



KAMILA ROWIŃSKA

# BUDUJ SWOJE ŻYCIE

odpowiedzialnie i zuchwale

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Buduj swoje życie odpowiedzialnie i zuchwale](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[www.darmowe-ebooki.com](http://www.darmowe-ebooki.com)

Copyright by Złote Myśli & Kamila Rowińska, rok 2013

Autor: Kamila Rowińska

Tytuł: Buduj swoje życie odpowiedzialnie i zuchwale

Data: 10.05.2017

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

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

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# Spis treści

Przedmowa .....	9
Wstęp .....	17
Rozdział I. Jakie są twoje wartości? .....	29
Rozdział II. Jak wygląda twoje życie z innej perspektywy? .....	39
Rozdział III. Twoje wymarzone życie .....	51
Rozdział IV. Ponieważ w życiu liczy się tylko twoja odpowiedź .....	81
Rozdział V. Jakie role pełnisz w życiu? .....	103
Rozdział VI. Pozostawaj w życiu poza trójkątem .....	115
Rozdział VII. Jesteś tym, z kim najczęściej przebywasz.....	131
Rozdział VIII. Twoje życie jest odzwierciedleniem twoich myśli i ich kierunku .....	145
Rozdział IX. Twój umysł jest jak ogród, ty jesteś jego ogrodnikiem .....	153

Rozdział X. Koncentruj swoje myśli wokół swoich celów.....	171
Rozdział XI. Wytycz cele skutecznie .....	177
Rozdział XII. Buduj swoje życie zuchwale!.....	193
Rozdział XIII. Przekrocz bariery osiągnięcia swoich celów.....	203
Rozdział XIV. Twoja wymarzona pasja .....	221
Zakończenie.....	231

## Rozdział III.

---

### **Twoje wymarzone życie**

Kiedy stworzyłam bezpłatny kurs online *7 kroków do osiągnięcia ambitnych celów*, dostałam wiele listów od jego uczestników podekscytowanych tym, co mogli zobaczyć dzięki stworzeniu swojego koła życia. Mam nadzieję, że ty również dzięki temu ćwiczeniu możesz teraz popatrzeć na swoje życie z lotu ptaka i dostrzec to, czego nie widzisz na co dzień.

Większość z nas nosi gdzieś głęboko w sercu wyobrażenie swojego idealnego życia. Takiego, jakim chciałaby żyć, gdyby nie istniały żadne ograniczenia. Nosimy obrazy naszych wymarzonych zawodów, związków, rodzin, znajomości. Gdzieś w głowie mamy idealne wyobrażenia swojej sylwetki, stylu życia, jaki moglibyśmy prowadzić, pasji, jakiej chcielibyśmy oddać się bez reszty. Często na wyobrażeniach się kończy i po chwili fantazjowania wracamy do rzeczywistości,

prowadząc dalej nasze życie. Poziom satysfakcji z niego dla wielu z nas nie jest zadowalający.

Często na szkoleniach słyszę:

„Mógłbym mieć lepszą pracę, ale teraz jest kryzys”, „Chciałbym więcej zarabiać, ale nie wiem, jak tego dokonać”, „Nie jestem szczęśliwy w swoim związku, ale nie mam czasu/odwagi się tym zająć”, „Bardzo zależy mi na nauce angielskiego, ale nie stać mnie teraz na kurs”, „Chcę mieć wysportowaną sylwetkę, ale siłownia jest za daleko, zbyt późno wracam do domu, nie mam z kim ćwiczyć”.

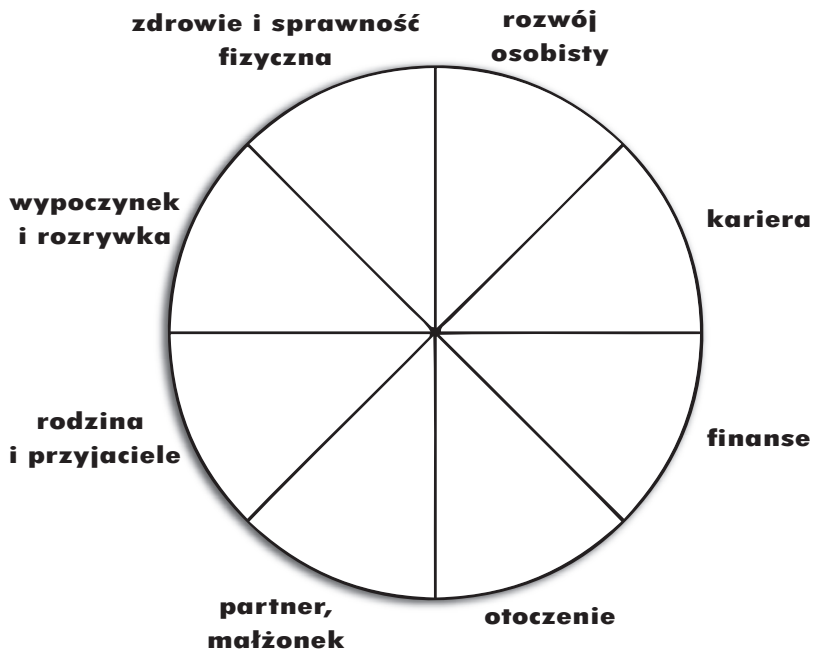
Właściwie, to wiele mógłbym, ale...

