

TRZECIA
KSIĄŻKA AUTORKI
„JESTEŚ WAŻNA”

MARTA KAIM



MARTA **MK** KAIM

UWIERZ W SIEBIE BARDZIEJ

MARTA KAIM

UWIERZ W SIEBIE
BARDZIEJ

Autor:

Marta Kaim

Tytuł:

Uwierz w siebie. Bardziej

Copyright © by Marta Kaim 2017

Wydawnictwo:

Marta Kaim MKImperium

Okładka, projekt typograficzny i skład:

Barbara Wrzos GRAPHITO, www.graphito.pl

Zdęcie na okładce:

Ewa Wanat-Gałka

Redakcja i korekta:

SEITON, www.seiton.pl

All right reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

ISBN: 978-83-947958-0-1

Warszawa 2017

Zapraszamy do sklepu internetowego:

www.martakaim.pl

e-mail: biuro@martakaim.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp		7
1. Wiara w siebie to fundament		11
2. Wszystko zaczyna się od nas samych		19
3. Siła zobowiązań		31
4. Znam swoje potrzeby i żegnam to, co mi nie służy		41
5. Akceptacja i autentyczność idą ze sobą w parze		55
6. Oczyszcz przestrzeń i umysł		67
7. Oczekuj cudów, ale przygotuj się na potknięcia		80
8. Wdzięczność i jej sekretna moc		92
9. Działaj mimo lęku!		97
10. Koło ratunkowe zamiast telefonu do przyjaciela		103
11. Moje rytuały mocy		110
12. Bądź sobą!		116
13. Inspiruj się innymi, ale świeć swoim światłem		119
Agnieszka Kisiel		121
Anna Pyra		125
Kamila Szlabowicz		129
Agnieszka Tasiulis-Dronkers		133
Aleksandra Kosek		137
Zakończenie		141
Uwierz w siebie. Bardziej. Podsumowanie...		143

*Kobietom i dla kobiet... – Uwierz w siebie. Bardziej.
Tego pragnę dla Ciebie i dla świata.*

Autorka

WSTĘP

Droga Czytelniczko!

Nazywam się Marta Kaim i cieszę się, że tutaj jesteś.

Miło mi Cię poznać i proponuję, abyśmy od razu przeszły na „ty”. Widzę, że uśmiechasz się delikatnie, to dobry znak. Skoro już się znamy, to chcę Cię zaprosić w fantastyczną podróż, w której spojrzysz na siebie trochę z innej perspektywy.

Przeprowadzę Cię przez drogę, przez którą ja przeszłam i dzięki której dzisiaj żyję w zgodzie ze sobą i moimi wartościami. Doceniam to, co mam, i z radością realizuję kolejne, ważne dla mnie marzenia. Nie zawsze było kolorowo, ale dziś wiem, że było warto zmierzyć się ze sobą i o siebie zawalczyć.

Wierzę też, że czas, który spędzisz z tą książką, okaże się dla Ciebie bardzo wartościowy. Obiecuję, że będzie inspirujący.

Jednak zanim przejdziemy dalej, opowiem Ci, skąd wziął się pomysł na napisanie tej książki...

Zimowy wieczór. Siedzę w fotelu z kubkiem herbaty. Patrzę na ogień trzaskający w kominku. Za oknem pada śnieg. Celebрую chwilę i czuję w sobie wdzięczność.

Praktycznie przed momentem skończyłam ostatnie spotkanie w ramach programu „Jesteś ważna”, w którym uczestniczyło kilkanaście kobiet. Wszystkie one w ciągu ostatnich kilkunastu tygodni przeszły niezwykłą metamorfozę. Pojawiły się w programie z przekonaniem, że nie są wystarczająco dobre – nie wierzyły w siebie. Nie radziły sobie z brakiem czasu, ograniczała je wielozadaniowość i wykańczała

frustracja. Dzisiaj mówią i myślą o sobie: „Jestem ważna!” W trakcie programu każda odkryła prawdziwe „ja”. Uwierzyły w siebie, a dzięki temu teraz żyją w zgodzie ze sobą i cieszą się życiem.

