

Słowo wstępne

Tak smutnej twarzy nie widziałam od dawna. Oczy wydawały się puste, bez nadziei, pozbawione wiary. Całą sobą malowała smutek, żal i rozczarowanie życiem. Sylwetka lekko pochylona, opadłe policzki, tylko od czasu do czasu podnoszone powieki. Budziła się z letargu na kilka sekund, aby jak najszybciej wpaść z powrotem w jego sidła.

Bycie singielką nie zawsze jest usłane różami. Nawet kobiety, które stają się nimi z wyboru, cierpią z powodu samotności. Przeczytałam ostatnio artykuł, którego puenta brzmiała: *Pogódź się z tym, że już do końca życia będziesz sama*. Okrutne słowa, odbierające ostatnią nadzieję. Zastanawiałam się czy pisząca je osoba była singielką. Z jednej strony szkoda, że tego nie sprawdziłam – nie lubię, gdy odbiera się nadzieję, z drugiej strony – popieram tezę, że należy cieszyć się życiem w pojedynkę i umieć odnaleźć się w takiej roli. Dla większości kobiet stanowi to nie lada wyzwanie, ale możliwe do osiągnięcia. Bliska mi kobieta również o tym wie, w niezwykle sposób radząc sobie z nową rolą, nie oznacza to jednak, że ktokolwiek ma prawo mówić jej, by żyła, nie licząc na przeżycie wspañalej miłości.

Łatwo odebrać jest nadzieję, trudniej rozbudzić tę wiarę.

Dla kobiet, które chcą cieszyć się życiem napisałam książkę, która powstała na podstawie mojego audiobooka „Singielka”, przeznaczona nie tylko dla kobiet, które znajdują się w sytuacji, w jakiej sama byłam. Książka powstała w jednym celu: przekonać, że każda z nas ma prawo do miłości, rozpoczęcia nowego związku, motyli w brzuchu; każda z nas ma prawo do szczęśliwego życia. Aby jednak uświadomić sobie, czego oczekujesz od życia, musisz poznać swoją wartość, zwiększyć swoją pewność siebie, poznać swoje wymagania, a przede wszystkim – określić swoje oczekiwania.

Gdy zaczynam rozmowę z kobietami, które czują się samotne, w ich głosie wyczuwam pustkę, brak emocji, szarość; wszystko staje się dla nich albo czarne, albo białe; często czują się gorsze od kobiet „zajętych”, mało atrakcyjne i niepotrzebne. Zakładają różne maski. Ukrywają się przed światem, znajomymi i rodziną, podając tysiące argumentów, którymi tłumaczą chęć ucieczki. A kiedy przestają łkać, zadają tylko dwa pytania:

Czy chcesz być z mężczyzną? (Zazwyczaj odpowiedź brzmi: „Tak, bardzo”)

Czy zakochałabyś się w facecie, który zachowuje się tak jak Ty w ostatnim czasie? (Czyli płacze, popada w doły, zaniedbuje siebie na zewnątrz – ciało – i swoje wnętrze – duszę, jednocześnie chowając się w najciaśniejszym kącie)

W tym momencie najczęściej zapada cisza.

Pozwalam mojej rozmówczyni trwać w tej ciszy. Wiem, że w jej głowie pojawiają się dziwne, niekiedy wręcz abstrakcyjne obrazy. Wiem, bo sama przeżyłam ten etap. Wiem, bo po rozwodzie nie miałam nawet sił brać wieczorem prysznic. Po usłyszeniu pytania zastanawiałam się, dla kogo ja to robiłam? Kim ja jestem? Co ja ze sobą robię? Czy mi się to podoba? O kurczę, co ja zrobiłam?! Co ja sobie robię...?!

Jedno pytanie może zdziałać cuda: obudzić siłę do działania, przynieść nadzieję i wiarę. Tak postawione pytanie potrafi dniami brzmieć w głowie jak mosiężny dzwon, aż odnajdziesz w

swoim umyśle odpowiedź; aż podejmiesz jedyną słuszną dla siebie decyzję, która rozpocznie rewolucję w twoim toku myślenia i pobudzi do działania.

To wówczas zaczynasz odkrywać siebie na nowo. To wówczas zaczynasz na nowo siebie kochać. To wówczas zaczynasz na nowo dbać o siebie – dla siebie.

Dzień 1.

Dzień pierwszy musimy zacząć od przygotowania Ciebie do dalszej współpracy, w związku z tym wykonaj poniższe ćwiczenia. Trzy bardzo proste narzędzie, które pomogą Ci wystartować i wytrwać do końca wyzwania oraz ćwiczenie, które zaskakuje moje kursantki, jednak okazuje się, że to jedno z ich ulubionych zadań – wykonaj je, bardzo rzetelnie, kolejno efekt zachowaj, ukrywając przed sobą. Do końca wyzwania nie oglądaj tego, co stworzysz!

Jesteś gotowa?

Zaczynamy!

Ćwiczenie – wybierz myśl przewodnią

Czasami wstajesz rano i nie wiesz, od czego zacząć. Nie chodzi o to, że nie masz nic do zrobienia; masz – i to dużo, ale natłok myśli i emocje nie pozwalają Ci skoncentrować się na tym, co jest dla Ciebie ważne i właściwe.

W takiej chwili weź do ręki książkę i zamknij oczy. Otwórz książkę na losowo wybranej stronie. Przeczytaj jedno, również losowo wybrane zdanie. Pochyl się nad jego treścią i zastanów, co chce Ci przekazać.

- Ćwiczenie to pozwala skoncentrować się na bieżącym dniu. Bycie w teraźniejszości jest z naukowego punktu bardzo ważne, ponieważ tylko wówczas nie jesteśmy oderwani od rzeczywistości, podejmujemy trafne decyzje i w następstwie wykonujemy działania, które konstruktywnie zmieniają nasze życie.

- Każdego dnia możesz wybrać inne zdanie lub jedno, które będzie cię inspirować przez cały tydzień.

Chcąc ułatwić ci zadanie, kliknij post: [CYTATY DLA KOBIET](#) i wybierz odpowiedni dla siebie. Możesz spośród nich, losowo lub świadomie, wybrać inspirujące Cię przesłanie – czasami nie wiemy, na co się zdecydować, wówczas zamknij oczy i posłuchaj swojej intuicji. Czym jest intuicja? To mieszanka uczuć, emocji wynikających z doświadczeń! Często pada pytanie – nawet podczas doboru partnera lub jego poszukiwania – kierować się sercem czy

intuicją? – Na to zagadnienie jest odpowiedź, ujęłam ją w felietonie, który polecam każdej kobiecie poszukującej miłości. Odpowiedź nie tylko rozjaśnia nam umysł poprzez przyswojenie wiedzy, ale wiesz już, dlaczego dokonujesz wyborów w taki, a nie inny sposób! Kliknij: [KIEROWAĆ SIĘ INTUICJĄ CZY ROZUMEM](#)

Kolejne ćwiczenie pomoże Ci wytrwać do końca wyzwania.

Są zadania ważne i pilne. Takie, które coś wnoszą do twojego życia i takie, które możesz na potrzebę realizacji swoich pragnień, oddelegować.

Zastanów się, co możesz odłożyć na później aby uczestniczyć w każdym dniu wyzwania!

Podejmij decyzję, że to wyzwanie jest priorytetem!

Odszukaj swoje motywatory, aby działać w kierunku obranego celu!

Ćwiczenie - zarządzanie swoją energią w czasie

Czy zrobiłaś już listę zadań na ten tydzień?

Jeśli chcesz wzrastać, rozwijać się, spełniać swoje marzenia, realizować cele, czuć się spełniona i dowartościowana – jest na to jeden sposób. Zadanie niełatwe, początkowo również mało przyjemne, ale z biegiem czasu i dzięki codziennemu utrwalaniu wchodzi w nawyk.

Mówię o SAMODYSCYPLINIE.

Pierwszym krokiem do jej rozwijania jest świadomość tego, czego pragniesz, i lista rzeczy (czynności) do wykonania, które pozwolą zrealizować cel.

Twoje życie – Twoje cele!

Każde pragnienie bez wyjątku (które nie krzywdzi drugiego człowieka) jest godne realizacji, dlatego jeśli naprawdę pragniesz tego, co sobie wymarzyłaś, samodyscyplina stanie się naturalną częścią procesu.

Ale określ się i opracuj tę listę!

Zmotywować może cię poniższe ćwiczenie!

Ćwiczenie – realizacja celu

Pragnienie oznacza wzrost i rozwój, dlatego zastanów się w ciszy, a następnie odpowiedz sobie na pytanie: „Czego pragniesz?”.

Dlaczego to dla Ciebie takie ważne?

Jakie korzyści zapewni Ci realizacja tego celu?

Co z tego będziesz mieć?

