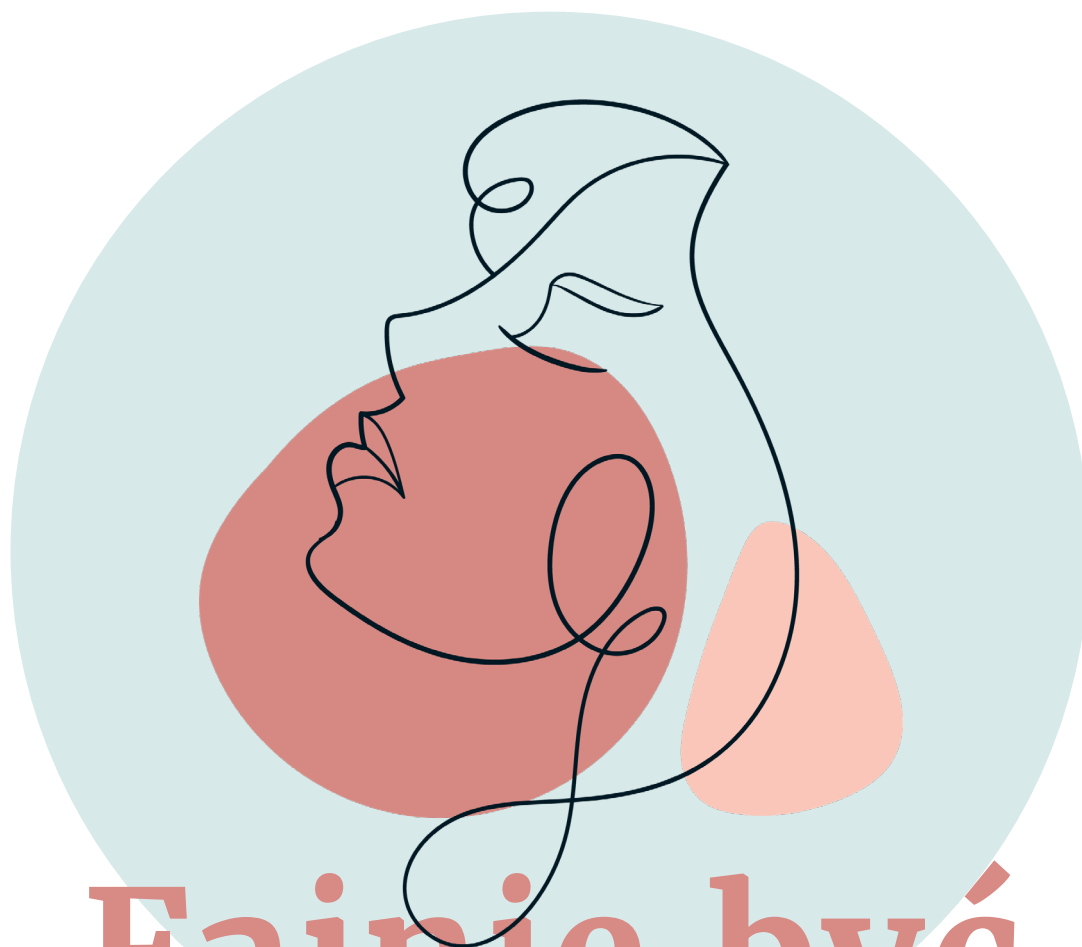


**PORADNIK DLA KOBIET**

---



# Fajnie być kobietą

*“Wszystko, co masz teraz w życiu, jest wszystkim,  
czego potrzebujesz.*

*Wdzięczność otwiera pełnię życia. Sprawia, że to, co  
mamy, wystarcza. Zamienia opór w  
akceptację, chaos w porządek, konfuzję w klarowność.*

*Może zamienić posiłek  
w ucztę, mieszkanie w dom, obcego w przyjaciela.*

*Wdzięczność nadaje sens przeszłości,  
przynosi pokój dzisiaj i tworzy wizję jutra.”*

**Melody Beattie**

**Od czego zacząć?  
Zacznij od wdzięczności.**

Dawno, dawno temu, za siedmioma górami i siedmioma lasami mieszkała KOBIEȚA. Chciała być kochana, podziwiana, doceniana, zdrowa, wspierana i zauważana. Bardzo chciała, jednak niewiele od siebie dawała, mijały lata, kobieta stawała się coraz smutniejsza, a jej marzenia o pełni życia stawały się odległe. Zaczęła narzekać, złorzeczyć, oceniać innych, zaniedbywać siebie, swoich bliskich...

