

MAŁGORZATA TRZASKOWSKA

Jesteś  
WARTOŚCIOWA!

10

- TYGODNIOWY

TRENING

DOCENIANIA SIEBIE

onepress

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk  
Zdjęcie autorki na IV stronie okładki: Kamil Janiszewski, k2photo.pl

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/jeswar>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5864-5

Copyright © Małgorzata Trzaskowska 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>9</b>
Gdy ludzie mnie polubią, będę wartościowa	9
Co robię nie tak?	10
Żeby tylko nie odkryli, jaka jestem naprawdę!	11
Twoje błędne strategie	12
Światelko w tunelu	13
Wiem to z całą pewnością, bo sama tego doświadczyłam	13
Ty też możesz przejść taką drogę!	15
<b>TYDZIEŃ I. „Przepraszam bardzo, czy można?”, czyli jak odważyć się zaistnieć</b>	<b>19</b>
Błędna strategia nr 1: „Byle nie sprawiać kłopotu”	19
Skąd to się bierze i dlaczego nie działa?	20
Tak, dla nich jesteś dobra. A jaka jesteś dla siebie?	22
A zatem — jaka strategia jest dobra?	22
Po pierwsze — świadomość	24
Co jest pod spodem?	25
Co zrobić, żeby w to uwierzyć?	26
Historia Agaty	28
Ćwiczenia i inspiracje	31
1. Zadbaj o swój komfort	31
2. Testowanie, co się stanie	31
3. Bądź „nieuprzejma” i sprawdź, co się wydarzy	31

4. Zajmuj sobą przestrzeń!	32
5. Niech Cię zobaczą i usłyszą	33
Miejsce na Twoje refleksje	34

## **TYDZIEŃ II. „Czy czuję to, co czuję?”, czyli jak przestać zaprzeczać samej sobie** **37**

Błędna strategia nr 2: „Grunt to być pozytywną!”	37
Skąd to się bierze i dlaczego nie działa?	38
Dobra strategia? Pozwól sobie odczuwać wszystkie emocje!	41
Skąd mam wiedzieć, co naprawdę czuję?	42
Przestań walczyć, zaakceptuj!	43
Czucie i okazywanie emocji = życie pełnią życia	44
Historia Ewy	45
Ćwiczenia i inspiracje	48
1. Zatrzymaj się na chwilę	48
2. O co chodzi?	49
3. Co mówi Twoje ciało?	49
4. W kontakcie z naturą	50
Miejsce na Twoje refleksje	50

## **TYDZIEŃ III. „Nie bądź egoistką!”, czyli jak kochać siebie bez poczucia winy** **53**

Błędna strategia nr 3: „Kochaj bliźniego swego bardziej niż siebie samego!”	53
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	54
Nie tędy droga...	56
Bądź przy sobie!	57
Dobra strategia? Traktuj siebie z miłością	58
Historia Doroty	60
Ćwiczenia i inspiracje	62
1. Jak traktujesz siebie?	62
2. List do siebie samej	63

3. Czy potraktowałabym w ten sposób kogoś, kto jest dla mnie ważny?	63
4. Troska i czułość dla ciała	64
5. Zrób coś tylko dla siebie	64
Miejsce na Twoje refleksje	65

## **TYDZIEŃ IV. „Znowu nie powiedziałam tego, co myślę”, czyli jak odważnie wyrażać siebie** **67**

Błędna strategia nr 4: „Żeby było miło”	67
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	68
Wysokie koszty zaprzeczania sobie	70
Masz prawo do własnego zdania	71
Dlaczego warto?	73
Dobra strategia? Poznaj siebie!	73
Historia Asi	75
Ćwiczenia i inspiracje	78
1. Co jest dla mnie w życiu ważne?	78
2. Kiedy jestem sobą?	79
3. Sposób na przytakiwanie	79
4. Ucz się mówić „nie” małymi krokami	80
5. Ty też to masz!	81
Miejsce na Twoje refleksje	81

