

Katarzyna
Wnękowska



JESTEŚ

WYJĄTKOWA

Uwierz w to!

Katarzyna Wnękowska

JESTEŚ
WYJĄTKOWA

Uwierz w to!

Jesteś Wyjątkowa. Uwierz w to!

Autor: Katarzyna Wnękowska

Wydawnictwo: Kataliza Coaching by Katarzyna Wnękowska

Warszawa 2019

Wydanie I

© 2019 Kataliza Coaching by Katarzyna Wnękowska

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN: 978-83-955462-1-1

Zdjęcie na okładce: Wioletta Pietrucha

Zdjęcie Doroty Deląg: Piotr Tutka

Redakcja i korekta: Maria Bernaciak

Projekt, skład i łamanie: Barbara Wrzos, Graphito, www.graphito.pl

Projekt okładki: Barbara Wrzos

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autorki. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Kataliza Coaching Katarzyna Wnękowska

ul. Stryjeńskich 13A/21

02-791 Warszawa

tel. 501 123 862

kontakt@katalizacoaching.pl

Zapraszamy do sklepu internetowego:

www.katalizacoaching.pl



*Z całego serca dziękuję
Piotrowi, Marcie i Krzysztofowi
za miłość, wsparcie i pomoc.*

SPIS TREŚCI

1. **Wstęp** | 9
2. **Jesteś wyobrażeniem siebie** | 12
3. **Czas – możliwość czy ograniczenie?** | 17
4. **Podstawowe zasady** | 22
 - Zasada: Zmień myślenie na pozytywne | 23
 - Zasada: Podejmij decyzję | 31
 - Zasada i ćwiczenie: Odkryj, czego potrzebujesz | 32
 - Zasada i ćwiczenie: Odkryj, czego chcesz | 35
 - Zasada i ćwiczenie: Poznaj swoje przekonania | 38
 - Zasada i ćwiczenie: Stwórz swoją wizję – mój idealny tydzień | 44
5. **Co jest dla Ciebie ważne?** | 46
 - Ćwiczenie: Jakie są Twoje atuty? | 51
 - Ćwiczenie: Poznaj swoje wartości | 58
 - Ćwiczenie: Zdefiniuj swoje wartości | 61
6. **Efektywność i wiara w siebie** | 66
 - Ćwiczenie: Dzienniczek wdzięczności | 70
7. **Energia serca – jak z niej korzystać?** | 73
8. **Multitasking nie działa!** | 77

- 9. Nawyki trwoniące czas i energię | 86**
O co chodzi z tymi nawykami? | 86
Ćwiczenie: pożeracze czasu i energii | 89
Jak wprowadzić wspierające nawyki w życie? | 91
- 10. Pokochaj siebie! | 943**
- 11. Zaczynaj z wizją końca | 100**
Ćwiczenie: Jak wizualizować? | 103
Ćwiczenie: Jak planować? | 104
Ćwiczenie: Stwórz swój własny grafik tygodniowy | 107
- 12. Zjedz słonia po kawałku | 109**
Jak stosować zasadę małych kroków | 112
Ćwiczenie: Jak działać zgodnie z zasadą
małych kroków | 113
- 13. Nie bujaj w obłokach, działaj! | 116**
- 14. Zatrzymaj się i zrób pierwszy krok | 119**
Ćwiczenie: Być tu i teraz / „Czekolada” | 124
- 15. Zakończenie | 125**
- 16. Jak mogę Ci jeszcze pomóc? | 128**

Wszystkie wspaniałe rezultaty, jakie kiedykolwiek osiągnął człowiek, możliwe były dzięki temu, iż uwierzył, że coś w nim samym jest wyższego nad zewnętrzne okoliczności.
/Bruce Barton/

6.

Efektywność i wiara w siebie

Poczucie własnej wartości pomaga żyć bardziej radośnie. Efektywniej planować swoje przedsięwzięcia. Ludzie z niskim poczuciem własnej wartości mają ogromną trudność z robieniem rzeczy, które uwzględniają ich potrzeby. Umiejętnością wspierającą w wartościowym podejściu do siebie jest wiara w siebie. Uznając siebie za osobę wartościową, zaczynamy szanować swój czas i realizować swoje potrzeby – bez frustracji, wyrzutów sumienia, bez podległości wobec innych.

