

JAK POZBYĆ SIĘ LĘKU i rozwinąć skrzydła? 3 kroki do odzyskania kontaktu ze swoją kobiecością!



Dziękuję Ci za wybór tego e-booka!

Cieszę się, że tu jesteś w poszukiwaniu i z ciekawością wyzwań, które Cię rozwiną.

Napisałam tego e-booka, ponieważ w swoim życiu przeszłam długą drogę do odnalezienia siebie, scalenia wszystkich swoich części, a także połączenia się na nowo ze swoją kobiecością, która przez długi czas była przeze mnie zaniedbana.

Od wielu lat pracuję z innymi kobietami, które odczuwają lęk, którego nie są w stanie nazwać i zidentyfikować. Pomagam im scalić wszystkie swoje zapomniane i odłożone w kącie kawałki.

Tylko wówczas możemy poskromić nasz lęk, zaprzyjaźnić się z nim, a następnie rozwinąć swoje wyjątkowe zdolności i talenty, które nazywam **skrzydłami**.

Tego e-booka dedykuję wszystkim kobietom, które z powodu odczuwanego lęku całe życie chowają swoje skrzydła!

Jeżeli i Ty masz poczucie, że w Twoim życiu są pytania, na które jeszcze nie odpowiedziałaś, takie jak:

- Co jest moją własną, kobiecą drogą?
- Czym jest moja wysoko wrażliwa kobiecość?
- Jaka naprawdę jestem, kiedy nie próbuję sprostać męskim standardom świata?

... to ten e-book jest właśnie dla Ciebie!

Dlaczego warto zostać ze mną i go przeczytać?

- Dowiesz się wstępnie, czy jesteś istotą dającą (przypisana nam kobiecość), czy istotą żyjącą (nasz cel)?
- Zrobisz pierwszy krok do obalenia mitów i kłamstw na temat przypisanej nam kobiecości.
- Stworzysz zarys własnej koncepcji, co może być Ci potrzebne, abyś rozwinęła skrzydła w swoim życiu, jako wrażliwa kobieta.
- Poczujesz, czy dla Ciebie bycie wolną i swobodną kobietą to wartość, dla której warto zrobić coś więcej, coś dalej.
- Zdecydujesz, czy i jak bardzo chcesz się stać Istotą Poznaną, aby wreszcie rozwinąć swoje skrzydła – na dobre!

Jak najlepiej skorzystać z tego e-booka?

Usiądź najwygodniej, jak potrafisz, w przestrzeni, która będzie w miarę cicha i spokojna.

Czytając, notuj, co szczególnie Cię zatrzymuje, zastanawia, dziwi, zaskakuje. Spróbuj wypełniać ćwiczenia, które dla Ciebie przygotowałam.

I najważniejsze – daj się zaprosić na spotkanie z Bohaterką Podróży, która mieszka w Tobie!

Zaczynamy!

O autorce:

Lek. Med. Barbara Czekaj

twórczyni marki Istota Poznana.

Certyfikowana coach NOVO,

psychoterapeutka i specjalistka psychiatra.



*Asystentka psychodramy morenowskiej.
Współtwórczyni programu
„Lęk pod kontrolą”.*

*Blogerka, youtuberka i podcasterka. Pomaga
w budowaniu pełni kobiecości
u wysoko wrażliwych kobiet.*



1. Skąd się biorą kobiece lęki? O utracie kontaktu z kobiecością



Od dawna obserwuję – w swojej już około 30-letniej praktyce – ciekawe zjawisko. Ponad 90% osób, które się rozwija i poszukuje odpowiedzi na pytanie, *kim jestem?*, a także korzysta z treningów psychologicznych, warsztatów i książek rozwojowych oraz psychoterapii to... kobiety w całym przekroju wiekowym. Przypadek?

Czego tak intensywnie poszukujemy?

Na różne sposoby szukamy utraconej kobiecości, czyli Istoty Siebie zatraconej na skutek zarówno kulturowych patriarchalnych przekazów, jak i osobistych rodzinnych doświadczeń, często będących kontynuacją przekazu o tym, jaka kobieta powinna być.

