

KAROLINA CWALINA-STĘPNIAK

wszystko  
zaczyna się  
w głowie

A KOŃCZY, GDY NIE DZIAŁASZ

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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  
PROJEKT OKŁADKI I SKŁAD KSIĄŻKI: Alina Rybacka-Gruszczyńska  
ILUSTRACJE: Anna Halarewicz  
FOTOGRAFIE: Karolina Szubert, Michał Szubert // BlackBalloon  
RETUSZ ZDJĘĆ: Agata Kocoń

---

**WYDAWNICTWO HELION**

ul. Kościuszki 1C, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto: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/wszyzz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5998-7

Copyright © Karolina Cwalina-Stępnik 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE

## SPIS TREŚCI

---

<b>WSTĘP</b>	7
„DAJ ŻYĆ”... czyli jak nie daję za wygraną!	
<b>ROZDZIAŁ I.</b>	29
„Prawdziwych przyjaciół poznaje się w... SUKCESIE”	
<b>ROZDZIAŁ 2.</b>	67
Autentyczność!	
<b>ROZDZIAŁ 3.</b>	101
Optymizm i odwaga	
<b>ROZDZIAŁ 4.</b>	135
KOBIECY POWER zaczyna się w głowie!	
<b>ROZDZIAŁ 5.</b>	165
Działanie	
Zadanie nr 1: EISENHOWER	170
Zadanie nr 2: LIST	174
Zadanie nr 3: MOTYWACJA	176
Zadanie nr 4: AUTOANALIZA SYTUACJI OSOBISTEJ I ZAWODOWEJ	180
<b>ZAKOŃCZENIE?</b>	187



ŁUKASZKOWI ♥

*Śp. Babci Halince...*

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE



Kup ksi k

Pole ksi k

A KOŃCZY, GDY NIE DZIAŁASZ

## WSTĘP

---

„DAJ ŻYĆ” ... CZYLI JAK NIE DAJĘ ZA WYGRANĄ!



---

Wiem, że niektórzy przeżyją zawód, ale tak... TO ZNOWU JA :-). Według wielu życzliwych opinii, jakie pojawiły się po ukazaniu się mojej pierwszej książki, czyli pierwszej części *Wszystko zaczyna się w głowie (Planuj, Działaj, Nie marudź)*, jestem:

- \* wulgarna,
- \* niemiła,
- \* po prostu „głupia”,
- \* niedojrzała emocjonalnie,
- \* niedoświadczona,
- \* i nie wnoszę nic nowego...

BLA, BLA, BLA... NIESTETY. Gadanie.

„DAJ ŻYĆ”... CZYLI JAK NIE DAJĘ ZA WYGRANĄ!



Każdego, kto zamiast gadać, działa i potrafi do tego napisać genialną książkę, zapraszam do kontaktu. Polecę, gdzie mogę, a tymczasem POWRACAM :-).

Powracam, bo nie tylko gadam i oceniam innych, ale przede wszystkim robię swoje i po swojemu. Jednym to bardzo odpowiada i czerpią z tego dużo inspiracji, a innym... no cóż.

Zapamiętaj sobie do końca życia:

Nigdy nie będziesz wszystkim do końca pasować, nawet jeśli będziesz się bardzo starała.

Jeszcze się taki nie urodził, co by wszystkim dogodził, jak to mówi moja Babcia Joasia, więc zamiast przejmować się opiniami ludzi, którzy mnie nie znają, jestem i powracam z drugą częścią mojej bestsellerowej książki, czyli *Wszystko zaczyna się w głowie, a kończy, gdy nie działasz*.


Możesz być zdziwiona, skąd ten początek. Chodzi o to, że — i błagam, weź to sobie do serca — moje książki **NIE SĄ PORADNIKAMI ANI PODRĘCZNIKAMI MOTYWACYJNYMI!**

Nie dostaniesz ode mnie gotowych porad czy recept na udane życie...

Mało tego, nie znajdziesz tu nic innego jak moją prawdziwą, autentyczną, pełną łez i porażek... historię! Historię, z której możesz czerpać inspirację do własnych działań.



**NIGDY NIE  
BĘDZIESZ  
WSZYSTKIM DO  
KOŃCA PASOWAĆ,**



**NAWET JEŚLI BĘDZIESZ SIĘ BARDZO STARAŁA.**

Oczywiście są tu też ćwiczenia. Wiele z nich sama wykorzystuję, dlatego mam nadzieję, że przydadzą Ci się tak jak i mnie.