Co zrobić, jeśli jednak tego poczucia własnej wartości nam brak? Statystyki podają, że zdarza się to ponad 90% kobiet. Wynika więc z tego, że prawie każda z nas słabo wierzy w siebie i przez to nie realizuje swoich potrzeb i nie osiąga spełnionego i satysfakcjonującego

życia. Nastął zatem czas, aby to zmienić! To moja misja i chęć zaangażować w nią również Ciebie.

Dołączysz?

Jeśli czujesz, że są wokół Ciebie kobiety, które tego potrzebują – zaproś je do tego wyzwania.

Nad wiarą w siebie można pracować i ją rozwijać. Praca ta nie musi być ciężka i trudna. Można tego dokonać z lekkością. Powtarzanie sobie, że ma się niskie poczucie własnej wartości i tak nic nie daje i nic nie zmienia. Pogrąża nas tylko, więc czas o tym zapomnieć.

Akceptacja stanu faktycznego jest początkiem zmiany. Lepiej więc zaakceptować fakt, że może w tej chwili nie jest idealnie. Jednak będzie lepiej. Zobacz w sobie pozytywne cechy. Skoncentruj się na dostatku, NIE na braku. Dostrzeż to, co wyróżnia Cię od innych. Nie myśl o tym, co było i czego Ci brak. Zobacz swoje atuty i prawdziwą siebie. Odpowiedz sobie szczerze – na ile obecnie wykorzystujesz swoje talenty, swój potencjał? Na ile wykorzystywałabyś go, gdybyś pokochała Siebie? Taką, jaka jesteś naprawdę?

Jeśli masz ochotę poużalać się nad sobą; wciąż powtarzać, że brakuje Ci wiary w siebie; obarczać winą rodziców, którzy nie wychowali Cię w taki sposób, w jaki byś chciała – to daj sobie na to chwilę. Jednak proszę, niezbyt długą. Możesz np. napisać do nich list. Przelej na papier wszystkie żale, które trzymasz w sobie. Następnie spal go i zapomnij o tym, co było. Przeszłości nie zmienisz. Może jakaś sytuacja w pracy lub na studiach spowodowała, że zamknęłaś się w sobie. Przestałaś w siebie wierzyć. Opisz ją i popłacz sobie. Wypuść gniew lub inne emocje oraz przykre wspomnienia. Wybacz.

Jak już to zrobisz, nie myśl o tym więcej. Zamknij ten rozdział. Zostaw tę drzazgę w starym świecie. Odłącz się od trującej kropelówki, jaką jest odczuwanie żalu za to, co się kiedyś wydarzyło.

Myśl, że masz niskie poczucie własnej wartości, zastąp słowami: *Zaczynam w siebie wierzyć.*

Powiedz teraz głośno do samej siebie:

Od tej chwili w siebie wierzę. Zauważam moje mocne strony, atuty, talenty i rozwijam je w sobie.

Ja wierzę w moje klientki. Wierzę też w ogóle w kobiety i w Ciebie. Widzę naszą wewnętrzną moc. Każda z nas ją w sobie ma – Ty też! Jeśli chcesz pójść o krok dalej, pomyśl, w kogo jeszcze, poza sobą, chciałabyś uwierzyć. Możemy w ten sposób wspierać się nawzajem. Rozkwitać jedna przy drugiej. Powiedz Twojej córce, matce, siostrze czy przyjaciółce, że w nią wierzysz, że ją podziwiasz. Z pewnością tego potrzebuje. Jeśli trudno Ci to zrobić w cztery oczy, wyślij jej SMS-a. Napisz w nim „Wierzę w Ciebie! Podziwiam za... Jesteś Wyjątkowa! Jesteś dla mnie ważna”.

Dodaj coś od siebie i wyślij go teraz.

Uwierz, że masz moc, która pomoże Ci pożegnać się z niskim poczuciem własnej wartości. Otwórz swoje serce i wyznacz sobie nowy cel – wiara w siebie.

