

Aleksandra Wardzyńska

DARMOWY FRAGMENT

*Kobieta*  
magnetyczna

ZBUDUJ PEWNOŚĆ SIEBIE  
W LEKKOŚCI I W ZGODZIE ZE SOBĄ

Twoje życie jest w Twoich rękach.  
Bez względu na to, kim jesteś i co się  
wydarzyło w Twoim życiu, możesz  
zacząć świadomie wybierać swoje  
myśli i tym samym zmienić życie.

Nie ma czegoś takiego jak  
beznadziejna sytuacja.  
Każda okoliczność Twojego  
życia może się zmienić!

✦ Rhonda Byrne

Wzrost następuje wtedy, kiedy jest,  
a nie kiedy *jest łatwy.*



# Kobieta magnetyczna

Aleksandra Wardzyńska

*Redakcja i korekta tekstu*

dr Beata Kupczyk [Prokropka.pl](https://prokropka.pl)

*Oprawa graficzna, okładka i skład e-booka*

Anna Szczęch-Bielecka  [@kreatywna.annaszczech](https://www.instagram.com/kreatywna.annaszczech)

*Zdjęcia*

Iwona Kowalska  [@iwusici](https://www.instagram.com/iwusici)

*Dystrybucja*

[www.ebooknijto.com.pl](https://www.ebooknijto.com.pl)

Wydanie I, 2024

ISBN: 978-83-971853-0-2

**Copyright © Aleksandra Wardzyńska**

[www.panipewnosci.pl](https://www.panipewnosci.pl)

**TO JEST DARMOWY FRAGMENT E-BOOKA.  
PEŁNĄ WERSJĘ KUPISZ [TUTAJ](#).**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nie rozpowszechniaj tego e-booka, nie kopiuj go – uszanuj pracę, którą włożyłam w powstanie tego materiału. Dziękuję!

Informacje zawarte w tym e-booku są aktualne na dzień 18.09.2024 roku.



## *Droga Czytelniczko,*

Dołożyłam wszelkich starań, aby ten e-book był wartościowy, natomiast nie odpowiadam za to, w jaki sposób ta wiedza zostanie użyta. Wszystko, co tu przeczytasz, to zbiór mojej wiedzy i doświadczeń. Ten e-book nie zastąpi współpracy z psychologiem czy terapeutą, ale to może być dobry początek na drodze do lepszego poznania siebie. Jak mawiał Gladiola, Czarnoksiężnik z Krainy Oz: „Zawsze miałaś tę siłę, kochanie, musiałaś się tylko o tym przekonać”.

**Pytania, sugestie, opinie?** Napisz do mnie!

✉ [hello@olawardzyska.pl](mailto:hello@olawardzyska.pl)

📷 [@ola.wardzyska](https://www.instagram.com/ola.wardzyska)

📺 [@ola.wardzyska](https://www.youtube.com/@ola.wardzyska)

📘 [@ola.wardzyska](https://www.facebook.com/ola.wardzyska)

🎧 [Podcast Pani Pewności Siebie](#)

[Grupa Pani Pewności Siebie na Discordzie](#)



# Spis treści



## **Wstęp**

### Rozdział 1

✦ *Moja misja. Czego dowiesz się z e-booka*

### Rozdział 2

✦ *Czym jest pewność siebie? Po co Ci ona?*

### Rozdział 3

✦ *Dlaczego nie jesteś pewna siebie?*

### Rozdział 4

✦ *Anatomia lęku. Jak rozpoznać i przezwyciężyć swoje największe obawy*

### Rozdział 5

✦ *Skąd się bierze pewność siebie?  
O autentycznej pewności siebie*

### Rozdział 6

✦ *Kiedy najbardziej potrzebujesz pewności siebie?*

### Rozdział 7

✦ *Czujesz, że utknęłaś? Nastaw się na rozwój*

### Rozdział 8

✦ *Jak wspomagać pewność siebie?*





## Rozdział 9

✦ *Życie w braku. Będę szczęśliwa, gdy...*

## Rozdział 10

✦ *Stwórz swój TEAM pewności siebie*

## Rozdział 11

✦ *Czy Twoja pewność siebie opiera się tylko na Twoim wyglądzie?*

## Rozdział 12

✦ *Złodzieje pewności siebie – gdy samozwątpienie i samosabotaż atakują*

## Rozdział 13

✦ *Odczep się od siebie! Zaczynij żyć z lekkością i w zgodzie ze sobą*

## Bonusy

✦ *Książki, podcasty, moje codzienne rytuały i wiele więcej*

## Poznałam je na Instagramie

✦ *Niezwykłe historie kobiet sukcesu*

## Zakończenie

## Bibliografia



# Moja misja

Czego dowiesz się z e-booka



Cześć!

Nazywam się  
Ola Wardczyńska.