„Ale” — kiedy słyszę to słowo, od razu wędną mi uszy i już wiem, że za chwilę, zamiast pomysłów na rozwiązanie, usłyszę milion powodów, dla których wdrożenie pomysłu w życie ma się nie udać, i ani jednego, który mówiłby o pomysle na to, co ja mogę zrobić, aby to osiągnąć.

Jestem przekonana, że w życiu nie można mieć wszystkiego naraz, jednak można mieć wszystko to, co dla nas w danym momencie jest najważniejsze. Oczywiście, trzeba za to zapłacić odpowiednią cenę.

Wpadamy często w wir wymówek, które zawsze są świetnym i dobrze brzmiącym usprawiedliwieniem na to, że nasze życie, mówiąc eufemistycznie, nie spełnia naszych oczekiwań. Wymówkami karmimy siebie i swoje otoczenie, usprawiedliwiając naszą bierność. Pół biedy, gdy robimy to świadomie. Większość ludzi jednak w prawdziwość swoich wymówek wierzy.

Teraz czas na ciebie. Opisz swoje idealne życie w 8 obszarach, a następnie wypisz swoje wymówki.



<b>Mój ideał</b>	<b>Moja wymówka</b>
1. Moje idealne zdrowie i sprawność fizyczna	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

<b>Mój ideał</b>	<b>Moja wymówka</b>
2. Mój ideał rodziny, przyjaciół ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....
3. Mój ideał małżeństwa/ związku ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....
4. Mój ideał kariery/pracy ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....
5. Moje idealne otoczenie ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....



<b>Mój ideał</b>	<b>Moja wymówka</b>
6. Moja idealna rozrywka, czas wolny ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
7. Moja idealna sytuacja finan- sowa ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
8. Mój idealny rozwój osobi- sty ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

Gdy już masz listę swoich wymówek, zastanów się i odpowiedz sobie na pytania:

Z którymi wymówkami nadal chcę funkcjonować, a za eliminację których zabiorę się jeszcze dzisiaj?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Co zyskuję dzięki moim wymówkom?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Co przez wymówki tracę? Co mnie omija?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Co tak naprawdę zrobię i jakich starań dołożę, aby zrealizować swoje plany?

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Czego będę robić więcej, a z czego zrezygnuję, aby osiągnąć stan dla mnie idealny?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wiem, że pokusa zrobienia tego ćwiczenia „w myślach” jest ogromna. Mam świadomość, że wiele osób jej ulegnie. Mam jednak nadzieję, że ty wykonasz je naprawdę! Ponieważ różnica pomiędzy wykonaniem go na papierze i wykonaniem go w myślach jest tak olbrzymia, jak różnica z radości uprawiania miłości „w myślach” i w rzeczywistości.

Rozmawiałam ze znajomymi, z klientami coachin-  
gowymi oraz uczestnikami moich szkoleń, wciąż za-  
dając to samo pytanie: „Co tak naprawdę powstrzy-  
muje cię przed tym, aby prowadzić swoje wymarzone  
życie?”.

Co tak naprawdę  
powstrzymuje cię przed  
tym, aby prowadzić swoje  
wymarzone życie?

Odpowiedzią, z którą  
identyfikowano się najczę-  
ściej, był strach.

Strach przed zmianą,  
strach przed samotnością,  
strach przed oceną przez  
innych ludzi. Okazało się, że najczęściej życie, które-  
go pragniemy, znajduje się po drugiej stronie naszego  
strachu.

„Gdybym nie bała się samotności, zakończyłabym  
mój toksyczny związek, zadbała o siebie i miałabym  
szansę na to, aby poznać kogoś innego. Kogoś, o kim  
marzę”.

„Gdybym nie bał się, że nie znajdę nigdzie indziej  
pracy, przestałbym pozwalać mojemu szefowi mnie  
poniżać”.

„Gdybym nie bała się tego, co pomyślą o mnie inni,  
przestałabym żyć na pokaz, dzięki czemu pozbyłabym  
się zadłużeń na kartach kredytowych. Może nawet  
mogłabym zaoszczędzić trochę pieniędzy”.

„Gdybym nie bał się oceny, sprzedałbym samo-  
chód, na który obecnie mnie nie stać”.

„Gdybym przestała bać się porównań do modelek  
prezentujących seksowną bieliznę, mogłabym wresz-  
cie kupić taką dla siebie i zrobić niespodziankę mężo-  
wi. Mogłabym nawet kochać się z nim przy zapalonym  
świecie!”.

„Jestem bardzo otyły. Gdybym przestał zastana-  
wiać się, co pomyślą o mnie ludzie ćwiczący na siłow-

ni, kiedy mnie tam zobaczą, mógłbym do nich dołączyć. Na basen też mógłbym iść”.

„Gdybym nie bała się odmowy, mogłabym poprosić znajomą o rekomendację w jej zakładzie pracy i miałabym szansę na lepsze wynagrodzenie”.

„Gdybym się nie bał odmowy, mógłbym zapytać, co muszę zrobić, aby awansować”.

„Gdybym nie bała się oceny, zaczęłabym pisać blog. Może nawet napisałabym kiedyś książkę”.

„Gdybym nie bał się porażki, otworzyłbym biznes, o którym od dawna marzę”.

