

JAK ODKRYĆ WEWNĘTRZNĄ SIŁĘ I UWIERZYĆ W SIEBIE?

**KOBIETA
NIEZALEŻNA**



Czy doświadczyłaś ostatnio trudnej sytuacji? Zakończyłaś toksyczny związek, napotkałaś problemy w biznesie? A może praca, którą wykonujesz, nie satysfakcjonuje Cię bądź sytuacja rodzinna, w której się znajdujesz, jest daleka od ideału? **Jak w obliczu takich wyzwań odkryć wewnętrzną siłę i uwierzyć w siebie?** Przedstawię Ci siedem kroków, które pomogą Ci osiągnąć ten cel.

Dlaczego daję sobie prawo do tego, aby o tym opowiadać?

Większość osób kojarzy mnie jako autorkę siedmiu książek. Każda z nich jest już bestsellerem. Od 2010 r. prowadzę firmę szkoleniową – Rowińska Business Coaching. Występuję na wydarzeniach motywacyjnych, takich jak „Życie bez Ograniczeń” czy „Queens of Life”. Rocznie w moich szkoleniach uczestniczy ok. 7 tys. osób, a w kursach online albo w webinarach, które regularnie prowadzę – kilkanaście tysięcy. Osiągnęłam stabilność finansową, dzięki czemu mogę wspierać innych charytatywnie i inwestować. Prywatnie jestem żoną i mamą dwójki dzieci. Podróżuję, uprawiam sport, a w 2018 r. rozpoczęłam naukę gry na pianinie.

Nie zawsze tak było. Kiedy byłam małą, wychowywałam się w domu dziecka. Mamę poznałam, gdy miałam siedem lat. Przeprowadziłyśmy się do Gliwic, gdzie przyszło nam żyć w trudnych warunkach. Mama pracowała fizycznie, więc nie było jej stać na to, aby zapewnić mi wszystko, czego potrzebowałam do funkcjonowania. Mieszkałyśmy w wynajętym pokoju, w którym nie było kuchni i łazienki. Pewnie nie jestem jedyną osobą, która dorastała w takich warunkach. Jednak, gdy wtedy odwiedzałam moje koleżanki albo moich kolegów, widziałam, że sytuacja finansowa, w której się znajduję, zdecydowanie różni się od ich sytuacji. Zapragnęłam innego życia. Zdałam sobie sprawę, że ono istnieje. Postanowiłam zrobić wszystko, aby je osiągnąć. Dlatego od najmłodszych lat szukałam sposobu na zarabianie pieniędzy i budowanie swojej stabilizacji finansowej.

Jako siedmioletnia dziewczynka wraz z koleżanką z klasy, Majką, zaczęłam prowadzić wypożyczalnię komiksów. Nieco później postanowiłam pisać kolegom wypracowania i pomagać im odrabiać zadania domowe. Gdy byłam nastolatką, rozpoczęłam współpracę z jedną z firm kosmetycznych – zostałam konsultantką kosmetyczną. W międzyczasie stawiałam swoje pierwsze kroki jako instruktor aerobiku.

Kiedy zrozumiałam, na czym ten świat polega, jak zarabia się pieniądze i jak dużo ode mnie zależy, postanowiłam rozpocząć współpracę z kolejną firmą. Bardzo szybko awansowałam na stanowisko dyrektora. Jednocześnie chodziłam do technikum hotelarskiego i pracowałam, prowadziłam swoją działalność gospodarczą i byłam związana z jednym ze szwedzkich koncernów. Spędziłam tam 13 lat, podczas których zarządzałam zespołem złożonym najpierw ze 150 osób, później – z 3,5 tys. osób. To uświadomiło mi, jak bardzo ważne są inwestowanie w siebie, proaktywność, zaangażowanie i nauka – bo chociaż nie miałam formalnego wykształcenia, mogłam nadrobić ogromną motywacją.

Sielanka trwała do 26 roku życia. Kiedy byłam przekonana, że moje życie jest piękne i poukładane – miałam męża, dziecko, skończone studia, prowadziłam swoją działalność – umarła moja mama. Poczułam, jakby ktoś podciął mi skrzydła. Zaczęłam doświadczać sytuacji, które stanowiły dla mnie wyzwanie: Gdy miałam 28 lat, mój ojczym zmarł na raka. W moim życiu zaczęły pojawiać się problemy – zarówno małżeńskie, jak i zdrowotne. Zdiagnozowano u mnie guzy piersi. Martwiłam się, jak sobie w życiu poradzę – i wtedy nadszedł moment przebudzenia. Powiedziałam „stop”. Postanowiłam sprawdzić, czy żyję tak, jak chciałam, świadomie, czy realizuję swój pomysł na siebie. Zaczęłam ogromną wewnętrzną pracę nad sobą.



