

ANNA SŁOWIŃSKA

**JAK  
PRZESTAĆ  
UWAŻAĆ**

**że nie jesteś dość dobra?**



Poradnik dla Kobiet,  
które chcą wreszcie ruszyć z miejsca.

Anna Słowińska

# Jak przestać uważać, że nie jesteś dość dobra?

Poradnik dla kobiet,  
które chcą wreszcie ruszyć z miejsca.

Copyright © by Fundacja Hinc Sapientia (2020)

ISBN 978-83-948282-1-9

Wydanie pierwsze  
Katowice 2020

Wydawca:  
**Fundacja Hinc Sapientiaal.**  
Korfantego 125 A  
40-156 Katowice  
[www.fundacjajs.org](http://www.fundacjajs.org)

Projekt okładki i skład graficzny:  
**Dorota Bednarczuk**

Zdjęcie autorki:  
**Michał Moryl**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie publikacji na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

“

Dlaczego kobiety  
nie biorą się do działania?

Jest tak,  
ponieważ wiele z nich  
czuje się, jakby czekały,  
aż ktoś im powie:  
jesteś dobra, jesteś ładna,  
daję Ci pozwolenie.

*Eve Ensler*

”



## SPIS TREŚCI

<b>Ankieta:</b> Czy uważasz, że nie jesteś dość dobra? . . . . .	8
Mistrzyni wątpienia w siebie . . . . .	11
Fałszywe przekonania na temat bycia nie dość dobrą . . . . .	13
<b>Fałsz Nr 1:</b>	
Inni ludzie muszą potwierdzić moją wartość . . . . .	16
<b>Fałsz Nr 2:</b>	
Na pewno poniosę porażkę . . . . .	24
<b>Fałsz Nr 3:</b>	
Nie podołam krytyce ze strony innych ludzi . . . . .	32
Historia Doroty . . . . .	43
<b>Fałsz Nr 4:</b>	
Muszę zasłużyć na akceptację. . . . .	48
<b>Fałsz Nr 5:</b>	
Muszę wszystko zrobić perfekcyjnie . . . . .	58
Historia Justyny . . . . .	68
Zestaw ratunkowy, gdy chcesz zrezygnować . . . . .	71
<b>Fałsz Nr 6:</b>	
Muszę poczekać na lepszy moment z działaniem . . . . .	75

**Fałsz Nr 7:**

Muszę mieć wiele lat doświadczenia, żeby być ekspertem . . . . . 86

Historia Marty . . . . . 96

**Fałsz Nr 8:**

Na pewno podejmę błędną decyzję . . . . . 99

**Fałsz Nr 9:**

Nie mam prawa myśleć o swoich potrzebach . . . . . 110

Kodeks kobiety pewnej siebie . . . . . 122

Książki, które dadzą Ci skrzydeł . . . . . 124

Przestań być pchłą w słoiku . . . . . 126

Cześć, jestem Ania!

Opowiem Ci trochę o sobie, żebyś mogła mnie lepiej poznać.

Jestem trenerem budowania pewności siebie. Pomagam kobietom w osiągnięciu tego, czego pragną. W uwierzeniu we własne możliwości, w podniesieniu niskiego poczucia własnej wartości. Wiem jak przestać przejmować się opinią innych ludzi, zacząć działać pomimo strachu, jak wyjść z toksycznej relacji.

Jestem autorką książki „Radość istnienia, czyli jak radzić sobie z życiowymi trudnościami”, kursu online „Uwierz w siebie”, a także kart motywacyjnych „Myśli, które dodadzą Ci skrzydeł”. Prowadzę stronę [www.annaslowinska.pl](http://www.annaslowinska.pl), na której znajdziesz wiele wartościowych artykułów na temat wiary w siebie i motywacji. Stworzyłam również Strefę Pewności Siebie na stronie [www.uwierzwsiebie.com](http://www.uwierzwsiebie.com).

O życiowych trudnościach wiem wiele. Trudne dzieciństwo, problemy w małżeństwie, dziecko chore na autyzm i padaczkę. Znam jednak sposoby na to, żeby odzyskać wewnętrzną siłę i cieszyć się życiem pomimo tego, że nie zawsze jest kolorowo. Dlatego właśnie na Facebooku stworzyłam grupę Uwierz w siebie.

Zapraszam Cię do naszej wspólnej podróży, w której odzyskasz wiarę w siebie i we własne siły.