Ustal sama ze sobą, jakie kolejne kroki wykonasz, przygotuj harmonogram działań i z ufnością oraz wiarą zacznij realizację swoich marzeń. Człowiek, który nie ma marzeń, umiera już za życia.

Miałam okazję patrzeć na człowieka, który wycofał się w momencie, gdy jego marzenie zaczęło się spełniać. Chociaż jego zachowanie wydaje się co najmniej dziwne, taka reakcja jest bywa częsta. Dlaczego? Ponieważ nagle dopada człowieka lęk przed zmianą. Marzenie samo w sobie jest bezpiecznym lądem – zdajemy sobie sprawę, że istnieje tylko w naszej głowie, a często nawet sami nie wierzymy, że możemy stanąć przed szansą jego spełnienia.

Zanim zaczniesz marzyć, pomyśl, czy naprawdę tego pragniesz, bo Wszechświat odpowiada na ludzkie prośby.

Masz dwa wyjścia: albo przestraszysz się i uciekniesz, albo zrobisz ten ostatni krok w kierunku wyjścia ze strefy komfortu.

Bardzo Cię proszę wykonaj poniższe ćwiczenia zanim przejdziesz dalej. Całe poprzednie wydarzenie poświęciłam tematyce przygotowania do realizacji celów i zadań na siebie nałożonych. Bez odpowiedniego przygotowania ludzie bardzo często wpadają w emocjonalną pułapkę. Wizja zmiany poprzez ośmiodniowy kurs, wykonanie kilku ćwiczeń, przeczytanie wartościowych i inspirujących treści wydaje się niezmiernie kusząca. Ekscytacja, impuls, nadzieja – chcę abyś ten stan utrzymała przez cały okres wyzwania i zachowała na gorsze dni. Chcę abyś odniosła swój sukces, ponieważ on będzie twoim motywatorem do dalszych działań. Tak funkcjonuje twój i mój mózg. Trzeba go karmić małymi zwycięstwami, aby osiągnąć większe. KROK PO KROKU, pomału w swoim tempie, ale do przodu.

A teraz przejdź do ostatniego, wyczekiwanego ćwiczenia.

Ćwiczenie

Potrzebujesz kartki i kolorowych kredek.

Namaluj swoją wewnętrzną kobietę.

Jak postrzegasz siebie? W jakich kształtach i barwach? Jakie szczegóły Twojej postaci wysuwają się na pierwszy plan? Co zatuszowałaś?

Możesz pomyśleć: „Ale po co? Co mi to da?”. Jeśli wykonasz ćwiczenie, wkładając w nie uczucia, emocje i serce, sprawdzisz, co kryje się w Twoim wnętrzu. Analizując sposób, w jaki siebie przedstawiłaś, dowiesz się, co kryje się w Twojej podświadomości.

Często przybieramy maski lub udajemy, że wszystko jest w porządku, tymczasem wewnątrz aż się gotujesz. Chodzisz podenerwowana, sama nie wiedząc dlaczego, i zastanawiasz się nad przyczyną.

Ale czy nie jest tak, że świadomie zagłuszasz wiele swoich potrzeb, dlatego do głosu dochodzi frustracja?

Rysując rzetelnie obraz swojej wewnętrznej kobiety, skupiając się na przepływających myślach, emocjach i uczuciach, wiesz, nad czym powinnaś popracować, na czym skupiać swoją uwagę i w jakim kierunku podążać. Odkrywasz siebie i swoją drogę do szczęścia.

Mam nadzieję, że dzień nie był zbyt męczący, a jeśli tak, zrób sobie dobrze! Wyznacz nagrodę, niech ośrodek w mózgu, który się ich dopomina w momencie, gdy wykonasz zadanie też zostanie zaspokojony, ponieważ twój mózg to TY! – bardzo istotna część ciebie, która dobrze prowadzona staje się twoim najlepszym przyjacielem.

Do jutra!
Pozdrawiam,
Wioletta

Dzień 2.

Wczoraj już było, jutra jeszcze nie ma, jest tylko dziś!

Wiem, że nie łatwo przestawić się na takie pozytywne myślenie. Przecież wczoraj ukształtowało mnie dzisiejszą, jutro — chcę, by było lepsze niż dziś, a dziś... - no właśnie co z terażniejszością?

Dlaczego ją tak zaniedbujesz?

Dlaczego warunkujesz, że miłość, jakiej pragniesz, jest utkana albo w tym, co odeszło, albo w tym, co nadejdzie?

Wstając, każdego dnia zastanów się w pierwszej kolejności;

w jakim nastroju miałyby wstać twój wymarzony partner,

w jakim nastroju miałyby spędzić TEN dzisiejszy dzień?

Jak twój partner powinien się do ciebie odnosić, w stosunku do ciebie zachowywać i jakim miałyby być człowiekiem dla innych!

A teraz TY bądź, chociaż DZIŚ taka jak ON miałyby być! – sprawdź jakie to przyjemne. SWÓJ SWOJEGO PRZYCIĄGA – i tę tezę również potwierdzili naukowcy.

Mając na uwadze kreację twojego dobrego samopoczucia, pierwsze ćwiczenie polega na randkowaniu.

Kreatywna randka

Autorką ćwiczenia jest Julia Cameron, która sugeruje, aby przynajmniej raz w tygodniu umówić się na randkę z bardziej kreatywną częścią siebie.

Odwiedzaj galerie, ogrody; możesz też usiąść wygonie w małej cukierni i odprężyć się z notatnikiem lub gazetą w ręce.

Proponuję, abyś już dziś zapisała w kalendarzu datę tej randki. Postaraj się, aby były to miejsca nie tylko inspirujące, w których poobserwujesz spieszących się ludziom, lecz także pobudzające do refleksji (świątynia, las, rozlewisko etc.).

Na potrzeby naszego kursu proponuję, aby było to miejsce, które w pierwszej kolejności odwiedzisz ze swoim partnerem – połącz z tym miejscem swoje emocje. Zastanów się, dlaczego właśnie tam chcesz go zaprosić, jakie emocje takie miejsca w tobie wywołują, co cię w tym miejscu zachwyca, jak się tam czujesz.

Gdy już tam będziesz, tak pod koniec pobytu odpowiedz sobie na pytanie – czy na pewno chcesz tę randkę powtórzyć w towarzystwie mężczyzny? W którym momencie Ci go brakowało? Co byście tam razem robili?

Żyjesz, oddychasz, cokolwiek robisz dzieje się to teraz – naucz się szanować swoją obecność – musisz wiedzieć, że ona (twoja obecność) ma wpływ, nawet jeśli tego nie odczuwasz bezpośrednio, na wszystko i wszystkich ludzi, których otaczasz. Na przykład, gdy ktoś odchodzi, inaczej kształtują się twoje myśli, inne rzeczy przykuwają twoją uwagę, w innym kierunku zaczynasz podążać.

Gubisz coś cennego – ktoś to znajduje, nie może zidentyfikować osoby pokrzywdzonej, ale sam cieszy się, z tego, co znalazł.

W autobusie lub kawiarni rozmawiasz głośno z koleżanką, mimochodem rzucasz jakąś myśl, ktoś siedzący obok usłyszał ją i wykorzystał w celu ulepszenia swojego życia, nigdy się o tym nie dowiesz, ale właśnie odmieniłaś czyjeś życie!

Kopnęłaś kamień, chwilę później idzie mężczyzna i potyka się o niego, przeklina pod nosem, obok przechodzi kobieta, pyta, co mu się stało – nawiązują rozmowę, śmieją się i umawiają na kawę. Ty o tym nie wiesz.

Masz wpływ nie tylko na swoje życie, ale i innych. Dlatego zadbaj o siebie, o swoją codzienność, bo to właśnie w niej odnajdziesz to, czego szukasz i tego jedyne, na którego czekasz.

Z tych powodów dziś zajmiesz się umiejętności bycia TU i TERAZ!

Zacznij od treningu UWAŻNOŚCI – opis w poście: [JAK TRENOWAĆ UWAŻNOŚĆ](#)

Uważność, bez której żaden mój kurs nie może się odbyć, zacznij trenować od zewnątrz – obserwuj.

1. Postaw przed sobą kwiat w doniczce i patrz na niego przez kilka minut.
2. Zanim wyjdiesz z domu, zdecyduj, że po drodze będziesz „wyłapywać” wzrokiem wszystkie rzeczy koloru np. niebieskiego.
3. Uporczywy powrót do tabliczki mnożenia. Gdy robisz coś, co nie wymaga myślenia – np. zmywając naczynia, trenuj tabliczkę mnożenia, w momencie, gdy twoje myśli odbiegają od wyznaczonego zadania, nie przejmuj się, tylko powracaj do mnożenia.

Te ćwiczenia, w połączeniu z relaksacją i medytacją ułatwią ci obserwację siebie wewnętrzną; swoich myśli, emocji, braków i zasobów.

Ćwiczenie – Tu i Teraz

Po czym poznasz, że żyjesz w terażniejszości?