W trakcie walki z chorobą postanowiłam pójść na studia coachingowe. Wówczas to odbyłam przepiękną podróż w głąb siebie, podczas której szukałam swoich wartości, sposobu na to, aby maksymalnie wykorzystać własny potencjał, aby zrealizować swoją misję życiową i swoje cele.

W wieku 30 lat postanowiłam, że zakończę dotychczasową karierę – i zrobiłam kompletną transformację swojego życia. Moja walka o pierwsze małżeństwo zakończyła się porażką, więc zdecydowałam się na rozwód. Choć nadal walczyłam z guzami piersi, wiedziałam, w którym kierunku zmierzam.

To właśnie w tym czasie postanowiłam, że jeżeli wyjdę zwycięsko z tej próby, ukończę pracę nad sobą i wstanę silniejsza niż kiedykolwiek – podzielę się swoim doświadczeniem w książce.

W 2012 r. zaczęłam pisać *Buduj życie odpowiedzialnie i zuchwale*. Kiedy poznałam wspaniałego człowieka, który dziś jest moim mężem, dałam sobie prawo do tego, żeby zaufać i podjąć drugą próbę zbudowania szczęśliwego, trwałego małżeństwa, fantastycznej relacji – i raz jeszcze zostać mamą.

Zanim zaszłam w ciążę, podpisałam kontrakt z pewną firmą na przeprowadzenie szkolenia. Jednak, gdy wyszło na jaw, że spodziewam się dziecka, firma zrezygnowała ze współpracy ze mną. To był dla mnie szok. Nigdy wcześniej nie znalazłam się w takiej sytuacji.

Wtedy doznałam olśnienia!

Uświadomiłam sobie, że od tylu lat towarzyszę kobietom w budowaniu biznesów, karier zawodowych i że wielokrotnie zwierzały mi się one ze swoich obaw związanych z zajściem w ciążę i wynikającymi z tego konsekwencjami zawodowymi. Nagle sama tego doświadczyłam. Ja miałam o tyle lepszą sytuację, że byłam już stabilna finansowo. Ale zadałam sobie pytanie: Co z tymi kobietami, dla których tego typu kontrakt to być albo nie być? Uświadomiłam sobie, jak często kobiety mają problem z tym, aby zawalczyć o siebie, osiągnąć stabilizację finansową, aby dążyć do swojej niezależności.

Na bazie tych wszystkich emocji, czując wielką niezgodę na sytuację, w której znalazłam się ja, ale w której znajdują się również miliony kobiet, postanowiłam, że napiszę książkę *Kobieta niezależna*.



Wiem, jak to jest mieć poczucie bezsilności. Wiem, jak to jest przeżywać problemy w związku. Wiem, jak to jest musieć liczyć tylko na siebie. Wiem, jak to jest zaczynać biznes bez wsparcia rodziców, spadku albo koneksji. **Potrzeba wtedy ogromnej wiary w siebie.**

Jak to osiągnąć? Musisz pamiętać, że to jest proces, praca, którą trzeba nad sobą wykonać. Ja również ją wykonywałam. Moi klienci także ją wykonują. Ty też możesz to zrobić. **Oto siedem rad, które pomogą Ci zacząć.**

1. Pogódź się z przeszłością.

Każdy z nas doświadczał mniej lub bardziej trudnych sytuacji życiowych. Kluczowe jest to, jak na nie reagujesz. Masz dwa wyjścia: albo funkcjonować w poczuciu krzywdy, jako ofiara, przekreślić swoje życie, swoją przyszłość i mieć poczucie żalu, albo zdecydować, że to, co się wydarzyło, było z jakiegoś powodu potrzebne. Czasami wydarzają się tragedie, z którymi niezwykle trudno jest się

pogodzić. Jeśli nie dasz sobie rady sama, skorzystaj z pomocy psychologa.

Nie warto mieć pretensji, rozpamiętywać, chować urazy. Warto przepracować trudną sytuację i przeanalizować swój wkład w nią. Utknęłaś w toksycznym związku? Pamiętaj, że to Ty wybrałaś tę osobę jako partnera. Ale masz szansę rozpocząć zupełnie inną, zdrową relację, taką, która będzie Cię wzmacniała. Wystarczy tylko pogodzić się z tym, co się wydarzyło. Być może nie urodziłaś się w idealnej rodzinie. Zaakceptuj ten fakt. Rzadko zdarza się, aby czyjeś dzieciństwo było fantastyczne. Nie wpadaj w pułapkę mediów społecznościowych, które pokazują tylko wystawę, idealne obrazki, a ukrywają zaplecze. Każdy z nas doświadczył czegoś trudnego.

