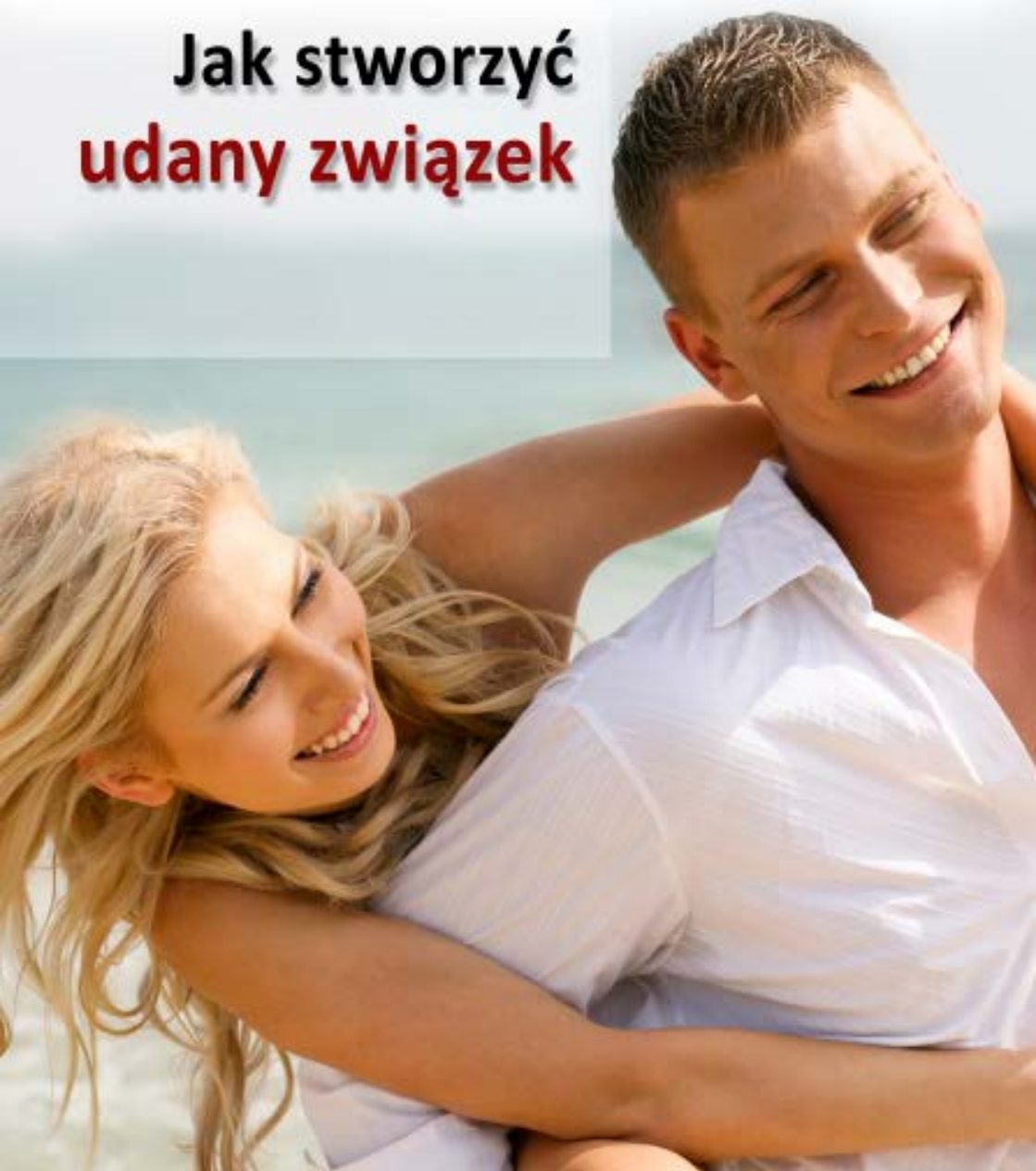


Katarzyna Górską

**Jak stworzyć
udany związek**



Katarzyna Górska

Jak stworzyć udany związek?