Cieszę się ich szczęściem, ale jestem też dumna z samej siebie. Takie momenty motywują mnie do refleksji i dostrzeżenia własnej transformacji, która dokonała się w moim życiu prywatnym i zawodowym, ale przede wszystkim w sposobie mojego myślenia. Dzisiaj wiem, że jedyną osobą, która ma wpływ na moje życie, jestem ja sama. Doceniam to, co mam, ale zmierzam ku realizacji mojej wizji życia. Wymaga ona ode mnie wytrwałości oraz co jakiś czas przypomnienia sobie: Masz tę moc – uwierz w siebie. Bardziej.

W pewnym momencie, podobnie jak przed dwoma laty, czuję w sercu ukłucie. Intuicja podpowiada mi, co się za nim kryje. Myśli kołaczą się w mojej głowie.

Wiem, że moje programy są skuteczne i mają ogromną wartość, ale zastanawiam się, co jeszcze mogłabym zrobić, aby ich dobrodziejstwa doświadczyło więcej kobiet. Bym mogła je przekonać, że rozwój osobisty może być sposobem na lepsze i bardziej wartościowe życie.

Jednym z rozwiązań jest indywidualna praca pod okiem mentora lub udział w programie grupowym. Z drugiej jednak strony wiem, jak ważne i owocne w skutkach może być spotkanie z samą sobą. Jak uzdrawiająca może być chwila ciszy oraz pisemne odpowiedzenie sobie na trafiające w sedno pytania.

Wracam pamięcią do mojej ścieżki rozwoju osobistego. Teraz jeszcze mocniej czuję, że pomysł, który noszę w sercu, może wnieść wiele wartości w życie innych kobiet; nada jasności i będzie rodzajem pierwszej pomocy w momentach zagubienia.

Oczami wyobraźni widzę setki tysięcy kobiet, które celebrować chwile same ze sobą, wykonują ćwiczenia i rozkwitają jak kwiaty.

Łzy napływają do oczu, emocje sięgają zenitu. Moja misja potrzebuje się wyrazić, a ja chcę ją z pasją realizować. Moje serce, umysł i ciało są gotowe na kolejną książkę...

Podobnie było z moją pierwszą pozycją pt. *Jesteś ważna. Czas, emocje i Ty*, która powstała z potrzeby serca i chęci wniesienia odrobiny światła w życie innych kobiet. Podzieliłam się w niej, być może również z Tobą, moją historią oraz podarowałam w niej innym część siebie. Przekazałam także wiele wskazówek, które pomogły mi samej wyjść z czarnej otchłani negatywnych myśli i stanów depresyjnych.

Ta książka spotkała się z ogromnym uznaniem. Kobiety z różnych zakątków świata pisały do mnie, że publikacja *Jesteś ważna. Czas, emocje i Ty* jest zupełnie inna od dostępnych na rynku, bo prawdziwa. Pisałyście, że poruszyła ona wasze emocje, skłoniła do refleksji i zmotywowała do wprowadzenia zmian.

Pamiętam, jak, wydając ją, marzyłam o tym, aby pomogła ona choć jednej kobiecie. Teraz mam już tysiące czytelniczek, a wierzę, że nas – „kobiet ważnych” – będzie jeszcze więcej.

Dzisiaj, podobnie jak wtedy, czuję, że kobiety potrzebują mojego wsparcia.

Z książką *Jesteś ważna. Czas, emocje i Ty* wykonały pierwszy krok. Niektóre zdecydowały się na udział w programach grupowych lub kursie online. Inne pracowały ze mną w ramach sesji indywidualnych. Natomiast wiem, że wiele z Was nie odważy się na taki krok lub go nie potrzebuje, a chciałyby kontynuować pracę nad swoim rozwojem osobistym. Są gotowe, aby sięgnąć po więcej. Działać z lekkością i realizować swoje marzenia. W związku z tym postanowiłam po raz kolejny posłuchać głosu intuicji i pójść za szeptem serca.

Napisałam dla Ciebie książkę *Uwierz w siebie...*, w której otrzymasz ode mnie wsparcie w formie pełnych mocy rytuałów i ćwiczeń. Rytuały te towarzyszyły mi lub nadal są obecne w moim życiu. Ćwiczenia wykorzystuję w mojej praktyce i w programach, które pomogły bardzo wielu kobietom. Wierzę, że również Tobie pomogą one nabrać większej wiary w siebie oraz poukładać swoje życie tak, jak chcesz.