## **TYDZIEŃ V. „Awans? Nie, dzięki. Ja sobie nie poradzę”, czyli jak uwierzyć w siebie** **83**

Błędna strategia nr 5: „Lepsze znajome bagienko niż nieznana łąka”	83
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	84
Prawda objawiona czy ograniczanie siebie?	86
Dobra strategia? Kwestionuj, pytaj, zastanawiaj się	88
A wewnętrzny krytyk? Jak go poskromić?	89
Zbuduj wiarę we własne możliwości	91
Historia Marty	92

Ćwiczenia i inspiracje	95
1. Stwórz listę swoich zalet	95
2. Korzystaj ze swoich zasobów	96
3. Nie taki krytyk straszny	96
4. Zmień swoje przekonania	97
5. Doceniaj sukcesy i praktykuj wdzięczność	98
Miejsce na Twoje refleksje	98

## **TYDZIEŃ VI. „Nie jestem wystarczająco dobra”, czyli jak pozwolić sobie na bycie niedoskonałą i dobrze się z tym czuć** **101**

Błędna strategia nr 6: „Lepiej, szybciej, bardziej”	101
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	102
Od grzecznej dziewczynki do perfekcjonistki	103
Chęć rozwoju czy lęk przed porażką?	105
Życie w ciągłym napięciu	106
Dobra strategia? Pozwól sobie na błędy!	108
Zamiast być najlepsza, bądź wystarczająco dobra	110
Historia Agaty	111
Ćwiczenia i inspiracje	113
1. Dzień odpuszczania	113
2. Luzowanie standardów	114
3. Porażka to nie koniec świata	115
4. Nabierz dystansu	115
Miejsce na Twoje refleksje	116

## **TYDZIEŃ VII. „Muszę czy chcę?”, czyli jak przestać się poświęcać i zacząć robić to, co się chce** **119**

Błędna strategia nr 7: „Jestem wartościowa, bo jestem potrzebna”	119
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	121
Weź odpowiedzialność!	122
Dobra strategia? Przestań się zmuszać	123

Kobieto, w każdej sytuacji masz wybór!	124
Chcesz uszczęśliwić innych? Najpierw zadбай o siebie	126
Historia Kamili	128
Ćwiczenia i inspiracje	130
1. Zaplanuj odpoczynek	130
2. Powiedz STOP poświęcaniu się	131
3. Zmień organizację pracy w domu	132
4. Daj sobie czas	132
5. Posprzątaj swoje życie, pozbywając się relacji, które Ci nie służą	133
Miejsce na Twoje refleksje	134

## **TYDZIEŃ VIII. „A jeśli już nikogo lepszego nie spotkam?”, czyli jak dbać o siebie w związku** **137**

Błędna strategia nr 8: „Muszę znaleźć faceta, bo w związku poczuje się wartościowa”	137
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	138
OK, masz faceta. Ale czy nadal masz siebie?	139
Kobieto, Ty też jesteś ważna!	141
Dobra strategia? Zadбай o przestrzeń dla siebie	143
Spotkaj się ze sobą	144
Historia Agnieszki	145
Ćwiczenia i inspiracje	148
1. Trzy małe kroki na początek	148
2. Nie tłumacz się i nie broń	148
3. Bądź autentyczna	149
4. Czy możesz być sobą w tym związku?	149
Miejsce na Twoje refleksje	150

## **TYDZIEŃ IX. „Bać się i działać? Czy to możliwe?”, czyli jak odważyć się iść do przodu mimo lęku** **153**

Błędna strategia nr 9: „Wytrzymam w starym, bo nie chcę się bać nowego”	153
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	155

Strach — przyjaciel czy wróg?	155
Dobra strategia? Oswoić strach	158
Chcesz poradzić sobie ze strachem? Działaj!	159
Nie „kupuj” cudzych lęków!	160
Historia Oli	162
Ćwiczenia i inspiracje	164
1. Czego się boję?	164
2. Co najgorszego może się wydarzyć?	165
3. Porozmawiaj ze swoim lękiem	166
4. Zapisuj swoje odważne działania	166
Miejsce na Twoje refleksje	167

