

NIEUGIĘTE

Opowieści o kobiecej odwadze



Międzynarodowe Stowarzyszenie Odważne Kobiety

Pod redakcją Ilony Adamskiej

SPIS TREŚCI

ILONA ADAMSKA	3
MAGDALENA RATAJEWSKA	5
MATYLDA B.	14
DANUTA GRABIŃSKA-CHŁOPAŚ	21
EWELINA KIECANA	29
PAULINA MARWIŃSKA	34
JOANNA NIEWOLIK	52
MAŁGORZATA RATAJEWSKA	58
ALINA ROSZCZYŃSKA	69
RENATA S.	75
ANETA WYBIERALSKA	83
DOROTA ZAKRZEWSKA	93



ILONA ADAMSKA

Drogie Czytelniczki,

Oddaję w Wasze ręce wyjątkową publikację pt. „Nieugięte: Opowieści o kobiecej odwadze”. To zbiór niezwykłych historii, które zabiorą Was w podróż pełną siły, determinacji i inspiracji. Znajdziecie tu opowieści o kobietach, które mimo przeciwności losu stanęły twarzą w twarz z najtrudniejszymi wyzwaniami, odnajdując w sobie moc do zmiany swojego życia. Te historie to nie tylko świadectwo niesamowitej odwagi, ale także przypomnienie, że każda z nas ma w sobie siłę, by zmieniać rzeczywistość, w której się znajduje.

Projekt ten powstał dzięki współpracy Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu i Międzynarodowego Stowarzyszenia Odważne Kobiety – organizacji, które wspierają kobiety dotknięte przemocą. W e-booku znajdziecie poruszające relacje kobiet, które przeżyły lata w toksycznych związkach oraz środowiskach pozbawionych wsparcia. Ich doświadczenia pełne bólu i cierpienia pokazują, że nawet w najciemniejszych chwilach można odnaleźć drogę do wewnętrznej wolności i szczęścia.

„Nieugięte” to e-book, który każdy powinien przeczytać – niezależnie od swojej sytuacji życiowej. Jest on prawdziwym manifestem kobiecej siły i determinacji, który przypomina,

że niezależnie od okoliczności można odbudować swoje życie i odnaleźć w sobie prawdziwą moc.

Serdecznie dziękuję wszystkim kobietom, które odważyły się opowiedzieć swoje historie. Wasza odwaga i otwartość będą inspiracją dla tysięcy innych kobiet, które w tych słowach odnajdą nadzieję i siłę do działania.

Pamiętajmy: Kobięca siła nie tkwi w mięśniach, lecz w sercu, które mimo ran potrafi się podnieść, walczyć i kochać na nowo.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Ilona Adamska, wydawca



MAGDALENA RATAJEWSKA

Warszawianka od 20 lat mieszkająca w południowych Włoszech.

Założycielka jedyne polskiego biura podróży w mieście, w którym mieszka. Obecnie pracuje jako pilot wycieczek w regionie Kalabria oraz lokalny ekspert.

www.magdami474.wordpress.com

pilotkalabria@gmail.com

Prezeska Międzynarodowego Stowarzyszenia Odważne Kobiety. Autorka międzynarodowego projektu Odważne Kobiety „Opowiem Ci moją historię”. Aktywnie działa społecznie i wspiera wszelkie inicjatywy przeciwko przemocy wobec kobiet i dzieci. Nie znosi kłamstwa i obłudy. Nie akceptuje niesprawiedliwości i zawsze z nią walczy. Bardzo lubi podróżować, uprawiać sport i spędzać czas z rodziną.

www.odwaznekobiety.com odwaznek@gmail.com

OPOWIEM CI MOJĄ HISTORIĘ

Skąd pomysł na założenie Międzynarodowego Stowarzyszenia ODWAŻNE KOBIEITY?

Rozmawiając z wieloma kobietami, często słyszałam wiele przykrych i niesprawiedliwych historii. Wzbudziły one we mnie uczucia smutku, współczucia, bezradności, ale i też motywacji do działań.

Chciałam im pomóc.

Pomyślałam, że trzeba dać przestrzeń tym kobietom, by mogły opowiedzieć swoje historie na forum publicznym. Ich doświadczenia mogłyby pomóc innym kobietom, ale i one same również wymagają uwagi i wsparcia.

Stąd urodził się projekt ODWAŻNE KOBIEITY „Opowiem Ci moją historię”, który był pierwszym krokiem, gdzie kobiety mogły dzielić się swoimi historiami i poradami. W miarę rozwoju projektu rozumiałam, że istnieje potrzeba legalizacji, która pozwoli na kontynuowanie i rozszerzanie naszych działań. Dlatego postanowiłam stworzyć Międzynarodowe Stowarzyszenie Odważne Kobiety.

Od początku w projekcie uczestniczyły kobiety z różnych państw Europy, co nadaje mu charakter międzynarodowy. Dodatkowo w zarządzie stowarzyszenia mamy też jednego mężczyznę, z którego jesteśmy bardzo dumne, a jego zaangażowanie zasługuje na ogromny szacunek.

Skupiamy się na wspieraniu, inspirowaniu i wzmacnianiu kobiet na całym świecie. Nasze cele obejmują promowanie równości płci, inicjatywy społeczne, kulturalne i edukacyjne, a także budowanie społeczności, w której kobiety czują się silne i pewne siebie.

Jakie działania podejmuje Międzynarodowe Stowarzyszenie ODWAŻNE KOBIECY w celu wspierania kobiet i walki z dyskryminacją oraz przemocą?

Stowarzyszenie angażuje się w działania, które mają na celu poprawę sytuacji kobiet i zapobieganie przemocy i dyskryminacji. Nasze działania polegają na organizacji różnorodnych programów edukacyjnych, rozwojowych i motywujących na temat, jak reagować na przemoc, manipulację czy agresję. Ponadto na naszych spotkaniach kobiet z psycholożkami poruszamy tematy asertywności, przestrzeni kobiet, doradzamy, jak pokonać stres czy przezwyciężyć trudności życiowe.

Dążymy do tego, aby po takich warsztatach kobiety poczuły się silniejsze, do wartościowane i odzyskały wiarę w siebie.

Mówimy głośno o sprawach kobiet, manifestując w ten sposób nasze zdecydowane zaangażowanie w promowanie równości płci, praw kobiet oraz walkę z dyskryminacją i przemocą zwłaszcza instytucjonalną. Nasze międzynarodowe konferencje stanowią platformę, gdzie te tematy są poruszane i dyskutowane otwarcie, pomimo że często są one traktowane jako tabu lub zbywane milczeniem. Poprzez organizację tych konferencji dajemy kobietom głos, umożliwiając im dzielenie się swoimi doświadczeniami i przekazywanie swoich historii publicznie. Naszym celem jest rozbicie milczenia i tabu wokół tych kwestii. Dzięki naszym konferencjom stawiamy na pierwszym planie sprawy, które dotyczą kobiet, tworząc przestrzeń do budowania solidarności, inspirując innych do aktywnego działania i wspierając procesy zmian społecznych na rzecz równości i sprawiedliwości płciowej. Nasza manifestacja poprzez otwarte i konstruktywne dyskusje staje się ważnym krokiem w kierunku tworzenia bardziej zrównoważonego i sprawiedliwego społeczeństwa dla kobiet na całym świecie.

Jakie są największe wyzwania, z którymi Stowarzyszenie boryka się w swojej działalności na rzecz równości i praw kobiet?

Jednym z głównych wyzwań jest brak świadomości społecznej na temat problemów, z jakimi borykają się kobiety oraz potrzeby działań na rzecz ich praw i równości.

Niestety żyjemy jeszcze w złym stereotypie głęboko zakorzenionych struktur społecznych i kulturowych. Podam przykład: sąd zabiera mamie dzieci i oddaje

w ręce oprawcy, wszyscy myślą, że to na pewno zła mama, ale nikt nie zada sobie pytania: dlaczego? Co się stało? Czy ta kobieta nie jest przypadkiem ofiarą źle działającego systemu? Jest zbyt mało informacji na ten temat, nie jest to nagłaśniane. Zastraszone matki często zostają z tym problemem same, a instytucje, które powinny im pomóc, nie robią tego, udając, że nie widzą problemu. Konieczne jest edukowanie społeczeństwa i budowanie świadomości na temat istoty tych problemów.

Stowarzyszenie ma trudności związane z brakiem odpowiednich zasobów finansowych na realizację programów, projektów czy inicjatyw. Często nasze wnioski o dotację są odrzucane. Kiedyś nawet usłyszeliśmy opinię, że poruszamy zbyt niebezpieczne tematy.

Następną kwestią jest brak współpracy z innymi organizacjami kobiecymi. Często na zaproszenia do uczestnictwa w naszych wydarzeniach nie otrzymujemy żadnych odpowiedzi. Jest to bardzo nieeleganckie, a wręcz niegrzeczne zachowanie, które ogranicza naszą zdolność do budowania silniejszej wspólnoty i efektywniejszej walki o prawa kobiet. Współpraca między organizacjami kobiecymi jest kluczowa dla osiągnięcia wspólnych celów dotyczących równości płci i walki z dyskryminacją oraz przemocą. Dlatego ważne jest, abyśmy otwarcie komunikowali się i angażowali w dialog z innymi organizacjami. Zachęcamy inne organizacje kobiece do aktywnego udziału w naszych wydarzeniach i do nawiązania współpracy, abyśmy mogli razem budować silniejszą i bardziej zjednoczoną społeczność kobiecą.

Jakie inicjatywy podejmuje Stowarzyszenie w obszarze edukacji i podnoszenia świadomości społecznej na temat równości płci i przemocy wobec kobiet i dzieci?

Prowadzimy programy edukacyjne, które mają na celu uczenie o równości płci, szacunku wobec kobiet i przeciwdziałaniu przemocy.

Staramy się zapewnić wsparcie dla ofiar przemocy poprzez dostarczenie informacji, poradnictwo czy pomoc psychologiczną lub adwokacką. Staramy się pomóc jak najlepiej możemy. Kiedyś zadzwoniła do nas koleżanka z Włoch. Polka, która wyszła za mąż za Włocha. Małżeństwo nie było jednak szczęśliwe. Kobieta siedziała w domu, bliska depresji, odcięta przez męża od znajomych i przyjaciół. Nie miała także szansy na rozwód, adwokat i sąd prze-

cież kosztują. Gdy opowiedziała nam swoją smutną historię, zwróciłyśmy się o pomoc do znajomego prawnika. On z kolei poprosił o interwencję swojego kolegi zajmującego się sprawami rodzinnymi. Zaangażowanie pro bono adwokata doprowadziło do pozytywnego końca, rozvodu i zabezpieczenia finansowego kobiety.

Jakie projekty charytatywne Stowarzyszenie realizuje w celu poprawy jakości życia i aktywizacji kobiet oraz ich integracji społecznej?

Tak, jak wcześniej wspomniałam, organizujemy inicjatywy edukacyjne, warsztaty oraz konferencje dotyczące przemocy wobec kobiet, dyskryminacji i równości płci.

Angażujemy się w działania online, takie jak tworzenie treści edukacyjnych lub organizowanie webinarów, aby dotrzeć do szerszej publiczności i propagować ważne kobiece problemy.

Jednak naszą „perełką” jest międzynarodowy projekt *Odważne Kobiety „Opowiem Ci moją historię”*. Projekt dedykowany jest kobietom i realizowany w wielu państwach Europy. Adresowany zarówno do dzielnych, niezależnych i wrażliwych na losy innych, jak również do tych, które walczą lub musiały walczyć z jakąkolwiek formą przemocy, dyskryminacji lub niesprawiedliwości. Kobiety, opowiadając własną historię, wspierają się moralnie, dają pozytywne przykłady innym i mają możliwość wyrażania swoich opinii, wymiany pomysłów i doświadczeń. W projekcie może wziąć udział każda kobieta (bez względu na wiek, doświadczenie, wykonywaną pracę, osiągnięcia zawodowe), która pragnie podzielić się swoim osobistym doświadczeniem, swoją historią życia i być przykładem dla innych. Projekt nie narzuca żadnego tematu, to kobiety decydują, co chcą przekazać drugiej kobiecie. Tu są wysłuchane, a nie krytykowane!

Nadrzędnym celem projektu jest integracja i wspieranie kobiet z całej Europy, przeciwdziałanie ich dyskryminacji w życiu publicznym i prywatnym, dodanie odwagi, zainspirowanie do podejmowania odważnych decyzji, jak również ukazanie, iż kobiety, dzieląc się własnymi przeżyciami i doświadczeniami, mogą być dla siebie skarbnicą porad i wskazówek.

Projekt zakłada i oferuje uczestnictwo w warsztatach motywacyjnych i rozwojowych prowadzonych przez profesjonalistów z Polski oraz innych państw europejskich.

Uczestniczki warsztatów uczą się rozpoznawania własnych emocji, poznają metody radzenia sobie ze stresem i kompleksami. Na przykładzie indywidualnych historii ukazane zostają możliwości i kierunki postępowania na drodze do odzyskania pewności siebie, wyciszenia emocji, budowania poczucia siły i niezależności.

Jak Stowarzyszenie angażuje się w pomoc Polonii i Polakom za granicą oraz jakie są najczęstsze formy wsparcia udzielanego przez organizację?

Współpracujemy z wieloma stowarzyszeniami polonijnymi w całej Europie i podejmujemy działania w celu integracji środowiska polonijnego, wspierając rozwój osobisty i zawodowy kobiet.

Utworzyliśmy sieć wsparcia społecznego dla Polaków za granicą, umożliwiając wymianę doświadczeń, udzielanie porad i wzajemną pomoc w codziennym życiu.

Uczestniczymy w wielu wydarzeniach kulturalnych promujących polską kulturę i tradycję.

Jakie są najważniejsze osiągnięcia Międzynarodowego Stowarzyszenia ODWAŻNE KOBIETY od momentu jego powstania?

Radość i uśmiech na twarzach kobiet.

Nasze najważniejsze osiągnięcie to widzieć, jak kobiety uczestniczące w naszych projektach stają się silniejsze, odważniejsze i szczęśliwsze po ich zakończeniu. To dla nas ogromna satysfakcja obserwować, jak ich życie zmienia się stopniowo na lepsze dzięki naszym inicjatywom. Cieszymy się z każdej kobiety, która dołącza do naszej społeczności, ponieważ oznacza to, że nasza praca ma realny wpływ na życie kobiet. Naszym celem jest tworzenie bezpiecznej, wspierającej i inspirującej przestrzeni, w której każda

kobieta może rozwijać swoje umiejętności, budować pewność siebie i realizować swoje cele. Dzięki temu nie tylko zmieniamy życie jednostek, ale także budujemy silniejszą i bardziej zjednoczoną społeczność kobiecą, gotową do działania na rzecz zmiany.

Jak sobie radzisz na co dzień z problemami i przeszkodami, które pojawiają się na Twojej drodze? Mam na myśli Twoje życie prywatne, nie tylko zawodowe.

Każda przeszkoda pojawiająca się na naszej drodze życia jest dla nas lekcją, zadaniem do odrobienia. A lekcje trzeba odrabiać. Jeśli w danym momencie nie jesteś pewna swoich działań, odłóż to na później, przeczekaj, czasami los da Ci odpowiedź.

Z czasem nauczyłam się, aby nie reagować gwałtownie, lecz zachować spokój i zastanowić się nad sytuacją. Często emocje mogą przysłonić właściwe myślenie, dlatego warto dać sobie chwilę na refleksję. Nie zawsze musimy podejmować decyzje natychmiast – czasem odroczenie działania pozwala na lepsze zrozumienie sytuacji i znalezienie odpowiedniejszych rozwiązań.

Lubisz zmiany?

Uwielbiam, nie lubię monotoności.

Każda zmiana w naszym życiu to nie tylko przemiana otoczenia czy sytuacji, ale również szansa na osobisty rozwój i ewolucję. Poprzez zmiany uczymy się elastyczności, adaptacji oraz radzenia sobie w nowych sytuacjach. Dlatego każdą zmianę w naszym życiu warto traktować jako okazję do wzbogacenia się o nowe doświadczenia i stania się lepszą wersją samej siebie.

Jak myślisz, dlaczego kobiety boją się zmian? Dlaczego potrafią tkwić latami w toksycznych, przemocowych relacjach?

Kobiety opóźniają odejście od przemocowego związku z wielu powodów. Przede wszystkim są to brak wiedzy na temat praw kobiet, brak finansów oraz

miejsca, do którego mogą się udać w przypadku ucieczki. Dodatkowo często odczuwają brak wiary w siebie, myśląc, że same sobie nie poradzą. Izolacja, w której często są trzymane, prowadzi także do braku kontaktu z psychologiem lub z kimkolwiek, co utrudnia podjęcie decyzji o opuszczeniu toksycznego związku. Jednakże istnieją organizacje i instytucje, które mogą pomóc kobietom w takiej sytuacji, zapewniając wsparcie prawników i specjalistów od przemocy domowej. Ważne jest, aby kobiety miały dostęp do tych zasobów i wiedziały, że nie są same, że istnieje droga do wyjścia z toksycznego związku i odzyskania kontroli nad swoim życiem.

Odejście z przemocowego związku to wyjątkowo trudna, ale odważna decyzja. Jest to proces, który wymaga wsparcia zarówno emocjonalnego, jak i praktycznego. Ważne jest zrozumienie, że to nie jest winą ofiary, lecz koniecznością dla własnego bezpieczeństwa i dobra psychicznego. Odejście z toksycznego związku to krok ku zdrowiu i wolności. To również szansa na odbudowę własnej siły i pewności siebie. Kobieta musi wiedzieć, że zasługuje na szacunek, bezpieczeństwo i miłość, która nie krzywdzi. Jest to trudna droga, ale nie musi jej pokonywać sama.

Pozwolę sobie dać kobietom poradę – w sytuacji trudnej ważne jest porozmawianie z osobą zaufaną, poproszenie o pomoc w spakowaniu rzeczy i ucieczce, przygotowanie się do tego, dołączenie do grup wsparcia dla kobiet oraz niewstydzanie się proszenia o pomoc. Warto również uzyskać pomoc prawną, aby móc skutecznie chronić swoje prawa i zapewnić sobie bezpieczeństwo. Pamiętaj, że nie jesteś sama i zasługujesz na wsparcie i szansę na bezpieczne, wolne od przemocy życie.

Jak na co dzień budujesz poczucie własnej wartości? Masz jakąś swoją prywatną receptę?

Regularna dbałość o siebie, zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym, daje mi poczucie, że jestem ważna i zasługuję na to, aby zadbać o swoje potrzeby.

Uczę się wyrażania swoich potrzeb i respektowania moich granic.

Kluczowym działaniem w budowaniu mojego poczucia własnej wartości jest otaczanie się wsparciem bliskich osób i eliminowanie toksycznych.

Nie mam recepty, ale uważam, że jeśli sama o siebie nie zadbasz, to nikt za Ciebie tego nie zrobi. Także kobiety dbajmy o siebie i cieszymy się z każdej małej chwili szczęścia oraz każdego drobnego osiągnięcia. Niech każdy mały sukces, każdy uśmiech i każda chwila spokoju będą dla nas powodem do radości i wdzięczności. Dążenie do równowagi i harmonii w życiu, docenianie siebie za nasze wysiłki i celebrowanie naszych małych zwycięstw sprawią, że będziemy czuć się silniejsze, bardziej pewne siebie i szczęśliwsze. Pamiętajmy, że zasługujemy na miłość, szacunek i dobrobyt, i że dbając o siebie, tworzymy fundamenty do pełnego, satysfakcjonującego życia.

Jakie są plany rozwoju Stowarzyszenia oraz jakie wyzwania stoją przed nim w kontekście realizacji jego misji?

Chcemy dotrzeć do jak największej liczby kobiet w różnych częściach świata, aby dać im możliwość dzielenia się swoimi historiami i doświadczeniami. Planujemy zbudować sieć kontaktów krajowych i o zasięgu międzynarodowym, w celu nawiązywania współpracy z różnymi organizacjami na terenie Unii Europejskiej, aby zwiększyć efektywności działań na rzecz równouprawnienia i przestrzegania praw kobiet w krajach europejskich, budowania nowych relacji międzynarodowych, tworzenia wspólnych projektów dotyczących nie tylko tematyki kobiet.

Stowarzyszenie będzie prowadzić działania edukacyjne i kampanie informacyjne, aby zwiększać świadomość społeczną na temat problemów, z jakimi borykają się kobiety, oraz promować równość i sprawiedliwość nie tylko w obszarze przemocy psychicznej czy fizycznej, ale też instytucjonalnej, co leży nam szczególnie na sercu. Dodatkowo będziemy kontynuować świadczenie wsparcia i pomocy dla kobiet doświadczających przemocy, dyskryminacji lub niesprawiedliwości, aby pomóc im w powrocie do normalnego życia i odzyskaniu siły. Mimo dużych wyzwań, takich jak brak odpowiednich środków finansowych zwłaszcza na początkowym etapie rozwoju, rozwijamy nasze kompetencje i umiejętności komunikacyjne, aby skutecznie współpracować z partnerami z różnych krajów. Zapewnienie bezpieczeństwa i prywatności uczestniczek naszych działań stanowi kluczowe wyzwanie, które będziemy z determinacją pokonywać. Wierzimy, że poprzez współpracę i wytrwałość możemy przyczynić się do stworzenia sprawiedliwszego i równego społeczeństwa dla wszystkich.



MATYLDA B.

Od 21 lat urzędniczka administracji samorządowej, prywatnie uwielbia podróże, dobrą książkę i tańce latynoamerykańskie oraz flamenco.

NIE WSTYDZĘ SIĘ ŁEZ

Pamiętam te trudne chwile, kiedy zaszłam w czwartą ciążę. Jako 39-latką z odchowanyimi synami w wieku 13, 12 i 10 lat poczułam, że wali mi się świat. Miałam przed oczami cały ten stres związany z macierzyństwem: nieprzespane noce, choroby, permanentny brak czasu. A miałam już troje dzieci. Widziałam wtedy same negatywy i płakałam kilka dni.

Potem płakałam, kiedy zaakceptowałam, że jestem w ciąży i pojawił się strach, że mogę poronić, bo jestem po inwazyjnym zabiegu skrócenia szyjki macicy. Z tyłu głowy słyszałam głos lekarza, że mam trójkę dzieci, więc już kolejna ciąża nie wchodzi w grę. W tym „rollercoście hormonalnym” byłam sama, bo mój mąż nie dał mi żadnego wsparcia. Był wówczas dyrektorem dużej agencji rządowej, chodził z głową w chmurach, a do mnie już od paru dobrych lat nie miał krzty szacunku, traktował mnie jak służącą, sprzątaczkę, kucharkę, niańkę i wmawiał, że jestem beznadziejną i chorą psychicznie matką.

Kiedy byłam w czwartym miesiącu ciąży, poszłam na spotkanie z moją dawną klasą z liceum. Spotkanie przedłużyło się i wróciłam do domu o północy. Następnego dnia, pamiętam, że to była sobota, z samego rana mąż zrobił mi karczemną awanturę. To był ten moment, w którym uświadomiłam sobie, że jestem w totalnie toksycznym związku, wtedy wreszcie spadły mi z oczu klapki i zadałam sobie pytanie: Za co była ta awantura? Przecież nic złego nie robiłam, poszłam tylko na spotkanie z ludźmi, z którymi się lubiłam. Pójście na takie spotkanie to normalna rzecz. To było jak nagłe otrzeźwienie.

Moją pierwszą reakcją na to zdarzenie była wizyta u adwokata, po której zdałam sobie sprawę, że moja sytuacja jest beznadziejna. Po pierwsze, moje mieszkanie, na które ciężko harowałam za granicą, zostało za namową mojego męża

sprzedane, pieniądze za namową mojego męża zamienione na dolary, które wtedy tak straciły na wartości, że co najwyżej można było sobie za nie kupić garaż. W dodatku nie posiadałam żadnych dowodów na to, jak mnie mój mąż traktował.

Pamiętam, że wracając z tego spotkania, wyłam, po prostu wyłam z bezradności, z błędnych decyzji, z całokształtu. Z tego spotkania z adwokatem był jednak jakiś pożytek, ponieważ pan mecenas poradził mi, żeby po pierwsze zbierać dowody, nagrania, na złe traktowanie, a po drugie, nakazał mi pójść do specjalistycznej poradni rodzinnej.

Od tego momentu zaczęłam krok po kroku planowanie wyjścia z tej toksycznej relacji. Zdawałam sobie sprawę, że to będzie proces żmudny i długi, okupiony bólem i stresem. Te wszystkie karkołomne przygotowania trwały prawie 10 lat. Było to odkładanie na osobne konto pieniędzy, ale także tłumaczenie sobie samej, że z tego związku trzeba wyjść, że te chwilowe wzloty, to tylko gra na moich emocjach i dawanie fałszywej nadziei, że będzie lepiej.

Co było najtrudniejsze? Po pierwsze, reakcja dzieci. Wiedziałam, że moja 9-letnia córka wyprowadzi się ze mną, wiedziałam również, że najmłodszy syn, wówczas 19-letni, zostanie przy ojcu. Pozostali dwaj synowie studiowali w innym mieście i wierzyłam w to, że tam ułożą sobie życie, a moja wyprowadzka nie wpłynie na nasze relacje.

Po drugie, uzmysłowienie sobie, że jestem na bardzo słabej pozycji w aspekcie finansowym i nigdy nie dorównam statusem majątkowym mojemu mężowi. Zarabiałam cztery razy mniej od niego, nigdy nie mieliśmy wspólnego konta, a dom, w którym mieszkaliśmy, był zakupiony przez niego przed ślubem, stanowił więc jego odrębny majątek. Wiedziałam, że jakiegokolwiek sądowe starcie może zakończyć się moją porażką. Poza tym zdawałam sobie sprawę, ile takie procedury trwają i kosztują, a ucieczka powinna być dobrze zorganizowana i przeprowadzona w miarę w krótkim czasie.

Po trzecie, brak jakiegokolwiek miejsca, gdzie można byłoby się wyprowadzić, które byłoby bezpieczne i moje.

Te wszystkie elementy złożyły się na strategię jak najszybszego przeprowadzenia rozdzielności majątkowej (co było niezmiernie trudnym procesem, bo mój mąż stawiał straszny opór, generując różne utrudnienia) i zakupu miesz-

kania, oczywiście na kredyt, bo oszczędności tak skrętnie odkładane przez lata wystarczyły ledwo na wkład własny.

Pamiętam datę 4.04.2018 roku, kiedy u notariusza podpisaliśmy rozdzielność majątkową. Zapamiętałam ją chyba tak dokładnie, gdyż to było jak otwarcie ciężkiej, zardzewiałej bramy do wolności. Trzy miesiące później udało mi się zakupić małe dwupokojowe mieszkanie, które wynajęłam, żeby spłacały się raty kredytu.

Rok po zakupie mieszkania miałam ciężki wypadek, w wyniku którego doznałam zmiżdżenia przez mój własny samochód prawej nogi. To był kolejny moment przebudzenia. Wypadek i cała ta niepewna sytuacja związana ze stanem mojej nogi pokazała mi, że mogę liczyć tylko na wsparcie moich sióstr, taty, moich przyjaciółek, a mąż nie okazał ani krzty zainteresowania i współczucia. To wtedy naprawdę dojrzałam do ucieczki.

Pamiętam, jak rozmawiałam z siostrami, co zrobię, gdy będę musiała poddać się operacji, jak będę sobie radzić z córką na trzecim piętrze bez windy, nie mogąc chodzić. I wtedy usłyszałam, że pomogą mi we wszystkim, tak jak dotychczas. Te słowa dały mi tyle siły i odwagi, że podjęłam najlepszą decyzję w moim życiu o ucieczce do miejsca, które było moje, bezpieczne, ciepłe i przytulne.

Wykorzystałam moment, w którym mój mąż zabrał dzieci na wakacje, a ja ze względu na zwolnienie zostałam, chociaż nawet gdybym była zdrowa, to i tak już od paru lat zabieraliśmy dzieci na wakacje oddzielnie. Zrobiłam kilka kursów, aby przewieźć przede wszystkim ubrania (bo postanowiłam, że skoro zaczynamy z córką nowe życie, to rzeczy typu pościel, ręczniki, garnki, naczynia, sprzęt AGD kupujemy nowe). Poza tym chciałam uniknąć awantury, że z jego domu cokolwiek wywozłam. Kiedy wrócili, zakomunikowałam mojemu oprawcy z dnia na dzień, że wyprowadzam się z córką następnego dnia.