Każdego dnia po przebudzeniu lub przed snem powiedz sobie, że w siebie wierzysz!

Brak wiary w siebie oznacza, że nie wykorzystujesz swojego potencjału. Tak naprawdę działasz przeciwko sobie. Jeśli myślisz o swoich słabościach i się na nich koncentrujesz, to je uwypuklasz. Kobiety, które mają niską samoocenę, często prowadzą niszczący dla nich samych tryb życia. Wpadają w pracoholizm. Mają niską odporność na choroby, żyją w chronicznym lęku i niezadowoleniu. Mimo iż wiedzą, że im to nie służy – nic z tym nie robią. Spędzają czas na sztucznym nakręcaniu się. Marudzeniu i użalaniu się nad sobą. Niekiedy wolą iść na imprezę, wypić kilka drinków lub lampek wina i w taki sposób poprawić sobie humor. Jest to jednak krótkotrwałe i zazwyczaj boli potem głowa, a kolejny wolny dzień jest zmarnowany.

Pewność siebie jest zaraźliwa. Tak jak i jej brak. Ty decydujesz, na czym się skupiasz i co w sobie rozwijasz.

Chciałabym podkreślić, iż wysoka samoocena nie ma nic wspólnego z egoizmem, wywyższaniem się lub arogancją. Kobieta, która wierzy w siebie, nie musi udowadniać swojej wartości. Nie potrzebuje się wywyższać. Prawdziwa wiara w siebie sprawia, że kobieta łagodnieje i promienieje. Szanuje siebie i innych. Docenia czas swój oraz innych. Wspiera siebie i swoich bliskich. Jest bardziej wytrwała w pokonywaniu życiowych trudności, dlatego realizuje swoje marzenia i osiąga sukcesy. Nie porównuje się do innych. Nie krytykuje ich. Przygląda się sobie i rozwija siebie. Wie, że może dać innym więcej, gdy sama wzrasta.

Świeć swoim blaskiem i oświełaj drogę innym. Zaczynj zauważać siebie. Bądź sobą i ciesz się życiem. Zaslugujesz na to, aby wierzyć w siebie. Korzystaj ze swoich potencjałów i doceniaj się za nie.



Zaczynj to robić choćby od dzisiaj. Warto pielęgnować w sobie pozytywny obraz siebie. Dostrzegać swoje mocne strony. Nazywać je po imieniu i wzmacniać. Czy nie po to je otrzymaliśmy, aby z nich korzystać?

Przytoczę tu słowa Ani, gdyż myślę, że bardzo trafnie oddadzą to, co chciałabym Ci przekazać:

„Zauważyłam, że gdy dbam o siebie i dostrzegam swoje mocne strony, zaczynam budować swoją wewnętrzną siłę, która sprawia, że rozwijam skrzydła jeszcze bardziej. Poczucie własnej wartości kojarzyło mi się z czymś egoistycznym. Teraz widzę w tym moc i bliskość mojego serca. Sprawianie sobie drobnych przyjemności – takich jak spacer, kawa w ulubionej cukierni, masaż czy kosmetyczka – nie jest niczym złym. Dodatkowo nadaje mojemu życiu odrobinę przyjemności. Do tej pory nie pozwalałam sobie na zabawę w mojej egzystencji. Żałowałam sobie na nią pieniędzy. Priorytetowe były tylko obowiązki. Zapracowywałam się, bo chciałam być wzorem dla pracowników i córki, bo dałam sobie wmówić, że tak powinnam.

Teraz się z tego śmieję. Jednak pamiętam, jak przyszłam do Ciebie pierwszy raz i sama nie wierzę, jak to było inne od tego, co teraz myślę i mówię. Im bardziej wierzę w siebie i pozwalam sobie na przyjemności, tym więcej pozytywnych rzeczy dzieje się wokół mnie.

Wszystko przychodzi mi łatwiej. Dodatkowo, skupiając się w pozytywny sposób na sobie, staję się bardziej wrażliwa na potrzeby innych. Dzięki temu daję im więcej ciepłej energii, jednocześnie pamiętając o sobie. Jestem wtedy w harmonii oraz równowadze i jest mi z tym dobrze. Teraz rozumiem, co to znaczy kochać siebie”.