Pozdrawiam Cię z całego serca.



Ania



## Ankieta

### **CZY UWAŻASZ, ŻE NIE JESTEŚ DOŚĆ DOBRA?**

**Czy poniższe fałszywe przekonania na temat bycia wystarczająco dobrą dotyczą Ciebie?**

1. Uważam, że inni ludzie muszą potwierdzić moją wartość.

TAK       NIE

2. Zakładam, że poniosę porażkę.

TAK       NIE

3. Nie działam ze strachu przed krytyką ze strony innych ludzi.

TAK       NIE

4. Muszę zasłużyć na akceptację.

TAK       NIE

5. Muszę wszystko zrobić perfekcyjnie.

TAK       NIE

6. Muszę poczekać na lepszy moment z działaniem.

TAK       NIE

7. Boję się, że wyjdzie na jaw, że nie jestem ekspertem.

TAK       NIE

8. Na pewno podejmę błędną decyzję.

TAK       NIE

9. Nie mam prawa myśleć o swoich potrzebach.

TAK       NIE

Jeśli większość Twoich odpowiedzi potwierdziła, że masz fałszywe przekonania na temat bycia nie dość dobrą, nie załamuj się.

Szczęśliwie dla nas poczucie, że nie jesteśmy dość dobre jest negatywnym przekonaniem. Dlaczego szczęśliwie? Bo te przekonanie można zmienić, na takie, które będzie nas wspierać, a nie podcinać nam skrzydła.

Kolejne rozdziały tego ebooka pomogą Ci rozprawić się z każdym z dziewięciu fałszywych przekonań na temat tego, że nie jesteś wystarczająco dobra.

“

Jesteś  
odważniejszy  
niż sądzisz,  
silniejszy,  
niż ci się wydaje,  
i mądrzejszy,  
niż myślisz.

*A.A. Milne*

”

## MISTRZYNI WĄTPIENIA W SIEBIE

W tym roku skończyłam 44 lata. Do tej pory nie przejmowałam się cyferkami na liczniku życia, ale TA cyfra przemówiła do mnie wyjątkowo silnie. Gdy patrzę wstecz mam wrażenie, że zatoczyłam ogromne koło – po to, żeby wrócić do siebie samej i **już nigdy nie twierdzić, że nie jestem dość dobra.**

Trzy lata temu postanowiłam, że nie będę żałowała tego, że czegoś w życiu nie zrobiłam. Podobno ludzie przed śmiercią najbardziej żałują tego, że nie mieli odwagi spełnić swoich marzeń. Zgodnie z tą dewizą zrobiłam w życiu wiele głupstw. I wiele z nich żałuję w głębi serca. Jedno jednak wiem. Bez serii tych głupich postępków nie byłabym tym, kim jestem. Nie siedziałbym teraz i nie pisała do Ciebie tych słów.

Wszystko jest w naszym życiu po coś i patrząc wstecz stwierdzam, że nawet te trudne sytuacje wydarzyły się w najlepszym dla mnie czasie. Nie dostałam od życia tego, czego pragnęłam, ale to, co było dla mnie najważniejsze i co zaprowadziło mnie dalej i głębiej w procesie odkrywania mnie samej i moich możliwości.

Owszem niektóre zdarzenia w moim życiu bolały. Bolały jak cholera. Nauczyły mnie jednak najwięcej o mnie samej i o życiu. Teraz już wiem, że cokolwiek wydarzy się w moim życiu ja sobie poradzę, bo mam siebie i to wystarczy, żeby wstać z kolan, gdy życie mnie powali i pójść dalej. **Bo wierzę, że siła jest we mnie. ZAWSZE.** A ja jestem dość dobra, żeby realizować moje pomysły na życie.

Przez wiele lat uważałam, że nie jestem dość dobra, że brakuje mi wiedzy, doświadczenia. Nie działałam ze strachu przed krytyką, bałam się porażki, bałam się tego, że mnie ludzie wyśmieją, że nie dam rady. Przekonanie o tym, że nie jestem wystarczająco dobra powodowało moją frustrację, zniechęcenie, czułam, że brakuje mi siły i że moje życie nie ma sensu. **Byłam mistrzynią w wątpieniu w siebie.**

Dzisiaj już wiem, jak radzić sobie z tym wielogłowym smokiem gadającym w mojej głowie, że nigdy niczego w życiu nie osiągnę, bo za mało wiem, za mało umiem, że ktoś zdemaskuje, że brak mi wystarczających kompetencji. Nie będę Cię oszukiwała, że ten głos ucichł raz na zawsze, czasem jeszcze go słyszę, ale nie jest on już w stanie mnie zatrzymać.