Ta historia nie musi się tak potoczyć, jeśli w porę zajmiesz się swoim własnym rozwojem, który nie jest często łatwą drogą, jednak jedyną, jeśli chcesz prowadzić życie pełne pasji, miłości, szczęścia.

# WDZIĘCZNOŚĆ

## JEŻELI BARDZO BARDZO CZEGOŚ CHCESZ – ZACZNIJ TO DAWAĆ!

Oznacza to, że jeżeli oczekujesz na wdzięczność w rozczarowaniu i zgorzknieniu, że nikt Cię niedocenia – to zacznij doceniać i dziękować innym za dobre słowa, gesty i czyny. Na pewno jęwszystkie wtedy zauważysz!

Jak nauczyć się dziękować?

Wdzięczność się robi – wdzięczność jest działaniem i częstym używaniem słowa DZIĘKUJĘ.

To nie jest popularny nawyk. Wciąż łatwiej jest nam narzekać niż być po prostu zadowolonymi z tego co jest.

PODAJ DALEJ!!

Dobre uczucia są zaraźliwe. Podaj dalej poczucie wdzięczności i zadowolenia. Rozpocznij epidemię wdzięczności przez częste używanie słowa „dziękuję” w swojej rodzinie, w swoim środowisku pracy i w swoim społeczeństwie....

### Zacznij afirmować dobro:

- życie jest największą wartością,  
kocham moje życie
- dziękuję za moje spełnione życie
- mam wiele do zrobienia
- im bardziej poświęcam się misji swojego życia tym  
bardziej cieszę się ze swojegożycia
- cieszę się, że żyję
- dzisiaj postanawiam żyć świadomie  
z wdzięcznością w sercu



# ASERTYWNOŚĆ

Asertywność jako słowo zrobiło ogromną karierę. Potocznie kojarzone jest z umiejętnością mówienia NIE.

Jednak, byłoby zbyt wielkim zubożeniem, gdyby tylko do tego sprowadzać tę postawę życiową, którą asertywność niewątpliwie jest.

Prawo do wyrażania siebie, swoich potrzeb i oczekiwań oraz pozwalania innym na pełnię wyrażania swojego życia to podstawowe elementy sztuki asertywności. Jest ona jedną z najbardziej istotnych umiejętności w dzisiejszym świecie. Pozwala na życie szczęśliwe i pełne, pozwala na serdeczne dzielenie się sobą z innymi... ...pozwala, jeśli nauczymy się pozwalać sobie na swobodne wyrażanie siebie, nazywanie swoich emocji, dbanie o siebie... ...pozwala, jeśli nauczymy się pozwalać innym na swobodne wyrażanie siebie, nazywanie ich emocji oraz dbanie o siebie... ...pozwala, jeśli odkryjemy ponownie, czasem na nowo wartość i wyjątkowość siebie jako istoty, uświadomimy sobie własny styl życia i bycia i wokół tego zbudujemy siebie.

Cóż, sztuka asertywności jest ogromnym wyzwaniem, uczymy się jej codziennie, poprzez każdą sytuację, która spotyka nas w życiu. Zatem? Zapraszam do wspólnego rozwijania własnych obszarów świadomego wyrażania siebie, co poprawi relacje ze sobą i w efekcie z innymi oraz pomoże w osiągnięciu własnych celów życiowych i zawodowych!



