

KAROLINA CWALINA

wszystko
zaczyna się
w głowie

PLANUJ, DZIAŁAJ, NIE MARUDŹ!



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: Anna Bałabuch

Projekt okładki i skład książki: Alina Rybacka-Gruszczyńska

Autorka ilustracji: Anna Halarewicz

Autor fotografii: Piotr Wachnik

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/wszyza>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2698-9

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

| | |
|-----------------------------------|-----|
| POCZĄTEK DŁUGIEJ DROGI | 7 |
| Kim jestem, czyli — poznajmy się! | 8 |
| <i>Praca</i> | 16 |
| <i>Zdrowie</i> | 31 |
| Dlaczego powstała ta książka? | 39 |
| Coaching | 44 |
| Co znajdziesz w książce? | 52 |
| | |
| ROZDZIAŁ 1. CEL | 57 |
| | |
| ROZDZIAŁ 2. PLANOWANIE | 81 |
| Mój świat | 94 |
| <i>Ziomeczki</i> | 95 |
| <i>Wydatki</i> | 95 |
| <i>Ja</i> | 101 |
| <i>Praca</i> | 112 |

| | |
|---|------------|
| Kaizen | 120 |
| Kalendarz i czarna lista | 124 |
| Niedziela | 127 |
| ROZDZIAŁ 3. | 133 |
| PRZEREKLAMOWANA MOTYWACJA | |
| ROZDZIAŁ 4. | 151 |
| RELACJE, CZYLI ROZPISKA „ZIOME CZKI” | |
| ROZDZIAŁ 5. | 175 |
| FORTUNA KOŁEM SIĘ TOCZY | |
| Insulinooporność | 180 |
| Przykłady posiłków | 194 |
| <i>Propozycje na pierwsze śniadanie</i> | 194 |
| <i>Propozycje na drugie śniadanie</i> | 196 |
| <i>Propozycje na obiad</i> | 197 |
| <i>Propozycje na kolację</i> | 198 |
| Codzienna walka | 200 |
| PODSUMOWANIE | 219 |
| Dekalog sexy kobiety | 222 |
| Sekret długowieczności | 223 |
| Ostatnie porady | 224 |

PLANUJ, DZIAŁAJ, NIE MARUDŹ!

ROZDZIAŁ 2. PLANOWANIE

STRATEGIA DISNEYA

PLAN TO PODSTAWA

Moja Droga,

PLAN TO PODSTAWA. BEZ PLANU... nic nie osiągniesz, i tyle. Tak że idźmy dalej. W stronę planu.

W poprzednim rozdziale skupiliśmy się na celu, na tym, **CZEGO CHCEMY**. Super. Skoro wiesz, czego chcesz, pora na działanie. Cel musi stać się realny i osiągalny, a nie stanowić mrzonkę, o której się wyłącznie gada.

Masz tak? Gadasz, gadasz i nic się nie dzieje, bo zawsze coś po drodze wyskoczy?

Jeśli nie masz takiego problemu, to **GRATULACJE!** Naprawdę podziwiam. Taka postawa wymaga mocnego charakteru i genialnej organizacji. I nikt mi nie powie,







że masz tak „sama z siebie”. Na sto procent napracowa-
łaś się ciężko, by wdrożyć pozytywne nawyki. Pudło?
W takim razie geniusz z Ciebie! Chcę Cię natychmiast
poznać i uścisnąć Ci dłoń!

Sama mam często problemy z ruszeniem z miejsca,
przyznaję się... Najlepszy przykład: postanowienia no-
woroczne. Muszę uruchomić duuuużę pokłady energii
oraz ustalić dokładny i precyzyjny plan, aby mi się udało
zrealizować te postanowienia.

Nic za darmo. Tak sobie, jak i moim klientom powta-
rzam, że nasz mózg to mały głupek i tylko od nas zależy,
jak go sobie zaprogramujemy.

Stąd te wszystkie mądre książki na temat dwudziestu
jeden dni i ich wagi dla wdrażania nawyków. Tyle podob-
no potrzeba, aby totalnie się przestawić. Ja nie liczyłam,
ile mnie samej zajmuje zmiana, ale całkiem możliwe, że
właśnie tyle!