Uważam, że moje książki są przeznaczone dla ludzi inteligentnych, którzy potrafią wyciągać wnioski.

A jeśli chodzi o mój język...

Piszę tak, jak mówię. Osoby, które mnie znają i czytają to, co napisałam, zawsze śmieją się, że czują się od razu tak, jakby mnie słyszały. Może nie umiem pisać, może nie piszę tak mądrze jak wielu znawców, ale piszę. Piszę i masz w rękach moją trzecią książkę, bo dwie poprzednie sprzedają się dalej super. Tak że to, że kogoś drażnią moje sukcesy... przepraszam :-). Pora zabrać się za osiągnięcie swoich, to zmniejsza poczucie frustracji :-).

Jako że tę książkę czytają pewnie także nowe osoby, które dopiero teraz na mnie trafiły, pokrótce się przedstawię.

Jeśli już mnie znasz, możesz przerzucić dwie – trzy kartki, ale możesz też przypomnieć sobie, kim jestem, i przeczytać o tym, co się u mnie pozmieniało.

Będę zwracać się do Ciebie w formie żeńskiej, bo tak mi prościej. Dlatego proszę o wybaczenie, jeśli jesteś mężczyzną i podwędziłeś tę piękną fioletową książkę swojej ukochanej! A tacy się zdarzają, i to bardzo często :-).

Mało tego...

Dostawałam nie raz wiadomości od mężczyzn, że spodobał im się tytuł, ale bali się tych pastelowych kolorów :-). Kiedy jednak zaczęli czytać, to już nie mogli się oderwać. Tak że witam panów!

Do rzeczy.

Nazywam się Karolina Cwalina-Stępniaak. Robię dużo różnych rzeczy, ale z najważniejszych:

- \* Pracuję jako coach w Ośrodku Psychoterapii i Coachingu Inner Garden w Warszawie. Stacjonarnie oraz online.
- \* Mam certyfikat PCC ICF, czyli największej światowej organizacji coachingu na świecie, i spędziłam już ponad 2300 godzin na pracy z klientami. Coachem nazwałam się po czterech latach pracy z ludźmi; jeśli nie czytałaś pierwszej części, to wiedz, że nie jestem po prostu trenerem, terapeutą, mówcą motywacyjnym, szamanem ani zwykłym doradcą.

Usłyszałam ostatnio, że jestem coachem dla ludzi, którzy nie chcą coacha, i stwierdziłam, że coś w tym jest. Gdy spotykam się z nowo poznanymi osobami, jestem zazwyczaj pytana, o co chodzi z tym coachingiem. Dopiero po moich wyjaśnieniach mówią: „To, co mówisz, ma sens. Przydałoby mi się coś takiego, bo na coaching bym nie poszła”. Z moich obserwacji wynika, że niechęć do coachingu bierze się albo z kompletnej nieznajomości tego pojęcia i braku wiedzy, czego od tej metody można oczekiwać, albo z błędnego utożsamiania coachów z mówcami motywacyjnymi<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Fragment mojego felietonu *Wszyscy, którym coaching kojarzy się ze zdaniem „jesteś zwycięzcą!” są w błędzie, czyli o coachingu dla tych, którzy coacha nie chcą* (<https://sukcespisanyzminka.pl/coaching-karolina-cwalina/> [dostęp: 2.07.19]).

## COACHING

według International Coach Federation (źródło: [www.icf.org.pl](http://www.icf.org.pl)):

Coaching jest interaktywnym procesem, który pomaga pojedynczym osobom lub organizacjom w przyspieszeniu tempa rozwoju i polepszeniu efektów działania. Coachowie pracują z klientami w zakresach związanych z biznesem, rozwojem kariery, finansami, zdrowiem i relacjami interpersonalnymi. Dzięki coachingowi klienci ustalają konkretniejsze cele, optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje i pełniej korzystają ze swoich naturalnych umiejętności.

---

Profesjonalni coachowie zapewniają nieustającą współpracę przygotowaną specjalnie w celu niesienia pomocy klientom w osiągnięciu satysfakcjonujących rezultatów w ich życiu zawodowym i osobistym. Coachowie pomagają ludziom poprawiać ich osiągnięcia i podnosić jakość ich życia.

