

SPECBABKA

Obudź w sobie kobiecą moc!



SPECNISJA

Twojego życia. Odkryj, na co Cię stać!

KLAUDIA PINGOT

*Podróż po galaktyce możliwości, czyli jak przeformułować swoje wartości i oczekiwania
Gwiazdne wojny, czyli jak mądrze korzystać z emocji i rozwiązywać konflikty wewnętrzne
Egorola, czyli taniec z doskonałością i tworzenie lepszej wersji siebie*

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: Ewelina Burska

Projekt okładki: ULABUKA

Autorka ilustracji: Mirka Kołodziej

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?sbabka>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-7312-4

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

SpecBabka. Misja specjalna. Prolog	5
1 Niezwykła przygoda zwana życiem	11
2 Narodziny, czyli początek specmisji	29
3 Wyprawa na Marsa i randka z podświadomością	39
4 Podróż po galaktyce możliwości	63
5 Anatomia miłości i specjalny kod zdrowego poczucia własnej wartości	87
6 Gwiazdne wojny, czyli jak mądrze korzystać z emocji i ile części mnie jest we mnie	103
7 Diabelskie i boskie moce SpecBabek oraz tajna broń kobieca	141
8 „Ego-rola”, czyli taniec z doskonałością i tworzenie lepszej wersji siebie	181
9 Żyleta, czyli jak odzyskać upragnioną wagę i mieć więcej energii do działania	207

10	Energia pieniądza, pracy i biznesu	227
11	Rozpoczęcie misji i kurs tworzenia swojej przyszłości	247
12	Imperium SpecBabek	275
	Epilog	293
	Bibliografia	303

SpecBabka. Misja specjalna

Prolog

*Miarą piękną człowieczeństwa i kobiecości nie jest dążenie do doskonałości, lecz pełne akceptowanie swoich niedoskonałości.
Tylko w takim momencie osiąga się doskonałość*

Mój pierwszy list do Ciebie

Gdy piszę do Ciebie te słowa, próbuję sobie wyobrazić, jaki masz kolor oczu, jaki wyraz twarzy, kim jesteś i gdzie mieszkasz, ile masz lat, choć w tej chwili nie ma to żadnego znaczenia. Myślę o tym, jak wyglądasz, gdy się uśmiechasz, a jak gdy się smucisz. Nie wiem, choć próbuję sobie wyobrazić, jakie masz życie za sobą, jakie dzieciństwo. Jak wiele złego, a jak dużo dobrego doświadczyłaś. Mocno wierzę w to, że niezależnie, kim jesteś, jest w Tobie ogromna siła i moc tworzenia siebie, tylko nie zawsze potrafisz nią władać. Że jest w Tobie tyle dobra, iż cały świat co rano składa Ci pokłon, lecz Ty nie zawsze to zauważasz. Że masz dar miłości i zjednywania ludzi, ale strach powoduje, że czasem uciekasz.

Zostań.

Poczekaj.

Pójdziemy razem przez czas i miejsca, które Cię zaskoczą. Pokochasz siebie, pokochasz życie. Zanim zabiorę Cię dalej w tę podróż, musisz pamiętać, że będę Ci dawać wsparcie i okazywać zrozumienie, nieważne, co będziesz czuła i myślała, w co wierzyła, a w co wątpiła.

Tutaj liczysz się Ty. I nikt więcej.

Wiem, że ludzie wokół czegoś od Ciebie oczekują i wymagają. Chcą, byś była jakaś, ale nie taka, jaka jesteś. Wierzyć, że ktoś inny jest w stanie wpłynąć na Twój stan emocjonalny, wywołać złość, poczucie skrzywdzenia, winy, smutku — to dać mu pewien rodzaj władzy psychicznej nad sobą. Nikt prócz Ciebie nie ma władzy nad Twoimi emocjami i odczuciami. Mimo tego albo starasz się być posłuszna, albo się buntujesz, nie potrafiąc znaleźć sobie miejsca i bezpiecznej przystani, gdzie nikt nie będzie kwestionował tego, kim i jaka jesteś, kim i jaka chciałabyś być. Żeby pójść dalej, musisz odpowiedzieć sobie na te pytania. Są momenty i książki, które potrafią zmienić człowieka. Moim marzeniem jest, by tą książką zmienić na lepsze Twoje życie. Przeżyłam wiele złych i jeszcze więcej cudownych momentów, podjęłam wiele wyzwań, odegrałam wiele ról, nie zawsze spójnych i zgodnych z moją tożsamością, czasem kłamałam, czasem uciekałam, milczałam, cierpiałam i były dni, gdy nie mogłam się doczekać, aby znaleźć się gdzieś daleko. Daleko od ludzi, problemów, tej rzeczywistości, tego życia. Wtedy wierzyłam tylko w to, że mój los może odwrócić przypadek, cudowne wydarzenie. Wygrana. Niespodziewana propozycja. Spadek. Nowo poznana osoba. Miłość. Coś niezależnego ode mnie. Kiedyś myślałam, że moja przyszłość będzie taka jak przeszłość i że na swoje życie można wpływać tylko nieznacznie. Dziś jestem w miejscu, gdzie niebo spotyka się z ziemią. Marzenia z rzeczywistością. Gdzie dzieją się cuda. Gdzie pieniądze leżą na ulicy, a żebrak staje się bogaczem. Gdzie nie ma kłamstwa, a siłę buduje się na byciu sobą. Gdzie nikogo nie trzeba udawać, za niczym nie trzeba gonić, a ludzie wokół są sympatyczni, dobrzy, los jest przychylny. Wiem, że możesz mi nie uwierzyć od razu, bo mówię o czasie rzeczywistym, o tym, co mam tu i teraz, w Polsce. Sama kilka lat temu z pewnością nie uwierzyłabym w te słowa, a tym bardziej w to, że sama je napiszę dla Ciebie. Ale była kiedyś książka, którą wzięłam do rąk — jak niewidzialna siła wpłynęła na proces zmian we mnie. I jeśli