Mit i podstawowe kłamstwo na temat kobiet jest takie, że trzeba być Istotą Dającą

nie liczącą się z własnymi potrzebami, za to opiekującą się wszystkim dookoła (praca zawodowa i po niej etat w domu, opiekowanie się dziećmi oraz innymi osobami z otoczenia, nieraz też mężem/partnerem), aby poczuć się docenioną, ważną, potrzebną – we własnych i cudzych oczach.



Kolejne kłamstwo to: „Najpierw musisz zająć się wszystkim innym, a dopiero potem możesz zająć się sobą”.

Czyli właściwie nigdy?

No i inne znane przekonanie: „To ze mną jest coś nie tak”.

Pilnie podtrzymywane przez otoczenie korzystające z udowodnienia przez kobietę, że może, potrafi, da radę, jeszcze bardziej się obciążając i starając się „łączyć” tak wiele obowiązków, które „ma zadane” od dzieciństwa w swojej głowie. I które TRZEBA ZROBIĆ TERAZ, kosztem wypalania siebie.

Czy czujesz się gotowa do rozstania z mitami i kłamstwami o tym, kim masz się stać, i do poznania własnej definicji kobiecości opartej na poznaniu Istoty Siebie?

Czy obserwujesz u siebie oznaki odcięcia od ISTOTY Siebie?

Może to być na przykład poczucie, że coś jest nie tak, chociaż niby wszystko jest OK. Poczucie, że nie żyjesz swoim życiem, uczucie bycia oszukaną, bez świadomości, o co chodzi. Być może odczuwasz lęk czy wypalenie. To tylko przykładowe stany, których możesz doświadczać.

Czy zdarza Ci się je bagatelizować?

Mówić sobie: „Daj już spokój, przesadzasz, zabierz się do roboty”? To mogą być syndromy **Istoty Dającej ZA BARDZO**.

Trzymam kciuki za Twoje odkrycia w tej sprawie! Masz ochotę teraz się zastanowić, w jakim stopniu jesteś zanurzona w swoim prawdziwym JA kobiecym, a w jakim oddalona od siebie (a może nawet całkowicie odcięta)?

Ćwiczenie



Ćwiczenie

Pora więc na ćwiczenie pt. *Jaka jest teraz Twoja Kobięca Istota?*

Poproszę Cię teraz o zrobienie listy WSZYSTKICH Twoich obowiązków. Wypisz je wraz z czasem, jaki zajmuje każde z nich. Podsumuj ten czas. Dodaj czas na spanie. Ile czasu zostaje dla Ciebie na relaks w wannie, spacer, lekturę, spokojne spotkanie z koleżanką?

Obowiązek

Czas wykonania

Suma czasu wykonania:

+ czas na sen _____ = _____

Ile czasu zostaje dla Ciebie? _____

A teraz wypisz, co chciałabyś robić dla siebie i ile czasu potrzebujesz dziennie na bycie przy swoich potrzebach odpoczynku, relaksu, rozwoju.



CZY MASZ W SOBIE SYNDROM OSOBY DAJĄCEJ?



Czy uwzględniasz też swoje potrzeby w ciągu dnia i dbasz o nie? Jak to robisz?

2. Dlaczego warto odszukać swoje zwinięte skrzydła?



W poprzednim rozdziale dowiedziałaś się o syndromie Istoty Dającej i sprawdziłaś, czy go masz.

Teraz opowiem, dlaczego warto wybrać się w podróż po Pełnię Siebie.

Ma więc głęboki sens i jest niezwyklej wagi, być przy swoich potrzebach i talentach. Jest to wręcz obowiązek wobec samej siebie.

Bo kto, jak nie Ty, może to zrobić dla Ciebie?

Czy znasz te zdania: „A, po co Ci to?“, „Zwariowałaś? Dlaczego chcesz coś zmieniać?“, „To egoistyczne, myśleć o sobie!“?

Przeszkadzają też przekonania o tym, że o wartości kobiety stanowi ciągłe dawanie i bycie potrzebną, praca ponad swoje siły, w sposób, który nam nie służy. Czy znasz to ze swojego życia?

