

Katarzyna  
Wnękowska



**JESTEŚ**  
**WYJĄTKOWA**

*Uwierz w to!*



Katarzyna Wnękowska

**JESTEŚ**  
**WYJĄTKOWA**

*Uwierz w to!*

***Jesteś Wyjątkowa. Uwierz w to!***

Autor: Katarzyna Wnękowska

Wydawnictwo: Kataliza Coaching by Katarzyna Wnękowska

Warszawa 2026

Wydanie II

© 2026 Kataliza Coaching by Katarzyna Wnękowska

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN: 978-83-955462-3-5

Zdjęcie na okładce: Monika Płusa

Zdjęcie Doroty Deląg: Piotr Tutka

Redakcja i korekta: Maria Bernaciak

Projekt, skład i łamanie: Barbara Wrzos, Graphito, [www.graphito.pl](http://www.graphito.pl)

Projekt okładki: Barbara Wrzos

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autorki. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Kataliza Coaching Katarzyna Wnękowska

ul. Stryjeńskich 13A/21

02-791 Warszawa

tel. 501 123 862

[kontakt@katalizacoaching.pl](mailto:kontakt@katalizacoaching.pl)

**Zapraszamy do sklepu internetowego:**

**[www.katalizacoaching.pl](http://www.katalizacoaching.pl)**



*Z całego serca dziękuję  
Piotrowi, Marcie i Krzysztofowi  
za miłość, wsparcie i pomoc.*



# SPIS TREŚCI

1. **Wstęp** | 9
2. **Jesteś wyobrażeniem siebie** | 12
3. **Czas – możliwość czy ograniczenie?** | 17
4. **Podstawowe zasady** | 22
  - Zasada: Zmień myślenie na pozytywne | 23
  - Zasada: Podejmij decyzję | 31
  - Zasada i ćwiczenie: Odkryj, czego potrzebujesz | 32
  - Zasada i ćwiczenie: Odkryj, czego chcesz | 35
  - Zasada i ćwiczenie: Poznaj swoje przekonania | 38
  - Zasada i ćwiczenie: Stwórz swoją wizję – mój idealny tydzień | 44
5. **Co jest dla Ciebie ważne?** | 47
  - Ćwiczenie: Jakie są Twoje atuty? | 52
  - Ćwiczenie: Poznaj swoje wartości | 59
  - Ćwiczenie: Zdefiniuj swoje wartości | 62
6. **Efektywność i wiara w siebie** | 67
  - Ćwiczenie: Dzienniczek wdzięczności | 71
7. **Energia serca – jak z niej korzystać?** | 74
8. **Multitasking nie działa!** | 78

- 9. Nawyki trwoniące czas i energię | 87**  
O co chodzi z tymi nawykami? | 87  
Ćwiczenie: pożeracze czasu i energii | 90  
Jak wprowadzić wspierające nawyki w życie? | 92
- 10. Pokochaj siebie! | 94**
- 11. Zaczynaj z wizją końca | 101**  
Ćwiczenie: Jak wizualizować? | 104  
Ćwiczenie: Jak planować? | 105  
Ćwiczenie: Stwórz swój własny grafik tygodniowy | 108
- 12. Zjedz słonia po kawałku | 110**  
Jak stosować zasadę małych kroków | 113  
Ćwiczenie: Jak działać zgodnie z zasadą  
małych kroków | 114
- 13. Nie bujaj w obłokach, działaj! | 117**
- 14. Zatrzymaj się i zrób pierwszy krok | 120**  
Ćwiczenie: Być tu i teraz / „Czekolada” | 125
- 15. Zakończenie | 126**
- 16. Jak mogę Ci jeszcze pomóc? | 129**

*Jesteś tym, co myślisz. /Regina Brett/*

# 1.

## Wstęp

W ciągu minionych lat mojego życia miałam przyjemność doświadczyć przemiany, a także, nie boję się tego tak nazwać, cudu zmiany otaczającego mnie świata. Chociaż tak naprawdę, to ja zmieniłam swoje postrzeganie rzeczywistości. Zaczęłam ją kształtować i doświadczyłam czegoś niezwykłego – życie w pędzie, niemalże ciągłym niezadowoleniu, stresie, uzależnieniu od innych, ważnych w hierarchii (szczególnie zawodowej) osób, na które zrzucałam odpowiedzialność – zamieniłam na życie z poczuciem sensu. Życie, w którym sama decyduję, wśród jakich osób przebywam, w którym rezygnuję z relacji, które mnie osłabiają i co najważniejsze – biorę za nie pełną odpowiedzialność.