Autor: Katarzyna Górską

Projekt okładki: e-bookowo

Zdjęcie na okładce: Chroma Stock

Fotografia autorki: Agnieszka Wywiół

© Copyright by Katarzyna Górská & e-bookowo

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

www.e-bookowo.pl

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

ISBN 978-83-7859-206-8

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2013

WSTĘP

Książka, którą właśnie czytasz jest kontynuacją poprzedniej „Jak odnaleźć prawdziwą miłość?“, w której opisałam metody, które poznałam jakiś czas temu, a dzięki którym pozbyłam się negatywnego obrazu samej siebie i zmieniłam się w kobietę świadomej swej wartości. Odkryłam sposoby kierowania się swoją intuicją w podejmowaniu najważniejszych życiowych decyzji, zmieniłam swoje życie na lepsze, ciągle się rozwijałam i tryskałam niespożytą energią i tym wszystkim podzieliłam się w książce. **Chciałam, aby każda kobieta stała się najlepszą wersją siebie i dążyła do korzystnych dla siebie zmian, by była świadoma i świadomie kierowała się wybierając dla siebie partnera życiowego.**

Ogromną dla mnie radością był pozytywny odzew kobiet po przeczytaniu książki i zmiany, które u nich zaistniały. Dostawałam informację, że dzięki ćwiczeniom w książce niektóre z kobiet przebrnęły przez ciężki okres po rozstaniu z partnerem, oczyściły się i wzmocniły. Niektóre zrozumiały, jak ważne było pokochanie siebie i odkrycie swojej niepowtarzalnej atrakcyjności. Pisały, że dzięki „radom” w książce przewartościowały swoje życie i skierowały je na odpowiednie tory, często kończąc toksyczną relację. Niektóre pisały, że książka pozwoliła im znaleźć odpowiedniego partnera dla siebie i odnaleźć szczęście w życiu.

Osiągnęłam więc swój cel, ponieważ inspiracją do napisania poprzedniej książki były kobiety, które dość często spotykałam na swojej drodze, a które popełniały podstawowy błąd, jeśli chodzi o budowanie relacji z partnerem – skupiały się tylko na obiekcie swojego uwielbienia, jako na wybawcy od wszelkich doczesnych problemów zapominając zupełnie o sobie. To się działo zarówno przed ich poznaniami, jak i w trakcie znajomości. Niestety wkrótce okazywało się, że w wymarzony facet nie potrafił uszczęśliwić wciąż skwaszonej kobiety, która ciągle miała do niego o coś pretensje. Kończyło się jej słowami typu: „znów wielki niewypał”, „wszyscy faceci są tacy sami” etc.

Ja chciałam tą sytuację odwrócić i pokazać kobietom, że jeśli nie „popracują nad sobą” to ich związki ciągle będą tak wyglądać, a one wciąż będą nieszczęśliwe. Chciałam, żeby zrozumiały, iż **do spotkania tego jedynego nie mogą siedzieć w fotelu z kotem na kolanach i jeść batony tylko wziąć swoje życie w garść** i zrobić coś konstruktywnego. Pragnęłam, aby nie uzależniały swojego szczęścia od partnera, który ma za nie wszystko załatwić. Chciałam uświadomić dziewczynom, że dzięki odkryciu swojej nowej pasji, swoich walorów, nauczaniu się ich eksponowania i bycie spełnioną kobietą staną się jeszcze bardziej atrakcyjne dla mężczyzn, których spotkają na swojej drodze i to one będą wybierały najlepszego spośród nich, a nie będą „brały, co im życie przyniesie”.

Piszę o tym wszystkim, ponieważ mocno wierzę w to, iż „zanurzenie się w sobie” jest pomocne w budowaniu trwałej i szczęśliwej relacji. Pewnie i Ty to wiesz, że **aby stworzyć naprawdę udany związek trzeba najpierw**

mocno polubić siebie, zaakceptować i żyć w szczęściu zanim pojawi się „mężczyzna marzeń”. Jeśli jednak twoje życie Cię nie satysfakcjonuje i z upragnieniem wyczekujesz, aby facet zjawił się w nim i uwolnił Cię od wszystkich kłopotów to zanim zaczniesz czytać tę książkę – zainwestuj w siebie i kup poprzednią. Zaoszczędzisz sobie złamanego serca, łez i nie będziesz siebie w kółko pytać - „co znowu nie wyszło?”. Jeżeli czujesz z jakiegoś powodu ból to nie wyobrażaj sobie, że on zniknie za pomocą czarodziejskiej różdżki. Po prostu się nie oszukuj i zrób porządek w swoim życiu.