To temat wspólny wielu kobietom

To te zdania, jak wgrane programy, zatruwają nam swobodę i lekkość bycia w pełni sobą i będą Twoimi smokami do pokonania.

Z wiekiem w człowieku rośnie tendencja do zduszania w sobie dawnej osobowości pod tą, którą uważa się za prawdziwą.

Lecz w rzeczywistości obie istnieją równocześnie, czekając tylko na jeden zachęcający gest, na stosowną okazję, by w pełnym świetle ukazać się w całej swojej zuchwałej świeżości siebie

Benoîte Groult, Słony smak miłości

Zobacz, kim możesz się stać, odzyskując cały swój potencjał, będąc sobą w pełni, w całości, zintegrowaną, niemarnującą swojej energii na obsługiwaniu emocji wszystkich dookoła!

Zduszone, zaprzeczone, odcięte kawałki siebie. Ile w nich energii, o której nie wiemy? **A gdyby tak tę energię odzyskać?** Zaprosić, by działała z Tobą i dla Ciebie, w realizacji tych celów, jakie są Ci pisane, niejako od urodzenia, do których jesteś stworzona?



Gdy już odbędziesz swoją Podróż Bohaterki, dokonasz zmian w sobie i w swoim życiu. Mogą one być widoczne dla otoczenia, jak zmiana pracy, miejsca zamieszkania, zajęcia, ale i mogą być niewidoczne.

Niby nic się nie zmieniło, robisz, to, co do tej pory, ale Twoja optyka patrzenia na siebie i świat jest już inna.

Będziesz Istotą przez siebie Poznaną.

Odzyskasz swój wzrok, własne myślenie i co więcej, zaufanie, że widzisz, czujesz i wybierasz dobrze.

Aby jednak tak się stało, są do odbycia ważne przygody w drodze do poszukiwania siebie.

Zadasz sobie pytania takie jak: „Jaką kobietą jestem teraz, a gdzie jest moje kobiece serce?”.

Ćwiczenie



Ćwiczenie

A teraz pora na ćwiczenie pt. *Kim mogę być jako kobieta o wolnym i swobodnym sercu?*

Usiądź wygodnie. Możesz zamknąć oczy. Następnie skieruj uwagę do swojego wnętrza i odetchnij swobodnie kilka razy.

Przypomnij sobie, czy miałaś jakieś marzenia z dzieciństwa: kim chciałaś zostać? Jeśli sobie nie przypominasz, zapytaj siebie: gdybyś miała siedem życ, kim chciałabyś zostać w każdym z nich, co robić, gdzie i z kim mieszkać?

Jakie cechy byś uwolniła? W miarę możliwości nie cenzuruj tego, co się pojawi. Zapisz to. Zrób kolaż na ten temat, pobądź z tymi obrazami. Co Ci mówią o Tobie?

3. Droga Wojowniczkki, czyli podróż, która czeka na Ciebie



W poprzednim rozdziale spotkałaś się z zapomnianymi marzeniami i wersjami siebie. To Twój potencjał!

W tym będziesz miała okazję przyrzeć się temu, **co możesz zrobić dla siebie już tu i teraz.**

Twoją nagrodą może być stanięcie na drodze do Swojego Kobiecego Serca, najgłębszej Istoty Siebie i dotarcie do niego we właściwym dla Ciebie czasie.

Chodzi przecież o Twoje życie! Propozycje na kolejnych stronach pomogą Ci rozwijać wrażliwość na prawdziwą siebie oraz będą sprzyjać ufaniu swojej intuicji:

1. Prowadź dziennik obserwacji

Opisuj to, co czujesz i czego pragniesz, na co dzień: możesz ilustrować fotkami, rysunkami, wklejać wycinki z kolorowych gazet. Nie cenzuruj, nie oceniaj.

2. Poświęćaj sobie więcej czasu każdego dnia

Zwiększaj ilość czasu poświęcanego sobie. Zacznij nawet od pięciu minut tylko dla siebie i zwiększaj (aż) do dwóch godzin. Zapisuj postępy i emocje, które się pojawiają. Zobacz, jak Cię to zmienia!

