



Odblokuj
swoją moc
i uwierz
w siebie

JESTEŚ WYSTARCZAJĄCA

Sylvia Petryna

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.

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: Barbara Gancarz-Wójcicka

Skład: w stylu Magdalena Alszer

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/jeswys

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2702-5

Copyright © Sylwia Petryna 2026

Printed in Poland.

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

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

Spis treści

Dlaczego wystarczająco to więcej niż dość?	5
--	---

ROZDZIAŁ 1

Źródła niewystarczalności — skąd to się bierze?	11
---	----

Społeczne i kulturowe narracje	13
--------------------------------------	----

Presja perfekcji — dlaczego chcemy „więcej”?	18
--	----

Wpływ rodziny i środowiska na nasze poczucie wartości	24
---	----

ROZDZIAŁ 2

Sabotażyści w naszej głowie	29
-----------------------------------	----

Krytyczny głos wewnętrzny — jak go rozpoznać i uciszyć	31
--	----

Porównywanie się do innych — droga donikąd	34
--	----

Syndrom oszustki — jak przestać kwestionować swoje sukcesy?	39
---	----

ROZDZIAŁ 3

Życie zgodne z wartościami — jak osiągać swoje Everesty	45
---	----

Czym są Twoje wartości i jak je odkryć	47
--	----

Wyznaczanie celów w zgodzie z tym, co dla Ciebie ważne	51
--	----

Sukces na własnych zasadach — droga na Twój Everest	58
---	----

ROZDZIAŁ 4

Odbuduj swoją wewnętrzną siłę	65
-------------------------------------	----

Samoakceptacja i wdzięczność	67
------------------------------------	----

Odważ się być sobą — autentyczność jako klucz do spełnienia	70
---	----

Jak przestać czekać na aprobatę innych?	74
---	----

ROZDZIAŁ 5

Droga do bycia DOŚĆ — praktyczne narzędzia i ćwiczenia _____ 81

Codzienne rytuały wzmacniające poczucie własnej wartości _____ 83

Ćwiczenia z programu mentoringowego „Jesteś wystarczająca” _____ 87

Budowanie afirmacji i dialog z samą sobą _____ 99

ROZDZIAŁ 6

Przekraczanie ograniczeń —

Twoja historia może inspirować _____ 103

Historie kobiet, które znalazły w sobie wystarczalność _____ 105

Lekcje z programu „Jesteś wystarczająca” _____ 121

ROZDZIAŁ 7

Mentoring i wsparcie — dlaczego nie musisz iść sama _____ 125

Znaczenie wspólnoty, sieci wsparcia i programów rozwojowych _____ 127

Jak znaleźć mentorkę lub zostać mentorką _____ 131

ZAKOŃCZENIE

Wystarczająca na każdej drodze życia _____ 139

Bycie wystarczającą to proces — świętuj każdy krok _____ 141

Twój manifest wystarczającej kobiety _____ 144

ROZDZIAŁ 1

Źródła niewystarczalności — skąd to się bierze?

Zanim nauczysz się mówić sobie: *Jestem wystarczająca* z pełnym przekonaniem, warto zrozumieć, dlaczego tak wiele z nas przez lata czuło się inaczej. To nie jest przypadek. To nie „tylko w naszej głowie”. To efekt wpływów, które przez lata — często nieświadomie — ukształtowały nasz sposób myślenia o nas samych.

Spółeczne i kulturowe narracje

Pamiętam takie wydarzenie z okresu, kiedy miałam 5–6 lat. Moja babcia dała krawcowej do uszycia piękną sukienkę w kwiaty dla mnie — była jasna, na grubych szelkach, letnia, rozkloszowana. Marzenie każdej dziewczynki. No prawie każdej. W sumie nawet mi się podobała. Nie podobało mi się natomiast to, że musiałam zachowywać się w niej jak dama.

Pamiętam te słowa:

„Nie biegaj, nie siedź okrakiem, chodź z podniesioną głową.”

Że niby wojsko to jakaś musztra... Tiaaaaa. Uważam, że dobre wychowanie jest ważne. W końcu nie dłubiemy w nosie i nie bekamy przy stole (choć w Chinach to ponoć oznaka, że smakowało).

Jest jedno małe „ale”. Kiedy przesadzamy z okiełznaniem naszej natury i zostajemy włożone w ramy, w pewne „gorsety”, cytując Natalię de Barbaro — wtedy widzimy zagrożenie. Ale kiedy można stwierdzić, że przesadziłyśmy? Wychowywane jesteśmy raczej w dobrej wierze. Mimo że kobiety w mojej rodzinie były dość postępowe i wierzyły, że każda z nas może osiągnąć tyle samo co mężczyzna, to jednak nie były wolne od społecznych i kulturowych narracji. Jednym z takich kodów było: dziewczynki chodzą w sukienkach.