*Ten e-book powstał z samociekawości, tego, co ukryte we mnie i być może jeszcze nieodkryte. Powstał, bo wiem, że każda z nas powinna zadbać nie tylko o swoje zdrowie fizyczne, lecz też psychiczne.*

Tak samo, jak codziennie nakładasz na twarz swój ulubiony krem, tak zadbaj o swoje wnętrze. Gdy się skaleczysz, przyklejasz plaster. A kiedy czujesz wewnętrzny ból, to co wtedy robisz? To już nie jest takie oczy-

wiste. W moim e-booku chcę zajrzeć również w te najgłębsze zakamarki. Bo według mnie self care czy self love to przyglądanie się sobie i swoim emocjom na poważnie. I uszanowanie ich.

” Błędem jest niepozwalanie sobie na emocje, bo to przygniata od środka.

Nie jestem tu po to, by tylko opowiadać o sobie. Moim celem jest to, abyś Ty, Droga Czytelniczko, mogła odnaleźć się w tych słowach i znaleźć dla siebie praktyczne rozwiązania. Dlatego pozwól, że podzielę się z Tobą swoją misją, która wyrosła z mojego doświadczenia i rozmów





z wieloma kobietami, które zmagaly się z brakiem pewności siebie zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej.

Odkąd prowadzę [konto na Instagramie](#), poznałam mnóstwo wspa-  
niałych kobiet. Niektóre miały trudności z zaufaniem do siebie i wy-  
rażaniem własnego zdania, inne czuły się niezrozumiane i niewi-  
doczne, a jeszcze inne borykały się z lękiem przed oceną innych.  
Zauważyłam, jak te problemy wpływały na ich życie i ograniczały ich  
możliwości rozwoju. Wraz z doświadczeniem rozumiałam, że moż-  
na temu zaradzić.

Moim marzeniem jest pokazać Ci, jak wyjść ze swojej skorupy  
i stać się kobietą pewną siebie. Pragnę, abyś rozkwitła jak motyl,  
przebijając się przez wszelkie schematy, które Cię ograniczają.

Każdy ma inną definicję pewności siebie w zależności od tego, co się  
wydarzyło w jego życiu czy z czym się mierzył. Dla mnie pewność  
siebie to m.in. to, że pozwalam sobie na błędy, że coś może się zwy-  
czajnie nie udać, że nie będzie idealnie, ale wystarczająco dobrze.

” Bo kiedy pomagamy pokonywać trudności  
innym, to sami uczymy się czegoś nowego. Bo kto  
przewiezie innego człowieka na drugi brzeg,  
to sam też tam dopływa.

✦ Jacek Walkiewicz

Pomyśl, nawet jeśli zrobisz coś nie tak, to jakie to ma znaczenie na  
przestrzeni całego Twojego życia? Nie czujesz się pewnie w danej gru-  
pie ludzi? To zupełnie normalne, że czasami nie odnajdujesz się w ja-  
kichś sytuacjach czy w danym towarzystwie, że się czegoś boisz, wsty-  
dzisz. **W życiu chodzi o to, żeby się temu nie poddać.** I mimo tych



różnych myśli Ty i tak pójdiesz i to zrobisz. Choć to nie jest proste. Zauważ też, że ludzie zawsze sobie coś o Tobie pomyślą, więc przyjmujesz to i idziesz dalej. **Tego systemu nie zmienimy. Wszyscy podlegamy ocenie.**

Moja misja związana z rozwojem osobistym rozpoczęła się dawno temu, w mniej komfortowych okolicznościach. Byłam kiedyś kobietą, która walczyła o każdy odłamek samoakceptacji. Pamiętam, jak każde wyzwanie, każde nowe zadanie rodziło we mnie ogrom wątpliwości: „Czy ja na pewno dam radę?”, „Czy inni nie zrobią tego lepiej ode mnie?”.

Wiedza, jak czerpać siłę z własnego wnętrza, stała się podwalinami modelu pracy nad sobą. I dziś pragnę się nim z Tobą podzielić. Siła tego modelu polega na holistycznym podejściu obejmującym zarówno umysł, emocje, ciało, jak i ducha.

Lubię myśleć o sobie przede wszystkim jak o mentorce i przewodniczącej, która z empatią i zrozumieniem wspiera inne kobiety na ich drodze. Moja filozofia opiera się na idei, że każda kobieta jest unikatowa i posiada w sobie nieodkryte jeszcze pokłady siły i magnetyzmu. Dążę do tego, aby moje czytelniczki nauczyły się, jak te zasoby wydobywać i wykorzystywać w codziennym życiu.

Często mówi się, że ludzie lubią czytać o przemianach, podróżach i przygodach, ale co jest bardziej ekscytujące i inspirujące niż podróż w głąb samej siebie i odkrywanie własnych możliwości?

Ten e-book to zaproszenie do takiej przygody. Przygody, która ma zmienić sposób, w jaki widzisz siebie. On nauczy Cię czerpać z życia pełnymi garściami, z poczuciem pewności siebie i wewnętrznej siły.