Nie spodziewałam się, że mój mąż na pożegnanie powie córce takie słowa: „Twoja matka nie chciała cię urodzić”. W natłoku emocji nawet nie pamiętam, co wtedy odpowiedziałam, to było tak raniące, przecież ona była wtedy w trzeciej klasie szkoły podstawowej. Długo nie wiedziałam, jak mam jej wytłumaczyć, że tak nie było, że nigdy nie przyszło mi do głowy, żeby dokonać aborcji, że to były owszem łzy, ale krótkotrwałe i wynikające z tego, że miałam tak ciężkie życie i tylko parę chwil każdego roku, w których było normalnie.

Kiedy nadeszła wreszcie taka noc, podczas której odważyłam się jej powiedzieć, że to było kłamstwo, że jest moim wielkim skarbem, że dzięki niej zrozumiałam, że żyję w toksycznym związku, ona w takim swoim dziecięcym rozumowaniu odpowiedziała mi, że od razu wiedziała, że to było kłamstwo, bo gdybym jej nie chciała urodzić, to by jej tu nie było.

Początkowe miesiące po mojej ucieczce były ciężkie pod względem emocjonalnym i finansowym, tym bardziej, że byliśmy podzieleni utrzymaniem dwóch synów na studiach w innym mieście, ale z biegiem czasu sytuacja w każdym aspekcie się poprawiała i normalizowała.

Nie żałuję mojej decyzji, pomimo że została okupiona całkowitą utratą kontaktu z dwoma synami, których totalnie zmanipulował mój mąż i to mnie obwiniają o rozpad rodziny. Nie żałuję mimo że moją córkę też ciągnie często do rodzinnego domu, gdzie jest ogród, duża przestrzeń, ojciec i dwóch braci. Nie zabraniam jej tam jeździć, nie jestem na nią zła, bo wiem, że potrzebuje kontaktu zarówno z ojcem, jak i z braćmi. Zawsze po jej powrocie z pobytu u taty jest parę dni dziwnie zamrożona w emocjach, ale później wszystko wraca do normy. Nauczyłam się z tym żyć i nie czynię jej wyrzutów. Z perspektywy czasu widzę, z jaką lekkością nauczyłam się akceptować te wszystkie zachowania i jestem z siebie niezwykle dumna.

Cieszę się, że mój najstarszy syn, z którym mam wspaniały kontakt, rozumie, dlaczego wyprowadziłam się i wspiera mnie mocno, pomimo że jest nazywany przez pozostałych braci „agentem mamusi” i izolowany od wszelkich rodzinnych informacji. Na szczęście mieszka i pracuje w innym mieście i tylko od czasu do czasu odwiedza dom rodzinny.

Cieszę się, że moja córka jest dla mnie niezwykłą nauczycielką cierpliwości i tolerancji, że jej postawa w stosunku do tej całej sytuacji od momentu naszej wyprowadzki ewoluowała na korzyść. Doceniam, że nauczyła się asertywności i przestała się bać reakcji ojca i braci, gdy oznajmia, że chce być u mnie lub z mną.

Tęsknię bardzo za moimi dwoma „marnotrawnymi” synami i wierzę, że kiedyś, być może w dalekiej przyszłości, będziemy mieć kontakt. Wylałam mnóstwo łez i zrobiłam wszystko, co możliwe, żeby nawiązać z nimi relację na nowo. Niestety w chwili obecnej napotykam mur, którego nie jestem w stanie przebić. Więc odpuściłam, nie płaszczę się przed nimi i nie walczę. Miałam taki okres,

że podczas spaceru czy jazdy samochodem wydawało mi się, że to idzie któryś z moich synów. Kiedyś oglądałam film, którego bohater był bardzo podobny do mojego najmłodszego syna. Ryczałam po nim dwa dni. Dopiero gdy opowiedziałam o tym na terapii, moja terapeutka stwierdziła, że to efekt żałoby. Żałobę po moim średnim synu też przeżyłam. On jest bardzo podobny do nieżyjącego już pewnego aktora i kiedyś wieczorem tak jakoś podświadomie odpałam sobie na YouTube jego historię i też popłakałam sobie sporo.

Dla mnie łzy mają charakter mocno oczyszczający i przywracający mi równowagę. Nie wstydzę się łez.

Obecnie jestem na takim etapie, że zaakceptowałam fakt, iż moi synowie są na mnie wściekli, że mają zafundowane permanentne pranie mózgu (mieszkają razem ze swoim tatą, pomimo że średni syn ma już 26 lat, dobry zawód i mógłby już spokojnie „wyfrunąć z gniazda”), że chyba większość ich genów pochodzi od zaburzonego ojca, bo normalny człowiek powinien szanować swoją matkę już za sam trud urodzenia.

Jak wygląda moje życie po wyjściu z toksycznego związku? Powiem tak: moje życie jest teraz piękne i szczęśliwe, w zgodzie ze sobą i ze światem. Dzięki uwolnieniu się z niszczącej relacji pootwierały mi się drzwi do spełnienia się w sferze zawodowej. Robię to, co kocham i to mnie uskrzydla.

Przeszłam dwuletnią terapię i pokochałam siebie ze wszystkimi moimi atutami i wadami. Wreszcie mam czas na zadbanie o siebie, na podróżę, naukę angielskiego i coś, co kocham najbardziej, co mi bardzo pomagało, jak jeszcze tkwiłam w tej zgniłej relacji, czyli taniec. To endorfiny, które się podczas niego uwalniały, pozwalały mi oszukać mózg i przetrwać ciężkie chwile. Teraz też tańczę codziennie, żeby dodać sobie energii na cały dzień.

Wiem, że bardzo dużo kobiet tkwi w toksycznych relacjach, z różnych powodów, rodzinnych, finansowych i są w tym uwikłane po uszy. I myślą tak jak ja, przez 22 lata tkwiąc w tym „szambie”, że on się zmieni, albo po prostu uważają, że taki jest ich los.

Uwierzcie, totalnie zaburzeni ludzie owszem zmieniają się, ale na gorsze. Spójrzcie z perspektywy czasu z dystansem na to, w czym tkwicie. Zróbcie rachunek zysków i strat i zobaczycie, że szala tej wagi przechylił się znacznie w stronę strat. I zadajcie sobie pytanie, czy warto w tym tkwić. Czy warto rujnować coś,

co mamy najcenniejszego, a w mojej ocenie jest to zdrowie i czas, który bardzo szybko płynie.

Wiadomo, że każda historia jest inna, ale my kobiety jesteśmy wyposażone w mądrość życiową i intuicję, która nas poprowadzi właściwą drogą i wskaże czas, kiedy dotkniemy dna i zrobimy krok ku wolności.

Będzie ciężko, bo to nie jest proste, ale z wspierającymi dobrymi ludźmi wokół uda się, w myśl cytatu znalezionego gdzieś w sieci, który niech będzie dla każdej z nas drogowskazem: „Nie każda burza przychodzi, żeby zburzyć Twoje życie, niektóre przychodzą, żeby zburzyć mury i pokazać Ci nowe drogi”.

Czego nauczyła mnie ta trudna sytuacja, w której tak długo tkwiłam? Nauczyła mnie wielu rzeczy, ale kluczowymi były: odwaga, wiara w swoje możliwości, wdzięczność, umiejętność stawiania granic. Przestałam się bać na wielu poziomach, od reakcji innych ludzi po sytuację geopolityczną. Żyję dniem dzisiejszym i wierzę, że każdy dzień przyniesie mi coś fajnego. Jestem wdzięczna za to, co mam, ale także za to, że w danym dniu zaświeci np. słońce. Potrafię już odizolować się od ludzi i towarzystwa, które mi nie służą. Ale przede wszystkim ubogaciło mnie to, że cały ten bagaż doświadczeń był jedną wielką lekcją, z której wyciągnęłam wnioski i zaczerpnęłam mądrość życiową, której nikt mi już nie odbierze.



DANUTA GRABIŃSKA-CHŁOPAŚ

Absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego, z wykształcenia ekonomistka, analityk i kontroler. Ukończyła: finanse przedsiębiorstw, rachunkowość i stosunki międzynarodowe. Właścicielka i prezes zarządu DGC Biuro Rachunkowe Sp. z o.o., firmy świadczącej usługi księgowe, kadrowe i doradcze dla podmiotów gospodarczych. Głównym celem biura jest wsparcie klientów w rozwoju ich biznesów. O zaangażowaniu w pracę, profesjonalizmie świadczą opinie zadowolonych Klientów oraz szereg podziękowań i certyfikatów. DGC Biuro Rachunkowe jest najlepiej ocenianym biurem rachunkowym w Łodzi!

Firma DGC Biuro Rachunkowe sp. z o.o. jest na rynku od ponad 12 lat. W życiu najważniejsi są ludzie i relacje między nimi. Obecnie buduje i kieruje 9-osobowym zespołem marzeń. Wspiera i integruje właścicieli biur rachunkowych. W swoich wyborach kieruje się życzliwością i szacunkiem do człowieka.

Współzałożycielka Krajowej Izby Biur Rachunkowych. Członkini Stowarzyszenia Współpracujących Biur Rachunkowych i Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu.

Kiedy potrzebuje regeneracji i kiedy opuszcza przestrzeń domową i biznesową spędza czas na zwiedzaniu świata i byciu z przyjaciółmi. Zakochana w krajach Azji. Obecnie planuje kolejną podróż.

Hobby to nurkowanie. Aby spotkać rekina pod wodą jest gotowa lecieć na koniec świata!

Charytatywnie wspiera różne organizacje: Krok po kroku HSA, Fundację Budzik i Fundację Aktywizacji. Wspiera Wojewódzki Urząd Pracy i szkoli przyszłych biznesmenów. Wspiera studentów Uniwersytetu Łódzkiego i uczniów szkoły średniej z Łodzi w zakresie praktyk zawodowych.

Prywatnie szczęśliwa żona i matka dwóch córek.

NAUCZYŁAM SIĘ, JAK BYĆ LIDEREM

Czy istnieje jedna, uniwersalna metoda gwarantująca przedsiębiorcy sukces? Oczywiście, że nie, jest bowiem wiele czynników wiodących do tego stanu. Z całą pewnością można jednak stwierdzić, że jednym z kluczowych aspektów dotyczących rozwinięcia skrzydeł w biznesie jest umiejętność zbudowania zgranego zespołu.

Jestem księgową z wieloletnim doświadczeniem, właścicielką dobrze prosperującego biura rachunkowego DGC, któremu zaufało wielu klientów z całej Polski, nie tylko z Łodzi, gdzie mieści się siedziba firmy. Mimo to upłynęło sporo czasu, zanim zdobyłam świadomość tego, że mogę być liderem, przywódcą, który jest autentyczny w tym, co robi, wspiera i ukierunkowuje swój zespół. Zanim jednak zbudowałam w sobie siłę, przeszłam wyjątkowo krętą drogę!

Moja historia zaczęła się prawie 4 lata temu, kiedy postanowiłam zbudować większy zespół i zaczęłam zatrudniać nowych pracowników. Nie miałam świadomości, że spotkam osobę, która zaszkodzi nie tylko mnie, ale też całemu zespołowi. Już na wstępie sprecyzuję, że pracownicy nie byli temu winni: błędem było moje zarządzanie, co zrozumiałam dopiero po dłuższym czasie, gdy zaczęłam pracować nad rozwojem osobistym i pojechałam na szkolenie organizowane przez Beatę Kapcewicz w Albanii (do dziś należę do Szkoły Świadomych Liderów i Trenerów).

Cały ten proces przeżyłam dzięki jednej z moich pracownic. Była to zdolna, bardzo ambitna dziewczyna, która pracowała w moim biurze, a jednocześnie studiowała. Potrafiła nawiązać dobre relacje z klientem, słowem, wzór cnót. Hojnie wynagradzałam ją za wykonywane obowiązki, w każdym miesiącu mogła też liczyć na wysokie premie. Problem polegał na tym, że lubiła się wywyższać i ak-

centować, że jest lepsza od innych. Pewnego dnia przyszła do mnie właściwie nie z prośbą, a z żądaniem podwyżki, argumentując, że ma lepsze wykształcenie niż jej koleżanka, z którą siedziała „biurko w biurko”. Nie wiedziałam, jak mam zbić ten argument, zawsze starałam się traktować jednakowo moje pracownice, nadrzędnym czynnikiem był dla mnie fakt, że obie panie z równym zaangażowaniem wykonywały swoje obowiązki. Uległam jej namowom i dałam większą premię.

Gdy druga pracownica usłyszała o tym, również poprosiła mnie o dodatkowe pieniądze. Nie miałam argumentu, by jej odmówić, gdyż rzetelnie wykonywała swoje obowiązki i miała rozległą wiedzę mimo pewnych braków w wykształceniu. Ta sytuacja była kamyczkiem, który wywołał lawinę niedopowiedzeń, pretensji i zachowań, które były niedopuszczalne. Pracownica, która pierwsza dostała większą premię, stwierdziła, że czuje się niedowartościowana i zażądała jeszcze większych pieniędzy. W odpowiedzi na mój argument, że jej wynagrodzenie wzrosło o 60% od momentu, kiedy przyszła do mnie do pracy, mimo że nadal nie jest pracownikiem samodzielnym, a poza tym dostaje co miesiąc dodatkową gratyfikację, pojawiły się łzy, pretensje, fochy.

Dodam, że nigdy żadna z moich pracownic nie zostawała po godzinach, pracowały po 8 godzin dziennie – to było kluczowe założenie, gdyż nie chciałam stworzyć zespołu, który będzie pracował po 12 godzin, a po roku się wypali i odejdzie z mojej firmy.

W pewnym momencie zaczęły mi towarzyszyć różne emocje, z którymi ciężko było sobie poradzić, prowadząc firmę. Przede wszystkim było mi bardzo przykro, że dziewczyna, którą zatrudniłam, nieustannie przedstawiała swoje nowe roszczenia, a ja im ulegałam, oferując jej większe kwoty podwyżek. Czułam się niedoceniona jako pracodawca, bo przecież nie musiałam dawać tych premii. Przemysślałam wszystko i podjęłam radykalną decyzję: skoro premie są przysługiwą kością niezgody, to przestanę przyznawać nagrody.

Ustaliłam zasadę, że teraz premia będzie raz w roku i od tej pory trzeba będzie na nią zapracować przez dwanaście miesięcy. Na reakcję nie trzeba było długo czekać: ta dziewczyna, która wciąż miała pretensje, zbuntowała zespół.

Nie było dnia, żeby wraz ze swoimi koleżankami nie przychodziła z żądaniem zwolnienia pracownicy, która również walczyła wtedy o premię. Nie ugięłam się – to była rzetelna dziewczyna, byłam zadowolona z wykonywanych przez

nią obowiązków, a chociaż nie miała ukończonych studiów – nie wpływało to na jej pracę. Zresztą ta dziewczyna pracuje u mnie do dziś.

Zespół został zmanipulowany przez tę intrygantkę, ja też ulegałam jej czarowi i starałam się być bardzo miła, by wyciszyć konflikt. Dziś mogę tę postawę tłumaczyć chęcią zbudowania zespołu marzeń, gdzie wspieramy się, nie walczymy ze sobą, gdzie ja jako pracodawca rozmawiam ze swoimi podwładnymi, wiem o sytuacjach trudnych życiowo i udzielam pomocy... To była zbyt idealistyczna wizja. W pewnym momencie jednak zatrzymałam się, stałam się bardziej uważna i zaczęłam się przyglądać całej sytuacji. Dostrzegłam wtedy, z jak toksyczną osobą mam do czynienia. Nakręcanie całego zespołu przeciwko innej koleżance, utrudnianie jej życia, fochy, naburmuszone miny, brak szacunku wobec mojej osoby (doszło nawet do tego, że wchodząc do biura, ta dziewczyna nie mówiła mi dzień dobry, nie rozmawiała ze mną, tylko sucho odpowiadała na pytania związane z pracą). Byłam chodzącym kłębkim nerwów – wiadomo, gdy człowiek pracuje w takich niekomfortowych warunkach, to jest poirytowany, podenerwowany i przenosi te emocje na inne płaszczyzny, np. na sferę życia domowego.

Wówczas zatrudniłam jeszcze jedną dziewczynę, która przyszła zupełnie z zewnątrz i chcąc nie chcąc, trafiła właśnie w epicentrum tego konfliktu. Grupka osób, które chciały w mojej firmie wprowadzić swoje rządy, za wszelką cenę chciała przeciągnąć ją na swoją stronę... Na szczęście to bardzo mądra dziewczyna (zresztą ona też u mnie do dzisiaj pracuje) i nie dała się wciągnąć w te intrygi.

W międzyczasie odbyłam szczerą rozmowę z pracownicą odsuniętą przez koleżanki. Ponieważ ta kobieta do dziś pracuje u mnie, chciałabym treść tej rozmowy zostawić dla siebie... Powiem tylko, że zaczęłam bardziej ją doceniać i wiedziałam, że ta osoba musi zostać w moim zespole.

Wtedy zachowanie tej głównej manipulantki zaczęło już przekraczać wszelkie granice. Wiedziałam, że muszę coś z tym zrobić. Przestałam reagować na jej wymuszania dodatkowych pieniędzy, fochy, pretensje. Byłam chłodna, opamnowana, rzeczowa. Sytuacja przypominała próbę rozprawienia się z rozkapryszonym dzieckiem, które zbuntowało grupkę innych dzieci w przedszkolu. Ale moja firma nie była przedszkolem, a ja zatrudniałam dorosłych ludzi. Dlatego stanowczo powiedziałam: „Dość takiego traktowania”. Po dwóch tygodniach zupełnie przestała się do mnie odzywać i skrzyknęła osoby, które sobie pod-

porządkowała. W efekcie miałam na biurku wypowiedzenia umowy złożone przez intrygantkę oraz jej świtę. Rozmowa z przywódczynią była kuriozalna: ze skruszoną minką oświadczyła mi, że z dnia na dzień odchodzi. Oczywiście wiedziałam, że poszukiwania nowej pracy trwały już jakiś czas, nie była to spontaniczna decyzja...

Po jej odejściu dziewczynom zaczęły otwierać się oczy. Same dostrzegły, jak bardzo zostały zmanipulowane. W takiej sytuacji nie można jednak mieć do siebie pretensji – toksyczne osoby, na jakie każdy z nas może trafić, są wyjątkowo sprytne, potrafią roztoczyć swój czar i podporządkować sobie otoczenie.

Dla mnie i dla moich pracowników była to cenna lekcja. Po upływie miesiąca zaczęłam zatrudniać brakujące osoby. Byłam bardzo zadowolona, odetchnęłam na myśl, że ten trudny emocjonalnie czas mam już za sobą. Skompletowałam naprawdę świetny zespół, z którym układałam sobie relacje na nowo.

Wtedy pojawiło się kolejne zagadnienie, które trzeba było rozwiązać. Nie był to problem, mający tak trudne podłoże, jak w przypadku konfliktu z intrygantką, ale jednak była to sprawa wymagająca wdrożenia przeze mnie innowacyjnych zasad.

Sęk w tym, że moje nowe pracownice nie były samodzielne, a ja chciałam, żeby one przychodziły do mnie z gotowymi rozwiązaniami. Problem nie leżał w braku stosownych kwalifikacji, ale w obawie przed podjęciem decyzji. W praktyce wyglądało to tak, że od rana do późnego popołudnia nieustannie odpowiadałam na pytania, starałam się wyręczać, wskazywać ścieżkę, podsuwać gotowe rozwiązania.

Byłam bardzo zmęczona, ale jednocześnie zawsze gotowa do pomocy. Widziałam jednak, że przez to, że wyręczałam wszystkich w wielu sprawach, mój zespół się nie rozwijał. Musiałam podjąć jakieś kroki. Wtedy wyjechałam do Albanii na szkolenie Beaty Kapcewicz i zdałam sobie sprawę z tego, jakie błędy popełniałam, prowadząc za rączkę swoich pracowników.

Dopiero praca nad sobą i rozwój osobisty wywołały u mnie przemianę. Uświadomiłam sobie, że zawsze za bardzo się starałam: w pierwszym przypadku zbudowałam koleżeńską relację z podwładnymi i pozwoliłam manipulować sobą, grać na moich emocjach. W drugim – za bardzo wyręczałam osoby, które miały problem z decyzyjnością. Miałam w głowie wiedzę, którą zdobyłam

na wszystkich szkoleniach miękkich, gdzie mówi się, że trzeba wspierać zespół i pomagać na każdym kroku. Tymczasem rozumiałam, że nie tędy droga. Podwładnych trzeba ukierunkować, popchnąć we właściwym kierunku, wrzucić na głęboką wodę, trzymać rękę na pulsie i obserwować z dystansu, bo sami na pewno sobie poradzą. Nie można bez przerwy ich wyręczać, przecież wszyscy wiemy, że trzeba „dać wędkę, a nie rybę”, a ja im ciągle tę rybę dawałam.

Odwrociłam przysłowiową piłeczkę i zmieniłam całkowicie sposób zarządzania. Gdy pracownice przychodziły do mnie z problemem „nie do rozwiązania”, zadawałam im pytania: „Co by pani zrobiła, co pani proponuje?”, czyli stawiałam pytania ukierunkowujące. Po chwili wahania padały odpowiedzi, na które liczyłam. Po jakimś czasie moje dziewczyny uwierzyły, że mają odpowiednią wiedzę, znają rozwiązania, potrafią działać. Efekt? Wszystkie zaczęły być bardziej samodzielne i dzięki temu świadome, że rozwijają się, odnoszą sukcesy, są pewne siebie. Pamiętam zwłaszcza jedną rozmowę z moją pracownicą, która uświadomiła sobie, jak bardzo jest dumna z siebie, ponieważ zaczęła wierzyć w siebie, pokonywać swoje małe bariery związane z np. nieśmiałością. Poleciłam jej, by każdego dnia zapisywała swoje sukcesy. To mogą być małe rzeczy, których ta osoba wcześniej nie rozpatrywała w takich kategoriach, jak np. wyjaśnienie jakiejś zawiłej kwestii klientowi, który rozumiał, o co chodzi. Dzięki takim niepozornym sprawom dnia codziennego bardziej wierzymy w siebie i swoje możliwości!

Zrozumienie tych mechanizmów nie było dla mnie łatwe. Dopiero dzięki szkoleniu, przyswojeniu wiedzy dotyczącej choćby neurobiologii i sposobu działania mózgu, rozumiałam, że wyręczając innych, wcale im nie pomagam. Ulegając emocjom innych osób, szkodzę sobie i swojemu zespołowi.

Niedawno ukończyłam drugą edycję szkolenia. Uświadomiłam sobie, jak cenne były i nadal są dla mnie te wskazówki, jak wiele dzięki nim uzyskałam. Bazując na nich, wciąż ulepszam swój zespół.

Moje pracownice są dziś samodzielne, nie prowadzę już ich za rączkę. Jestem wsparciem, ale w inny sposób, nie tak jak kiedyś, gdy będąc na urlopie, wciąż odbierałam od nich telefony z prośbą o radę czy pomoc w zupełnie oczywistej sprawie.

Dziś konsultujemy wiele tematów, uzgadniamy i rozmawiamy, jednak to rozmowa na innym poziomie: z osobą merytorycznie przygotowaną, która szuka

rozwiązania i przedstawia swoją wizję, opinię, z którą czasem się nie zgadzam i wtedy dyskutujemy, wspólnie szukamy wyjścia z sytuacji. Mam wspaniałą zespół, a nie grupę słuchaczy, którzy czekają na gotowe wskazówki.

Dzięki tym wydarzeniom zmieniłam się mentalnie, odkryłam swoje cechy, które pozwalają mi realizować się jako przywódca. Zrozumiałam, że zmiany są w życiu konieczne. Czasem oznaczają one pożegnanie się z osobą, która swoim zachowaniem niszczy zespół, a czasem zmiany dotyczą nas samych i związane są z koniecznością wprowadzenia innego systemu zarządzania. Ważne, by otworzyć się na ludzi, dać im wsparcie w obliczu trudnych sytuacji życiowych, ale nie wyręczać ich, pozwolić im się rozwijać, dać przestrzeń do działania. Szkoła świadomych liderów to była najlepsza inwestycja w siebie, która dała mi zupełnie inne spojrzenie na wiele tematów. Dzięki temu uwierzyłam, że mogę być liderem, przywódcą i zbudować w końcu zespół marzeń.



EWELINA KIECANA

Specjalistka zarządzania projektami.

Dotychczasowe doświadczenie to:

- 01.12.2021 - 12.06.2024 koordynator projektu unijnego POPC3
- 02.01.2019 - 30.11.2021 projektant telekomunikacyjny

Posiada ponad 5-letnie doświadczenie w realizacji projektów w branży telekomunikacyjnej oraz we współpracy z partnerami biznesowymi. Absolwentka zarządzania projektami na Politechnice Warszawskiej oraz gospodarki przestrzennej na Politechnice Krakowskiej.

Posiada certyfikaty: AgilePM, Prince2 oraz Facylitacji.

Pomaga w realizacji projektów, nadzorze nad całym procesem projektu z uwzględnieniem kamieni milowych i harmonogramu, współpracy pomiędzy inwestorem a podwykonawcą/klientem, weryfikacji dokumentacji projektowej, tworzeniu raportów oraz protokołów odbioru.

WYBIERZ DOŚWIADCZENIE, NIE RANĘ

Czasami trudne zdarzenia przychodzą jedno po drugim. Był taki moment, kiedy coś się wydarzyło w moim życiu, a ja nie byłam w formie, zabrakło mi pełni sił, by zmierzyć się z zaistniałą sytuacją.

W listopadzie 2023, ze względu na chwilowe problemy zdrowotne nie odwiedzałam rodziny. Poszłam na zwolnienie lekarskie, jednak nie informowałam o tym bliskich. W związku z czym nie dotarłam również na urodziny siostrzeńca. Kilka dni później zadzwoniła siostra:

– Ewelina, pracujesz zdalnie, może mogłabyś przyjechać i pracować z domu rodzinnego? Tata nie może zostać sam – ma problemy z orientacją w przestrzeni, zapomina, czego przed chwilą chciał. Jeśli wyjdzie z domu, będziemy musieli go szukać, może zrobić sobie krzywdę, a przecież on ciągle chce gdzieś jechać samochodem. Był zawiedziony, że ostatnio nie przyjechałaś.

– Przyjadę – odpowiedziałam.

Doznałam szoku, że jest aż tak źle. Jeszcze tydzień wcześniej wszystko było w porządku, jego głowa funkcjonowała normalnie.

Tata zawsze był człowiekiem bardzo żywym, głośnym, wesołym, lubił rozmawiać z ludźmi, pomagał wszystkim dookoła. Chorował na raka płuc od kilku lat, ale nie powiedział nam o tej diagnozie. Od pewnego czasu miał większe problemy z oddychaniem, np. gdy byliśmy w górach, stwierdził, że nie wejdzie na wzniesienie, w pewnym momencie zawrócił, było to dla niego zbyt trudne. Kilka lat wcześniej, gdy tata usłyszał diagnozę o zmianie na płucach, nie zdecydował się na jej wycięcie. Lekarze powiedzieli potem, że dzięki tej decyzji wydłużył sobie życie o kilka lat „w normalności”. Nikt z nas

nie wiedział, z czym tak naprawdę się mierzy, bo na pierwszy rzut oka wyglądał zdrowo, dlatego telefon od rodziny był wtedy dla mnie tak dużym zaskoczeniem.

Kiedy przyjechałam, siedzieliśmy we dwoje przez miesiąc w domu. Tata znajdował się w kiepskim stanie; był blady, często wymiotował, nie chciał jeść, dlatego bardzo schudł, zwiotczały mu mięśnie, dużo spał, dotleniał się za pomocą koncentratora tlenu. Któregoś dnia uparł się, że pojedzie odebrać mamę z pracy. Nie potrafię wyjaśnić, dlaczego mu na to pozwoliłam, przecież było to bardzo ryzykowne. Na szczęście oboje bezpiecznie wrócili do domu. Z perspektywy czasu widzę, że był to ostatni miły gest od niego dla niej.