---

Są oni nauczeni słuchania, obserwowania i przystosowywania własnego podejścia do indywidualnych potrzeb klienta. Dążą do wydobycia rozwiązań i strategii z wnętrza klienta. Wierzą, że klient jest z natury kreatywny i pełen pomysłów. Zadanie coacha polega na wydobyciu tych umiejętności, zasobów i kreatywności, które klient już posiada.





# COACHING TO PRZEDE WSZYSTKIM PROCES

Coaching to przede wszystkim **PROCES**. Nie jest tak, że siadasz, planujesz i od razu zmieniasz swoje życie. Rozmowy z przełożonymi, wykłady i filmy motywacyjne **TO ZUPEŁNIE CO INNEGO**. To nie coaching. Coaching trwa. Z coachem odbywasz sesje, a to, co dzieje się między nimi, to właśnie zmiana, która w Tobie zachodzi. Przede wszystkim to zmiana, która prowadzi do działania i do innego myślenia o sobie.

Są ludzie, którzy nie potrzebują coachingu, bo potrafią się zorganizować, działać, planować, nie ustają w swoich postanowieniach, i **CHWAŁA IM ZA TO :-)**. Nie można jednak zapominać, że istnieją też ludzie, którzy potrzebują wsparcia — po to, by się rozwinąć.

Można mieć teoretycznie wszystko w zasięgu ręki, ale nie wiedzieć, jak zacząć.

Jedna ze znanych polskich przedsiębiorczyń opowiedziała anegdotę: kiedy w jej biznesie zaczęło źle się dziać, poradziła się znajomej. Komunikacja w firmie nie działała dobrze, pojawiały się konflikty, praca stawała się coraz mniej efektywna. Pogarszająca się atmosfera była też odczuwalna dla klientów, którzy zaczęli odchodzić. Znajoma poradziła jej: zainwestuj w coaching. Po latach w korporacji powiedziała tylko: „Przecież coaching dają w korpo za karę...”. Postanowiła jednak zaufać znajomej. W ciągu kilku miesięcy zauważyła w firmie ogromną zmianę. Dziś jej biznes wart jest kilkadziesiąt milionów, a ona sama jest rentierką.

Jakie efekty może przynieść coaching w biznesie? Umiejętność wyznaczania celów, planowania, zarządzania czasem, umiejętności interpersonalne, ćwiczenie pewności siebie, konsekwencji i automotywacji — wszystko to ma swoje odzwierciedlenie w życiu zawodowym i wynikach biznesowych. Prezesi firm oraz kadra menadżerska coraz chętniej sięgają po tę metodę, bo dostrzegają w niej szansę na lepsze wykorzystanie potencjału pracowników, skuteczniejszą komunikację, usystematyzowanie działań i skuteczniejszą realizację celów biznesowych. Coaching to metoda, w której sama się zakochałam. Wyprowadził mnie na prostą po zawirowaniach osobistych i zawodowych. Dzięki pracy z coachem znalazłam swoją ścieżkę zawodową, ale też wyrwałam się z toksycznej relacji po wielu latach. Za sprawą coachingu poznałam się lepiej, zrozumiałam, jakie są moje wartości i priorytety. Na tej podstawie określiłam cele i plan działania, który potem realizowałam pod okiem mojego coacha. Dlatego wszyscy, którym coaching kojarzy się ze zdaniem „jesteś zwycięzcą!”, są w błędzie. Coaching jest dla tych, którzy chcą działać sprawniej, lepiej, efektywniej. Ta metoda nie jest czarodziejską różdżką, która zmienia życie i spełnia marzenia, ale stanowi bodziec i ogromne wsparcie dla osób, które chcą pozytywnych zmian i imponujących efektów<sup>2</sup>.

Coaching nie jest terapią. Z terapeutą pracujesz nad przeszłością, aby pozbyć się złych wspomnień, przepracować traumy, które Cię blokują, by pójść do przodu. W coachingu jesteś „tu i teraz” i idziesz przed siebie w zgodzie ze swoją wizją!

---

<sup>2</sup> Tamże.