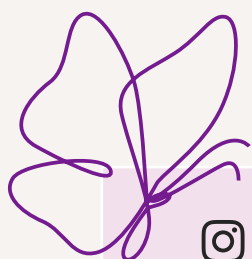


Zawsze czułam, że chcę wspierać innych w zmianie. Moje trudne doświadczenia ukształtowały mnie. Ba! Czasami żałowałam, że w ogóle zaczęłam pracę nad sobą. Wiem, co to strach przed byciem niezrozumianą. Dlatego właśnie każdą z nas postrzegam jako osobną historię i inny bagaż doświadczeń, który wymaga odpowiedniego zaopiekowania, a nie – zaszufładowania.

Chcąc wspierać inne kobiety, dołączyłam też od niedawna do **Paczki Girlbosskich** – projektu Oli Gościniak. Dzięki temu będę mogła dzielić się swoją wiedzą i pomóc Ci w procesie przełamywania ograniczeń i budowania pewności siebie, a także dostarczyć Ci praktycznych narzędzi do pracy nad sobą. Wierzę, że zainspiruję Cię na Twojej drodze do sukcesu.

Zapraszam Cię serdecznie do wspólnej podróży. Niech ten e-book będzie początkiem naszej znajomości i przestrzenią, w której każda z nas będzie mogła się rozwijać i wzrastać w pełnej zgodzie ze sobą.

Wskakuj na pokład,  
*Mistrzynie!*



 @ola.wardzynska

Podcast



 Podcastowa grupa na Facebooku





*Musisz  
nauczyć się  
chodzić,  
zanim zaczniesz  
biegać.*

Terry Pratchett



## ✦ Czego dowiesz się z e-booka

Jeśli trafiłaś na mój e-book, to zapewne szukasz sposobów, aby poczuć się bardziej pewną siebie, co jest w pełni zrozumiałe. W dzisiejszych czasach coraz więcej z nas zмага się z niską samooceną, wątpliwościami co do własnych umiejętności czy wręcz strachem przed wyrażaniem siebie.

Teraz opowiem Ci, czego możesz się spodziewać po przeczytaniu tej książki, która pomoże Ci zbudować trwałą i zdrową pewność siebie. Poczujesz lekkość. Porzucisz presję bycia naj. Bez samonacisku. Przystaniesz poświęcać się kosztem siebie. Zrzucisz zbędny balast i poznasz drogę tam, dokąd zawsze chciałaś dotrzeć.

### *W ramach tego e-booka:*

🕶️ Dowiesz się, **czym dokładnie jest pewność siebie** i dlaczego stanowi fundament w życiu każdej kobiety.

😬 Zastanowimy się wspólnie, **dlaczego w wielu sytuacjach brakuje Ci pewności**, i zidentyfikujemy potencjalne przyczyny tego stanu rzeczy.

😱 **Przeanalizujesz lęk**, jego pochodzenie i sposoby, dzięki którym możesz go rozpoznać oraz pokonać, aby przestał ograniczać Twoje działanie.

😊 Rozpracujesz mechanizmy, które prowadzą do **zbudowania autentycznej pewności siebie**, tak, abyś mogła czuć się pewnie niezależnie od okoliczności.

🤔 Omówimy momenty w życiu, **kiedy Twoja pewność siebie jest najbardziej potrzebna**, i sposoby, jak ją wtedy efektywnie wzmacniać.

😄 Nauczę Cię **technik nastawienia się na ścieżkę rozwoju osobistego** w sytuacjach, gdy masz wrażenie, że nie rozwijasz się tak, jakbyś chciała.

🙌 Przedstawię **metody wspierania pewności siebie**, koncentrując się na wdzięczności i postrzeganiu obfitości jako stanu umysłu.

😊 Odślonię przed Tobą strategie przeciwdziałania życiu „w braku”. **Nauczysz się, jak być szczęśliwą tu i teraz**, bez niekończącego się oczekiwania na „lepsze czasy”.

👩🏻 Stworzysz razem ze mną swój osobisty zespół, który będzie wspierał Twoją pewność siebie.

👑 Skupisz się na odkrywaniu tego, czy Twoja pewność siebie zależy wyłącznie od Twojego wyglądu i jaką rolę odgrywa w niej **autentyczna samoocena**.

🧠 Rozważymy wpływ samokrytycyzmu i samosabotażu jako złodziei pewności siebie. Dam Ci **narzędzia do walki z wewnętrznymi przeciwnikami**.

🙌 Poznasz rolę błędów w rozwoju. **Dowiesz się, jak zrozumieć i wykorzystać strach przed porażką**.

💎 Dowiesz się, jak zyskać świadomość swoich mocnych stron.

👊 Sprawdzisz, **co Cię blokuje** i jak działać pomimo strachu.

👩🏻 Ustalisz, jak odgruzować swoją przestrzeń i być dla siebie priorytetem.

🦩 Określisz, jak odpuścić perfekcję, zyskać nową perspektywę i **odkryć piękno w niedoskonałości**.

🛣️ Odkryjesz swoje *dlaczego*, dzięki czemu utrzymasz obrany kurs w ryzach.