Reakcje po pierwszej książce, wszystkie opinie kobiet i dziewczyn były niezwykle krzepiące i dały mi kopa do napisania następnej - tym razem koncentrującej się na relacjach w związku. Treść książek specjalnie jest podzielona na 2 części, gdzie w pierwszej koncentrujesz się na sobie, a w drugiej na związku. To świadomy zabieg, który ma na celu pokazania ci, że relacje w związku zależą też od ciebie, a nie tylko od mężczyzny, który jest wszystkiemu winien.

ROZDZIAŁ I

Skoro już jesteś po lekturze książki „Jak odnaleźć prawdziwą miłość?” i stałaś się najlepszą wersją siebie teraz czas byś stworzyła taki związek, o jakim marzysz. Od razu Ci napiszę, że wcześniej nie umiałam prawidłowo porozumiewać się z mężczyznami i wielokrotnie szukałam skutecznych metod, aby skutecznie rozwiązywać konflikty. Zależało mi, aby tworzyć udany związek, ale jakoś nie wychodziło. Dzięki moim wysiłkom, cierpliwości mojego mężczyzny oraz doświadczeniu innych ludzi poznałam techniki, dzięki którym potrafię uzyskać harmonię i szczęście w związku i w tej książce pragnę podzielić się z Tobą tą wiedzą.

Ćwiczenie - oczyszczenie relacji z mężczyznami

Zanim dojdziemy do omówienia pierwszego etapu związku bez względu na to, czy masz teraz partnera czy nie zajmijmy się najważniejszym mężczyzną w twoim życiu- twoim tatą. Chcę, abyś napisała list do taty i przelała w nim wszystkie emocje- najpierw negatywne, potem te pozytywne. Pozwoli Ci to na oczyszczeniu relacji, pogodzenie i uporanie się z niektórymi uczuciami.

Znajdź dla siebie spokojne miejsce, weź kartkę i pisz o wszystkim, co czujesz i myślisz - o pretensjach,

radościach, smutkach, optymistycznych wspomnieniach związanych z tatą. Następnie zadaj sobie kilka pytań i zapisz ich odpowiedzi:

1. Co moi partnerzy mieli wspólnego z moim tatą ? (cechy charakteru, zachowania, upodobania, hobby, uzależnienia, przyzwyczajenia etc.)
2. Co mój obecny partner ma wspólnego z moim tatą ?
3. Co chciałabym, aby mój partner miał „z mojego taty”?
4. Czego nie chciałabym, aby mój partner miał „z mojego taty”?
5. Czy jakieś cechy ojca przejawiają się we wszystkich byłych partnerach? (np. zbyt duża opiekuńczość, zbyt małe zainteresowanie, odrzucenie etc.)

Jeżeli już odpowiesz sobie na powyższe pytania będziesz miała obraz tego, czy masz jeszcze coś do „przepracowania” czy też nie. Jeśli w każdym związku Twój partner zrywał z Tobą, Twój ojciec porzucił Ciebie (dziecko zawsze obwinia siebie mimo, iż ojciec opuszcza matkę) to posiadasz w sobie tak zwany, „syndrom opuszczenia”. Wtedy w pierwszej kolejności powinnaś oczyścić swoje relacje z ojcem (więcej w 1 rozdziale „Jak odnaleźć prawdziwą miłość?”), aby zmazać u siebie wyszukiwanie mężczyzn, którzy postępują wobec Ciebie, jak Twój tata.



Katarzyna Górka jest doradcą życiowym i trenerką rozwoju osobistego. Studiowała Stosunki Międzynarodowe oraz psychotronikę w Krakowie. Jej umiejętności w połączeniu ze sprawdzonymi technikami oraz doświadczeniem owocują wiedzą, którą dzieli się z innymi kobietami w swoich trzech książkach.

Warto skorzystać z jej doświadczeń i wiedzy.