Nie była to prosta droga, jednak warta miejsca, w którym obecnie jestem. Właśnie dlatego, że jej doświadczyłam, wiem, że można zmienić swoje życie na lepsze, bardziej satysfakcjonujące i radosne.

Czerpać z niego poczucie sensu i odczuwać przyjemność, wykorzystując swój naturalny talent do tworzenia lepszego świata oraz wzbudzania optymizmu u innych. To jest moje szczęście, moja wolność.

Pisząc tę książkę, realizuję swoją misję, którą odkryłam w 2014 roku i która brzmi: Jestem strumieniem, który niesie spokój, radość i harmonię.

Cieszę się, że ją kupiłaś i wierzę, że pomoże Ci ona zmienić to, co Ci nie odpowiada. Że wykreujesz swoje szczęśliwe życie, w którym rozgościsz się na dobre i poczujesz sens istnienia oraz błogostan.

Być może wydaje Ci się, że aby być szczęśliwą, przeżywać poczucie pełni, wartości i sukcesu potrzebna jest, niedostępna dla większości, tajemna wiedza. Jednak nie. Wystarczy, abyś zrobiła to, o czym piszę w książce i rozpoczniesz podróż w kierunku swojego dobrostanu.

Dzielę się z Tobą w tej książce różnymi wskazówkami, prostymi, ale skutecznymi metodami, które zastosowałam i stosuję nadal w swoim życiu. Aby zadziałały również dla Ciebie, będziesz potrzebowała naprawdę wcielić je w życie, ponieważ nic nie zadzieje się samo, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Potrzebne jest Twoje zaangażowanie i zaufanie do skuteczności tych metod. Wiem z doświadczenia, że łatwiej jest to zrobić z kimś. Pozwól zatem, że poprowadzę Cię krok po kroku i razem wyruszymy w tę podróż.

Ja również korzystałam (i nadal korzystam) z pomocy mentorów i coachów, przyjaciół i bratnich dusz. Na przestrzeni wielu lat swojego rozwoju od każdego z nich zaczerpnęłam coś innego, co wzbogaciło moje serce, duszę oraz merytoryczną wiedzę. Korzystałam z wielu dostępnych już w Polsce metod i co najważniejsze – robiłam to równoległe na poziomie umysłu, ciała i serca. Każdej z tych osób dziękuję za obecność w moim życiu, otwartość, serdeczność i chęć dzielenia się wiedzą.

Pojawiające się w książce historie klientek nie ujawniają ich prawdziwych imion. Uznałam bowiem, że większość osób nie decyduje się

na swój rozwojowy proces mentoringowo-coachingowy po to, by pojawić się potem jako bohater książki. Chyba, że to jestem ja :-)

Wiesz, że jesteś WYJĄTKOWA?

Skoro sięgnęłaś po tę książkę, to znaczy, że tego nie dostrzegasz. Przyszedł czas, abyś to zobaczyła. Każdy jest wyjątkowy, chociażby dlatego, że ma inne potrzeby i kieruje się innymi wartościami. Aby to poczuć w sercu, zaplanuj sobie czytanie tej książki co najmniej raz w tygodniu. Nie odkładaj tego na później i nie odpuszczaj. Pamiętaj o wykonaniu ćwiczeń. One są kluczowe, abyś mogła zacząć przeżywać poczucie pełni, wartości i sukcesu.