Jeśli chcesz, aby w Twoim życiu zagościła radość – zaakceptuj siebie i naucz się zauważać swoje mocne strony. Pozwól sobie na to, aby poczuć się wyjątkową. Stań się władczynią swojej przestrzeni. Bądź nią każdego dnia chociaż przez godzinkę. Szanuj wtedy swój czas i siebie. Podejdź do tego w taki sposób jak do ćwiczenia mięśni kręgosłupa. Ćwicz się w byciu władczynią swojej przestrzeni codziennie. Dostrzegaj Siebie choć przez chwilę każdego dnia. Zachęcam Cię do wykonania ćwiczenia, które Ci w tym pomoże.

Ćwiczenie: Dzienniczek wdzięczności

Przeznacz 10 minut każdego dnia tylko dla siebie. Najłatwiej jest wykonać to ćwiczenie przed snem, ale możesz też przeznaczyć na nie czas w ciągu dnia. Zadbaj jednak o swój komfort i o to, aby nikt Ci nie przeszkadzał.

Załącz sobie zeszyt lub notatnik, w którym każdego dnia będziesz wpisywała następujące rzeczy:

1. Przeanalizuj w myślach swój dzień i znajdź co najmniej 5 pozytywnych wydarzeń, rzeczy, osób – za które jesteś wdzięczna. Szukaj tak długo, aż Ci się uda, a jeśli znajdziesz ich więcej, tym lepiej.

1.
2.
3.
4.
5.

2. Następnie wypisz 5 swoich mocnych stron, umiejętności, które dziś wykorzystałeś oraz cech, które w sobie lubisz.

1.
2.
3.
4.
5.

Dzienniczek prowadź każdego dnia, najlepiej tak długo, jak długo uda Ci się w tym wytrwać. W ramach mojego programu klientki prowadzą go przez minimum 3 miesiące.

PO CO TO ROBIĆ?

W ten sposób trenujesz swoją podświadomość w tym, aby zaczęła dostrzegać Twoją wartość. Na początku może to być trudne, ale

w pewnym momencie zobaczysz, że będziesz w stanie generować takich wydarzeń, osiągnięć, radości i drobnych sukcesów po 10, a nawet i więcej, a Twoje poczucie własnej wartości, samoocena i pewność siebie wzrosną. Zaczyniesz skupiać się na pozytywnych, a nie na negatywnych aspektach swojego życia. Będziesz dostrzegać swoje najmniejsze sukcesy, co pomoże Ci uwierzyć w siebie i być wdzięczną.

Wiem, że pokusa aby zrobić to ćwiczenie w myślach jest duża. Ty jej jednak NIE ulegaj. Wykonaj je z długopisem w ręku, angażując jednocześnie dwie półkule mózgu. Wtedy osiągniesz efekt synergii. :-)

RECENZJE

„Katarzyna Wnękowska w swojej książce doskonale opisuje ludzką naturę. Autorka krok po kroku pomoże Ci dostrzec swoją wyjątkowość. Warto pamiętać, że każdy z nas jest wyjątkowy. Serdecznie polecam”.

Jakub B. Bączek,
Trener Mentalny Polaków

„*Jesteś Wyjątkowa* to książka dla kobiet, które zaczynają swoją podróż w poszukiwaniu siebie. Kasia w przystępny sposób przedstawia zasady i ćwiczenia, jak określić swoje potrzeby. Bardzo polecam wszystkim tym, dla których ważne jest odkrycie siebie na nowo. Uporządkowane treści przeplatają się z ćwiczeniami, co w konsekwencji ułatwia odbiór i zachęca do pracy nad sobą”.

Dorota Deląg,
aktorka, prezenterka telewizyjna
i trenerka występów publicznych

„Autorka już od pierwszych stron tej książki zabiera nas w podróż, której zakończeniem jest życie blisko siebie, w zaufaniu do własnej intuicji. Dzieląc się własnym doświadczeniem, pokazuje, że prawdziwe życie uplecione jest z codziennych doświadczeń i otaczającej rzeczywistości, w której każda z nas potrzebuje dotrzeć do klucza, jakim jest miłość do siebie.