Po czym poznasz, że destrukcyjne wydarzenia przeszłości już Tobą nie rządzą?

Bolesne wspomnienia powracają – to normalne. Będą powracać, ale Ty, żyjąc tu i teraz, nie tylko potrafisz kierować swoimi myślami i kontrolować emocje, lecz także umiesz działać niezależnie od wspomnień.

Niczego nie odkładasz, nie marnujesz dnia na użalanie się, dołowanie. „Naszła mnie myśl – mówisz sobie – to i odejdzie, a ja robię to, co zaplanowałam” – po tym poznasz, że Twoje życie nabiera rozpędu.

Ćwiczenie wspomagające powyższe zadanie – w gąszczu własnych myśli

Najgorszą dla mnie rzeczą jest, gdy uczepi się mnie jedna myśl. To stan, który nie tylko blokuje mnie przed dalszym działaniem, lecz także wyczerpuje i psychicznie, i fizycznie.

Każdy powinien znaleźć swój sposób, który pozwoli mu przede wszystkim oswoić się z daną myślą, zaprzyjaźnić z nią, a następnie zrozumieć, dlaczego trudno jest mu pozbyć się jej.

Zapytaj siebie:

Co łączy mnie z tą myślą?

Dlaczego nie chcę się z nią pożegnać?

Co powinnam zrobić, aby przywrócić spokój umysłu?

Jaki jest sposób, aby wydostać się z tej sytuacji?

Ćwiczenie – Tu i Teraz

Wspaniałe jest to, że mamy wpływ na to, kiedy czujemy się szczęśliwi i czy w ogóle odczuwamy szczęście. Wszystko zależy od tego, jaką granicę sobie wyznaczysz i czym warunkujesz swoje szczęście.

Jedna z uczestniczek moich warsztatów „Odkryj siebie na nowo” powiedziała, że nie pamięta, kiedy czuła się szczęśliwa. Na pytanie, co mogłoby ją uszczęśliwić, odpowiedziała,

że chciałyby znowu mieć dwadzieścia lat. W przeszłości życie jej nie oszczędzało, więc teraz, mogąc swobodnie oddychać – już nie potrafi tego robić.

Nasze przekonania mogą albo podcinać nam skrzydła, albo nas wspierać, podobnie jak nasze oczekiwania. Jak myślisz, czy Anna będzie kiedykolwiek szczęśliwa, jeśli nie zmieni swojego nastawienia i oczekiwań?

Po serii pytań odkryła, że po zmianie oczekiwań nastąpiła zmiana jej nastawienia. Oczekiwanie: „Chcę mieć znowu dwadzieścia lat” zastąpiła: „CHCĘ SIĘ CZUĆ MŁODO”.

Jak uważasz, co Anna musi zrobić, aby poczuć się młodo? Co polecasz?

Anna stworzyła listę swoich działań, którą wciąż uzupełnia. Okazało się, że niektóre wykonuje, ale dotąd lekceważyła ich znaczenie. Gdy obecnie popada w melancholijny nastrój, spogląda na swoje nowe oczekiwanie, wybiera z listy czynność, która najbardziej wspiera ją i uszczęśliwia – i po prostu ją wykonuje!

Dawno temu napisałam, że to od Ciebie zależy, czym wypełnisz swój kubek zwany szczęściem. Zawsze wkładaj do niego takie wyzwania, którym wiesz, że sprostasz, i które zależą od Ciebie, a nie od czynników zewnętrznych.

Ćwiczenie wspomagające powyższe zadanie – wizja mnie samej!

Pragnąc czegoś więcej, stwórz wizję tego, czego pragniesz.

Wizja Twojej przyszłości zmieni Cię, ukierunkuje na odpowiednie decyzje, pozwoli pokonać pojawiające się przeszkody oraz stanie się Twoim drogowskazem i motywatorem do działania.

Podstawowe pytanie brzmi:

Czego pragniesz i jak ma wyglądać Twoje życie?

Za pomocą wizji twórz swoją wspaniałą codzienność!

Za pomocą wizji twórz wizerunek i relację z twoim przyszłym partnerem!

Aby zasypiać z uśmiechem i z zadowoleniem, koncentruj się na tej chwili – porannym zapachu kawy, całusie od dziecka, uśmiechu nieznajomego itp. Drobiazgi tworzą Twoje życie. Dostrzegaj je.

Gdy dopadną Cię stres, żal, smutek, stań przed lustrem i zapytaj siebie, czy warto? Czy te emocje nie niszczą Cię samą? Rozumiem, że czasami trudno odpuścić myślom kotłującym się w głowie, ale sama świadomość ich istnienia daje Ci szansę na ich zmianę. Szanuj siebie, kochaj siebie i dbaj o swoją wewnętrzną kobietę!

Pamiętaj o rezultatach powyższych ćwiczeń, ponieważ konstrukcja ich pozwala Ci, krok po kroku tworzyć nowe życie będąc cały czas mocno osadzoną w realiach obecnego.

Dziękuję Ci bardzo za twoją obecność, ponieważ ona zmienia również moje życie!

Do jutra,

Wioletta

Dzień 3.

Dzisiejszy dzień wyzwania ma za zadanie skłonić Cię do refleksji, do odnalezienia tego, co rzeczywiście jest TWOJE!

Twoje ZASOBY – Rzeczywistość – wczorajszy dzień zakończyłam słowami, abyś była mocno osadzona w realiach obecnego życia.

Wizja przeszłości musi być ściśle powiązana z twoimi zasobami, które zawsze możesz mnożyć, ale musisz być świadoma, co posiadasz i czym możesz się podzielić.

Co masz?

Co możesz ofiarować w zamian?

Co ofiarowujesz bezinteresownie?.

Jakie są twoje oczekiwania? Czy pokrywają się z odpowiedziami na powyższe pytania?

Zadanie na dziś!

Wypisz wszystkie swoje osobiste predyspozycje i zasoby: fizyczne, mentalne, psychiczne, finanse, kontakty itd. Potrzebne do odszukania miłości.

Szukasz atrakcyjnego mężczyzny? Czy ty jesteś dla swojego wymarzonego faceta atrakcyjna? Dlaczego?

Poszukujesz miłości w sobie? Czego Ci brakuje, by ją odnaleźć – aby siebie pokochać?

Spójrz realnie na swoją rzeczywistość!

Pomoc!

Czy posiadasz wszystko, aby zrealizować swoje postanowienie?

Czy dzięki swoim zasobom zrealizujesz cel?

A może czegoś potrzebujesz? Czy wiesz jak to zdobyć?

Czy istnieją jakieś trudności lub okoliczności, które mogą ci przeszkodzić w zdobyciu tego, co zaplanowałaś?

Czy zmiana zależy wyłącznie od ciebie? A jeśli od osób postronnych, to czy wiesz jak poprosić o pomoc lub jak przeformułować oczekiwania, aby zmiana zależała tylko od ciebie?

Naturalnie, że jesteś w stanie osiągnąć wiele, a nawet rzeczy, do których dziś nie masz predyspozycji, ale pamiętaj, że aby podnosić swoje wibracje, trzeba zacząć od poznania siebie i swoich możliwości.

Ćwiczenie wspomagające powyższe zadanie

Czy jesteś zadowolona ze swojego zdrowia i samopoczucia?

Określ od 1 do 10 poniższe obszary.

1. Odżywianie.
2. Wagę.
3. Sport.
4. Dzielne spożycie wody.
5. Swoją energię.
6. Stres.
7. Odporność.
8. Sen.
9. Poczucie humoru.
10. Poczucie bezpieczeństwa.
11. Równowaga emocjonalna.
12. Pewność siebie.
13. Wiara w siebie.
14. Twoje przekonania.

Czego potrzebujesz? W jakiej dziedzinie zauważasz braki? Co możesz od zaraz poprawić?

Jakie działania wykonasz w tym kierunku?

Dzisiejsze zadanie wspomaga post, który koniecznie przeczytaj: [EMOCJE A SAMOCENA](#)

Nie mów mi, że masz to na uwadze. Zapisz to, aby uzyskać jasny obraz sytuacji. Ty jesteś swoją pierwszą miłością.

Gdy wykonasz zadanie, pomyśl o wczorajszej wizji siebie i swojej przyszłości i odpowiedz sobie na pytanie: czego potrzebuję, aby tę wizję zrealizować. Zapisz swoje braki i działania, jakie wykonasz. Działaj już od teraz! Nie odkładaj tej listy.

Skoncentruj się na tym, CO POSIADASZ I JAK MOŻESZ SWOJE WALORY I UMIEJĘTNOŚCI WYKORZYSTAĆ, ABY KOCHAĆ!

Tworząc wizję przyszłości, pamiętaj, że nosisz w sobie **idealną wersję** siebie, powinnaś tylko ją dostrzec, docenić i do swoich zasobów dopasować oczekiwania w stosunku do innych.

