

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

Pewna siebie i własnych możliwości. Specjalistka w pracy

Autor: Linda Ellis Eastman
 Tłumaczenie: Marta Czub
 ISBN: 978-83-246-2030-2
 Tytuł oryginału: [Self-Esteem and Empowerment for Women](#)
 Format: A5, stron: 320



- Sekrety powodzenia według dwudziestu pięciu wspaniałych kobiet biznesu
- Pozytywne nastawienie do świata i ludzi
- Otwarty dialog z samą sobą
- Dobre samopoczucie intelektualne
- Dbłość o zdrowie fizyczne i psychiczne
- Zarządzanie stresem
- Odrzucenie potrzeby perfekcjonizmu
- Podążanie za swoją pasją
- Odzyskiwanie sił
- Eliminowanie toksycznych relacji
- Pokonywanie autosabotażu

Obiecaj coś sobie...

Nie mężowi, dzieciom, sąsiadom czy przyjacielce. Nie księdzu, księgowej albo lekarzowi. Nie prezydentowi, matce, ani tym bardziej szefowi. Nawet nie autorkom tej książki.

Obiecaj coś sobie...

Przysięgnij, że przestaniesz być swoim największym wrogiem. Skończysz z obniżaniem poczucia własnej wartości, obwinianiem się, ściąganiem ideału do poziomu bruku i samopotępieniem.

Obiecaj coś sobie...

Uroczycie ślubuj, że obudzisz w sobie wiarę we własne możliwości, nauczysz się rozpychać łokciami, wyeliminujesz chaos z życia i zaakceptujesz wreszcie samą siebie. Przrzeknij: „Stanę się asertywna, okiełznam stres, pokonam swoje słabości i nigdy się nie poddam”.

Obiecaj coś sobie... i dotrzymaj słowa!

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
<i>Linda Ellis Eastman</i>	
1. Pozytywne nastawienie	13
<i>Pamela D. Burks</i>	
2. Tworzenie sieci wsparcia emocjonalnego	27
<i>dr Ellen N. Fleming</i>	
3. Odrzucenie potrzeby perfekcjonizmu	37
<i>Karen Deslandes</i>	
4. Zrzucić z siebie pelerynę!	
Przewycięzanie potrzeby bycia Superwoman	49
<i>dr Karen B. Wasserman</i>	
5. Rozpoznawanie bastionów	63
<i>Natalia Fisher-Jackson</i>	
6. Wcielanie się w rolę architekta zmiany i budowanie nowego życia	73
<i>Kay Crossley</i>	
7. Dbłość o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz o dobre samopoczucie	81
<i>Carol Fisher</i>	
8. Sztuka przebaczenia	95
<i>Carmen Chase-Watkins</i>	

SPIS TREŚCI

— CIĄG DAŁSZY —

9. Hamowanie huśtawki emocjonalnej <i>Janice F. Johnson</i>	103
10. Pokonywanie bólu i żalu <i>Karen Kyle</i>	115
11. Podążaj za swoją pasją! <i>Shauna Weatherspoon</i>	129
12. Asertywność — demonstrowanie autorytetu i pewności siebie <i>Robin West-Smith</i>	143
13. Odzyskiwanie sił po zmianach i stracie <i>Doris McIntosh Webb</i>	157
14. Sukces — czym jest i jak go osiągnąć <i>Dolores O. Robinson</i>	167
15. Dzieciństwo i jego wpływ na życie dorosłe <i>Yolanda McIntosh</i>	181
16. Pożegnanie z chaosem! Jak żyć prościej <i>Diane Von Allmen Hamilton</i>	193
17. Nie rozsiadaj się! Eliminowanie toksycznych relacji <i>Michelle Bryant</i>	203

ROZDZIAŁ 3.

ODRZUCENIE POTRZEBY PERFEKCJONIZMU

Karen Deslandes

W społeczeństwie, w którym uczy się nas, że możemy robić, co tylko zechcemy, być, kim tylko zechcemy, i mieć, co tylko zechcemy, nie ma nic dziwnego w tym, że czujesz, iż musisz być idealna. Możesz odczuwać presję, by mieć idealne ciało, idealną garderobę, idealny dom, idealne małżeństwo, idealne dzieci, idealną pracę itp. Być może nawet myślisz sobie: „Co złego w tym, że chcę być idealna? Czy nie do tego właśnie dąży większość z nas... do perfekcji?”. Uważam, że kluczowe słowa, na których trzeba się w tej chwili skoncentrować, to „potrzeba perfekcjonizmu”. Sądzę, że instynktownie zdajemy sobie sprawę, że nie da się być idealną we wszystkim, co się robi, i że każda z nas popełnia błędy w życiu. Jeśli tak właśnie jest, dlaczego jest aż tylu ludzi, którzy ze wszystkich sił, niemal obsesyjnie starają się być idealni — a przynajmniej sprawiać takie wrażenie? Starając się zrozumieć ową *potrzebę* perfekcjonizmu, musisz odpowiedzieć sobie na pytanie: „Co starasz się udowodnić lub komu chcesz zaimponować?”. Między potrzebą perfekcjonizmu a dążeniem do osobistej doskonałości jest cienka granica.

