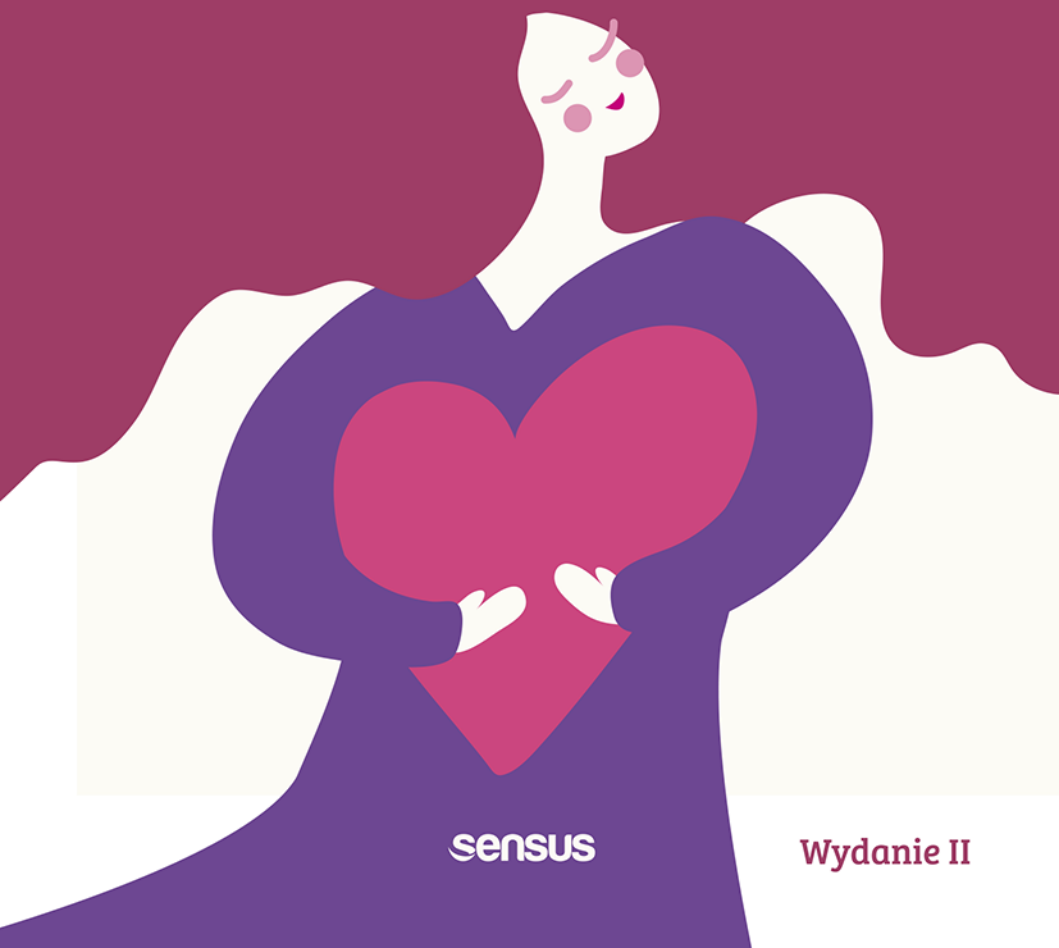


MAŁGORZATA TRZASKOWSKA

Jesteś wartościowa!

10-tygodniowy trening
doceniania siebie



sensus

Wydanie II

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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/jeswa2

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2444-4

Copyright © Małgorzata Trzaskowska 2025

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Wstęp	13
Gdy ludzie mnie polubią, będę wartościowa	13
Co robię nie tak?	14
Żeby tylko nie odkryli, jaka jestem naprawdę!	16
Twoje błędne strategie	17
Światelko w tunelu	18
Wiem to z całą pewnością, bo sama tego doświadczyłam	19
Ty też możesz przejść taką drogę!	22
 TYDZIEŃ I. „Przepraszam bardzo, czy można?”, czyli jak odważyć się zaistnieć	 27
Błędna strategia nr 1: „Byle nie sprawić kłopotu”	27
Skąd to się bierze i dlaczego nie działa?	29
Tak, dla nich jesteś dobra. A jaka jesteś dla siebie?	31
A zatem – jaka strategia jest dobra?	31
Po pierwsze – świadomość	33
Co jest pod spodem?	35
Co zrobić, żeby w to uwierzyć?	37