2. Przejmij odpowiedzialność.

Uznaj swoją siłę i swój wpływ. Niektóre osoby uważają, że życie im się przytrafia. Są notorycznie zwalniane z pracy, a zakładają, że to wina pracodawcy. Przez myśl im nie przejdzie, że być może to ich kompetencje, zaangażowanie nie są wystarczające i warto byłoby się nad tym zastanowić. Od lat nie możesz wytrwać w relacji dłużej niż pół roku i to Ty jesteś porzucana? Zastanów się, co wkładasz w związek z drugą osobą. Jaka może być przyczyna tego, że ludzie od Ciebie odchodzą? Nie potrafisz zbudować zaangażowanego zespołu? Spójrz na siebie i w sobie szukaj przyczyny. W Twoim życiu brakuje przyjaciół? Zamiast zastanawiać się, dlaczego nikt do Ciebie nie dzwoni, pomyśl, kiedy Ty ostatnio zadzwoniłaś do kogoś, co Ty wnosisz w relacje przyjacielskie. Łatwo jest cały czas szukać winnego wśród innych, ale **prawdziwi liderzy szukają przyczyny w lustrze**. Zawsze część odpowiedzialności leży po Twojej stronie. Życie przytrafia Ci się jedynie w 10%, a to, jak Ty na nie reagujesz, stanowi pozostałe 90%.

Przejmij odpowiedzialność za swoje działania. Nikt nie przyniesie Ci gotowego rozwiązania na tacy. Jeżeli chcesz żyć powyżej oczekiwań, powyżej społecznej średniej, musisz dać z siebie więcej. Szukaj rozwiązań. To jest trudne i wymaga dodatkowej pracy, ale nikt Ci nie powiedział, że w życiu będzie łatwo. Nic Ci się od świata nie należy, bo świat był tu pierwszy. Znajdź w sobie sposób na to, aby funkcjonować w nim z innymi ludźmi, aby zadbać o swoją stabilizację finansową, rodzinną i o swoje relacje.

3. Pielęgnuj sukcesy.

Jak? Zrób listę swoich osiągnięć. Większość osób rozpamiętuje tylko porażki – a to bardzo osłabia. Jednocześnie szybko zapomina o sytuacjach, w których udało się coś zrealizować. Sukcesy, nawet te najmniejsze, powinnaś pielęgnować po to, aby rozwijać w sobie świadomość, że jesteś osobą sprawczą. W Polsce ceni się skromność – ale ona może spowodować, że nigdy nie dostaniesz awansu, nie będziesz świadoma tego, jakie są Twoje atuty. O tym, że robisz coś źle, na pewno ktoś Ci przypomni – a nawet jeżeli nie zrobi tego ktoś z zewnątrz, to sama dojdiesz do takiej refleksji. Zaczynaj więc zamiast tego pielęgnować w sobie świadomość, że jest mnóstwo rzeczy, które zrobiłaś dobrze. Wykonałaś trudny telefon? Zmobilizowa-

łaś się, aby rozpocząć regularne treningi? Ukończyłaś czasochłonny projekt, który ciągle odkładałaś na później? Możesz nazwać to swoimi sukcesami.

Sądysz, że nie masz na swoim koncie żadnych spektakularnych osiągnięć? A zdanie matury? Prawo jazdy? Przypomnij sobie, jak bardzo stresowałaś się przed tymi egzaminami – wtedy uświadomisz sobie, jak wielkim sukcesem jest to, że osiągnęłaś pozytywny wynik.

Pamiętaj o swoich sukcesach – bez tego nie ruszysz dalej. Natomiast z porażek wyciągaj wnioski.

4. Poznaj swoje mocne strony.

Każdy z nas je ma! Ludzie skupiają się jednak na tym, czego jeszcze nie potrafią, aby zrównać się ze średnią, a nie pielęgnują swoich zalet, nie koncentrują się na tym, aby dzięki nim wnieść mistrzowską wartość do zespołu czy do firmy. Chodzi o to, abyś pozwoliła rosnąć swoim mocnym stronom.