Większość ludzi używa jednak owych określeń zamiennie. Potrzeba perfekcjonizmu oznacza poczucie, że nie masz prawa mieć

żadnych wad ani niedociągnięć. Dążenie do osobistej doskonałości z kolei zmusza Cię do uświadomienia sobie, którymi sferami życia musisz się zająć, żeby były zgodne z wyznawanymi przez Ciebie wartościami. Aby dostrzec, kiedy przekraczasz ową granicę, musisz zrozumieć motywy swojego działania. Czy pracujesz po prostu nad udoskonaleniem samej siebie i polepszaniem swojej sytuacji życiowej, czy też przekroczyłaś już granicę i odczuwasz obsesyjną potrzebę udowodnienia, że w pewnych obszarach życia jesteś idealna, co ma zrekompenzować te sfery, z którymi jeszcze nie do końca sobie radzisz.

Potrzeba perfekcjonizmu kryje w sobie brak uczciwości i akceptacji. *Uczciwość i akceptacja to kluczowe elementy, które umożliwiają odrzucenie potrzeby perfekcjonizmu.* Uczciwość i akceptacja wiążą się po prostu z uświadomieniem sobie prawdy na temat okoliczności, w których się znajdujesz, oraz własnej pozycji. Potrzeba perfekcjonizmu ma wiele różnych aspektów, które nie u każdego są jednakowe. To, co wygląda na potrzebę perfekcjonizmu w przypadku jednej osoby (potrzebuje ona uwagi oraz pochwał i otrzyma je pod warunkiem, że wszystko będzie idealne), przyjmie zupełnie inną formę w przypadku innej (nie chce być krytykowana za żadne swoje wady ani niedoskonałości; sprawia wrażenie, że jest idealna, po to, żeby uniknąć krytyki). Jedyną częścią wspólną jest to, co kryje się za potrzebą perfekcjonizmu. Ponieważ każda z nas może opowiedzieć inną historię, za potrzebą perfekcjonizmu kryją się zazwyczaj największe obawy danej osoby.

Potrzeba perfekcjonizmu może się manifestować na wiele różnych sposobów. Jeśli jest w Tobie miejsce, które nie zostało uleczone, będziesz projektować je na innych ludzi w swoim życiu, bez względu na to, czy będą to Twoje dzieci, partner, rodzina czy współpracownicy. Dopóki nie zajmiesz się tym, co wymaga uleczenia i zamknięcia, dopóty będziesz w niezdrowy sposób uciekać się do perfekcjonizmu. Choć możesz jakoś sobie radzić i całkiem przyjemnie ułożyć sobie życie, zawsze czujesz, że czegoś Ci brak. Życie jest wspaniałą, zapierającą dech w piersiach podróżą, ale musisz wiedzieć, co stanowi Twoją siłę napędową, aby mieć pewność, że zmierzasz we właściwym

kierunku — w kierunku takiego życia i takich relacji, których, jak dobrze wiem, pragniesz. Przyjrzyjmy się więc dokładniej temu, jak potrzeba perfekcjonizmu przejawia się w Twoim życiu.

Wygląd zewnętrzny i wizerunek

Wygląd zewnętrzny — dobra prezencja i duma z własnego wyglądu mówią innym, co sądzisz o sobie samej. Podobnie jednak jak w przypadku wielu innych spraw, kiedy nadmiernie koncentrujesz się na własnym wyglądzie, oznacza to, że istnieje jakiś głębszy problem, którym trzeba się zająć. Może się bowiem okazać, że za pomocą zewnętrznych rozwiązań próbujesz realizować wewnętrzne potrzeby i — koniec końców — zawsze będziesz pragnęła więcej. Spójrzmy prawdzie w oczy: żyjemy w świecie, gdzie wygląd zewnętrzny ma ogromne znaczenie.