Przyszły mi na myśl buty, wygodne są tylko te w naszym rozmiarze i dopasowane do kształtu stopy. Czasami zdarza się kobietom założyć niezbyt wygodne, ale po jakimś czasie marzą tylko o tym, aby je zdjąć. Z partnerami jest tak samo, niedopasowany facet uwiera, uciska i bardzo męczy. Tak samo jest z nami samymi, jeśli nosisz maskę, jeśli próbujesz na siłę być kimś innym, szybko się zmęczysz, będziesz wciąż nieszczęśliwa, bo będziesz gonić iluzję, która absolutnie Ci nie służy. Wizja Ciebie ma być dopasowana do TWOICH potrzeb, przekonań i wartości. Nie oczekuj cudów, oczekuj, aby w odbiciu lustrzanym dostrzec w końcu SIEBIE!

Do jutra!

Dzień 4.

W wyzwaniu: Jak Odszukać Miłość, nie będziemy zbyt długo koncentrować się na emocjach i myślach. W tym celu zostanie 26 marca zainicjowane wydarzenie: Emocjonalnie Inteligentna Kobieta, jednak tematyka myśli i emocji, które je wywołują jest, niezmiernie ważna. Dlatego dziś zapoznaj się z kilkoma felietonami a w pierwszej kolejności:

JAK NA STAŁE STŁUMIĆ MYŚLI,

SAMOŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNA

Przeczytałaś?

Ciesz się tym, ponieważ teraz możesz poprawnie wykonać poniższe zadania związane z komunikacją interpersonalną, na którą głównie przekłada się twój stan emocjonalny.

Ćwiczenie

Wypisz wszystkie myśli, jakie tworzą Twoją codzienność na przykład w momencie, gdy ktoś Cię krytykuje. Gdy słyszysz czyjąś krytykę, zwykle myślisz: „Co on/ona może wiedzieć? Wymądrza się...!”.

Teraz spróbuj zmienić swoje myślenie i przyjmij, że ta osoba Ci sprzyja i może po prostu jest lepsza w tej konkretnej branży, w tym konkretnym przypadku. Pomyśl: „Może ma rację...? Może chce czegoś mnie nauczyć...? Wiedząc, gdzie popełniłam błąd, w przyszłości mogę to poprawić”.

Jesteś taka jak Twoje myśli – twój wizerunek jest obierany, w zależności od twoich myśli, emocji i reakcji. Maski, które zakładasz opadają w szczególności w momencie kryzysu lub zagrożenia, a sytuacje trudne są nierozzerwalnymi częściami życia.

Ćwiczenie

Komunikowanie staje się nieefektywne, gdy:

- słuchasz tylko tego, co chcesz usłyszeć (nastawiasz się wyłącznie na „wyłapanie” określonych informacji);
- przerywasz czyjąś wypowiedź (jest to oznaką złego wychowania i irytuje rozmówcę);
- kończysz za kogoś zdanie, demonstrując tym samym swoje zniecierpliwienie;

- skupiasz się na sobie i na tym, o czym za chwilę powiesz;
- interesujesz cię przede wszystkim własny punkt widzenia;
- nie zadajesz pytań otwartych;
- nie dajesz partnerowi szansy, aby mógł lepiej cię poznać;
- często ocenisz, wydajesz wyrok, zamiast podkreślić, że to tylko twoje zdanie i mogę się mylić.

Zastanów się, gdzie popełniasz błąd, zapisz i wyeliminuj te zachowania. Nasze postępowania są nawykowe, a więc zmiana wymaga powtórzeń. Czasami trudno nam kontrolować się, wówczas możesz poprosić swoich znajomych, aby upominali Cię w chwili, gdy tylko zaczniesz wracać na utarte ścieżki.

Dlaczego ważne jest uczestnictwo w wyzwaniach? – ponieważ wówczas spotykasz ludzi, którzy są w podobnej sytuacji do Twojej, rozumieją Cię i wspierają. Twoi znajomi nie zawsze rozumieją Twojej frustracji, smutku, potrzeb. Często uważają, że masz wszystko – tak, ale wszystko, czego oni potrzebują. Ty jednak masz ochotę na więcej, na zrobienie czegoś w inny sposób, na osiągnięcie swoich celów i realizację własnych potrzeb.

Nie zawsze musisz od ludzi, którzy Cię nie rozumieją odcinać się, unikać ich, odrzucać ich wieloletnią przyjaźń – czasami warto, abyś to Ty się zmieniła, na lepsze dla siebie. Wystarczy, że nauczysz się stawiać granice, być bardziej asertywną i szczerze mówić o swoich uczuciach.

Co zrobisz, w stosunku do osób ściągających Cię w dół, to twoja Decyzja.

Ćwiczenie

Niczego nie musisz i nikomu nie jesteś nic winna. Jeśli czujesz, że ktoś odbiera Ci radość życia, zastanów się nad rozmową z taką osobą. Powiedz wprost, co czujesz, i zapytaj, czy jest Wam po drodze? Jeśli nie – pamiętaj: to Twoje życie i Twoje uczucia też się liczą. Ty również masz prawo do doskonalenia swojej codzienności.

Sprawdź, w jakim miejscu życia się znajdujesz. Wizję, pragnienie i spraw, aby twoje relacje były na poziomie dostosowanym do twoich potrzeb.

Angażuj się w budowanie relacji, ponieważ jeśli nie będziesz umieć zbudować pomostu pomiędzy Tobą a twoimi znajomymi, to jak chcesz zbudować stabilny pomost pomiędzy Tobą a przyszłym partnerem lub pomiędzy SOBĄ ZEWNĘTRZNA A SOBĄ WEWNĘTRZNA?

Co by się stało, gdybyś teraz odrzuciła wszystkie maski?
Jak byś się czuła, gdybyś nie musiała już żałować, że nie jesteś sobą.

Jak będziesz się czuła, w momencie, gdy powiesz, co czujesz?

Co może się wydarzyć?

Czy będziesz w stanie zaakceptować odpowiedź lub zachowanie swojego rozmówcy?

Zdecyduj się na SIEBIE już teraz!

Ćwiczenie

Są sytuacje, których inni wręcz nie tolerują (na przykład mlaskania przy jedzeniu albo obgadywania). A jednak mimo tej niechęci trudno jest odciąć się od nich i coś zmienić. Tak długo, jak długo będziesz je tolerować, sytuacje będą wracać. Może warto przyjrzeć się temu, na co przymykasz oczy w nadziei, że sytuacja więcej się nie powtórzy?

Zrób małe ćwiczenie.

Weź kartkę i podziel ją na dwie części. Po jednej stronie zapisz: „Tak”, po drugiej: „Nie”.

Pod „Tak” wypisz sytuacje, które uwielbiasz, gdy mają miejsce, pod „Nie” – takie, które Cię szczerze irytują. Popatrz na swoje zapiski i zastanów się, co możesz zrobić, aby zawsze czuć się komfortowo.

Tematem przewodnim są emocje i umiejętność ich rozpoznawania. Czy wiesz, że zanim się rozżościsz, przechodzisz różnego rodzaju fazy?

Jakie korzyści płyną z rozpoznawania emocji?

Przede wszystkim rozpoznanie emocji i wypowiedzenie ich na głos przynoszą ulgę, a wówczas spokojnie możesz znaleźć rozwiązanie i poprowadzić relację w jej najlepszym kierunku.

Sprawdź:

JA czuję – wyrażenie emocji;

KIEDY TY – opis konkretnego zachowania, które wywołuje te emocje;

PONIEWAŻ – wskazanie, dlaczego to zachowanie wywołało taką emocję (co Ci robi?);

I OCZEKUJĘ – propozycja wyjścia z sytuacji.

To schemat do poprawy jakości twoich obecnych i przyszłych relacji

Dwa posty, pomogą Ci się rozwijać:

[JAK TWORZYĆ KONTAKTY MIĘDZYLUDEK](#)

[JAK POPRAWIĆ RELACJĘ W ZWIĄZKU](#)

SIEBIE KOCHAM, TAK SAMO, JAK CIEBIE!

Tematykę komunikacji powinnaś każdego dnia doskonalić, jak wynika z moich obserwacji, budowanie odpowiednich relacji jest największą ułomnością naszych czasów, albo my próbujemy innym narzucać swój sposób myślenia, albo inni nam, co w konsekwencji prowadzi do „zimnej wojny” – każdy jest w ofensywie! Sabotujemy lub jesteśmy sabotowani nie tylko innych, ale bardzo często SIEBIE!

Zmień swoje granice, pozwól innym też je ustalać.

Do jutra,

Wioletta

Dzień 5.