Nadszedł grudzień, święta nie były takie same, jak zawsze. Wielu ludzi odwiedzało tatę, wszyscy chcieli, by doszedł do zdrowia. W przypadku kobiet z rodziny co chwilę inna robiła mu masaże, proponowały ćwiczenia, przywoziły jedzenie, wspierały, robiły co mogły.

Na ostatniej prostej jego życia medycy chcieli zastosować chemię i radioterapię, ale były potrzebne wyniki badań, na które długo czekaliśmy. Później okazało się, że nie można wykonać tomografii, gdyż w pewnym momencie tata nie mógł już oddychać na leżąco. Woda zalewała mu płuca. Lekarze próbowali go usypiać, dawali środki uspokajające, mimo to nie mogli przeprowadzić tego badania, a bez diagnostyki nie można było wdrożyć żadnego leczenia. Błędne koło.

Po bezskutecznej próbie wykonania badania tomograficznego mówił, że ledwo wyszedł „z tej studni”. To prawda, prawie się udusił, dowieźliśmy go do sali i dostał tlen.

Sylwestra i kolejne dwa tygodnie spędziliśmy w szpitalu. Na zmianę z mamą dyżurowaliśmy przy tacie, czasami zmieniał nas ktoś z rodziny. Tata prawie nie spał, a jak zapadał w sen, to siedząc. Nie chciał się kłaść – nie mógł wtedy oddychać. Często spał w fotelu lub siedząc na skraju łóżka, wtedy trzeba było uważać, żeby nie spadł. Wyrывał sobie wenflony itp.

Ostatnią deską ratunku były zastrzyki na podtrzymanie oddechu. Wtedy z kolei przyszło mi zmierzyć się z obserwowaniem, co leki psychotropowe robią z człowiekiem. Przykro jest patrzeć, jak ktoś bliski cierpi i nikt nie może nic zrobić. Ogólnie tata w szpitalu był bardzo silny, ale bał się śmierci, miał

różne wizje. Czasami uciekał z łóżka, twierdząc, że to walec i że już po wyrotce nie usiądzie na nim (miał kiedyś wypadek na walcu). Czasami widział ogień, innym razem mówił, że pielęgniarce odszedł od skóry paznokiec...

Walczyliśmy i on walczył. Każdy ma swoją walkę i swoje próby życia. Były momenty, gdy naprzemiennie normalnie rozmawiał, wykazując się przytomnością umysłu, a zaraz mówił od rzeczy. Pamiętam też wiele zabawnych momentów w tym jego gadaniu, zarówno dla mnie, jak i dla mamy był to taki „śmiech przez łzy”.

Codziennie chciał wyjść ze szpitala, denerwował się na nas, że nie zabieramy go do domu. Często ktoś go odwiedzał. Za każdym razem mówił wtedy, że było mu wstyd, że kolega widział go w takim stanie. Kiedy siedziałam z nim w szpitalu, czasami mówił do mnie: „Piotrek”, czasami: „Andrzej”, tak jakby rozmawiał z kolegami, ciągle opowiadał o pracy. Wspominał różne sytuacje, np. jakąś sklepową, która robiła im kawę „za uśmiech”. Lekarzom na obchodzie powiedział, że całą noc odśnieżał podwórko z córką. Prosił często o coś przeciwbólowego, dostawał morfinę. Wiedziałyśmy wtedy, że przerzuty były już wszędzie.

Po dwóch tygodniach pobytu na oddziale onkologii tata został przewieziony na oddział paliatywny, gdzie po trzech dniach zmarł. Miał tylko 55 lat. O pogrzebie mówią, że był królewski.

Dziękuję wszystkim, którzy byli z nami w tym czasie, szczególnie Eli i Leszkowi oraz służbie medycznej za to, że pozwolono nam być przy tacie.

Ktoś umiera, ktoś się rodzi. Straciliśmy tatę, lecz niedługo na świat przyjdzie moja siostrzenica i powitamy nowego członka naszej rodziny. Życie toczy się dalej...

Wszyscy przeżywamy trudne momenty. W moim życiu było ich wiele. Nawet ludzie, którzy z pozoru wydają się nie do zdarcia, bo zawsze są silni, również mają gorsze chwile, czasami podejmują niewłaściwe decyzje, często to, z czym się mierzą, również jest drogą pod górę, mimo że z pozoru idą przez życie jak burza, odnosząc sukcesy. Ciężkie doświadczenia bywają cennymi lekcjami i często przekuwają się na sytuacje, które dają nam siłę, jakiej wcześniej byśmy się nie spodziewali, kształtując osobowość i uświadamiając, co jest dla nas istotne w życiu.

Ważne jest, aby umieć wyjść z życiowych zakrętów i całkowicie się w nich nie zatracić. Dlatego za każdym razem, gdy przechodzisz kryzys, masz wybór, jak zareagujesz na tę sytuację. Staraj się być kreatorem, nie ofiarą czy katem, choć wiem, że to trudne i że w takich momentach nawet afirmacje wydają się bezsensowne. Dlatego traktuj problemy przez pryzmat wyzwania. Szukaj wielu rozwiązań, nie ograniczaj się, otwórz się na jak największą możliwość. Choć to trudne, dostrzegaj pozytywy, dobre strony. Przechodzenie przez kryzysy może przygotowywać nas na coś lepszego lub pokazać, że dany aspekt, sytuacja, w której tkwimy, nie jest dla nas odpowiedni. Wybierz doświadczenie – nie ranę. Wybierz siebie. Nie oddawaj kontroli nad swoim życiem nikomu, pamiętaj, że nie każdy doradca jest dobry, nie każdy człowiek, do którego zwracasz się z prośbą o pomoc, pracuje etycznie. Ufaj sobie i temu, co czujesz, bo to ty jesteś dla siebie nadrzędnym autorytetem, nikt inny. Czasami robimy coś wbrew sobie, mówimy: „tak”, gdy chcemy powiedzieć: „nie” i na odwrót. Nie rób tego, stawiaj siebie na pierwszym miejscu. Każdą traumę można, a nawet trzeba przepracować, jest to na pewno uwalniające i pozwala nam iść dalej przez życie w lepszej formie, nie zatracając siebie. Osobą, którą w tej kwestii mogę polecić z czystym sercem – do przetransformowania tego, co nas złamało, co nas boli, nie pozwala iść na przód, co wynika z trudności dnia codziennego – jest Małgorzata Pieleszko, człowiek pracujący z przestrzeni serca (znajdziecie ją na Facebooku).

Cudowności i serdeczności wszystkim. Niech wam się darzy!

„Moc, która leży w Tobie, jest silniejsza od wszystkich przeciwności.” – Lailah Gifty Akita

„Czasami przeszkody pojawiają się na naszej drodze, gdy dusza mówi NIE”. – Małgorzata Pieleszko



PAULINA MARWIŃSKA

Właścicielka Agencji Reklamowej Maarwin. Członkini Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu. Od prawie 10 lat ściśle związana z PR-em, marketingiem, reklamą oraz sprzedażą. Dziennikarka i pasjonatka podróży. Uczestniczka wielu szkoleń marketingowych, sprzedażowych, brandingowych i networkingowych. W 2019 roku znalazła się wśród TOP 100 Kobiet Biznesu według Pulsu Biznesu i była najmłodszą w historii osobą zakwalifikowaną do tego rankingu. W 2020 roku była jednym z ekspertów podczas panelu dyskusyjnego na pomorskiej edycji Forum Firm Rodzinnych Forbes. Zajęła III miejsce w plebiscycie „Osobowość Roku 2019” według „Dziennika Bałtyckiego” oraz II miejsce „Osobowość Roku 2020” w tym samym plebiscycie. Była jedną z 10 kobiet, które znalazły się w cyklu „Kobieta z pasją” na łamach ogólnopolskiego miesięcznika „Imperium Kobiet”. Zdobywczyni prestiżowej statuetki „Lider w kreowaniu pozytywnego wizerunku firm” w konkursie Polish Businesswoman Awards ogólnopolskiego magazynu „Businesswoman&Life” w 2022 roku. Zdobywczyni prestiżowej statuetki „Globalne działania Marketing&PR” w konkursie Polish Businesswoman Awards ogólnopolskiego magazynu „Businesswoman&Life” w 2022 roku. Zdobywczyni tytułu „Liderka Roku Trójmiasto 2023” w województwie pomorskim według Grupy Inwestycyjnej ARCHE. Zdobywczyni Statuetki „Kobieta Sukcesu 2023” oraz „Marka Osobista Roku 2023” Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu. Panelistka podczas II FORUM KOBIEC. Marketer. Strateg komunikacji marki, grafik designer. Jeden z najlepszych specjalistów od PR w Polsce działający również na rynku globalnym. Organizatorka wielu eventów komercyjnych i kulturalnych. Konferansjerka.

Zorganizowała ponad 600 eventów, przeprowadziła około 300 wywiadów. Obecnie skupia wokół siebie marki z sektora Premium zajmujące się produkcją lub sprzedażą dóbr luksusowych, ocieplając ich wizerunek, kreując trendy sprzedażowe i targetując dotarcie do odpowiedniej grupy docelowej przez media tradycyjne, internetowe i inne formy promocji pomagające w budowaniu dobrego PR-u.

www.maarwin.pl

DAJMY SOBIE PRAWO DO BŁĘDÓW

Kiedy zdałaś sobie sprawę, że znajdujesz się w naprawdę trudnej sytuacji? Jakie były twoje pierwsze odczucia i reakcje?

Kobiety potrafią doskonale sobie radzić w sferze biznesu. Wciąż jednak istnieją obszary funkcjonowania, w których wiele z nich poszukuje wzorca, działając metodą prób i błędów lub kierując się stereotypami społecznymi, co w efekcie prowadzi do osłabienia ich pozycji w organizacji. Cenną inspiracją dla czytelniczek może się okazać któryś z publikowanych w tej książce wywiadów z niezwykłymi kobietami, które przeżyły własną drogę w sferze biznesu.

Mam nadzieję, że dzięki tej publikacji również moja osoba stanie się dla kogoś inspiracją, a być może również bodźcem do zmian i nadzieją na lepsze jutro. Pochodzę z dysfunkcyjnej, choć kochającej się rodziny, więc trudną sytuację miałam na samym starcie. Po latach zrozumiałam, że to właśnie niezbyt udane dzieciństwo pozwoliło mi dojść do momentu, w którym aktualnie się znajduję i odnieść ogromne sukcesy zawodowe również na międzynarodowym rynku. To właśnie przeszłość na swój dziwny i czasem niezrozumiały sposób pomogła mi wykształcić cechy, takie jak determinacja, łatwość adaptacji, odpowiedzialność czy umiejętność analitycznego i strategicznego myślenia. Jestem zdania, że brudów rodzinnych nie pierze się na zewnątrz, ale w tym przypadku to, co spotkało moją rodzinę, miało kluczowe znaczenie dla tego, jak potoczyła się moja dalsza historia, ale też jakie cechy moralne wykształciły się we mnie już we wczesnym etapie dzieciństwa. Podobno smykałkę do biznesu mam po ojcu. Mówię podobno, ponieważ tak naprawdę nigdy nie miałam okazji go poznać. Został zamordowany z rąk własnego pracownika, osierocając trójkę dzieci i zostawiając mamę samą z całym, trudnym do udźwignięcia życiowym dorobkiem. Po tacie odziedziczyłam jeszcze jedną cechę – naiwność. To właśnie

ona okazała się jego i niestety naszą zgubą. Na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych, kiedy to rynek wielu dóbr i usług jeszcze raczkował, moja rodzina prowadziła hurtownię z odzieżą. Jak to w każdym przedsiębiorstwie – bywały mniej i bardziej dochodowe momenty. Któregoś razu wujek, wspólnik taty, przyprowadził do firmy „kolegę kolegi” poszukującego usilnie pracy. Mężczyzna miał trudności z jej znalezieniem, ponieważ – jak przedstawił na rozmowie – cierpiał na depresję, czego efektem było posiadanie tzw. żółtych papierów, a to stanowiło niemały problem dla wielu firm i potencjalnych pracodawców. Wolałabym nie posługiwać się lekarską nomenklaturą, nie chciałabym też stawiać diagnozy. Pragnę przytoczyć jedynie to, o czym wówczas się mówiło. W przeszłości depresja była tematem tabu oraz powodem do napiętnowania przez otoczenie. W dzisiejszym społeczeństwie jest już coraz bardziej rozpoznawana i akceptowana. Mój ojciec, myśląc ponad schematami i ponad przyjętymi powszechnie normami, postanowił dać temu człowiekowi szansę. Po wspólnych namysłach i decyzją zarządu został on zatrudniony na stanowisku kierowcy i ochroniarza pilnującego towar podczas wyjazdów na targi na terenie Polski. Nikt z pracodawców nie wiedział jednak, że mężczyzna jest w posiadaniu broni, którą rzekomo otrzymał jeszcze w poprzedniej pracy. Któregoś feralnego dnia doszło w firmie do sprzeczki oscylującej wokół podwyżki dla tego mężczyzny, w wyniku której rozpętało się piekło. Mężczyzna, który prawdopodobnie cierpiał nie na depresję, a znacznie groźniejsze i zaawansowane zaburzenia psychiczne, wpadł w szał. Zastrzelił kilka osób – w tym mojego ojca – kilka ranił, a na koniec popełnił samobójstwo, zostawiając żonę z dwójką małych dzieci. Media wypisywały różne bzdury. Oczywiście, nie ma co się dziwić, że takie wielobójstwo w centrum rozwijającej się Gdyni nie pozostało bez echa, ale z racji tego, że były to też czasy, kiedy funkcjonowała jeszcze chociażby mafia pruszkowska, szybko zostały dorobione do tego tragicznego wydarzenia różne zbędne ideologie. Telefon o śmierci taty, który otrzymała tego dnia moja mama, na zawsze zmienił nasze życie, niosąc lawinę nieszczęśliwych i trudnych dla nas wszystkich zdarzeń. Miałam dwa i pół roku, moje siostry po trzynaście i czternaście lat. Mama, która z wykształcenia jest pielęgniarką, musiała wziąć na barki nie tylko stratę ukochanego męża i ojca, wychowanie trójki dzieci, ale i biznes, którego nie potrafiła prowadzić. Opiekę nad domem przejęła najstarsza siostra, mamy zaś, która zajęta była zarabianiem na chleb, prawie w ogóle w nim nie było. Nastąpił upadek. Lata mijały, w domu pojawił się alkohol, a do drzwi zapukała bieda. Nie stać nas było na drogie ubrania, nowe zabawki, podręczniki szkolne czy letnie półkolonie. W domu brakowało pieniędzy, ale nigdy nie brakowało wpajania nam do głowy tego, co w życiu jest największą

wartością. Każdej z nas udało się w pełni wykształcić. Były to trudne czasy nie tylko dla nas i naszej rodziny, ale w ogóle dla Polaków, których dotknęła życiowa tragedia. Nie były to lata, kiedy z dziećmi chodziło się do psychologa, kiedy opieka pedagoga w szkole była na porządku dziennym, nie istniała też żadna pomoc finansowa od państwa. Do dziś zastanawiam się, jakbym się zachowała, gdybym to ja była na miejscu mojej mamy.

Codziennie odliczałam dni do osiągnięcia pełnoletniości. Wiedziałam, że tylko wtedy gdy zacznę pracować i zarabiać, będę mogła pomóc mamie i sama poprawić swój status. Pamiętam dzień, w którym obiecałam sobie, że już nigdy w życiu nie będę biedna. Nie myślałam wtedy o zastaniu „businesswoman”. Jedyne, czego pragnęłam, to być spokojna o lepsze jutro, by móc pozwolić sobie na to, co mają inni. By móc żyć normalnie. Moim największym marzeniem od zawsze było posiadanie normalnej, darzącej się miłością i szacunkiem rodziny. Posiadanie domu, w którym bez strachu będę mogła zasypiać i budzić się rano ze świadomością, że mam co zjeść na śniadanie. Do dziś traktuję je z pełnym szacunkiem i jako najważniejszy posiłek dnia.

Po latach pracy nad sobą, odbytej terapii i epizodzie depresyjnym (dziś już bardziej rozumianym społecznie) zrozumiałam, że nikogo nie należy osądzać. Po tragedii, która nas dotknęła, byliśmy pozostawione same sobie. Ze względu na status rodzinny zaczęłam pracować bardzo wcześnie. Już w wieku 16 lat po szkole dorabiałam sobie na promocjach jako hostessa, na dermo-konsultacjach w aptekach i inwentaryzacjach w supermarketach, a w wakacje w barze. W wieku 19 lat dostałam kolejną, a dla mnie ważną pracę w redakcji regionalnego magazynu rodzinnego. Pracowałam tam około dwa lata. Jediną opcją, aby się wykształcić, było znalezienie pracy i pójście na studia zaoczne, na które również musiałam zarobić. O studiach dziennych i imprezach w akademikach nie było mowy. Od poniedziałku do piątku pracowałam, a już w piątkowe popołudnie tuż po pracy jechałam autobusem na wykłady. W wieku 21 lat zostałam zastępcą redaktora naczelnego w ogólnopolskim magazynie lifestylowym. To właśnie praca w tej redakcji zdecydowanie pomogła mi w zbudowaniu bazy kontaktów i zdobyciu doświadczenia. To dzięki tej pracy nabyłam kolejnych cennych umiejętności, takich jak zarządzanie zespołem, zarządzanie sobą w czasie, delegowanie obowiązków czy umiejętności copywriterskie. Dodatkowo mocno „podrasowałam” kompetencje miękkie, które i tak muszą przyznać – mam wrodzone po ojcu. Nauczyłam się też poruszania się w środowisku biznesowym. Początki nie były usłane różami, a powroty do domu często kończyły się morderem wylanych łez pełnych niezrozumienia i żalu.

W wieku 23 lat zakwalifikowałam się do projektu unijnego, którego zwieńczeniem były tygodniowe praktyki w biurze prasowym w Parlamencie Europejskim w Brukseli. Wiem, że zabrakłoby mi odwagi, by choćby wysłać zgłoszenie. Całe szczęście tej odwagi nie brakowało mojej redakcyjnej koleżance (która po cichu wysłała zgłoszenie), a obecnie mojej najlepszej przyjaciółce, która od lat wspiera mnie i dopinguje zarówno zawodowo, jak i prywatnie. Praktyki w biurze prasowym w Parlamencie Europejskim pozwoliły mi zdobyć cenne doświadczenie w pracy z mediami.

Chciałabym napisać, że życie potoczyło się dalej gładko, ale prawda jest taka, że nic samo się nie robi. Może i nasze przeznaczenie jest gdzieś zapisane w gwiazdach, ale prawdą jest też, że od nas samych dużo zależy. Trzeba tylko bacznie obserwować i korzystać z tego, co zsyła nam los. Kontynuując wątek, życie potoczyło się tak, że zrezygnowałam ze studiów inżynierskich i ukończyłam biznes międzynarodowy ze specjalizacją marketing międzynarodowy. Teraz, po latach, kiedy piszę ten wywiad do e-booka, tak myślę, że to wszystko miało sens i spójnie połączyło wszystkie puzzle w piękny, choć trudny początkowo do ułożenia obraz. Mimo że start miałam znacznie trudniejszy niż większość osób decydujących się na założenie firmy. Kolejny przełom nastąpił, kiedy postanowiłam założyć własną działalność gospodarczą. Miałam wówczas 24 lata. To była najlepsza decyzja w moim życiu.

Co było najtrudniejsze w podjęciu decyzji o opuszczeniu toksycznej relacji lub sytuacji? Jakie obawy i wątpliwości miałaś wtedy?

W dzisiejszym globalnym świecie biznesu zespoły pracowników często spędzają razem więcej czasu niż ze swoimi rodzinami. To naturalne, że w takich warunkach nawiązują się głębsze relacje międzyludzkie. Jednak zbyt bliskie relacje między pracownikami mogą prowadzić do poważnych konsekwencji dla firmy. Spoufalanie się z pracownikami jest zjawiskiem, które może zacząć się od niewinnego lunchu czy spotkania po pracy, ale potem stopniowo przeradza się w coś więcej. Częste rozmowy, dzielenie się osobistymi sprawami czy wspólne wyjścia mogą prowadzić do powstania tzw. klastrowego zachowania w zespole. To z kolei może mieć negatywny wpływ na efektywność pracy, wywołując napięcia i konflikty między pracownikami.

Nadmierna poufałość z pracownikami może również wpłynąć na obiektywność oraz sprawiedliwość w podejmowaniu decyzji biznesowych. Sytuacja, w której bliska relacja z pracownikiem może prowadzić do faworyzowania go w proce-

sie awansu czy przydzielaniu projektów, może podkopać zaufanie w zespole i naruszyć zasady fair play w miejscu pracy. Konsekwencje zbyt bliskich relacji z pracownikami mogą być dotkliwe dla firmy. W przypadku, gdy relacje te naruszają zasady etyczne czy powodują nieodpowiednie zachowanie, może to prowadzić do odpowiedzialności prawnej firmy. Ponadto nadmierna poufałość może negatywnie wpływać na wizerunek firmy, budując atmosferę nieprofesjonalizmu i braku szacunku w miejscu pracy.

Z natury jestem bardzo empatyczną osobą i niestety w biznesie jest to raczej zła cecha, ponieważ osoby wrażliwe na ludzkie potrzeby często zostają w brutalny sposób wykorzystane. Tak stało się również w moim przypadku, kiedy zbyt blisko zaprzyjaźniłam się z jedną z pracownic. Na jednym z eventów poznałam dziewczynę, w której dostrzegłam duży potencjał. Po odbyciu kilku rozmów okazało się, że jest matką dwójki dzieci, jej mąż jest obcokrajowcem i wyznawcą innej niż nasza wiary, a ona sama nie pracuje. Zaproponowałam więc „przyuczenie”, możliwość zdobycia nowych kompetencji i pracę zdalną w mojej agencji w niestandardowych godzinach pracy, by mogła pogodzić ją z wychowywaniem córek. Tak się też stało. Po czterech latach pracy, mimo bardzo dobrego jak na polskie warunki wynagrodzenia, dodatkowych benefitów płynących z pracy w marketingu oraz „załatwienia” dodatkowej pracy w międzynarodowej firmie jachtowej bez odbycia żadnej rozmowy rekrutacyjnej, okazało się, że moja pracownica nie tylko przysłowiowo robi mi koło pióra wśród moich kontrahentów, ale również – mimo umowy lojalnościowej – wyprowadza klientów z firmy, oferując im tańsze usługi prowadzone na czarno na własną rękę.

Często zdarza się, że pracownicy nie do końca zdają sobie sprawę z trudności i problemów, z jakimi na co dzień boryka się pracodawca. Wydaje im się, że na ich miejscu poradziliby sobie lepiej z prowadzeniem firmy czy poszczególnymi zadaniami. Jednak prawda jest taka, że decyzje, które muszą podejmować właściciele firm, są bardzo trudne i wymagają wielu kompromisów. Podejrzewam, że tak było również w tym przypadku.

Pracodawca musi dbać nie tylko o sprawy finansowe i rozwój firmy, ale także o dobro pracowników, utrzymanie dobrej atmosfery pracy oraz rozwiązywanie konfliktów i problemów personalnych. Dodatkowo na jego barkach spoczywa odpowiedzialność za ciągły rozwój firmy, dostosowanie się do zmieniających się warunków rynkowych oraz podejmowanie trudnych decyzji, które mogą mieć wpływ na losy wielu ludzi.

Dlatego warto pamiętać, że każda strona medalu ma dwie płaszczyzny i zrozumienie pracodawcy może pomóc nam lepiej zrozumieć całą sytuację. Wzajemne szacunek i wsparcie są kluczowe w dobrej współpracy między pracodawcą a pracownikami. Dlatego zawsze dobrze jest przejść na chwilę na drugą stronę barykady i spróbować spojrzeć na sytuację z perspektywy pracodawcy, aby lepiej zrozumieć jego decyzje i wyzwania, z jakimi musi się codziennie mierzyć.

Mnie chyba najbardziej zabolął zawód na niej jako na człowieku. Po czterech latach pracy o mało nie dopisałam tej dziewczyny do spółki, o co wielokrotnie prosiła. Myślę, że gdybym wówczas uległa prośbom tej dziewczyny – dziś zostałabym bez niczego.

Czy mogłabyś opisać moment, kiedy poczułaś, że jesteś gotowa na zmiany w swoim życiu? Co było impulsem do podjęcia walki o siebie?

Czasami droga do osiągnięcia celu jest pełna przeszkód, ale to właśnie te trudności i wyzwania sprawiają, że osiągnięcie sukcesu jest jeszcze bardziej satysfakcjonujące. Ci, którzy potrafią przekraczać granice i nie poddają się w obliczu trudności, stają się prawdziwymi bohaterami swojego czasu. Dokonywanie rzeczy niemożliwych wymaga również silnej woli i wytrwałości. Wielu ludzi może się zniechęcać na początku, ale ci, którzy nieustannie dążą do swoich celów, są w stanie pokonać wszelkie przeciwności losu. To właśnie ta nieustępliwość i determinacja prowadzą do osiągnięcia rzeczy, które dla innych wydają się nie do zrealizowania.

Dokonywanie rzeczy niemożliwych to również wyraz odwagi i wiary w siebie. Często wymaga to ryzyka i opuszczenia strefy komfortu. Ale to właśnie w tych momentach, kiedy stajemy twarzą w twarz z naszymi największymi obawami i wątpliwościami, możemy odkryć nasze prawdziwe możliwości. Gdy dokonujemy rzeczy niemożliwych, inspirujemy innych do działania i pokazujemy, że ograniczenia są tylko w naszych umysłach. Nasze sukcesy stają się motywacją dla innych, aby również podążać za swoimi marzeniami i dążyć do osiągnięcia celów, które wydają się bardzo dalekie. Dokonywanie rzeczy niemożliwych to nie tylko osiągnięcie celu, ale również podróż pełna nauki, wzrostu i samorozwoju. To proces, który pozwala nam odkrywać nasze prawdziwe możliwości i pokonywać własne granice.

Chyba tak naprawdę rokiem zmian był dla mnie 2020. Z pewnością dla wszystkich był on inny niż pozostałe lata, ale czy gorszy? Niekoniecznie. W moim ży-

ciu nastąpiło wiele zmian zarówno prywatnych, jak i zawodowych. Skupmy się jednak na tych drugich. Swoją agencję prowadzę od około 10 lat. Dokładnie w dzień św. Walentego 2020 rozstałam się z kluczową firmą z branży hotelarskiej, z którą marketingowo związana byłam przez ponad 4 lata. Decyzja o rozstaniu zapadła na rzecz innej współpracy. Projekt okazał się niewypałem. Po trzech miesiącach firma, z którą postanowiłam się związać i z którą wiązałam duże nadzieje, ze względu na pandemię postanowiła rozwiązać cały zespół marketingu. Również dla mnie zabrakło tam miejsca. Początkowo byłam zrozpaczona, bowiem wszystkie moje nadzieje i cała perspektywa, jaką zdołałam sobie zwizualizować, ulotniła się jak za dotknięciem magicznej różdżki. Los zrobił miejsce na coś znacznie większego, co lada moment miało się pojawić w moim życiu. Minęły trzy miesiące pracy zdalnej. Choć zniknęły eventy, targi, otwarcia galerii, prestiżowych butików i restauracji – nie narzekałam na brak pracy. Ilość zleceń tworzenia stron internetowych, identyfikacji wizualnych, prowadzenia social mediów zdawała się nie mieć końca, bowiem wszystko – cała promocja i sprzedaż przerzuciła się do internetu. Brakowało mi jednego. Pracy z ludźmi. Zawsze śmieję się w duchu, że nie potrafię żyć bez kontaktu z innymi w realu. Bez ludzi po prostu usycham. Któregoś dnia zadzwonił telefon, okazało się, że moje portfolio trafiło do jednej z firm, zajmujących się produkcją luksusowych jachtów w Polsce. Tak właśnie zaczęła się moja przygoda z kolejną marką luksusową, zdecydowanie inną niż dotychczas, ale niesamowicie fascynującą! Choć po 3 latach współpracy, organizowania targów na lazurowym wybrzeżu w Cannes i poznania struktury jednej z największych firm produkcyjnych z branży jachtowej zakończyłam kontrakt, to praca ta pozwoliła mi na nabranie nowego doświadczenia z zakresu prowadzenia działań marketingowych aż w 35 krajach oraz nauczyła mnie organizacji międzynarodowych eventów.