🦋 **Odzyskasz wewnętrzny spokój i uzyskasz spokojną pewność siebie**.

📁 Na końcu znajdziesz **bonusy** – zestawienie książek, podcastów, moich codziennych rytuałów i wiele innych treści, które wspierają mnie w budowaniu zdrowej samooceny i miłości do samej siebie.



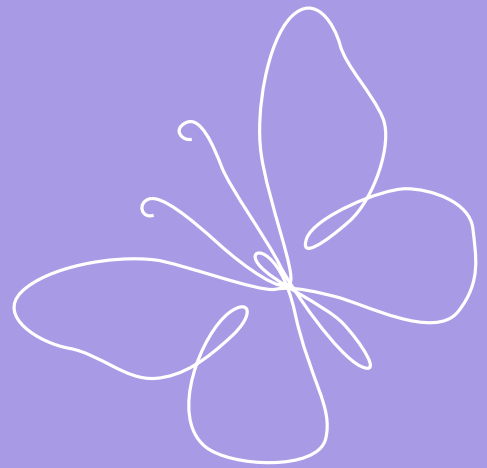
W tym e-booku podzielę się z Tobą swoją wiedzą i narzędziami, które pomogą Ci zbudować pewność siebie. Odkryjesz, jak radzić sobie z wątpliwościami i lękami, jak zbudować zdrowe poczucie własnej wartości i jak pielęgnować swoje relacje z innymi. Zapewnię Ci wsparcie na każdym kroku, abyś mogła odnaleźć swój wewnętrzny magnetyzm i emanować pewnością siebie. **Mam nadzieję, że mój e-book stanie się Twoim przewodnikiem w podróży do odnalezienia i umocnienia swojej pewności siebie.**

Jesteś wyjątkowa i godna wszystkiego, czego pragniesz. Teraz nadszedł czas, byś to sobie uświadomiła i zaczęła dążyć pewnym krokiem w stronę realizacji swoich marzeń.

Zapewne zauważyłaś, że w tym e-booku piszę do Ciebie w formie żeńskiej. **Moją grupą docelową są kobiety, którym chcę pomóc w drodze do magnetycznej pewności siebie.** Jeśli jesteś mężczyzną, to cieszę się, że tu jesteś, ale miej, proszę, na uwadze, że zwracam się głównie do kobiet.

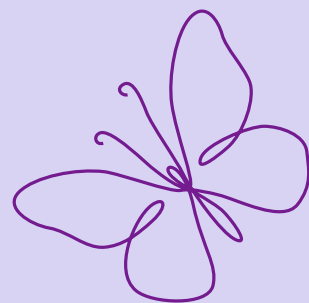
# Czym jest *pewność siebie?*

Po co Ci ona?





*Czy zastanawiałaś się kiedykolwiek, co znaczy być pewną siebie? Może wydaje Ci się, że pewność siebie jest czymś, co posiada się naturalnie albo wręcz przeciwnie – czymś, co jest zarezerwowane tylko dla nielicznych. Spoiler alert: każda kobieta może rozwijać swoją pewność siebie i zamieniać ją w supermoc!*



**Moja definicja to odwaga, pozytywne myślenie, asertywność, zaufanie, sukces, rozwój, misja, niezależność, optymizm, bycie sobą, spełnienie.** To autentyczność pomimo tego, że w życiu odgrywamy wiele ról, bo nie jesteśmy jednowymiarowe. Pewność siebie to nie tylko cecha, to styl życia.

” Pewność siebie to nie magia. To wewnętrzne przekonanie o własnej wartości i zdolnościach pozwalające podejmować działania zgodne ze swoimi celami i pragnieniami.

Mówiąc prościej – pewność siebie jest jak wewnętrzny kompas, który kieruje Cię tam, dokąd naprawdę chcesz iść, niezależnie od tego, jak mocno wieje wiatr przeciwności.

**Ale po co Ci ta pewność siebie?** Przecież możemy przemknąć przez życie ot tak, starając się nie rzucać w oczy, unikając ryzyka i potencjalnych porażek. Odpowiedź jest prosta: pewność siebie to wolność. Wolność, by mówić to, co myślisz, robić to, co kochasz, i być autentyczną, nieskrępowaną wersją siebie.

Opowiem Ci, jak to z tą pewnością było u mnie, i **być może zainspiruję Cię** do tego, byś mogła zrozumieć, skąd pewność siebie się w ogóle bierze i gdzie Ty sama tej pewności siebie potrzebujesz.



Kiedyś pewność siebie wydawała się dla mnie nieosiągalna. Czułam, że utknęłam, że stoję w miejscu. Oczekiwałam, że coś się zmieni, a lata mijały. Niegdyś wiele wyzwań życiowych wydawało mi się zbyt trudnych do pokonania, a trwanie przy złudnej myśli, że pewności siebie nie można się nauczyć, było tak przytłaczające jak każdy kolejny nieudany krok na drodze do samoakceptacji. Był czas, kiedy patrząc w lustro, nie chciałam przyznać, że ta niepewna postać to ja – ta, która powinna stawać naprzeciw codziennym wyzwaniom. Wiele razy ta postać wydawała mi się uosobieniem wszystkich lęków i nieudanych prób bycia człowiekiem, którym pragnęłam się stać. Stały za mną stare schematy, opinie innych, problemy w domu i burzliwy związek.