„Gdybyśmy przestali bać się oceny ze strony naszej rodziny, przestalibyśmy urządzać uroczystości, które przekraczają nasze możliwości finansowe. Nie wyjeżdżalibyśmy na tak drogie wakacje i kupowalibyśmy tańsze prezenty — takie, które nie wpędzają nas w sytuację, w których jesteśmy na debecie”.

To tylko niektóre z nadesłanych przez czytelników mojego blogu rzeczy, które mogliby zrobić, gdyby przestali się bać oceny, zmiany lub samotności.

Korzyści z wyjścia naprzeciw swojemu strachowi są ogromne!

Z drugiej strony, jak to powiedział Albert Camus: „Zawsze się znajdzie odpowiednia filozofia do braku odwagi”.

Dziś może ci się wydawać, że otaczający cię ludzie odnoszący sukcesy to tacy, którzy niczego się nie boją, nigdy się nie wstydzą i wszystko, co robią,

wykonują z naturalnym wdziękiem, pewnością i lekkością.

Bardzo często jest odwrotnie!

Wiele razy odczuwają strach, treść i wahanie. Ostatecznie jednak, jeśli czują, że tylko ona powstrzymuje ich przed zrobieniem tego, czego naprawdę pragną, to z duszą na ramieniu, ale robią to!

Właśnie to nazywamy odwagą. Odwaga to działanie pomimo strachu.

Sz szczególnie mocno mogłam ćwiczyć swoją odwagę podczas współpracy z firmą Oriflame Sweden. Przez 13 lat byłam Dyrektorem Klubu Oriflame. Swoją karierę zaczynałam jako konsultantka, prezentująca katalog i sprzedająca kosmetyki.

Wiedziałam, że jeśli chcę awansować na wymarzoną pozycję, muszę sprzedawać, zapraszać inne osoby do współpracy, motywować je, szkolić oraz przemawiać publicznie. Ani jednej z tych rzeczy nie potrafiłam robić, gdy zaczynałam swoją działalność! Czula podniecenie, determinację, ekscytację i strach jednocześnie.

Strach przed oceną przez innych ludzi, strach przed porażką, strach przed odmową, strach przed wystąpieniami publicznymi i setki innych rodzajów strachu, o których dziś już zapomniałam.

Właśnie to nazywamy odwagą.  
Odwaga to działanie pomimo strachu.

Okazało się, że każdy ze strachów mijał dokładnie wtedy, gdy podejmowałam działanie.



Tak długo bałam się, że ktoś nie kupi ode mnie produktów, jak długo zwlekałam z ich zaprezentowaniem. Tak długo bałam się wykonać połączenie telefoniczne, jak długo zwlekałam z wykręceniem numeru. I wreszcie tak długo bałam się wystąpić publicznych, jak długo tego nie robiłam.

To, co mi jeszcze bardzo pomagało, to natychmiastowe przystępowanie do działania! Zanim pojawią się czarne myśli. Znasz to? Na szkoleniach nazywam to „kręceniem sobie filmu”.

Zwykle, gdy pojawia nam się pomysł zrobienia czegoś, co mogłoby pomóc nam pójść naprzód i nie zabierzemy się od razu do działania, zaczynamy „kręcić sobie film”. Niestety, zwykle jest to film negatywny. Thriller, horror, dramat jakiś!

Pojawia ci się w głowie myśl o tym, aby pójść na studia swoich marzeń. Niech to będzie np. psychologia. Masz już za sobą studia i pracujesz gdzieś, jednak wciąż powraca do ciebie myśl o tym, aby studiować psychologię. I co robisz? Kiedy o tym rozmyślasz, zamiast szukać okazji, pozytywów, możliwości, tworzysz czarne scenariusze. Kręcisz w swojej głowie filmy grozy i przewidujesz wszystkie niebezpieczeństwa, porażki i trudności, jakie mogą nastąpić. „Pewnie nie poradzę sobie na egzaminach, w tym wieku to już nie wypada studiować i zaczynać od nowa, a poza tym z pewnością nie znajdę na to wszystko czasu...”. Im dłużej się nad tym zastanawiasz, tym więcej drastycznych scen przychodzi ci do głowy. W rezultacie dalej prowadzisz swoje dotychczas



sowe życie i tylko czasami wraca do ciebie fantazja, jak to świetnie byłoby studiować psychologię.

## **Refleksja czytelniczki**

[...] Gdybym jeszcze raz mogła wybierać kierunek studiów, zdecydowałabym się na coś, co mnie pasjonuje, a nie na coś, co daje perspektywy na przyszłość. W moim przypadku byłaby to psychologia. Czasu nie da się cofnąć, ale na studia można iść w każdym wieku i to właśnie zamierzam zrobić. Obecnie biorę udział w rekrutacji na UKW w Bydgoszczy, mam nadzieję, że zostanę przyjęta.

*Ania*

Być może w twoim życiu pojawiły się inne ciekawe pomysły, które nie doczekały się realizacji, ponieważ od razu zamazane zostały czarnym flamastrem twoich wyobrażeń?

Kilkanaście lat temu obiecałam sobie, że zamiast siedzenia i rozmyślania o swoich strachach, będę dawać z siebie w życiu tyle ile mogę, bez względu na strach.