Jakie strategie i wsparcie pomogły Ci przetrwać najtrudniejsze chwile? Czy miałaś kogoś bliskiego, kto Cię wspierał, czy może korzystałaś z pomocy specjalistów?

Dziś nie wstydę się przyznać, że przez prawie dwa lata korzystałam z pomocy terapeuty, choć decyzję o poproszeniu o pomoc podjęłam bardzo późno, bo zaledwie chwilę przed trzydziestką. Jak dowiedziałam się po latach dzięki terapii – przez trudne dzieciństwo przejęłam rolę, która często pojawia się w DDA (DDA, czyli Dorosłe Dzieci Alkoholików, definicji tej używa się w stosunku do dzieci pochodzących z domów, w której dominował problem alkoholowy), czyli Dziecka Bohatera (jeden z czterech typów DDA).

Bohater rodzinny to takie dziecko w rodzinie alkoholowej, o którym możemy mówić Superdzieciak, superbohater! Tak było właśnie ze mną. Jego głównym zadaniem jest „zacieranie śladów”. Jakich? Przede wszystkich związanych z nadużywaniem alkoholu przez jednego z członków rodziny. Dziecko bohater odwraca uwagę nauczycieli, pedagogów czy psychologów szkolnych głównie tym, iż jest bardzo dobrym uczniem, pilnym, skrupulatnym, pomocnym i bardzo dobrze zorganizowanym, a przeważnie też bardzo lubianym. Ja może nie przynosiłam do domu samych piątek (byłam raczej trójkowo-czwórkowym uczniem), za to świetnie sprawdzałam się jako klasowy zastępca, wolontariusz podczas zbiórek na zwierzęta, główny mówca na szkolnych apelach i animator podczas szkolnych imprez. Dzięki takim pozytywnym dokonaniom dziecka bohatera cała rodzina czuje się dowartościowana i spełniona. Dążąc do doskonałości, dziecko bohater często w swoim dorosłym życiu popada w pracoholizm, ma trudności w nawiązywaniu bliskich relacji, jest rozżalone i tęskni za odebranim dzieciństwem. Do mnie zdecydowanie przyłgnęło to pierwsze. Dzieci bohaterowie to osoby, których głównym celem i dążeniem jest pomoc innym osobom, przy czym bardzo często zapominają o swoich potrzebach i pragnieniach, co powoduje u nich częste stany frustracji i niezadowolonych z życia. Diagnoza bohatera rodzinnego napotyka trudności, ponieważ w ich dorobku życiowym i zawodowym nic nie wskazuje na istnienie jakichkolwiek problemów. Osoby te osiągają zamierzone cele, są postrzegane jako osoby rozważne, silne i bardzo dobrze radzące sobie w życiu. Jednak trzeba pamiętać o tym, iż u dziecka bohatera jest nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności za siebie i innych oraz potrzeba wykazania się i perfekcjonizm.

Dzięki odbytej terapii rozumiałam mechanizm tego zjawiska – dowiedziałam się, jak wykorzystać swoje mocne strony w pracy, a nad czym powinnam pracować, by zakorzenione cechy nie rzutowały na życie prywatne i zawodowe.

Dużą zmianą okazało się też wejście w związek z odpowiednim partnerem. To on – mój ukochany, ojciec mojej córeczki – nauczył mnie odpoczywać, znajdować czas dla siebie bez wyrzutów sumienia, cenić swój czas i kompetencje. Pokazał mi też, czym w związku jest prawdziwe partnerstwo, nauczył rozróżniać rolę kobiety i mężczyzny w relacji i przede wszystkim mam w nim przyjaciela. O tym, jak czerpiemy z siebie nawzajem, mogłabym pisać i pisać, ale myślę, że wystarczy powiedzieć prosto z serca DZIĘKUJĘ!

Co było kluczowe w budowaniu Twojej pewności siebie i wiary w siebie?

Często jesteśmy skłonni postrzegać swoje słabości jako coś negatywnego, co powstrzymuje nas od osiągnięcia sukcesu. Podobnie jest z doświadczeniami. Są takie, które działają na nas wyniszczająco, jednak jeśli spróbujemy sobie z nimi poradzić i to się nam uda, ostatecznie stają się one naszą siłą. Prawda jest taka, że nasze słabości mogą stać się naszą siłą, tylko jeśli nauczymy się je rozumieć, akceptować i przekuć w motywację do rozwoju.

Jednym z kluczowych elementów przekształcania słabości w siłę jest samoakceptacja. Zamiast ukrywać lub wstydzic się swoich słabości, powinniśmy nauczyć się je akceptować jako część nas samych. Każdy człowiek ma słabe strony i to one czynią nas unikalnymi. Akceptując swoje słabości, możemy zacząć je lepiej rozumieć i pracować nad nimi.

Słabości mogą być również doskonałą motywacją do rozwoju osobistego. Kiedy jesteśmy świadomi swoich słabych stron, możemy skoncentrować się na ich poprawie i rozwoju. Możemy szukać sposobów, aby nauczyć się nowych umiejętności lub zdobyć wiedzę, która pomoże nam przewyciężyć nasze słabości. To proces, który prowadzi do osobistego wzrostu i podnoszenia swojego potencjału.

Słabości mogą również służyć jako inspiracja dla innych. Kiedy jesteśmy w stanie pokazać innym, jak radzimy sobie z naszymi słabościami i jak je przekształcamy w siłę, możemy być dla nich źródłem motywacji i wsparciem. Taki też zresztą jest cel tej książki i mojej publikacji. Nasze doświadczenia i nauki mogą pomóc innym przejść przez podobne trudności i przekształcić własne słabości w siłę.

Przekształcanie słabości w siłę wymaga również podejścia pozytywnego czy nawet niepoprawnego optymizmu. Zamiast skupiać się na tym, co nas ogranicza, powinniśmy skupić się na tym, jak możemy to wykorzystać jako punkt wyjścia do osiągnięcia sukcesu. Możemy zacząć szukać sposobów, jak nasze słabości mogą stać się naszymi atutami lub jak możemy je wykorzystać do osiągnięcia swoich celów.

Ważne jest również otoczenie się ludźmi, którzy nas wspierają i akceptują nasze słabości. Ja choć z chęcią szukałam wzorców do naśladowania, to sama na co dzień przez długi czas otaczałam się ludźmi, którzy ciągnęli mnie w dół, nie

wspierali mnie, nie rozumieli moich działań i mojego postępowania. Robiłam to, uważając, że nie zasługuję na innych. Przez długi czas wstydziłam się również domu, z którego pochodzę. Dopiero gdy zaakceptowałam siebie, swoje położenie, swoją rodzinę, zrozumiałam, ile wartości kryło się pod tym wszystkim, ile wartości jest we mnie i w moich doświadczeniach życiowych. Warto pamiętać, że ludzie, którzy nas inspirują i motywują do rozwoju, mogą nam pomóc w przekształcaniu naszych słabości w siłę. Wzajemne wsparcie i otwartość na naukę od innych są kluczowe w tym procesie.

Przekształcanie słabości w siłę jest procesem, który wymaga czasu, cierpliwości i determinacji. Ale kiedy jesteśmy w stanie zaakceptować i zrozumieć nasze słabości, możemy zacząć je wykorzystywać jako motywację i siłę do osiągania sukcesu. To właśnie wtedy, kiedy przekształcamy nasze słabości w siłę, stajemy się lepszymi wersjami siebie. Samoakceptacja jest kluczem do szczęścia i spełnienia w życiu. To proces, w którym uczymy się akceptować i kochać siebie takimi, jakimi jesteśmy, bez warunków i bez prób zmiany siebie dla innych.

Jednym z najważniejszych kroków w drodze do samoakceptacji jest zrozumienie, że jesteśmy unikalni i niepowtarzalni. Każdy z nas ma swoje indywidualne cechy, talenty i doświadczenia, które kształtują naszą osobowość. Zamiast porównywać się do innych i dążyć do ideału, powinniśmy skupić się na rozwoju swojego prawdziwego ja i wykorzystaniu swoich mocnych stron.

Samoakceptacja jest również w akceptowaniu swoich wad i niedoskonałości. Nikt nie jest doskonały i wszyscy popełniamy błędy. Tak jak pisałam, po latach nauczyłam się nie oceniać. Również siebie. Kiedyś nie dawałam sobie prawa do popełniania błędów, to również domena DDA. Teraz wiem, że nikt nie jest nieomylny, a błędy mogą się zdarzać nawet mimo ciężkiej pracy i wielu starań. Ważne jest, aby nauczyć się rozumieć, że nasze wady są częścią naszej ludzkiej natury i nie definiują nas jako całości. Akceptując swoje wady, możemy skupić się na ich poprawie i rozwoju, zamiast się nimi przytłaczać.

Kluczem do samoakceptacji jest również praca nad swoim wewnętrznym dialogiem. W tym akurat mam wprawę (śmiech). Często jesteśmy surowi dla siebie i krytykujemy się za każdy błąd czy niedoskonałość. Ważne jest, aby nauczyć się mówić do siebie z miłością, zamiast z krytyką. Zamiast skupiać się na negatywnych myślach i ocenach, powinniśmy doceniać swoje osiągnięcia i celebrować swoje sukcesy, nawet te najmniejsze.

Samoakceptacja wymaga również od nas otwarcia się na siebie i na innych ludzi. Ważne jest, aby zrozumieć, że każdy ma swoje własne historie i walki. Każdy z nas ma swoje wewnętrzne demony, z którymi mierzy się na co dzień. Jak mówi mój ukochany, który niejednokrotnie służy mi za inspirację: „każdy ma czasem dni mroku”. Wzajemne zrozumienie i empatia pomagają nam budować zdrowe relacje z innymi i tworzyć przestrzeń, w której możemy być autentyczni i akceptowani.

Samoakceptacja nie oznacza, że przestajemy dążyć do rozwoju osobistego. Wręcz przeciwnie, akceptując siebie, stajemy się bardziej otwarci na naukę i rozwijanie swojego potencjału. Możemy eksplorować nowe zainteresowania, zdobywać nowe umiejętności i realizować swoje cele, ale z miłością do siebie i akceptacją swojej drogi.

Samoakceptacja jest kluczem do pełni życia. Kiedy jesteśmy w stanie zaakceptować i kochać siebie takimi, jakimi jesteśmy, możemy cieszyć się każdym dniem, zamiast ciągle walczyć z własnymi oczekiwaniami i nieustanną potrzebą udowodnienia czegoś innym. To właśnie wtedy, kiedy akceptujemy siebie, możemy odkryć prawdziwe szczęście i spełnienie, które pochodzi z wewnętrznego spokoju i harmonii.

Jak radziłaś sobie z momentami zwątpienia i niepewności podczas walki o siebie? Czy miałaś jakieś techniki radzenia sobie ze stresem i lękiem?

Bycie kobietą biznesu bywa często bardzo stresujące i pełne wyzwań. Ciągła presja, konieczność podejmowania decyzji i odpowiedzialność za sukces firmy prędzej czy później prowadzą do poczucia lęku i stresu. Oczywiście, jeśli robi się prawdziwy duży biznes. Mogę podzielić się z czytelnikami kilkoma radami, choć prawdą jest, że wiele kobiet biznesu kończy dzień przy samotnym kieliszku wina, czytając papiery rozwodowe lub śledząc nowości na Tinderze, świętuje przetrwany tydzień przy butelce prosecco i lekach nasennych, a w efekcie kończy na terapii z psychologiem, terapeutą albo przynajmniej coachem. Wiem, bo ze mną było podobnie. Organizując event, dysponując nie swoim budżetem np. pół miliona, czuje się ogromną odpowiedzialność, a do tego dochodzą kwestie wizerunku, kłótnie zespołu, brak profesjonalizmu podwykonawców i wiele innych stresogennych czynników. Pozytywnemu samopoczuciu nie sprzyjają też papierosy, napoje energetyczne i brak

snu. W moim życiu był moment, kiedy uznałam, że takie funkcjonowanie na dłuższą metę to równia pochyła. Jeśli odczytuje się mail, leżąc w ciężkim stanie w szpitalu, pracuje od 5 rano do północy, a na weekend czeka się po to, by się zresetować, to coś jest nie tak. To wszystko jest już za mną. Udało mi się złapać work - live balance. Co mogę dziś poradzić innym kobietom? Po pierwsze, ważne jest, aby zadbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne. Bez niego nie osiągniemy nic lub poniesiemy straszne konsekwencje. Regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, zdrowe jedzenie i odpowiednia ilość snu pomagają utrzymać równowagę i poprawić samopoczucie. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na strategie radzenia sobie ze stresem, takie jak medytacja, joga czy techniki oddychania. Mi pomógł taniec i jazda na rowerze. Regularne praktykowanie tych metod pomoże ci lepiej kontrolować swoje emocje i pozostać spokojną w trudnych sytuacjach.

Pamiętaj też o znaczeniu wsparcia społecznego. Posiadanie silnego wsparcia ze strony bliskich osób, przyjaciół czy mentora biznesowego może znacząco zmniejszyć uczucie samotności i izolacji, które często towarzyszą życiu zawodowemu. Dzielenie się swoimi obawami i problemami z kimś zaufanym może pomóc ci uzyskać nowe perspektywy i znaleźć rozwiązania.

Wreszcie – nie bój się prosić o pomoc, jeśli czujesz, że nie dajesz sobie rady. Ja poprosiłam i udałam się na terapię. Współpraca z dobrym psychologiem może być bardzo pomocna w radzeniu sobie z lękiem i stresem oraz w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Niezależnie od tego, jak trudne mogą być czasy, pamiętaj, że zawsze jesteś silną i zdolną do pokonywania przeszkód kobietą biznesu. Uzbrój się w narzędzia i wsparcie niezbędne do radzenia sobie z lękiem i stresem, i pamiętaj, że masz w sobie potencjał do osiągnięcia sukcesu i spełnienia swoich marzeń.

Jak wygląda Twoje życie po wyjściu z trudnej sytuacji? Czy możesz opisać proces odbudowy i powrotu do normalności?

Tutaj odpowiedź będzie bardzo krótka. Zmieniłam strategię rozwoju firmy, po latach obecności na rynku mam to szczęście, że sama mogę wybierać sobie klientów, których obsługuje moja agencja. Jestem uznawana za eksperta – do czego dążyłam – i coraz częściej szkoleę, wykładam, piszę e-booki, współtworzę książki, bywam panelistką czy dostarczam do mediów artykuły eksperckie. Prywatnie spełniłam swoje marzenie – mam kochającego dojrzałego

partnera, dwa adoptowane psiaki i maleńką córkę, która nadała nowy sens mojemu życiu.

Czy podjęcie walki o siebie miało wpływ na wasze relacje z innymi ludźmi, np. rodziną, przyjaciółmi? Jakie wyzwania pojawiły się w waszych relacjach?

Zdecydowanie tak. Gdybym nie poukładała się inaczej zawodowo, nie poszła na terapię i nie przerobiła wielu zaprzyszłych kwestii – nie byłoby mowy o poukładaniu życia prywatnego. Nie bez przyczyny na eventach spotkam wiele pięknych, wykształconych i przedsiębiorczych kobiet po 40., które są samotne, po rozwodach, bez dzieci. Oczywiście część z nich prowadzi takie życie z wyboru – i to też jest okej, ale wiele z nich swoją pracą przyplącało prywatne życie. Ja też już raz popełniłam ten błąd, czego efektem było zakończenie wieloletniego związku, zaniedbanie przyjaciół i depresja. Drugi raz tego nie zrobię, a czytelnikom tej publikacji powiem jedno – w tym przypadku lepiej jest uczyć się na czyichś błędach.

Czy masz jakieś rady dla innych kobiet, które znajdują się w podobnej sytuacji? Jak zachęciłabyś je do podjęcia kroków w kierunku zmiany i poprawy swojego życia?

Sama czasem zastanawiam się, skąd miałam tyle rozumu, by wszystko sensownie poukładać. Byłam jednak zdeterminowana. To cecha, o której chciałabym napisać trochę więcej, bowiem to właśnie ona napędzała mnie do działania ku lepszymu życiu. Determinacja to jedna z najważniejszych cech, jeśli chcemy osiągnąć sukces zawodowy. Odgrywa kluczową rolę w drodze do sukcesu. Jest to zdolność do wytrwania, dążenia do celu i pokonywania przeszkód pomimo trudności i niepowodzeń. Pozwala utrzymać wysoki poziom motywacji i zaangażowania w osiąganiu celów. Kiedy jesteśmy naprawdę zdeterminowani, jesteśmy gotowi do poświęceń, ciężkiej pracy i kontynuowania wysiłków nawet w obliczu trudności. Niezależnie od tego, jakie przeszkody napotykamy na drodze do sukcesu, determinacja pomaga nam je pokonywać. Zamiast poddawać się, szukamy sposobów na ich rozwiązanie i nieustannie dążymy do osiągnięcia celu. To właśnie ona sprawia, że jesteśmy wytrwali w dążeniu do sukcesu. Niezależnie od tego, ile czasu i wysiłku jest potrzebne, aby osiągnąć cel, wytrwałość pozwala nam kontynuować działania i nie poddawać się w połowie drogi. Trzeba pamiętać, że wymaga ona jednak silnej samodyscypliny. Musimy być w sta-

nie kontrolować nasze zachowanie, utrzymywać zdrowe nawyki i skupiać się na długoterminowych celach, zamiast poddawać się krótkotrwałym pokusom czy wygodzie. Dążenie do sukcesu wymaga nieustannego rozwoju i doskonalenia. Motywuje nas do ciągłego uczenia się, doskonalenia umiejętności i rozwijania się jako osoby. Warto jednak pamiętać, że determinacja nie jest jedynym czynnikiem wpływającym na sukces. Inne czynniki, takie jak umiejętności, wiedza, wsparcie społeczne i okoliczności, również odgrywają ważną rolę. Determinacja jest jednak kluczowym elementem, który pomaga nam przetrwać trudności i kontynuować dążenie do sukcesu.

Jestem pewna, że jesteście niezwykle silnymi kobietami, które mają w sobie ogromną siłę i determinację do zmiany swojego życia na lepsze. Jeśli teraz znajdujecie się w trudnej sytuacji, polecam wam postawić na determinację. To właśnie ona napędza do działania, pomaga przezwyciężyć trudności i dążyć do osiągnięcia celów. Bądźcie gotowe do poświęceń, ciężkiej pracy i kontynuowania wysiłków nawet w obliczu trudności. Nie poddawajcie się i szukajcie sposobów na rozwiązanie problemów. Pamiętajcie, że sukces wymaga czasu i wysiłku, ale z determinacją jesteście w stanie osiągnąć wszystko, o czym marzycie. Nie zapominajcie także o samodyscyplinie, kontrolujcie swoje zachowanie, utrzymujcie zdrowe nawyki i skupiajcie się na długoterminowych celach. Ciągłe doskonalenie siebie, uczenie się i rozwijanie są kluczem do sukcesu. Bądźcie wytrwale w dążeniu do lepszego życia, zasługujecie na to!

Co daje Ci największe poczucie spełnienia i szczęścia obecnie? Jakie cele udało Ci się osiągnąć po przejściu przez trudne doświadczenia?

Dzięki zdobytemu doświadczeniu nauczyłam się radzenia sobie ze stresem poprzez stosowanie technik relaksacyjnych, takich jak medytacja czy mindfulness. Budowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi stało się dla mnie priorytetem, dlatego regularnie angażuję się w kontakty z bliskimi oraz staram się otwierać na nowe znajomości. Dbanie o swoje zdrowie psychiczne stawiam na pierwszym miejscu, więc regularnie dbam o siebie poprzez aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie i regularne odpoczywanie.

Największe poczucie spełnienia i szczęścia czerpię z bliskich relacji z rodziną i przyjaciółmi, które stanowią dla mnie fundament mojego życia. Rozwijanie pasji i zainteresowań stało się dla mnie sposobem na relaks i spełnie-

nie, dlatego regularnie poświęcam czas na to, co mnie naprawdę interesuje i daje mi radość.

Przez trudne doświadczenia nauczyłam się wiele o sobie i o świecie. Poprawa samooceny, bardziej pozytywne spojrzenie na świat i umiejętność radzenia sobie z trudnościami w sposób konstruktywny to tylko kilka z celów, które udało mi się osiągnąć. Dzięki zdobytej wiedzy i doświadczeniom czuję się teraz pewniejsza siebie, gotowa na nowe wyzwania i bardziej świadoma swoich emocji i potrzeb. Jestem wdzięczna za każdą trudność, którą udało mi się przezwyciężyć, ponieważ dzięki nim stałam się silniejsza i mądrzejsza.

Czego nauczyła Cię ta trudna sytuacja, w której byłaś?

Wiele trudnych sytuacji, z którymi spotkałam się zarówno prywatnie, jak i zawodowo, nauczyło mnie, że warto jest dać sobie prawo do popełniania błędów, bowiem dążenie do perfekcji na tych obu polach może być bardzo destrukcyjne. Kobieto! Daj sobie prawo do popełniania błędów! Gdybym ja usłyszała to, będąc dzieckiem, od mojej mamy, nauczyciela lub pracodawcy, prawdopodobnie uniknęłabym depresyjnego epizodu, zaburzeń odżywiania i innych autodestrukcyjnych przypadłości.

Często ludzie, którzy nie dają sobie prawa do błędów, mają tendencję do dążenia do doskonałości we wszystkim, co robią. To może prowadzić do chronicznego stresu, niezadowolenia z siebie i ciągłego poczucia niepowodzenia. Dając sobie prawo do błędów, możemy uwolnić się od tego ciągłego napięcia i zacząć doceniać nasze osiągnięcia, nawet jeśli nie są idealne. Brak akceptacji błędów często prowadzi do ciągłej samokrytyki i negatywnego myślenia o sobie. Możemy wpadać w pułapkę porównywania się do innych i oczekiwania, że musimy być doskonali. Dając sobie prawo do błędów, uczymy się akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy, i budować zdrową samoocenę. Kiedy boimy się popełnić błąd, często unikamy ryzyka i trzymamy się strefy komfortu. To może prowadzić do stagnacji i braku rozwoju osobistego. Dając sobie prawo do błędów, stajemy się bardziej otwarci na nowe wyzwania i możliwości, co pozwala nam rozwijać się i zdobywać nowe umiejętności. Brak akceptacji błędów może wpływać na nasze relacje z innymi. Możemy być bardziej krytyczni wobec innych, nie tolerować ich błędów i wymagać od nich doskonałości. Dając sobie prawo do błędów, uczymy się empatii i zrozumienia dla innych, co pomaga nam budować zdrowe i wspierające relacje. Kiedy boimy się popełnić błąd, czę-

sto unikamy podejmowania decyzji lub polegamy na innych, aby podjęli za nas decyzje. Dając sobie prawo do błędów, uczymy się zaufania swoim intuicjom i umiejętności podejmowania decyzji, co prowadzi do większej niezależności i pewności siebie. Dając sobie prawo do popełniania błędów, otwieramy się na możliwość nauki, wzrostu i rozwoju. To pozwala nam unikać autodestrukcyjnych przypadłości i budować zdrowe podejście do siebie i do życia.

Dawanie sobie prawa do błędów to nie tylko ważny aspekt rozwoju osobistego, ale również styl życia, który pozwala nam rozwijać się i osiągać sukcesy. Często boimy się popełniać błędy, obawiamy się porażki i krytyki innych. Jednak prawda jest taka, że błędy są nieodłączną częścią naszego życia i mogą być naszym najlepszym nauczycielem.

Dając sobie prawo do błędów, otwieramy się na nowe doświadczenia i możliwości. Niezależnie od tego, czy mówimy o życiu osobistym, zawodowym czy artystycznym, każde nowe wyzwanie niesie ze sobą ryzyko popełnienia błędów. Ale to właśnie w tych błędach możemy znaleźć drogę do sukcesu. Błędy dają nam szansę na naukę, rozwój i doskonalenie swoich umiejętności.

Dając sobie prawo do błędów, uczymy się akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy. Nikt nie jest doskonały i wszyscy popełniamy błędy. Ważne jest, aby nie tracić wiary we własne możliwości i nie obwiniać się za każdy niedoskonały krok. Zamiast tego, powinniśmy czerpać naukę z naszych błędów i używać ich jako motywacji do dalszego rozwoju. Uczymy się również empatii i zrozumienia dla innych. Kiedy sami doświadczamy błędów, stajemy się bardziej otwarci na rozumienie i wspieranie innych w ich trudnościach. Możemy być dla nich źródłem wsparcia i inspiracji, ponieważ rozumiemy, że każdy z nas ma swoje własne wyzwania i popełnia błędy.

Dając sobie prawo do błędów, uczymy się elastyczności i radzenia sobie z niepewnością. Życie jest pełne niespodzianek i nie zawsze możemy mieć wszystko pod kontrolą. Błędy są często nieuniknione, ale to, jak na nie reagujemy, definiuje naszą postawę. Możemy się załamać i poddać lub możemy przyjąć je jako część procesu i szukać nowych rozwiązań. Dając sobie prawo do błędów, uczymy się również odwagi i przełamywania własnych ograniczeń. Często obawiamy się popełnić błąd, ponieważ boimy się oceny innych lub niepowodzenia. Ale to właśnie wtedy, gdy ryzykujemy i podejmujemy działania, możemy osiągnąć największe sukcesy. Błędy są częścią tego procesu i nie powinny nas powstrzymywać przed próbowaniem. Nie bój się ich popełniać.



JOANNA NIEWOLIK

Holistic wellness coach i trener metody EFT, z zamiłowania pasjonatka zdrowego i zrównoważonego trybu życia oraz naturoterapii. Wspiera innych w poszukiwaniu drogi do pełnego zdrowia. Ma głębokie przekonanie, że harmonia pomiędzy ciałem, umysłem i emocjami jest kluczem do osiągnięcia najlepszych rezultatów. Dlatego ważne jest zaopiekowanie się każdym z tych obszarów. Interesuje się metodami pracy z emocjami oraz różnorodnymi technikami samorozwoju, które pozwalają odkryć nasz pełny potencjał i osiągnąć równowagę w życiu.

Prywatnie żona, mama dwóch inspirujących młodych dziewcząt, zaprzyjaźniona z czekoladowym labradorem. Uwielbia odkrywać nowe miejsca, smaki, nowe możliwości, bo życie to fascynująca podróż pełna nieznanymi zakątków i różnorodnych doświadczeń.

Kontakt: asian22@poczta.onet.pl

MIEJSCE, DO KTÓREGO DOTARŁAM, JEST NAJLEPSZE

Miałam spokojne, poukładane życie. Rodzina – mąż, dwie nastoletnie córki, wspierający rodzice. Praca na pół etatu, bo chciałam, żeby córki po zajęciach wracały do domu, w którym ktoś na nie czeka z obiadem i ma czas na wspólne aktywności. Bywały mniejsze lub większe perturbacje, jak w każdej rodzinie, ale zawsze rozmawialiśmy i szukaliśmy rozwiązań wspólnie, traktując je jako wyzwania do pokonania. Takie podejście okazało się zbawienne w sytuacji, przed którą postawiło nas życie.

Wczesną wiosną 2016 roku zaobserwowaliśmy zmiany w zachowaniu starszej córki. Pierwsze objawy łatwo było połączyć z okresem dojrzewania – emocje, rozdrażnienie, płaczliwość. Potem doszło zmęczenie, problemy z równowagą, osłabienie prawej ręki. W drugi dzień Świąt Wielkanocnych trafiliśmy na oddział neurologii we wrocławskim szpitalu. Pierwsza diagnoza – problemy rozwojowe, wskazany kontakt z psychologiem – nie uspokoiła nas. Prywatnie wykonany rezonans głowy nie pozostawiał wątpliwości, że problem jest znacznie poważniejszy. W ciągu dwóch dni udało nam się zorganizować przyjęcie do Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Zostaliśmy tam na kilka tygodni...

Kilkugodzinna operacja usunięcia guza mózgu, a potem oczekiwanie na oddziale intensywnej terapii na wybudzenie córki z przerażającą niepewnością, w jakim będzie stanie, było początkiem tej trudnej drogi. Kolejny moment, dosłownie zwalający z nóg, to diagnoza – medulloblastoma, złośliwy guz mózgu IV stopnia. Niedowierzenie i przerażenie, bezradność i łzy, wszystko z intensywnością, jakiej nie było mi dane nigdy wcześniej doświadczyć. Z oddziału neurochirurgii zostaliśmy przeniesieni na onkologię, gdzie zaproponowano nam leczenie rozpisane na kolejne dwa lata, pełny pakiet – chemo- i radioterapia.