Być może jesteś osobą, która rozacza szczególny czar wokół siebie – masz naturalny dar zjednywania sobie ludzi. Być może czujesz, że potrafisz wywierać wpływ na innych i pociągać ludzi do szczytnych idei. Być może doskonale odnajdujesz się w Excelu, w analizach, bez końca możesz prowadzić badania statystyczne i analizować wyniki. **Cokolwiek to jest, znajdź to i zacznij pielęgnować.** Zastanów się, za co w przeszłości byłaś chwalona, kiedy inni mówili: „Tobie to wszystko łatwo przychodzi”, „Ty to tak potrafisz”, „Ja też bym tak chciała”. To właśnie jest Twoja mocna strona! Uświadom sobie, że są ludzie, którzy Ci tego zazdroszczą. Potrzebujesz pomocy? Zrób test w Instytucie Gallupa, on pomoże Ci odkryć pięć mocnych, wiodących talentów, które będziesz mogła wykorzystać zarówno w biznesie, jak i w sytuacjach osobistych. Kiedy już poznasz swoje silne strony, pamiętaj, żeby je wzmacniać, wybieraj takie zajęcia zawodowe, które wymagają ich wykorzystania. Bez względu na to, jak dużo mocnych stron odkryjesz, nie wskórasz nic, jeśli nie zrobisz kroku czwartego:

5. Zakończ relacje z toksycznymi osobami.

W naszym otoczeniu możemy spotkać ludzi, których postawa jest wspierająca, a ich intencje względem nas są ciepłe i serdeczne – to **osoby duże mentalnie**,

które mają otwarty światopogląd, zakładają, że nie każdy musi żyć tak jak one. Spotykamy też jednak tych, którzy życzą nam źle, całą swoją postawą starają się osłabić naszą siłę i nasze pragnienia, żeby osiągnąć cel – to **ludzie mali mentalnie**. Oni uważają, że jest jeden właściwy sposób na życie, i będą robić wszystko, aby sprowadzić Cię do parteru, kiedy zaczniesz się wychylać. Chodzi o to, aby umieć odróżnić jednych od drugich i przestać spotykać się z ludźmi, którzy są toksyczni. Jeżeli nic Cię z nimi nie łączy – odetnij się natychmiast, bez zbędnego tłumaczenia. Jeśli to osoby z Twojego najbliższego otoczenia, popracuj nad asertywnością, czyli umiejętnością wyrażania swoich uczuć bez ranienia innych ludzi. Gdy to nie przyniesie rezultatów, daj sobie prawo do tego, aby ograniczać spotkania. Niech te osoby mają na Ciebie jak najmniejszy wpływ. Nawet jeśli przyjaźnisz się z kimś 20 lat, nie oznacza to, że powinnaś wysłuchiwać komunikatów typu: „Nie wierzę w ciebie”, „Zazdroszczę ci”, „Gardzę tobą”.

Pożegnaj się z takimi ludźmi bez żalu – i zrób miejsce na nowe, wspierające, wartościowe, serdeczne i życzliwe relacje.

6. Inwestuj w swoje kompetencje.

Niektóre osoby wierzą w to, że skończą szkołę, studia i od 25 do 67 roku życia będą wykonywać pracę na bazie tego, czego nauczyły się wcześniej – a ktoś będzie im za to coraz lepiej płacił. To już nie jest możliwe! Dziś trudno jest zachwycić potencjalnego pracodawcę kompetencjami, które zdobyliśmy dawno temu. Coraz częściej zmieniamy swoje kariery, kończymy studia w określonym kierunku, a 10 lat później pracujemy w zupełnie innym zawodzie. To jest zupełnie naturalne! Zaczynaj dopuszczać do siebie myśl, że niedługo niezbędne okażą się książki, szkolenia i kolejne studia. **Chcesz zarabiać więcej? Ucz się!** Nie licz tylko na to, co może zapewnić Ci firma, w której pracujesz. Pomyśl, co możesz zrobić, aby być jeszcze lepszym specjalistą na stanowisku, które zajmujesz. Chcesz piąć się w górę? Zaczynaj się przygotowywać. Żaden awans nie przyjdzie do Ciebie dlatego, że pracujesz długo w danej firmie, że zawsze jesteś na czas, jesteś lojalna, zaangażowana. Nowe stanowisko wiąże się z dodatkową odpowiedzialnością, szerszym zakresem obowiązków i większymi kompetencjami. **Jeżeli będziesz dobrze wyszkolona, zaczniesz błyszczeć, zyskasz pewność siebie i będziesz w stanie konkurować na rynku pracy.**

Wypisz kompetencje, których potrzebujesz, aby wejść na poziom mistrzowski w swoim zawodzie. Zaplanuj ich zdobywanie. Nie czekaj, bo być może zastąpi Cię

ktoś młodszy. Czasu nie cofniesz, ale możesz zadbać o to, aby zdobywać nowe umiejętności i stać się cenionym specjalistą na rynku.