Historia Agaty	40
Ćwiczenia i inspiracje	44
1. Zadbaj o swój komfort	44
2. Daj sobie czas	44
3. Testowanie, co się stanie	45
4. Bądź „nieuprzejma” i sprawdź, co się wydarzy	46
5. Zajmuj sobą przestrzeń!	47
6. Niech Cię zobaczą i usłyszą	47
Miejsce na Twoje refleksje	49

TYDZIEŃ II. „Czy czuję to, co czuję?”, czyli jak przestać zaprzeczać samej sobie 51

Błędna strategia nr 2: „Grun to być pozytywną!”	51
Skąd to się bierze i dlaczego nie działa?	52
Dobra strategia? Pozwól sobie odczuwać wszystkie emocje!	56
Skąd mam wiedzieć, co naprawdę czuję?	58
Przestań walczyć, zaakceptuj!	59
Czucie i okazywanie emocji = życie pełnią życia	61
Historia Ewy	63
Ćwiczenia i inspiracje	67
1. Zatrzymaj się na chwilę	67
2. O co chodzi?	68
3. Co mówi Twoje ciało?	69
4. W kontakcie z naturą	69
Miejsce na Twoje refleksje	70

TYDZIEŃ III. „Nie bądź egoistką!” 73

Błędna strategia nr 3: „Kochaj bliźniego swego bardziej niż siebie samego!”	73
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	75
Nie tędy droga... ..	77
Bądź przy sobie!	78
Dobra strategia? Traktuj siebie z miłością	80
Historia Doroty	82
Ćwiczenia i inspiracje	86
1. Jak traktujesz siebie?	86
2. List do siebie samej	87
3. Czy potraktowałabym w ten sposób kogoś, kto jest dla mnie ważny?	88
4. Troska i czułość dla ciała	89
5. Zrób coś tylko dla siebie	89
Miejsce na Twoje refleksje	90

**TYDZIEŃ IV. „Znowu nie powiedziałam tego,
co myślę”, czyli jak odważnie
wrażać siebie 93**

Błędna strategia nr 4: „Żeby było miło”	93
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	95
Wysokie koszty zaprzeczania sobie	97
Masz prawo do własnego zdania	98
Dlaczego warto?	101
Co wnosi Twoja opinia?	102
Dobra strategia? Poznaj siebie!	103

Historia Asi	105
Ćwiczenia i inspiracje	110
1. Co jest dla mnie w życiu ważne?	110
2. Kiedy jestem sobą?	111
3. Sposób na przytakiwanie	112
4. Ucz się mówić „nie” małymi krokami	113
5. Ty też to masz!	113
Miejsce na Twoje refleksje	114

TYDZIEŃ V. „Awans? Nie, dzięki. Ja sobie nie poradzę”, czyli jak uwierzyć w siebie 117

Błędna strategia nr 5: „Lepsze znajome bagienko niż nieznaną tłąka”	117
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	119
Prawda objawiona czy ograniczanie siebie?	122
Dobra strategia? Kwestionuj, pytaj, zastanawiaj się	123
A wewnętrzny krytyk? Jak go poskromić?	125
Zbuduj wiarę we własne możliwości	128
Historia Marty	130
Ćwiczenia i inspiracje	134
1. Stwórz listę swoich zalet	134
2. Korzystaj ze swoich zasobów	135
3. Nie taki krytyk straszny	136
4. Zmień swoje przekonania	137
5. Doceniaj sukcesy i praktykuj wdzięczność	138
Miejsce na Twoje refleksje	139

TYDZIEŃ VI. „Nie jestem wystarczająco dobra”, czyli jak pozwolić sobie na bycie niedoskonałą i dobrze się z tym czuć 141

Błędna strategia nr 6: „Lepiej, szybciej, bardziej”	141
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	143
Od grzecznej dziewczynki o perfekcjonistki	144
Chęć rozwoju czy lęk przed porażką?	146
Życie w ciągłym napięciu	148
Dobra strategia? Pozwól sobie na błędy!	151
Zamiast być najlepsza, bądź wystarczająco dobra	153
Gdzie ta „najlepsza wersja”?	155
Historia Agaty	156
Ćwiczenia i inspiracje	160
1. Dzień odpuszczania	160
2. Luzowanie standardów	161
3. Porażka to nie koniec świata	162
4. Nabierz dystansu	163
Miejsce na Twoje refleksje	165