Brak miłości do siebie, brak partnera, przyjaciół wiąże się między innymi z brakiem poczucia wiary w siebie i pewności siebie – co wywołane jest BRAKIEM AKCEPTACJI SIEBIE i BRAKIEM AUTENTYCZNOŚCI

Sprawa wydaje się bardzo prosta. Jednak z jakiegoś względu ludzie boją się być autentyczni. Przewrotnie uważają, że jeśli pokażą swoje prawdziwe oblicze, zarówno zewnętrzne jak i wewnętrzne, wówczas zostaną odrzuceni.

Po pierwsze pamiętaj, że nie każdy musi Cię lubić i z chęcią z tobą przebywać, co wiąże się z naszym prawem do wyboru osób nas otaczających, naszymi cechami osobowości, charakterem i temperamentem. Różnimy się, nie musisz mnie lubić, aby korzystać w wiedzy i ćwiczeń, które są bardzo wartościowe i przekładają się na poprawę jakości życia wielu uczestników moich kursów. Z drugiej strony mam bliskie koleżanki i nie rozumieją, dlaczego poświęcam czas, aby prezentować swoją pracę całkowicie bezpłatnie. Mają prawo do braku akceptacji moich posunięć.

Po drugie – Ty masz prawo do wyboru swoich przyjaciół i odrzucania kandydatów na twojego partnera, którzy całkowicie odbiegają od twojego wyobrażenia. Być z kim, bo wypada z kimś być, prowadzi nawet do rozstroju nerwowego. Tak osoba, prędzej czy później zacznie Cię irytować. Tak samo jest z przyjaźniami.

Gdy jesteś autentyczna, przyciągasz ludzi podobnych do Ciebie, jeśli Ty jesteś pewna siebie, to twój partner taką cię postrzeże, jeśli Ty lubisz siebie, to on też cię lubi, jeśli Ty szanujesz siebie i innych on szanuje ciebie – ale o tym zapewne już słyszałaś.

Słyszałaś, ale czy robisz coś w kierunku poprawy wiary i pewności siebie?

Zaczynij już teraz!

Kilka pytań:

– Czy twoja fizjologiczne i psychiczne postawa świadczy o pewności siebie?

– Czy potrafisz trwać przy swoich poglądach nawet gdy są mało popularne i jesteś osamotniona w ich wyrażaniu?

– Czy jesteś osobą decyzyjną i czy podejmujesz trafne decyzje pomimo braku 100% pewności i jesteś pod naciskiem innych ludzi oraz okoliczności?

– Czy dążysz do konfrontacji nawet wówczas gdy stawką jest twoja kariera lub pozycja społeczna?

Brak poczucia wiary w siebie prowadzi to poczucia bezradności i beznadziejności oraz jest potwierdzeniem przekonania o braku kompetencji.

Nie można też pomylić wiary w siebie z ryzykanctwem i arogancją szczególnie gdy brakuje komuś kompetencji społecznych. Brawura często ujawnia się w momencie gdy ludzie nie żyją w rzeczywistości. Należy rozróżniać, co jest realne a co niemożliwe do wykonania. Dlatego też między innymi potrzebna jest wysoka samoświadomość. – D. Goleman.

Ćwiczenie

Jeżeli patrzysz na siebie z innej perspektywy, masz możliwość zmiany tego, co irytuje cię w tobie samym, w coś, co doda ci siły. Znasz to powiedzenie: „Kij ma zawsze dwa końce”. Każda nasza zaleta może być rezerwą; każda nasza rezerwa może być naszą zaletą.

Na przykład pewność siebie – czy nie dodaje nam siły do działania? Jednocześnie zbyt duża pewność siebie zakłada nam klapki na oczy – przestajemy dostrzegać nadchodzące niebezpieczeństwo.

Podobnie jest z lękiem, strachem, empatią i otwartością, dlatego ważne jest, aby najpierw zaakceptować w sobie wszystko, czym jesteś obdarowana, a następnie podjąć świadomą decyzję o tym, że twoja cecha nie będzie doprowadzała cię do skrajnych emocji. Wykorzystaj w tym celu umiejętność tworzenia nawyku. Gdy lęk zacznie cię obezwładniać, powiedz sobie, że dobrze jest się bać, bo strach powoduje, że stajesz się bardziej świadoma i uważna, a także skoncentrowana na celu. Z drugiej strony dodaj, że nie pozwolisz, aby wymyślony scenariusz powstrzymał cię przed podjęciem realnych działań.

W twoim życiu muszą liczyć się fakty, nie opinie, które mogą wypaczać rzeczywistość. Aby je unaocznic i stwierdzić, czy rzeczywiście są faktami, trzeba dotrzeć aż do ich źródła.

Pomogą ci w tym dwie metody.

1. Pierwsza polega na skupianiu całej uwagi na tym, co robisz. Przyjmij założenie, że miejsce, w którym teraz jesteś, i to, co robisz, są w danej chwili najważniejsze dla ciebie. Jeśli skupisz na chwili, zyskasz przeświadczenie, że działasz z własnego wyboru. W ten sposób przekroczysz swoją granicę mentalną i zaczniesz dostrzegać rzeczy, których wcześniej nie widziałaś.

2. Po drugie: w życiu człowieka bardzo ważne jest stawianie sobie odpowiednich pytań.

Zastanówmy się, co się dzieje, gdy popełniasz błąd i zadajesz sobie pytanie typu: „Dlaczego ja zawsze robię takie głupstwa?”. Jakie odpowiedzi podsunie ci twój umysł? Czy nie w stylu: „Bo jestem głupia”, „Bo nie wiem zbyt wiele”, „Bo zawsze muszę liczyć na siebie”? Czy takie odpowiedzi poprawiają twoje samopoczucie? Czy popychają cię do działania? Do czego cię prowadzą?

Czy nie jest tak, że sprawy toczą się jeszcze gorzej? Czy nie jest tak, że znika twoja pewność siebie, wiara w swoje możliwości sięga zera, a ty odczuwasz zniechęcenie?

Na pytanie, które ludzie często stawiają: „Dlaczego to spotkało właśnie mnie...?!” praktycznie nie ma odpowiedzi. Ale gdy zapytasz siebie: „CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY STAWIĆ CZOŁA WYZWANIU?”, „CO MOGĘ WYNIĘŚĆ Z TEGO DOŚWIADCZENIA?”, mózg zacznie podsuwać ci rozwiązania, które skutecznie wyprowadzą cię z dołka i poprawią twoje samopoczucie. Wszystko zależy od nas samych – tak buduje się wiarę w siebie.

Ćwiczenie

Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl, dlaczego chcesz być pewna siebie. Co ci to da? Zapisz swoje przemyślenia. Zamiast pewności siebie może wpisać cokolwiek: „Chcę być szczuplejsza/bogatsza/weselsza”, „Chcę mieć więcej czasu” itd.

Za co siebie lubisz?

Niska samoocena, brak poczucia wartości i niemoc odnalezienia miłości często wynikają z faktu, że kobiety nie potrafią docenić swoich mocnych stron, talentów, siebie. Ba! Nie tylko docenić, lecz także zauważyć.

Chcesz sprawdzić, czy lubisz siebie? Odpowiedz na kilka prostych pytań. Na każdą odpowiedź masz minutę. Bądź ze sobą szczerą, przecież nikt nie będzie tego czytał.

1. Wymień 5 swoich najlepszych cech.
2. Wymień 5 rzeczy, które robisz lepiej od innych.
3. Za co najbardziej siebie lubisz? Wymień 3 powody.
4. Jaki jest twój największy talent?
5. Wymień 3 zadania, które najchętniej wykonujesz.

Jeżeli odpowiedziałas w 100% – gratuluję! Niewiele osób potrafi mówić o sobie dobrze. Zazwyczaj wstydzą się tego, ponieważ od dziecka jest nam wpajana skromność – przecież nieładnie tak się przechwalać. Ale problem jest nieco głębszy.

Choć zaznaczyłam, że nikt nie przeczyta tego, co napisałaś, większość kobiet nie potrafi się pochwalić nawet przed samymi sobą. Jak się okazuje, ogromny wpływ ma w tym wypadku wychowanie, czyli to, co mówili nam rodzice, oraz to, czego uczono nas w szkole: „Nie wychylaj się”, „Siedź cicho”, „Nie przechwalaj się”. Tymczasem zaniżanie swojej wartości prowadzi do braku wiary w swoje możliwości. Kobiety nie umieją dostrzec swoich talentów, w rezultacie ich nie rozwijają.

Każda kobieta powinna wzmacniać swoją pewność siebie, zwiększać wiarę w swoje możliwości i wierzyć w swoją wyjątkowość.

Proponuję Ci przeczytanie postów, które zgłębią tematykę dziś poruszoną:

[WIARA W SIEBIE A EMOCJE](#)

[JAK ODZYSKAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE](#)

Dzień 6.

Dziś sprawdź, czy posiadasz następujące kompetencje.

Każdą oceń w skali od 1 do 5.

Kolejno sprawdzając swoje, zasoby ustal, nad czym chcesz popracować. Jak zwiększyć poszczególną kompetencję?