3. Rób sobie twórcze wycieczki

Zabieraj siebie w różne przyjemne i ciekawe miejsca. Może to być wyprawa po piękny zeszyt na dziennik, zakup kolorowego pisma, z którego wytniesz zdjęcia i napisy na kolaż, albo na łąkę, by porobić zdjęcia kwiatom. Sama – zabierasz siebie!

4. Nagradzaj się za to, co robisz dla siebie

Nawet w drobny, ale przyjemny sposób. Na przykład: pójść na spacer, kup sobie kwiaty lub książki, weź kąpiel z olejkami eterycznymi.

5. Otaczaj się...

Zdaniami, cytatami, filmami, osobami wspierającymi Twoje poszukiwane i rozwijane prawdziwe, kobiece JA...

Twoja intuicja jest najuczciwszym przyjacielem, jakiego kiedykolwiek miałaś

Doe Zantamata

4. Istota Poznana, czyli życie w pełni? To możliwe!



Czy zrobiłaś poprzednie kroki ku Swojej Istocie Poznanej?

Czy już:

- zmieniasz swoją definicję kobiecości?
- odpowiadasz na wezwanie Twojej kobiecej duszy?
- wyruszasz w Podróż Bohaterki ku sobie?

Moje szczęście rośnie wprost proporcjonalnie do mojej akceptacji i odwrotnie proporcjonalnie do moich oczekiwań

Michael J. Fox

Wyobraź sobie, że to się już dzieje, że nabyłaś i pielęgnujesz wiarę w siebie, ponieważ poznałaś Istotę Siebie, a pożegnałaś się z wyobrażeniami o tym, jaka masz być, które nie są Twoje.

Jakby to było, gdybyś lubiła i szanowała siebie, swoje wybory, cele oraz dbała o tę ważną osobę w swoim świecie, czyli siebie?

Oznaczałoby to stawianie się na te ważne spotkania ze sobą – spacer, relaks, leżenie i nic nie robienie, dobra lektura, film, uszycie czegoś, ogrodnictwo, fajne spotkania i wszystko to, co Cię napełnia dobrą energią i jasnym światłem...

Brzmi dobrze? Czy chcesz, aby ten stan stał się Twoją Istotą Poznaną?

Czy Twoja definicja bycia silną i wrażliwą kobietą nabiera teraz nowego znaczenia?

Jak się mają Twoje kobiece skrzydła teraz?
Jaki będzie Twój kolejny krok dla nich?

Odbyłaś właśnie decydujące spotkanie z Ważną Osobą – ze Sobą. Jesteś pełna refleksji, energii i pojawia się myśl: „Chcę tego! Chcę dobrej jakości swojego życia, pragnę, bez poczucia winy, żyć swoje autentyczne kobiece życie! I to nie za 20 lat, ale teraz!”.

Pamiętam ten moment, gdy sama podejmowałam decyzję o umówieniu się na różne etapy swoich procesów rozwojowych. Wspominam emocje i napięcie, gdy wątpiałam, czy dobrze robię.



Naprawdę dobrze to pamiętam. Te męczące, natrętne pytania: „Czy mogę wydać pieniądze na siebie”. Oj, to też dobrze pamiętam.

Zaufałam wtedy jednak swojej intuicji i przekonaniu, że inwestowanie w siebie to najlepsze, co mogę zrobić dla siebie.

Rozważ więc swój pierwszy krok – **umów się ze mną na spotkanie.**

Będzie to wstępna, niezobowiązująca 60-minutowa sesja, która pozwoli Ci sprawdzić, jak mogę Ci pomóc w budowaniu Twojej autentyczności oraz w rozwijaniu Twoich kobiecych skrzydeł.

A teraz

PREZENT dla Ciebie!

Zniżka na inwestycję w Twój pierwszy krok
do swobodnego życia



~~399 zł~~
TERAZ
149 zł
SESJĄ WSTĘPNĄ 60 MINUT

Aby umówić się na wstępną sesję

[**KLIKNIJ TUTAJ**](#)