W każdym razie w tym rozdziale chciałybym podzielić
się z Tobą moimi sposobami na PLANOWANIE I ORGA-
NIZOWANIE.

Kocham to robić. Moja mama mówi, że wyglądam na
najszcześniejszą wtedy, kiedy mam do porozpisywania
zadania, do przypilnowania innych ludzi realizujących
te zadania, a przede wszystkim gdy mogę kreować wi-
zję do wdrożenia. Rozumiesz? Uwielbiam planować, co
i kiedy trzeba zrobić. Ach...

KOCHAM <3



Handwritten text on a piece of paper, written in cursive script. The text is upside down and reads: "Kup książkę Pole książkę".



Gdyby nie coaching, chciałabym być... asystentką preze-
sa. Przysięgam. Planowałabym mu kalendarz. Nie chcia-
łabym tylko, aby mógł do mnie dzwonić o każdej porze
dnia i nocy, ale to już byśmy sobie z góry ustalili. To było
małe „zwierzonko” z cyklu: „Kim chciałabyś zostać, jak
dorośniesz”, a teraz wróćmy do konkretów.

PLA-NO-WA-NIE

Dlaczego jest tak ważne?

Bo dzięki niemu zyskujemy realny obraz tego, ile mu-
simy poświęcić czasu, energii, pieniędzy, **SIEBIE**, aby
osiągnąć sukces. Planowanie unaocznia nam, że nie da
się wszystkiego zrobić naraz. Pewne, szerzej zakrojone
przedsięwzięcia trzeba podzielić na etapy.

Zacniemy spontanicznie od mojego ukochanego ćwi-
czenia, czyli od **Strategii Disneya!**

„Strategia Disneya?” — zapytasz. „Tak, tego faceta od
bajek” — odpowiem ja. To on kiedyś wymyślił sobie,
że zbuduje bajeczne imperium dla dzieci. Oczywiście
mało kto uwierzył w jego pomysł. Jednak Walt Disney
był zdeterminowany i nie zamierzał się poddać. By osią-
gnąć swój cel, musiał podjąć realne działania. Idąc jego
śladem, i ja stworzyłam swój plan na biznes.

Podzieliłam kartkę na trzy części. Pierwszą część zatytułowałam „Marzyciel”, drugą „Realista”, trzecią „Wewnętrzny Krytyk”. W rubryce „Marzyciel” wypisałam wszystkie swoje pragnienia, bez żadnej ograniczającej myśli. Przełałam na papier swoje marzenia. Wyobrażałam sobie swój cel i to, jak go osiągam. Wszystko wyglądało pięknie. Następnie przeszłam do rubryki „Realista” i... już nie było tak łatwo. Uświadomiłam sobie, ile rzeczy tak naprawdę trzeba zrobić, a ile chcę wykonać zupełnie niepotrzebnie. To była pora, aby podejść do sprawy realistycznie i wyznaczyć priorytety. Czasem bolało, ale nic to. Wiedziałam, że skupiam się na tym, co jest potrzebne, aby zwyciężyć. Dochodzenie do sukcesu musi boleć, bo wtedy jesteśmy jeszcze bardziej z siebie dumne. Na koniec zostawiłam rubrykę „Wewnętrzny Krytyk”, czyli ocenę AUTORYTETU. Wyobraziłam sobie mojego dziadka, twardo stąpającego po ziemi biznesmena, człowieka sukcesu. Zastanawiałam się, co mógłby mi doradzić w danym momencie. Czasem po prostu wiemy, co akurat teraz powiedziałby nam np. tata :-). Na czym kazałby się skupić w danym momencie i co próbować zrobić.

teraz Ty!

MARZYCIEL:

- *moje marzenia, które nie są niczym ograniczone*

REALISTA:

- *co jestem w stanie realnie wykonać?*
- *jakie konkretnie działania podejmę?*

WEWNĘTRZNY KRYTYK:

- *co by mi powiedział mój autorytet?*
- *na czym się jeszcze powinnam skupić?*

Nie mów mi, że w Twojej głowie nie zaświtało kilka nowych pomysłów, bo nie uwierzę!