Napisałam tę książkę, aby pomóc Ci odnaleźć nową Siebie, abyś pokochała Siebie i zbudowała życie pełne miłości. Niezależnie od tego kto jest Twoim szefem, ile zarabiasz i jak funkcjonuje gospodarka światowa. Masz dość siły, żeby rozwijać, wzbogacać i pogłębiać własne życie i życie ludzi wokół siebie. Wierzę w Ciebie i wiem, że potrafisz to zrobić. Wierzę, że każda wskazówka, ćwiczenie czy historie moich klientek oraz moja osobista pomogą Ci poczuć przyływ energii i wiarę w Siebie, staną się iskrą, która rozpali Twoje serce i nada sens Twojemu życiu.

*Bądź szczery ze sobą. Z nikim innym już nie musisz.  
/Caramello/*

## 2.

# Jesteś wyobrazeniem siebie

Przez kilkanaście lat pracowałam w firmach w różnych branżach: finansowej, doradczej i szkoleniowej. Pełniłam różne funkcje – od sprzedawcy nieruchomości, kierownika marketingu, koordynatora projektów, po dyrektora działu. Ponieważ moimi mocnymi stronami są m.in. szybkie nawiązywanie kontaktów, dobra komunikacja, pracowitość i odpowiedzialność, to w każdej z tych firm wykorzystywałam je i rozwijałam siebie, zgłębiałam wiedzę merytoryczną. Miałam poczucie realizacji, spełnienia, dobrą energię i niekiedy „wiatr w żaglach”. Często zmieniałam pracę, ponieważ czułam, że cały czas szukam swojego miejsca, że to, co robię, nie satysfakcjonuje mnie w pełni.

Dlaczego? Bo obowiązków miałam co niemiara. Brakowało mi poczucia sensu działania i koncentracji na wyznaczonych celach. Aby

zdążyć ze wszystkim, trzeba było robić niemalże wszystko naraz. A to nie sprzyjało dokładności i rzetelności. Musiałam nauczyć się odpuszczać i przede wszystkim pytać o priorytety. Nie było to jednak takie proste. Wtedy jeszcze nie rozumiałam, w jakim funkcjonuję systemie. Wydawało mi się, że życie właśnie tak „powinno wyglądać”. Szybko, szaro i ciężko. Działalam w ciągłym pośpiechu i stresie. Pracowałam po kilkanaście godzin dziennie, zatracając się w tym i myśląc, że inaczej się nie da, że tak trzeba, że to jest jedyna droga do sukcesu.

Ciągle gdzieś pędziłam. Myślałam, że mam odpowiednią wiedzę i doświadczenie, ale mimo to nie udawało mi się wywiązać ze wszystkich obowiązków. Każdy był zabiegany, ja też. Decyzje podejmowaliśmy niemal w locie. Nie zawsze byliśmy z ich efektów zadowoleni. Dodatkowo brałam wiele sytuacji do siebie. Przejmowałam się, wielokrotnie myślałam, że to tylko moja wina, że mogłam lepiej i więcej pracować i brałam całą odpowiedzialność na siebie. Pomyślałam, że muszę lepiej nauczyć się organizacji pracy, komunikacji, promocji. Wzięłam więc udział w kilku szkoleniach o tej tematyce. Poznałam na nich standardowe zasady dobrej organizacji pracy, techniki asertywności oraz skutecznej promocji.

Niestety, mimo stosowania przedstawionych tam technik, w moim przypadku okazywały się one nieskuteczne. Wciąż wpadałam w stare nawyki, miałam wyrzuty sumienia i moje myśli ciągle krążyły wokół pracy i tego, co jeszcze mogę zrobić, aby lepiej wypaść, aby być docenioną, zauważoną. Czułam się jak chomik w kołowrotku.

Co było tego powodem?

Wiedza z tych szkoleń działała na skutek, a nie na przyczynę mojej choroby.

