus ne može učiniti čudo.

Naša kultura često nam sugerira beznadnu i tmurnu budućnost. Nakon mnogih popularnih filmova i knjiga osjećamo se depresivno jer tumače tužne događaje u okviru našega vidljivog svijeta. Ne prikazuju svjetlo na kraju tunela, svrhu iza boli, nadu u budućnost.

Ako vjeruješ da će današnja bol trajati zauvijek, da nema vječnog života, da je patnja besmislena i da nikad ne ćeš povratiti prijašnju radost, onda ćeš ostati zarobljena. Ispred sebe vidjet ćeš samo tamu.

Ali u Isusu je svjetlo. Postoje obećanja koja te nose naprijed:

- ▶ Nada je sidro za dušu (usp. Heb 6, 19).
- ▶ Tko god vjeruje u Isusa, imat će život vječni (usp. Iv 3, 16).
- ▶ Jednog će dana Bog imati posljednju riječ i otkupiti naše trpljenje (usp. Job 19, 25).
- ▶ Možemo se usredotočiti na jedno: da zaboravimo prošlost i koračamo naprijed u utrci za nagradom raja (usp. Fil 3, 13-14).
- ▶ Bog je Alfa i Omega, početak i svršetak (usp. Otk 21, 6).

**Nada nam pomaže nositi se sa slomljenim srcem. Podsjeća te na to da ne zanemaruješ razdoblje boli u kojem se nalaziš.** Raširi krila, istraži svijet, otkrij tko si izvan svoje obitelji i uvijek budi tvrdoglavo puna nade. Tvoj je život dar, a tvoja je budućnost svijetla. Jedva čekam vidjeti kakva će se čuda dogoditi dok Bog nastavlja djelovati po tebi!

---

*Gospodine, zapali moju nadu.  
Ođvažno uskoči kad počne blijedjeti.  
Hvala ti za snagu koja me nosi  
i ljude koji me podržavaju.  
Hvala ti za Isusa. Amen.*

---

## Pitanja za razmišljanje

1. Nabroji tri stvari koje ti potiču nadu. Kako ti pomažu u teškim vremenima?

---

---

---

---

## NADA

---

---

---

2. Kad si se osjećala beznadno? Što ti je povratilo nadu?

---

---

---

---

---

---

---

3. Kad zamišljaš svoju budućnost, što vidiš? Je li mogućnost na vidiku?

---

---

---

---

---

---

---

## ZAVRŠNA MISAO

Najbrži put do nade jest pogled u Isusa – a najbrži put da izgubiš nadu jest pogled na tvoje životne [ne]prilike. U Bibliji, Petar je hodao po vodi dok je gledao Isusa. Ali kad se njegova pozornost usmjerala na vjetar koji je puhao u njega, uplašio se i počeo tonuti. Bio je prekoren zbog manjka vjere (usp. Mt 14, 22-32). Svi smo mi kao Petar, zar ne? Umjesto da se divimo čudu, činjenici da činimo nešto nemoguće, omete nas vjetar. Osjećamo strah i sumnju, i počnemo tonuti. Srećom, Bog je strpljiv. Pomaže nam da ustanemo iznova i iznova. Hrabro koračaj naprijed, uvidi milost u svojem životu i živi u nadi. Zahvaljujući Isusu, najbolje tek dolazi!

# Sadržaj

	<b>Autoričina riječ</b> .....	7
1. DAN:	<b>Ljubav</b> .....	11
2. DAN:	<b>Usamljenost</b> .....	17
3. DAN:	<b>Svrha</b> .....	23
4. DAN:	<b>Ljepota</b> .....	29
5. DAN:	<b>Slika o sebi</b> .....	35
6. DAN:	<b>Prijatelji</b> .....	40
7. DAN:	<b>Dečki</b> .....	46
8. DAN:	<b>Idoli</b> .....	52
9. DAN:	<b>Slika o tijelu</b> .....	58
10. DAN:	<b>Odluke</b> .....	64
11. DAN:	<b>Pouzdanje u Boga</b> .....	71
12. DAN:	<b>Istina</b> .....	77
13. DAN:	<b>Udovoljavanje ljudima</b> .....	82
14. DAN:	<b>Vjera</b> .....	89
15. DAN:	<b>Molitva</b> .....	95
16. DAN:	<b>Društvene mreže</b> .....	101

## SADRŽAJ

17. DAN:	<b>Zavist i uspoređivanje</b>	108
18. DAN:	<b>Zahvalnost i zadovoljstvo</b>	115
19. DAN:	<b>Novi počeci</b>	121
20. DAN:	<b>Zajednica</b>	127
21. DAN:	<b>Tjeskoba</b>	133
22. DAN:	<b>Obitelj</b>	140
23. DAN:	<b>Strah</b>	147
24. DAN:	<b>Hrabrost</b>	153
25. DAN:	<b>Ljubaznost</b>	160
26. DAN:	<b>Izbor riječi</b>	167
27. DAN:	<b>Misli i unutarnji dijalog</b>	173
28. DAN:	<b>Smjer</b>	179
29. DAN:	<b>Čekanje</b>	185
30. DAN:	<b>Poniznost</b>	191
31. DAN:	<b>Milost</b>	197
32. DAN:	<b>Oprost</b>	203
33. DAN:	<b>Radost</b>	209
34. DAN:	<b>Bol</b>	214
35. DAN:	<b>Poslušnost i razboritost</b>	220
36. DAN:	<b>Ogorčenost i razočaranje</b>	226
37. DAN:	<b>Talenti i darovi</b>	232
38. DAN:	<b>Pouzdanje</b>	238
39. DAN:	<b>Tišina i odmor</b>	244
40. DAN:	<b>Nada</b>	250
	<b>Bilješke</b>	257