Gdy miałam 22 lata, otrzymałam propozycję wystąpienia dla najlepszych Dyrektorów firmy Oriflame Sweden na Ukrainie i przedstawienia im swoich pomysłów na budowanie zespołów. Kiedy ją usłyszałam, ogarnęła mnie panika. Miałam bowiem polecieć do lu-

Na twoje życie składa się  
w 10% to, co ci się przytrafia,  
i w 90% to, jak na to  
zareagujesz.

dzi, którzy mieli kilkukrotnie lepsze wyniki ode mnie, profesjonalnie wystąpić na scenie i zrobić to, bagatela, dla widowni liczącej 800 osób!

Nie czułam się ani gotowa, ani pewna. Jednak wiedziałam, że jeśli kiedykolwiek mam zostać szkoleniowcem i mówcą, to muszę teraz wykazać się odwagą, czyli podjąć działania pomimo strachu.

Przygotowałam się do tego wystąpienia najlepiej jak potrafiłam na dany moment. Przed tym wystąpieniem byłam chora, błada i ledwo stałam na nogach. Po nim czułam się silna, dumna i odważna.

Oczywiście miałam świadomość tego, co mogłam zrobić lepiej, jednak lwią część swojej uwagi poświęciłam na docenienie siebie za odwagę do podjęcia tego wyzwania i jego realizację.

Na twoje życie składa się w 10% to, co ci się przytrafia, i w 90% to, jak na to zareagujesz.

Kiedy miałam 27 lat, wraz z Romanem Hadasikiem postanowiłam napisać książkę. Tak długo się nie bałam, jak długo nie podzieliłam się tym pomysłem z innymi. Ludzie wręcz zalali mnie swoimi strachami i obiekcjami! A co będzie, jak nie znajdziesz wydawcy? A jeśli nikt jej nie kupi? A jeśli okaże się, że są w niej błędy? A jak się nie spodoba? I czy ty aby nie jesteś jeszcze za młoda, żeby książkę pisać? Wszystkie te strachy okaza-

ły się być mocno na wyrost. Dziś *Etat, biznes tradycyjny czy marketing sieciowy* doczekał się już drugiego wydania u kolejnego wydawcy i znalazł swoje grono zadowolonych czytelników, a ja, podążając za swoimi marzeniami, piszę kolejną książkę.

Teraz, gdy tworzę ten rozdział, jest 29.06.2012 roku. Od 3 tygodni mieszkam w Warszawie. Przeprowadziłam się tutaj ze względu na pracę mojego przyszłego męża. Za dwa miesiące wychodzę za mąż. Wyprowadziłam się z Gliwic, w których spędziłam 25 lat swojego życia. Zbudowałam tam swoje dwie firmy, zdobyłam zaufanie, biznesowe kontakty, mam tam pewność świetnych wyników swojej obecnej działalności. W imię swoich wartości opuściłam to miejsce, aby zacząć niemal od nowa. Czy odczuwam strach? Oczywiście! Nie pozwałam jednak, aby on kierował moimi wyborami.

Wróćę jeszcze na chwilę do kwestii małżeństwa, ponieważ wychodzę za mąż po raz drugi.

Rozwód, który bardzo ciężko przeżyłam, mógł spowodować, że powiem sobie: „Już nigdy więcej. Miłość nie istnieje, małżeństwo jest przereklamowane, lepiej się nie angażować, próbowałam, nie wyszło, teraz będę funkcjonować w luźnym związku”. Była taka pokusa, aby porzucić marzenia o budowaniu rodziny, jednak wynikałaby ona u mnie tylko ze strachu przed porażką. Dlatego odrzuciłam pychę, że jako coach poradzę sobie ze wszystkim sama i z psychologiem odrobiłam swoją „pracę domową” po porażce małżeńskiej. Wyciągnęłam wnioski i teraz bogatsza o nowe, chociaż

Za moimi decyzjami stoją  
marzenia.

Co stoi za twoimi?

trudne doświadczenie, ponownie z miłością, nadzieją i entuzjazmem zakładam rodzinę.

Za moimi decyzjami stoją marzenia. Co stoi za twoimi?

Los wiele razy wystawiał mnie na taką próbę i za każdym razem okazywało się, że pokonywanie strachu przybliżało mnie do osiągnięcia celu. Zwłaszcza wtedy, gdy ponosiłam porażki, ponieważ dzięki nim mogłam wciąż się doskonalić.

Dopóki nie wejdziesz do zamku, to nie będziesz wiedzieć, czy naprawdę w nim straszysz...

Przypuszczam, że kojarzysz Marka Kamińskiego — sławnego podróżnika i polarnika, który jako pierwszy i na chwilę obecną — jako jedyny — zdobył biegun północny i południowy w jednym roku, bez pomocy z zewnątrz. Wyprawa na biegun wymaga niesamowitej odwagi i kiedy wyobrażałam sobie tego człowieka, sądziłam, że może on nie odczuwa strachu zbyt często.

Studiując praktyczną psychologię motywacji, miałam przyjemność być uczestniczką zajęć z Markiem Kamińskim. Nauczyłam się od niego cennej umiejętności i dowiedziałam się, że ten mężczyzna jak najbardziej odczuwa strach, podejmując się nowych wyzwań. Ma jednak na ten strach dwa sposoby:

1. Zanim wyruszy w podróż bądź podejmie się nowego wyzwania, ćwiczy w dostępnych mu warunkach

konsekwencje trudnych sytuacji. Inspirująca dla mnie była opowieść o tym, jak ćwiczył z Jaśkiem Melą<sup>4</sup> wpadanie do wody w pełnym ekwipunku, z nartami, aby przygotować siebie i Jaśka na ewentualną sytuację, w której podczas wyprawy wpa-  
dliby do wody i musieli się zmagać z tym wyzwaniem w temperaturze  
–60 stopni!