W okresie szkolnym kształtujemy własny obraz siebie, a (często nieświadomy) wpływ mają na to rówieśnicy. Sama zmagalam się z kompleksami, ogromną gulą w gardle, niezrozumieniem, niechęcią, wątpliwościami, poczuciem winy, blokadami, ogromnym ciężarem, nieśmiałością, brakiem odwagi do wyrażania siebie i swojego zdania. **Wolałam być sama ze sobą, bo to była moja strefa bezpieczeństwa. Bałam się, że jak pokażę, jaka naprawdę jestem, ludzie tego nie zaakceptują.** Najlepiej, jakby nikt mnie nie zauważał. Czułam się jak piąte koło u wozu. Nie należałam do grupy, byłam raczej spokojna. W szkole miałam tak naprawdę jedną koleżankę, która nie była ode mnie z klasy, ale gdy na przerwach była blisko, czułam się lepiej. Z kolei przez inną koleżankę nabawiłam się lęków, i to na długo. Rozpowszechniła jakąś plotkę na mój temat i poszło to dalej w eter do tego stopnia, że się po prostu bałam chodzić po korytarzach czy spojrzeć na jej koleżanki. Wiesz, nastolatki potrafią być naprawdę okrutne i nie myślą o konsekwencjach. Wolałam spędzać czas na lekcjach niż na przerwie, choć one wcale też nie były łatwe.

Teraz sama się zastanawiam, kogo ja lubię i jakich ludzi chce mieć wokół siebie. Wiem też, że nie wszyscy muszą lubić mnie. Taki mój life changer. Zrozumiałam, że to nie te dzieciaki mają wpływ na moją



wartość rynkową. Tylko to, co ja sama o sobie myślę. Ale to, czy dobrze o sobie myślę, przyszło z czasem. Teraz mogę o tym mówić, bo mam zupełnie inny stosunek do przeszłości.

W dorosłości piękne jest to, że nie musisz widywać ciągle tych samych ludzi. No chyba że w pracy. Ale masz wybór, kogo wpuszczasz do swojego życia. Nie jesteś uwięziona. „Jedynie słowa, które uznasz za prawdę, są prawdą”. Więc bez względu na to, co ktoś kiedyś o Tobie powiedział czy mówi teraz, ważne jest to, co Ty teraz uznajesz za prawdę o sobie. Bo tylko Ty nadajesz znaczenie swojej przeszłości.

**Uszanuj to, co było. Nie babraj się w przeszłości.** Naucz się z nią żyć. Zaakceptuj. Bo nie zmienisz tego, co było. To miało takie być. Po prostu.

## *Zdecyduj teraz.*

Wybieraj – ludzi, relacje, prawdę, kłamstwo.

**TU I TERAZ.**

To samo tyczy się relacji z rodzicami. Wszystkie problemy i bolączki rodziców nie były nasze i nie powinny na nas wpływać. Przecież my byliśmy dziećmi, nastolatkami. Mieliśmy prawo czuć, że nie chcemy się zachowywać w narzucony nam sposób. Rodzice chcą, byś wyszła na ludzi, bo Cię kochają, i to jest OK. Gorzej, gdy chcą, byś została przykładowo lekarzem, a Ty nim zostajesz, mimo że tak naprawdę tego nie czujesz. Więc to nie jest Twój obraz, lecz Twoich rodziców. Nazwałabym to miłością warunkową. Ale teraz, gdy jesteś już dorosła, możesz wybierać, możesz powiedzieć *nie*, możesz zarządzać swoimi przekonaniami. Chociaż czasami mam wrażenie, że nieświadomie w dorosłym życiu odtwarzamy przekonania zasiane w nas w dzieciństwie. Jakbyśmy byli w jakiejś regresji wieku – odtwarzamy przekonania, traumy, które rzutują na naszą pewność siebie i relacje. Zobacz, że Ty



chcesz, ale nie zawsze możesz. Bo odzywają się ciągle stare schematy. W swojej relacji ze sobą sama to dostrzegam, ale w zasadzie u mnie nabranie tej pewności siebie przyszło właśnie wraz ze wstąpieniem w dorosłość. Zrozumiałam, że to nie jest kamień filozoficzny, a raczej narzędzie, które można i warto szlifować przez całe życie. Że wydarzenia z przeszłości wycisnęły na mnie piętno i doprowadziły mnie do miejsca, w którym jestem teraz. Uświadomiłam sobie, że pewność siebie nie jest czymś, co można po prostu znaleźć na ulicy czy otrzymać w prezencie. To umiejętność, którą trzeba kształtować jak mięśnie na siłowni, z determinacją i cierpliwością. Zrozumienie tego było jak promyk słońca w moim życiu, który powoli, ale nieuchronnie zaczynał przeganiać te mroki niewiary w siebie.