To proste – zastanów się, co chciałabyś, aby w danym temacie zrobiła dla Ciebie mężczyzna, przyjaciółka, ja powinna, twoim zdaniem, tak osoba się zachowywać, a jeśli tego nie robi, to co byś jej doradziła.

Ponadto otrzymałaś całą gamę ćwiczeń, które możesz śmiało wykorzystać do wzrostu swoich kompetencji.

Ćwiczenie powyższe wykonujesz, aby ugruntować swoją pewność siebie, która, jak już wiesz, ma ogromny wpływ na brak miłości w życiu.

Zaufanie

Coraz mniej ludzi ufa drugiemu człowiekowi. A to dlatego, że brak jest w ludziach spokoju, czyli równowagi umysłu. Postaraj się pozbyć uprzedzeń. Odszukaj wewnętrzny spokój.

Otwórz swój umysł na nowe i nieznanne, na innych ludzi. Jeśli będziesz wzbudzała zaufanie, inni ci się odwdzięczą.

Dlaczego zaufanie jest tak ważne? Bo gdy ufasz, czujesz się bezpieczna i masz pewność, że druga osoba nie kieruje się pożądlivością, a szczerymi chęciami.

Zaufanie często gubimy „po drodze” – były związki, były doświadczenia, były... - Pamiętaj, o ćwiczeniach TU i TERAZ, a jeśli wciąż nie masz zamiaru zaufać, ponieważ coś przykrego cię spotkało, a strach odbiera ci radość, z otwarcia się na nowe doświadczenia, to powtórz nabyte informacje o strachu i lęku. Nie szukaj wymówek!

Mądrość

Naucz się dostrzegać rzeczy takimi, jakie są. Naucz się, że nic nie jest trwałe. Wszystko przemija, przychodzi nowe. Jeśli chcesz zadbać o swoje jutro, o swoją przyszłość, musisz wziąć pod uwagę dwie kwestie: właściwy pogląd i właściwe działanie, czyli takie, które nie wyrządza nikomu krzywdy. Takie, które prowadzi do zrozumienia, szacunku i daje wolność drugiemu człowiekowi. Takie, w którym nie ma miejsca na pychę, oszustwo i kłamstwo. Zarówno wobec innych, jak i siebie.

Spokój

Przyjrzyj się, jak spokojnie pasą się konie, jak dostojnie poruszają, jak cierpliwie wyczekują zmiarchu. Służą człowiekowi, a w zamian oczekują tylko – a może aż – szacunku, miłości i należytej opieki.

Podobnie jest z nami, gdy kochamy i gdy jesteśmy kochani, szanowani; gdy młodzi dbają o starszych i gdy starsi rozumieją młodych; gdy jest wzajemny szacunek między kobietą a mężczyzną i między rodzicami a dziećmi. Gdy obdarowujemy kogoś wolnością, przychodzą szczęście, radość i zaufanie.

Wytrwałość

Kiedy zdecydujesz się zrobić pierwszy krok w kierunku nowego, lepszego życia dla siebie, staraj się być wytrwała. Może zabraknąć Ci sił, możesz czuć się przemęczona, możesz zaczynać powątpiewać – to normalne, gdy zaczynamy tworzyć coś nowego. Zmiany bywają wyczerpujące, ale jeśli będziesz wierzyć w siebie i w słuszność swojej decyzji, przetrwasz ten ciężki okres. Wygrasz ze swoimi starymi nawykami, bo wiesz, o co toczy się gra: o lepsze jutro, o twoje szczęście, o twoją wolność, o twoje życie. Dasz radę. Dasz radę.

Wdzięczność

Złóścisz się na cały świat – na rodzinę, przyjaciół – bo nie możesz dostać tego, czego pragniesz? Często czujesz tak wielki żal, że nie dostrzegasz tego, co już masz.

A przecież życie składa się z drobnych elementów, które cię otaczają. Spróbuj być wdzięczna za każdą napotkaną osobę, za swoją rodzinę, za poranną kawę, za to, że pada deszcz. Odszukaj we wszystkim tę pozytywną stronę.

Gdy będziesz przejawiać wdzięczność za to, co cię otacza, świat stanie się kolorowy, a każda minuta twojego życia zyska wartość. Nawet nie zauważysz, kiedy zaczniesz przyciągać do siebie coraz piękniejsze wydarzenia, a twoje marzenia zaczną się spełniać.

Koncentracja

Koncentrowanie się na tym, co było (przeszłość), i na tym, co będzie (przyszłość), nie pozwala ci skupiać energii i uwagi na tym, co dzieje się tu i teraz. Dlatego żyjesz w strachu i lęku.

Twoje sprawy wymagają od ciebie zaangażowania w chwilę, która trwa. Nie rozpraszaaj swojej uwagi. Skup się na wyznaczonym przez siebie celu. Rozwiążuj problemy, które

wymagają natychmiastowego zaangażowania, i które rzeczywiście przyczynią się do polepszenia jakości twojego życia.

Entuzjizm

Dlaczego nie kończysz niektórych rzeczy, a inne wykonujesz, chociaż wymagają od ciebie olbrzymiego wysiłku?

To wiara, która dodaje ci sił. Twój entuzjizm napędza wiara w cel, który sobie postawiłaś. Gdy w działaniu odnajdujesz swoją pasję, wzrasta twoja motywacja do działania. Oznacza to, że dzięki entuzjizmowi jesteś w stanie wykorzystać całą swoją energię i pokonać wszystkie przeciwności, jakie pojawią się na twojej drodze do realizacji celu.

Cierpliwość

Czy posiadasz tę umiejętność? Czy potrafisz się zdystansować?

Cierpliwość pomaga przetrwać trudne chwile. Kiedy otaczają cię wrogość i krytyka, kiedy inni cię oceniają – odczekaj. Zachowaj spokój. Nie mówię o tłumieniu emocji, lecz o umiejętności zachowania dystansu, która powoduje, że nie działasz pod wpływem emocji i zachowujesz spokój w sytuacji kryzysowej.

Musisz jednak umieć odróżnić cierpliwość uzasadnioną od umiejętności podejmowania natychmiastowych decyzji. Wybór nie jest łatwy, ale intuicja pomoże ci go dokonać.

Zanim podejmiesz decyzję: działać czy odczekać, wsłuchaj się w siebie. Zadaj sobie pytania: „Czy natychmiastowe działanie jest konieczne?”, „Co stracę, jeśli nie będę cierpliwa?”.

Dyscyplina etyczna

Większość ludzi marzy o bogactwie, odnoszeniu sukcesów, szacunku i mmiłości. Nie ma w tym niczego złego, wręcz przeciwnie – trzeba dążyć do spełnienia, ale pod warunkiem, że jest ono osiągnięte uczciwie.

Zastanów się, co tobą kieruje: złość, chciwość, brak wiary w siebie, nienawiść?

Dyscyplina etyczna to umiejętność panowania nad swoim umysłem.

Patrzyłaś kiedyś na wodę podczas burzy? Jest zmacona, ale gdy burza ustaje, a muł osiada na dnie, woda staje się czysta i klarowna. Tak samo jest z emocjami i motywacją, z twoim umysłem – podczas zawirowań towarzyszą ci negatywne myśli, które – nieposkromione – mogą wywołać ogromne szkody. Dlatego przed podjęciem działań należy wyciszyć umysł, pozbyć się negatywnych motywacji i nabrać dystansu. Dzięki temu zawsze będziesz mogła powiedzieć, że kierowałaś się pozytywną intencją. Wówczas sukces smakuje najlepiej.

Szczodrość

To cecha, która obecnie nie uchodzi za atrakcyjną; raczej kojarzy się z naiwnością. Tymczasem to chciwość jest podłożem wielu skandali na świecie i doprowadza do ruiny. I nie chodzi wyłącznie o sferę finansów.

Przyjrzyj się swojemu zachowaniu. Kiedy ostatnio pochwaliłaś swoje dziecko? Kiedy ostatnio powiedziałaś przyjaciółce, że ładnie wygląda? Kiedy ostatnio komuś poświęciłaś swój czas?

Szczodrość długoterminowa w połączeniu z mądrością może czynić niezwykle rzeczy: motywować i dodawać obdarowanej osobie wiary i sił do działania. Dlatego postaraj się postępować tak, jak chcesz, aby wyglądał świat. Podaruj drugiej osobie to, co sama chciałaś otrzymać.

Nie odkładaj szczęścia na jutro!

Wioletta Klinicka – twój coach kryzysowy

Wybierz dla siebie KURS

Dzień 7.

Dziś zadbasz o swój wizerunek!

Jesteś tu, ponieważ szukasz miłości mężczyzny? Jeśli tak, to zacznij od określenia swojego wymarzonego mężczyzny?

OPISZ szczegółowo WYGLĄD SWOJEGO PARTNERA.

Wykonałaś zadanie?