Znalazłam sposoby na to, żeby już nie wierzyć temu wewnętrznemu krytykowi. Teraz dzielę się nimi z Tobą. **Jeśli tylko zechcesz skorzystać z tych sprawdzonych sposobów, TY również przestaniesz uważać, że nie jesteś dość dobra. Ruszysz wreszcie z miejsca i zaczniesz realizować swoje odkładane na „kiedyś tam” plany. Spełnisz swoje marzenia, bo będziesz wierzyła w siebie i w swoje możliwości.**

Moją wiedzę, doświadczenia i sposoby radzenia sobie z negatywnym przekonaniem, że nie jestem wystarczająco dobra zawarłam w kolejnych rozdziałach tego ebooka. Zapraszam Cię zatem do lektury poszczególnych rozdziałów oraz do przerobienia wszystkich ćwiczeń, bo wiedza bez wdrożenia jej w życie, jest wiedzą martwą.

To czekasz czy działasz? Wybierasz uważanie, że nie jesteś wystarczająco dobra, czy też nabranie pewności siebie?

## **FAŁSZYWE PRZEKONANIA NA TEMAT BYCIA NIE DOŚĆ DOBRĄ**

Moim marzeniem jest, żeby każda kobieta wierzyła w siebie, w swoją wartość, w swoją sprawczość i umiejętności. Żeby każda z nas podejmując decyzję o tym, czy będzie zakładała swoją firmę, starała się o wymarzoną pracę, o awans, czy też wybierze zostanie w domu z dziećmi, będzie pewną siebie i swoich wyborów kobietą. Żeby naszym życiem kierowały szanse i możliwości, a nie strach, lęk i wątplenie w siebie.

Życie nie ma bowiem przypominać wegetacji, trwania byle do weekendu, nie ma być pozbawione marzeń, celów i perspektyw, a opierać się na naszym wewnętrznym przekonaniu, że zasługujemy na wszystko, co najlepsze i że mamy prawo po to sięgnąć.

Na podstawie własnych doświadczeń oraz pracy z kobietami na szkoleniach, bądź spotkaniach indywidualnych, stworzyłam listę dziewięciu fałszywych przekonań, które składają się na poczucie, że „nie jesteśmy dość dobre”.

**Oto lista fałszywych przekonań na temat bycia „nie dość dobrą”:**

**Fałsz Nr 1** - Inni ludzie muszą potwierdzić moją wartość.

**Fałsz Nr 2** - Na pewno poniosę porażkę.

**Fałsz Nr 3** - Nie podołam krytyce ze strony innych ludzi.

**Fałsz Nr 4** - Muszę zasłużyć na akceptację.

**Fałsz Nr 5** - Muszę wszystko zrobić perfekcyjnie.

**Fałsz Nr 6** - Muszę poczekać na lepszy moment z działaniem.

**Fałsz Nr 7** - Muszę mieć wiele lat doświadczenia, żeby być ekspertem.

**Falsz Nr 8** - Na pewno podejmę błędną decyzję.

**Falsz Nr 9** - Nie mam prawa myśleć o swoich potrzebach.

Za każdym z tych negatywnych przekonań stoją pułapki myślenia, w które często wpadamy:

- „*Boję się, że wyjdę na kompletnego nieudacznika*”.
- „*Boję się, że mi się nie uda*”.
- „*Co ludzie sobie o mnie pomyślą, jak mi się nie uda?*”.
- „*Boję się zrobić coś nie tak*”.
- „*Istnieje jeden właściwy sposób, by działać. Zanim zacznę, muszę go najpierw znaleźć*”.
- „*To nie jest dobry czas na działanie*”.
- „*Ktoś inny ma do tego lepsze kwalifikacje niż ja*”.
- „*Mam jeszcze czas, nie muszę podejmować decyzji od razu*”.
- „*Może to w sumie nie jest takie ważne*”.