Wykonanie tego ćwiczenia pozwala przestać żyć tylko marzeniami i zacząć patrzeć realnie na to, do czego jest się zdolną. Obiecywać i snuć mgliste plany potrafi każdy, gorzej z realizacją zamierzeń. Ile ja znam osób, które otworzyły własne biznesy... oj, nie policzę. Jak przyszło do ryzykowania, brania się do roboty, emocje jakoś dziwnie gwałtownie opadały, a energia siadała. Bo co?

Bo wygoda — kłania się nasza ulubiona strefa komfortu. Po co coś zmieniać, skoro jest tak dobrze?

Mamy takie powiedzonko: „Chujowo, ale stabilnie”. Można żyć i tak, przecież nikt nie zabrania — TYLKO BEZ JĘCZENIA!

SAMI SOBIE WYBIERAMY NASZ LOS.

Jak chcemy, tak mamy.

„Bo zły los...” — to też często słyszę. Skoro jest taki zły, to powalcz z nim, spróbuj chociaż, abyś potem nie miała sobie nic do zarzucenia.

Dobra, to jeszcze jedno ćwiczenie — **na podejmowanie decyzji**. Możesz się dowiedzieć, jak je podejmujesz.

Wypisz momenty ze swojego życia, w których musiałaś o coś ważnym zdecydować. Zapisz, w jaki sposób podejmowałaś decyzje oraz jakie czynniki miały na nie wpływ. Uzupełnij swoją tabelkę.

DECYZJA:

- *studia prawnicze*

JAKIE CZYNNIKI ZAWAŻYŁY NA PODJĘCIU DECYZJI:

- *rodzice chcieli, abym miała porządne wykształcenie i poszłam na prawo. Poza tym nie miałam na siebie innego pomysłu.*

KATEGORIA DECYZJI:

- *czynnik racjonalny*

Teraz przeanalizuj, jakie czynniki miały wpływ na podejmowane przez Ciebie decyzje.

MOŻESZ WYRÓŻNIĆ:

czynniki wewnętrzne/zewnętrzne,
czynniki emocjonalne (intuicyjne)/racjonalne,
czynniki związane z osobistymi korzyściami /
związane z dobrem innych,

lub oczywiście stworzyć własny podział.

W ostatniej kolumnie tabeli wpisz, jaki czynnik zdecydował.

Jakie wnioski wyciągasz z tej analizy?

Mam nadzieję, że teraz jesteś już gotowa do działania.

Pokażę Ci moje własne sposoby na to, by zmusić się do DZIAŁANIA, a na końcu rozdziału podpatrzemy, co proponują inni. Bo wiesz, ja też mam swoich inspiratorów. Aż taka mądra nie jestem, żeby wiedzieć, jak zrobić wszystko :-). Dobrze jest podpatrywać mądrzejszych i bardziej doświadczonych, to, jak działają. Ja tak robię i uwierz mi: czasem znajduję perełki, pomysły, na jakie sama nigdy w życiu bym nie wpadła!

MÓJ ŚWIAT

Mój świat to rozpiski. Plus oczywiście inne narzędzia do planowania.

Tak, ROZPISKI :-).

Kocham to słowo tak bardzo, że chyba je sobie wytatuuję.

Moje rozpiski to:

- rozpiska „Ziomeczki”, o której będzie w rozdziale 4.,
- rozpiska „Wydatki”,
- rozpiska „Ja”,
- rozpiska „Praca”.

Dodatkowo mam KALENDARZ ORAZ CZARNĄ LISTĘ.

Każda rozpiska zawiera strategię, która przygotowana jest w każdą NIEDZIELĘ. Po tym gdy opracuję strategię, wpisuję zaplanowane obowiązki do KALENDARZA.

Jak działają rozpiski?



ZIOME CZKI

O tej rozpisce będzie cały rozdział 4., tak że jeszcze nie uciekaj :-).

WYDATKI

Chyba łatwo się domyślić, że ta rozpiska dotyczy kwestii finansowych. Dzielę ją sobie na parę części.