## **TYDZIEŃ X. „Mam moc!”, czyli jak wziąć odpowiedzialność za swoje życie i zacząć je kreować** **169**

Błędna strategia nr 10: „Oddaję odpowiedzialność, bo wtedy nie jestem niczemu winna”	169
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	170
Najważniejszy element	171
Dobra strategia? Przejmij stery!	172
Twoje szczęście jest w Tobie	175
Mam moc!	176
Historia Anety	178
Ćwiczenia i inspiracje	181
1. Zobacz swój udział	181
2. Na początek jedna rzecz	181
3. Zamień narzekanie na działanie	182
Miejsce na Twoje refleksje	182

## **Zakończenie** **185**



# WSTĘP

## GDY LUDZIE MNIE POLUBIĄ, BĘDĘ WARTOŚCIOWA

Miła, łagodna, uprzejma, niesprawiająca kłopotu. Bezkonfliktowa i zgodna. Schodząca ludziom z drogi i z uśmiechem mówiąca: „Nic nie szkodzi”. Znasz to? Też starasz się być dla wszystkich miła? Zabiegasz o uwagę, akceptację, sympatię? Chciałabyś, aby Cię lubili?

Pracowita, uczynna, pomocna. Starająca się dla innych. Też tak masz? Zaależy Ci, żeby Cię zauważyli i docenili? Wychodzisz ze skóry, żeby wszystkich zadowolić, zrobić wszystko jak najlepiej, być niezastąpiona? Miotasz się pomiędzy różnymi oczekiwaniami i desperacko pragniesz dowieść, że jednak jesteś coś warta?

A przy tym nie słuchasz tego, co mówi Twoja intuicja. Zaprzeczasz swoim uczuciom i emocjom, nie dajesz sobie prawa do ich wyrażania. Nie potrafisz siebie kochać ani o siebie zadbać. Dbanie o siebie to dla Ciebie egoizm: „Przecież inni są ważniejsi!”.

Być może rozpoznajesz w tych kilku zdaniach siebie.

Być może od dawna zadajesz sobie pytanie, dlaczego to sobie robisz.

Być może wiesz dlaczego, tylko nie potrafisz postępować inaczej.

Być może chciałabyś inaczej, tylko jakaś siła wciąż trzyma Cię w starych koleinach i powoduje, że ciągle powtarzasz stare schematy.

## CO ROBIĘ NIE TAK?

Bardzo się starasz i poświęcasz, ale to nie działa. Masz wrażenie, że wpadłaś w błędne koło. I zadajesz sobie pytanie, czy możesz się z niego uwolnić. Owszem, możesz. Jednak by to się wydarzyło, musisz najpierw zrozumieć, że Twoim postępowaniem rządzi konkretny mechanizm:

1. Czujesz się nieważna i bezwartościowa. Dręczy Cię poczucie bycia niewystarczająco dobrą. Nie wierzysz, że taka, jaka jesteś, jesteś OK. I nie możesz pozwolić, aby świat taką Ciebie zobaczył! Przecież to tak, jakbyś chciała wystawić na widok publiczny wybrakowany produkt, z wadami i rysami, i naiwnie oczekiwała, że ktoś się nim zainteresuje.
2. Wpadasz na pomysł: „Trzeba ten produkt koniecznie ulepszyć! Może dorobić ładne opakowanie? Albo trochę go ozdobić, naprawić, zasłonić jego braki, zamaskować wady? Może wtedy ludzie zwrócą na niego uwagę?”.
3. Udajesz więc inną, niż jesteś naprawdę. Taką bardziej wartościową. Bardziej atrakcyjną. Lepszą i doskonalszą. I bardzo się starasz zatuszować swoje mankamenty.
4. Mimo że wkładasz mnóstwo wysiłku w wykreowanie „odpowiedniego” wizerunku — i tak jest w Tobie ogromny lęk. Lęk, że ktoś potrąci dorobioną fasadę i ten tynk maskujący rysę odpadnie. A wtedy wszyscy zobaczą, że „niewiele jesteś warta”. Boisz się, że w którymś momencie popełnisz błąd, wypadniesz z roli albo stracisz czujność i wszystko się wyda. Ludzie odkryją Twój najpilniej strzeżony sekret i zobaczą, jaka jesteś „niedoskonała i wybrakowana”.
5. Masz przekonanie, że gdy to zauważą, na pewno nie będą chcieli Cię zaakceptować. Nie pokochają Cię, nie będą szanować, nie polubią. Odrzucają, wyśmiewają, skrytykują, będą mieć pretensje, obrażą się, zdenerwują, okażą niezadowolenie. Może nawet szef zwolni Cię z pracy, koleżanki się od Ciebie odwrócą, a Twój facet odejdzie do innej. Tak, przepelnia Cię ogromny lęk przed byciem odrzuconą.