To tak, jakby przykleić plaster na złamany palec i oczekiwać, że to pomoże. Żyłam w przekonaniu, że uda mi się samej poradzić z otaczającym mnie pędem i wysokimi wymaganiami. Łudziłam się, że czytając książki o przedsiębiorczości, dobrym planowaniu, doszkalając się, wyjdę z tego błędnego koła. Poukładałam sobie wszystko,

gdy wdrożę kilka zasad podanych na szkoleniu. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że ciągła, duża ilość obowiązków i pęd są chorobami cywilizacyjnymi naszych czasów. Natomiast związany z nimi brak wartości skutecznie odbiera nam radość, energię i sens życia.

Teraz już wiem, że najważniejsza jest wiara w siebie, asertywność i stawianie granic. Wydaje nam się, że problemy, które mamy, są związane z brakiem wiedzy i umiejętności menedżerskich. Wciąż podnosimy swoje kwalifikacje, biorąc udział w szkoleniach branżowych, związanych z szeroko pojętym zarządzaniem firmą, a tak naprawdę w większości są to nasze problemy emocjonalne. Nie ma nic złego w podnoszeniu swoich kwalifikacji. Jednak niedostrzeganie w swym życiu siebie i swoich prawdziwych potrzeb przekłada się na sposób, w jaki żyjemy. Tempo, w jakim obecnie funkcjonujemy, jest bardzo szybkie. Gubimy się w tym, bo nie starcza nam już czasu na odczuwanie emocji i zajęcie się sobą. Niemal każdego dnia uczestniczymy w wyścigu. Jego celem jest jak najszybsze poruszanie się i zrobienie jak najwięcej. Natomiast odczuwanie niezadowolenia z siebie jest jedyną dozwoloną w tym biegu emocją. Trudno w takiej sytuacji być człowiekiem. Jeszcze trudniej wrażliwą, empatyczną kobietą.

Jak możemy sobie z tym poradzić?

Podstawą jest uświadomienie sobie, że jedyne, co możesz zdziałać, to zrobić coś ze sobą i swoim życiem. Tylko Ty i Twoje myśli macie na to wpływ.

Książka ta nawiązuje do tematyki holistycznego postrzegania siebie. Zachęca, abyś zwróciła na siebie uwagę. Przyjrzała się swoim emocjom i wartościom. Jest również o tym jak żyć, aby znaleźć chwilę na to, co naprawdę dla Ciebie ważne. Jak nie czuć się przytłoczoną, sfrustrowaną i zmęczoną. Jak odzyskać wiarę w siebie, radość i chęci do działania. One nie przyjdą do Ciebie same. Wymagają przyjrzenia się sobie głębiej. Domagają się chwili refleksji, która ułatwi Ci znalezienie ich w sobie. Wiedz, że życie w zgodzie ze sobą jest możliwe i jest w zasięgu Twojej ręki. Sytuacje z mojego życia oraz

historie moich klientek (oraz one same) każdego dnia udowadniają mi, że w życiu dzieją się cuda.

Warto o tym pamiętać!

Doskonale zdaję sobie sprawę z tego, jak frustrująca jest ciągła krzątania, nietrzymanie się wyznaczonych wcześniej postanowień. Sama się sobie dziwię, że funkcjonowałam w tym kołowrotku i tak długo w nim wytrzymałam. Rozumiem więc Ciebie, Twoje rozczarowanie i smutek.

Myślę, że możesz mieć już dosyć:

- ciągłego braku wiary i podcinania swoich skrzydeł przez krytyka wewnętrznego.
- stawiania wszystkich na pierwszym miejscu i zapominania o sobie.
- wiecznego zapracowania oraz bezustannej gonitwy myśli o obowiązkach, które „bombardują” Twoją głowę i „przypominają”, że jeszcze coś musisz zrobić.
- rezygnowania z odpoczynku i marzeń na rzecz pracy, która mimo poświęcania jej całego czasu nie odwdzięcza Ci się tak, jakbyś chciała.

Wszystko to przyczynia się do Twojego stresu oraz utraty sił witalnych.