2. Gdy podczas przemierzania kilometrów drogi w zimnie pojawi się strach lub „kręcenie sobie negatywnego filmu”<sup>5</sup> o tym, co złego może się wydarzyć, natychmiast zaczyna liczyć. Liczyć do tysiąca!

Znam już milion wymówek,  
z powodu których nie odnosisz  
sukcesów, o których marzysz.  
Każdy ma swoją mniej lub  
bardziej wstrząsającą historię.  
Dlatego skończ ją opowiadać  
i bierz się do roboty!

Spodziewałeś się bardziej zaczarowanego sposobu? Ja też byłam zdumiona, jednak szybko usłyszałam, że to pozwala uspokoić myśli, zająć się czymś i wyjść z negatywnego toku myślenia.

---

<sup>4</sup> Marek Kamiński odbył podróż na biegun północny i południowy z Jaśkiem Melą, niepełnosprawnym chłopcem, który w wyniku porażenia prądem doznał urazów, które doprowadziły do amputacji ręki i nogi.

<sup>5</sup> To taki film, który sam kręcisz w swojej głowie, obmyślając wszelkie negatywne scenariusze tego, co może się wydarzyć. Ponad 90% z nich nigdy się nie zdarza, jednak ludzie pasjami zajmują się kręceniem w swojej głowie takich opowieści.

Są ludzie, którzy zaczynają się modlić, są tacy, którzy powtarzają pozytywne afirmacje takie jak „Wszystko działa dla mojego większego dobra”, są też tacy, którzy po prostu liczą do tysiąca. Ja stosuję afirmacje, przeczytasz o nich w tej książce.

Znam już milion wymówek, z powodu których nie odnosisz sukcesów, o których marzysz. Każdy ma swoją mniej lub bardziej wstrząsającą historię. Dlatego skończ ją opowiadać i bierz się do roboty!

Teraz, gdy znasz już swoje wartości, wiesz, jak wygląda twoje życie z perspektywy koła życia, a także masz wyobrażenie życia, jakiego pragniesz, prawdopodobnie wiesz mniej więcej, dokąd w życiu chcesz zmierzać. Większość moich dotychczasowych klientów coachingowych podczas sesji dochodziło do wniosku, że jest to jeden z cenniejszych dla nich zasobów. Dotychczas bowiem wytyczali cele pod wpływem chwili, bez dokładnego przemyślenia, gdzie teraz się znajdują i dokąd właściwie zmierzają. Wytyczali cele po omacku i z zaskoczeniem dochodzili po czasie do wniosku, że motywacja do tego, aby cel osiągać, zniknęła.

Większość ludzi wie, jakiego życia nie chce prowadzić, natomiast nie ma jasnej odpowiedzi na pytanie: „Jakiego życia pragniesz?”. Chodzi mi o konkretną odpowiedź, a nie ogólnik: „Pragnę życia szczęśliwego”.

Żyją kompletnie pozbawieni koncepcji na życie. Moją intencją jest za pośrednictwem tej książki zachęcić cię do poczynienia przemyśleń w tym kierunku.

Spójrz teraz na swoją tabelę wymówek i popatrz na opis twojego wymarzonego życia. Twoje wymarzone relacje rodzinne, małżeństwo, pracę, karierę i wszystko to, co wypisałeś.

Zbiór tych rzeczy to życie, którego pragniesz. Jest ono wynikiem sumy tego, jak wygląda twoje aktualne życie, i konsekwentnych działań, które zdecydujesz się podjąć.

Zobacz, jak wygląda to na rysunku poniżej.



Teraz wypełnij przestrzeń pomiędzy punktem A i punktem B. Napisz, jakie działania musisz konsekwentnie podejmować, aby przejść z twojego aktualnego życia (punkt A) do życia, którego pragniesz (punkt B).

Zaczynamy!

10 konsekwentnie wykonywanych działań, które doprowadzą mnie do życia, którego naprawdę pragnę, to:

1. ....
2. ....

3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

Już za chwilę opowiem ci historię mojej klientki coachingowej — Patrycji — z której dowiesz się, jak ona przechodzi ze swojego punktu A do punktu B, czyli od aktualnego życia do życia, którego naprawdę pragnie. Patrycja zgodziła się, abym przytoczyła jej historię. Dziękuję ci, Patrycjo.

Jeśli masz ochotę i czujesz, że podziela to na ciebie motywująco, to opublikuj swoich 10 działań na stronie [www.rowinskabusinesscoaching.com/blog/ksiazka](http://www.rowinskabusinesscoaching.com/blog/ksiazka).

## **Historia Patrycji**

Patrycja pojawiła się u mnie jeszcze podczas moich studiów coachingowych, czyli w 2008 roku. Na pierwszej sesji, gdy wykonała swoje koło życia, wiedziała, że jej aktualne życie w niewielkim tylko stopniu odzwierciedla to, o jakim marzy. Czyli pomiędzy punktem A podróży a punktem B, do którego chciałyby dojść, jest przepaść. Może nawet dwie przepaście.



