

KAROLINA  
CWALINA-  
-STĘPNIAK



PAULINA  
KLEPACZ

# #girlstalk

DZIEWCZYNY  
ROZMOWY  
ŻYCIE



sensus

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.

Autorki 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. Autorki oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka  
Projekt okładki i skład książki: Alina Rybacka-Gruszczyńska  
Ilustracje: Anna Halarewicz

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/girlst>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4498-3

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	<b>6</b>
Cześć!	6
Coś o nas	7
#GIRLSTALK	8
DZIEWCZYNY * ROZMOWY * ŻYCIE	9
<b>ROZMOWY</b>	<b>II</b>
<b>#SAMOAKCEPTACJA #ZDROWIE #CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ</b>	<b>12</b>
Karolina Cwalina-Stępniaik	16
Adrianna Sobol	26
Aleksandra Chołody	35
Karolina Gruszecka	46
Anna Cybart	70
Justyna Moraczewska	77
Agnieszka Robakiewicz	83
<b>#RELACJE #MACIERZYŃSTWO #SEKS</b>	<b>97</b>
Karolina Cwalina-Stępniaik	100
Joanna Dobrowolska	108
Joanna Niska-Blakie	116
Barbara Kasprzyk-Dulewicz	125

Ewelina Mierzwińska	133
Anna Czarnecka	156
Monika	173
Zofia	182
Michalina	190
Piotr Krygier	199
Katarzyna Kucewicz	205
Izabela Jąderek	215

**#BIZNES #SUKCES #MOTYWACJA 233**

Karolina Cwalina-Stępnik	236
Karolina Rybus-Przeniosło	251
Olka Kaźmierczak	260
Karolina Jakimiak-Kwaśniewska	280
Natalia Nykiel	286

**#KOBIEŃ #SIŁA #TOLERANCJA 295**

Karolina Cwalina-Stępnik	298
Dagny Kurdwanowska	305
Monika Wiczorek	325
Agnieszka Prokopowicz	335
Harry Jefferson	342
Katarzyna Wągrowka	351

**GIRLS TALK — ŚWIAT LEPSZY DLA KOBIEŃ, CZYLI JAKI? 359**

Joanna Małek	362
Anna Koniecznyńska	363
Agnieszka Polkowska	364
Agnieszka Lewcio	365
Paulina Ciecierska	366