TYDZIEŃ VII. „Muszę czy chcę?”, czyli jak przestać się poświęcać i zacząć robić to, co się chce 167

Błędna strategia nr 7: „Jestem wartościowa, bo jestem potrzebna”	167
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	169
Weź odpowiedzialność!	171
Dobra strategia? Przestań się zmuszać	172

Kobieto, w każdej sytuacji masz wybór!	174
Chcesz uszczęśliwić innych? Najpierw zadбай o siebie	177
Traktuj siebie z czułością	179
Historia Kamili	180
Ćwiczenia i inspiracje	185
1. Zaplanuj odpoczynek	185
2. Powiedz STOP poświęcaniu się	185
3. Zmień organizację pracy w domu	187
4. Daj sobie czas	187
5. Posprzątaj swoje życie, pozbywając się relacji, które Ci nie służą	188
Miejsce na Twoje refleksje	189

TYDZIEŃ VIII. „A jeśli już nikogo lepszego nie spotkam?”, czyli jak dbać o siebie w związku 191

Błędna strategia nr 8: „Muszę znaleźć faceta, bo w związku poczuje się wartościowa”	191
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	193
OK, masz faceta. Ale czy nadal masz siebie?	195
Kobieto, Ty też jesteś ważna!	196
Dobra strategia? Zadбай o przestrzeń dla siebie	199
Spotkaj się ze sobą	201
Historia Agnieszki	203
Ćwiczenia i inspiracje	207
1. Trzy małe kroki na początek	207
2. Nie tłumacz się i nie broń	208

3. Bądź autentyczna	208
4. Czy możesz być sobą w tym związku?	209
Miejsce na Twoje refleksje	210

TYDZIEŃ IX. „Bać się i działać? Czy to możliwe?“, czyli jak odważyć się iść do przodu mimo lęku 213

Błędna strategia nr 9: „Wytrzymam w starym, bo nie chcę się bać nowego”	213
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	216
Strach – przyjaciel czy wróg?	217
Dobra strategia? Oswoić strach	220
Chcesz poradzić sobie ze strachem? Działaj!	222
Nie „kupuj” cudzych lęków!	223
Historia Oli	226
Ćwiczenia i inspiracje	230
1. Czego się boję?	230
2. Co najgorszego może się wydarzyć?	231
3. Porozmawiaj ze swoim lękiem	232
4. Zapisuj swoje odważne działania	233
Miejsce na Twoje refleksje	233

TYDZIEŃ X. „Mam moc!“, czyli jak wziąć odpowiedzialność za swoje życie i zacząć je kreować 235

Błędna strategia nr 10: „Oddaję odpowiedzialność, bo wtedy nie jestem niczemu winna”	235
Skąd się to bierze i dlaczego nie działa?	237

Najważniejszy element	238
Dobra strategia? Przejmij stery!	239
Twoje szczęście jest w Tobie	245
Mam moc!	247
Historia Anety	249
Ćwiczenia i inspiracje	253
1. Zobacz swój udział	253
2. Na początek jedna rzecz	254
3. Zamień narzekanie na działanie	254
Miejsce na Twoje refleksje	255

„Jak odniosę sukces, to będę wartościowa”, czyli o poczuciu własnej wartości w pracy i w biznesie 257

Dodatkowy element	259
Sukces płynie do wartości	260
Ukryta intencja	261
Odważysz się zanurkować?	262
Odpuścić presję	263
Energia decyduje	266
Zaufaj, że wszystko idzie zgodnie z planem	267
Gdzie jest Twoje miejsce w szeregu?	268
„Średnia” wartość = „średni” sukces	270
Nie dostaniesz, bo nie założyłaś	271
Myśli, emocje, zachowania	272
Nie zasługuję, więc sabotuję?	274

Ratunku, mam sukces! I co teraz?	276
Kiedy czujesz się jak oszustka	278
Nie udowadniaj, tylko przejawiaj	280

8 zasad dotyczących Twojej wartości jako człowieka 283

Do zapamiętania i stosowania w życiu	283
# 1	284
# 2	284
# 3	284
# 4	284
# 5	285
# 6	285
# 7	285
# 8	286

Zakończenie 287

Wstęp

Gdy ludzie mnie polubią, będę wartościowa

Miła, łagodna, uprzejma, niesprawiająca kłopotu. Bezkonfliktowa i zgodna. Schodząca ludziom z drogi i z uśmiechem mówiąca: „Nic nie szkodzi”. Znasz to? Też starasz się być dla wszystkich miła? Zabiegasz o uwagę, akceptację, sympatię? Chciałabyś, aby Cię lubili?