**Bo gdybyś została odrzucona, byłoby to dla Ciebie katastrofą.**

**Potwierdzeniem tego, co od dawna podejrzewasz: Twojej bezwartościowości.**

## **ŻEBY TYLKO NIE ODKRYLI, JAKA JESTEM NAPRAWDĘ!**

Ze strachu przed byciem odrzuconą robisz to, czego od inni Ciebie wymagają. Mówisz to, co chcą usłyszeć, i nie pozwalasz sobie okazywać tego, co czujesz. Robisz te wszystkie rzeczy nie dlatego, że chcesz, ale dlatego, że „musisz”. Wciąż wymyślasz sobie, co jeszcze „powinnaś”, uśmiechasz się, zgadzasz i przytakujesz, zaspokajasz cudze potrzeby i oczekiwania.

Wydaje Ci się, że dopiero wtedy, gdy spełnisz te wszystkie wymogi, staniesz się wartościową osobą. Kimś godnym miłości i szacunku. A głos w Twojej głowie podsycy Twoje starania, przekonując Cię, że:

- Jak będziesz pomocna i uczynna, to wtedy będziesz wartościowa.
- Jak będziesz zgodna i bezkonfliktowa, to wtedy będziesz wartościowa.
- Jak będziesz bardziej kochać innych niż siebie, to będziesz wartościowa.
- Jak będziesz poświęcać się dla bliskich, ignorując swoje potrzeby, to będziesz wartościowa.
- Jak będziesz zawsze uśmiechnięta i pozytywna, to będziesz wartościowa.
- Jak będziesz ustępować i nie sprawiać kłopotu, to wtedy będziesz wartościowa.
- Jak będziesz robić wszystko idealnie, to będziesz wartościowa.

Rzuca się tu w oczy jedna prawidłowość: **TERAZ** nie jesteś wartościowa — wartościowa dopiero **BĘDZIESZ!**

Kiedys.

W przyszłości.

Może.

Jeśli zdołasz siebie zmienić i naprawić.

## TWOJE BŁĘDNE STRATEGIE

Zatem bierzesz się do dzieła! Skoro jesteś „nie taka, jak trzeba”, zaczynasz siebie zmieniać. A Twoje przekonanie, że coś jest z Tobą nie tak, pielęgnowane latami i nigdy niekwestionowane, dokonuje spustoszenia w Twoim życiu.

Opierając się na tym przekonaniu, wypracowujesz konkretne schematy postępowania, które mają doprowadzić Cię do punktu, w którym ludzie będą Cię cenić i szanować. Niestety, strategie te są całkowicie błędne i powodują, że robisz sobie coraz większą krzywdę. Realizując je, skupiasz się na innych, a im bardziej to robisz — tym mniej widzisz siebie. Lekceważysz swoje potrzeby, ignorujesz własne wartości, zaprzeczasz własnym emocjom. Nie dajesz sobie prawa do istnienia i pełnego wyrażania siebie, wolisz przemilczeć własne zdanie, niż z kimś polemizować. Bez przerwy nosisz maski i udajesz kogoś innego. W domu, w pracy, w związku. Nawet w relacji z mężczyzną — a może zwłaszcza w tej relacji — nie pozwalasz sobie na bycie sobą. Bo gdyby on dowiedział się, jaka jesteś naprawdę, pewnie natychmiast by Cię zostawił.

Jeżeli podejmujesz działania, to raczej ze strachu, że ktoś mógłby Cię negatywnie ocenić, gdybyś ich nie podjęła. A jeśli coś pójdzie nie tak, unikasz brania odpowiedzialności.