**ZAKOŃCZENIE 367**



# *rozmowy*





***#samoak***



***#zdr***

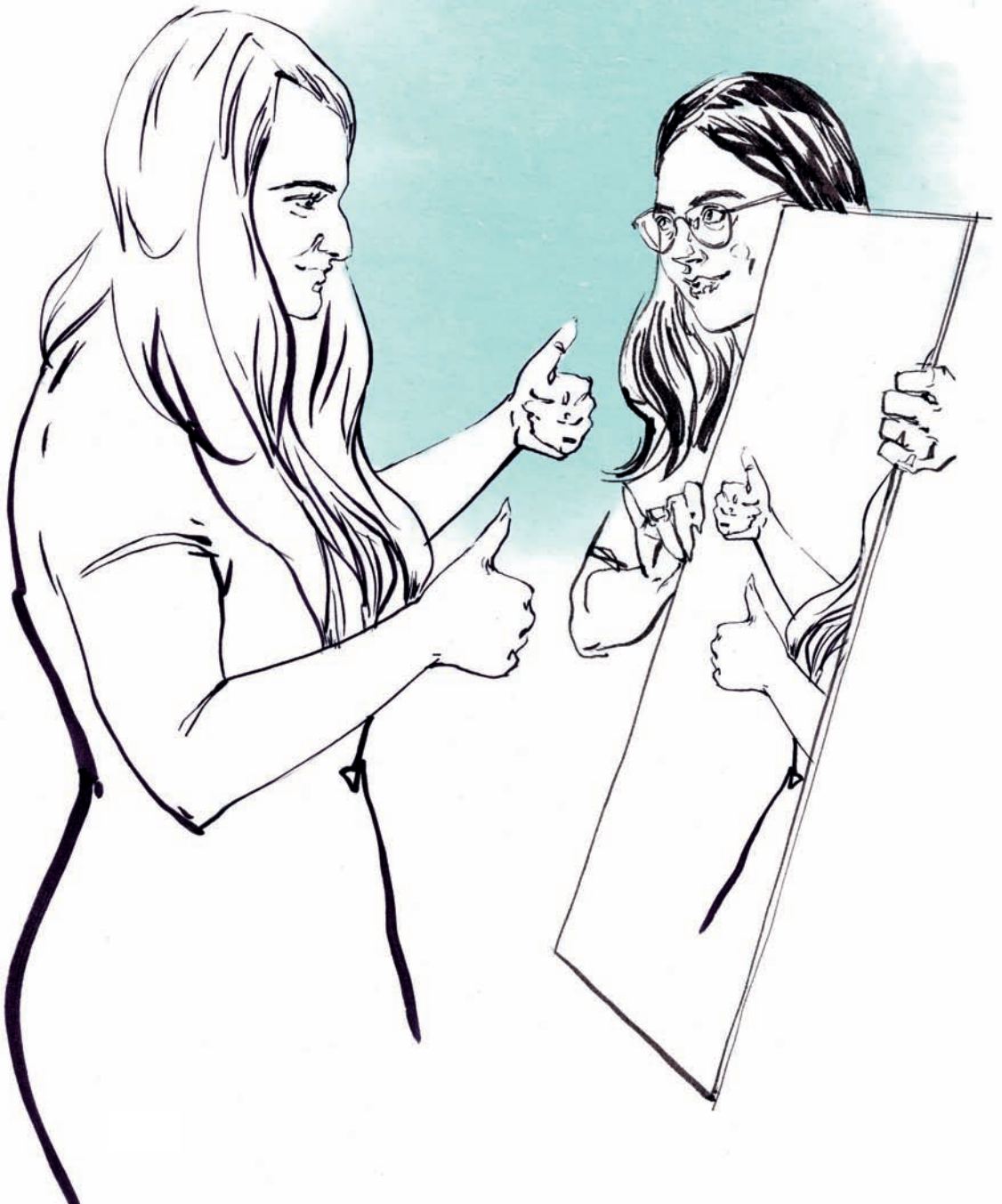
***#cialopoz***





# *Receptacja Prowie ytywność*

#GIRLSTALK





Powinniśmy i powinniśmy być sami dla siebie najważniejsze i najważniejsi. Jakoś się sami ze sobą dogadywać. Dbać o siebie, bo nikt inny tego lepiej nie zrobi. Tymczasem zapominamy o sobie, o swojej głowie lub ciele, czasem wszystkim naraz. Gdzieś pędzimy, jesteśmy bardziej dla innych niż dla siebie. Warto zacząć od siebie, nawiązać kontakt z ciałem, zaakceptować się, popracować nad poczuciem własnej wartości. Nie trzeba się od razu kochać. To wszystko jest trudne i bez wątpienia stanowi pracę na całe życie, jest procesem, a nie jednorazowym zadaniem. Dlatego rozmawiamy w tej części o tym, co robić, aby znaleźć równowagę pomiędzy tym, co cielesne i duchowe — o zdrowiu i chorobie czy pewności siebie.

**KAROLINA CWALINA-STĘPNIAK** —

**Zacznijmy od tego, co właściwie oznacza bycie pewnym siebie?**

Bycie pewnym siebie według mnie oznacza, że jesteśmy świadomi naszych wad i zalet, wiemy, czego chcemy, zdajemy sobie sprawę z tego, jakie są nasze wartości, i mamy jasno obrany cel, do którego dążymy. I jeszcze jedno: jeśli nam się coś nie podoba, to nie narzekamy i nie żalimy się wszystkim dookoła, tylko działamy, aby coś z tym zrobić.

**A skąd bierze się pewność siebie i jak ją budować? Bo to chyba nie jest coś, co jest nam, ot tak, dane?**

Wiele zależy od tego, jak zostaliśmy wychowani, co wynieśliśmy z domu, jak traktowali nas nasi najbliżsi. Zauważmy, że najczęściej ludzie przychodzą na terapię, bo muszą przepracować problemy z dzieciństwa. A zatem to w dzieciństwie budujemy trzon naszej pewności siebie. Oczywiście

tak samo, jak można borykać się z tym, że we wczesnym okresie życia nie doświadczyliśmy akceptacji i jesteśmy niedowartościowani, tak też można przesadzić w procesie wychowania w drugą stronę i zostać wychowanym na narcyza i egoistę.