Pracowita, uczynna, pomocna. Starająca się dla innych. Też tak masz? Zależy Ci, żeby Cię zauważyli i docenili? Wychodzisz ze skóry, żeby wszystkich zadowolić, zrobić wszystko jak najlepiej, być niezastąpioną? Miotasz się pomiędzy różnymi oczekiwaniami i desperacko pragniesz dowieść, że jednak jesteś coś warta?

A przy tym nie słuchasz tego, co mówi Twoja intuicja. Zaprzeczasz swoim uczuciom i emocjom, nie dajesz sobie prawa do ich wyrażania. Nie potrafisz siebie kochać ani o siebie zadbać. Dbanie o siebie to dla Ciebie egoizm: „Przecież inni są ważniejsi!”.

Być może rozpoznajesz w tych kilku zdaniach siebie.

Być może od dawna zadajesz sobie pytanie, dlaczego to sobie robisz.

Być może wiesz dlaczego, tylko nie potrafisz postępować inaczej.

Być może chciałabyś inaczej, tylko jakaś siła wciąż trzyma Cię w starych koleinach i powoduje, że ciągle powtarzasz stare schematy.

Co robię nie tak?

Bardzo się starasz i poświęcasz, ale to nie działa. Masz wrażenie, że wpadłaś w błędne koło. I zadajesz sobie pytanie, czy możesz się z niego uwolnić. Owszem, możesz. Jednak by to się wydarzyło, musisz najpierw zrozumieć, że Twoim postępowaniem rządzi konkretny mechanizm:

1. Czujesz się nieważna i bezwartościowa. Dręczy Cię poczucie bycia niewystarczająco dobrą. Nie wierzysz, że taka, jaka jesteś, jesteś OK. I nie możesz pozwolić, aby świat taką Ciebie zobaczył! Przecież to tak, jakbyś chciała wystawić na widok publiczny wybrakowany produkt, z wadami i rysami, i naiwnie oczekiwała, że ktoś się nim zainteresuje.
2. Wpadasz na pomysł: „Trzeba ten produkt koniecznie ulepszyć! Może dorobić ładne opakowanie? Albo trochę go ozdobić, naprawić, zasłonić jego braki, zamaskować wady? Może wtedy ludzie zwrócą na niego uwagę?”.

3. Udajesz więc inną, niż jesteś naprawdę. Taką bardziej wartościową. Bardziej atrakcyjną. Lepszą i doskonalszą. I bardzo się starasz zatuszować swoje mankamenty.
4. Mimo że wkładasz mnóstwo wysiłku w wykreowanie „odpowiedniego” wizerunku – i tak jest w Tobie ogromny lęk. Lęk, że ktoś potrąci dorobioną fasadę i ten tynk maskujący rysę odpadnie. A wtedy wszyscy zobaczą, że „niewiele jesteś warta”. Boisz się, że w którymś momencie popełnisz błąd, wypadniesz z roli albo stracisz czujność i wszystko się wyda. Ludzie odkryją Twój najpilniej strzeżony sekret i zobaczą, jaka jesteś „niedoskonała i wybrakowana”.
5. Masz przekonanie, że gdy to zauważą, na pewno nie będą chcieli Cię zaakceptować. Nie pokochają Cię, nie będą szanować, nie polubią. Odrzucą, wyśmieją, skrytykują, będą mieć pretensje, obrażą się, zdenerwują, okażą niezadowolenie. Może nawet szef zwolni Cię z pracy, koleżanki się od Ciebie odwrócą, a Twój facet odejdzie do innej. Tak, przepętnia Cię ogromny lęk przed byciem odrzuconą.

Bo gdybyś została odrzucona, byłoby to dla Ciebie katastrofą.

Potwierdzeniem tego, co od dawna podejrzewasz: Twojej bezwartościowości.

Żeby tylko nie odkryli, jaka jestem naprawdę!

Ze strachu przed byciem odrzuconą robisz to, czego od inni Ciebie wymagają. Mówisz to, co chcą usłyszeć, i nie pozwalasz sobie okazywać tego, co czujesz. Robisz te wszystkie rzeczy nie dlatego, że chcesz, ale dlatego, że „musisz”. Wciąż wymyślasz sobie, co jeszcze „powinnaś”, uśmiechasz się, zgadzasz i przytakujesz, zaspokajasz cudze potrzeby i oczekiwania.