Przejdź do drugiej części!

Ciało jest naszą wizytówką; mało tego – jest domem dla naszej duszy.

Ostatnio widziałam auto, którego blachy były całkowicie pordzewiałe. Właściciel samochodu powiedział do mnie: „Dobrze, że pani dba o swoje auto na bieżąco. Ja odpuściłem sprawę, nie dbałem o moje, od którego przecież jest uzależniony mój dochód. Dbając o blachy na bieżąco, straciłbym raptem dzień czy dwa dni w pracy, tymczasem teraz mam minimum tydzień przymusowego urlopu i zwiększone koszty. Chyba wyszedłem na tym jak Zabłocki na mydle”.

Z tego, co się orientuję, zadbanie o ciało i zdrowie jest postanowieniem wielu kobiet. Czasami bywa jednak tak, że nie wiemy, od czego zacząć, co zmienić i jak to zrobić.

Dziś proponuję Ci ćwiczenie, które pomaga w odpowiedzi na pytanie, od czego zacząć. To pierwszy krok w najlepszym z możliwych kierunków.

Przygotuj sobie notes i długopis. Stań nago przed lustrem i zacznij opisywać swoje ciało. W pierwszej kolejności opisz je globalnie, ujmując jako całość.

Moje ciało jest:

Następnie przyjrzyj się poszczególnym częściom ciała: stopom, łydkom, udom, brzuchowi, dłoniom itd.

Moje ręce są:

Moje stopy są:

Mój brzuch jest:

Pamiętaj jednak o tym, że Ty – jako odbicie w lustrze – to delikatna i posiadająca uczucia kobieta, która potrzebuje wsparcia. Nie oceniaj jej surowo, tylko opisuj tak, aby na koniec móc jej doradzić, co ma zrobić ze swoimi niedoskonałościami.

Pamiętaj też, aby wymieniać swoje walory. Może Twoje dłonie są suche i zniszczone, ale za to nogi smukłe i piękne – lub odwrotnie?

Sporządzaj uczciwe opisy; nie umniejszaj ani nie staraj się siebie karać. Po dokonaniu opisu przeczytaj, co napisałaś. Podkreśl te części ciała, nad którymi chcesz popracować. Ja np. mam na szyi włókniaki i w tym roku postanowiłam zrobić z nimi porządek – już zapisałam się na wizytę.

Pamiętaj też o opisie globalnym; czasami wystarczy popracować nad postawą, nad stylem ubierania się, który podkreśl Twoje zalety; czasami wystarczy częściej się uśmiechać. Bywa tak, że ciało kobiety jest idealne i tylko brak jej odwagi, aby je podkreślić.

Co dalej? Teraz wyciągnij wnioski.

Stworzyłaś przejrzysty opis tego, nad czym musisz popracować. Wypisz 10 rzeczy, które możesz wykonać, aby dokonać zmiany.

- „Kupię parafinę i bawełniane rękawiczki i codziennie wieczorem wykonam zabieg nawilżający” – to mnie dotyczy.
- „Umówię się na wizytę do dermatologa”.
- „Wzbogacę swoją dietę o naturalne minerały i witaminy (owoce, warzywa)”.
- „Wykupię karnet na siłownię i skupię się na nogach (dowiem się, jak je wysmuklić)” itd.

Gdy już wypiszesz swoje działania, sprawdź, czy są realne!

Np.: jednorazowe wykupienie karnetu na siłownię nic nie da, czyli wiąże się z co miesięcznym kosztem, co z kolei może okazać się zbyt dużym obciążeniem dla budżetu domowego. Ale już zakup kijków do *nordic walking* to nieduży i jednorazowy koszt, a końcówki do kija wystarczą naprawdę na długo. Możesz też trenować z Chodakowską lub inną trenerką przez Internet. Tylko podejmij mocną decyzję, że nie poddasz się.

Motywacją jest Twój opis, spojrzenie na siebie w lustrze i odpowiedź na pytanie: Czy na pewno tego pragnę?”.

Dlaczego dbanie o siebie i swoje ciało jest takie ważne? Stań w pozycji przygarbionej, z opuszczonymi ramionami. Pozostań w niej przez pięć minut (no dobra – minutę!). A teraz wyprostuj się, unieś lekko głowę i uśmiechnij. Myślę, że sama znasz odpowiedź na pytanie.

Wykonując to ćwiczenie, już wiesz, od czego zacząć; obraz stał się jasny i klarowny, a decyzja zapadła. Poczucie pewności siebie zaczyna się od umiejętnego modelowania swojej sylwetki.

Teraz zrób porządek w swojej szafie – całą garderoba do przeglądu! Bielizna też!

Wszystko, co wywołuje w tobie stan przygnębienia, to co nie podkreśla twojego piękna, to co zagłusza twoje walory – DO KARTONU I ODDAĆ POTRZEBUJĄCYM.

Wyzbądź się; „bo może się przydać”!

Robiąc porządki we wnętrzu siebie, na zewnątrz, w swojej głowie i na głowie, w szafie a nawet w całym domu, pamiętaj o wizerunku przyszłego partnera. Pytaj: CZY CHIAŁBYM ABY ON TAKI BYŁ, ABY ON TAK WYGLĄDAŁ, ABY ON TAK SIĘ ZACHOWYWAŁ?

Dzień 8.

To ostatni dzień naszego randkowania. Twojego randkowania samej ze sobą.

Możesz wykonać poniższe ćwiczenie lub przejść do zakończenia.

Powodzenia!

Ćwiczenie, które teraz wykonasz, stanowi podsumowanie tego, co do tej pory ustaliliśmy. Część kwestii już znasz, ale powiem o nich raz jeszcze dla utrwalenia. Nie będzie lekko, ale będzie warto!

Proszę, otwórz swój notatnik i zapisz wszystkie kroki. Następnie stwórz własną formę medytacji, najlepiej nagraj ją sobie i odtwarzaj wzorzec przez kilka tygodni, każdego dnia.

Krok 1

Pomyśl teraz, co odczuwasz, gdy jesteś sama w pustym domu. Nie ma nikogo, kto mógłby Cię przytulić, gdy czujesz się nieszczęśliwa, zła, sfrustrowana. Jakie wówczas emocje Cię ogarniają?

Przelej je na papier.

Co teraz czujesz?

Jakie emocje Ci towarzyszą?

Czy jesteś zła, rozżalona? Czy czujesz się zmęczona, smutna?

A może wydaje Ci się, że już niczego nie czujesz? Że są tylko pustka i lęk?

Zajrzyj do swojego wnętrza. Wykrzycz to, co w nim przechowujesz. Zapisz każdą emocję. Nie bój się uzewnętrznić tego, co musi odejść, abyś mogła zacząć nowe życie. Musisz poznać swoje emocje, jeśli chcesz zaprzyjaźnić się ze sobą.

Czy czujesz żal?

Czy czujesz się sfrustrowana? Wściekła?

Wykrzycz to teraz! To jest ta chwila! Lepszej już nie będzie!

Odważ się stanąć twarzą w twarz ze sobą! Uwolnij zalegające

emocje. Nie można iść przez życie z ciężarem skrytym głęboko, bo niezależnie od tego, jak głęboko go schowasz, jego waga się nie zmniejszy; będzie tak samo Ci ciążył, nawet jeśli założysz kilka masek.

Emocje przytłumione codziennymi sprawami to tylko ukryte emocje, które prędzej czy później i tak Cię dopadną. Nawet gdy rozpoczniesz nowy związek, ich miarą będziesz oceniać kolejnych partnerów. Ten stary ból będzie wyznaczał Ci drogę i mówił: Tego nie rób. Tego nie próbuj. Temu nie ufaj. Nie pozwól, aby oddech przeszłości Cię ograniczał, hamował, trzymał w ryzach. Jeśli pragniesz zmiany, wolności – wyrzuć go teraz z siebie. Wypisz te cholerne emocje na kartce.

Nie zwlekaj!

Jakie emocje trzymają Cię za gardło?

Jakie emocje nie pozwalają Ci cieszyć się dniem?

Co teraz dzieje się w Twoim wnętrzu?

Krok 2

Wybierz jedną konkretną emocję, która ma na Ciebie największy wpływ. Może smutek, żal, złość, rozgoryczenie? Która doprowadza Cię do szału? Której nie chcesz więcej odczuwać?

Zapisz ją.

Zamknij oczy i opisz, jak się czujesz, doświadczając tej jednej emocji. Poczuj ją w sobie. Poczuj się tak wściekła, jak jesteś wówczas, gdy cierpisz. Jak zachowuje się Twoje ciało? Co z Twoim oddechem? Czy coś się zmienia? Może robi Ci się gorąco? Może odczuwasz fizyczny ból?

To naturalne, że uciekasz przed cierpieniem, ale już nie musisz. Teraz w naturalny sposób uwolnisz to, co Cię blokuje.

Jak się czujesz?