Robisz to wszystko, bo jesteś przekonana, że musisz ukryć swoje „wady”, aby zaskarbić sobie szacunek i akceptację. Stosujesz więc te strategie. Bezrefleksyjnie i konsekwentnie, nie zauważając, jak bardzo sobie szkodzisz.

Trwanie w tych schematach powoduje, że z czasem dostrzegasz u siebie oznaki coraz większej rezygnacji i rozczarowania życiem, które wydają się pełne frustracji i cierpienia. Im bardziej zabiegasz o uwagę, tym częściej ludzie Cię ignorują. Im bardziej się starasz zdobyć ich szacunek, tym bardziej Cię lekceważą. Im bardziej chcesz, żeby Cię docenili, tym częściej Cię nie widzą...

Nie zauważasz związku pomiędzy swoim postępowaniem a coraz gorszym samopoczuciem. A to właśnie Twoje stare wzorce sprawiają, że coraz bardziej tracisz do siebie szacunek, zaczynasz gorzej o sobie myśleć, a w skrajnych przypadkach — nawet sobą pogardzać.

## ŚWIATEŁKO W TUNELU

Ale nie musisz tkwić w tym poczuciu! Możesz z niego wyjść, korzystając z przedstawionych w tej książce 10 skutecznych strategii, jak docenić siebie, poczuć się osobą wartościową i uwierzyć, że wszystko z Tobą jest OK. Strategie te pomogą Ci uwolnić się od lęku, że jesteś „nie taka”, i sprawią, że przestaniesz nieustannie siebie naprawiać i zaczniesz siebie akceptować.

Nie będziesz już musiała desperacko szukać potwierdzenia swojej wartości u innych ludzi. Zrozumiesz, że wszystko, co potrzebne, aby poczuć się osobą wartościową, masz w sobie już teraz.

Być może w tej chwili z niedowierzaniem kręcisz głową albo zastanawiasz się, czy to możliwe, byś mogła zaakceptować swoje „braki” i być kobietą pewną siebie. Albo głowisz się, jak zacząć myśleć, że jesteś ważna, i zaspokajając swoje potrzeby, skoro przez całe dzieciństwo wmawiano Ci, że to egoizm. A potem, choć już nikt nie wmawiał, program zainstalowany w Twojej głowie kontynuował ten proces. Zgadza się, nie jest łatwo rozprawić się z ograniczającymi przekonaniem. Ale jest to możliwe!

## WIEM TO Z CAŁĄ PEWNOŚCIĄ, BO SAMA TEGO DOŚWIADCZYŁAM

Pamiętam, jak w wieku około 30 lat po raz pierwszy poczułam, że z moim życiem jest coś nie tak. Nie wiedziałam jeszcze, o co dokładnie chodzi, ale czułam, że to „nie tak miało być”. W pracy niedoceniająca swojej wartości dziewczyna, ciągle podwyższająca sobie poprzeczkę, aby zdobyć uznanie szefa i współpracowników. W domu idealna żona, dzieląca czas pomiędzy gotowanie, sprzątanie, prasowanie... Myślałam, że jeśli będę przykładną małżonką, on będzie mnie kochał i szanował. Ale było dokładnie odwrotnie.

Kiedy nasze małżeństwo się skończyło, zrozpaczona myślałam, że skończyło się moje życie. Ale jak się później okazało, był to początek nowego etapu. Zaczęłam żyć bardziej odważnie. Podejmować decyzje. Próbować

nowych rzeczy. Brać odpowiedzialność. Sprawdzać, co mi się podoba, a co nie.

Ale po pewnym czasie zauważyłam powtarzające się sytuacje. Podobne porażki, niepowodzenia, zawody. Cierpiałam i zadawałam sobie pytanie, dlaczego ZNOWU mnie to spotyka. Aż w końcu zakiełkowała we mnie myśl, że kręcę się w kółko, że powtarzam jakiś schemat. Że to tak, jakbym poruszała się w głębokiej koleinie, z której sama się nie wydostanę, chyba że ktoś lub coś mnie z niej wypchnie.