Wydaje Ci się, że dopiero wtedy, gdy spełnisz te wszystkie wymagania, staniesz się wartościową osobą. Kimś godnym miłości i szacunku. A głos w Twojej głowie podsyci Twoje starania, przekonując Cię, że:

- Jak będziesz pomocna i uczynna, to wtedy będziesz wartościowa.
- Jak będziesz zgodna i bezkonfliktowa, to wtedy będziesz wartościowa.
- Jak będziesz bardziej kochać innych niż siebie, to będziesz wartościowa.
- Jak będziesz poświęcać się dla bliskich, ignorując swoje potrzeby, to będziesz wartościowa.
- Jak będziesz zawsze uśmiechnięta i pozytywna, to będziesz wartościowa.
- Jak będziesz ustępować i nie sprawiać kłopotu, to wtedy będziesz wartościowa.
- Jak będziesz robić wszystko idealnie, to będziesz wartościowa.

Rzuca się tu w oczy jedna prawidłowość: TERAZ nie jesteś wartościowa – wartościowa dopiero BĘDZIESZ!

Kiedys.

W przyszłości.

Może.

Jeśli zdołasz siebie zmienić i naprawić.

Twoje błędne strategie

Zatem bierzesz się do dzieła! Skoro jesteś „nie taka, jak trzeba”, zaczynasz siebie zmieniać. A Twoje przekonanie, że coś jest z Tobą nie tak, pielęgnowane latami i nigdy niekwestionowane, dokonuje spustoszenia w Twoim życiu.

Opierając się na tym przekonaniu, wypracowujesz konkretne schematy postępowania, które mają doprowadzić Cię do punktu, w którym ludzie będą Cię cenić i szanować. Niestety, strategie te są całkowicie błędne i powodują, że robisz sobie coraz większą krzywdę. Realizując je, skupiasz się na innych, a im bardziej to robisz – tym mniej widzisz siebie. Lekceważysz swoje potrzeby, ignorujesz własne wartości, zaprzeczasz własnym emocjom. Nie dajesz sobie prawa do istnienia i pełnego wyrażania siebie, wolisz przemilczeć własne zdanie, niż z kimś polemizować. Bez przerwy nosisz maski i udajesz kogoś innego. W domu, w pracy, w związku. Nawet w relacji z mężczyzną – a może zwłaszcza w tej relacji – nie pozwalasz sobie na bycie sobą. Bo gdyby on dowiedział się, jaka jesteś naprawdę, pewnie natychmiast by Cię zostawił.

Jeżeli podejmujesz działania, to raczej ze strachu, że ktoś mógłby Cię negatywnie ocenić, gdybyś ich nie podjęła. A jeśli coś pójdzie nie tak, unikasz brania odpowiedzialności.

Robisz to wszystko, bo jesteś przekonana, że musisz ukryć swoje „wady”, aby zaskarbić sobie szacunek i akceptację. Stosujesz więc te strategie. Bezrefleksyjnie i konsekwentnie, nie zauważając, jak bardzo sobie szkodzisz.

Trwanie w tych schematach powoduje, że z czasem dostrzeżesz u siebie oznaki coraz większej rezygnacji i rozczarowania życiem, które wydaje się pełne frustracji i cierpienia. Im bardziej zabiegasz o uwagę, tym częściej ludzie Cię ignorują. Im bardziej się starasz zdobyć ich szacunek, tym bardziej Cię lekceważą. Im bardziej chcesz, żeby Cię docenili, tym częściej Cię nie widzą...

Nie zauważasz związku pomiędzy swoim postępowaniem a coraz gorszym samopoczuciem. A to właśnie Twoje stare wzorce sprawiają, że coraz bardziej tracisz do siebie szacunek, zaczynasz gorzej o sobie myśleć, a w skrajnych przypadkach – nawet sobą pogardzać.

Światło w tunelu

Ale nie musisz tkwić w tym poczuciu! Możesz z niego wyjść, korzystając z przedstawionych w tej książce 10 skutecznych strategii, jak docenić siebie, poczuć się osobą wartościową i uwierzyć, że wszystko z Tobą jest OK. Strategie te pomogą Ci uwolnić się od lęku, że jesteś „nie taka”, i sprawią, że przestaniesz nieustannie siebie naprawiać i zaczniesz siebie akceptować.