Strach przed tym, co nas czeka, wiele pytań w głowie, a przede wszystkim jak i dlaczego to się stało, towarzyszyły nam przez cały czas diagnozy i początek leczenia. Ale powoli zaczęliśmy ten strach oswajać. Wiedziałam, że on nie jest dobrym doradcą, a ja chciałam myśleć racjonalnie, trzymać się faktów, a nie przekonań i wyobrażeń. Nie chciałam być też więźniem statystyk i długiej listy komplikacji. Wierzyłam, że każdy pisze swoją historię w inny sposób.

Wejście do świata onkologii dziecięcej zmienia wszystko – spojrzenie na życie oraz pojawiające się problemy, weryfikuje relacje i znajomości. Pokazuje też, jaką siłę można znaleźć w sobie w sytuacji zmagania o życie i zdrowie dziecka. Z jednej strony jest się przytłoczonym ogromną ilością nowych informacji medycznych, nieznanymi terminami, nazwami, które zostaną już na całe życie. I trzeba szybko je zrozumieć, poukładać sobie w głowie, żeby mieć pewność, że proponowane leczenie jest optymalne, poznać wszystkie procedury, leki. Trzeba nauczyć się patrzeć na swoje dziecko z dużą, całodobową uważnością i wnikliwością, żeby wyłapać pojawiające się podczas leczenia komplikacje i odpowiednio na nie zareagować – zazwyczaj kolejną interwencją medyczną. Z drugiej strony ten czas spędzony w szpitalu jest emocjonalnie ogromnie wymagający. Lekarze i pielęgniarki są obok, wykonują niezbędne zabiegi, ale to rodzic ma kluczowy udział w leczeniu, będąc cały czas z dzieckiem, dbając o jego komfort, wyżywienie, toaletę, zajęcia, które wypełniają ten szpitalny czas. Nie może sobie pozwolić na gorsze dni i chwile słabości, musi być dyspozycyjny, uważny i silny dla swojego dziecka. Choć zmęczenie, brak snu, często niedożywienie i stres dają o sobie znać, adrenalina pozwala na pełną mobilizację, której koszt fizyczny i psychiczny jest ogromny. Ale to okazuje się dopiero później.

Wspominam ten etap głównie przez pryzmat zamknięcia w dusznych, niewielkich salach szpitalnych z przeciągami i przeciekającymi podczas deszczu oknami, spania obok łóżka dziecka na podłodze w warunkach dalekich od tych sprzyjających zdrowieniu. Obok innych rodziców i chorych dzieci z podpiętymi przez całą dobę rurkami tłoczącymi lekarstwa do ich zmęczonych ciał. Pamiętam dokładnie te dzieci, których historie nie skończyły się szczęśliwie. To było codzienne obcowanie z cierpieniem małych pacjentów, ich bólem, płaczem i bezsilnością rodziców, z sytuacjami, których nie powinien doświadczać żaden mały człowiek. Wielu rodziców oswaja ten świat „zadomowiając się” – pielęgniarki i inne mamy to ciocie, wszyscy wokoło to onkorodzina. Ja czułam ogromną niezgodę na takie podejście – tak, miałam chore dziecko, leczylimy się w szpitalu, w którym spędziliśmy niezbędny czas, ale potem wracaliśmy do rodziny, do domu, gdzie staraliśmy się prowadzić normalne życie. Onkologia

nie definiowała nas ani naszego życia, pozostaliśmy w niej sobą. Priorytetem było dla mnie, aby w miarę możliwości spędzać czas tak, jak do tej pory, wyjeżdżać, spotykać się ze znajomymi i cieszyć się byciem ze sobą. Nigdy też nie nazywałam tego doświadczenia walką z nowotworem, a córki wojownikiem. Terminologia wojenna bardzo mi nie odpowiadała. Sprawiała, że doświadczeniu choroby towarzyszyły emocje, takie jak złość, agresja, zła energia. Ja wołałam budować swoją siłę, naszą siłę inaczej. Mieliśmy problem do rozwiązania, z którym staraliśmy się sobie poradzić w najlepszy możliwy sposób, ale z pewnością nie chcieliśmy iść na wojnę.

Miałam w sobie dużo pokory w stosunku do tego, co nas spotkało. Nie buntowałam się i nie zadawałam pytań, na które nie ma dobrej odpowiedzi. To mogło spotkać każdego i tym razem spotkało nas. Nie obwiniałam świata czy Boga. Wiara i modlitwa dawały poczucie wsparcia siły wyższej, które było bardzo potrzebne. Na samym początku naszej drogi onkologicznej mój mąż z pełną determinacją powiedział – damy radę. I tego się trzymałam.

Strach zamieniłam na ogromną determinację do działania. Chciałam sprawdzić wszystkie możliwe ośrodki medyczne na świecie, wszystkie dostępne terapie, lekarzy, którzy mogliby nam pomóc. Zebrane informacje dały mi pewność, że decyzja, którą ostatecznie podjęliśmy, jest w naszej sytuacji najlepsza. Wiedza, którą miałam, dała mi też głębokie przekonanie, że leczenie szpitalne to za mało. Córka potrzebuje dodatkowego wsparcia, zarówno dla ciała, jak i psychiki, emocji, aby przejść przez leczenie z jak najmniejszą ilością skutków ubocznych i jednocześnie zabezpieczyć się przed nawrotem choroby. Holistyczne podejście do leczenia było mi zawsze bardzo bliskie. Wiele warsztatów i szkoleń, na których byłam, dało mi wiedzę i kontakty, które mogłam wykorzystać. Zobaczyłam wtedy sens wybranej przeze mnie wcześniej drogi – poszukiwania zdrowego stylu życia z zaopiekowaniem wszystkich jego obszarów. Momentami żałowałam tylko, że nie mam studiów medycznych i brakuje mi tej specjalistycznej wiedzy. Choć z drugiej strony być może właśnie dzięki temu miałam otwartość na różne informacje i nie bałam się iść czasem wbrew głównemu nurtowi medycznemu. Lekarz, do którego miałam ogromne zaufanie i który wiele lat wcześniej pokazał mi, jak holistycznie podchodzić do zdrowia, powiedział w tamtym czasie: „Ufaj swojej intuicji, bo to ty jesteś najlepszym lekarzem dla swojego dziecka”. I dokładnie tak zrobiłam, wybierając czasem drogę trudniejszą, pod prąd i podejmując wiele niełatwych decyzji, bo dotyczących zdrowia, życia i przyszłości dziecka.

Te dwa lata to były liczne upadki, ale też wiele wzlotów, dni koszarne, ale też pełne radości i śmiechu, drobnych przyjemności i wyszukanych smakołyków, gier, zabaw i filmów, czasu razem z najbliższymi. Wyszliśmy z niego silni jako rodzina, pewni, że razem mamy moc. Z nadzieją, że przyszłość może nam wiele zaoferować i najlepszy czas jest dopiero przed nami. Córka ma dziś 20 lat, studiuje. Jest wrażliwą, dojrzałą młodą osobą z determinacją w realizacji swoich pomysłów, wyrafinowanym poczuciem humoru i ciekawym spojrzeniem na świat i ludzi. Ma w sobie mnóstwo ciepła i pozytywnej energii.

Wspomnienie choroby coraz bardziej się oddala; system medyczny po 5 latach od diagnozy formalnie uznał, że córka jest zdrowa. O tym trudnym czasie przypominają coroczne badania, ale też drobne codzienne sprawy, które w przypadku osób po tak trudnym leczeniu często stanowią wyzwanie. Wiemy też, że z pewnymi lękami, obawami, koniecznością uważnej obserwacji i cyklicznych badań zostaniemy na zawsze. Czas choroby odcisnął piętno na nas wszystkich, bo zawsze choruje cała rodzina. Staramy się rozmawiać otwarcie o tym doświadczeniu, a kiedy potrzebujemy, szukać pomocy w poradeniu sobie z emocjami.

Dla mnie doświadczenie choroby córki zmieniło dosłownie wszystko. Dzięki niemu jestem dziś w miejscu, które jest realizacją mojej pasji i chęci pomagania innym. Kiedy najtrudniejszy czas mieliśmy już za sobą, dane mi było zmierzyć się z tematem utraty pracy. Nagle, niewytłumaczalnie i w sposób dla mnie bardzo nieprzyjemny. Dałam sobie wtedy rok dla siebie. Ten czas był mi potrzebny, żeby poukładać sobie wszystko w głowie, znaleźć sposób na dojście do równowagi po trudnych kilku latach, ale przede wszystkim wymyślić siebie na nowo. Potrzebowałam przepracować swoje traumy i oswoić nagromadzone emocje, znaleźć sens i zrozumieć to, czego dane mi było doświadczyć. Zaczęłam poszukiwać metod pracy z emocjami, bo zawsze wiedziałam, jak ten obszar jest ważny dla pełnego zdrowia. Testowałam je na sobie i zagłębiałam się w te, które mi pomagały. Zdobywałam nową wiedzę z obszaru holistycznego leczenia i uczyłam się, jak pomagać innym. Czułam, że moje osobiste doświadczenia związane z chorobą dziecka mogą się jeszcze komuś przydać. To był bardzo intensywny czas samorozwoju i nauki, przygotowujący mnie do tego, co robię dzisiaj. Wtedy jeszcze nie miałam pomysłu na swoją przyszłość, ale wszechświat musiał to już wiedzieć, popychając mnie w stronę nowych obszarów i poszukiwań. Postawił na mojej drodze ludzi i sytuacje, które nie były przypadkowe, a ja tylko poszłam za tymi podpowiedziami.

Jestem wdzięczna sobie, swojej intuicji, że zaufałam jej i uwierzyłam, że mam w sobie potencjał, aby robić coś nowego, zmienić swoje życie, zawód, zainteresowania. Jestem też ogromnie wdzięczna mojej rodzinie za ich nieustającą wiarę i wsparcie. Miejsce, do którego dotarłam, jest najlepszym w moim życiu. Dziś pracuję w fundacji onkologicznej, pomagając podopiecznym w holistycznym zdrowieniu. Biorę udział w projektach promujących dbałość o zdrowie, dobrostan, życiowy balans. Jestem trenerem metody EFT (techniki emocjonalnej wolności) wspierającej pracę z trudnymi emocjami, traumami, stresem. Pracuję z oddechem i śmiechem, wykorzystuję techniki relaksacyjne. Patrę teraz na chorobę jako efekt zaburzeń, który wystąpiły w wielu obszarach życia, dlatego tak ważne jest zaopiekowanie sfery fizycznej, emocjonalnej, duchowej i społecznej. I z tym przekonaniem staram się pomagać innym.

Sama ciągle poszukuję, pracuję nad balansem emocjonalnym, stawianiem granic i dystansem do tego, na co nie mam wpływu. Uczę się wsłuchiwania w siebie, swoje potrzeby i sięgania po narzędzia do ich realizacji. Staram się z otwartością i akceptacją witać to, co przynosi życie i ludzi, jakich dane mi jest spotkać na mojej drodze. Odkryłam dla siebie jogę i mnóstwo codziennych rytuałów, które przynoszą mi przyjemność i chwile dla siebie. Słucham swojego ciała i dbam o nie z dużą czułością. Nie odkładam niczego na później, spełniam marzenia, łapię chwile z rodziną, żyję pełnią życia.

Czuję w sobie pewność i przekonanie, że to, czego doświadczyłam, miało jakiś sens. I oczywiście, mając wybór, nadal wolałabym nie mieć tak traumatycznych doświadczeń. Ale czasem tego wyboru nie mamy. Los stawia przed nami różne wyzwania, jednak to my możemy wybrać, jak się z nimi zmierzmy, z jakim nastawieniem do nich podejmiemy. To tylko tyle i aż tyle!

Bardzo rezonują ze mną słowa Anthony'ego de Mello, które mogą być dobrą puentą mojej historii: „Nie zmieniło się nic oprócz mojego nastawienia. Dlatego zmieniło się wszystko”.



MAŁGORZATA RATAJEWSKA

Absolwentka Liceum Ekonomicznego.

Niezwykła kobieta, która swoim zaangażowaniem i dobrym sercem zdobyła szacunek wśród swojej społeczności.

Prowadzi sklep rehabilitacyjny, ale dla niej praca ta to znacznie więcej niż tylko sposób na zarobek – to swoisty sposób na pomaganie innym.

Zawsze uśmiechnięta i pełna energii, potrafi zainspirować innych do pozytywnego podejścia do życia. Jest optymistką z natury, wierzącą w siłę ludzkiej determinacji i możliwości pokonania trudności. Niezależnie od sytuacji, zawsze znajduje coś pozytywnego do powiedzenia, co nie tylko wzmacnia, ale sprawia, że ludzie czują się docenieni i zrozumieni.

Zawsze gotowa do pomocy, nie ogląda się na godzinę, gdy ktoś potrzebuje wsparcia. Jej empatia i zrozumienie sprawiają, że klienci czują się komfortowo i pewnie, wiedząc, że są w dobrych rękach.

Wierzy w potencjał każdej jednostki. Wyznaje przekonanie, że każdy człowiek jest kreatorem własnego życia i posiada w sobie nieograniczone możliwości.

Jest przekonana, że marzenia są drogowskazem prowadzącym do spełnienia i wciąż zachęca innych do świadomego dążenia do realizacji swoich celów.

Stawia na wytrwałość, determinację i wiarę w siebie.

Niezależnie od przeszkód czy trudności, nie traci wiary, że każdy może osiągnąć to, o czym marzy, jeśli tylko mocno w to uwierzy i będzie działał z determinacją.

Jej historia stanowi inspirację dla innych, dowodząc, że wiara we własne siły oraz konsekwentne dążenie do celu mogą przynieść spektakularne rezultaty.

DLA NIEGO BYŁAM NIKIM

Poznałam go przypadkiem.

Nie, przecież przypadki nie istnieją!

Poznałam go więc na lotnisku. Przyjechał razem z moją koleżanką. Nie był przystojny, ale popatrzył na mnie tak, że od razu zaiskrzyło.

Jeszcze wtedy nie wiedziałam, że moje życie właśnie zamienia się w piekło...

*

On dokładnie wyczuł moją wrażliwość, empatię, uprzejmość. Postanowił zrobić wszystko, żeby mnie mieć. Już wtedy w jego głowie pojawił się dokładny plan, jak mnie zdobyć, co zrobić, abym wpadła w jego sidła, stała się jego ofiarą.

I tak się zaczęło. Szybko rozkochał mnie w sobie, zmanipulował, uzależnił. Teraz już wiem, że stosował metody typowe dla psychopaty. Na początku dawał mi wszystko, czego potrzebowałam. Po prostu był moim księciem z bajki. Wpadłam niczym śliwka w kompot. Tak. Zakochałam się po uszy.

*

Po trzech miesiącach idylli zaszłam w ciążę. Wtedy nagle on zaczął się zmieniać. Już nie był taki troskliwy jak na początku. Gdy urodziłam naszego syna, on zmienił się totalnie. Wiedział, że ja nic nie mogę zrobić, że muszę zająć się dzieckiem, zaczął więc pokazywać swoje prawdziwe oblicze.

Byłam od niego uzależniona. Choć już zaczynałam zdawać sobie sprawę z tego, że życie z nim to udręka. Bałam się. Bałam się jego, a przede wszystkim bałam się od niego odejść.

On zafundował mi klasyczną huśtawkę emocjonalną. Przytulanie-poniżanie, i tak w kółko. Prał mi mózg, wmawiał, że sama sobie nie poradzę. Że bez niego nic nie osiągnę, że jestem nikim i nikt mi nie pomoże.

W naszym wspólnym domu z dnia na dzień robiło się coraz większe piekło. Awantury, ciągłe kłótnie, bo według niego wszystko robiłam źle. Doszły wyzwiska, lżenie mnie, werbalne poniżanie. Liczne zdrady, alkohol. Przeplakałam wiele nocy. Potrzebowałam partnera, synek potrzebował drugiego rodzica.

Wiecznie sama z małym dzieckiem, zmęczona i zdruzgotana. Każdego dnia wmawiałam sobie, że to tylko chwilowe, że może się zmienić, a on będzie taki jak na początku. Niestety, on był coraz gorszy, ale ja tkwiłam w tym toksycznym związku, bo przecież było dziecko. Bo on mi wmówił, że sama sobie nie poradzę... Czułam się taka bezradna. Taka sama. Jednocześnie tak bardzo ubezwłasnowolniona.

*

Ten stan trwał kilka lat. Sytuacja ta sprawiła, że zaczęłam czuć do niego obrzydzenie. Fizyczne, psychiczne. Nie chciałam z nim mieć kontaktu fizycznego, uprawiać z nim seksu. On jednak wymuszał go na siłę. Prawie mnie gwałcił.

Tak zaszłam w kolejną ciążę. Po dziewięciu trudnych miesiącach urodziłam mu drugiego syna. Wtedy sytuacja pogorszyła się jeszcze bardziej. On stał się istnym potworem. Znęcał się nade mną. Wykorzystywał macierzyństwo, moją matczyną miłość. Wiedział, że nie zostawię dzieci.

Wieczorami, kiedy brałam prysznic, mówiłam sama do siebie:

- Kiedyś cię zostawię, kiedyś odejdę...

Jemu jednak tego nie powiedziałam. Jeszcze nie.

*

Tak się też w końcu stało, ale ja jeszcze wtedy nie wiedziałam i nie zdawałam sobie sprawy, jaką moc mogą mieć słowa wypowiedziane do psychopaty.

Postanowiłam zakończyć ten związek. I właśnie wtedy zaczęło się najgorsze piekło. Pana i władcy się nie zostawia! Ja to zrobiłam, więc musiałam ponieść karę. Usłyszałam:

- Ponieważ ty mnie zostawiłaś, to cię zniszczę i zabiorę ci dzieci!

*

Odeszłam. Chociaż bardzo się bałam. Że sobie nie poradzę. Nie mogłam znieść dłużej tego poniżania, ciągłych awantur, wyzwisk. Wyzywał od najgorszych mnie i dzieci. Nie przebierał w słowach.

To, że od niego odeszłam, wcale nie znaczyło, że zdołałam uwolnić się od kata. Wręcz przeciwnie. On mnie prześladował. Śledził. Porywał mi dzieci, a przetrzymując je, nasyłał na mnie policję, nękał SMS-sami. Stałam się wrakiem kobiety. Nie dość, że bałam się wychodzić z domu, to jeszcze miałam obsesję. Wszędzie go widziałam. Na ulicy, w sklepie, na placu zabaw. Musiałam zacząć brać leki, inaczej nie dałabym rady funkcjonować.

Postanowiłam szukać pomocy. Pierwsze kroki skierowałam do Centrum Praw Kobiet. Tam spotkałam się z panią psycholog oraz panią mecenas, która doradziła mi, abym złożyła wniosek do sądu o zabezpieczenie miejsca pobytu dzieci przy mnie.

Tak też zrobiłam. Ponieważ w międzyczasie kat mnie nie oszczędzał, zebrałam masę dowodów na przemoc z jego strony. W tym zakończonych notatkami kilkudziesięciu interwencji policji. Zapisałam się też na terapię dla osób dotkniętych przemocą. Skierowałam na terapię psychologiczną moje dzieci, aby mogły funkcjonować normalnie. Dzięki temu miałam też dowody i dokumentację poświadczającą przemoc.

Byłam przekonana, że mając takie dowody, sąd pomoże mi i moim dzieciom.

Po złożeniu wniosku o zabezpieczenie miejsca pobytu dzieci sąd (rodzinny) wydał postanowienie, aby dzieci zostały przy mnie. Ich tacie przyznał widzenia w co drugi weekend.

*

Każdy normalny ojciec cieszyłby się z możliwości spędzania czasu z własnymi dziećmi. Ale nie on. Nie psychopata, dla którego celem było zniszczenie mnie. Weekendy, które on dostał do kontaktów, wykorzystywał na „pranie” mózgowi naszym synom. Wpajał im, że ja jestem potworem. Mówił na przykład, że chciałam ich żywcem zakopać w lesie, że ich nie kocham, że jestem z zawodu prostytutką. I wiele innych strasznych rzeczy.

Kiedy przyjeżdżał po synów, w ich obecności pluł na mnie, wyzywał, kopał. Za każdym razem wzywał na mnie policję, a to pod pretekstem że jestem pijana i będąc pod wpływem alkoholu sprawuję opiekę nad małoletnimi synami.

Mój starszy syn nie mógł sobie z tym poradzić. W wieku ośmiu lat targnął się na własne życie. Na trzy tygodnie trafił do szpitala psychiatrycznego... Młodszy odreagowywał agresją i napadami złości w przedszkolu, na skutek czego trafił na dzienny oddział psychiatryczny.

To była istna gehenna. Dla nich i dla mnie.

*

Po tych zdarzeniach, na wniosek szpitala, do którego trafił mój starszy syn, sędzia dyżurujący wstrzymał kontakty ojca z dziećmi. Dla „równowagi” kat zakładał mi cały czas różne sprawy karne. Prawie każdego tygodnia byłam przesłuchiwana przez policję. Wręcz nękana. Zdarzyło się nawet, że w domu zrobiono mi przeszukanie, na skutek donosu psychopaty, jakobym ukradła mu sztangę.

Śledził mnie notorycznie. Napadł na mnie pod blokiem u mojej mamy. Wykręcił ręce, zabrał kluczyki od samochodu. A gdy przyjechała policja, popłakał się twierdząc, że to ja pobiłam jego. Działkę, którą kupiliśmy wspólnie, na której stał całoroczny domek, zdewastował. Ze złości zniszczył totalnie, nie myśląc o tym, że została kupiona dla dzieci.

Byłam wykończona psychicznie i fizycznie.

To, że dzieci nie miały kontaktu z ich ojcem, nie znaczyło, że zaznaliśmy spokoju. Wręcz przeciwnie.

*

Po kilku miesiącach od próby samobójczej syna skierowano nas na badania do Opinioznawczego Zespołu Specjalistów Sądowych. Idąc tam, byłam pewna, że jeżeli opowiem o tym, co działo się w domu i co dzieje się teraz, otrzymam sprawiedliwą, pozytywną dla mnie opinię.

Błąd! W placówce biegli odebrali mnie jako histeryczkę. Między innymi dlatego, że popłakałam się, opowiadając o życiu z psychopatą. Uznali za osobę niezrównoważoną, która wymyśliła sobie przemoc, bo opowiadałam o niej „książkowo”. Napisali, że moim celem jest nastawienie dzieci przeciwko ich ojcu, ponieważ, cytując: „nie trzymam jego fotografii na komodzie”. Wszystko pomimo faktu, że podczas tych badań on mnie wyzywał. Przy tych badających mnie kobietach. W efekcie one stwierdziły, że to jest moja wina.

Jego wrodzony talent do manipulacji ludźmi i tam okazał się mistrzowskim. Wykreował siebie na biednego, zdradzonego „misia”, a ze mnie zrobił wariatkę. Udało mu się omamić kolejne kobiety. Panie biegłe „łyknęły” tę łzawą historijkę. Wystawiły mi opinię, która zrujnowała życie mi i moim dzieciom. On natomiast triumfował.

*

Po przeczytaniu tej druzgocącej opinii sąd odebrał mi dzieci. Świat wyrzucił się mi do góry nogami, moje życie legło w gruzach. Postanowiłam jednak walczyć dalej. Jako kobieta, przede wszystkim jako matka.

Pisałam do wszystkich, prosząc o pomoc. Też do Rzecznika Praw Dziecka, który po milionie moich pism skierował nas na kolejne badania specjalistyczne. Trafiliśmy do krakowskiego Instytutu Ekspertyz Sądowych.

W międzyczasie zostałam zaproszona do jednego z programów telewizyjnych. Tam opowiedziałam całą swoją historię. Także o sędzi, która pomimo wielu dowodów na przemoc zabrała mi dzieci, nie ustalając z nimi żadnych kontaktów.

*

To spowodowało, że stałam się jeszcze większym wrogiem sądów. Sędzia przestała odpowiadać na jakiegokolwiek pisma moje oraz ustanowionego prze-

ze mnie pełnomocnika. Odmawiała przesłuchiwania świadków, ignorowała każdy z przedkładanych jej wniosków dowodowych.

Walki z sądem, który notorycznie wysyłał mnie i dzieci na badania do różnych specjalistów, w tym do Łodzi, trwały cztery długie lata. Mnóstwo wysłanych przez mecenasa pism procesowych. Cztery lata walki z psychopatą, który natchodził nas w domu, nasyłał policję, nękał telefonami, mailami. Przez cztery lata byłam oskarżana o alienację, bo bałam się oddać dzieci katowi.

Byłam postrzegana jako matka alienatorka, niestosująca się do postanowienia sądu. Nie poddawałam się jednak. Zorganizowałam moim dzieciom terapię, która bardzo ich wzmocniła. Brak fizycznego kontaktu z ojcem ustabilizował ich stan psychiczny. Jednak on nie odpuszczał. Nadal gnębił nas codziennymi telefonami, namawiał synów na spotkanie.

Starszy syn absolutnie nie chciał, młodszy uległ pokusie.

*

Tego dnia nie zapomnę do końca swojego życia. 24 lipca 2022 roku pozwoliłam, aby mój młodszy syn spotkał się z tatą. Tego dnia widziałam dziecko po raz ostatni. Straciłam z nim jakikolwiek kontakt. Nie odbierał ode mnie telefonów. Nie wiedziałam, gdzie jest, co się z nim dzieje. Do momentu, kiedy mój synek odebrał telefon od starszego brata. Wtedy powiedział mu, że już nigdy nie wróci do domu, bo to jest kara dla matki.

Nie da się opisać, co czułam. Cztery miesiące wyłam do ścian, chciałam umrzeć. Przy życiu trzymał mnie mój starszy syn. Myślę, że gdyby nie on, tak pewnie by się stało. Nie miałabym dla kogo żyć...

We wrześniu, kiedy pojechałam do jego szkoły, synek już nie chciał mnie znać. Udawał, że mnie nie zna. Wystarczyło kilka miesięcy, aby totalnie „wypać” mózg mojego syna, zindoktrynować dziecko na tyle, by wyparł się swojej mamy.

O fackie porwania syna powiadomiłam sąd i wszystkie instytucje. Niestety, znikąd pomocy. Policja umywała ręce, sąd nie reagował. Kiedyś nawet, udając się na komisariat z prośbą o ustalenie miejsca pobytu mojego dziecka, usłyszałam, że oni nie mogą udzielić mi takiej informacji, bo tata sobie nie życzy i żebyśmy „kotłowali się” w sądach.

Nawet szkoła nie pozwoliła mi spotkać się z synem, twierdząc, że placówka nie jest miejscem spotkań rodziców z dziećmi. Kiedy mimo to przyjechałam do szkoły, wezwali policję, dziecko natomiast wyprowadzili bocznym wyjściem.

Tak więc straciłam młodszego syna i możliwość jakiegokolwiek z nim kontaktu. Oczywiście, nie odpuszczałam. Wraz z moim pełnomocnikiem cały czas pisaliśmy do sądu pisma z prośbą o interwencję. Bez skutku.

*

Tak to trwało do grudnia. W grudniu odbyła się rozprawa, na której sędzia stwierdziła, że skoro Oskar jest już tyle miesięcy u taty, to nie należy mu mieszać w głowie i spotkania syna ze mną wyznaczone zostały w Warszawie w Fundacji „Korale”. Spotkania miały się odbywać dwa razy w tygodniu po godzinie czasu, za które ja miałam uiszczać opłatę w wysokości 250 zł za jedno spotkanie, czyli 500 zł tygodniowo przez cztery tygodnie!

Pierwsze spotkanie trwało dosłownie dziesięć minut. Na syna musiałam czekać w kuchni. To było straszne, potraktowano mnie tam niczym szmatę do podłogi!

Dziecko nie chciało, abym do niego podchodziła, chciało mnie bić. Wyzywało mnie od szmat, kurew. Mówiło (cyt.):

- Zdychaj w cierpieniach!
- Z kim się teraz pierdolisz?
- Nie chcę na ciebie patrzeć!
- Idź się pierdolić!
- Ty nie jesteś moją matką!