Decyzja jest teraz po Twojej stronie. Możesz zdecydować, że nic nie zmienisz w swoim życiu, że wszystko zostanie tak, jak jest w tej chwili. Możesz również skorzystać z wymówki, że teraz jeszcze nie jest właściwy moment na podjęcie działania. Pamiętaj jednak, że oznacza to, że rezygnujesz ze swoich marzeń i lepszej przyszłości. Nie podjęcie żadnej decyzji, to również jest wybór.

Więc jaka będzie Twoja decyzja? Czy postanowisz, pomimo tego, że Twoje obecne życie Cię uwiera, czujesz się nieszczęśliwa i nie wierzysz w siebie, że wszystko zostanie po staremu, a Ty nadal będziesz tkwiła w tym samym miejscu? Czy skorzystasz z mojej wiedzy, doświadczenia i umiejętności i zdecydujesz się zmienić swoje fałszywe przekonanie, że nie jesteś wystarczająco dobra?

Skoro ja zmieniłam swoje życie, Ty również możesz! Ruszajmy zatem w podróż, w której odzyskasz wiarę w siebie i swoje możliwości ☺☆

“

Każdy jest geniuszem,  
ale jeśli zaczniesz  
oceniać rybę pod względem  
jej zdolności wspinania  
się na drzewa,  
to przez całe życie  
będziesz myślała,  
że jest głupia.

*Matthew Kelly*

”



## FAŁSZ NR 1

### INNI LUDZIE MUSZĄ POTWIERDZIĆ MOJĄ WARTOŚĆ

Pułapka myślenia:

*„Boję się, że wyjdę na kompletnego nieudacznika”.*

Według badań naukowców 80% społeczeństwa boryka się z zaniżonym poczuciem własnej wartości. Czyli 80 osób na 100 nie wierzy w siebie i w swoje możliwości!

Dla mnie poczucie własnej wartości po pierwsze oznacza przekonanie, że cokolwiek wydarzy się w moim życiu, ja sobie poradzę, oraz że potrafię stawić czoła wyzwaniom, jakie stawia przede mną życie. Po drugie zaś poczucie własnej wartości oznacza przekonanie, że zasługuję na bycie szczęśliwą oraz że mam prawo do tworzenia życia na moich warunkach, do spełniania moich marzeń i cieszenia się z sukcesów.

Wiele kobiet **uzależnia poczucie swojej wartości od opinii innych ludzi na ich temat lub od rzeczy, które posiadają**. Uważają, że ilość posiadanych pieniędzy, samochód, którym jeżdżą, czy też dom, w którym mieszkają, świadczą o ich wartości. Są uwięzione w przekonaniu, że inni ludzie muszą potwierdzić ich wartość. Porównują się z innymi ludźmi. Pamiętaj jednak, że kiedy porównujesz się do kogoś innego, to zawsze będziesz czuła się lepsza, lub gorsza od innych.

**Kiedy uzależniamy nasze poczucie wartości od czegoś na zewnątrz nas samych, odbieramy sobie możliwość wpływu na poziom naszej wartości.** Oddajemy decydowanie o naszym życiu w ręce innych ludzi lub rzeczy. Jeśli nie bierzemy odpowiedzialności za swoje życie, to nie jesteśmy w stanie postrzegać siebie jako wartościowej osoby. Oddanie steru naszego życia czynnikowi zewnętrznemu zwalnia nas z podejmowania jakichkolwiek decyzji. Łatwo jest wtedy sięgnąć po wymówkę, że nie mamy na nic wpływu i zrzucić odpowiedzialność za to, jak wygląda nasze życie na trudne dzieciństwo, rodziców, wykształcenie jakie posiadamy, pracę, którą wykonujemy czy też kraj, w którym żyjemy.

*Moja wartość zależy ode mnie!  
To ja sama buduję swoje poczucie wartości!*

**Nie potrzebuję nikogo i niczego do potwierdzenia mojej wartości.** Moja wartość, jako człowieka, jest niezależna od opinii innych ludzi czy posiadanych rzeczy. Gdy w ten sposób zaczniesz o sobie myśleć, to nie będzie takiej osoby, rzeczy czy wydarzenia, które obniżyłoby Twoje poczucie własnej wartości.

Pamiętam doskonale Wigilię sprzed trzech lat i chwilę, gdy jeden z członków mojej rodziny podszedł do mnie z życzeniami i powiedział mi, że „ten mój biznes trenersko-coachingowy to nie wypali”. W tamtym czasie, od około roku, intensywnie pracowałam nad moim poczuciem wartości czytając książki, ebooki, uczestnicząc w szkoleniach stacjonarnych i kursach online. Zakładałam, że inni ludzie, nawet moi bliscy, mogą nie podzielać mojego pomysłu na życie, nie

wspierać mnie w moich działaniach, a wręcz starać się mnie do nich zniechęcić.