Z domu wyniosłam bardzo dużo, wyszłam z niego dowartościowana. To pomogło mi bez wątpienia w budowaniu wartościowych relacji w życiu dorosłym — zarówno z przyjaciółmi, jak i miłośnych. Ale z drugiej strony były też w moim życiu sytuacje, które tę moją pewność siebie zachwiały. Nie do końca sama siebie akceptowałam, jednak dzięki ciężkiej pracy nauczyłam się doceniać swoje zalety, a wady albo likwidować, albo jakoś z nimi żyć, jeśli nie mam na nie wpływu. Warto pracować i nad tym, aby pamiętać o sobie w relacjach z innymi ludźmi, być asertywnym, dbać o swoje przyjemności i doceniać się za mniejsze i większe osiągnięcia.

**Mówisz o pewnej pracy nad sobą, ale najpierw chyba trzeba sobie uświadomić te swoje wady i zalety, aby móc się za siebie wziąć?**

Pracując z ludźmi, szczególnie z kobietami, zauważam, że o wiele łatwiej przychodzi im wypisać podczas ćwiczeń to, w czym nie są dobrzy, niż się pochwalić, znaleźć swoje mocne strony. Takie ćwiczenia do łatwych nie należą, ale pomagają spojrzeć na siebie jakby z boku. Mamy problem z tym, aby o sobie dobrze mówić, to jest akurat fakt.

## **Zatrzymajmy się przy tych wadach. Skoro już je sobie wypiszemy, to co dalej?**

Cóż, uświadomienie sobie wad to jedno. Inną kwestią jest powiedzenie o nich głośno i podjęcie pracy, żeby je zlikwidować. Wielu z nas chciałoby coś zmienić, ale zwykle kończy się na jęczeniu pod nosem. Moje podejście, w uproszczeniu, jest takie — albo się bierzesz za siebie (o ile, warto to podkreślić, dana wada jest możliwa do usunięcia), albo nie, ale nie jęczysz i starasz się zaakceptować te wady w jakiś sposób. Na przykład jeśli mam świadomość, że jestem gruba — oczywiście to nie wada, lecz kwestia naszego postrzegania — i mam gdzieś mainstreamowe kanony urody, to czuję się OK ze sobą i choć podobają mi się chude dziewczyny (warto tu zadać pytanie, dlaczego mi się podobają, jak bardzo kultura narzuca mi ten jedyny „słuszny” kanon piękna, to, co powinno mi się podobać), nie mam zamiaru zmieniać się na siłę. I super. Gorzej, kiedy właśnie gadasz, że coś jest z tobą nie tak, zadręczasz siebie i innych, ale nic nie robisz, aby się zmienić. Powracając do wymogów — wkurza mnie przekonanie, że każdy dziś ma być szczupły albo wysportowany. A jeśli nienawidzi ćwiczyć, to co? Jest zły? Tak samo jest z koniecznością posiadania idealnej figury. Czy istnieje jakiś wymóg bycia szczupłym? A jeśli ktoś ma problemy hormonalne i nie może zapanować nad wahaniami wagi, to co wtedy? Sam się pewnie zadręcza, a uwagi ludzi mu nie pomagają w tym, aby temat odpuścić...

**No właśnie. Presja własna, presja otoczenia... W dzisiejszym świecie chyba wciąż trudno nam uwierzyć w siebie, w to, że jesteśmy dobrzy tacy, jacy jesteśmy. Czy myślisz, że mimo wszystko można tę wiarę w siebie zdobyć, wypracować?**