W oznace buntu na swoją studniówkę poszłam w spodniach. I też się nasłuchałam: że jak to w spodniach?

Do dzisiaj mam awersję do sukienek. A przecież jestem kobietą i „powinnam lubić” w nich chodzić. Zakładałam je wtedy, kiedy muszę, bo tylko w nielicznych przypadkach chcę. To jest również o roli mojej płci, bo sukienka to kobiecy atrybut. A ja mimo wszystko chciałam to, co w tamtych czasach było dane nielicznym kobietom — chciałam żyć po swojemu.

Ale przecież sukienka to taka pierdoła. Pójdźmy dalej. Sprawdź, czy to również Twoje historie.

Głos Eweliny — historia kobiety, która żyła w świecie „powinności”

„Mam męża, dwóch synów, dom i pracę. Z zewnątrz wszystko się zgadza. Ale w środku... coraz częściej czuję, że nie żyję — tylko funkcjonuję.”

Ewelina ma 38 lat. Zawsze starała się być „tą dobrą”.
Dobrą żoną, dobrą matką, pracownicą, córką. Od dziecka słyszała:

„Kobieta powinna być cierpliwa.”

„Kobieta dba o ognisko domowe.”

„Najważniejsze to mieć rodzinę.”

I tak budowała swoje życie.

Ślub z „porządnym facetem”, dzieci, stabilna praca.
Mąż — z zawodu technik; a z charakteru — pan i władca.

Z czasem jego głos stawał się coraz bardziej chłodny,
coraz bardziej wymagający.

„Znowu na obiad coś prostego? Cały dzień jesteś w domu
i nawet porządnego obiadu nie zrobisz?”

„Nie przesadzaj, dzieci są twoim obowiązkiem. Ja zarabiam więcej,
to chyba oczywiste, że się nimi zajmiesz.”

„Ty jesteś matką, a nie panią z Instagrama. Weź się ogarnij”.

Ewelina pracuje na etacie. Wraca po 16:00. Obiad, lekcje z chłopcami, pranie, zakupy, rachunki, obiady na jutro, zebrania w szkole. Mąż w tym czasie... odpoczywa po ciężkiej pracy. Albo mówi, co jest źle.

Nikt nie zauważa, że **Ewelina się zapada**.

Co gorsza — jej synowie zaczynają powielać wzorce. Starszy mówi do niej tonem ojca:

„Mamo, daj mi spokój, przecież nie jestem dziewczyną”

Młodszy rzuca zabawką i krzyczy:

„To twoja wina!”

I kiedy to się dzieje, Ewelina czuje coś, czego bardzo długo w sobie nie dopuszczała: strach.

Nie przed nimi. Przed tym, że tak zostanie. Że wychowa dwóch mężczyzn, którzy będą ranić kobiety. I że ona — do końca życia — będzie tą, która wszystko „powinna”.

Bo powinna być silna.

Bo powinna wytrzymać.

Bo powinna dać przykład dzieciom.

Bo przecież „inni mają gorzej”.

Ale coraz częściej budzi się z duszą na ramieniu. I z pytaniami w głowie:

A co, jeśli ja już nie dam rady być tą, która wszystko powinna?

A co, jeśli mam prawo powiedzieć: „nie zgadzam się”?

A co, jeśli mam prawo przestać się poświęcać?

Bo Ewelina coraz częściej czuje, że **jej życie nie jest nagrodą za bycie grzeczną dziewczynką**.

W Polsce **kultura powinności** ma się bardzo dobrze. Choć już pomału wychodzimy poza schematy, w wielu obszarach naszego kraju widzę je w oczach kobiet. Widzę **ciche cierpienie kobiet**, które nigdy nie zostało nazwane prze-mocą — bo nie zostawia siniaków, tylko głębokie blizny w psychice.

Głos Beaty — historia o pieniądzach, zależności i przebudzeniu

„Pieniądze? Brudne. Pieniądze nie są dla kobiet. Dziewczynki nie powinny się tym zajmować. Po to masz mieć męża.”

To słyszałam od dzieciństwa. Od babci, od mamy, od cioć.
Kiedy zapytałam, ile kosztowały nasze wakacje, usłyszałam:
„Nie twoja sprawa.”

Kiedy powiedziałam, że chcę mieć własne konto —
mama odpowiedziała: „Jeszcze się nim nacieszysz, jak będziesz musiała płacić rachunki”.

Pieniądze były tematem tabu. Tematem mężczyzn. Rolą kobiety było dobrze wyglądać, być „zaradną życiowo”, ale nie za bardzo — bo jak za bardzo, to odstraszy faceta.