Weźmy choćby kobiety pojawiające się w telewizji: mają nieskazitelną skórę, ich włosy są idealnie uczesane, ich ubrania są szyte na miarę i naprawdę jesteśmy przekonane, że powinniśmy naśladować taki wizerunek. Kobiety, zwłaszcza młodsze, uciekają się nawet do pomocy chirurgii plastycznej, żeby wyglądać doskonale. Przez wiele lat młode kobiety głodziły się, żeby osiągnąć to, co uważały za idealne ciało. Nawet w tych ekstremalnych przypadkach nie chodzi jednak w rzeczywistości o wagę czy wygląd poszczególnych części ciała, ale o głębszy brak silnego przekonania, kim tak naprawdę się jest. Kiedy nie wiesz, kim jesteś jako człowiek, będziesz wciąż szukać pocieszenia na zewnątrz, które i tak pozostawi w Tobie poczucie pustki.

Czy znasz osobę, która posiada wszystko: szafę pełną najmodniejszych ubrań, dom, samochód itd., i mimo to nie sprawia wrażenia szczęśliwej? Nasze społeczeństwo jest dość powierzchowne, zatem często okazuje się, że szukamy „szybkiego rozwiązania” problemów. Lubimy je maskować i ruszać dalej, pomijając ważne kwestie. Wydaje się, że obowiązuje następujący schemat myślenia — jeśli wygląda, że coś jest w porządku, tak właśnie musi być. Nic bardziej mylnego.

Życie zmusi Cię do stawienia czoła swoim lękom za pomocą innego nastawienia. Zastanów się nad następującymi pytaniami co do swojego wyglądu:

- Czy ubieram się dla własnej przyjemności, czy po to, żeby zrobić wrażenie na innych?
- Czy żyję na takim poziomie, na jaki mnie stać, czy też żyję ponad stan, żeby być na bieżąco z trendami mody?
- Czy korzystam z makijażu, żeby podkreślić swoje walory, czy też używam go, żeby zatuszować wady?
- Czy jest coś, nad czym mogę natychmiast zacząć pracować, żeby zając się tymi partiami ciała, z których nie jestem zadowolona?

Kiedy zaczniesz pracować nad sobą od wewnątrz, Twoje naturalne piękno zacznie emanować na zewnątrz.

ĆWICZENIE

Przez kolejne dwa tygodnie po obudzeniu i umyciu twarzy stań przed lustrem i przyglądaj się sobie przez minutę. Obejmij wzrokiem całe ciało, aż poczujesz się z nim dobrze, zarówno z jego pięknymi częściami, jak i z tymi, którym trochę brakuje do doskonałości. Każdego ranka dziękuj za to, czym zostałaś obdarzona. Przytrzymaj się sobie i naucz się kochać samą siebie.

Perfekcyjny wizerunek — jak często siadałaś przed telewizorem i z zaskoczeniem dowiadywałaś się, że kolejna znana para się rozeszła?

Zdziwienie brało się zazwyczaj z przekonania, że wszystko układało się między nimi dobrze, ponieważ taki właśnie obraz Ci przedstawiano. Nagle słyszysz o wszystkich sprawach, które rozgrywały się za zamkniętymi drzwiami, i jesteś zaskoczona, ponieważ różni się to od tego, co pokazywano wcześniej. Czy bliskie Ci osoby byłyby równie zaskoczone Twoim życiem? Zazwyczaj przedstawiasz ludziom to, kim chciałyby być, a nie to, kim naprawdę jesteś. Jeśli jednak będziesz ze sobą naprawdę szczerą, możesz poprosić innych o pomoc

lub radę, żeby dokonać koniecznych, pozytywnych zmian w swoim życiu. Jeśli tego nie zrobisz, Twoje życie na zawsze pozostanie sztuczne i nigdy nie zbliży się do rzeczywistości. Co kryje się za Twoją potrzebą pokazania świata idealnego wizerunku?

Oto niektóre oznaki wskazujące na to, że być może starasz się przedstawiać perfekcyjny wizerunek:

- Twoja rodzina i przyjaciele byliby zszokowani, gdyby dowiedzieli się prawdy o niektórych aspektach Twojego życia.

Choć oczywiście nie ma powodu, by pracować wszystkie swoje brudy na widoku publicznym, jeśli jesteś nieszczerą w kwestii niezdrowej sytuacji w swoim życiu, musisz znaleźć kogoś, do kogo możesz zwrócić się o radę i pomoc.

- Czujesz się przytłoczona własną sytuacją, ale wciąż udajesz, że jesteś silna.