Chyba czas w tym miejscu na moje słynne hasło „sexy zaczyna się w głowie”. Po pierwsze — każdy ma swoje sexy, swoją definicję „sexy”. Dla jednych jest to wygląd, dla drugich, tak jak dla mnie, sexy to to, co czuję, co mam wewnątrz i co według mnie emanuje na zewnątrz, co jest moją siłą. Sexy jest w głowie, sexy to świadomość swoich mocnych stron i zadowolenie z siebie. A przez to, że moja definicja jest taka, że oddaje to, iż mam się czuć ze sobą dobrze, to teraz sobie myślę, co sprawia, że tak się właśnie czuję. Na przykład to, że jestem zorganizowana, mam wszystko zaplanowane, wiem, czego chcę, mam jasno wytyczone cele, których się trzymam i dzięki którym mam motywację do działania. To mi daje siłę, bo co do swojego wyglądu, to mam wiele do zarzucenia i nie będę beczelnie oszukiwać innych, że tak bardzo kocham swoje nadprogramowe kilogramy, a potem (daj Boże!) schudnę i powiem, że to dla zdrowia. (*śmiech*) Mam po prostu cały czas problemy hormonalne, nie potrafię przestać się stresować i odchudzanie idzie mi jak krew z nosa. Wiele osób ma o to do mnie pretensje i pisze: „Jesteś coachem, zmotywuj się i znów schudnij”... Właśnie, niektórzy naprawdę mają problemy i blokady zdrowotne i o tym trzeba pamiętać, zanim

samemu zacznie się kogoś oceniać. Tak więc „sexy w głowie” jest bardzo ważne, aby mimo wszystko lubić siebie i działać. A poza tym fajnie, jak jesteśmy różni!

### **Jak to jednak w sobie zaszczepić i pielęgnować?**

Kiedy ktoś mówi do mnie: „Karolino, chciałabym odnaleźć siebie, uwierzyć w siebie, żeby się zaakceptować”, to zadaję pierwsze pytanie: „Ale co takiego właściwie robisz w tym kierunku? W czym się spełniasz? Co daje ci szczęście?”. Bardzo często w odpowiedzi słyszę: „Nic w zasadzie nie robię, bo nie mam do tego siły, energii”. Pytam więc dalej: „A masz cel?”. Słyszę wtedy: „Tak, wiem, czego chcę, ale coś tam...”. Więc ja znowu: „Czy wiesz, co masz zrobić, co zaplanować?”. I okazuje się, że ktoś dużo chce, ale w sumie to nie wie, co najbardziej pragnie i jak się do tego zabrać. Jednym słowem — chaos. Trudno wtedy, według mnie, być zadowolonym z siebie, trudno mieć poczucie, że się coś osiąga, że się jest sprawczym. Fajnie mieć marzenia, pomysły, one mogą być nawet genialne — czy to pomysły na zupełną, czy na biznes — ale jak nic z nimi nie robimy, to dupa. Tymczasem trzeba usiąść na tej dupie i wziąć się za siebie, wyłuskać z siebie to, czego tak naprawdę chcemy — od siebie, od życia.

---

*Ćwiczenia do pracy nad sobą znajdziecie w książce Karoliny Wszystko zaczyna się w głowie.*

---

**A nie jest tak, że te nasze cele nie opierają się na naszych faktycznych pragnieniach, a na podglądaniu cudzych czy nam narzuconych?**

Dlatego podkreślmy bardzo ważną rzecz — nie mierzmy ludzi własną miarą. To, co nam daje szczęście, spełnienie, może komuś innemu nie pasować (i na odwrót, rzecz jasna). Niby oczywiste, ale jakże często o tym zapominamy! Matki chciałyby na przykład, żeby ich dzieci były spełnione, żeby robiły to czy tamto. A może to wcale nie jest dla tego dziecka? Może ono będzie szczęśliwe, robiąc coś zupełnie innego niż rodzic proponuje? Wiadomo, że rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej, ale nie da się kogoś uszczęśliwić na siłę. Prędzej wywołamy w kimś poczucie winy, że nie spełnił pokładanych w nim nadziei. Właśnie to moja babcia od zawsze mi powtarzała, wbijała do głowy — nie mierz ludzi własną miarą, każdy ma swoje szczęście, nie możemy nikogo zmienić, zmuszać do czegoś.

Kolejna sprawa — jeśli ktoś robi coś fajnego, osiąga sukcesy na danym polu, to sobie myślimy: „Może ja też spróbuję”. To może być dobra inspiracja do działania w ogóle, do odnalezienia swojego celu, jeśli dotąd był mglisty. Trzeba jednak pamiętać, że to rzeczywiście musi być „nasze”, w przeciwnym razie nie będziemy autentyczni w swoich działaniach, szybko się wypalimy i możemy zapomnieć czy to o satysfakcji, czy o pozytywnych wynikach.