Nie byłam w stanie tego słuchać, wyszłam. Pani psycholog, która słuchała tego na kamerze, nawet nie zareagowała, a w zachowaniu dziecka nie stwierdziła żadnych uchybień. Kolejne spotkania przebiegały podobnie. Ja natomiast za każdym razem na spotkanie musiałam czekać w kuchni. Oto cały profesjonalizm Fundacji „Korale”.

Tu muszę dodać, że panie z fundacji, napisały opinię, iż nasze spotkania przebiegły prawidłowo. Zachowania Oskara są prawidłowe i nie budzą żadnych zastrzeżeń. Wnioskując z tego, że według tych pań, które podobno są wybitnymi specjalistami, dziecko, które bije i wyzywa własną matkę, nie wymaga żadnej pomocy psychologicznej. (Cóż, myślę, że dodatkowy komentarz jest zbędny).

*

Na szczęście odbyły się badania w Krakowie w Instytucie Ekspertyz Sądowych. Trwały trzy pełne dni. Pełen profesjonalizm ze strony badających nas specjalistów, którzy zadbali o nasz spokój i bezpieczeństwo.

Tutaj muszę podziękować mojemu pełnomocnikowi Grzegorzowi Walków, który namówił mnie, abym zgodziła się na te badania. Po doświadczeniu badań OZSS bałam się kolejnych rozczarowań, i byłam nastawiona negatywnie. Jednak tam specjaliści rozpoznali zaburzenia ojca moich dzieci, nie dali się nabrać na jego historyjki, a wręcz sam się pogrążył, chcąc ich oszukać i zmanipulować.

Opinia była sprawiedliwa i rzetelna, całkowicie na niekorzyść dla strony przeciwnej. Nie będę przytaczać, co w niej było napisane. Należy podkreślić jednak, że we wnioskach pojawił się zapis, że jeżeli dzieci zostaną pod opieką ojca, ich życie i zdrowie jest zagrożone. Dalej, kontakty z nim zalecili tylko i wyłącznie po odbyciu przez niego indywidualnej terapii, i to pod nadzorem kuratora.

Na tę opinię czekaliśmy kilka miesięcy. Po tym czasie sąd wyznaczył kolejną rozprawę, w której uczestniczył Rzecznik Praw Dziecka oraz przedstawiciel prokuratury. Obie te instytucje poparły w swoich konkluzjach opinię Instytutu oraz zawarte w niej wnioski. Sąd jednak nie wziął ich pod uwagę w całości, nie zwracając zupełnie uwagi na to, co tam jest napisane. Nie uwzględniając opinii biegłych, że kontakty z ojcem stanowią zagrożenie dla dzieci, postanowił przyznać ojcu szerokie kontakty, łącznie z spędzaniem z nim ferii, wakacji, świąt i innych dni wolnych.

Tutaj muszę podkreślić, że Instytut Ekspertyz Sądowych jest najlepszy w Polsce, a wystawione tam opinie są niepodważalne. Dla wszystkich, jednak bynajmniej nie dla „naszej” sędzi.

Dla niej nieważne było, że starszy syn chciał odebrać sobie życie przez psychopatycznego ojca. Nieważna też była opinia biegłej sądowej, która napisała, iż dziecko doznało ogromnej przemocy fizycznej oraz psychicznej ze strony ojca. Wszystko to nie miało dla niej znaczenia. Jak również to, że równolegle toczy się sprawa karna za znęcanie nad dziećmi oraz pobicie mnie. To nic, przecież tak można robić! Powinnam się cieszyć, ponieważ opiekę nad dziećmi przyznała matce. To zaś, że nie mam kontaktu z własnym synem, jak również nie ma z nim kontaktu jego starszy brat, było dla niej nieistotne. Sędzia zakończyła postępowanie i umyła ręce.

*

Nadal tkwię w beznadziejnej sytuacji. Najgorsze jest to, że straciłam wiarę w polski wymiar sprawiedliwości. Gdybym mogła cofnąć czas, nie wносиłabym sprawy do sądu, a postąpiłabym zupełnie inaczej. Walka z psychopatą przypomina walkę z diabłem. Im bardziej się mu przeciwstawiasz, tym bardziej on cię niszczy. Najlepiej jest być jak szary kamień. Nie reagować na prowokacje, nie dawać mu „paliwa”. Nie ujawniać zamiarów, działań, po cichu przygotowywać się do ucieczki i walki.

Odpuść. Pozornie. Zadbaj o siebie, idź na terapię, stań się silniejsza! Zdobądź nowych przyjaciół, na których będziesz mogła liczyć. Jeśli możesz, zmień otoczenie.

PAMIĘTAJ! Nie bój się mówić o twojej krzywdzie, bo to nie ty jesteś jej winna, tylko twój oprawca. Osoba, który niszczy ci życie.

*

Lekcję tę przyjąłam z pokorą. Doświadczenie nauczyło mnie, że nie warto marnować swojego życia dla kogoś, kto cię nie szanuje.

I Ty też idź własną drogą, z miłością i szacunkiem do siebie.



ALINA ROSZCZYŃSKA

Z wykształcenia ekonomistka, audytor jakości, trener, coach i konsultant biznesowy Maxi DISC, agent ubezpieczeniowy. Członkini Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu.

Na co dzień współpracuje z przedsiębiorcami, prawnikami, lekarzami i osobami indywidualnymi, zajmuje się prawem sukcesyjnym w firmach i rodzinach, a także sprawami dotyczącymi pracy z podświadomością człowieka, przeprowadzając przez proces zmian w życiu i wsparciu o dokonywane zmiany i przekształcenia w firmach i sprawach międzyludzkich.

Prowadzi obsługę polis indywidualnych i grupowych, pracując z kadrami zarządzającymi firm i właścicielami. Współpracuje z kancelariami prawnymi i biurami księgowymi w zakresie obsługi wprowadzanych zmian w firmach.

Jest członkiem międzynarodowej organizacji Maxwell Leadership Certified Team, Konfederacji Lewiatan, Organizacji MDRT skupiającej 1% najlepszych światowych doradców ubezpieczeniowych i członkiem Rady Fundacji Mętlík w głowie.

Mentorka, coach, trener, agent ubezpieczeniowy MDRT, żona i matka trójki dzieci.

JESTEŚ TYM, KIM MYŚLISZ, ŻE JESTEŚ

Kiedy pierwszy raz zdałaś sobie sprawę, że znajdujesz się w naprawdę trudnej sytuacji? Jakie były twoje pierwsze odczucia i reakcje na tę sytuację?

Ktoś kiedyś powiedział, że życie to nie bajka. I to prawda. Wiele takich sytuacji w życiu było i wiem, że właściwie to te chwile ukształtowały moją osobowość i doprowadziły do tego, kim dzisiaj jestem.

Uważam, że sprawy dotyczące finansów, stosunków międzyludzkich, kariery zawodowej są bardzo trudne, ale to wszystko masz w swoim władaniu. Na takie sytuacje masz wpływ. Najtrudniejsza jest niemoc, gdy nowo narodzone dziecko walczy o życie.

To strach pomieszany z nadzieją, to beznadzieja połączona z zaufaniem. To niesamowita lekcja dotycząca wiary i zachowania spokoju, bo w tym momencie nie liczysz się tylko ty. Musisz zdać sobie sprawę, że spokój, który w sobie wytworzysz, jest potrzebny tej małej istocie, która przyszła na świat. Ten czas był najtrudniejszy, czas oczekiwania na poprawę zdrowia, czas oczekiwania na jakiś znak, że naprawdę będzie dobrze.

W tym najtrudniejszym okresie życia nie miałam wsparcia ze strony męża, bo on żył w swoim świecie, świecie libacji, kobiet, imprez. Jak powiedział, „dzieci umierają i on nie ma na to wpływu”.

Ta historia, ten czas do dzisiaj powraca do mnie.

Co było najtrudniejsze w podjęciu decyzji o opuszczeniu toksycznej relacji lub sytuacji? Jakie obawy i wątpliwości miałaś wtedy?

Nie od razu podjęłam decyzję o odejściu. Jeśli zastanawiasz się dlaczego, to musisz cofnąć się do lat, gdy rozwody nie były czymś normalnym, a rozwódka z dwójką lub trójką dzieci była kimś, kogo omijało się w towarzystwie z daleka.

Prawda jest też taka, że usłyszałam wówczas słowa od bardzo bliskiej osoby: „Sama sobie wybierałaś. Co Bóg złączył, człowiek niech nie rozdziela”. Jestem osobą religijną i te słowa mocno zakorzeniły się w mojej głowie, blokując jakiegokolwiek decyzje.

To bardzo trudne chwile w życiu, gdy życie dzieci wisi na włosku, gdy zrozumiesz, że przyszło ci zmierzyć się ze sobą, z twoją wiarą, zaufaniem wobec Boga, życia. Zdajesz sobie nagle sprawę, że to, czy masz dobrą pracę, piękne wakacje, dom, to wszystko nie ma znaczenia. Żyłam wówczas dniem dzisiejszym, skupiając się na zapewnieniu najlepszej przyszłości, jaką tylko będę mogła dać sobie i dzieciom, walcząc o uśmiech DZISIAJ, walcząc o dobre samopoczucie DZISIAJ... o wszystko DZISIAJ, co w przyszłości przyniesie dobry owoc.

Czy mogłabyś opisać moment, kiedy poczułaś, że jesteś gotowa na zmiany w swoim życiu? Co było impulsem do podjęcia walki o siebie?

Musiało upłynąć wiele lat, bym zauważyła siebie, swoje potrzeby w życiu. Ogrom obowiązków, trudów związanych z byciem mamą walczącą wciąż o przetrwanie. Nawet zaliczona po drodze moja śmierć kliniczna nie zatrzymała mnie w tym kołowrotku życia. Zagubiona, wciąż walcząca o innych, przytłoczona obowiązkami spraw nie tylko domowych, ale i zawodowych.

Bycie szefem w grupie podległych osób to jedno, ale do tego dochodziła odpowiedzialność za życie i zdrowie setek, a licząc przez kolejne lata – to nawet tysiocy pacjentów. Wszystko toczyło się własnym torem do czasu, do totalnego załamania nerwowego, zagubienia własnej osobowości, zagubienia sensu istnienia na tym świecie.

Wyjechałam za granicę, by wesprzeć finansowo rodzinę i okazało się, że dopiero tam zaczęłam zauważać siebie, tę osobę, która napędza całą maszynę rodzinną. Napotkane wówczas kobiety pokazały mi, że wszystko jest waż-

ne, ale najważniejszy jest filar, który trzyma tę całą konstrukcję w życiu, czyli ja sama. Po powrocie do kraju dostałam wsparcie od dzieci i zawalczyłam o swoją niezależność, o siebie. Zostawiłam toksyczny związek, znalazłam sens życia. Poczułam powiew świeżego wiatru, nabrałam chęci do życia.

Jakie strategie i wsparcie pomogły Ci przetrwać najtrudniejsze chwile? Czy miałaś kogoś bliskiego, kto Cię wspierał, czy może korzystałaś z pomocy specjalistów?

Spotkałam wiele cudownych osób, które mówiły mi, że dam radę. Zagłębiłam się w poszukiwanie siebie i zmieniałam otoczenie, przyjaciół. Bowiem jesteśmy tacy, jak grono najbliższych osób, z którymi się spotykamy. Postanowiłam świadomie zbudować siebie, by zbudować tych, których kochałam, moje dzieci, rodzinę. Dla mnie rodzina jest najważniejsza, ale dzisiaj wiem, że to również ja jestem najważniejsza dla siebie.

Moja dewiza dzisiaj: „Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś”.

Co było kluczowe w budowaniu Twojej pewności siebie i wiary w siebie?

Póki nie pokocha się siebie, nie można wybudować pewności siebie. Tak, często powtarzamy slogan „kocham siebie”, ale czy na pewno?

Każdy z nas popełnia wiele błędów w życiu, za co potem obwinia się, wciąż wspominając najgorsze rzeczy, jakie się zrobiło, popełniło. To zatacza koło i powoduje, że wciąż czujemy się gorsi. Moment, kiedy zrozumiałam, że jestem stworzona na wzór i podobieństwo Boga, spowodował, że zaczęłam dostrzegać siebie, kochać siebie, ale to jest proces. Dzisiaj też niejednokrotnie muszę to sobie przypominać.

Jak radziłaś sobie z momentami zwątpienia i niepewności podczas walki o siebie? Czy miałaś jakieś techniki radzenia sobie ze stresem i lękiem?

Jestem zawodowo agentem ubezpieczeniowym, ale i trenerem rozwoju osobistego i korzystam z wiedzy, którą posiadam i którą wciąż rozszerzam.

Rozumiejąc mechanizm stresu i lęku, zatrzymuję się mentalnie w życiu, kiedy taki stan mnie dopada i przypominam sobie to, co przekazuję innym: że to jest tylko chwilowy punkt spojrzenia, że to są po prostu emocje. Jednym słowem, zmieniam punkt spojrzenia na daną chwilę, na daną sytuację. Nauczyłam się patrzeć z perspektywy. Sprawdzają się medytacje, chwile wyciszenia.

Jak wygląda Twoje życie po wyjściu z trudnej sytuacji? Czy możesz opisać proces odbudowy i powrotu do normalności?

Jestem silniejsza, pewniejsza siebie. Wiem, że każdą trudną chwilę mogę przeżyć. Wiem, że dam radę. Nie skupiam się na bólu, który mi towarzyszy w danej chwili, ale szukam rozwiązań, szukam siły w sobie. Szukam słów ukojenia i zrozumienia w Biblii, bo tam jest ogrom wiedzy.

Nie ma sytuacji bez wyjścia, ale by coś zmienić, trzeba zmienić perspektywę patrzenia, by pójść dalej w życiu, by nie popadać w depresję, strach, żal, obwinianie czy skupianie na bólu...

Czy podjęcie walki o siebie miało wpływ na Twoje relacje z innymi ludźmi, np. rodziną, przyjaciółmi? Jakie wyzwania pojawiły się w waszych relacjach?

Kiedy jesteś biedna, zagubiona, strachliwa, to masz ogrom ludzi wokół siebie, bo część z nich karmi się twoim bólem... To tragiczne, ale tak jest. Kiedy stajesz się silna, część osób próbuje cię sprowadzić do parteru, ale kiedy widzą, że jako człowiek rośniesz w siłę, stajesz się niezależna, kochasz siebie i zaczynasz doceniać swoją wartość, to odchodzą od ciebie.

Zmienia się wtedy otoczenie wokół ciebie i jest to naturalny proces. Nagle zaczynasz zauważać, że jesteś otoczona małą grupą ludzi, którzy znają wartość życia, istnienia, którzy z każdym trudem, jakiego doświadczają, stają się mocniejsi.

Dzisiaj mam fantastyczne grono osób, które nie głaskają mnie po głowie, ale są ze mną, nie ubolewają, ale wspierają w zmianach.

Czy masz jakieś rady dla innych kobiet, które znajdują się w podobnych sytuacjach? Jak zachęciłabyś je do podjęcia kroków w kierunku zmiany i poprawy swojego życia?

Najważniejsza rada to: usiądź z kimś, kto nie będzie się nad tobą użalał, ale nie będzie cię też ganił, i porozmawiaj z osobą, która wiele przeszła w życiu i zna wartość życia. Otwórz się na to, co ci powie, bo od ciebie zależy, czy zawalczysz o siebie.

Kiedy zrozumiesz, że każda trudna chwila buduje ciebie jako człowieka, że poprzez takie sytuacje rośniesz w siłę, że jesteś cudem na tym świecie, to będzie to moment twoich drugich narodzin w życiu.

Co daje Ci największe poczucie spełnienia i szczęścia obecnie? Jakie cele udało się Ci osiągnąć po przejściu przez trudne doświadczenia?

Jestem ogromnie wdzięczna życiu za wszystkie doświadczenia, jakie przeżyłam, za każdą chwilę, bo wiem, że dzięki temu jestem w tym miejscu, w jakim jestem.

Jestem dzisiaj kobietą niezależną, znam swoją wartość, ale nauczyłam się pokory, szacunku do siebie, miłości. Jestem najważniejszą dla siebie osobą, bo spędzam ze sobą 24 godziny na dobę. Nauczyłam się miłości do innych. Wiem, że doskonałość jest w każdym z nas, tylko trzeba się zatrzymać i ją zauważyć.

Jeśli ktoś nie poznał smaku goryczy, bólu, to znaczy, że jest na początku swej drogi.

Czego nauczyła Cię ta trudna sytuacja, w której byłaś?

Jak już powiedziałam, nauczyłam się życia... i ciągle się uczę.

Życie to proces, a jak samo słowo mówi: proces to proces, więc wciąż się uczę. Szukam rozwiązań, bo one zawsze gdzieś są. Jesteśmy energią i dostajemy to, o czym myślimy, za czym się rozglądamy, czego chcemy. Wszechświat jest cudnie zbudowany, doskonały i my też...



RENATA S.

TAJEMNICA INTYMNOŚCI

Było dokładnie tak, jak zostało mi to przeznaczone na mojej drodze. Podzielię się z Tobą osobistym doświadczeniem, odważyłam się wnieść światełko nadziei tym, którzy tak jak ja, noszą w sobie różnego rodzaju tajemnice, przez które definiują się w codziennych relacjach. Tajemnice, które przykryły naszą prawdziwą naturę i spowodowały, że nasze skrzydła wzrostu zostały w pewnym momencie nadszarpięte i nie pozwoliły się w pełni rozwinąć.

Ograniczenie czy potencjał, kara czy zbawienie? Nie jestem już swoją historią w temacie: nadużycia, przekraczania granic osobistej intymności oraz własnych granic, których doznałam. Wystarczająco wiele lat wpływała na moje życie, aż przyszedł taki dzień, gdy postanowiłam wynieść ją na poziom transformacji. Z racji, że dziś wspieram innych, prowadząc sesje wspierające, chciałam zobaczyć, w jaki sposób można zamienić niemal każdą traumę w świadectwo miłości. Pracując nad sobą, wyszłam ponad swoją krzywdę, aby zrozumieć sens swojego doświadczenia, oraz to, że musi być zakończenie inne niż utkwienie w bólu nieszczęśliwego losu.

Pomyślałam również, że warto by było jeszcze w tym życiu, poczuć czym jest tzw. odrobienie lekcji duszy. Zaryzykowałam, wzięłam głęboki oddech i po wielu, wielu latach zrobiłam pierwszy krok, uwolniłam siebie, dostając więcej, niż oczekiwałam.

Noszę imiona wszystkich tych osób, które odważyły się tak jak ja, opowiedzieć mi swoje historie, dziękuję im za otwartość i zaufanie. Nie ma już znaczenia kto, kiedy i jak... nie ma potrzeby zatapiania się w szczegółach, nie chcę, abys współodczuwała, ale rozumiała, że jest wyjście i dla Twojej sytuacji, historii, trudnego doświadczenia, tym przekazem chcę Ci pokazać, że

warto podjąć wyzwanie, aby wrócić do siebie, nadać życiu na nowo szczęśliwy bieg.

Pamiętaj, że w każdym momencie masz wybór – zaistnieć w pełni w swoim życiu, wykorzystać jego potencjał, jego piękno lub zamknąć się na sobie z powodu jednej, nieudanej historii, **która zraniła tylko pewną część Ciebie, ale tak, że uwierzyłaś**, że odebrano Ci całą Twoją tożsamość.

Fundamentem mojej kobiecości jest odważna dziewczynka, która musiała się kiedyś nauczyć wsłuchania w siebie, aby przetrwać. Nie rozumiałam tego, co mi zrobiono. Jako dziecko straciłam swoją godność i niewinność, i okazuje się, że tu jest największa praca w tym temacie, uznanie dziecięcej niewinności. Dodatkowo miałam w sobie jakąś blokadę, niemoc, która nie pozwoliła mi ujawnić mojej tajemnicy i poprosić o pomoc. Dziś myślę, że to ochroniło w jakiś sposób moje życie, aby móc kiedyś już z poziomu zasobów wesprzeć swoje wewnętrzne dziecko.

Nigdy nie powiedziałam, co mnie spotykało, byłam w tym sama. Jako dziecko byłam zła nie na to, co mi zrobiono, ale na to, że nie mogłam przeżywać po swojemu wieku dziecięcego jako beztrudne dziecko. Gdy wchodziłam w dorosłość, patrzyłam na relacje, poprzez swój dramat, wpieryw pojawiały się odczucia, które płynęły z mojego doświadczenia, a potem objawiła się część mnie, która nauczyła się funkcjonować z tą tajemnicą. Największy żal, jaki był we mnie, to że nie mogłam przeżyć swojej pierwszej miłości, w tym bajkowym wyobrażeniu.. Nie potrafiłam poruszać się w sferze seksualnej, nie umiałam tworzyć pierwszych relacji z chłopcami, nie wiedziałam jak.

Przeszedł taki moment, że powiedziałam dość i się skończyło, ale przecież nie skończyła się relacja, obecność tej osoby w moim życiu. Dziś wiem, że brak kontaktów, wymazanie danej osoby czy wyparcie historii nie powoduje ulgi, to jest w nas, w naszych komórkach, zabieramy ją wszędzie, póki tego nie uwolnimy.

Czym jest Uwolnienie? Z pewnością nieraz stykałaś się z tym pojęciem. To kluczowy moment procesu i wiele osób nie jest w stanie przejść tej magicznej bariery odpuszczenia, aby przestać się już zadręczać. To gotowość, aby przekroczyć swój ból, nakazać duszy miłować mimo krzywd i czerpać z tych doświadczeń mądrość potrzebną do rozwoju. Kiedy przeoczmy moment zakończenia „żałoby” naszego doświadczenia, zaczynamy prześladować swoją przeszłość, tracąc kierunek zakończenia, zapętlamy się, pielęgnując bez końca

ten moment utraty siebie, aż przenika on i miesza się z naszą terażniejszością, i nie wiemy już, co jest naszą prawdą.

Wiesz, dokąd to zmierza? Zaczynamy szukać potwierdzenia swojego nieszczęścia, szukamy na zewnątrz obrazu, który będzie pasował do naszego stanu emocjonalnego, obrazu, który stanie się naszą rzeczywistością. Z poziomu istoty ludzkiej cierpimy, stajemy się ofiarą, ale jeśli wejdziemy na poziom istoty ducha, stanie się to jedynie (to my nadajemy znaczenie swojej historii) formą doświadczenia, w którym jest ukryty przekaz, treść dla naszego wzrostu.

Mogę zmienić tylko to, co zaakceptowałam, jeśli pozostajesz w zranieniach serca dziecka, nic się nie zmieni. Pozwoliłam uzdrowić te zranienie, aby ponownie dać popłynąć Miłości w tej sytuacji. Zauważ, że cały nasz dramat rozgrywa się w głowie, wręcz uzależniliśmy się od swoich historii, a kluczem jest nieprzywiązywanie się, które tworzy cierpienie.

Zrozum.... tam już nie ma Ciebie, dziś już możesz inaczej.

Mate Gabor, specjalista od traum, mówi, że kiedy oddajemy swoją tożsamość na rzecz przynależności, a to się dzieje zazwyczaj podczas naszego dzieciństwa, tworzy się trauma, czyli oddzielenie od swojej prawdziwej natury na rzecz przetrwania. Każdy z nas przeżył zapewne taki stan, poddał się, bo nie miał wyboru. Okazuje się, że nieliczna grupa osób potrafi zachować siebie, nie odłącza się pomimo trudności. Kiedy usłyszałam tę kwestię, usiadłam z wrażenia, to było o mnie. TO JA! Uff, jestem w domu, czułam to, czułam całą swoją duszą, swoją intuicją, która prowadzi mnie do dziś przez życie. To doświadczenie mnie nie złamało, fakt, było trudno, emocje brały górę, ale nigdy, przenigdy nie pozwoliłam, aby ta historia odebrała mi radość z życia.

Miałam marzenia jak większość emocjonalnych sierot – mieć rodzinę, dzieci, aby ktoś mnie kochał. Czasami wyrywał mi się z piersi szloch, buzowały emocje, potrafiłam wykrzyknąć, że „zupa za słona”, chciałam to z siebie wyrzucić, ale to nie była historia o zupie. Pojawiały się tematy zastępcze, które nie prowadziły do rozwiązania. Wciąż nie umiałam mówić o swojej przeszłości, jak poruszyć tę tajemnicę, aby nie skrzywdzić osób, które niejako były dotknięte tą historią... nie umiałam jej rozliczyć. W końcu przycichła na rzecz wejścia w dorosłość, kiedy założyłam swoją rodzinę. Mówię, że jestem wielbicieleką życia, część mnie, zadbała o mnie i nadała na nowo sens istnieniu. Zrealizowałam swoje marzenia, jestem z natury optymistką,

z uśmiechniętą duszą, odważnie mówię, że mam szczęście w życiu. Był to piękny czas aktywnego życia.

Aż przyszedł moment pracy nad sobą. Pewnego dnia dusza upomniła się o uwagę, bardziej niż zawsze, czas zabawy się skończył, a zaczął czas rozwoju duchowego, tworzenia misji jako kolejny etap w życiu. Moje życie nabrało nowych barw, postawiłam na siebie i swój rozwój, przytomniej i odpowiedzialnej, wyszłam z roli bizneswoman, wycofałam się z życia publicznego na rzecz pracy nad naturą istnienia, aby stać się mentorem dla innych.

Cały czas byłam w osobistej podróży, ale ja chciałam finału, a nie być w roli wiecznego ucznia, chciałam pewnego zwieńczenia. Podpowiedź dostałam w filmie *I.A. Sztuczna inteligencja*, w którym mały chłopiec android wyrusza w emocjonalną podróż, aby się dowiedzieć, czy może być czymś więcej niż robotem. Kocha i chce być kochany, postanawia odnaleźć Błękitną Wróżkę i prosić ją o zamianę go w prawdziwego chłopca, aby mama mogła go na nowo pokochać. W czasie tej wędrówki utyka, świata już nie ma, zostaje znaleziony przez istoty pozaziemskie, które spełniają marzenie chłopca, dostaje ten jeden najwspanialszy dzień ze swoją ludzką mamą. Jest on i ona, tylko dla siebie, a gdy kończy się dzień, chłopiec zasypia w końcu długim, spełnionym snem.

Jest to piękna scena, poruszająca serca naszych wewnętrznych, poranionych dzieci, które przez całe życie, pomimo, że w pewnym momencie stają się dorosłymi osobami, wciąż marzą o miłości rodzica, marzą, aby być zauważonym.

Przeniosłam ten moment na swoje doświadczenie. Porusza mnie, nie wspomnienie mojego dramatu, a to, że nie zdeterminował mojego życia, że zrobiłam kawał dobrej roboty, wzrusza mnie ta droga ku wolności i co najważniejsze, to, że zrobiłam to, uwolniłam siebie z poziomu ofiary, a mojego sprawcę z jego roli, a przez to mogłam zobaczyć w nim zwykłego człowieka, uwalniając więc wspólnego doświadczenia. Po tej drugiej stronie zawsze stoi ofiara tylko z poziomu agresji... inaczej nie umie. Paradoksem u mnie było, że tak naprawdę nie było tu winowajcy, zdarzenie, które miało miejsce, było wynikiem innych czynników, które wpłynęły na ten stan. Można byłoby powiedzieć, że każde z nas było ofiarą okoliczności niezależnych od nas.

Dzisiaj pracuję wieloma nurtami, które pozwalają spojrzeć na tak trudne tematy z różnych perspektyw, dają one rozwiązania, które koją ból i potrafią uwolnić, jeśli mamy w sobie gotowość i zdecydujemy się na transformację swojego losu.

Wzięłam kolejny raz głęboki oddech, a wszechświat zmanifestował mi taką okoliczność. Stałam się na ten czas świadomym obserwatorem tego spotkania. Pozwoliłam sobie wyjść poza pamięć ciała, emocje, dałam szansę, aby wydarzył się idealny dzień, o którym marzyłam całe życie. Pozwoliłam sobie uwolnić wszystkie wspomnienia, stać się pustym naczyniem bez przeszłości na rzecz nieznannej przyszłości, gdzie mogło wydarzyć się wszystko, mając w sercu jedną intencję: **Uzdrowienie**.