W domu uczono mnie miłości, lojalności, uprzejmości. Ale nie uczono mnie **zarządzania pieniędzmi, samodzielności finansowej, odwagi w mówieniu o tych tematach.**

I tak weszłam w dorosłe życie z przekonaniem, że to nie ja powinnam zarabiać, tylko on. Że ja mam „zająć się domem”, a mężczyzna „zapewnić byt”.

I wiesz co? Znalazłam faceta, który zarabiał.

Wszystko jak w scenariuszu.

Do czasu.

Bo kiedy przyszło do decyzji — on decydował.

Bo kiedy chciałam coś kupić — musiałam zapytać.

Bo kiedy chciałam odejść... — nie miałam za co.

Wiesz, co wtedy czułam?

Że nie mam prawa wymagać.

Że nie jestem wystarczająca, żeby samej się utrzymać.

Że przegrałam jako kobieta, bo nie umiałam być niezależna.

I choć nie było tam przemocy fizycznej — to było **ograniczenie mojej wolności, sprawczości, godności.** To było życie „na łaśce”.

To jest właśnie współczesne niewolnictwo finansowe kobiet. Z zewnątrz wszystko wygląda normalnie. Z wewnątrz — kobieta nie ma prawa głosu. Bo nie **ma dostępu do zasobów**. I zgadzam się, że pieniądze to nie wszystko, ale ich brak może nam zabrać to, co chyba w wolnym świecie jest najważniejsze — prawo wyboru.

Od najmłodszych lat jesteśmy bombardowane przekazami, które mówią, kim „powinnyśmy być”. Dobra córka. Grzeczna dziewczynka. Ambitna uczennica. A później — idealna partnerka, matka, szefowa, kobieta sukcesu z idealnym ciałem i nienagannym domem.

Narracje kulturowe — poprzez media, reklamy, filmy czy bajki — tworzą obraz kobiety, która ma wszystko i nigdy się nie myli.

Problem w tym, że ta wizja nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Jest two-rem oczekiwań (innych wobec nas, ale również nas samych wobec siebie), a nie życia. A kiedy nie udaje nam się jej sprostać, zaczynamy wierzyć, że to z nami jest coś nie tak. Że nie jesteśmy dość.

Nie uczono nas mówić o pieniądzach, o emocjach, o granicach, o tym, że **nie musimy się wszystkim podobać. Uczono nas, żeby przeglądać się w oczach innych osób, że wartość kobiety mierzy się oczami innych**. To właśnie dlatego tak często szukamy potwierdzenia z zewnątrz. Zapominając, że prawdziwa moc rodzi się wewnątrz nas. Często uczono nas „wisieć” na męskim ramieniu. Zapominając o tym, że sprawstwo to możliwość podejmowania decyzji w zgodzie ze sobą.

Presja perfekcji — dlaczego chcemy „więcej”?

Pamiętam, jak raz włożyłam wszystkie siły w przygotowanie urodzin dla mojego syna. Balony, ręcznie robione dekoracje, domowe ciasta (oczywiście bez cukru), zdrowe przekąski, nawet personalizowane pudełka z upominkami dla dzieci. I co zrobiłam, kiedy goście wyszli?

Nie świętowałam.

Nie usiadłam z lampką wina.

Nie spojrzałam z dumą na zdjęcia.

Zamiast tego... zauważyłam, że jeden z balonów nie był dopompowany. Serio. Balon. Jeden.

I wiesz co? Poczułam, że **zawaliłam**.

Brzmi znajomo?

To jest właśnie **perfekcjonizm** — głos w naszej głowie, który mówi: „Mogłaś lepiej. To nie było dość dobre. Nie tykaj się, jeśli nie zrobisz tego idealnie”.

Perfekcjonizm to nie to samo, co chęć robienia rzeczy dobrze. To **chorobliwe dążenie do tego, żeby wszystko było idealne** — według bardzo sztywnych, często nierealnych standardów, które same sobie narzucamy. To nie tylko robienie wszystkiego na tip-top. To też brak zgody na błędy, potknięcia, niedoskonałość — czyli na **życie**.

Perfekcjonistka nie odpuszcza. Dbą o wszystko: dom, wygląd, dzieci, karierę, relacje, rozwój. Nawet odpoczywa produktywnie. Je zdrowo, ćwiczy, medytuje — ale czy z przyjemnością? Niekoniecznie. Raczej z obowiązku. Bo przecież „trzeba dbać o siebie”.

W badaniach psychologicznych wyróżnia się tzw. **perfekcjonizm upośledzający** — czyli taki, który nie pomaga nam robić lepiej, tylko nas **paraliżuje**, wywołuje napięcie i prowadzi do wypalenia.