Co innego jednak wiedzieć coś teoretycznie, a co innego usłyszeć na własne uszy. Myślałam w pierwszym momencie, że zachowam się tak, jak do tej pory, że przemilczę tę uwagę i udam, że jej w ogóle nie słyszałam. I wtedy stał się cud! Usłyszałam swój głos i usłyszałam, że odpowiadam tamtej osobie: „Dobrze, że to Twoje przekonanie, a nie moje”. W tamtej chwili poczułam się wolna, zrzuciłam kajdany cudzych opinii i nie pozwoliłam, żeby czyjaś opinia podkopała moją wiarę w siebie i moje możliwości. Moje poczucie własnej wartości wzrosło. Wtedy też zrodził się w mojej głowie pomysł na szkolenie stacjonarne oraz kurs online „Uwierz w siebie”, dzięki któremu kobiety nie dadzą sobie wmówić, że ktoś inny musi potwierdzić ich plan na życie, ich wartość czy umiejętności.

Szczęśliwie dla nas niskie poczucie własnej wartości jest nawykiem myślowym, który możemy zmienić. Nie musimy do końca naszego życia uzależniać poczucia własnej wartości od opinii innych ludzi na nasz temat. **Możemy nauczyć naszą podświadomość nowych przekonań, nowych nawyków myślowych, czyli pozytywnych, prawdziwych, wspierających nas stwierdzeń.** Nie wystarczy powtórzyć sobie raz na jakiś czas „Jestem wartościową osobą”, „Moja wartość zależy ode mnie”. **Trzeba to robić codziennie, po kilka razy dziennie.** Policzyłam, że jeśli przez trzydzieści lat słyszałyśmy codziennie, że nie jesteśmy dość dobre, to te stwierdzenie zostało nam powtórzone prawie 11 tysięcy razy. Dlatego tak ważne jest, żeby nowe, pozytywne przekonania powtarzać systematycznie każdego dnia. Dlatego też każdy rozdział tego ebooka zawiera złote myśli oraz wzmacniające afirmacje do powtarzania.

Ja każdego poranka, systematycznie od wielu lat stosuję ten sam rytuał. Podczas spędzania czasu w łazience i szykowania się na nowy dzień, powtarzam różne, wspierające mnie stwierdzenia typu: „To ja decyduję o mojej wartości”, „Wierzę w siebie”. Daje mi to siłę, energię, poczucie sprawczości oraz wiarę, że cokolwiek się wydarzy tego dnia, ja sobie poradzę!

*Nikt nie może sprawić byś poczuł się gorszy  
bez Twojego przyzwolenia.*

*Eleanor Roosevelt*



## ZŁOTE MYŚLI

”

*Negatywne przekonanie, że nie jesteś dość dobra  
jest nawykiem myślowym, który możesz zmienić.  
To nie jest prawda o Tobie!*

”

*Jeśli uzależniasz swoje poczucie wartości  
od opinii innych ludzi na Twój temat czy od rzeczy,  
które posiadasz, odbierasz sobie możliwość wpływu  
na poziom Twojego poczucia własnej wartości.*

”

*Moja wartość zależy tylko i wyłącznie ode mnie!*

”

*Jestem wartościowym człowiekiem i nikt, ani nic, nie jest w stanie  
tego zmienić!*

## WSKAZÓWKI EKSPERTA

Skup się na swoich mocnych stronach, na tym, w czym jesteś dobra, co potrafisz już zrobić. To praktyka czyni z nas mistrzów! Nikt z nas nie umie od razu chodzić, pisać czy jeździć samochodem. Uczymy się tego stopniowo i w miarę upływu czasu jesteśmy coraz lepsi! Skupiając myśli wyłącznie na tym, czego nie umiesz, odbierzesz sobie sama siły i łatwo wpadniesz w zniechęcenie.

A teraz zrób poniższe ćwiczenie:

### WYPISZ PIĘĆ PRZYKŁADÓW SWOICH MOCNYCH STRON:

1.

2.

3.

4.

5.