Ważnym aspektem było to, że czas spowodował, że zamiast małej dziewczynki obecna była dorosła kobieta, a ona wiedziała już, jak poprowadzić tę małą wewnętrzną dziewczynkę ku wolności emocjonalnej. To był piękny dzień, pozwoliłam się „pochwycić” czemuś większemu w tym momencie, aby prowadziło mnie bez nadawania znaczenia, tylko przejaw chwili, ciekawość tej chwili. Stałam się uważnym obserwatorem, który dał się ponieść nowemu przeznaczeniu. Gdy dzień dobiegł końca, pożegnałam się w poczuciu odzyskania relacji, tej, która nie mogła nigdy zaistnieć.

Dziś pokazuję innym, jak te kroki do uwolnienia postawić. Jeśli nie ma możliwości zrobienia tego osobiście, pracujemy na wizualizacji. Upływający czas często zmusza nas do refleksji, że warto skonfrontować się ze swoim doświadczeniem, aby doświadczyć ulgi, aby nie żałować, że się nie zdążyło. Trzeba zrozumieć też, jak nasze poczucie winy i inne mechanizmy z ciała nie pozwalają wyjść poza obręb naszego dramatu, tak silnie jest z nami połączony, gdy się nie wie, że można inaczej. A możemy sprawić, że nie będziemy już uwarunkowani swoją przeszłością.

Chciałabym Cię odczarować, odczarować twoją traumę stwierdzeniem: Nie jesteś produktem swojej przeszłości, czas obudzić się ze złego snu.

Moja tajemnica się rozluźniła, wyjaśniała, pozwoliła na pełne wyrażenie się mojego „JA”, ale już nie z poziomu pretensji, rozliczania, szukania zemsty, projekowania i tworzenia swojej rzeczywistości w krzywym zwierciadle, ale zobaczenia człowieka w innej osobie, tym jest dla mnie świadectwo miłości ponad ludzkie zrozumienie. Wiem, że nie jest to łatwe, ale warto.

Zauważyłam też kolejną tendencję, że wszyscy mówimy o wybaczeniu, pojednaniu, każdy do tego dąży, marzy, ale nie wierzy w powodzenie, nie wierzy, że to w ogóle może zaistnieć. Skazując się na bycie wieczną ofiarą, chcąc jedynie dla siebie współczucia. A nawet jeśli zaczyna coś robić, dochodzi do tej ma-

gicznej linii konfrontacji i cofa się, twierdząc, że nie ma jeszcze wystarczającej gotowości do zrobienia tego kroku. Wraca kolejny raz pracować nad sobą.

Kochani, dziś wiem, że nie tędy droga – nigdy nie będziemy gotowi, ale mamy być przygotowani, ta jedna podjęta decyzja będzie tym sprawdzianem Twojej wewnętrznej odwagi do zmierzenia się ze swoją przeszłością. Nikt nie ma prawa odebrać Ci Twojego uczucia się względem Twojej historii. Zastanów się, czy czasem nie bronisz jej jak warowni, bo boisz się kolejnego zranienia poprzez niezrozumienie, tyle energii tam włożonej, tyle lat oddanych i teraz miałabym to odpuścić? Poza tym znam tę siebie w tej wersji, swój wyraz twarzy, którą widzę codziennie w lustrze, a teraz musiałabym się na nowo siebie uczyć?

Wydawałoby się, że rezygnacja z siebie jest łatwiejsza, przecież zrezygnowałam z siebie już dawno temu, pomimo że boli, ale umiem się po tym poruszać, znajomy stan, prawda? A gdybym już nie musiała wznosić murów wokół własnej osoby, jak wyglądałoby moje życie?

Trzeba wykonać pracę. Jesteś kreatorem swojego życia, jesteś odpowiedzialny za swoje życie. Życie powiedziało każdemu z nas: TAK! Od dziś pozwalam sobie na zmianę, uwalniam tę blokadę, którą stworzyłam dla swojej ochrony... życie mnie woła, idę za głosem swojego serca.

Poczuj to, poczuj swój kierunek, już nie musisz, już jest dobrze, wsłuchaj się w swoje serce, ono wciąż bije dla Ciebie, ono czeka na Ciebie. Ta historia nie przydarzyła się dla Ciebie, lecz Tobie, po prostu się wydarzyła... już wystarczy. Nie jestem już tą historią, nie oddaję już jej swojej energii, stałam się czymś więcej niż ta trudna chwila. Patrząc ciągle wstecz, nie mogłabym widzieć piękna tego życia, tego, co przychodzi do mnie z czułością, a ja to chciałam odrzucić w imię swojego nieszczęścia.

Ja wybrałam życie, kocham życie w pełni.

Dziś takie historie zmieniały swoją formułę, pojawiają się na płaszczyźnie naszej codzienności w postaci wszelakich nadużyć, ograniczeń, zależności od autorytetu, zwierzchnika, bliskich, także w takich zwykłych kontaktach, gdzie sobie nie radzimy z naszą formą wyrażania się i czujemy się stale atakowani, ale co najważniejsze, stosujemy nadużycia wobec siebie samego. Te formuły nie są tak drastyczne, ale tak samo odczuwane na poziomie emocji, jak bezradność, bezsilność czy niemoc. Można by zadać pytanie: jeśli nie dotknęła Cię osobi-

ście historia taka jak moja, to gdzie ja dziś siebie w jakiś sposób nadużywam, pogwałcam swoją świętość, okradam siebie, zdradzam siebie, tkwię w tym ślepym zaułku własnego umysłu? Pozwól sobie na wyrażenie tego, to pozwoli Ci na pewną refleksję i poprowadzi do zmiany, jeśli tego potrzebujesz.

Gdybym mogła Ci dziś przekazać swoją myśl, byłoby to: Weź odpowiedzialność za swoje życie, zagrożenie dawno minęło, obudź się z tego głębokiego, niespokojnego snu. W momencie przebudzenia Twoje ciało otworzy się na nowe doznania, z radością zacznie eksplorować obszary, na które było zamknięte, daj sobie szansę, wnieś swoje doświadczenie na poziom mądrości.

Jeśli jesteś na etapie swojej drogi, może utknęłaś, a może nie wiedziałaś, że w ogóle można, napisz, skontaktuj się, a ja udzielę Ci wskazówek, poprowadzę do radości w życiu.

Wracam do swojego przeznaczenia, stojąc u boku swojej własnej Miłości.
Tego Ci życzę.

Przystanekzycie.pl



ANETA WYBIERALSKA

KTO WALCZY, MOŻE PRZEGRAĆ. KTO NIE WALCZY, JUŻ PRZEGRĄŁ

Urodziłam się w socjalistycznym PRL-u, obecnie realizuję się jako demokratyczna, zdeklarowana baba w jeszcze nie do końca okrzepłej demokracji, a z tego padołu odejdę w ustroju... kto to wie. Oby nadal demokratycznym i zupełnie nieradykalnym.

Patrząc każdego ranka w lustro, stwierdzam, że z niezłej laski przeistaczam się w starą raszplę. Jeszcze trochę, a do kompletu dojdzie kolejna laska.

Aby do szczętu nie zidiociec podczas oglądania telewizji i przeglądania tabloidów, odkryłam w sobie kilka pasji, w tym pisarską. Im bardziej jest mi (przepraszam za kolokwializm) do dupy, tym więcej chce mi się pisać. Komedie, gdyby ktoś pytał. I inne powieści obyczajowe oparte na faktach.

Mam jednak świadomość, że tragedie polityczne, smutasy psychologiczne albo komiksy SF przyniosłyby mi o niebo więcej splendorów, zaszczytów, profitów finansowych oraz fanów. Coś tam już napisałam, nawet mi wydano, parę niezłych książek udało mi się także przeczytać. To wszystko nie stawia mnie jednak w gronie sławnych celebrytów, nad czym szczerze ubolewam.

Co do pobieranych nauk i umiejętności, to jestem klasycznym przykładem osoby, która całe życie czegoś się uczy i głupia z tego zwariowanego padołu odejdzie. Klepiąc przy tym kultową, polską biedę.

Tak poza tym to jestem wrocławianką, absolwentką kierunków humanistycznych, prawniczych i ekonomicznych uczelni we Wrocławiu, Warszawie, Łodzi

i Krakowie. Przez większość życia zawodowego związana byłam z resortem spraw wewnętrznych.

Pasje artystyczne i podróżnicze usiłuję realizować jako pilot wycieczek zagranicznych i namiętny bywalec polskich sanatoriów, również publicznych. Lubię akwenty oraz góry, jak i niektóre doły (oczywiście poza tymi swoimi).

Przed rodziną i znajomymi zadebiutowałam niewydaną jeszcze powieścią obyczajową, stworzoną jako prezent urodzinowy dla przyjaciółki.

Drukiem ukazało się dotychczas siedem książek, w tym kilka komedii obyczajowych. (z założenia, bo zasadniczo się nie znam):

- *Sanatoryjny romans z inspiracją* (2017)
- *Pozdrawiam z demoluda* (2018)
- *Garnitur na słupie* (2019)
- *Komu sznur wisielca?* (2020)
- *Officium*. I tom trylogii pt. *Tajne blizny. O czym milczę od lat. O kobietach w służbach specjalnych* (2021)
- *Genesis*. II tom *Tajnych blizn* (2022)
- *Exodus*. III tom *Tajnych blizn* (2022)
- *Glina a złodziej* (premiera, maj 2024). Trzecia powieść z cyklu o służbowo-prywatnych przygodach wrocławskiego policjanta.

Moja historia nie jest nietypowa. Raczej banalna. Jak klika tysięcy innych polskich kobiet, które zdecydowały się służyć krajowi w resortach mundurowych, służbę zaś rozpoczęły jeszcze w starym ustroju, czyli przed rokiem 1989.

Odważyłam się ją opisać. Nie w formie dokumentu, a powieści obyczajowej. Sfabularyzować w trylogii wspomnieniowej pt. *Tajne blizny. O czym milczę od lat. O kobietach w służbach specjalnych*.

Niestety. Ta historia, a zarazem mój problem trwa nadal. Nadal walczę z urzędami, politykami, sądami oraz z tzw. systemem o moje prawa. O godność, o normalne, względnie stabilne i dostatnie życie polskiej emerytki. Codziennie

walczę o honor polskiego oficera. Wreszcie o uśmiech, którym mogłabym częstować i motywować inne kobiety.

Tego wszystkiego pozbawiono mnie haniebną ustawą wprowadzoną z naruszeniem Konstytucji RP oraz wszystkich demokratycznych zasad, jakie wywalczone, wprowadzając nowy ustrój. Tym samym pogwałcono obowiązujący porządek prawny, a tysiące resortowych emerytów, rencistów i ich rodzin zepchnięto na margines społeczny. Przede wszystkim na skraj materialnego ubóstwa.

Tajna służba zostawia wiele tajnych blizn.

Oto ona.

Historia kobiety, emerytowanego oficera polskich służb specjalnych, spisana w trzech tomach powieści obyczajowej i wydana drukiem.

Swoiste katharsis. Wyraz mojej walki, mojej determinacji i sposób na radzenie sobie z otaczającą mnie podłą, bezwzględną rzeczywistością.

Nie mam zielonego pojęcia, jak skończy się ta historia. I kiedy to nastąpi. Może dobrze, a może źle. To już nie zależy tylko ode mnie. Choćbym stawała na rzęsach, zaprzedała duszę diabłu. Mam tylko nadzieję, że sprawiedliwości stanie się zadość. Że my, to znaczy konkretnie ja, doznam radości z konsumpcji zadośćuczynienia finansowego oraz moralnego za zagrabioną przez państwo lwią część mojej emerytury, że ktoś kiedyś mnie zrehabilituje i powie: „Proszę o wybaczenie”.

Moją starość chciałabym przeżyć dumnie i godnie, we względnie dobrej kondycji fizycznej, na zakup której wreszcie będzie mnie stać. A przy tym wytrzyma moja psychika, co już nie jest takie oczywiste.

*

Nazywam się Agnieszka Wallicht-Chmielewska.

Jestem emerytowanym funkcjonariuszem resortu mundurowego. Oficerem w stanie spoczynku. Właściwie byłym pracownikiem polskich służb specjalnych. Cichym, skromnym, trzecioliogowym. Jeżeli w tym kontekście kwalifikuję się w ogóle do jakiegoligi.

Nie pretenduję do bycia żadnym superbohaterem albo agentem zero zero ileś. Nie mam parcia na szkło ani na rolę postaci z pierwszych stron rodzimych brukowców. Nie jestem bynajmniej krajową celebrytką robiącą karierę polityczną na fali społecznego współczucia albo wielkich zasług dla narodu polskiego.

Wręcz przeciwnie. Jestem niemłodą kobietą, która z racji wykonywanych niegdyś zadań zepchnięta została na margines społeczny. Ukarana moralnie i finansowo. Za rzekome zbrodnie przeciwko narodowi (polskiemu), których nie popełniłam.

Aha, gdyby tego było mało, politycy wysmażyli ustawę, w której *expressis verbis* zarzucono mi służbę dla państwa totalitarnego.

To znaczy którego? Trzeciej Rzeszy? A może Korei Północnej? Bliżej mamy Białoruś. Teraz mamy, bo wtedy była jedną z republik związanego z nami politycznie i gospodarczo ZSRR. Nie powinno podpadać.

Oświadczam publicznie, że nigdy nie odwiedziłam ani Korei, ani Białorusi. Widziałam ją zza granicznej rzeki Bug, ale było to we Włodawie kilka lat temu. Jako mocne państwo środkowoeuropejskie już mieliśmy wdrożoną jedynie słuszną dojrzałą zmianę. Oraz... Nadmienię uprzejmie, że wcale nie była biała. Ta Ruś. Dojrzałam jedynie jakiś zielonkawy ugor, na którym nic się nie zadziało. Wtedy, gdy tam byłam.

Dziwne. Czym jest zatem to ulubione stwierdzenie rządzących: „państwo totalitarne”, któremu ja niby służyłam? Gdzie? Kiedy? Jak? Gdzie w tym stwierdzeniu sens? Gdzie logika? Historyczna, moralna, prawna?

Nie ma sensu. Ostał się jeno nonsens. Politycy zacierają ręce, sięją nienawiść i niezgodę. Bo to jedynie oni są wierni. Jak rzeki. Trzymają się tylko własnych koryt. Jak ten nasz kultowy graniczny Bug.

Może zrozumieć zjawisko, gdy walnę sobie kielicha? Albo dziesięć?

Funkcjonuję sobie na marginesie polityki i władzy jako wyrzutek społeczeństwa. Nawet czasami jako „zdradziecka mordą” i „chamska hołota”. Dostyc skromnie co prawda, ale w miarę poprawnie. Nie rozrabiam, nie pieniaczę się, nie agituję.

Bezkarne oraz bez konsekwencji prawnych – chyba bez – mogę ujawnić co nieco, uchylić rąbka niegdyśszej służbowej tajemnicy. Tej „totalitarnej”.

A jeśli pomimo odwilży, abolicji, kilku amnestii, trzech nałożonych na mnie sankcji finansowych, jak też ewidentnego przedawnienia czynu polskie władze zamkną mnie za słowo haniebne, za ujmę na honorze i pamięci „wielkich” przedstawicieli narodu polskiego, odpocznę w odosobnieniu. Z plastikowej miseczki pochlipię narodowej zupki, przywdzieję narodowy uniform, z perspektywy przestępcy osadzonego w narodowym areszcie pooglądam narodową telewizję oraz słoneczko oświecające mój szczęśliwy kraj. Tym samym zaoszczędzę na narodowym prądzie i abonamencie RTV.

Przemyślę parę kwestii, zweryfikuję credo i curriculum vitae. A na starość stanę się innym człowiekiem. Odnowionym i zresocjalizowanym.

Albo celebrytką się stanę. Będą mnie wytykać palcami, pokazywać w telewizjach śniadaniowych (publicznych i niepublicznych), raz czy dwa może mnie rzucą na ławę jak czarną kawę.

Aha. Jeszcze coś. Zapomniałabym o najważniejszym, co wywarło znaczący wpływ na moją późniejszą egzystencję w państwie europejskiego środka. Jestem Wam winna maleńkie wyjaśnienie. Wzmiankowaną wyżej poważną instytucją publiczną była jedna z formacji resortu spraw wewnętrznych. Kiedyś nazywana „zbrojnym ramieniem partii”.

Moja pierwsza praca była natomiast służbą. Dla ojczyzny. Cokolwiek to znaczyło w zamierzchłych czasach i cokolwiek znaczy obecnie.

Nic miłego, nic wesołego. Zapewniam. Wszystko zaś, co wychodziło spod mojej ręki, było tajne bądź nadawałam temu klauzulę „tajne specjalnego znaczenia”. Na początku. Potem było po światowemu, czyli „ściśle tajne”.

Ale teraz mogę już o tym napisać. Przynajmniej troszeczkę.

Obecnie to wszystko już było i nie ma znaczenia. Ani specjalnego, ani nawet historycznego. Sentymentalnego także nie. Najwyżej społeczno-polityczne. Dla mnie nad wyraz ekonomiczne oraz poniekąd zdrowotne. Pozostał pulsujący ból głowy, atakujące mnie z nienacka nocne demony, oszczędzanie na wszystkim oraz kilka dokuczliwych blizn. Tajnych.

Patrząc na kwestię mojej pierwszej pracy z drugiej strony, nie miałabym teraz o czym opowiadać. Zapewne także nie uważałabym się za osobę uszlachetnioną bagażem doświadczeń.

Nadmienię jednak uprzejmie, aczkolwiek stanowczo, że gdybym wtedy wiedziała, co mnie czeka za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat i jak mój ukochany, umiłowany kraj, podziękuje mi i moim branżowym kolegom za ciężką służbę, stanowczo poszłabym pracować gdzie indziej. Albo wybrałabym ekonomiczną wolność za granicą. W ramach szeroko pojętej bohaterkiej służby dla kraju. Teraz opływałabym w luksusy i byłabym kimś ważnym. Nie śniłyby mi się koszmary, blizn byłoby zdecydowanie mniej. Tajnych blizn nie byłoby w ogóle.

Ale to już zupełnie inna historia.

*

„Tajne blizny” to pełne refleksji, ale także humoru i autoironii wspomnienia kobiety, która odkrywa przed czytelnikiem mało znane realia pracy w służbach specjalnych, przedstawiając je z jeszcze nieznannej, damskiej perspektywy.

To szczerza opowieść kobiety, która z niemęskiej perspektywy obnaża kulisy funkcjonowania polskich służb specjalnych. To wyznanie błyskotliwe, zabawne, pełne autoironii, choć jednocześnie niezwykle bolesne.

Opowieść pełna zjadliwego humoru, błyskotliwa, momentami bardzo zabawna, ale... To kamuflaż, ponieważ poruszane w niej problemy są nadal niezwykle aktualne.

(Genesis)

Kiedy w 1984 roku Agnieszka rozpoczyna swoją pierwszą pracę w jednej z formacji resortu spraw wewnętrznych, nie wie jeszcze, że właśnie wchodzi w paszczę lwa. Jak młoda, niedoświadczona zawodowo kobieta traktowana jest w najlepszym wypadku protekcjonalnie, w najgorszym – pogardliwie. Codziennie musi zmagać się ze stereotypami i tajemnicami, udowadniając, że zleczone zadania potrafi wykonywać równie dobrze, jak jej koledzy. Mizoginia, zazdrość, nietolerancja i mobbing. Oto służbowa codzienność Agnieszki.

Oddana swojej pracy, uparcie walczy o równe traktowanie. Jednak coraz częściej pojawia się w jej głowie myśl, że wcale nie ma ochoty być jak Syzyf.

Nabyte tajne blizny Agnieszki jątrzą się do emerytury. Rozgoryczona i pełna żalu, po wielu latach wciąż ma poczucie, że została zepchnięta na margines społeczny, ukarana moralnie i finansowo. Nieustannie nurtuje ją pytanie: dlaczego?

(Officium)

Patrząc wstecz na swoją służbę w jednej z formacji resortu spraw wewnętrznych, Agnieszka nie ma wątpliwości, że gdyby wiedziała, jak ojczyzna podziękuje jej za te wszystkie trudne lata, zapewne wybrałaby inny zawód. Swoją decyzję podjęła zaraz po studiach i bardzo szybko przekonała się, że praca w służbach specjalnych wygląda zupełnie inaczej, niż sobie to wyobrażała. Zwłaszcza, kiedy jest się kobietą...

Za czasów ustroju słusznie minionego pomijana przy podwyżkach, premiach, awansach na wyższe stopnie, w najlepszym razie traktowana jak wyrobница lub maskotka łagodząca obyczaje, w najgorszym – narażona na molestowanie i mobbing.

Potem nastąpiły demokratyczne zmiany, surowe komisje weryfikacyjne, a także nowe formacje. I było już tylko... po staremu.

(Exodus)

Po latach służby w resorcie mundurowym Agnieszka zdaje się przegrywać samotną walkę z nierównym traktowaniem, mizoginią, nietolerancją i mobbingiem. W dodatku postawa nowych przełożonych również wpisuje się w te najgorsze standardy i może przypieczętować jej decyzję o odejściu ze służb specjalnych, z którymi związała się w połowie lat 80. ubiegłego wieku.

Czy znajdzie się ktoś, kto wyciągnie do niej pomocną dłoń?

*

Od dwudziestu lat jestem na resortowej emeryturze.

Oficjalnie uznano mnie za wariatkę. Po długich bojach stoczonych przed kilkoma resortowymi komisjami lekarskimi przyznano mi niewielki dodatek rentowy wynikający z uszczerbku na zdrowiu powstałego „w związku ze służbą”.

Mając na uwadze mój czupurny charakter oraz gorzką prawdę, że świadczenia te były bardzo skromne, ja natomiast nie zwykłam spoczywać na laurach i nie robić nic, po roku adaptacji do cywilnych realiów ponownie poszłam do pracy. Cywilnej.

Przez lata uczciwie płaciłam podatki, na własny koszt podnosiłam kwalifikacje, przystosowywałam się do życia poza resortem spraw wewnętrznych.

Co rusz jątrzyły się moje tajne bliźny, cyklicznie gnębiły mnie nocne koszmary, nawiedzały demony przeszłości.

W cywilu nie udało mi się uniknąć doświadczania ludzkiej podłości, zazdrości, aktów mizoginistwa. Nadal byłam kobietą, nadal nie miałam odwagi się skurwić, butnie iść na całość. Nade mną zgromadziły się ciemne chmury, przez które nieśmiało przeciskają się raz po raz promyki ciepłego, kojącego słońca.

Przed brzydota otaczającego mnie świata nieudolnie bronię się uśmiechem, niepojętą dla mnie samej dobroduszną otwartością, dobrocią i coraz bardziej cynicznym humorem.

Niestety, do dzisiaj nie nabrałam grubej skóry, nie nabyłam psychicznej odporności. To znaczy cech tak pożądanym we współczesnym podłym świecie rządzonym przez złych i bezwzględnych ludzi. Ludzi czerpiących pasożytniczą energię i profity z krzywdy innych.

Z racji kilku pełnionych funkcji publicznych kilka razy musiałam służbowo przekroczyć niegościnne progi *officium*. Nie tak. Za sprawą pracujących tam byłych „kolegów”, progi te stały się nie tylko niegościnne, ale wrogie mi i nieprzychylnie.

Mury gmachu urzędu, nadal stojącego w centrum Wrocławia, zapełniły się po brzegi wygarniturzonymi, butnymi, nonszalanckimi pułkownikami, majorami i kapitanami. Ponieważ wszyscy moi dawni adwersarze awansowali galopem, a ich resortowe kariery przebiegały nad wyraz dynamicznie.

Kilka napotkanych osób pozdrowiało mnie tam uprzejmie, aczkolwiek bez uśmiechu. Nie wolno im było przystanąć na chwilę, zagadnąć, podać mi rękę ani uśmiechnąć się szczerze. (Te ściany nadal mają uszy. I oczy. Wiadomo). To były osoby, których nie spuszczo po brzytwie.

Nadal z lubością demoluje się polskie służby specjalne, a środkiem do osiągnięcia narodowego rozliczenia się z peerelowską przeszłością było (i jest) zagrabienie lwiej części mojej emerytury. Stało się to dwukrotnie: w roku 2009 i 2016.

Wraz z tysiącami innych resortowych emerytów skrzywdzonych ustawami „dezubekizacyjnymi” walczę o sprawiedliwość. W sądzie, piórem, uczestnictwem w publicznych wiecach. Pisaniem artykułów do środowiskowych periodyków.

Piszę powieści, w tym – na podstawie doświadczeń – o kobietach w służbach specjalnych. Niektórzy obywatele tego kraju protestują na ulicach, pod siedzibą Sejmu, sądów powszechnych i Trybunału Konstytucyjnego. Mało nas. Za mało.

Wielu moich byłych resortowych współpracowników zepchniętych zostało na skraj ubóstwa. Chorują, cierpią niedostatek, na tę nierówną walkę nie staje im ani sił, ani środków.

Ja zaś i wielu moich kolegów ofiarnie służyliśmy Polsce. Takiej, jaka wtedy była. I potem z dumą służyliśmy kolejnej Polsce, demokratycznej, wolnej od przełożonych wpływów jednego suwerena. Podobno wolnej.

Bowiem służąc Państwu Polskiemu ani razu nie złamałam obowiązującego prawa, nie stałam w szeregu zbrodniarzy i oprawców. Wreszcie: osobiście nie wyraziłam nikomu żadnej krzywdy.



DOROTA ZAKRZEWSKA

Prezes zarządu i dyrektor Działu Księgowego w Certyfikowanym Biurze Księgowym Family Company D.R. Zakrzewscy sp. z o.o. Od ponad 27 lat z pasją realizuje swoją karierę w dziedzinie księgowości, rozpoczęła od prowadzenia jednoosobowej działalności gospodarczej, którą w 2018 roku przekształciła w spółkę, zlokalizowaną w Nadarzynie przy ul. Granicznej 2, lokal 9 (<https://polecanaksięgowa.pl>).

Współzałożycielka Krajowej Izby Biur Rachunkowych, które wspiera biura rachunkowe, podnosząc standardy etyczne tej profesji. Należy do Stowarzyszenia Współpracujących Biur Rachunkowych oraz jest honorowym członkiem Stowarzyszenia Księgowych w Polsce. Jej biuro jest zrzeszone w ogólnopolskiej sieci OSCBR.

Ponadto jest członkinią Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu, gdzie angażuje się w inicjatywy wspierające rozwój i przedsiębiorczość kobiet, promując ich sukcesy oraz możliwości rozwoju w biznesie. Aktywnie działa również na rzecz kampanii społecznej „Nie hejtuję – motywuję”, której celem jest promowanie pozytywnej komunikacji i wsparcia w społeczności. W ramach tej kampanii została wybrana na twarz Kalendarza „Nie hejtuję – motywuję” na 2024 rok.

Nominowana do Pereł Mazowsza, gdzie uplasowała się na zaszczytnym II miejscu w kategorii Perła Przedsiębiorczości 2024 roku, powiat pruszkowski, co jest wyrazem uznania dla działalności jej biura księgowego w regionie.

Autorka wielu publikacji z zakresu księgowości, podatków i kadr, które ukazują się zarówno w prestiżowych portalach biznesowych, jak i w prasie drukowanej. Współautorka między innymi takich e-booków jak: „Szefowa życia. Liderka w biznesie”, „Nieugięte”. Jej doświadczenie i wiedza znajdują również miejsce w nadchodzącej książce „Bez pudru”, której premiera planowana jest na październik 2024.

Już niebawem rusza także w nowej odsłonie jej blog, na którym będzie dzielić się praktycznymi poradami z zakresu przepisów, rachunkowości czy spraw kadrowo-płacowych.

Motywator, panelistka na III FORUM KOBIET, organizatorka między innymi takich szkoleń, jak „Bądź gotowy na KSeF” pod patronatem honorowym Ministerstwa Finansów, we współpracy z gminą Nadarzyn i Ogólnopolską Siecią Certyfikowanych Biur Rachunkowych.

Dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii jej biuro obsługuje klientów z całej Polski, oferując im indywidualne podejście i najwyższy standard usług. Niezależnie od tego, czy są to małe firmy czy większe przedsiębiorstwa, każdy klient jest traktowany indywidualnie, a dla niej każde zlecenie jest priorytetem.