przychodzi pewne zdarzenie, a Ty jesteś na nie gotowa, to tak jak długo oczekiwany pociąg zabierze Cię ono w podróż przez życie i w miejsca, których nigdy wcześniej nie widziałas.

Przez 365 dni w roku podróżujesz dookoła Słońca. Co sekunda zmienia się konfiguracja planet, co jakiś czas możesz zaobserwować spadające gwiazdy, a kalendarz księżycowy wyznacza rytm życia na Ziemi. Energia krąży, okazje się dzieją, ale dostają je tylko ci, którzy są gotowi, którzy widzą więcej niż masy. Tego nie kupisz za pieniądze. Nie dostaniesz za dobre zachowanie czy odpowiednio długie wyczekiwanie. Musisz sama wziąć swoją gwiazdkę z nieba. Musisz tylko wiedzieć jak. Żeby wiedzieć jak, trzeba widzieć więcej.

Każdy dzień z życia większości ludzi jest dniem świstaka. Identycznym i niezmiennym od wielu lat. Każdy człowiek ma takie same szanse, by wydostać się z błędnego koła rutyny, przeciętności, nudy, powszedniości. Większość z nich jednak nigdy, naprawdę nigdy nie wsiądzie do pociągu, który odjeżdża co jakiś czas w miejsce ich marzeń. Nieistotne jest, dlaczego tego nie robią. Nie wiedzą, nie wierzą, boją się zaryzykować? Gdyby pragnęli wystarczająco mocno, powód przestałby się liczyć. Ludzie marzą o pieniądzach, o idealnej figurze, o miłości swojego życia, o wolności, o sławie, o spokoju. Wszystko to znajduje się w miejscu, do którego prowadzi jedna droga. Masz swoje marzenia. Pomyśl o nich przez chwilę. Sądzę, że to bardzo ważne dla Ciebie, by je spełnić. Będę trzymać kciuki, żeby Ci się udało. Mocno wierzę, że tak właśnie będzie, jeśli odpowiednio będziesz tego pragnęła.

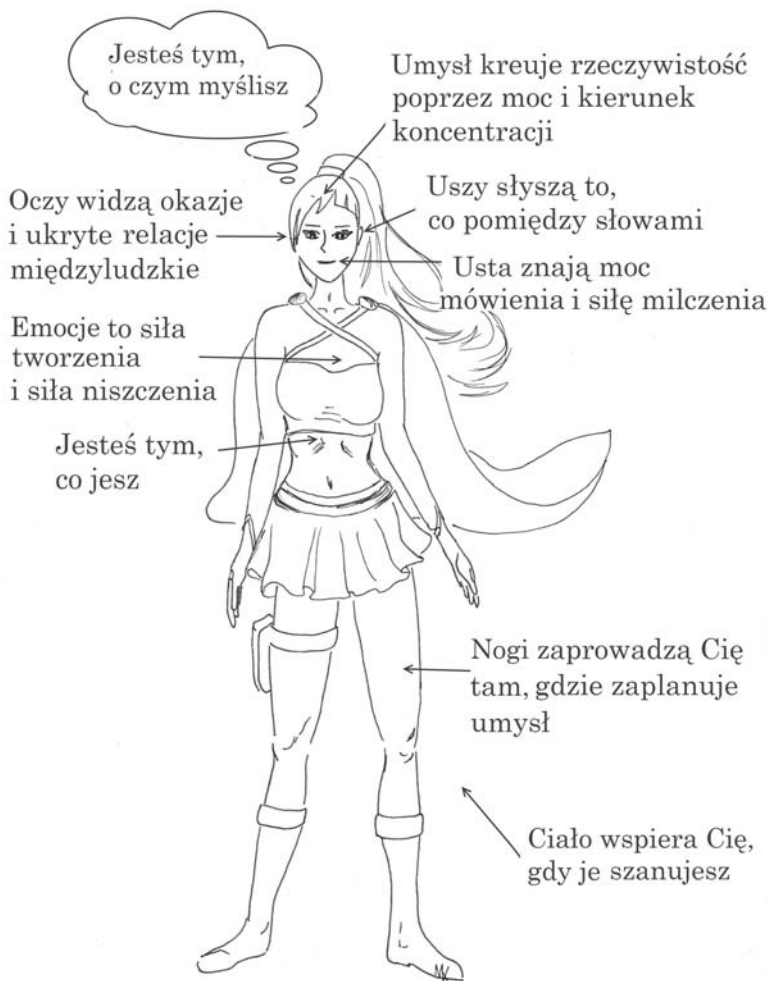
Zanim zaczniemy wspólną, mentalną podróż, muszę Ci o czymś powiedzieć. Mam dla Ciebie dwie wiadomości. Jedną dobrą, drugą złą. Domyślałem się, że chcesz zacząć od tej złej. Droga prowadząca do miejsca, do którego chcę Cię zabrać — tej czasoprzestrzeni, gdzie niebo spotyka się z ziemią, a marzenia z rzeczywistością — nie jest łatwa. Będzie prawie cały czas pod górkę. Droga ta nie jest też szybka. Nie ma tam autostrad, ale jest kilka dróg na skróty. Musisz się na to przygotować. Ponieważ ludzie mają w zwyczaju oczekiwać od życia bardzo wiele w krótkim czasie, przeceniają swoje możliwości, planując jeden rok, a nie doceniają tego, co mogą osiągnąć w ciągu pięciu lat; nie osiągają celu, bo zniechęcają się po kilku miesiącach. Druga wiadomość jest dobra: gdy będziesz podążać wskazywaną drogą, zaczniesz