Nie będziesz już musiała desperacko szukać potwierdzenia swojej wartości u innych ludzi. Zrozumiesz, że wszystko, co potrzebne, aby poczuć się osobą wartościową, masz w sobie już teraz.

Być może w tej chwili z niedowierzaniem kręcisz głową albo zastanawiasz się, czy to możliwe, byś mogła zaakceptować swoje „braki” i być kobietą pewną siebie. Albo głowisz się, jak zacząć myśleć, że jesteś ważna, i zaspokajać swoje potrzeby, skoro przez całe dzieciństwo wmawiano Ci, że to egoizm. A potem, choć już nikt nie wmawiał, program zainstalowany w Twojej głowie kontynuował ten proces. Zgadza się, nie jest łatwo rozprawić się z ograniczającymi przekonaniem. Ale jest to możliwe!

Wiem to z całą pewnością, bo sama tego doświadczyłam

Pamiętam, jak w wieku około 30 lat po raz pierwszy poczułam, że z moim życiem jest coś nie tak. Nie wiedziałam jeszcze, o co dokładnie chodzi, ale czułam, że to „nie tak miało być”. W pracy niedoceniająca swojej wartości dziewczyna, ciągle podwyższająca sobie poprzeczkę, aby zdobyć uznanie szefa i współpracowników. W domu idealna żona, dzieląca czas pomiędzy gotowanie, sprzątanie, prasowanie... Myślałam, że jeśli będę przykładną matką, on będzie mnie kochał i szanował. Ale było dokładnie odwrotnie.

Kiedy nasze małżeństwo się skończyło, zrozpaczona myślałam, że skończyło się moje życie. Ale jak się później okazało, był to początek nowego etapu. Zaczęłam żyć bardziej odważnie. Podejmować decyzje. Próbować nowych rzeczy. Brać odpowiedzialność. Sprawdzać, co mi się podoba, a co nie.

Ale po pewnym czasie zauważyłam powtarzające się sytuacje. Podobne porażki, niepowodzenia, zawody. Cierpiałam i zadawałam sobie pytanie, dlaczego ZNOWU mnie to spotyka. Aż w końcu zakiełkowała we mnie myśl, że kręcę się w kółko, że powtarzam jakiś schemat. Że to tak, jakbym poruszała się w głębokiej koleinie, z której sama się nie wydostanę, chyba że ktoś lub coś mnie z niej wypchnie.

W pracy przeszkadzał mi mój perfekcjonizm, który brał się z lęku. Ze strachu przed krytyką, negatywną oceną, drwiną, porażką. Paraliżował mnie i powodował, że żyłam w ciągłym napięciu. Pod zewnętrzną otoczką spokoju, opanowania i dystansu (tak najczęściej postrzegali mnie ludzie) kryło się dużo niepokoju, napięcia i irytacji, która próbowała wydostać się na zewnątrz, gdy coś szło nie po mojej myśli. Ponieważ jednak chciałam być profesjonalna i lubiana, nie pozwalałam sobie na wyrażanie tej złości. Upychałam ją do wewnątrz, ewentualnie wyładowywałam na sobie, krytykując każdy swój najmniejszy błąd.

Koncentrowałam się głównie na pracy, zaniedbując relacje z bliskimi i przyjaciółmi. Wydawało mi się, że najpierw muszę odnieść „sukces”, aby udowodnić sobie i innym, że jestem coś

warta. Dzięki swojej pracowitości, konsekwencji i swojemu profesjonalizmowi awansowałam, zarabiałam bardzo dobrze. Ale mimo moich osiągnięć nie czułam się szczęśliwa. Praca nie dawała mi spełnienia, odczuwałam ją jako ciężar i z niechęcią wstawałam rano z łóżka. Pytałam sama siebie: czy to już wszystko, co mnie w życiu czeka? W tym życiu, które wydaje się życiem kogoś innego? Tak czułam, bo nieustannie towarzyszyło mi wrażenie, że jestem w innej bajce. Że trafiłam do niej przez przypadek i żyłam tam ileś lat, a teraz już tylko błąkam się w poszukiwaniu wyjścia. Zaczęłam szukać odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak jest, zaczęłam interesować się rozwojem osobistym, poszłam na studia podyplomowe z psychologii i chłonięłam wiedzę z książek, kursów i warsztatów. W końcu trafiłam na terapię i to była najlepsza decyzja w moim życiu. Choć na początku wcale tak nie myślałam. Ale początkowe wzloty i upadki (z przewagą tych drugich), frustracja, że wcale nie jest lepiej (jeden krok w przód i dwa w tył), złość na terapeutkę i na grupę powoli ustępowały miejsca rosnącej świadomości, w czym jestem i jakie schematy determinują moje życie.

