

ANNA CENDROWSKA

NOWY

POCZĄTEK

KLUCZE DO OSOBISTEJ
PRZEMIANY
I MOTYWACJI



NOWY

POCZĄTEK

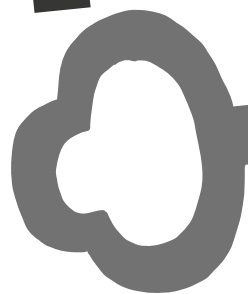


KLUCZE DO OSOBISTEJ
PRZEMIANY
I MOTYWACJI

ANNA CENDROWSKA

NOWY

POCZĄTEK



KLUCZE DO OSOBISTEJ
PRZEMIANY
I MOTYWACJI

Copyright © Anna Cendrowska
Goleniów 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym, powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

@ania_cendrowska
www.aniacendrowska.pl

Projekt okładki: Maciej Pieda
Redakcja: Dominika Kamyszek | Studio Ale buk!
Korekta: Alicja Szalska-Radomska | Studio Ale buk!
Skład: Mateusz Cichosz | Studio Ale buk!

ISBN: 978-83-959164-2-7

Dystrybucja: www.eBOOKnijto.com.pl

Wydanie I, 2024

Spis treści

Wstęp | 9

1. Życie osobiste a rozwój osobisty – od tego
zaczniemy | 19
2. Jak wpływa na nas otoczenie | 27
3. Czuj się dobrze – ze sobą i z innymi | 35
4. To nie egoizm | 47
5. Budowanie świadomości to proces | 57
6. Pieniądze szczęścia nie dają? | 67
7. Jesteś swoją najlepszą inwestycją | 73
8. Zapanuj nad swoim czasem | 83
9. Nie daj się stresowi | 89
10. Rozmawiajmy | 97
11. Ujarmij finanse osobiste | 105
12. Kto się nie rozwija, ten się cofa | 111
13. Bez wymówek! | 119
14. Mam na imię Ania i jestem... | 137
15. Przede wszystkim plan! | 147
16. Wdzięczność – klucz do dobrego
samopoczucia | 157
17. Działaj! | 163

Hej!

Cieszę się, że jesteś tutaj! Jeśli trzymasz w dłoniach tę książkę, to znak, że coś Cię do niej przyciągnęło. Może to ciekawość? A może pragnienie zmiany? Cokolwiek to jest, witaj w podróży, której nie będziesz żałować. Wyobraź sobie, że siedzimy przy kawie i rozmawiamy. Jak koledzy, przyjaciele czy rodzina. Niech to będzie czas luzu i swobody.

Mam na imię Ania i jestem absolutnie zakochana w życiu – takim prawdziwym, pełnym wyzwań, czasem trudnym, ale zawsze niesamowicie bogatym w doświadczenia. Dzisiaj moja codzienność to marketing i rozwój. Dwie drogi, które się łączą. Uczę innych, jak prowadzić biznes, więc jeśli ktoś się decyduje na moje szkolenie, oznacza to jedno – chce rozwijać siebie i swoją firmę.

Może się zastanawiasz: dlaczego książka? Bo życie napisało mi tyle scenariuszy, że nie sposób ich wszystkich przekazać na jednym szkoleniu. A ta książka to esencja wszystkiego, co najlepsze – moje przemyślenia, odpowiedzi na pytania, które najczęściej słyszę, i mnóstwo praktycznych wskazówek, jak kroczyć przez życie z uśmiechem.

Wiesz, kiedyś zastanawiałam się, czy kupić nową torebkę, czy zainwestować w kolejne szkolenie. Dziś wybór mam prosty: zawsze stawiam na rozwój. Bo dobra torebka to fajna sprawa, ale

radzenie sobie z własnymi emocjami, budowanie silnych relacji czy zarządzanie czasem – to są umiejętności, które zmieniają życie.

Przez lata nauczyłam się, że życie to nie tylko to, co dostajemy, ale przede wszystkim to, co z tym robimy i co dajemy innym. Ta książka to moje zaproszenie dla Ciebie – bierz życie za rogi, ucz się, śmieję i korzystaj z każdej chwili. A ja będę tutaj, żeby Ci w tym pomóc.

To chodź, zaczynamy!

Wstęp

Jedyną rzeczą, która stoi między tobą a twoim celem, jest ta bzdurna historia, którą sobie opowiadasz, dlaczego nie możesz tego osiągnąć.

– JORDAN BELFORT

Zacznę od tego, że w tej książce używam naprzemiennie form męskich i żeńskich – to oznacza, że pewne kwestie odnoszą się bezpośrednio do kobiet, a inne do mężczyzn.