W pracy przeszkadzał mi mój perfekcjonizm, który brał się z lęku. Ze strachu przed krytyką, negatywną oceną, drwiną, porażką. Paraliżował mnie i powodował, że żyłam w ciągłym napięciu. Pod zewnętrzną otoczką spokoju, opanowania i dystansu (tak najczęściej postrzegali mnie ludzie) kryło się dużo niepokoju, napięcia i irytacji, która próbowała wydostać się na zewnątrz, gdy coś szło nie po mojej myśli. Ponieważ jednak chciałam być profesjonalna i lubiana, nie pozwalałam sobie na wyrażanie tej złości. Upychałam ją do wewnątrz, ewentualnie wyładowywałam na sobie, krytykując każdy swój najmniejszy błąd.

Koncentrowałam się głównie na pracy, zaniedbując relacje z bliskimi i przyjaciółmi. Wydawało mi się, że najpierw muszę odnieść „sukces”, aby udowodnić sobie i innym, że jestem coś warta. Dzięki swojej pracowitości, konsekwencji i swojemu profesjonalizmowi awansowałam, zarabiałam bardzo dobrze. Ale mimo moich osiągnięć nie czułam się szczęśliwa. Praca nie dawała mi spełnienia, odczuwałam ją jako ciężar i z niechęcią wstawałam rano z łóżka. Pytałam sama siebie: czy to już wszystko, co mnie w życiu czeka? W tym życiu, które wydaje się życiem kogoś innego? Tak czułam, bo nieustannie towarzyszyło mi wrażenie, że jestem w innej bajce. Że trafiłam do niej przez przypadek i żyłam tam ileś lat, a teraz już tylko błąkam się w poszukiwaniu wyjścia. Zaczęłam szukać odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak jest, zaczęłam interesować się rozwojem osobistym, poszłam na studia podyplomowe z psychologii i chłonęłam wiedzę z książek, kursów i warsztatów. W końcu trafiłam na terapię i to była najlepsza decyzja w moim życiu. Choć na początku wcale tak nie myślałam. Ale początkowe wzloty i upadki (z przewagą tych drugich), frustracja,

że wcale nie jest lepiej (jeden krok w przód i dwa w tył), złość na terapeutkę i na grupę powoli ustępowały miejsca rosnącej świadomości, w czym jestem i jakie schematy determinują moje życie.

Krok po kroku uczyłam się żyć inaczej. Bardziej słuchać siebie, uczyć się siebie kochać, zastanawiać się, czego chcę, i dawać sobie prawo, aby to powiedzieć. To może się wydawać śmieszne, gdy dorosła osoba pyta sama siebie: „Czy ja tego rzeczywiście chcę? Dlaczego ja to robię?”. Ale gdy pytałam i odkrywałam, że od lat robię coś, czego tak naprawdę nie lubię, tylko po to, aby się komuś przypodobać, wcale nie było mi do śmiechu...

Jednak najważniejszym, przełomowym punktem zwrotnym był dzień, w którym dopuściłam do siebie myśl, że to JA odpowiadam za swoje życie. To ja kreuję je takim, jakie jest. To ja, a nie jacyś „oni”, sprawiam, że żyję tak, jak żyję. Ta myśl dobijała się do mnie od dłuższego czasu, ale nie pozwalałam jej zaistnieć. Bo wygodne było myślenie, że to „ich” wina. Że jest mi w życiu źle, bo mnie nie szanują, wykorzystują, nie słuchają. Bo moje zdanie się nie liczy.

Jednak pewnego dnia zrozumiałam, że jeżeli wysyłam w świat komunikaty: „Nie jestem ważna”, „Nie mam odwagi się sprzeciwić”, „Moje potrzeby się nie liczą”, to świat jedynie daje mi to, o co proszę.

**Dziś żyję inaczej. Czuję, że jestem wartościowa.** Przestałam opresyjnie zmieniać siebie i „naginać się” do potrzeb innych. Wiem, co mi służy, a co nie. Poradziłam sobie z lękiem przed zmianą i po kilkunastu latach pracy w korporacji zakończyłam ten rozdział w moim życiu po to, by rozpocząć nowy. Dziś budzę się szczęśliwa, że robię w życiu to, co kocham i w co naprawdę wierzę. Poczucie bycia w innej bajce zniknęło. Trafiłam wreszcie do właściwych drzwi i odważyłam się je otworzyć.