To podejście oparte na równości i pełnym zaangażowaniu sprawia, że jej firma zdobywa coraz większe zaufanie i lojalność klientów, które nieustannie od 2018 roku potwierdzają nagrody Orła Rachunkowości, przyznawane na podstawie ocen klientów.

W swojej pracy łączy analityczne myślenie z praktycznym podejściem do rozwiązywania problemów, co czyni ją wyjątkowym liderem w swojej branży.

Prywatnie jest mamą cudownej i lekko zbuntowanej nastolatki Wiktorii oraz żoną Ryszarda, mężczyzny, przy którym nie da się nudzić. Jest miłośniczką psiaków, posiadaczką „kanapowca” – rudego cocker spaniela Jerrego oraz wszędobylskiej, czarnej cocker spanielki Daisy.

WALCZYŁAM I WALCZĘ KAŻDEGO DNIA

Nigdy nic nie przychodziło mi łatwo. Cokolwiek osiągnęłam, była to zasługa mojej ciężkiej pracy i determinacji. Życie nie rozpieszczało mnie; gdy myślałam, że wychodzę na swoje, zawsze coś się działo, co sprawiało, że cofałam się parę kroków i upadałam. Jednak zawsze podnosiłam się i szłam dalej. Nawet w obliczu zawiści otaczającego mnie świata nie poddawałam się, uparcie kroczyłam, by realizować swoje marzenia.

Od zawsze marzyłam o posiadaniu własnego biznesu i kierowaniu się własnymi zasadami w życiu. Powoli udawało mi się wspinać po szczeblach i osiągnąć to, czego pragnęłam. Już jako 25-latką prowadziłam dobrze prosperujące biuro rachunkowe.

Miałam pracowników, przepisy podatkowe nie były dla mnie żadną trudnością – miałam je w jednym palcu.

Posiadałam młodość, pieniądze i całe życie było przede mną. Czego można chcieć więcej?

Jednak zawsze czegoś mi brakowało. Miłości i wsparcia od najbliższych.

Miałam wszystko, ale nie miałam z kim się tym dzielić. To co mnie wcześniej napędzało straciło sens. Czas mijał, a z walecznej dziewczyny, która miała osiągnąć wiele, zaczęłam się cofać ze swoimi marzeniami i osiągnięciami zawodowymi. Zaczęły się również problemy ze zdrowiem. Po paru latach firma zaczęła się kurczyć, zarobki zmalały, wtedy uświadomiłam sobie, kto tak naprawdę był dotąd przy mnie. Nie były to osoby, które mi dobrze życzyły, lecz te, które były przy mnie, bo byłam dla nich użyteczna. I bardzo szybko odwrócili się ode mnie gdy przestałam być taka.

Zamiast wsparcia, słyszałam tylko słowa krytyki i szyderstwa.

Mimo wszystko starałam się iść dalej. Może nie było to spektakularne, ale starzało na życie.

Małymi krokami próbowałam odbudować i odnaleźć tę dawną siebie. Zaczęło się znowu układać, ale głównie w sferze zawodowej. Skupiłam całą swoją energię na odbudowie biura, co zaowocowało powrotem pracowników. Z zewnątrz byłam zawsze uśmiechnięta i zadbana, nikt by nie pomyślał, że wewnętrznie zmagalam się z bólem i trudnościami. Przyzwyczaiałam się do tego, jak byłam traktowana przez najbliższe mi osoby – mimo że było mi przykro, starałam się nie przejmować i robić swoje.

W pewnym momencie, coś we mnie pękło. Tym razem poczułam całkowitą bezradność i to że tym razem nie dam rady się podnieść.

Bardziej niż kiedykolwiek, potrzebowałam autentycznego wsparcia, jednocześnie wiedząc że go nikąd nie dostane. Byłam sama w domu, czułam się samotna i nieszczęśliwa. Nie miałam nikogo, na kogo mogłabym naprawdę liczyć, kto szczerze pomógłby mi z głębi serca. Nie tylko po to, abym miała dług wobec niego ani też by się chwalił, jak to mi pomógł – tak, jak to często bywało z ich pomocą na pokaz. Nie chodziło mi o pieniądze, ale o wsparcie moralne, które byłoby bezinteresowne i autentyczne. W tym okresie miałam bardzo mały krąg znajomych, właściwie poza klientami mojego biura może ze 2-3 osoby. Ale z nimi również nie miałam zbyt zażyłych relacji.

Moja rodzina? No cóż miałam, ale czy na pewno? Nasze stosunki przypominają sinusoidę, może z litości by dorywczo pomogli, ale czy na pewno? Jak zachowuję się i robię wszystko po ich myśli, to jest dobrze, ale jak próbuję wyłamać się z szeregu, to potrafią mocno mnie skrytykować.

Mąż? To ja zawsze trzymałam wszystko w ryzach, byłam tą, która podejmowała decyzje i dbała o dom i na niego zarabiała. W trudnych momentach może usłyszałam czasem: „dasz radę,” ale na tym kończyło się wsparcie. Nieważne, że czekały niezapłacone rachunki – zawsze było tylko „dasz radę.” Byłam sama, naprawdę sama.

Długi się piętrzyły, w firmie problemy, nie potrafiłam się skupić. Robiłam masę błędów które potem po nocach poprawiałam, by rano zobaczyć, że znów się

pomyliłam. Nie mogłam sobie dać rady z własnym ciałem, głową, sercem, emocjami. Moje zdrowie pogarszało się – codziennie budziłam się coraz słabsza, traciłam przytomność, a bóle i wysokie ciśnienie stawały się normą. W końcu przestałam odwiedzać lekarzy – po co, skoro każdy z nich powtarzał to samo: „Musi się Pani oszczędzać, inaczej się wykończy.” Ale jak miałam to zrobić? Byłam praktycznie jedynym żywicielem rodziny, zmagającym się z długami i dzieckiem, u którego zdiagnozowano aspergera. Psycholodzy, psychiatry, terapie – wszystko prywatnie, bo wiadomo, jak działa NFZ. A szkoły? W każdej szkole obiecywano, że mają doświadczenie i poradzą sobie, ale za każdym razem kończyło się tym samym: „Proszę zabrać córkę, ponieważ nie mamy odpowiedniej kadry, jak i cierpliwości, by poradzić sobie z moją córką..”

Siedzę sama w pokoju, płacę i nie wiem, co mam zrobić. Uciec, a co z córką?

To jedyna osoba, która trzyma mnie przy życiu. Może nie jest idealna, ale to moje dziecko, i nigdy nie zamieniłabym jej na żadne inne. Każdego dnia walczyłam dla niej i o nią; to jej uśmiech i miłość dodawały mi sił.

Im więcej o niej myślałam, tym bardziej czułam, że muszę znaleźć w sobie siłę. Nie mogę jej zostawić. Muszę się pozbierać, nie tylko dla siebie, ale przede wszystkim dla niej. To ona nadaje sens mojemu życiu i sprawia, że warto stawić czoła każdemu wyzwaniu.

Dla niej. Dla nas.

Zawsze brakowało mi wiary w siebie, a nikt w moim otoczeniu nie starał się tego zmienić. Marzyłam o tym, by usłyszeć „Jestem z Ciebie dumna” albo „Cieszę się z Twoich sukcesów” czy „Wspieramy Cię”. Nigdy jednak tego nie usłyszałam. Zamiast tego, gdy tylko próbowałam podzielić się jakimś osiągnięciem, nawet najmniejszym, byłam sprowadzana na ziemię. Często słyszałam: „Nie wywyższaj się” lub „Nie masz się czym chwalić”. Najbardziej bolało mnie jednak to, że nikt nie wierzył, że mogłam sama coś wymyślić czy powiedzieć coś wartościowego. Zawsze zakładano, że po prostu powtarzam cudze słowa. To było przykre, ale prawdziwe. Pragnęłam jedynie akceptacji i możliwości dzielenia się swoimi radościami z najbliższymi, którzy byliby razem ze mną szczęśliwi, a nie złośliwi i zgryźliwi.

Każdy miał swoje priorytety – praca, dom, dzieci – a ja musiałam być dostępna na każde wezwanie, inaczej byłam oceniana jako najgorsza córka, siostra czy

żona. Teraz mogę odważnie przyznać, że byłam hejtowana i traktowana przedmiotowo. Nie żyłam własnym życiem, tylko życiem, którym wiecznie ktoś kierował.

I tak było przez długi czas. Siedzę i przypominam sobie wszystkie stracone lata. Wszystkie szanse, których nie wykorzystałam i błędy, jakie popełniłam, starając się jakoś przetrwać. Oczywiście były momenty, w których myślałam, że jestem szczęśliwa, ale to była iluzja. Ładowałam co i rusz w szpitalu na kolejne operacje lub kroplówki. Wychodziłam i na drugi dzień już byłam w pracy.

Zamiast wsparcia słyszałam od najbliższych, że liczy się tylko kasa. Żadne z nich nie stanęło, po mojej stronie, nie rozumiejąc, że te pieniądze przeznaczałam nie dla siebie lub zachcianki, ale na rehabilitację córki, spłatę rachunków i pomoc finansową dla mamy, która teraz się tego wypiera. I do czego mnie to doprowadziło? Czułam się tak samotna wśród ludzi, że aż bolało.

Miałam tylko jedno w głowie – mam dość, musi się coś zmienić, ja muszę się zmienić.

Przestałam płakać, zaczęłam czuć złość. Byłam wściekła na wszystkich – rodzinę, męża – ale ostatecznie zdałam sobie sprawę, że to ja pozwoliłam na takie traktowanie. Postanowiłam, że to koniec. Miałam chaos w głowie, ale wiedziałam, że muszę wyjść ze swojej muszli, przestać być bierna i zdominowana. Musiałam podjąć ryzyko, zacząć walczyć o siebie, swoje marzenia i swoje szczęście.

Zacząłam od stworzenia planu działania i wyznaczenia sobie celów. Wiedziałam, że nie mogę czekać na cud, że muszę stworzyć swoje własne szczęście. Byłam świadoma, że zmiana mojej postawy spotka się z oporem tych, którzy przyzwyczaili się do mojej uległości, ale wiedziałam, że zmiana jest konieczna, aby zmienić swoje życie i sposób postrzegania siebie.

I to było najtrudniejsze, scrollując po Internecie, natknęłam się na webinar motywacyjny, zaczęłam słuchać jeden, drugi, trzeci. Zanim trafiłam na takie, które do mnie przemawiały, wierzcie mi, naogładałam się różnych magików.

Wtedy natrafiłam na audiobook Boba Proctora „Zmień swój paradygmat”. Już od pierwszych dźwięków wiedziałam, że to to. Głos lektora dawał mi nadzieję i nową energię. Każde słowo brzmiało jak klucz do zmiany mojego życia, znak, że mogę je zmienić na lepsze. Postanowiłam sięgnąć również po „12 kroków do

sukcesu” tego samego autora. Te lektury stały się moim przewodnikiem, towarzyszem w podróży ku zmianie, ku lepszemu życiu.

Krok po kroku, słuchając kolejnych rozdziałów, czułam, jak staję się silniejsza, bardziej zmotywowana, gotowa na podjęcie wyzwań. Z każdym zdaniem czułam, jak rozwijam się, jak nabieram siły, by zmierzyć się z życiem i odnaleźć w nim swoje miejsce.

Zaczęłam się więcej uczyć, czytać, prowadzę biuro księgowe, więc i tak wiedzę musiałam mieć aktualną, ale zapragnęłam poszerzyć ją jeszcze bardziej. Wejść w nowe zagadnienia. Czytałam felietony na różne tematy i czym więcej czytałam, tym więcej łaknęłam wiedzy.

Z racji zawodu często uczestniczę w konferencjach, tym razem zaczęłam bardziej wychodzić do ludzi. Nie ukrywałam się po kątach jak to bywało. Podejmo wałam rozmowy. Oczywiście nie tak od razu. Z każdą kolejną konferencją byłam śmielsza. Zaczęłam się częściej uśmiechać, miałam nadal dni zniechęcenia i myśli, czy warto. Ale widziałam, jak moja zmiana wpływa na całe moje życie i życie mojej córki i męża.

W firmie zaczęło się układać, poprawiłam stosunki z klientami. Zaczęłam poznawać nowe osoby, jeszcze dużo pracy przede mną, ale wiedziałam, że warto.

Jak już zaczęłam być bardziej pewna swoich umiejętności zawodowych, postanowiłam iść dalej. Zawsze uważałam się za mało atrakcyjną i raczej nikt nie próbował mnie przekonać, że się mylę. Krzywe zęby, czasem nawet podwójne, zazdrościłam, jak widziałam piękne uśmiechy u swoich koleżanek po fachu. Pierwsze, co zrobiłam, to umówiłam się z protetykiem na konsultację, by wstać sobie licówki.

Długi nie zniknęły, nadal były, ale byłam pewna, że gdy zrobię sobie zgryz, nabiorę pewności siebie i w firmie poprawi się sytuacja finansowa, więc zarobię na wszystko. Wiedziałam, że poprawa mojego zewnętrznego wyglądu jest mi potrzebna.

Nie chodziło tylko o to, by zmienić swój wizerunek tylko na zewnątrz, ale również o to, by poczuć się choć trochę atrakcyjniejszą w swojej skórze. Zaryzykowałam, bo byłam pewna swojej decyzji i teraz wiem, że była to słuszna decyzja. Praca nad swoim intelektem plus ładny uśmiech – choź wiem, że nadal nie jest idealny, ale dla mnie jest wystarczający. Tak. Byłam gotowa, by stanąć przed światem.

Wierzę w przeznaczenie, bo po krótkim czasie moja droga zesła się z drogą wspaniałej kobiety Ilony Adamskiej. Jest założycielką między innymi Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu. Po rozmowie z nią wiedziałam, że chcę być w jej klubie. I otaczać się takimi ludźmi jak ona, przyjaznymi, z olbrzymią empatią, a jednocześnie silnymi, pewnymi siebie kobietami, takimi jak ona.

To nie tak, że wcześniej takich kobiet nie spotykałam, ale Ilonka przebiła się przez mój pancierz. Tych rozmów było jeszcze kilka, ale z każdą kolejną udawało jej się do mnie dotrzeć jeszcze bardziej, a moje wewnętrzne obawy stawały się coraz mniejsze. Zaczęłam wierzyć, że naprawdę mi się uda. Zrozumiałam, jak ważne jest mieć takie inspirujące osoby wokół siebie, które potrafią podnosić na duchu i dawać wsparcie w trudnych chwilach.

Bardzo chętnie zaangażowałam się w kampanię „Nie hejtuję – motywuję”. Ta inicjatywa jest mi niezwykle bliska, nie tylko z powodu własnych doświadczeń, ale również z uwagi na moją obecnie 13-letnią córkę. W zeszłym roku doznała ona brutalnego pobicia ze strony swoich rówieśniczek oraz 17-letniego chłopaka. Całe zdarzenie rozpoczęło się od słów. Słów pełnych pogardy, wyśmiewania i nienawiści. Kiedy sprawcy zauważyli, że ich działania nie przynoszą rezultatu, a moja córka mimo zakazów nadal odwiedzała park, przeszli do użycia przemocy fizycznej. Ich nienawiść wobec niej była tak wielka, że nawet gdy leżała już bezsilna na ziemi, chłopak nadal kopał ją po plecach. To czysty cud, że skończyło się tylko na urazach, a nie na kalectwie.

Jednak sesja do kalendarza, który miał wesprzeć akcję „Nie hejtuję – motywuję”, do której podchodziłam z wielkimi nadziejami i oczekiwaniami, odkryła stare głębokie rany tak, że wszystko, co dotąd robiłam dla siebie, straciło na znaczeniu. Wróciła niepewność, strach i smutek; podczas oglądania live z sesji płakałam, nie widząc w sobie nic wartościowego. Słyszałam wewnętrzny głos, pytający, po co tam poszłam?, przecież wystarczyło zostać na swoim miejscu. Na filmie widać było stres, strach i ból, które towarzyszyły mi w poprzednich latach mojego życia.

Przez kilka dni nie mogłam się pozbierać. Potrzebowałam czasu, by zastanowić się, czy na pewno dam radę, czy może powinnam się wycofać. Ale właśnie wtedy nadszedł moment przełomu. Pomyślałam sobie: „Zobacz, nikt w ciebie nie wierzył, nigdy nie miałaś wsparcia. Właśnie niedawno płakałaś w samotności, z myślami samobójczymi. A teraz? Wzięłaś udział w kampanii społecznej przeciw hejtowi. Nie cofniesz już swojego życia, ale możesz przynajmniej spró-

bować zapobiec, by inne młode osoby nie doświadczyły tego samego co ty. Bo Ty najlepiej wiesz, jaki wpływ to miało na ciebie i twoje życie. To jest twoje miejsce. Przestań się mazgać i pokaż właśnie tym wszystkim, którzy tobą gardzili, że jesteś wartościowa. Ale przede wszystkim zacznij się akceptować i uwierz, że jesteś wiele warta”.

Poczułam, jakby mnie ktoś przełączył, podeszłam do lustra i zobaczyłam inną siebie – błysk w oku, cel w życiu. Będę szczęśliwa dla siebie i na złość innym. Kolejne wydarzenia poszły jak burza, zamówiłam sesję biznesową u cudownej Magdaleny. Uchwyciła na zdjęciu nową mnie. Wydobyła ze mnie kobietę, którą zakopałam tak głęboko, że sama jej już nie dostrzegałam. Pewną siebie kobietę, oczywiście z problemami, ale ja tych problemów już się nie boję, tylko po kolei je rozwiązuję. Zmieniłam garderobę, fryzurę, nawet styl chodzenia. Zaczęłam się udzielać na forach branżowych, poznawać kolejne osoby. Walczyłam i walczyłam każdego dnia.

Ale mój bagaż emocjonalny okazał się tak duży, że postanowiłam poddać się terapii psychologicznej w hipnozie. By szybciej pozbyć się swoich demonów. Nie wstydzę się do tego przyznać, już nie. Dawna ja wstydziłaby się tego, teraz ta nowa ja NIE. Dzięki terapii zyskałam przede wszystkim umiejętność radzenia sobie z trudnościami i swoimi toksycznymi myślami w sposób konstruktywny i skuteczny. Nauczyłam się kontrolować swoje emocje i myśli, nie dając się nimi przytłoczyć, oraz podejmować świadome decyzje, które służą mojemu dobru i spełnieniu. Terapia dała mi też narzędzia do budowania zdrowych relacji z innymi ludźmi, opartych na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i wsparciu.

Przez wiele miesięcy codziennie stawałam przed lustrem uśmiechałam się do siebie budując coraz silniejsze poczucie własnej wartości i pewności siebie. Zaczęłam podejmować coraz odważniejsze działania, uwalniać się spod wpływu negatywnych emocji i myśli, które dotąd mnie ograniczały. Stopniowo otwierałam się na nowe doświadczenia i relacje z ludźmi, odzyskując radość życia i wiarę w siebie.

Układając swoje życie po kolei, zaczęłam również porządkować relacje w rodzinie. Wiedziałam, że moje postępy im się nie podobają. Dochodziły mnie słuchy, że gwiazdorze, że niby nie mam czasu, a wiecznie gdzieś jeżdżę. Nie potrafili zrozumieć, że to nie jest gwiazdorzem, tylko robienie czegoś, co mnie uszczęśliwia. Spełniam swoje marzenia i staram się odbudować życie i czerpać z niego pełnymi garściami. Dojść na szczyt, ale na zdrowych warunkach. Być dobrym

człowiekiem i nie robić przy tym nikomu krzywdy. Do tej pory nie potrafią cieszyć się moim szczęściem. Dawniej bardzo bym się tym przejmowała. Teraz zaakceptowałam tę sytuację i zdaję sobie sprawę, że nie wszystko mogę zmienić. Ale nie pozwolę, by to mnie zatrzymało. Nie zrezygnuję z obranej drogi.

Poprawiła się również sytuacja z mężem. Zaczęliśmy więcej rozmawiać, on też się zmienił i zaczął mnie wspierać. Choć czasem przeżywa chwile słabości i czasami czuję od niego negatywny przekaz, to jednak bardzo się stara, za co go cenię. Nasze relacje są teraz dużo lepsze i myślę, że jeśli jeszcze popracujemy nad naszym związkiem, będziemy mogli być razem szczęśliwi.

Co do Mamy, wiem, że nie cofnę czasu i nie ma sensu żywić urazy – to przecież moja mama i mimo wszystko ją kocham. Rozumiem, że na swój sposób starała się być dobrą mamą. Jednak postawiłam granice w naszych relacjach i nie pozwalałam już na manipulowanie swoją osobą, przynajmniej nie tak jak wcześniej.

Nie jestem już na niczyje zawołanie i nie pozwalam sobie wmawiać poczucia winy z tego powodu. Czuję się z tym dobrze i mam nadzieję, że ona również zrozumiała pewne sprawy i teraz życzy mi szczęścia. Co do rodzeństwa, cóż, nie wszystko od razu. Na to jeszcze przyjdzie czas. Może kiedyś będziemy prawdziwym, wspierającym się rodzeństwem – przecież w cuda warto wierzyć.

Moja walka trwała długo i wiem, że jeszcze długa droga przede mną, ale warto. Mimo iż miałam chwile załamania, szłam do przodu. Przestałam czuć wyrzuty sumienia, że czuję się dobrze i prawie szczęśliwa. Praca zaczęła sprawiać mi znowu przyjemność. Rozwijam się na kolejnych polach, piszę artykuły do gazet, robię szkolenia dla przedsiębiorców, prowadzę bloga, biorę udział w konferencjach, kampaniach społecznych.

Tak, teraz jest mój czas. Czy czegoś żałuję? Na pewno wielu rzeczy, ale przede wszystkim tego, że ocknęłam się dopiero teraz w wieku 49 lat, a nie dużo wcześniej. Ktoś by powiedział, że już jest z górki, a ja dopiero wchodzę na tą górę i tym razem nie zawrócę.

Nie ma znaczenia, ile masz lat, walcz o siebie, nie pozwól, by problemy zdrowotne czy relacje rodzinne cię zniszczyły. Według lekarzy powinnam już dawno nie żyć, problemy z sercem (arytmia, niedowład mięśnia), z nowotworami walczę już od 22 roku życia, były przeżuty, wiele operacji, obecnie coś znowu rośnie w płucach, bezdech senny, gronkowiec w stawach, nadciśnienie, uszko-

dzony krąg szyjny (groził mi paraliż i wózek)... mogłabym wyliczać jeszcze wiele, ale po co?

Nigdy się tak naprawdę nie przejmowałam swoim zdrowiem, zawsze umiałam z tym walczyć, o dziwo. Z kim nie umiałam i przegrałam? Z bliskimi i samą sobą. Nie potrafiłam zawalczyć o siebie. Teraz z perspektywy czasu wiem, że te wszystkie doświadczenia mnie wzmocniły, stało się, nie cofnę już tego. Ostatnio od cudownej psychoterapeutki Karoliny usłyszałam słowa, że być może Bóg zesłał mi Wiki, bo wiedział, że sobie poradzę. I chyba miała rację. Kiedy patrzę na moją córkę, wiem, że to prawda. Staram się dać jej wszystko, aby była niezależna i szczęśliwa. A w zamian ona dodaje mi siły, by przezwyciężać każdą trudność.

Dziś jestem inną osobą, nową „ja”, spełnioną bizneswoman. Moje biuro obsługuje obecnie wiele firm, tych małych i większych, w obsłudze mamy również cenionego producenta filmowego. Wynajmuję lokal w nowoczesnym biurówcu. Zatrudniam pracowników. Mam męża, który zaczął być moim partnerem i mnie wspiera. Córkę, która jest zadowolona, że jej mama więcej się uśmiecha.

Poznałam fantastycznych ludzi z branży i poza niej, z którymi utrzymuję kontakt. Na konferencjach czy większych spotkaniach zapraszają mnie do swojego stolika lub po prostu przyjaźnie się witają, gdy mnie widzą. Przestałam się czuć jak cień.

Ale najważniejszą zmianą było zmienienie mojego podejścia do samej siebie i swojego życia. Zrozumiałam, że aby być szczęśliwa, muszę najpierw zaakceptować siebie taką, jaka jestem i kochać siebie bezwarunkowo. Przestałam słuchać głosów krytyki i wątpliwości, które mnie ograniczały, i zaczęłam wierzyć w swoje możliwości i siłę.

A jeszcze niedawno siedziałam płacząca w pokoju z astronomicznymi długami, biuro miałam w małej dobudówce przy domu i nie miałam żadnych perspektyw na lepsze jutro. Uważałam, że jestem głupią, bezwartościową istotą. To wszystko siedziało w mojej głowie. Byłam we własnym więzieniu, nie wiedząc, że sama je sobie stworzyłam. Pamiętaj, nigdy nie jest tak źle, by nie można było z tego wyjść i nigdy nie jest na to za późno, nie patrz na swój pesel, patrz na siebie. Nawet jeśli nie masz nikogo koło siebie. Masz siebie, czyli wszystko, czego potrzebujesz, by się podnieść, poprawić koronę i sięgnąć po swoje marzenia.

Patrząc teraz wstecz, widzę, jak wiele przeszłam. Te trudne chwile, te chwile zwątpienia... To wszystko było częścią mojej drogi. Ale teraz, kiedy stoję na szczycie tego, co udało mi się osiągnąć, czuję ogromną dumę. To jest mój czas, czas na przełamanie barier i podniesienie się po każdym upadku. Wiem, że nie jestem sama – jestem częścią wspólnoty kobiet, które również walczą o swoje marzenia. Odcięłam się od toksycznych osób, obecnie otaczają mnie osoby, które wiem, że jak upadnę, pomogą mi się podnieść.

Dlatego dzielę się tą historią. Dla tych kobiet, które mogą czuć się teraz tak, jak ja kiedyś się czułam. Dla tych, które wciąż walczą, dla tych, które czują, że nie mają siły. Chcę im przypomnieć, że warto walczyć o siebie i swoje marzenia. Każdy krok naprzód, nawet ten najmniejszy, prowadzi nas bliżej celu. Niech moja historia, determinacja i siła staną się inspiracją dla innych osób. Pamiętajcie! Jesteśmy silne, niezłomne i zdolne do wielkich rzeczy. Teraz jest nasz czas.

Walczcie o to, w co wierzycie i niech wasze marzenia staną się rzeczywistością.

I powtarzam: nieważne, ile masz lat. Twoje wymarzone życie czeka na ciebie.

Projekt graficzny: Anna Nowak

Skład: Wojciech Maciejczyk

Redakcja i korekta: Mariola Będkowska

Wydawca i pomysłodawczyni projektu: Ilona Adamska

Okładka: Ewelina Salwuk-Marko

Wydawca

ADAMSKA MEDIA

„Nieugięte: Opowieści o kobiecej odwadze” to wyjątkowa publikacja, która zabierze Cię w podróż pełną inspiracji, siły i determinacji. To zbiór poruszających historii o kobietach, które stanęły twarzą w twarz z przeciwnościami losu i odnalazły w sobie moc, by zawalczyć o lepsze życie. Te opowieści to nie tylko świadectwo ich niesamowitej odwagi, ale także przypomnienie, że każdy z nas ma w sobie siłę, by zmieniać swoje życie.

Europejski Klub Kobiet Biznesu do współtworzenia projektu zaprosiło Międzynarodowe Stowarzyszenie Odważne Kobiety, które wspiera kobiety dotknięte przemocą.

W e-booku znajdziesz historie kobiet, które żyły w przemocowych i toksycznych związkach oraz w rodzinach, gdzie brakowało wsparcia. Ich doświadczenia, pełne bólu i wyzwania, pokazują, że nawet w najtrudniejszych chwilach możliwe jest znalezienie drogi do wewnętrznej wolności i szczęścia.

Bohaterki opisują, jak stawiać granice, budować zdrowe relacje, i pielęgnować własne poczucie wartości. „Nieugięte” to e-book dla wszystkich kobiet, które szukają inspiracji, siły i dowodów na to, że niezależnie od okoliczności, można odbudować swoje życie i odnaleźć w sobie prawdziwą moc.

Ta publikacja to prawdziwy manifest kobiecej siły i determinacji, który nie pozwoli Ci się poddać, nawet gdy wszystko wydaje się stracone.

Sięgnij po „Nieugięte” i odkryj moc, która drzemie w każdej z nas!

Ebook bezpłatny

Patroni medialni