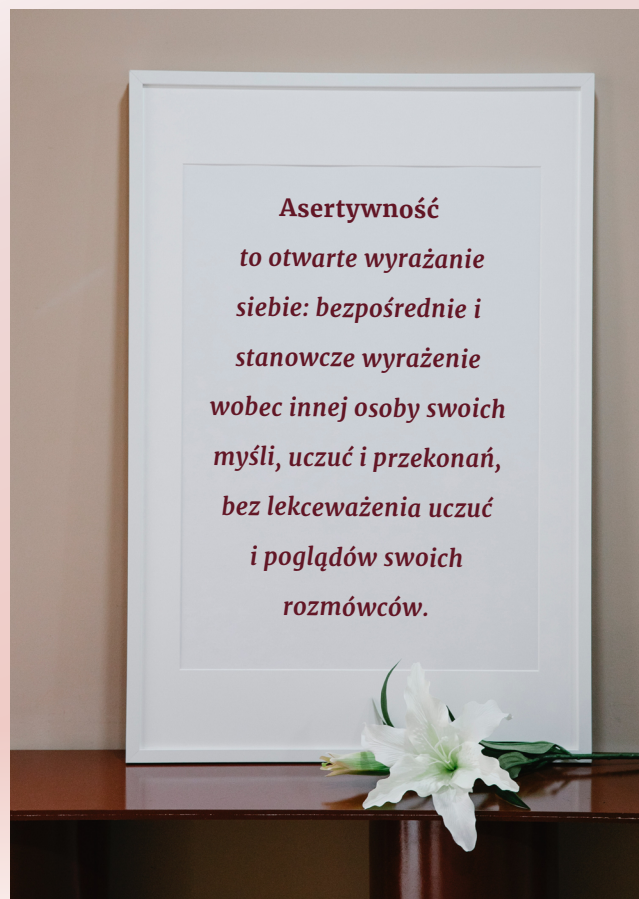
## Zadaj SOBIE PYTANIA:

- Na ile daję sobie prawo do istnienia?
- Prawo do popełniania błędów?
- Na ile otwarcie wyrażam siebie?
- Na ile komfortowo pozwalam innym być i żyć?
- W jaki sposób buduję relacje prywatne i zawodowe?
- W jakich obszarach mojego życia stawiam sobie ograniczenia?
- Jak mogę je przełamać?
- Jakie zatem umiejętności stoją za asertywnością?

## ASERTYWNOSĆ TO UMIEJĘTNOŚĆ WYRAŻANIE SIEBIE BEZ NARUSZANIA PRAW INNYCH OSÓB!

### 5 Asertywnych praw wg Herberta Fensterheima

1. Masz prawo do robienia tego co chcesz dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie, nawet jeśli to rani kogoś innego dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.



Jaką wiedzę, umiejętności  
zabierasz ze sobą z tego treningu?

Które z nich decydujesz się rozwijać?

Jak chcesz nad nimi pracować?

Do kiedy chcesz to osiągnąć?

### MOJE PRAWA OSOBISTE

Podstawowe prawo, od którego dopiero mogą zacząć się inne prawa osobiste człowieka to prawo do istnienia. Czy dajesz sobie prawo, aby być i żyć na tym świecie? Osobiste prawo człowieka to przede wszystkim prawo do bycia takim, jakim jestem – sobą. To prawo do poświęcania swojego czasu, energii, dóbr materialnych oraz podejmowania decyzji osobistych zgodnie z własną wolą i korzyścią. Większość praw osobistych odnosi się do relacji z innymi.

### ZAPAMIĘTAJ!

1. Tak możesz. Kropka.
2. Żadna sytuacja z Twojej przeszłości nie oznacza, że w przyszłości Ci się nie uda.
3. Strach będzie Ci towarzyszył na każdym etapie rozwoju. Pogłaskaj go, przytul, będziecie razem już zawsze.
4. Słuchaj intuicji, jakimś cudem ona zawsze Ci podpowie, czy to „żre”, czy jest dla Ciebie niedobre.
5. Baw się swoją pasją, to co robisz ma realny wpływ na innych ludzi, takie działania dodadzą Ci skrzydeł
6. Unikaj podlizywaczy i toksyków. Pełno tego wszędzie, bałwochwalstwo jest dobre w monarchii, a nie w życiu. Oni czegoś chcą – unikaj.
7. Kalkuluj, rób budżet, bo się pograżysz.
8. Poznawaj nowych ludzi, szukaj inspiratorów, a nie smutasów, którzy sprawiają, że nic Ci się nie chce!
9. Twoi przyjaciele nie zawsze są Twoimi przyjaciółmi – nie każdy z nich musi z Tobą współpracować i raczej oddziel te dwie części.
10. Podnoś kwalifikacje, bo się nie ogarniesz przy tempie rozwoju, który nam towarzyszy.