Arystoteles napisał kiedyś, że...

„**szczęście nie jest stanem. Nie jest to coś, co można osiągnąć. Sama droga do celu może tym szczęściem być.**

Zrozumiałam, że kluczowe aspekty to **wytrwałość** i **działanie** – nie tylko w poszukiwaniu technik budowania pewności siebie, lecz przede wszystkim w codziennej praktyce.

**Nie zrozum mnie źle, moja transformacja nie nastąpiła natychmiast.** Nie. To była raczej długa podróż, podczas której każdy krok, nawet ten najmniejszy, przyczyniał się do budowania tak potrzebnej mi umiejętności. Czułam się trochę jak kapitan na wzburzonych morzach. Uczyłam się zwalniać, kiedy biegłam za szybko, i przyspieszać, kiedy tempo mojego postępu wywoływało we mnie frustrację. Zaczęłam wprowadzać w życie małe zmiany. Początkowo były to pozornie błahe rzeczy, takie jak zmiana postawy ciała, uśmiechanie się do siebie w lustrze każdego ranka, nawet jeśli to wydawało się na początku wymuszone i czułam się wtedy nieswojo. To były naprawdę małe rzeczy. Ale od czegoś trzeba było zacząć. W końcu nie od razu Rzym zbudowano.



Moje zainteresowanie rozwojem osobistym zaczęło się wraz z moim palącym dążeniem do zmiany. **Bo... stagnacja była dla mnie trudna. Rozwój też jest trudny, ale daje kopa do działania i sprawia, że zaczynamy robić rzeczy, o które byśmy same się nigdy wcześniej nie posądzały.** Zaczęło docierać do mnie, że muszę nieco uporządkować swój wewnętrzny chaos, by poczuć śmiałość do wyrażania tego, co czuję i kim jestem.

Zaczęłam się jednak zastanawiać, jak mam być pewna siebie, skoro siebie nie rozumiem. A zawsze moje działania były reakcyjne i nieprzemyślane. Dziś to się zmieniło, bo mogę decydować bardziej świadomie o tym, jak chcę reagować. Właśnie dlatego, że zapoznaję się wcześniej z moimi emocjami, staram się je rozumieć i zastanawiam się, jak to może wpłynąć na moje działania.

Kiedyś bardzo bałam się latać samolotem. Co prawda nie był to paniczny strach, ale może po prostu za dużo naoglądałam się filmów katastroficznych w przestworzach i stale powtarzałam sobie: „A co, jeśli spadniemy?”. Co najlepsze, byłam pewna siebie w tym strachu i pewna wizji tego, co może się stać, choć tak naprawdę większość naszych lęków się nigdy nie wydarza, już nie mówiąc o wypadkach lotniczych.

Inny przykład: wyobraź sobie, że każesz mi – osobie z lękiem wysokości – skoczyć na bungee. No w życiu! To graniczyłoby z cudem! Musiałby mnie ktoś zmusić. I może wtedy bym skoczyła, ale bez panicznego strachu by się nie obyło.

Tak samo w momencie, kiedy zaczęłam nagrywać podcast. Kiedyś bym pomyślała: „No gdzie Ty z tym do ludzi, jeszcze się ośmieszysz”. Wiesz, ja nigdy tego nie robiłam, ale przyszedł czas, że poczułam, że to coś dla mnie. Że muszę zacząć, nawet jeśli nie do końca wiem, jak i z czym to się je. W końcu wiąże się to z wyjściem ze swojej strefy komfortu, otworzeniem się przed większą publicznością i przed sobą również. Mogłabym się do tego przygotowywać miesiącami, rozpisywać



strategię po kilka razy, ale wiesz, czasami nie trzeba mieć wszystkich dopracowanych elementów, a puzzle w końcu same się ułożą.

Ale do czego zmierzam – dążenie do bycia osobą pewną siebie, odważną, inteligentną, nawet bogatą, nie odbywa się bez strachu, bez emocji. Przecież to emocje czynią nas ludźmi. Bez emocji nie byłoby sztuki, muzyki, literatury, a nasze doświadczenia życiowe byłyby sterylne i pozbawione głębi. Nie ma ludzi bez emocji, są jedynie ludzie, którzy w różnym stopniu uczą się je rozumieć i wyrażać.