Życie może szybko wymknąć się spod kontroli. Czasem możesz znaleźć się w sytuacji, do której wstydzisz się przyznać, ale podobnie jak w przypadku każdej obsesji (perfekcjonizm), przyznanie się do niej to jedna z metod jej pokonania.

- Czujesz się nieswojo, kiedy prosisz innych o pomoc.

Nie ma nic złego w tym, że nie potrafisz wszystkiego zrobić. Czasem jedyny sposób, by nauczyć się czegoś nowego, to przyznać, że czegoś nie wiesz i poprosić o pomoc.

Zadziwia mnie, z jaką łatwością niektórzy ludzie proszą o pomoc kogoś nieznanego, a jednocześnie nie potrafią zwrócić się do swoich bliskich, ponieważ odczuwają dumę lub boją się odrzucenia. Rzecz w tym, że jeśli chcesz wyjść z sytuacji, w której się znalazłaś, musisz zapomnieć o dobrym wrazeniu i poszukać pomocy. Wcale nie jest to aż tak trudne, jak możesz się obawiać. Jeśli bliskie Ci osoby naprawdę troszczą się o Ciebie, z radością przyjmą możliwość rozwijania się razem z Tobą. (Upewnij się, że poprosisz o pomoc osoby szczerze, a nie fałszywe). Zastanów się, do kogo zwracasz się o pomoc. Czy osoby te

noszą „maski”? Czy cenią Cię dlatego, że podobnie jak one starasz się wyglądać idealnie? NIE zwracaj się do tego rodzaju ludzi o pomoc. (Poproś o nią tych, którzy akceptują Cię taką, jaka jesteś).

Kiedy byłam młodsza, byłam strasznie nieśmiała i wycofana. Kiedy nieco dorosłam i zaczęłam nawiązywać poważniejsze przyjaźnie i relacje, zawsze powtarzałam sobie, że chcę po prostu, żeby ktoś mnie znał i kochał taką, jaka jestem. Jednak wydawało mi się, że tego rodzaju więzi są zawsze poza moim zasięgiem. Choć budowałam relacje i przyjaźnie z różnymi osobami, zawsze czułam dystans i nie do końca się angażowałam, jakbym nie całkiem do nich przynależała. Oczywiście opracowałam strategię radzenia sobie z brakiem intymności i wytłumaczyłam sobie, że ludzie są po prostu sztuczni i niezdolni do prawdziwej miłości i przyjaźni. Na zewnątrz nakładałam zatem maskę i coraz bardziej wycofywałam się do wewnątrz. W końcu zaczęłam kierować uwagę do środka i wreszcie przyjrzałam się sobie uczciwie i otwarcie (rzecz jasna, za pomocą dziennika). Odkryłam, że jeśli kiedykolwiek chce się poznać prawdę na swój temat, trzeba pozwolić sobie na bliskość z drugą osobą; wszystkie lęki i zahamowania wypłyną wówczas na powierzchnię. Odkryłam również, że byłam tak pochłonięta usiłowaniami, by wszystko robić właściwie, że przestałam cieszyć się życiem. Jak mogłam oczekiwać, że ktoś naprawdę mnie pozna i pokocha, jeśli wciąż starałam się ukryć te części siebie, które nie były do końca idealne? Uwolnienie się od potrzeby perfekcjonizmu oznaczało dla mnie wewnętrzną zgodę na ujawnienie swojej bezbronności w kontaktach z innymi, przyznanie, że się boję lub że czegoś nie wiem, i szukanie pomocy u innych. Kiedy zaczęłam tak postępować względem bliskich mi osób, zaczęłam zauważać, że moje relacje robiły się coraz bliższe i coraz trwalsze. Doświadczyłam też wolności, jakiej nie zaznałam nigdy wcześniej. Wszystko zaś zaczęło się od zrzucenia fasady perfekcjonizmu i uznania prawdy o sobie samej, o swoich obawach i całej reszcie.

ĆWICZENIE**Wewnętrzne obawy**

Czego najbardziej się boisz i starasz się ukryć to przed światem? (Np.: nie jesteś wystarczająco ładna, wystarczająco mądra, nigdy nie znajdziesz miłości itd.).

Zewnętrzne objawy

W jaki sposób starasz się zrekompensować ten lęk lub zamaskować go?

Posuwanie się naprzód

Wymień jedną rzecz, którą możesz zrobić już teraz, żeby skonfrontować się z tym lękiem.