Pierwsze kilkadziesiąt stron to moje przemyślenia, słowa, które kieruję specjalnie do Ciebie. Trochę moich doświadczeń. To coś w rodzaju opowiadania, które ma na celu stworzenie wrażenia, że właśnie siedzimy przy kawie i rozmawiamy. Jak przyjaciele.

Kolejna część książki to konkretne tematy, w których zadbam o Twój rozwój osobisty, świadomość, pewność siebie.

To jak? Kawa lub herbata zrobiona? Zaczynamy?



Gdy zaczęłam pisać tę publikację, to na moim profilu na Instagramie zadałam obserwującym mnie osobom pytanie: „Jak myślisz, o czym będzie moja druga książka?”. 80% osób odpowiedziało, że o social mediach czy o marketingu, a reszta, że o podróżach. Nic dziwnego, taką mnie właśnie znają w Internecie i owszem, będzie tu o mojej pracy, o podróżach, ale przy okazji. Nie taki jest główny cel. Dlaczego zatem nie piszę o czymś, w czym czuję się dobrze, o czymś, co znam od podszewki i co mam w małym paluszku? Odpowiedź jest prosta!

Bo lubię, bo mogę i chcę. To moje życie, moje pasje, moje wybory. Właśnie to jest coś, co chciałabym omówić w tej książce, ale nie tylko. Wolność, życie i Twój rozwój. Twój, rozumiesz? Chodzi o to, że nie jesteś w stanie uszczęśliwić drugiego człowieka, bez względu na to, czy jest to mąż, dziecko, czy przyjaciel, dopóki sama ze sobą nie poczujesz się dobrze. Ta książka to totalny rozwój Twojej osoby. Możliwe, że Twój facet mnie znienawidzi, jak przyznasz się, że po przeczytaniu masz inne zdanie na jakiś temat, lub po prostu zacznie widzieć, że dawna Ty to już przeszłość. Wtedy przekaz mu ode mnie, że zrobiłam to dla Twojego dobra.

Nie pomyśl tylko, że jestem wrogo nastawiona do płci przeciwnej. Absolutnie. Mam najlepszego męża na świecie, od zawsze w moim otoczeniu jest więcej kolegów niż koleżanek. Ja po prostu jestem szczerą, mam doświadczenie i znam życie.

Ten tekst to rozwój osobisty, wolność słowa, pewność siebie i swoboda w byciu tam, gdzie chcesz być.

Czasami potrzeba wielu lat, aby zrozumieć, że Ty nic nie musisz, a jedynie możesz.

Czasami potrzeba wielu lat, żeby zrozumieć, że presja społeczeństwa to ostatnia kwestia, jaką powinnaś sobie brać do serca.

Czasami potrzeba połowy życia, aby zrozumieć, jak dobrze się żyje jako świadomy i pewny siebie człowiek.



Opowiem Ci na początku, gdzie dzisiaj jestem i co musiałam zrobić, aby tu być. Zaznaczę jednak, że obecnie czuję się spełniona, szczęśliwa, czasami mam wrażenie, że mam idealne życie, mimo iż wielu z Was pomyśli, że przecież to niemożliwe. Zarabiam bardzo dobrze i mam pracę, którą kocham, czasami do przesady. Nie potrafię sobie często zrobić dnia wolnego, mimo iż mogę, bo moja praca to moje uzależnienie – i jest mi z tym bardzo dobrze. Po prostu chcę rzucić Ci światło na to, że w moim mniemaniu osiągnęłam bardzo dużo, szczególnie nienamagalnych kwestii, i powiedzieć Ci, jak do tego doszło.

Możliwe, że jak to czytasz, mam dawno ukończone 33 lata. No to zaczynamy wojnę ze społeczeństwem.

Nie mam dzieci Z WYBORU. Postawiłam na podróże, marzenia, pracę i pieniądze oraz luksus wolnego czasu i wygody. Miałam do tego święte prawo. Jest mi z tym cholernie dobrze.

Wiesz, ile razy spotkałam się z opinią, że na dziecko to za późno, że pierwsze to do trzydziestki najlepiej, że jak można żyć bez bąbelka? Wyobraź sobie, że w moim towarzystwie jeden z byłych już kolegów powiedział takie słowa: „Kobieta, która jest dorosła, a nie ma dzieci, to nie kobieta”. Kiedyś dałabym mu w łeb i nazwałabym go chujem, dziś nie mam nawet ochoty reagować agresją. Najlepiej mi wtedy, gdy nic nie czuję w takich sytuacjach. Dosłownie nic nie czuję. Nie dotyka mnie to już, nie rani, nie sprawia przykrości. Wiesz dlaczego? Jestem świadoma, wolna i szczęśliwa. Chociaż... czasami mam ochotę zacząć dyskutować na ten temat głośno i to robię, bo mogę.