Koszty — praca

Tutaj zapisuję wszystkie koszty, jakie muszę ponieść w związku z wykonywaną działalnością. Niestety są to m.in. „ZUS-y”, podatki, wydatki związane z promocją oraz obsługą projektów. Aby istnieć na rynku, trzeba inwestować, a potem słono płacić za sukces. Każdy

przedsiębiorca może sobie na to narzekać. Ale cóż robić? Jak już będę milionerką, to może ucieknę do jakiegoś rajy podatkowego, ale na razie płacę grzecznie i zawsze w terminie. W kalendarzu przy każdym siódmym dniu miesiąca mam zapisane: OPŁATY — i nie ma przebaczenia.

Mało tego. Kiedy tylko opłacę dany miesiąc, od razu przygotowuję kolejne podsumowanie kosztowe na miesiąc następny, aby wiedzieć, ile pieniędzy będzie na to potrzebnych. Tym samym nie wydaję więcej, niż mogę, i dlatego zazwyczaj opłacam wszystko na czas. Chyba że ktoś nie zapłacił mi zaległej faktury. Wtedy trzeba chwilę poczekać, ale nigdy nie zniknęłam i nie zniknę z pieniędzmi na długo. Obiecuję!

Koszty — domek

To podział mój i Łukaszka. Wszystkich opłat domowych. To nie tylko czynsz, ale też jedzenie dla zwierzaka, zakupy, benzyna, internet itd. Na początku miesiąca, gdy już zamkniemy finansowo miesiąc poprzedni, zaczynamy odkładać pieniądze, by nie obudzić się pewnego dnia bez prądu :-).

Tych dwóch „podrozpisek” pilnuję szczególnie.

Zostałam nauczona tego, że zanim pójdę na zakupy i wydam wszystko, co mam, to najpierw sprawdzę, ile mam REALNIE na te wydatki. Realnie, licząc właśnie koszty. Gdyby nie one, no to cóż... życie byłoby piękniejsze, ale niestety. Można narzekać, tylko właściwie po co, skoro to niczego nie zmieni?

TAK ŻE TE DWIE POZYCJE W WYDATKACH SĄ DLA MNIE MEGAWAŻNE, A KOLEJNE TO:

Koszty — edukacja

Wypisuję sobie, jakie szkolenia mnie interesują oraz ile kosztują. Widzę, na które mogę sobie pozwolić, a na które muszę poczekać. Na naukę jednak nigdy nie szkoda mi pieniędzy. Traktuję edukację jako najlepszą inwestycję.

Dlatego też tę „podrozkę” wymieniłam jako trzecią w kolejności. Rata za kurs językowy, opłaty członkostw w rozmaitych branżowych organizacjach to też koszty, których trzeba pilnować. Papier równa się potwierdzenie kwalifikacji. Poświęciłam bardzo dużo czasu i środków na swój rozwój oraz edukację, dlatego teraz czas spędzony ze mną jest cenny... BANG.

Koszty — ja + hobby

Przyjemności. Fryzjer, kosmetyczka, ciuchy, kosmetyki, dodatki... Hobby: podróże! **DOPIERO** kiedy wiem, ile mam, pozwalam sobie na przyjemności z tej części rozpiski. Nie zadłużam się, nie kupuję na kredyt, gdy coś mi się spodoba. Nie ma takiej opcji. Najpierw firma, dom, rozwój, a dopiero potem pierdoły.

Oczywiście wiem, że ktoś może sobie pomyśleć, iż prowadzę beznadziejne życie, bo cały czas sobie czegoś odmawiam, ale tu nie chodzi o karanie się czy coś podobnego. Ja się po prostu nauczyłam dysponować swoimi pieniędzmi. Chodzę na zakupy, kiedy mi czegoś realnie potrzeba. Po prostu nie robię tego impulsywnie. Wiem,



koszt



WYDAWKI



na co i kiedy mogę sobie pozwolić, i tyle. Kiedy inwestuję, nie latam na wypasione wakacje, aby zagrać innym na nosie i wrzucić superfoteczki do serwisów społecznościowych. Nie kieruję się też zasadą „Raz się żyje”. Mogę odpocząć w skromniejszych warunkach gdzieś bliżej. Na wszystko jest czas. Wiem, że jeżeli teraz nie dołożę wszelkich starań, aby zainwestować w swoją wiedzę oraz biznes... to potem będzie tylko trudniej. Będzie większe mieszkanie, a w związku z tym większe wydatki. Kiedyś pojawi się też dziecko, będą więc inne priorytety.