W tej książce znajdziesz także moje autorskie ćwiczenia, które stworzyłam samodzielnie, podobnie jak moje autorskie Karty mocy

„Odkryj to, co ważne”, które są codziennym wsparciem i mają formę wskazówek na każdy dzień. Jeśli jesteś ich ciekawa, zajrzyj na stronę: www.martakaim.pl/karty-2.

Mocno wierzę, że jeśli wykonasz ćwiczenia zawarte w tej książce i zastosujesz je w swoim życiu, to efekty przekroczą Twoje najśmielsze oczekiwania. Wierzę również, że zmotywują Cię do kolejnego kroku i wkrótce spotkamy się na jednym z moich wystąpień lub na jednym z kursów, a wtedy będziemy mogły poznać się osobiście.

Zasady, które tu opisuję, i ćwiczenia, które Ci proponuję, są skuteczne i działają, jeśli Ty działasz.

Sprawdziłam je na samej sobie. Teraz czas na Ciebie.

Gdy pojawią się chwile zwątpienia, pamiętaj, że nie jesteś sama. Jestem obok Ciebie jako Twój mentor.

Uwierz w siebie bardziej – jesteś ważna!

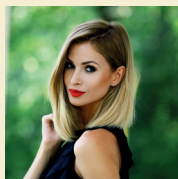
Z wyrazami miłości,

Marta Kaim



Doskonała publikacja dla osób, które czasem same nie są świadome swojej prawdziwej wartości. Pod okiem Autorki książka pomoże Ci uwierzyć w siebie BARDZIEJ. Jestem wdzięczny za tę ważną publikację!

Jakub B. Bączek, trener mentalny Polaków



Inspirująca, motywująca i praktyczna! Dzięki tej książce wykonamy kolejny krok do samorealizacji: do wiary w siebie, do wiary we własne możliwości, do wiary w marzenia. Marta w bardzo prosty, ale dosadny sposób pokazuje nam jak zaakceptować siebie i osiągnąć wewnętrzne szczęście. Pokazuje, że każda z nas jest ważna – bez wyjątku! Z ogromną przyjemnością będę wracać do tej pozycji.

Paula Jagodzińska, blogerka Beauty.Fashion.Shopping

Marta Kaim – mentor kobiet i ceniony trener rozwoju osobistego, certyfikowany Business Coach, akredytowany w amerykańskiej federacji zrzeszającej profesjonalnych coachów ICF.

O sobie mówi, że jest kobietą – przedsiębiorcą i lubi działać skutecznie, ale z lekkością. Chce inspirować innych, a szczególnie kobiety, do życia w zgodzie ze sobą i pomagać im w spełnianiu marzeń. Z myślą o kobietach stworzyła własne programy mentorskie, które od lat cieszą się ogromnym powodzeniem. Prowadzi też społeczność „Jesteś ważna”. Autorka bestsellerowych publikacji na temat rozwoju osobistego. W książce *Jesteś ważna. Czas, emocje i Ty* (2015) pokazuje, jak stan naszych emocji przekłada się na sposób traktowania siebie i znajdowania w życiu czasu na to, co ważne.

W najnowszej książce *Uwierz w siebie. Bardziej* Marta Kaim dzieli się z czytelniczkami swoją historią i doświadczeniem w sposób dyskretny, pełen empatii, bez narzucania czegokolwiek czy moralizowania. Dzięki temu książka staje się niezwykle doświadczeniem spotkania. Wystarczy wziąć ją do ręki, a już ma się wrażenie, jakby siedziało się w miękkim fotelu z filiżanką aromatycznej jaśminowej herbaty w dłoni, w towarzystwie najlepszej przyjaciółki...

Dzięki tej książce doświadczysz, jak wiele możliwości jest przed tobą, gdy uwierzysz w siebie.

Zrozumiesz, dlaczego warto być sobą.

Otrzymasz wskazówki i – jeśli tylko zechcesz – przejdiesz skuteczny proces transformacji.

Pozwolisz sobie na życie w zgodzie ze sobą, bez zbędnej pogoni i chaosu.

Masz ochotę? Uwierz w siebie. Bardziej.

MARTA **MK** KAIM



ARCHITEKCI
UMYSŁU

**ZŁOTE
MYŚLI**
FORUM IY & BUSINESS

ISBN 978-83-947958-0-1



9 788394 795801 >