Co więcej, ja chcę mieć dzieci, ale to moja sprawa, kiedy i ile. Dlaczego więc do tej pory nie zdecydowałam się na macierzyństwo? To właśnie rozwój osobisty sprawił, że wybrałam na razie

inną drogę. Nie mam pojęcia, jak potoczy się moje życie, czy będzie mi dane, ale nie zastanawiam się nad tym, bo nie widzę sensu tego analizować. Nasz mózg jest jak pamięć w telefonie. Od nadmiaru informacji zaczyna szwankować, upominać się o wolne miejsce, daje znać, żeby zwolnić. Dlatego przestałam w życiu wszystko brać do siebie i nadmiernie analizować. Gdyby kiedyś ktoś mi płacił za nadmierne analizowanie wszystkiego, byłabym milionerką. Każdy szczegół brałam do siebie, aż w końcu zaczęło mnie to wszystko przytłaczać. Przyjdzie odpowiedni moment, to będę zmuszona do refleksji i planów. Dziś łapię to, co mam aktualnie w priorytetach. To moje decyzje i czy się komuś podobają, czy też nie... no cóż. Zastanów się: ile razy zrobiłaś coś wbrew sobie? A ile razy czyjaś presja powstrzymała Cię od działania?



Zastanawiam się, czym jest dla Ciebie rozwój. Rozwój samego siebie, rozwój firmy. Co to dokładnie dla Ciebie znaczy? Szkolenia? Kursy? No właśnie...

Dla mnie to dążenie do celu, spełnianie marzeń. Coś w rodzaju terapii, przy czym sama terapia również jest rozwojem, budowaniem świadomości, która pozwala nam się wspinać na wyższy szczebel. W życiu prywatnym i zawodowym.

Jest to coś, co uczy nas, pomaga nam się zmieniać na lepsze i prowadzi nas przez życie tak, jak sami tego chcemy. Bez presji. Dzięki rozwojowi edukujemy się, doksztalcamy, zdobywamy nowe zawody, ale – co najważniejsze – możemy same się zmieniać, oczywiście na lepsze. Mamy dzięki temu możliwość poznania siebie jeszcze lepiej, zrozumienia naszych potrzeb i tego,

jak chcemy wykreować swoje życie. Gdyby nie praca nad sobą, dziś czułabym nienawiść do któregoś z byłych partnerów, mimo iż mam szczęśliwy związek, czułabym nienawiść do byłej przyjaciółki, która mnie zwyczajnie zdradziła, i mogę o tym mówić głośno, mam do tego prawo, Ty również. To Twoje emocje. Gdyby nie rozwój świadomości, dziś nie wiedziałabym, że nienawiść to robienie krzywdy, ale samemu sobie. To brak spokoju. To pozwala zrozumieć, że nieudane relacje były po coś, były potrzebne. Dzięki temu dzisiaj możesz spokojnie usiąść i wziąć wdech, a zaraz potem zrobić wydech, i powiedzieć głośno – dziękuję. Sobie samej podziękuj, że potrafisz codzienne problemy i zawody wziąć na przysłowiową klatę.



W moim życiu zawiodłam się nie raz. Nie było tego dużo. Może cztery razy, ale konkretnie. Nie licząc tych małych rzeczy, z których dziś się śmieję. Dwa razy zdrada ze strony dwóch partnerów. Dziś dziękuję Bogu, że tak się stało. To tak, jakbym dostała prezent. Taki bilet do wolności, przepustka z piekła do raju. Czasami samej ciężko podjąć decyzję, więc jeśli ktoś robi to za Ciebie, to nagle wszystko okazuje się dużo prostsze. Każde takie rozstanie przyjmij zatem jako doświadczenie, ale też możliwość rozwoju. Dzięki temu wiesz, czego oczekujesz od życia w przyszłości, a czego absolutnie nie chcesz. Do momentu, gdy nie poznasz swojego wybranka, to tylko doświadczenia. Pojedyncze detale. Tak to nazwijmy. Każdy ten detal to kropla, która wypełnia morze rozwoju przyszłości. Widzisz to? Kropla za kroplą i nagle pewnego dnia budzisz się pewna siebie, z energią,