Mam koleżanki, dla których podróżowanie to sens życia i wydają na to wszystkie pieniądze. Nie chcą mieć swojego mieszkania i użerać się z kredytem. Wolą wynajmować lokum i mieć święty spokój. Ktoś inny nie zrobi studiów podyplomowych czy nie zapłaci za szkolenie, ale kupi sobie nowe ubrania i wyjedzie na weekend odpocząć. Jeszcze ktoś inny woli na bieżąco wydawać pieniądze i nie oszczędzać np. na własny biznes, bo jest mu dobrze tam, gdzie pracuje, albo jako osoba z natury lękliwa wie, że i tak nie zaryzykuje, więc żyje sobie z dnia na dzień. I ma do tego prawo, bo to JEGO/JEJ PIENIĄDZE.

Coaching nakazuje być „tu i teraz”, niestety jeśli chodzi o pieniądze, to trzeba jednak nauczyć się spoglądać w przyszłość. Inwestuję w coś, co ma mi przynieść korzyści. Potem będę sobie latać do ciepłych krajów, kupować, co zechcę, za „grubą” kasę. A jak zaraz umrę? Trudno. Bywa i tak.

Póki co jestem szczęśliwa, że zapracowałam na swoje nazwisko, na to, by ktoś je usłyszał, rozpoznał itd. Jestem szczęśliwa, bo choć sporo mnie to kosztowało, udało się. Taka prawda.

JA

Rozpiska dotycząca mnie, mnie i tylko mnie. Już bez kosztów, ale trzeba postanowić, czego potrzebuję. Na liście mogą znaleźć się takie pozycje:

- fryzjer;
- kosmetyczka:
 - * brwi,
 - * rzęsy,
 - * twarz,
 - * ciało,
 - * paznokcie;

- badania:
 - * cytologia,
 - * USG piersi,
 - * hormony: tarczycy, kortyzol etc.,
 - * poziom cukru;

- dentysta;
- dieta;
- ćwiczenia;
- dodatki:
 - * ciuchy,
 - * buty,
 - * akcesoria,
 - * kosmetyki;

- samochód;
 - * dom;
 - * praca;
 - * hobby.



Przyjemności.

O tym
się
nie
zapominaj!



Mam pod ręką całą tę listę i w każdą niedzielę podczas planowania tygodnia sprawdzam, o co muszę zadbać w najbliższym czasie.

Moim fetyszem są paznokcie. Wszystkie wizyty u **kosmetyczki** umawiam z góry na kolejne pół roku. Mam swoją ukochaną kosmetyczkę Sylwię, jestem do niej przywiązana. Ona również pilnuje, bym zapisywała się do niej terminowo.

Ja w ogóle przywiązuję się do ludzi. Mój **fryzjer** jest w Białymstoku. Nie ma opcji, abym go „zdradziła” z kimś w Warszawie. Z sympatii, przywiązania, że o cenach nie wspomnę, bo to, co się dzieje w stolicy, to żart. Ale przede wszystkim liczy się atmosfera: w salonie pana Przemka czuję się jak w domu. Przez wiele lat pan Przemek był takim „osiedlowym fryzjerem”. Kiedy się do niego przychodziło, czyli schodziło do piwnicy w bloku, na kanapie zawsze spotykało się jego kumpli z dzieciństwa, którzy opowiadali śmieszne historie. Teraz pan Przemek ma przepiękny, duży salon, ale atmosfera pozostała ta sama. I jest u niego Ania, która parzy najlepszą kawę na świecie... Uwielbiam tam przyjeżdżać. Na wizytę umawiam się (zawsze zgodnie z planem) co dwa miesiące.