# PEWNOŚĆ SIEBIE – JA TO JA !

Tworzenie przekonań jest podstawową funkcją umysłu. Przekonania mogą stanowić możliwości, ale też i ograniczenia. Ograniczające przekonania zwykle dotyczą trzech obszarów Twojego życia:

- **Możliwości** albo poczucia, że jesteś beznadziejna (Nie mam nad tym kontroli. Jestem ofiarą okoliczności. To, czego chcę nie jest możliwe do osiągnięcia. To nie zależy ode mnie. Dla mnie jest to niemożliwe.)
- **Zdolności** albo poczucia bezradności (Nie jestem wystarczająco zdolna, aby to zrobić. Nie uda mi się. Nie jestem w stanie tego osiągnąć.)
- **Zasługiwania** na coś albo poczucia bycia bezwartościowym (niskie poczucie własnej wartości) (Nie zasługuję na to np. dobrobyt, miłość, szczęście, zdrowie. Coś ze mną jest nie tak. Nie jestem wystarczająco dobra. Nie ma dla mnie miejsca. Nie należę.)

**Zbadaj i napraw strukturę swoich przekonań:**



*Jest MOŻLIWE, żeby mieć wszystko, czego pragnę. MOGĘ to zrobić.*

*Jestem ZDOLNA do zapewnienia sobie wszystkiego, czego pragnę. POTRAFIĘ to zrobić.*

**ZASŁUGUJĘ** na to, żeby osiągnąć wszystko, czego pragnę.  
**JESTEM** tego WARTA.



PRĘKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Poradnik dla kobiet w ramach projektu „Fajnie być kobietą pogranicza polsko- czeskiego ” w ramach Programu Interreg V-A Republika Czeska – Polska, Nr projektu: CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_008/0003090

## Odpowiedz na pytania:

1. Jakie negatywne przekonania na temat siebie w sobie noszę?
2. Skąd one wynikają? Czy są efektem mojego niskiego poczucia własnej wartości? Czy są utrwalonymi opiniami innych osób na mój temat? Nazwij to, powiedz skąd i od kogo to pochodzi.
3. Ile z tych przekonań mogę zmienić od teraz tylko za pomocą upominania się – że nie należę do mnie!
4. Ustal nowy system przekonań.

### Jaka jesteś?

**Wypisz minimum 20 dobrych przekonań na swój temat.**



### 10 sposobów na zadowolenie i sukcesy w życiu:

1. Dbaj o swoje ciało i umysł – zdrowy styl życia, ćwiczenia fizyczne zwiększają nasze zasoby o dodatkową energię, wrażliwość, elastyczność, kreatywność.
2. Pozwól innym czuć i mówić, co czują.
3. Ustal swoje granice emocjonalne.
4. Nie podejmuj decyzji, które oparte są tylko i wyłącznie o suche dane.
5. Bądź elastyczna.
6. Bądź wielkoduszna.
7. Negatywną uwagę poprzedzaj zawsze pozytywną.
8. Jeśli czujesz, że coś jest ważne powiedz o tym.
9. Słuchaj z empatią; kontakt z emocjami nigdy nie odciągnie cię od realizacji stojącego przed tobą zadania.
10. Zaryzykuj pokazanie innym, że nie jesteś doskonała.

MIEJ ODWAGĘ  
NASTAWIENIE



PRZYJĄĆ POZYTYWNE  
DO ŻYCIA



**N**astawienie jest wyborem – to postawa psychiczna, to sposób, w jaki myślisz o sobie, o życiu i o ludziach. Twoje podejście do życia i jego postrzeganie wpływa na Twoje postępowanie i reakcje. Oddziałuje na Twoje relacje międzyludzkie i stosunek do samej siebie. Pozytywne nastawienie nie rozwiąże życiowych problemów, ale umożliwi skuteczne i twórcze podejście do nich.

Pozytywne nastawienie pozwala postrzegać problem jako sposobność do nauki, trudność – jako wyzwanie, niewygodę – jako motywację do zmiany, krytykę – jako informację zwrotną, przykre doświadczenie – jako lekcję.

Natomiast negatywne nastawienie jest najlepszą receptą na odniesienie porażki.