7. Wyznacz sobie cele.

To niezwykle ważne w budowaniu wewnętrznej mocy. Wytoczaj krótkoterminowe cele, kontroluj przebieg ich realizacji, a następnie ciesz się i celebryj sukcesy!

W jaki sposób to robić? Oto przykład: Jeślibym przed rozpoczęciem pisania którejś z moich książek pomyślała po prostu, że chcę ją sprzedać w kilku tysiącach egzemplarzy, byłoby to tak nieprecyzyjne, że z pewnością nie zabrałabym się do pisania. Dlatego na początku ustaliłam, że moim celem na pierwszy tydzień będzie sporządzenie mapy myśli, które chcę zawrzeć w książce. Gdy udało mi się go zrealizować, wyznaczyłam kolejny cel tygodniowy: napisanie wstępu do książki.

Przez następne tygodnie wytoczyłam i osiągałam kolejne cele. Traktowałam je jak sukcesy. Gratulowałam sobie i cieszyłam się z nich.

Ważne, aby cele, które sobie wyznaczasz, były realne, ambitne, określone w czasie. To daje poczucie sprawczości, powoduje, że łatwiej jest się skoncentrować.

Nie oczekuj, że wielkie projekty zrealizują się nagle. To proces, który składa się z poszczególnych etapów. Postrzegaj ukończenie każdego z nich jako sukces, ponieważ długo przyjdzie Ci czekać na to, aby cieszyć się ze zrealizowania swojego zamierzenia w całości. **Pamiętaj, że istotna jest też radość z drogi, która prowadzi do osiągnięcia celu.**

Czy to wszystko zadziała? Tak! Ale pod warunkiem, że Ty zaczniesz działać! Te siedem kroków pozwoli Ci zbudować wewnętrzną siłę, jednak musisz je zastosować w swoim życiu. Łatwo słuchoać się tego, co należy zrobić, ale trudniej przystępuje się do pracy – a bez niej nic się nie wydarzy.

Mam dla Ciebie niespodziankę...

Czy chcesz wiedzieć:

- w jaki sposób awansować na wyższe stanowisko i rozwijać swoją karierę,
- jak zmienić pracę na lepiej płatną, jeżeli nie masz możliwości awansu,
- jak stopniowo przygotować się do zmiany pracy,
- kiedy powiadomić pracodawcę, że chciałabyś zmienić pracę, i jak to zrobić, aby nie spalić za sobą mostów,
- co zrobić, aby podczas rozmowy kwalifikacyjnej nie zjadł Cię stres,



- co zrobić, jeżeli nie spełniasz wszystkich wymogów podczas tej rozmowy, ale zależy Ci na danej pracy?

ZAPISZ SIĘ NA BEZPŁATNĄ KONFERENCJĘ ONLINE!

Poniżej znajdziesz informacje, w jaki sposób to zrobić. Dla uczestników konferencji szykujemy fantastyczną niespodziankę. Zasługujesz na to, aby rozwijać swoją karierę, i możesz to robić z moim wsparciem i z moją pomocą – skorzystaj z tej okazji.

...i bonus!

Czy chcesz otrzymać prezent, dzięki któremu:

- przyswoisz sobie temat pewności siebie,
- spojrzysz na swoje życie z lotu ptaka, by zastanowić się, które jego obszary wymagają poprawy,
- odpowiesz na wiele pytań coachingowych, pobudzających do działania i myślenia w określonym kierunku?

Napisz w komentarzu, jakie dwie ważne lekcje wyciągnęłaś dla siebie, czytając o budowaniu poczucia własnej wartości. Zostaw

swój adres e-mail, a w ciągu 48 godzin dostaniesz bonusowe materiały. Przeanalizuj je i wyciągnij wnioski, ponieważ to jest bardzo ważne dla Twojego rozwoju. Pamiętaj – nic się nie wydarzy, jeśli temu nie pomożesz. Pomóż losowi i zadbaj o siebie, ponieważ **jesteś kobietą, która zasługuje na to, aby osiągać sukcesy zawodowe, aby wierzyć w siebie, w swój potencjał, realizować swoje cele i marzenia.**

**DZIĘKUJĘ CI SERDECZNIE
I DO ZOBACZENIA
W KOLEJNYCH
MATERIAŁACH WIDEO!**

Kamila Rowińska