Mogła oczywiście usiąść w kącie i zacząć płakać, że „ma w życiu zawsze pod górkę i to w przyciasnym berecie”, i że inni to mają szczęście, a ona to już jest na niebyt skazana i że się nie da, i że nawet jeśli komuś innemu się udało, to jakiś był cud, ale jej to z pewnością się z impasu wyjść nie uda.

Mogła tak zrobić. Wiele osób tak robi, jednak nie Patrycja. Ona postanowiła przejąć odpowiedzialność za to, jak wygląda jej życie.

Bo nie jest sztuką sięść w powozie, oddać lejce komuś innemu i marudzić, że nie dowiózł nas tam, gdzie chcieliśmy. Sztuką jest nauczyć się powozić, wziąć lejce w swoje ręce, sto razy zablądzić, jednak ostatecznie dotrzeć do celu.

I tak wybrała Patrycja.

Jej sytuacja wyglądała tak, że pracowała na stanowisku, które nijak odpowiadało jej zainteresowaniom, pasji, a nawet wartościom. Mało tego, wciąż obawiała się, że je straci.

Od kilku lat żyła w nieformalnym związku opartym jedynie, jak to określiła, na „wspólnym kredycie na mieszkanie” i przekonaniu, że i tak nikogo lepszego nie znajdzie, bo w jej wieku (34 lata) to już sami rozwodnicy albo wieczni chłopcy. Więc lepszy taki, byle jaki mężczyzna, niż

Nie jest sztuką sięść w powozie, oddać lejce komuś innemu i marudzić, że nie dowiózł nas tam, gdzie chcieliśmy. Sztuką jest nauczyć się powozić, wziąć lejce w swoje ręce, sto razy zablądzić, jednak ostatecznie dotrzeć do celu.

żaden. Poza tym okazało się, że cierpi na chorobę, w której leczenie hormonami jest niezbędne, coraz trudniej jest utrzymać wagę i już dawno przekroczyła rozmiar 44, który w jej odczuciu jest granicznym i przy którym żaden mężczyzna na nią nawet nie spojrzy.

Towarzysko-kanapowo-telewizyjny styl życia, jaki prowadziła, doprowadziła do takiego stanu, że dni tygodnia wyznaczały emisje seriali i weekendowe imprezy. Coraz częściej przyglądając się swojemu życiu, widziała pustkę.

Życie, które chciała prowadzić, miało być pełne pasji, miłości i sportowych wyzwań.

To, czego potrzebowała, to wytyczyć cele długoterminowe i plan działania, aby dojść do życia, które chce prowadzić. Miała świadomość, że zajmie jej to około 5–8 lat.

Wiem, że możesz pomyśleć: „8 lat? To jakiś żart? Tyle czasu?”. Cóż, zarówno ja, jak i Partycja patrzyliśmy na ten czas z perspektywy pytania: „Ile jeszcze lat mi zostało do setki?”. Patrycji zostało 66 lat. Czym jest więc 8 lat w porównaniu z korzyściami, które chciała osiągnąć?

Wiedziała, jak wygląda jej punkt A (czyli teraźniejszość) i ustaliłyśmy konkretnie, jak chciałaby, aby wyglądało jej życie, którego pragnie, czyli punkt B.

Spisała dokładnie, co musiałoby się wydarzyć, aby mogła maksymalnie wypełnić przestrzeń pomiędzy tymi punktami A i B (czyli tę lukę).

Wiedziała, że albo będzie robiła to co dotychczas i jej życie będzie właśnie takie jak dotychczas lub gorsze, albo dokona zmiany!

Zdecydowała się na zmianę. Pomimo że miała świadomość, że będzie się ona wiązała z dyskomfortem. Wszak rezygnacja z obecnego życia, nawet takiego, które nie spełnia oczekiwań, jest wyzwaniem.

Kiedy zapytała samą siebie, jakich jest 10 działań, które przybliżą ją do życia, którego pragnie, odpowiedziała sobie:

1. Codzienna nauka języka niemieckiego.
2. Codzienne spacerowanie.
3. Codzienne przestrzeganie diety.
4. Codzienne przygotowywanie posiłków na dzień następny do pracy (aby unikać jedzenia fast foodów).
5. Rozwój intelektualny (w związku z rozpoczętymi studiami).
6. Trzy razy w tygodniu ćwiczenia z trenerem z płyty na DVD.
7. Codzienne czytanie książek, które wraz z ukończeniem studiów i nauczaniem się języka niemieckiego pozwolą jej zdobyć wiedzę potrzebną do zmiany pracy.
8. Dwa razy w tygodniu odwiedziny u rodziców, aby wesprzeć ich w życiowych zmaganiach.
9. Raz w miesiącu wyjazd w góry (w lecie rekreacyjne spacerowanie, w zimie narty lub spacerowanie).
10. Raz w miesiącu kino lub teatr.



Towarzystwo, które nie służyło jej rozwojowi, a jedynie plotkarskiemu życiu, wymieniła na spaceru. Samotne, służące zdrowiu, przemyśleniom, poszukiwaniom samej siebie. Po pewnym czasie doszła do etapu, w którym zaczęła podczas spacerów słuchać lekcji

niemieckiego, o którym od dawna marzyła, aby się go nauczyć.

Dodatkowo potrzebowała znajomości tego języka, aby móc w perspektywie kilku lat otrzymać pracę, o której marzy.