Krok 3

Opisz swoje myśli, które towarzyszą tej emocji. Jakie myśli zaprzatają wtedy Twoją głowę? Że jesteś beznadziejna? Że nie dasz rady?

A może że czas wziąć się w garść? Co myślisz, gdy się dołujesz?

Krok 4

Teraz poczuj i opisz, do jakich uczuć i emocji doprowadziła Cię myśl.

Czy przyjęłaś postawę obronną, czy użalającą się nad sobą? Może czujesz się zawstydzona lub nieszczerą wobec siebie?

Twoja postawa wzięła się z myśli i uczuć towarzyszącym Twoim myślom. Myśli i uczucia, uczucia i myśli, wciąż te same powtarzające się schematy – to one ugruntowały Twój byt. To one Tobą sterują. Czas przerwać ten utarty układ.

Krok 5

Często skrywamy przed światem swoją prawdziwą tożsamość.

Ile razy zdarzyło Ci się mówić, że u Ciebie jest wszystko OK, choć w środku aż się w Tobie gotowało? Ile razy kłamałaś, byle tylko ktoś nie dowiedział się prawdy o Tobie? Ile razy oszukiwałaś samą siebie?

Tak jak pisałam: jesteś swoją najlepszą przyjaciółką, więc skorzystaj z pomocnej dłoni i tak w duszy, po cichu opowiedz jej o sobie, o swojej tajemnicy. Nikt Cię nie osądzi, nikt nie ukaże, nikt nie wyśmieje. Nie bój się, mów! Nie musisz się spieszyć, ale bądź całkowicie szczerą.

Gdy po raz pierwszy przyznałam się przed sobą, że udaję przed światem, że jestem szczęśliwa, choć w rzeczywistości czuję się samotna, poczułam tak, jakby kamień spadł mi z serca. Płakałam, gdy przyznawałam, że użalam się nad sobą całymi dniami, bo nie widzę innego rozwiązania. Ścisnęło mnie coś za gardło, gdy rozmyślałam o poczuciu odrzucenia, o którym wstydziałam się powiedzieć. Ale ulga, jaka przyszła później, była nie do opisania. Warto przez to przejść dla siebie samej, dla lepszej wersji siebie, dla poprawy jakości swojego życia.

Krok 6

A teraz przyznaj na głos, kim byłaś i co ukrywałaś o sobie.

Zrzucasz maskę i zaczynasz czuć, że jesteś sobą. Nikim więcej, tylko sobą. Odrzucasz przeszłość, zaczynasz żyć w teraźniejszości.

Liczy się tylko to, czego teraz dla siebie pragniesz.

Taka deklaracja uwalnia Ciebie i Twoją energię, którą będziesz mogła wykorzystać na wiele innych, lepszych sposobów. Prawda jest taka, że utrzymanie pozorów wymaga wielkiego wysiłku, a jak wiesz z fizyki, każdy wysiłek pochłania energię. Im większy wysiłek – a taki jest potrzebny do maskowania się – tym jesteś słabsza i nie masz już siły na przyjemności.

Krok 7

A teraz postaraj się zaakceptować fakt, że już nie musisz cierpieć, bo jesteś wolna. Zaufaj czemuś większemu od siebie – może swojemu ja? Może swojej wewnętrznej kobiecie? Może Bogu?

Zaufaj, komu tylko chcesz, ale większemu od siebie. Zaczynaj żyć.

Zaczynaj na nowo odkrywać i świat, i siebie. Zaakceptuj przeszłość i patrz daleko w przyszłość, ale żyj tu i teraz. Doświadczaj! Nie bój się wyzwań.

Spójrz oczami wyobraźni, jak Twoje emocje i Twoje uczucia materializują się, przybierają kształt. Wyślij je daleko, gdzieś do gwiazd i zobacz, jak przedmiot rozbryzguje się w drobny mak, na pył, aż w końcu znika. Wszechświat wchłonął to, co zalegało w Tobie. Zaakceptuj ten fakt i zdecyduj, że od teraz zaczynasz dbać o siebie, że zaczynasz na nowo siebie odkrywać!

Krok 8

Wycisz swój umysł i wyobraź sobie swoje idealne JA. Przywołaj opis, który wcześniej stworzyłaś. Dołącz dźwięki; usłysz, jak się poruszasz, jak się czujesz, jak rozmawiasz. Dodawaj emocje. Poczuj, że wszystko, czego naprawdę pragniesz, już się wydarzyło. Bądź jednością. Wtop się w swoją nową rzeczywistość. Poczuj, jak dzięki temu Twoje wibracje wzrastają. I nie martw się, jeśli za pierwszym czy piątym razem nie będzie idealnie. Uwierz mi, bo sama się tego uczyłam – jeśli podejmiesz decyzję, że będziesz trenować, ten moment nadejdzie. A wówczas będziesz chciała dokonać tego jeszcze raz. I jeszcze.

Ćwiczenie wykonuj każdego dnia. Najlepiej w formie medytacji tuż przed snem lub rano, po przebudzeniu, gdy Twoja świadomość jeszcze jest rozleniwiona i nie blokuje dostępu do podświadomości, w której przechowywane są wszystkie wzorce zachowań (umożliwiające robienie wielu rzeczy z automatu, na przykład wiązania sznurowadeł).

Zamknij oczy i poczuj całe ciało. Pomyśl o tym, że masz jedną nogę, jedną rękę, drugą, brzuch... Koncentracja na ciele uspokoi Twoje myśli, będziesz tu i teraz.

Weź kilka głębokich oddechów. Gdy będziesz gotowa, przejdź każdy etap w swoim tempie. Zaczynaj zadawać sobie powyższe pytania o swoje emocje, uczucia; opowiedz swojej przyjaciółce o sobie i wyraż to na głos. Na koniec poczuj, jak wszystko odpływa daleko i już nie jest częścią Ciebie, lecz rozpada się we wszechświecie.

Na koniec zadam Ci jeszcze jedno pytanie: czy wiesz, jakie emocje pragniesz odczuwać? Gdybyś miała szansę zmienić to, co odczuwasz w danej chwili, co by to było? Dużymi literami zapisz emocje, jakich pożądasz.

ZAKOŃCZENIE

Oczywiście możesz pominąć powyższe osiem kroków. Możesz od razu przejść do powtórnego namalowania swojej wewnętrznej kobiety.

Następnie porównaj dwa obrazki, czy różnią się od siebie? Co się zmieniło? A jeśli to, co to oznacza?

Być może, powinnaś powtórzyć wybrane ćwiczenia, szczególnie te, które mają wpływ z regulacją twoich emocji.

Kobieta, która jest gotowa kochać siebie i innych jest kobietą otwartą na doświadczenie życia.

Ostatnie ćwiczenie;

Zaplanuj randki!

Raz w tygodniu wyjdiesz z domu ubrana w dobry humor, ładną kreację i wiarą, że miłość przychodzi w najodpowiedniejszym czasie.

Naturalnie może się zdarzyć, że od razu pierwszego dnia odszuka Cię twój przyszły partner, ale może być też tak, że to trochę potrwa – pozostań w tym czasie sobą, autentyczną wersją kobiety, którą dostrzegasz w odbiciu lustrzanym. Korzystaj w pełni z każdego dnia. Inicjuj rozmowy z ludźmi, smakuj nowych potraw, chodź innymi drogami niż zazwyczaj – utrzymuj stan zadowolenia ze swojego życia, czasami nawet zachwycaj się tym, że twoje serce bije!

Prawda jest taka, że aby odszukać miłość na zewnątrz, należy ją najpierw wskrzesić w sobie.

Nie ma innej drogi, ponieważ już wiesz, że swój swojego przyciąga a maski, które nakładasz, aby zatrzymać przy sobie kogoś na siłę, opadną przy pierwszej próbie uporania się z sytuacją konfliktową.

Osiem dni, to zbyt mało, abyś zmieniła swoje nastawienie do siebie, swojego życia i miłości.

Twoja droga rozwoju nie zakończyła się, ona się wraz z tym wyzwaniem rozpoczęła!

Zainicjowałaś w swoim umyśle pozytywne myśli, emocje i zachowania. Osiem dni rzetelnej pracy nad swoją postawą, wobec własnych potrzeb, regulacją emocjonalną, to zbyt dużo, aby zignorować. Zainwestowałaś swój czas, energię mentalną i wzbudziłaś nadzieję, idź dalej, kształć swoje nastawienie poprzez wiedzę i doświadczenia.

Gdy pojawi się ON, pamiętaj, aby nie odrzucać siebie – naturalnie wraz z upływem czasu zmieniają się nasze upodobania, potrzeby i priorytety, ale pozostań kobietą, którą poznał i pozwól mu też być sobą.

Pozdrawiam ciepło,

Wioletta Klinicka – twój coach kryzysowy

Zapraszam od 26 marca na wydarzenie; **EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIECI**.