Krok po kroku uczyłam się żyć inaczej. Bardziej słuchać siebie, uczyć się siebie kochać, zastanawiać się, czego chcę, i dawać sobie prawo, aby to powiedzieć. To może się wydawać śmieszne, gdy dorosła osoba pyta sama siebie: „Czy ja tego rzeczywiście chcę? Dlaczego ja to robię?”. Ale gdy pytałam i odkrywałam, że od lat robię coś, czego tak naprawdę nie lubię, tylko po to, aby się komuś przypodobać, wcale nie było mi do śmiechu...

Jednak najważniejszym, przełomowym punktem zwrotnym był dzień, w którym dopuściłam do siebie myśl, że to JA odpowiadam za swoje życie. To ja kreuję je takim, jakie jest. To ja, a nie jacyś „oni”, sprawiam, że żyję tak, jak żyję. Ta myśl dobijała się do mnie od dłuższego czasu, ale nie pozwalałam jej zaistnieć. Bo wygodne było myślenie, że to „ich” вина. Że jest mi w życiu źle, bo mnie nie szanują, wykorzystują, nie słuchają. Bo moje zdanie się nie liczy.

Jednak pewnego dnia zrozumiałam, że jeżeli wysyłam w świat komunikaty: „Nie jestem ważna”, „Nie mam odwagi się sprzeciwić”, „Moje potrzeby się nie liczą”, to świat jedynie daje mi to, o co proszę.

Dziś żyję inaczej. Czuję, że jestem wartościowa. Przestałam opresyjnie zmieniać siebie i „naginać się” do potrzeb innych. Wiem, co mi służy, a co nie. Poradziłam sobie z lękiem przed zmianą i po kilkunastu latach pracy w korporacji zakończyłam ten rozdział w moim życiu po to, by rozpocząć nowy. Dziś budzę się szczęśliwa, że robię w życiu to, co kocham i w co naprawdę wierzę. Poczucie bycia w innej bajce zniknęło. Trafiłam wreszcie do właściwych drzwi i odważyłam się je otworzyć.

Ty też możesz przejść taką drogę!

Tak, zmiana jest możliwa i jeżeli tylko będziesz chciała, Ty również możesz jej dokonać! Mogą pomóc Ci w tym konkretne praktyki, a także fragmenty autentycznych historii i wartościowe refleksje, którymi podzielę się z Tobą w tej książce. Wszystkie

zawarte tutaj wskazówki, inspiracje i ćwiczenia wypróbowałam kiedyś na sobie, a potem na moich klientkach i z całym przekonaniem mogę powiedzieć, że działają! Poukładałam je w tematyczne bloki, odpowiadające obszarom poszczególnych rozdziałów, aby pomogły Ci pozbyć się destrukcyjnych schematów w konkretnych sferach życia i zastąpić je pozytywnymi strategiami postępowania. Strategiami, które stopniowo prowadzą do trwałej zmiany. Możesz w każdym tygodniu wykonywać wszystkie zaproponowane praktyki, a możesz też wybrać te, które najbardziej do Ciebie przemawiają i których na ten moment potrzebujesz. **Próbuj, doświadczaj, sprawdzaj.** Wybierz to, co jest dla Ciebie skuteczne i co najbardziej czujesz jako zgodne z Tobą. Ważne jednak, abyś konsekwentnie stosowała ćwiczenia, które wybrałaś – również po tym, jak przeczytasz tę książkę – bo zmiana nie zadzieje się sama. Twoje działanie jest niezbędne!

Wraz z regularnym wykonywaniem ćwiczeń zauważysz, że poszerzasz swoją świadomość. Zaczyniesz uważniej przyglądać się sobie i swoim reakcjom, obserwować swoje zachowania w konkretnych sytuacjach i zwracać większą uwagę na swoje myśli i przekonania. Zaczyniesz dostrzegać tę drobną przestrzeń między bodźcem a reakcją i zrozumiesz, że zawsze możesz wybrać, jak zareagujesz.