## WZMACNIAJĄCE AFIRMACJE

*Jestem wartościowa tylko dlatego,  
że jestem, że istnieję.*

*Jestem cenna i wartościowa  
niezależnie od opinii i oceny innych ludzi.*

*Jestem wystarczająco dobra  
taka, jaka jestem.*

*Kocham, lubię, szanuję, akceptuję i doceniam  
siebie taką, jaka jestem.*

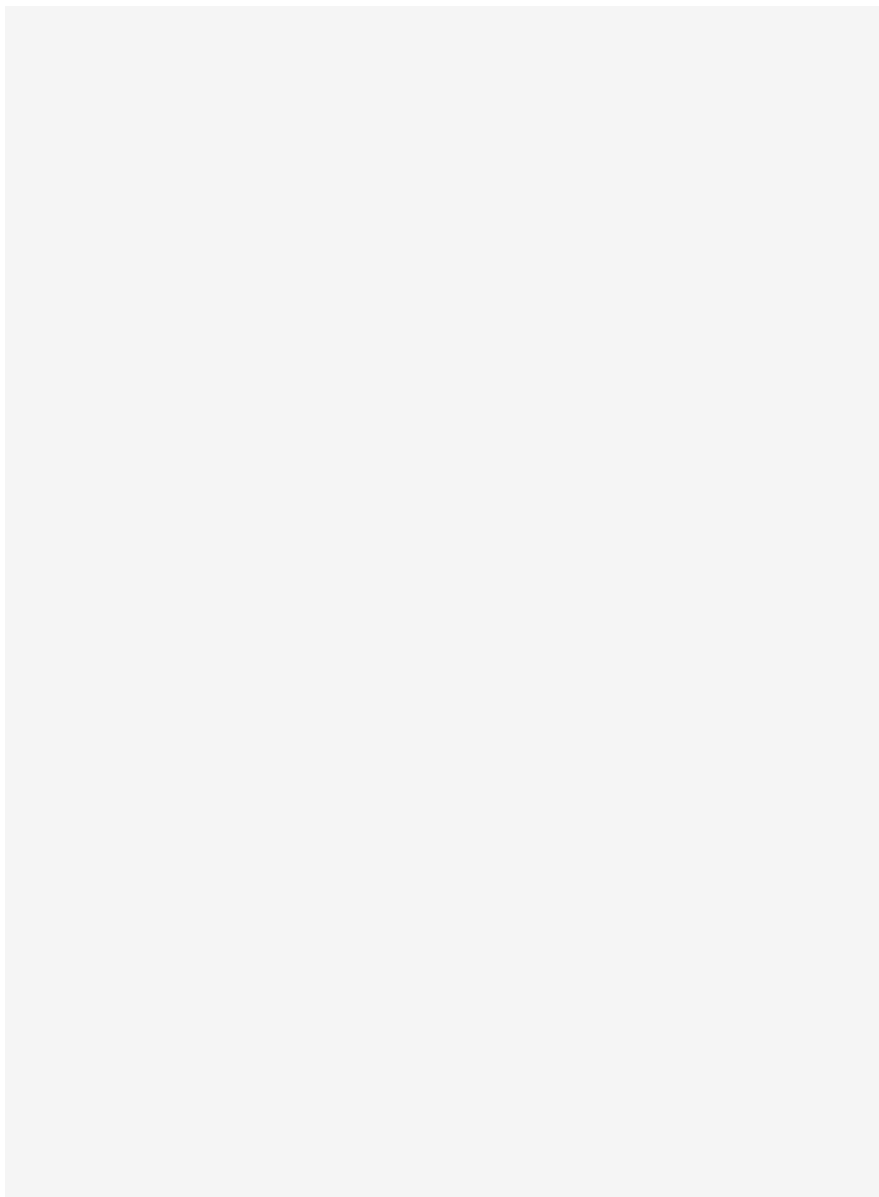
*Mam moc dokonywania  
pozytywnych zmian w swoim życiu.*

*Mam prawo być sobą.*

*Mam prawo być szczęśliwa.*



## **MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI**





# PREMIERA EBOOKA



Już  
**8 czerwca 2020**  
w wyjątkowej cenie:

**67 zł.**

(cena regularna: 97 zł)

## DODATKOWE

*bonusy:*

- DZIENNIK KOBIETY PEWNEJ SIEBIE
- KODEKS KOBIETY PEWNEJ SIEBIE
- ZESTAW RATUNKOWY,  
GDY CHCESZ ZREZYGNOWAĆ