zrozumieniem siebie samej i tego, czego oczekujesz od życia. Wystarczy pozbierać ich trochę na swojej drodze. To nieuniknione, ale tylko od Ciebie zależy, jak to wykorzystasz. Każda porażka, każde rozstanie to doświadczenie, które pozwala nam zrozumieć, co właściwie jest dla nas ważne. Nie bez powodu kobiety po rozstaniach błyszczą, masz ochotę je obserwować, bo zarażają Cię pozytywną energią. Zaczynają się rozwijać, podróżować, robić tatuaże, zmieniać fryzurę, często pracę. Zaczynają żyć na własnych zasadach. Oczywiście to samo tyczy się płci przeciwnej, która czuje w związku pewnego rodzaju ograniczenie. Czy o to w życiu chodzi? No nie. Czy łatwo znaleźć na swojej drodze osobę, przy której czujesz się nadal wolnym człowiekiem? W mojej opinii bardzo trudno, ale jest to możliwe. Moje doświadczenie pokazuje jedno: często trzeba zwyczajnie to wypracować. Praca ta bywa długa, tak było u mnie. Potrzebowaliśmy kilku pierwszych lat, aby dotrzeć się i zrozumieć, a tak naprawdę codziennie staramy się, aby każdy niewygodny moment dla nas przeanalizować i przegadać. Tylko zwróć uwagę na jeden kluczowy aspekt. Musiałam wcześniej doświadczać, przejść przez pewne procesy, aby dziś być w małżeństwie, a zarazem czuć swobodę życia i wolność w podejmowaniu moich osobistych decyzji, a także zachowań. To nic innego jak rozwój nas samych. Wiem, na czym mi w życiu zależy, i każdego dnia dbam o to, aby to rozwijać.



Z przyjaciółkami jest dokładnie tak samo. Zawiodłam się w życiu na dwóch. To dużo czy mało? Za każdym razem popełniłam

ten sam błąd. Zaufałam. Właściwie dlaczego nie? Przecież samo słowo „przyjaźń” jest chyba nierozłącznie związane ze słowem „zaufanie”. Pytanie tylko, czy ja to nazywałam przyjaźnią, czy obydwie nazywałyśmy. A może to nie miało żadnej przypisanej funkcji w moim życiu, a jedynie żyłam w jakiejś bańce? Być może... Przecież miałam do tego prawo. W momencie gdy zaczęłam rozwijać skrzydła zawodowo i w końcu dobrze zarabiać, moje małżeństwo poprawiło się diametralnie – na lepsze, a życie małymi krokami zaczęło się wspinać na wyższy level. Nagle przyjaźń się zachwiała. Pojawiły się próby manipulowania mną, wieczna walka, wyścig szczurów. Co dziś o tym myślę? To było po coś w moim życiu. To był czynnik, który mimo wszystko wpłynął pozytywnie na mnie, na rozwój mojej świadomości. Czy dziś czuję nienawiść do eksprzyjaciółki? Oczywiście, że nie. Mam do niej szacunek, ale nadal szczerze i otwarcie potrafię wyrazić swoje zdanie, które nie zawsze jest miłe dla obu stron. Nie czuję negatywnych emocji z prostego względu: nie chcę robić sobie krzywdy i męczyć samej siebie. Czuję, że wszystko było po to, abym miała wokół siebie tylko ludzi, którzy akceptują mnie taką, jaka jestem. Jeśli ktoś ma problem z zazdrością, zawiścią, to się ulatniam. Dziś potrafię powiedzieć „stop”, nie chcę takich osób w swoim otoczeniu. Nie dlatego, że są gorsi, bo wszyscy jesteśmy ludźmi, ale dlatego, że jeśli tego nie czuję, to mam prawo to przerwać. To oznacza, że nie jesteśmy dla siebie. To takie proste, prawda?

Czuję sentyment i szacunek do ludzi, z którymi coś przeżyłam. Nigdy nie wiem, czy jeszcze kiedyś się z nimi spotkam na innym poziomie świadomości i czy zaczniemy od początku, ale obecny czas to dla mnie kolejny prezent, który ma na celu

wzmocnienie mojej osoby i pokazanie, co aktualnie warto pielęgnować, a czego nie. Jakich ludzi potrzebuję w swoim życiu, a jacy wpływają na mnie negatywnie. Traktuj wszystkie porażki, te pozorne i prawdziwe, jak doświadczenie, które pomoże Ci w dążeniu do lepszej wersji siebie. Do lepszego życia. To brzmi banalnie, ale uważam to za czystą prawdę i czuję w tym ogromną moc. Tu chodzi o to, co Ty dziś czujesz i czego Ty oczekujesz od siebie.

Spotkajmy się w social mediach