Właśnie w taki sposób nauczyłam się żyć ze świadomością, kiedy i w jakim zakresie ja tej pewności siebie potrzebuję najbardziej, jakie emocje mają mną kierować, w jakich sytuacjach, jak mi ma to pomóc, co to może zmienić. I ja ciągle nad tą pewnością siebie pracuję. W życiu każdego z nas są trudne momenty, a wtedy ta pewność siebie się chowa. I choć my tego nie kontrolujemy, to zdradza to nasze ciało. W wielu stresowych sytuacjach (rozmowa o pracę, kłótnie w związku, ważny projekt, występ albo randka) musimy zmierzyć się sami ze sobą, a jednocześnie pokazać się z jak najlepszej strony. **Zauważ, jak często tej pewności siebie potrzebujemy.** Nikt jednak nie urodził się pewny siebie, ale dorastał z pewnymi przekonaniami, które mogą mieć realny wpływ na obecne życie. Każde z nich ma swoje źródło. Jeśli ich nie przepracujesz, będziesz kręcić się w kółko z niedostrzegalnie lepszymi rezultatami. Tylko czy interesują Cię półśrodki? Wiem, że pewność siebie to nie jest coś danego na zawsze. Czy jest osiągalna. Tak samo jest z emocjami – przecież nie czujemy się tak samo cały czas, nie odczuwamy ciągle radości, smutku czy gniewu.

Pewność siebie można porównać do pracy nad mięśniami. Jeśli chcesz mieć zdrową sylwetkę, musisz trenować. Ale nie wystarczy pocho- dzić na siłownię przez miesiąc czy dwa i liczyć, że tak już zostanie,



że można sobie odpuścić. Jak przestajesz ćwiczyć, ciało się zmienia, a jak przestajesz nad sobą pracować, to nie licz na zmiany. Jeśli robisz znowu te same rzeczy, załóżmy – objadasz się słodyczami, nie oczekuj innych rezultatów i szczupłej sylwetki. **Robienie tych samych rzeczy i oczekiwanie, że coś się zmieni, blokuje nas w życiu.** To dotyczy sfery i prywatnej, i zawodowej.

Ja pracuję całe życie na etacie, bo tak byłam nauczona, i zdaję sobie sprawę, że naście lat temu nie miałam takich środków czy możliwości, by zrobić coś więcej. Ale dzisiaj wiem, że mogę więcej, że mogę dzielić się swoją pasją, że mogę mówić o sobie lepiej i nie mogę mieć pretensji do siebie z przeszłości czy do rodziców o to, jak teraz ma wyglądać moje życie. Wtedy nie wiedziałam, że potrafię inaczej. Dzisiaj karmię to wewnętrzne dziecko, którym kiedyś byłam, bo przeprojektowuję swoje myśli.

” Już nie patrzę w lustro i nie czuję się niekomfortowo. Jest mi z tym po prostu dobrze.

Uważam, że samoświadomość pozwala nam zrozumieć, dlaczego jesteśmy tacy, a nie inni, co determinuje nasze decyzje, nasze mocne oraz słabe strony i to, jacy byliśmy kiedyś. Ta wiedza o sobie jest nieoceniona i pozwala na rozwijanie tych aspektów naszej osobowości, które mogą pomóc nam z większym przekonaniem podążać przez życie.

**Na koniec tego rozdziału chcę podkreślić, że pewność siebie to proces, a nie punkt docelowy.** To podróż, podczas której uczymy się o sobie samych i o świecie wokół nas.

Wzmocnienie pewności siebie pozwala nam żyć pełniej, odważniej i czerpać większą radość z codziennych doświadczeń. Pozwala radzić



sobie ze stresem, poprawia relacje z innymi. Jesteśmy wtedy skłonne częściej podejmować działania i realizować zadania, nawet jeśli czujemy strach.

Ode mnie nie usłyszysz „Uwierz w siebie, a wszystko stanie się możliwe”, bo to tak, jakby powiedzieć komuś, że wszystko będzie dobrze, choć wcale się tak nie czuje. Pokażę Ci, jak tę pewność siebie kreować, by przestał Cię przerażać Twój własny blask, bo masz go już w sobie.

## 1. Pewność siebie to poczucie kontroli.

Kiedy masz wewnętrzne przekonanie, że potrafisz wpływać na swoje życie, działasz bardziej zdecydowanie. To wiara w to, że możesz stać czoła wyzwaniom i mieć kontrolę nad swoim losem.

## 2. Pewność siebie działa jak tarcza ochronna.

Życie nie oszczędza niespodzianek i trudnych momentów. Pewność siebie pozwala zachować spokój i optymizm, kiedy napotykasz przeszkody. To nie znaczy, że ich nie dostrzegasz, ale wierzysz w swoją zdolność do ich pokonania.

## 3. Pewność siebie jest kluczem do sukcesu.

Wszystkie liderki, przedsiębiorczynie, kreatorki, innowatorki mają coś wspólnego. Nawet kiedy inni wątpią, pewność siebie pozwala im iść do przodu i realizować swoje marzenia.

## 4. Pewność siebie pozwala iść własną drogą.

Pomyśl o pewności siebie jak o parze okularów, które pozwalają wyraźnie dostrzegać społeczne oczekiwania. Dzięki niej możesz śmiało podążać własną ścieżką, niezależnie od tego, czy ktoś już nią szedł, czy nie.





## ✦ Po co Ci ta pewność siebie?

### **By wykorzystać cały swój potencjał.**

Jesteś niezwykła, masz w sobie niewyczerpane źródło talentów i możliwości. Pewność siebie pozwoli Ci je odkryć, wykorzystać i żyć na pełnych obrotach. You go girl!