Dziś jednak można mówić o ogromnej łatwości podglądania innych ludzi, na przykład w mediach społecznościowych. Łatwiej więc chyba o pomylenie cudzych pragnień z własnymi. W dodatku mamy ich coraz więcej.

Żyjemy w skrajnie konsumpcjonistycznym świecie. Nawet jeśli nie jesteś obecna w mediach społecznościowych, to wystarczy wyjść na ulicę, aby zobaczyć mnóstwo billboardów ze zdjęciami idealnych modelek w bikini czy w bieliźnie. Włączysz telewizor, otworzysz gazetę — to samo. A Instagram i inne tego typu aplikacje napędzają nasze pragnienia na potęgę, nawet jeśli nam się wydaje,



***Nie mierzymy  
ludzi własną  
miarą. To, co nam  
daje szczęście,  
spełnienie, może  
komuś innemu nie  
pasować.***





że panujemy nad treściami, które nam się wyświetlają. I odnosi się to nie tylko do wymogów wyglądem ciała, mody i urody. Weźmy dzieci. Kiedyś było ich mnóstwo na podwórkach i ulicach. Teraz ich nie widać, bo mają masę dodatkowych zajęć. Od małego. Dlaczego? Bo inne dzieci też na nie chodzą. Niech te inne dzieci jeszcze, nie daj Bóg, będą mądrzejsze od naszych.

Tak więc dookoła nas za dużo się dzieje i z tego powodu nie skupiamy się na sobie, tylko porównujemy się, inspirujemy na potęgę. I powiem ci, że nie wierzę w hasło „Porównuj się do najlepszych”. Owszem, porównuj się do najlepszych pod takim kątem, że skoro oni mogli coś osiągnąć, to ty też możesz, jest właściwym podejściem. Ale nie porównuj się w ten sposób, że osiągniesz to samo, co ten ktoś. Lepiej zastanów się, co zrobić, aby być szczęśliwą osobą.

**Można chyba też powiedzieć, że obecnie widoczna jest tendencja do promowania samoakceptacji, do tego kochania siebie. I choć uważam to za bardzo pozytywny trend, to zastanawiam się, czy to nie może być kolejna presja, kolejna pułapka. A co, jeśli nie jestem w stanie żywić wobec siebie aż tak gorących uczuć?**

Uważam, że warto się najpierw ze sobą jakoś ułożyć, nie trzeba się od razu kochać. Może warto choć trochę się polubić czy po prostu jakoś podejść neutralnie do siebie, bez wrogości. Przykład ciała jest tu dobry. Można iść na trening, dawać sobie wycisk, ale jeśli to będzie podszyte nienawiścią do ciała, to będzie w nas kumulowało negatywne

emocje, ciągłą postawę bojową, nawet powodowało przetrenowanie. Raczej jestem za tym, aby sobie uświadomić — to moje ciało, takie, a nie inne, mogę nad nim popracować, mogę z nim wręcz współpracować, aby było zdrowe, w lepszej kondycji i tak dalej. Jednak bez presji, bez nienawiści. Podobnie można podejść do nieśmiałości czy jakiegось innego naszego problemu.

Jeszcze inna sprawa: czasem nam się wydaje, że jakaś przeszkoda — mały biust, nadwaga — jest winna na przykład naszym miłosnym niepowodzeniom. Lubimy wszystko zwać na ciało. I pewnie, można sobie powiększyć biust, schudnąć, ale to nie jest rozwiązanie problemu. Może nas to uszczęśliwić. Może wtedy siebie bardziej pokochamy? Jeśli tak, to OK, bo to właśnie jest podstawa do tego, aby pokochali nas inni ludzie.

Zwracajmy też uwagę na te rzeczy, na które mamy wpływ. Za wiele tego wpływu zwyczajnie nie mamy, a obwiniamy siebie, marnując czas i energię.