Nie wiem, ile lat prowadzisz swoją firmę lub jak długo pracujesz w korporacji. Nie wiem też, jak długo tkwisz w tym pędzie i w jakiej obecnie jesteś kondycji. Wiem jednak, że Ty i Twoje ciało kiedyś nie wytrzymacie takiego tempa życia i braku poczucia sensu. Zmęczenie, pustka, wypalenie i depresja są najbardziej powszechnymi dolegliwościami. Pojawiają się, gdy w nieumiejętny, zbyt zachłanny sposób korzystamy z naszej wewnętrznej energii. Nie dbamy o siebie i swoje ciało, zapominając, że tworzymy z nim jedność. Odcinamy się od naszych potrzeb i zapominamy o drobnych przyjemnościach.

A życie nie będzie trwało wiecznie. Jego średnia długość w dzisiejszych czasach wynosi 78 lat. Ile zatem życia Ci zostało? Jak chcesz je przeżyć? Czy aby na pewno tak, jak do tej pory?

Obie wiemy, że NIE! Pozwól więc, żeby ta książka była Twoim przewodnikiem. Niech zaprowadzi Cię do Twojego Nowego Świata. Świata, w którym również Ty jesteś ważna i wyjątkowa.

Jesteś gotowa, aby przestać umniejszać siebie i ciągle zostawiać to co ważne na „potem”? Postarasz się zacząć dostrzegać Siebie?

Jeśli tak, pozwól, że zaczniemy.

## RECENZJE

„Katarzyna Wnękowska w swojej książce doskonale opisuje ludzką naturę. Autorka krok po kroku pomoże Ci dostrzec swoją wyjątkowość. Warto pamiętać, że każdy z nas jest wyjątkowy. Serdecznie polecam”.

Jakub B. Bączek,  
Trener Mentalny Polaków

„*Jesteś Wyjątkowa* to książka dla kobiet, które zaczynają swoją podróż w poszukiwaniu siebie. Kasia w przystępny sposób przedstawia zasady i ćwiczenia, jak określić swoje potrzeby. Bardzo polecam wszystkim tym, dla których ważne jest odkrycie siebie na nowo. Uporządkowane treści przeplatają się z ćwiczeniami, co w konsekwencji ułatwia odbiór i zachęca do pracy nad sobą”.

Dorota Deląg,  
aktorka, prezenterka telewizyjna  
i trenerka występów publicznych

„Autorka już od pierwszych stron tej książki zabiera nas w podróż, której zakończeniem jest życie blisko siebie, w zaufaniu do własnej intuicji. Dziękując za własnym doświadczeniem, pokazuje, że prawdziwe życie uplecione jest z codziennych doświadczeń i otaczającej rzeczywistości, w której każda z nas potrzebuje dotrzeć do klucza, jakim jest miłość do siebie.

Będąc dla siebie dobrą, doceniając siebie, możemy sięgać po to, czego pragniemy, bo przecież jesteśmy tego warte. Każda z nas jest inna, wyjątkowa. Nie ma na świecie dwóch takich samych istot.

Ćwiczenia zaproponowane przez autorkę zapraszają do wyleczenia się z wirusa narzekania. Nawyk negatywnego myślenia jest właśnie jak wirus, który blokuje rozwijanie potencjału, wewnętrznej mocy. Masz w życiu to, na czym się skupiasz, o czym myślisz.

Aby posmakować zmian, musisz jednak zanurzyć się w sobie, by odpowiedzieć sobie na ważne pytania. Odpowiedzi zaprowadzą Cię w głąb pięknej ewolucji, prowadzącej do fascynującego i świadomego życia na własnej drodze do miłości.

Serdecznie polecam książkę, która skierowana jest przede wszystkim do kobiet, ale mężczyźni również mogą z niej skorzystać, by dotrzeć do swojej wyjątkowości”.

Anna Prelewicz,  
Instytut Kognitywistyki, <http://instytutbennewicz.pl>

## **Akademia Perfect Hair**

Stworzona z pasji do włosów przez Marylę Kaczmarek. To miejsce w samym centrum Warszawy, które od 14 lat nieustannie się rozwija i wyznacza trendy we fryzjerstwie. Do usług - Akademia Perfect Hair.