Weekendowe imprezy zamieniła na studia podyplomowe. Tam, prócz nowej wiedzy, zyskała nowych znajomych, z których część stała się jej kompanami podczas wypadów w góry.

Po kilku miesiącach dojrzała do decyzji zakończenia dotychczasowego związku i po raz pierwszy od wielu lat odważyła się prowadzić życie w pojedynkę.

Od samego początku Patrycja przejęła odpowiedzialność za swoją wagę. Zaakceptowała fakt, że ze względu na leczenie środkami hormonalnymi trudniej jest jej utrzymać wymarzony rozmiar 38, jednak nie zwolniła się z tego powodu z odpowiedzialności za to, co je i za to, w jaki sposób dba o swoją figurę. Zamiast wciąż powtarzać, że hormony nie pozwalają jej utrzymać wagi, zaczęła ćwiczyć i troszczyć się o swoją dietę. Już w 2011 roku, po 3 latach pracy, z rozmiaru 44 zeszła do rozmiaru 38, który czasami ociera się o 40.

Pewność siebie Patrycji, szacunek do samej siebie, poczucie sprawczości i duma z własnych dokonań sprawiają, że ta kobieta wprost promienieje. Kiedy spotkałyśmy się na początku 2012 roku, nie mogłam uwierzyć, że to ta sama Patrycja.

Zmiany, które zaplanowała podczas coachingu, wprowadziła w życie.

Ukończyła studia, całkiem biegle mówi po niemiecku, podczas górskiej eskapady poznała swojego obecnego narzeczonego, prowadzi własną firmę w branży, o której zawsze marzyła, i żyje pełnią życia. Pochwaliła się, że już nawet tak jak ja nie ma telewizora.

Minęły dopiero 4 lata od czasu, gdy rozpoczęła sesje coachingowe ze mną i postanowiła odpowiedzialnie budować swoje życie.

Czy było jej łatwo? Nie! Było jej bardzo trudno wziąć się za siebie. Jednak zrobiła to!

I ty również możesz!

Mam nadzieję, że masz już swoją listę 10 najbliższych działań, które doprowadzą cię do życia, którego pragniesz.

## **Refleksje czytelników**

### **1. Ideał związku, małżeństwa:**

Wzajemnie wspieranie się, zrozumienie, akceptacja, rozwiązywanie konfliktów. Chęć pójścia na kompromis. Wychodzenie z wyciągniętą ręką do zgody. Otwartość, okazywanie uczuć.

**Moja wymówka:** Nie stworzę takiego związku, gdyż brak mi pewności siebie. Dobrze, jak w ogóle kogoś znajdę. Jestem nieatrakcyjna, żeby w ogóle ktoś się mną zainteresował, o wchodzeniu w związek nie wspominając. Boję się odrzucenia.

**2. Ideał rodziny:**

W dużej mierze jak wyżej. Nie założyłam jeszcze rodziny z powodów, jakie również wymieniłam w wymówce.

**3. Wymarzona pasja:**

Taniec.

**Moja wymówka:** Brak słuchu, poczucia rytmu. Strach przed kompromitacją.

**4. Idealna kariera/praca:**

Taka, w której będę mogła sama decydować o sobie. Wykonywanie poleceń coraz bardziej mnie męczy. Czuję się niedoceniana i mam wrażenie, że nie wykorzystuję mojego potencjału.

**Moja wymówka:** Jestem pielęgniarzką (i bardzo lubię swój zawód) i nie mam wielkiego pola manewru. Mój zawód w dużej mierze polega na wykonywaniu poleceń. Chciałabym jednak, żeby działo się to w innej atmosferze. Współpracy raczej niż poddaństwa. Nie chcę zmieniać zawodu, bo jak napisałam, lubię go, ale ten jeden aspekt bardzo mi nie odpowiada i nie wiem, jak go zmienić.

**5. Idealny stan kondycyjny/idealne nawyki żywieniowe/zdrowie:**

Domowe, różnorodne jedzenie.

**Moja wymówka:** Nie chce mi się gotować tylko dla samej siebie. Wydaje mi się to smutne i bez sensu.

**6. Idealne rozrywki, czas wolny, styl życia, jaki chcę prowadzić:**

Spotkania w gronie starych, dobrych znajomych. Poznawanie nowych ludzi również. Wyjścia do kina,

teatru, parku, restauracji. Właściwie nieważne gdzie, ważne z kim. Aktywne życie.

**Moja wymówka:** Mam wrażenie, że nie mam innym wiele do zaoferowania. Chciałabym być lubianą, ale strach przed niezaakceptowaniem mnie jest silniejszy. Co do starych znajomych, wycofałam się ze spotkań z nimi, bo nie mogłam patrzeć, jak układają sobie życie, idą do przodu, kiedy ja się cofałam i nie widziałam dla siebie wyjścia. Nie chciałam być niemila i okazywać zazdrości, a z ich strony nie spotkałam się ze zrozumieniem, więc uznałam, że lepiej na razie ograniczyć kontakty. Zostałam sama.

#### 7. **Idealna sytuacja finansowa:**

Kiedy nie musiałabym liczyć, ile wydaję, mogłabym kupować, co bym chciała i nie musiałabym się martwić o sytuację finansową moją i moich bliskich w przyszłości.