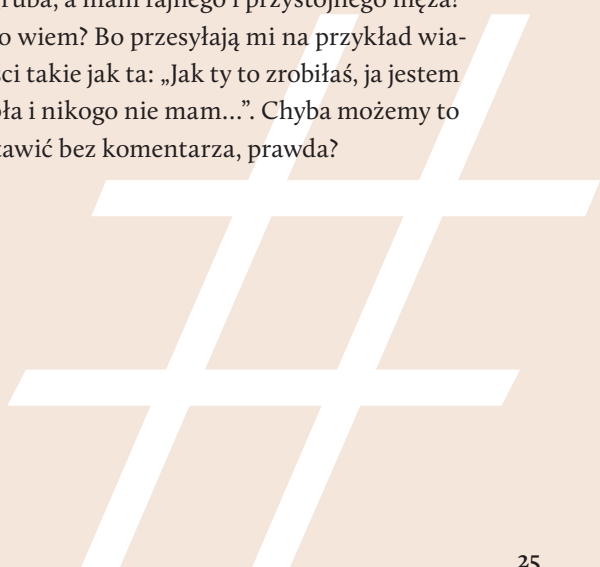
### **To podsumujmy — co samoakceptacja nam daje?**

Przekłada się na sferę prywatną i zawodową. Daje poczucie siły do działania, sprawczości. Potrafimy być asertywni i walczyć o swoje, bo czujemy, że sami najlepiej wiemy, co jest dla nas dobre. Poza tym, akceptując siebie, nie chodzimy i nie narzekamy na to czy na tamto, co rzutuje na wszelkie nasze relacje. Jesteśmy też w tych relacjach swobodni, naturalni, autentyczni, ponieważ nie mamy ciągle z tyłu głowy myśli o tuszowaniu wad, o tym,

że może ktoś się z nami spotyka z litości i tak dalej. Samoakceptacja jest ważna na wielu poziomach. Dotyczy nie tylko sfery cielesnej, ale i psychicznej. Zresztą to wszystko jest nierozdzielne, wzajemnie na siebie oddziałuje.

Trzeba być pozytywnym egoistą. Odkryć to, co w sobie lubimy, wyeksponować to, znaleźć czas dla siebie mimo wszystko. Kiedy zaczniemy to robić regularnie, to w końcu wejdzie nam w krew pozytywne patrzenie na siebie, dbanie o siebie i gwarantuję, że wówczas siebie polubimy. A na widok wielkiego plakatu z perfekcyjną modelką jedynie się uśmiechniemy, będziemy miały poczucie, że choć nie wyglądamy jak ta dziewczyna, to i tak znamy swoją wartość i jest OK. Nigdy nie będziemy idealni w stu procentach, dlatego tak ważne jest, aby znaleźć to, co jest w nas fajnego, i to pielęgnować. Popatrz, Paulo, na mnie. Wiesz, jak wiele dziewczyn nie może zrozumieć, że jestem gruba, a mam fajnego i przystojnego męża? Skąd to wiem? Bo przesyłają mi na przykład wiadomości takie jak ta: „Jak ty to zrobiłaś, ja jestem szczupła i nikogo nie mam...”. Chyba możemy to pozostawić bez komentarza, prawda?

\*





# 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** 

Książka dla starych i młodych, aktywnych i biernych, tolerancyjnych i tych mniej elastycznych, akceptujących siebie oraz tych, którzy potrzebują uwierzyć, że

## SEXY ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE.

Poruszamy wcale nie TRUDNE tematy, tylko normalne, codzienne i takie, na które trzeba się otworzyć i zacząć rozmawiać.

Dlaczego?

Bo ludzie nie rozmawiają ze sobą tyle co kiedyś, nie zadają pytań, uciekają często od konsekwencji, które są wynikiem ich działań. Obecnie komunikacja międzyludzka zdecydowanie szwankuje.

Pytamy więc za Was, niezależnie od tego, kim i skąd jesteście. Mamy nadzieję, że te szczere wywiady dodadzą Wam siły do tego, aby zgłębiać wiedzę o sobie, swoich potrzebach, i będą impulsem, by iść do przodu, by zgodnie z planem realizować swoje marzenia!

Paula i Karolina — dwa różne charaktery, są jak ogień i woda, ale... obie są SEXY, odniosły SUKCES i wiedzą, że WSZYSTKO zaczyna się w głowie.

Co to znaczy? Odpowiedź znajdziecie w środku!

PATRONI MEDIALNI:

WYWIADY  
**ROOM G'RLS**

**X** SUKCES  
PISANY  
SZMINKA

**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 978-83-283-4498-3



9 788328 344983

cena 49,00 zł

**nie  
tylko  
dla  
dziewczyn**