odczuwać, że coś Cię przyciąga do siebie jak niewidzialny magnes. Podróż przestanie być uciążliwa, stanie się radosna i ciekawa, zawsze będziesz mogła zawrócić, ale już nie będziesz chciała. Na tej drodze zaczniesz zarządzać swoją wewnętrzną siłą, na którą składają się emocje, wartości wybierane w życiu, Twoje przekonania, a w końcu także Twoja tożsamość.

Chcę Cię nauczyć Ciebie samej od nowa. Ktoś w przeszłości stworzył Ciebie taką, jaka jesteś dziś. I jesteś wspaniała. Jesteś dziełem stworzenia. A więc jesteś boska, choć w kolejnych rozdziałach będę Ci udowadniać, że są w Tobie także piekielna moc, siła i spryt. Bo przecież gdzie diabeł nie może, tam babę pośle. Mocno wierzę w to, że masz w sobie pierwiastek boski, jednak nikt nie dał Ci boskiej instrukcji obsługi siebie samej. Możesz jedynie korzystać z tej ludzkiej, która daje klucz tylko do kilku procent Twoich możliwości. W trakcie tej podróży stworzymy ją zatem na nowo.

Do dzieła, Przyjaciółko!

Boska wiedza i diabelskie moce



PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Życie jest stanowczo za krótkie, by spędzić je byle jak. Wszystkie o tym wiemy, a jednak rzadko udaje nam się wyrwać z zakłętego kręgu rutyny, własnych utartych przekonań i oczekiwań otoczenia, które usiłuje wyrzucić na nas wpływ — nie zawsze pozytywny. Tymczasem wystarczyłoby odrzucić uprzedzenia i fałszywe założenia wypływające z naszych przeszłych doświadczeń, jasno sprecyzować swoje marzenia i cele na przyszłość, a potem uparcie dążyć do ich osiągnięcia, by życie wreszcie nabrało sensu i smaku, a przyszłość jawiła się jako pełna interesujących wyzwań.

Myślisz, że to nie dla Ciebie? Że jesteś za stara, za młoda, za biedna, zbyt zmęczona lub uwikłana w trudne relacje? Przeczytaj tę niezwykłą książkę, a zobaczysz, jak bardzo się mylisz! Każda z nas może diametralnie zmienić podejście do własnego życia, odkryć w sobie zarówno boską moc, jak i diabelski spryt, wykorzystać sto procent swoich możliwości i doświadczyć poczucia spełnienia, czasem zwanego szczęściem. Klaudia Pingot roztacza przed Tobą wizję, która może się urzeczywistnić — pod warunkiem że dasz sobie szansę na rozwój. Skorzystaj z tej wyjątkowej zachęty i poznaj drogę, która doprowadzi Cię tam, gdzie naprawdę chcesz się znaleźć.

Wejdz na szczyt i zobacz, jak wygląda świat u Twoich stóp!

SpecBabka to lektura prosto od SpecAutorki, która łączy dojrzałe podejście do życia ze skutecznymi radami dotyczącymi zmiany samego siebie. Ta książka to mus dla każdego, kto chce zmienić swoje podejście do wielu aspektów życia. Polecam!


Mateusz Grzesiak

Szukając wsparcia w wytyczaniu nowej czy dalszej drogi rozwoju życiowego, weź **SpecBabkę** do ręki. Autorce dziękuję w imieniu własnym i przyszłych czytelniczek za ciekawą książkę, która inspirowała do nowego myślenia!

Ewa Plucińska

OSOBYWOŚĆ **ODNOWA**

Nr katalogowy: 13817

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

 **Zamówienia telefoniczne:**
0 801 339900
 **0 601 339900**

 **sensus**

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
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-7312-4



9 788324 673124