W celu wzmocnienia Twojej motywacji do pracy nad sobą opowiadam w tej książce o moich osobistych doświadczeniach oraz przedstawiam autentyczne historie, opisujące życiowe przeżycia moich klientek. Imiona bohaterek zostały zmienione, lecz każda

z tych historii zawiera fragmenty prawdziwych doświadczeń, trudnych przeżyć i sposobów na radzenie sobie z nimi.

Na końcu każdego rozdziału zaplanowałam przestrzeń na Twoje notatki, refleksje i spostrzeżenia. Zachęcam, abyś zapisywała tam swoje przemyślenia dotyczące wykonywanych ćwiczeń. Co poszło dobrze, a co było trudne? Na co nie mogłaś się odważyć i dlaczego? Co Cię powstrzymało? Gratuluj sobie za każdym razem, gdy odniesiesz sukces, badaj, jak się wtedy czujesz, a także zastanawiaj się, co Ci pomogło. Zapisywanie swoich refleksji i wracanie do nich w późniejszym czasie może być ogromnym wsparciem we wzmacnianiu uważności, w dostrzeganiu własnych negatywnych przekonań i ograniczeń, a także zmian w Tobie i wokół Ciebie. Z czasem zauważysz, że zaczynasz dokonywać wyborów innych niż dotychczas, i to Ci uświadomi, że właśnie rozpoczęła się zmiana i idzie nowe.

W książce tej pokażę Ci, jak być bardziej uważną na siebie i swoje potrzeby, jak zacząć **traktować siebie z miłością i szacunkiem**. Nauczę Cię, jak zwracać się do siebie z życzliwością, jak być wyrozumiałą i czułą dla siebie samej. Jak uwierzyć w to, że **jesteś wystarczająco dobra taka, jaka jesteś teraz**.

Opowiem też o tym, dlaczego tak ważne jest wyrażanie swoich trudnych emocji, i pokażę, jak można to zrobić bez krzywdzenia innych. Dowiesz się, dlaczego czujesz lęk przed zmianą i dlaczego zamiast przed lękiem uciekać, lepiej go oswoić i się z nim zaprzyjaźnić.

Podpowiem Ci też, co robić, aby przestać zasługiwać na akceptację i **poczuć się dobrze ze sobą**, nawet jeżeli ktoś Cię nie lubi albo krytykuje.

Jeżeli czujesz, że jesteś gotowa, by odnaleźć prawdziwą siebie i odważyć się pokazać ją światu – zapraszam do wspólnej wędrówki.

I cieszę się, że mogę Ci w tej drodze towarzyszyć.

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 

Tylko 70 dni dzieli Cię od prawdziwego poczucia własnej wartości

Pomocna, zawsze uśmiechnięta, ustępliwa, pracowita, gotowa do poświęceń dla bliskich i stawiająca potrzeby innych ponad własne — identyfikujesz się z tymi określeniami? Ze wszystkich sił starasz się taka być, a w środku... ciągła walka. Z jednej strony bowiem masz dosyć bycia miłą, urobioną po pachy kobietą bez prawa do odczuwania smutku i gniewu, z drugiej — czujesz, że tylko jeśli będziesz uosabiać powyższe cechy, zasłużysz sobie na miano osoby wartościowej. Tyle że to tak nie działa. Ani poświęcanie siebie, ani zaprzeczanie sobie nie doprowadzą Cię do punktu, w którym ludzie będą Cię doceniać i szanować. Co więcej, lekceważąc własne potrzeby, wartości, emocje, zmierzasz do smutnego, ciemnego miejsca, pełnego frustracji, cierpienia i pogardy dla samej siebie.

Na szczęście nie jesteś na nie skazana. Możesz wybrać zupełnie inną drogę. W jej trakcie, stosując 10 skutecznych strategii, nauczysz się doceniać siebie taką, jaka jesteś. Strategie te pomogą Ci uwolnić się od lęku przed byciem „nie dość dobrą” i sprawią, że przestaniesz nieustannie siebie naprawiać. Zamiast tego zaczniesz siebie akceptować. W efekcie zrozumiesz, że do poczucia własnej wartości nie potrzeba Ci aprobaty innych ludzi. Będziesz je odtąd czerpać z własnego wnętrza — z tego, kim naprawdę jesteś. Z całym zestawem Twoich własnych potrzeb, wartości i emocji.

Brzmi dobrze? Zatem zaczynamy — daj sobie 10 tygodni na zmianę!