Twoje przepowiednie zawsze się sprawdzają.

Twoje nastawienie jest odbiciem Twoich myśli, punktem startu do tworzenia życia najwyższej jakości. Właściwe nastawienie uwalnia od ograniczeń i otwiera nowe możliwości. Mów prawdę sama sobie, a oczywiste staną się prawdy, które masz wypowiedzieć na głos.



PRZEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRAČAZAMY GRANICE  
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Poradnik dla kobiet w ramach projektu „Fajnie być kobietą pogranicza polsko- czeskiego ” w ramach Programu Interreg V-A Republika Czeska – Polska, Nr projektu: CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_008/0003090



**E**mocje są ważne – są naszymi najpotężniejszymi zasobami. Dają nam dostęp do samoświadomości i instynktu samozachowawczego. Dostarczają nam informacji co dla nas najważniejsze – ludzi, wartości oraz potrzeb, które zapewniają nam motywację i zapał do działania, samokontrolę i wartościowość. To nasza świadomość emocjonalna i umiejętności umożliwiają nam odzyskanie zdrowia, podniesienie jakości życia, pomyślność rodziny, budowanie trwałych szczęśliwych związków i sukces w pracy.

Według Daniela Golemana inteligencja emocjonalna obejmuje zdolność rozumienia siebie i własnych emocji, kierowania i kontrolowania ich, zdolność motywacji, empatię oraz umiejętności o charakterze społecznym. Wysoka inteligencja emocjonalna jest niewątpliwym atutem w dzisiejszym świecie. Wpływa na relacje z innymi, satysfakcję z życia i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Pomaga w lepszym funkcjonowaniu w społeczeństwie i podnosi jakość kontaktów towarzyskich. Czy wiesz, że klasyczna inteligencja odpowiada zaledwie za 20% naszych życiowych osiągnięć i sukcesów, pozostałe 80% zależy od inteligencji emocjonalnej?

Jak się okazuje, my ludzie podejmujemy większość naszych decyzji i działań przez pryzmat naszych emocji i uczuć. Jeśli potrafimy nimi odpowiednio kierować, to tym samym zyskujemy możliwość lepszego kierowania naszym życiem zawodowym i prywatnym. Panowanie nad swoimi emocjami pozwala nam też lepiej komunikować się z innymi ludźmi i budować pozytywne relacje.



**Zaplanuj swoją przyszłość, bo to tam spędzisz resztę swojego życia.**

**Zaplanuj swoje życie najwyższej jakości.**

Pytania pomocne w planowaniu:

- \* Jakie cele możesz osiągnąć?
- \* Jakim staniem się człowiekiem?
- \* Jakie będą Twoje relacje z bliskimi?
- \* Jak będziesz dbać o siebie?
- \* Jak będziesz dbać o swojego partnera i o swój związek?
- \* Co możesz zrobić dla innych?
- \* Co chcesz dać światu?
- \* Co chcesz wnieść do życia innych ludzi?
- \* Jak chcesz przyczynić się do poprawy jakości życia na tej planecie?

### Jak stworzyć wizję swojego ŻYCIA?

Do stworzenia nowej wizji Twojego życia potrzebna jest kartka papieru i odwaga. Nowa wizja uwalnia Cię od ograniczeń przeszłości i otwiera przed Tobą nowe możliwości. Na 10 minut puść wodze wyobraźni – niech galopuje wolna i nieokiełznana. Kiedy pragnienia, marzenia, nadzieje i fantazje przyjdą Ci do głowy, zapisz je. Zapisz wszystkie nowe możliwości, rzeczy czy warunki życia, jakich pragniesz.

Twoja wizja będzie się mieniła wieloma kolorami. Mądrością jest rozumienie wymogu równowagi w życiu: nasze cele powinny obejmować nie tylko karierę, ale także rodzinę, przyjaciół, zdrowie oraz intelektualny i duchowy wymiar życia. Używaj precyzyjnych sformułowań – metoda jest skuteczna, więc Twój opis musi być dokładny!

Gratulacje! Właśnie zrobiłaś pierwszy istotny krok.

**WIZJA BEZ DZIAŁANIA TO MRZONKI,  
DZIAŁANIE BEZ WIZJI TO KOSZMAR**