## **TY TEŻ MOŻESZ PRZEJŚĆ TAKĄ DROGĘ!**

Tak, zmiana jest możliwa i jeżeli tylko będziesz chciała, Ty również możesz jej dokonać! Mogą pomóc Ci w tym konkretne praktyki, a także fragmenty autentycznych historii i wartościowe refleksje, którymi podzielę się z Tobą w tej książce. Wszystkie zawarte tutaj wskazówki, inspiracje i ćwiczenia

wypróbowałam kiedyś na sobie, a potem na moich klientkach i z całym przekonaniem mogę powiedzieć, że działają! Poukładałam je w tematyczne bloki, odpowiadające obszarom poszczególnych rozdziałów, aby pomogły Ci pozbyć się destrukcyjnych schematów w konkretnych sferach życia i zastąpić je pozytywnymi strategiami postępowania. Strategiami, które stopniowo prowadzą do trwałej zmiany. Możesz w każdym tygodniu wykonywać wszystkie zaproponowane praktyki, a możesz też wybrać te, które najbardziej do Ciebie przemawiają i których na ten moment potrzebujesz. **Próbuj, doświadczaj, sprawdzaj.** Wybierz to, co jest dla Ciebie skuteczne i co najbardziej czujesz jako zgodne z Tobą. Ważne jednak, abyś konsekwentnie stosowała ćwiczenia, które wybrałaś — również po tym, jak przeczytasz tę książkę — bo zmiana nie zadzieje się sama. Twoje działanie jest niezbędne!

Wraz z regularnym wykonywaniem ćwiczeń zauważysz, że poszerzasz swoją świadomość. Zaczyniesz uważniej przyglądać się sobie i swoim reakcjom, obserwować swoje zachowania w konkretnych sytuacjach i zwracać większą uwagę na swoje myśli i przekonania. Zaczyniesz dostrzegać tę drobną przestrzeń między bodźcem a reakcją i zrozumiesz, że zawsze możesz wybrać, jak zareagujesz.

W celu wzmocnienia Twojej motywacji do pracy nad sobą opowiadam w tej książce o moich osobistych doświadczeniach oraz przedstawiam autentyczne historie, opisujące życiowe przejścia moich klientek. Imiona bohaterek zostały zmienione, lecz każda z tych historii zawiera fragmenty prawdziwych doświadczeń, trudnych przeżyć i sposobów na radzenie sobie z nimi.

Na końcu każdego rozdziału zaplanowałam przestrzeń na Twoje notatki, refleksje i spostrzeżenia. Zachęcam, abyś zapisywała tam swoje przemyślenia dotyczące wykonywanych ćwiczeń. Co poszło dobrze, a co było trudne? Na co nie mogłaś się odważyć i dlaczego? Co Cię powstrzymało? Gratuluj sobie za każdym razem, gdy odniesiesz sukces, badaj, jak się wtedy czujesz, a także zastanawiaj się, co Ci pomogło. Zapisywanie swoich refleksji i wracanie do nich w późniejszym czasie może być ogromnym wsparciem we wzmacnianiu uważności, w dostrzeganiu własnych negatywnych przekonań i ograniczeń, a także zmian w Tobie i wokół Ciebie.



## WSTĘP

Z czasem zauważysz, że zaczynasz dokonywać wyborów innych niż dotychczas i to Ci uświadomi, że właśnie rozpoczęła się zmiana i idzie nowe.

W książce tej pokażę Ci, jak być bardziej uważną na siebie i swoje potrzeby, jak zacząć **traktować siebie z miłością i szacunkiem**. Nauczę Cię, jak zwracać się do siebie z życzliwością, jak być wyrozumiałą i czułą dla siebie samej. Jak uwierzyć w to, że **jesteś wystarczająco dobra taka, jaka jesteś teraz**.

Opowiem też o tym, dlaczego tak ważne jest wyrażanie swoich trudnych emocji, i pokażę, jak można to zrobić bez krzywdzenia innych. Dowiesz się, dlaczego czujesz lęk przed zmianą i dlaczego zamiast przed lękiem uciekać, lepiej go oswoić i się z nim zaprzyjaźnić.