*Włosy są naszą pasją.*



### **Akademia Perfect Hair**

ul. Świętokrzyska 32, 00-116 Warszawa  
(klatka VII, I p., wejście od podwórka, nad Apteką)  
tel. 22 620 80 50, 22 652 36 43, 733 030 120

[www.aph1.pl](http://www.aph1.pl)



MRS.SPORTY  
[www.mrssporty.pl](http://www.mrssporty.pl)

*Umów się!*

Wejdź na  
[www.mrssporty.pl](http://www.mrssporty.pl)

**POCZUJ SIĘ ŚWIETNIE**

**DZIĘKI MRS.SPORTY!**

**Sieć klubów sportowych dla kobiet nr 1 w Europie.**

\* Umów się na bezpłatny trening próbny na [www.mrssporty.pl](http://www.mrssporty.pl)



# TALARIA

RESORT & SPA



POBYTY SPA



WYJAZDY FIRMOWE  
I INTEGRACYJNE



DAY SPA



WESELA I IMPREZY  
OKOLICZNOŚCIOWE

*Miejsce, gdzie śni się więcej, niż zazwyczaj  
I dzieje więcej, niż na co dzień...*

**Tylko godzinę jazdy z Warszawy**

08-455 Trojanów 158 | tel. 22 397 73 08  
repcja@talaria.pl | www.talaria.pl

Katarzyna Wnękowska – Coachka i Mentorka autentyczności Kobiet. Pomaga kobietom odkryć swoją autentyczność, dzięki której odzyskują satysfakcję życiową. Jest autorką programów rozwojowych „Jesteś Wyjątkowa! Poczuj to!” „Odkryj swoją wyjątkową siłę”, „Aktywuj swoje źródło spełnienia i wyfruń ze złotej klatki”, „Jesteś Wyjątkowa – poczuć luksus bycia Sobą!”, w których wzięło udział już prawie 500 kobiet aktywnych zawodowo.

Certyfikowany Coach CoachWise™, certyfikowany Soul Coach®, trenerka biznesu. Właścicielka Kataliza Coaching – firmy, która powstała z pasji inspirowania i wspierania kobiet w dążeniu do skuteczności, harmonii oraz satysfakcji z życia, a także odnajdywania radości i szczęścia. Inspiruje kobiety także swoją postawą, pokazując na co dzień, że można żyć w zgodzie ze sobą, realizować się w życiu osobistym i zawodowym, odnosić sukcesy oraz czerpać z tego niesamowitą radość i satysfakcję.



„Katarzyna Wnękowska w swojej książce doskonale opisuje ludzką naturę. Autorka krok po kroku pomoże Ci dostrzec swoją wyjątkowość. Warto pamiętać, że każdy z nas jest wyjątkowy. Serdecznie polecam”.

Jakub B. Bączek, Trener Mentalny Polaków



„Książkę *Jesteś Wyjątkowa* bardzo polecam wszystkim tym, dla których ważne jest odkrycie siebie na nowo. Uporządkowane treści przeplatają się z ćwiczeniami, co w konsekwencji ułatwia odbiór i zachęca do pracy nad sobą”.

Dorota Deląg, aktorka, prezenterka telewizyjna  
i trenerka występów publicznych



„Autorka już od pierwszych stron tej książki zabiera nas w podróż, której zakończeniem jest życie blisko siebie, w zaufaniu do własnej intuicji.

Aby posmakować zmian, musisz jednak zanurzyć się w sobie, by odpowiedzieć sobie na ważne pytania. Odpowiedzi zaprowadzą Cię w głąb pięknej ewolucji, prowadzącej do fascynującego i świadomego życia na własnej drodze do miłości. Serdecznie polecam książkę, która skierowana jest przede wszystkim do kobiet, ale również mężczyźni mogą z niej skorzystać, by dotrzeć do swojej wyjątkowości”.

Anna Prelewicz, Instytut Kognitywistyki, <http://instytutbennewicz.pl>



Patronat medialny



Partnerzy



Patronat honorowy



BENNEWICZ  
Instytut Kognitywistyki