**Moja wymówka:** W moim zawodzie nie da się tyle zarobić. Nie mam siły, żeby pomyśleć o innych sposobach pomnożenia pieniędzy.

#### 8. **Idealny poziom kompetencji, wiedzy, umiejętności i postawy:** Kiedy byłabym w jakiejś dziedzinie specjalistką. Osobą samodzielną w działaniu i myśleniu.

**Moja wymówka:** W moim zawodzie się tak nie da.

10 konsekwentnie wykonywanych działań, które doprowadzą mnie do życia, którego naprawdę pragnę:

1. Nie zmarnuję już żadnej sytuacji, kiedy ktoś okazuje mi sympatię — będę bardziej okazywać uczucia.



2. Raz w tygodniu spotkam się ze znajomymi.
3. Rozwój intelektualny — regularne czytanie gazet, książek, oglądanie programów naukowych, kulturalnych.
4. Zapiszę się na kurs tańca.
5. Nauczę się gotować.
6. Zapiszę się na kurs dokształcający.
7. Zasięgnę informacji na temat różnych form oszczędzania.
8. Raz w tygodniu poświęcę czas rodzicom.
9. Będę bardziej otwarta w stosunku do nowo poznanych osób.
10. Będę poważnie myśleć o swoim życiu — wykończę dom.

*Magdalena*

## **Podsumowanie**

Zapamiętaj, że na twoje życie składa się w 10% to, co ci się przytrafia, i w 90% to, jak na to zareagujesz. Przestań koncentrować się na tym, czego ci brakuje, czego ktoś ci nie dał, i zacznij sam dbać o swoje dobra. Jakość twojego życia zależy od ciebie!

Zadawaj sobie pytania: „Jakiego życia pragnę?” oraz „Co ja mogę zrobić, aby to osiągnąć?”. Kiedy już odpowiesz sobie na te pytania, po prostu **zrób to!**

To, jak wygląda  
twoje życie, jest  
odzwierciedleniem tego,  
co myślisz o sobie.

Myśl o sobie tylko dobrze.  
Myśl tylko szczęśliwe myśli.  
Kochaj siebie.

*Kamila Rowińska*



## ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

### **Kobieta niezależna** **Kamila Rowińska**

Dzięki niezależności możesz się rozwijać, możesz realizować swoje pasje. Możesz kochać swoją rodzinę najbardziej na świecie i emanować szczęściem, które jest w Tobie. Dzięki niezależności, biznesowi i z mądrym podejściem do finansów możesz zapewnić sobie i swojej rodzinie spokój. Zostań Kobiętą Niezależną!

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://KOBIEȘA-NIEZALEŻNA.ZŁOTEMYŚLI.PL](http://kobieta-niezalezna.zlotemyсли.pl)

## ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ



### **Dziennik coachingowy. 365 pytań od twojego coacha**

**Kamila Rowińska, Kamila Koziół**

To 4 tomy dziennika, który zawiera pytania i ćwiczenia od coacha na każdy dzień. Tylko 10 minut pracy z dziennikiem dziennie dzieli Cię od uruchomienia nieprawdopodobnych pokładów swojej energii i lepszego poznania siebie.

Wiele osób chciałoby czarodziejskiej różdżki, która przeniesie ich od razu do rezultatu, który chcieliby osiągnąć. Tak naprawdę, aby go uzyskać, trzeba przejść pewną drogę, której każdy dzień stanowi pracę nad... sobą. Pozwól poprowadzić się w tej drodze Kamili Rowińskiej, uznawanej przez wielu za najlepszą polską trenerkę rozwoju osobistego, oraz przez psycholog Kamilę Koziół. Dzięki temu praca ta stanie się przyjemna i lekka, a rezultat przekroczy Twoje oczekiwania.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://DZIENNIK-COACHINGOWY-365-PYTAN-OD-TWOJEGO-COACHA.ZLOTEMYSLI.PL](http://dziennik-coachingowy-365-pytan-od-twojego-coacha.zlotemysli.pl)

## ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ



### Etat, biznes tradycyjny czy marketing sieciowy

**Kamila Molińska, Roman Hadasik**

Twoje obecne nastawienie do MLM ma swoje źródło w tym, co Ci na ten temat mówiono. Tylko czy to aby na pewno prawda?

Jeśli Twoja wiedza pochodzi od osoby, która tylko powierzchownie zna temat albo, co gorsza, od kogoś, kto poniósł na starcie porażkę w tym biznesie, to jak myślisz, czego się dowiesz?

Kamila Molińska i Roman Hadasik są współzałożycielami pierwszych w Polsce studiów podyplomowych dla branży marketingu sieciowego, przy współpracy z Wyższą Szkołą Bankową.

Z publikacji dowiesz się m.in.:

- 👉 czym naprawdę różni się MLM od pracy na etacie i własnego biznesu;
- 👉 jak to możliwe, że bez względu na to, co myślisz, już angażujesz się w tę działalność, tylko jeszcze nikt Ci za to nie płaci;
- 👉 ile naprawdę możesz zarobić, startując DZIŚ w Network Marketingu.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://MARKETING-SIECIOWY.ZLOTEMYSLI.PL](http://marketing-sieciowy.zlotemyсли.pl)

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie  
wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/12435/buduj-swoje-zycie-odpowiedzialnie-i-zuchwale-kamila-rowinska.html>

[Dodaj do koszyka](#)