Będąc dla siebie dobrą, doceniając siebie, możemy sięgać po to, czego pragniemy, bo przecież jesteśmy tego warci. Każda z nas jest inna, wyjątkowa. Nie ma na świecie dwóch takich samych istot.

Ćwiczenia zaproponowane przez autorkę zapraszają do wyleczenia się z wirusa narzekania. Nawyk negatywnego myślenia jest właśnie jak wirus, który blokuje rozwijanie potencjału, wewnętrznej mocy. Masz w życiu to, na czym się skupiasz, o czym myślisz.

Aby posmakować zmian, musisz jednak zanurzyć się w sobie, by odpowiedzieć sobie na ważne pytania. Odpowiedzi zaprowadzą Cię w głąb pięknej ewolucji, prowadzącej do fascynującego i świadomego życia na własnej drodze do miłości.

Serdecznie polecam książkę, która skierowana jest przede wszystkim do kobiet, ale mężczyźni również mogą z niej skorzystać, by dotrzeć do swojej wyjątkowości”.

Anna Prelewicz,
Instytut Kognitywistyki, <http://instytutbennewicz.pl>

Katarzyna Wnękowska – certyfikowana Coach CoachWise™, trenerka biznesu, autorka skutecznego programu „Jesteś Wyjątkowa” oraz cyklu postów wideo „Reguły Wspaniałego Życia”. Właścicielka Kataliza Coaching – firmy, która powstała z pasji inspirowania i wspierania ludzi w dążeniu do skuteczności, harmonii oraz satysfakcji z życia, a także odnajdywania radości i szczęścia.

Specjalizuje się w pracy z kobietami, które są przemęczone, którym brakuje równowagi w życiu oraz satysfakcji i zadowolenia z tego, co robią. Pomaga im odkryć siebie na nowo, zwiększyć ich moc i odzyskać wewnętrzną harmonię, aby efektywniej zarządzały swoim życiem prywatnym i zawodowym. Sprawia, że kobiety czują swoją wyjątkowość.

Inspiruje kobiety także swoją postawą, pokazując na co dzień, że można żyć w zgodzie ze sobą, realizować się w życiu osobistym i zawodowym, odnosić sukcesy oraz czerpać z tego niesamowitą radość i satysfakcję.



„Katarzyna Wnękowska w swojej książce doskonale opisuje ludzką naturę. Autorka krok po kroku pomoże Ci dostrzec swoją wyjątkowość. Warto pamiętać, że każdy z nas jest wyjątkowy. Serdecznie polecam”.

Jakub B. Bączek – Trener Mentalny Polaków



„Książkę *Jesteś Wyjątkowa* bardzo polecam wszystkim tym, dla których ważne jest odkrycie siebie na nowo. Uporządkowane treści przeplatają się z ćwiczeniami, co w konsekwencji ułatwia odbiór i zachęca do pracy nad sobą”.

Dorota Deląg, aktorka, prezenterka telewizyjna
i trenerka występów publicznych



„Autorka już od pierwszych stron tej książki zabiera nas w podróż, której zakończeniem jest życie blisko siebie, w zaufaniu do własnej intuicji.

Aby posmakować zmian, musisz jednak zanurzyć się w siebie, by odpowiedzieć sobie na ważne pytania. Odpowiedzi zaprowadzą Cię w głąb pięknej ewolucji, prowadzącej do fascynującego i świadomego życia na własnej drodze do miłości. Serdecznie polecam książkę, która skierowana jest przede wszystkim do kobiet, ale również mężczyźni mogą z niej skorzystać, by dotrzeć do swojej wyjątkowości”.

Anna Prelewicz, Instytut Kognitywistyki, <http://instytutbennewicz.pl>

Patronat honorowy



BENNEWICZ
Instytut Kognitywistyki

Patronat medialny



Partnerzy



#MentalPower



Kup książkę