Perfekcjonizm to cichy złodziej radości. Podszywa się pod ambicję, pod chęć rozwoju, ale tak naprawdę karmi się lękiem — że jeśli nie będziemy „idealne”, to nie będziemy kochane, docenione, wystarczające.

Chcemy więcej: sukcesów, lajków, osiągnięć, aprobaty. Bo wierzymy, że „więcej” nas w końcu dopełni. Ale prawda jest taka, że kiedy gonimy za perfekcją, gubimy kontakt ze sobą. Zamiast działać z poziomu serca, działamy z poziomu lęku.

Perfekcjonizm nigdy nie mówi: „Dobra robota”. On mówi: „Mogłaś lepiej”. Zawsze.

Bo wewnętrzny krytyk zawsze ma mikrofon.

Nic Cię tak nie zmęczy, jak Ty sama. Znasz to uczucie, kiedy coś zrobiłaś, ale zamiast cieszyć się, analizujesz: „mogłam lepiej, nie dopilnowałam”? To właśnie wewnętrzny krytyk. Perfekcjonistka często skupia się na tym, czego **nie zrobiła**, zamiast zauważyć, ile już osiągnęła.

Moja koleżanka Ewa, dyrektorka marketingu, raz usłyszała, że jej prezentacja „zrobiła furorę”. I wiesz, co powiedziała?

„Tak, ale na siedemnastym slajdzie była literówka...”

Takich historii mam wiele. Sama kiedyś byłam w tym miejscu. Jeszcze teraz łapię się na tym, czy oby na pewno ta książka będzie IDEALNA. Może lepiej jej nie wydawać? A jak okaże się klapą?

I tutaj wkracza **strach przed porażką**. Który często jest większy niż pragnienie sukcesu.

Perfekcjonistka nie podejmuje działania, bo... może się nie udać. Lepiej nie wystartować, niż wypaść gorzej niż idealnie. Znasz to: planujesz zacząć pisać bloga, robić kurs, zmienić pracę... ale paraliżuje Cię myśl, że nie będzie to „najlepsze”?

I tak czasem całe życie czekamy... aż będziemy gotowe. A przecież gotowość rodzi się **w trakcie**, nie **przed**. Skoro czytasz tę książkę, to znak, że lekcję „zluźnienia” od perfekcjonizmu odrobiłam. Z pewnością w dalszej jej części znajdziesz wiele odpowiedzi na to, w jaki sposób i czy to była łatwa lekcja.

Bo nierzadko ten strach zaszywa się w byciu „tą gorszą”.

A przecież porównywanie się do innych to niekończąca się tortura.

I tutaj wkraczają social media. Instagram. Facebook. LinkedIn. Poranne spotkania w pracy. Wszędzie widzisz „lepsze wersje” kobiet — bardziej ogarnięte, zgrabniejsze, bardziej elokwentne. Robiące karierę. Wydające rewelacyjne książki. I zamiast się inspirować, czujesz... że odstajesz.

Kiedyś w jakimś artykule przeczytałam, że perfekcjonizm karmi się porównaniami.

A wiesz, że coś, co widzisz w internecie, publicznie, to tylko ułamek życia? Bo skąd masz wiedzieć, jakie są kulisy tego życia? Nie widzisz zmarszczek, łez, niepewności, sterty prania, złamanych serc, nieprzespanych nocy, kłótni, problemów zdrowotnych.

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 

Czy znasz magiczną moc słowa „wystarczająca”?

Zanim rozpoczniesz lekturę, upewnij się, czy ta książka jest dla Ciebie. I o Tobie. Zastanów się i powiedz uczciwie: czy często myślisz „muszę bardziej, muszę więcej, muszę mocniej”? Czy karzesz się w głowie za bycie „nie dość” — mądrą, spokojną, piękną, zgrabną? Nie dość silną? Nie dość wykształconą, doświadczoną? Czy gdzieś w głębi ducha czujesz, że dopiero kiedy staniesz się perfekcyjna, zasłużysz na akceptację, miłość i odpoczynek?

Jeśli czytając, to kiwasz głową, już wiesz — ta książka powstała dla Ciebie. Dla Ciebie i bardzo wielu innych kobiet, których życiem kieruje poczucie bycia niewystarczającą. Autorce poradnika towarzyszyło ono przez długie lata, aż do momentu, w którym sobie uświadomiła, że nie jest — i pewnie nigdy nie będzie — idealna (i wcale nie musi taka być!). Że wystarczy być... wystarczającą, by wreszcie poczuć się ze sobą komfortowo. Dobrze i spokojnie.

Czy Ty też chcesz się tak poczuć?

W takim razie otwórz tę książkę i zacznij czytać.