Na szczęście wielu ludzi obecnie sprawdza osobę, z którą ma mieć do czynienia, zanim trafi do niej na sesję. Gorzej, że często ludzie, którzy nie mają pojęcia o tym, na czym polega dobry coaching, po prostu się z coachingu wyśmiewają. Nierzadko są to osoby, w których życiu próżno szukać spektakularnych sukcesów. No cóż... niech każdy robi swoje. Ja będę edukować, bo wiem, że coaching nie krzywdzi, a może naprawdę pomóc.

Coaching  
nie jest  
terapią

Wracając do mnie:

- \* Szkolę. Tematy, w których się specjalizuję, to „Zarządzanie czasem”, „Komunikacja oraz efektywność w zespole”, „Zarządzanie zespołem dla młodych managerów”.
- \* Od czterech lat organizuję wyprawy rozwojowe na Bali; w tym roku jest już... SZÓSTA :-).
- \* Napisałam trzy książki.
- \* Wydałam kalendarz, o którym zawsze marzyłam.
- \* Występuję jako ekspert lub prowadzę eventy, które dotyczą takich tematów jak kobiecość czy rozwój osobisty.
- \* W marcu 2019 roku ruszył mój autorski kanał na YouTube.
- \* Mam swój podcast.
- \* Współprowadzę platformę online: [www.wszystkozaczynasiewglowie.pl](http://www.wszystkozaczynasiewglowie.pl), gdzie znajdziesz również sklep internetowy.

- \* Występuję jako ekspert w mediach, a swoje teksty publikuję regularnie na platformach *Sukces Pisany Szminką*, *Bussines Insider Polska*, *InnPoland*. Mam swoją stałą rubrykę #coaching w magazynie *Glamour*.
- \* Ogarniam, jak mogę, swoje social media, przez co odzywają się do mnie różne marki w celu nawiązania współpracy eksperckiej. Jak nic mały influencer :-).

Prywatnie?

Prywatnie zostałam żoną.

Wraz z mężem mamy dalej **KOTKA — POPKA**, przeprowadziliśmy się i kochamy się, mimo że, jak to w życiu, bywa raz lepiej, raz gorzej. Pracujemy nad naszą relacją każdego dnia, ale najważniejsze, że ciągle jesteśmy przyjaciółmi. Mieliśmy już duże sprawdziany, jeśli chodzi o nasz związek, i zaliczyliśmy je, więc mam nadzieję, że w tej sferze nic się nie zmieni, poza pojawieniem się małych Stępników.

To na pewno będzie dla nas duża próba, ale to Łukasz już od dawna namawia mnie na powiększenie rodziny, więc wiem, że będę miała ogromne wsparcie.

# 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** 

## TO ZNOWU JA!

Tak zaczyna się moja... trzecia książka. Trzecia! Choć w pierwszą nikt nie wierzył. Dziś *Wszystko zaczyna się w głowie. Planuj, działaj, nie marudź!* jest bestsellerem. Trzymasz w dłoniach nowy zastrzyk motywacji, a ja gram na nosie wszystkim, którzy wątpią w moje działania. Wątpią i krytykują ci, którzy sami siedzą beczynnie i nie próbują. Jeśli zgadzasz się ze mną, a do dziś brakowało Ci odwagi, aby spełniać swoje marzenia, to zapraszam Cię do mojego świata! Nie jest w nim różowo ani prosto. Bywa ciężko, a nawet beznadziejnie, ale NA MOICH WARUNKACH. Jeśli odpuszczasz — mam nadzieję, że zainspiruję Cię do tego, by próbować dalej. Jeśli działasz tak szaleńczo jak ja — będzie Ci lepiej, gdy sobie uzmysłowisz, że nie jesteś odosobnionym przypadkiem! Ważne, aby nie mieć do siebie pretensji. Ja mam tylko wtedy, kiedy wiem, że zrobiłam za mało i nie dotarłam tam, gdzie chciałam być. WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE... a kończy, GDY NIE DZIAŁASZ. Nic samo się nie wydarzy ani nie spadnie z nieba. Sukces to harówka. Jedni o tym wiedzą, a inni się łudzą, że coś przyjdzie łatwo. Wiem, że tych drugich jest więcej niż pierwszych. Chcesz wiedzieć czemu? Sprawdź w środku!

KAROLINA

PATRON MEDIALNY:



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 978-83-283-5998-7



ceną 39,90 zł