Z resztą moich spraw jest tak samo.

Przedłużam rzęsy, bo to po prostu najwygodniejsza rzecz na świecie. Wieczorem nie trzeba robić sobie demakijażu, a rano wygląda się jak człowiek. No i mój Łukasz to popiera. Wizyty pilnuję i nie pozwalam sobie na „łyse” oko.

Dalej — **ciało**. Tylko Ania! Jej ręce są magiczne, ale... nie są to przyjemne wizyty. Ania potrafi nacisnąć tak, że, oj, boli!!! Czasem nawet przez nią płaczę, ale jak powtarzała babcia Joasia: „Chcesz być piękna, to cierp”. Więc cierpię... masakra (ale nie bardziej niż przy oczyszczaniu twarzy, które z kolei robi mi kosmetyczka Ewa). Wypłakuję te słowa.

A reszta?

Trzeba robić **badania**. Bardzo tego pilnuję i nie dlatego, że miałam i mam nadal problemy hormonalne, ale dlatego że po prostu wiem, że tak trzeba. Stąd pomysł na wdrożenie do naszej platformy online projektu opracowanego wspólnie z Adą — ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE.

Adrianna Sobol — psychoterapeuta, psychoonkolog, członek zarządu Fundacji „Onkocafe — razem lepiej” oraz mój PARTNER IN CRIME! www.adriannasobol.pl

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**

WITAJ,
NAZYWAM SIĘ KAROLINA C WALINA!

„Sexy zaczyna się w głowie” oraz „Sukces zaczyna się w głowie” to moje dwa autorskie projekty rozwojowe. Skończyłam prawo, ale... poszłam w lewo. W pewnym momencie zapragnęłam zmiany i przewróciłam swoje życie do góry nogami. Dziś jestem kobietą, która wspiera innych, która pragnąc zmian i dążąc do doskonałości, nie unika ciężkiej pracy. Bez niej nic z nieba nie spada i dlatego niepowodzenia są moimi wyzwaniem, porażki schodami do sukcesu, a ludzie, którzy we mnie NIE wierzą, motywatorami do działania. Kiedyś zmagalam się z ciężką chorobą i nie miałam świadomości, czego tak naprawdę chcę. Cierpiałam z powodu niskiego poczucia własnej wartości i braku wiary w siebie. Przyszedł moment, kiedy powiedziałam sobie STOP i ruszyłam w żmudną, ale fascynującą drogę ku samorealizacji. Dzięki wyłożonej pracy odnalazłam CEL, a z nim jest łatwiej działać i pokonywać przeszkody, bo wiem, czego CHCĘ.

CZY TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE?

TAK! Bo, jak piszę na swojej stronie: „Każdy z nas chce czuć się spełniony, doceniony i szczęśliwy. Wszyscy mamy marzenia, stawiamy sobie cele, rysujemy idealny obraz swojej przyszłości. Jednak dlaczego tak trudno po to sięgnąć? Bo czasem brakuje wsparcia, motywacji i inspiracji”. Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje Cię do stawienia czoła wyzwaniom i ruszenia po zwycięstwo. Zamiast suchych i sztampowych porad, znajdziesz w niej moją historię oraz ćwiczenia, które sama wymyśliłam, kiedy miałam wszystkiego dość. Zastosowałam je — i wiesz co? Pomogły! À propos — czy masz świadomość tego, że każda kobieta jest sexy? Każda, która w siebie wierzy. Bo SEXY zaczyna się w głowie. Podobnie jak sukces. W ogóle wszystko zaczyna się w głowie! Dlatego otwórz tę książkę, przeczytaj ją, wykonaj zawarte w niej ćwiczenia i nikomu, absolutnie nikomu jej nie oddawaj, bo będziesz do niej wracać przy kolejnych krokach na drodze po WSZYSTKO.

CZAS START!!!

PATRONI MEDIALNI

Gala

G^{IRLS}

ENTER THE **ROOM**

**SUKCES
PISANY SZMINKĄ**

SOBOWOŚĆ **DNOWA**

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/nowości>

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

ebook dostępny wyłącznie na:

ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-2698-9



cena 39,90 zł