Podpowiem Ci też, co robić, aby przestać zasługiwać na akceptację i **po-czuć się dobrze ze sobą**, nawet jeżeli ktoś Cię nie lubi albo krytykuje.

Jeżeli czujesz, że jesteś gotowa, by odnaleźć prawdziwą siebie i odważyć się pokazać ją światu — zapraszam do wspólnej wędrówki.

**I cieszę się, że mogę Ci w tej drodze towarzyszyć.**



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

# Wciąż nie dość dobra?

Kobiety. Jesteśmy prawie jak anioły. Z uśmiechem na twarzy podejmujemy najcięższe zawodowe wyzwania i realizujemy je bez mrugnienia okiem. Opiekujemy się wszystkimi dookoła i szczerze się cieszymy, gdy nasza troska przynosi pozytywne efekty. Jesteśmy miłe, cierpliwe, jak ognia unikamy kłótni i konfliktów. Stajemy na głowie, by nas doceniono. A gdy to wreszcie nastąpi — dostrzeżemy podziw w czyichś oczach, usłyszymy szczerzy komplement, awansujemy albo otrzymamy podwyżkę — czujemy się jak oszustki. To nie moja zasługa, każdy na moim miejscu zrobiłby to samo, realizowałabym tylko powierzone mi obowiązki...

## KOBIETO! OTRZĄŚNIJ SIĘ! TO NIE TAK!

Twoje sukcesy nie są ani kwestią przypadku, ani efektem działania czynników zewnętrznych, ani niczego innego, co jest poza Tobą. To nie inni, to Ty jesteś wartościowa, inteligentna, wykształcona, mądra i skuteczna. To nie w innych, a w sobie powinnaś szukać przyczynków do spełnienia i życiowej satysfakcji. To wewnątrz Ciebie bije źródło samoakceptacji. A że ktoś czasem spojrzy krzywo? Że ktoś Cię nie doceni? Machnij na to ręką. Nie jesteś batonikiem czekoladowym i nie musisz smakować wszystkim. Ważne, abyś odpowiadała samej sobie. Ważne, abyś w końcu zaakceptowała siebie.

## DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE NAUCZYSZ SIĘ:

- jak przestać zabiegać o sympatię innych
- jak odważyć się wyrażać siebie i nie bać się tego, co ludzie powiedzą
- jak zacząć kochać i akceptować siebie
- jak pozwolić sobie na bycie niedoskonałą
- jak radzić sobie z lękiem przed działaniem
- jak zaakceptować swoje zalety i wady

Docień siebie, odważ się podążać za głosem serca i śmiało sięgaj po to, czego chcesz. Już dziś. Już teraz. Bo jesteś wartościowa.



**MAŁGORZATA TRZASKOWSKA** — coach, trenerka rozwoju osobistego. Propagatorka autentyczności i życia w zgodzie ze sobą, autorka bloga *Ogród Przemian* ([ogrodprzemian.pl](http://ogrodprzemian.pl)) i licznych artykułów o tematyce rozwojowej, mówczydni. Po kilkunastu latach pracy w międzynarodowych korporacjach zdecydowała się rozpocząć nowy etap swojej zawodowej drogi i obecnie pracuje z kobietami, prowadząc indywidualne sesje coachingowe i warsztaty. Inspiruje i dzieli się wiedzą na swoim fanpage'u na Facebooku ([facebook.com/MalgorzataTrzaskowskaCoach/](https://facebook.com/MalgorzataTrzaskowskaCoach/)). Wspiera kobiety w budowaniu pewności siebie i odkrywaniu własnych talentów. Uczy, jak radzić sobie z lękiem przed działaniem i nie przejmować się ocenami innych. Pomaga wyzwolić się z ograniczających schematów, zaufać sobie i zacząć odważnie spełniać marzenia. Inspiruje do uważności, bycia w kontakcie ze sobą, życia w miłości i akceptacji siebie.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint.PL**



ISBN 978-83-283-5864-5



9 788328 358645

cena 37,00 zł