### **By czerpać radość z życia.**


Bez pewności siebie łatwo popaść w pułapkę myślenia, że nie zasługujemy na szczęście. Kiedy osiągniesz tę wewnętrzną równowagę, zobaczysz, że radość jest naturalnym stanem świadomości, a nie luksusem.


### **By inspirować innych.**

Twoja pewność siebie ma wpływ nie tylko na Ciebie. Daje sygnał innym kobietom, że mogą i powinny żyć pełnią życia. Twój przykład może stać się iskrą, która rozpali w nich pragnienie bycia pewnymi siebie.


## *Po co Ci jeszcze pewność siebie?*

-  By zrobić pierwszy krok.
-  By zebrać się na odwagę.
-  By działać z tym, co już masz.
-  By działać pomimo wątpliwości i strachu.
-  By zbudować lepsze relacje z innymi i z samą sobą.
-  By mieć odwagę do wyrażania opinii bez skrępowania.
-  By czuć się atrakcyjniej.
-  By zwiększyć poczucie własnej wartości.
-  By dobrze zarabiać.
-  By lepiej się komunikować.
-  By zacząć robić nowe rzeczy.
-  By nie bać się ryzyka.

 By realizować cele, marzenia, odważniej podejmować decyzje, rozwijać pasje.


 By świadomie kształtować swoją drogę i nie iść na skróty.


 By uodpornić się na porażki.


 By przestać się ograniczać.

 By pobudzać kreatywność.

 By zająć się swoim życiem.

 By przestać żyć pod dyktando innych i zacząć żyć na własnych zasadach.

 By zrobić dobre pierwsze wrażenie.

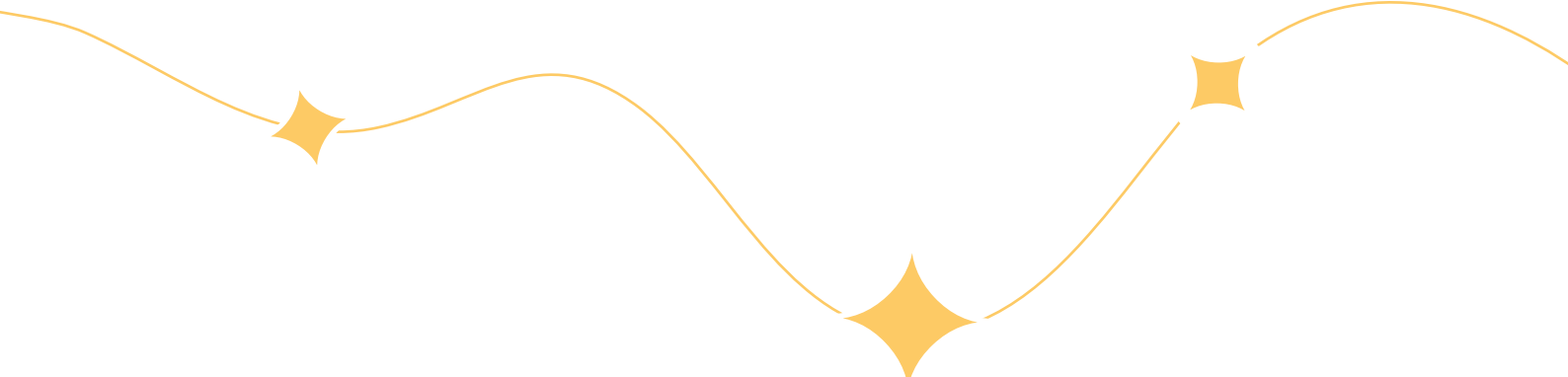
 By żyć, nie marnując życia.

Ja jeszcze parę lat temu nie sądziłam, że napiszę e-book i że w ogóle pomyślę o jakimś produkcie cyfrowym czy o nagraniu podcastu. Czulałam się zagubiona, nie wiedziałam dokładnie, czego chcę i jaką drogą chcę podążać.

Dziś dzielę się z Tobą swoją wiedzą i doświadczeniem i jestem wdzięczna sobie za to, że podjęłam działania. Bo dzięki temu stałam się pewniejsza siebie.

Teraz, kiedy już wiesz, czym jest pewność siebie i po co Ci ona, może zastanawiasz się, jak ją zbudować. Nie martw się, w następnych rozdziałach podzielę się z Tobą praktycznymi wskazówkami i ćwiczeniami, które pomogą Ci się stać kobietą pewną siebie.

*Jesteśmy w tym razem!*



*Wdzięczność*  
to coś, co pozwala  
zakochać Ci się w sobie  
i swoim życiu od nowa,  
każdego dnia.

A za co Ty jesteś dziś wdzięczna?



*Jeśli spodobał Ci się ten fragment,*  
pełną wersję e-booka  
kupisz [tutaj](#).

 OLA  
WARDZYŃSKA