Mała grzeczna dziewczynka

Wszystko, o czym mówiłyśmy do tej pory odnośnie do perfekcjonizmu, prowadzi nas do postaci „małej grzecznej dziewczynki”. Wewnątrz każdej kobiety kryje się mała dziewczynka, która pragnie miłości, akceptacji i aprobaty. Problem w tym, co jesteś gotowa poświęcić, by zyskać ową miłość, akceptację i aprobatę. Która z nas nie chce być „grzeczną dziewczynką”? Grzeczna dziewczynka jest uczynna, uprzejma, godna zaufania i wszyscy ją kochają. Jest idealna, prawda? Ale czy ktokolwiek naprawdę ją zna i czy jest ona naprawdę szczęśliwa? Kiedy skupiasz się przede wszystkim na tym, żeby zadowolić innych i zrobić wszystko jak należy (perfekcja), nie traktujesz szczerze samej siebie; skupiasz się na czymś lub na kimś na zewnątrz Ciebie i szukasz tam akceptacji oraz aprobaty.

Kiedy starasz się określić, skąd bierze się w Tobie potrzeba perfekcjonizmu, musisz spojrzeć wstecz na wcześniejsze przekazy w Twoim życiu. Małym dziewczynkom mówi się: „Zachowuj się jak dama; bądź schludna; bądź czysta; nie siadaj w taki sposób; nie odzywaj się w taki sposób; grzeczne dziewczynki nie zachowują się w taki

sposób; nie chcesz przecież, by mówili o tobie jak o tamtych dziewczynach...”. Nic dziwnego, że nie potrafisz naprawdę być sobą, a jednocześnie zachowywać się idealnie, ponieważ w rzeczywistości żadna z nas nie jest w pełni doskonała. Nie twierdzę, że całą winę za Twoje problemy w dorosłym życiu ponoszą dorośli, z którymi miałaś styczność w dzieciństwie; uważam, że jako dziecko odebrałaś kilka istotnych lekcji, które do dziś są aktualne w Twoim życiu, bez względu na to, czy nauka z nich płynąca była dobra, zła czy neutralna. Nauki te wywodzą się z zakorzenionych w Tobie wartości i przekonań oraz z tego, czego doświadczyłaś na ich skutek. Zmusiło Cię to do wypracowania pewnych wzorców zachowania. Musisz się teraz sama zastanowić, czy wszystkie zachowania, których się nauczyłaś, wciąż się sprawdzają w Twoim przypadku, czy może niektóre z nich zaczęły Ci przeszkadzać. Jak powiedziałam wcześniej, potrzeba perfekcjonizmu zasada się na największych obawach. Aby określić, w jaki sposób podsycają ją one, przyjrzyj się swoim interakcjom z innymi osobami.

Dogadzanie innym

Grzeczna dziewczynka chce każdemu dogodzić. Choć oczywiście chęć zadowolenia bliskich Ci osób jest godna podziwu, to jeśli w tym celu sprzeniewierzasz się samej sobie i swoim uczuciom, Twoje relacje pozbawione będą upragnionej przez Ciebie uczciwości i intymności. Może się nawet okazać, że dopadnie Cię frustracja, ponieważ zagubisz się w mnogości oczekiwań, jakie inni żywią względem Ciebie. Jedyne, czego powinnaś chcieć, to realizować swój cel w życiu, a tylko Ty sama możesz go zdefiniować.

ĆWICZENIE

1. Jeśli mogłabyś być kimkolwiek zechcesz lub robić cokolwiek zechcesz, nie martwiąc się przy tym obecnymi zobowiązaniami i tym, co inni pomyślą sobie na Twój temat, co by to było?
-

2. Co powstrzymuje Cię przed zrealizowaniem tego marzenia?

3. Jakie kroki możesz podjąć w ciągu kolejnych 30 dni, żeby zrealizować to marzenie? (zapisać się na dodatkowe zajęcia lub do szkoły, zmienić pracę itd.).

4. Czy jesteś gotowa wyjść z bezpiecznej strefy zadowalania innych ludzi, żeby zrobić kolejny krok?

Strach przed porażką

Kiedy już tak bardzo przyzwyczaisz się do starań, by robić wszystko prawidłowo, i zaczniesz mierzyć własną wartość stopniem osiągniętej perfekcji, sama myśl, że nie robisz czegoś poprawnie, napawa Cię przerażeniem. Twoje życie będzie wtedy przebiegać na dwa z poniższych sposobów: będziesz usiłować robić wszystko idealnie i będzie Cię to doprowadzać do szaleństwa oraz męczyć lub też będziesz cofać się przed czymś, jeśli nie będziesz pewna, że uda Ci się to zrealizować perfekcyjnie, przez co stracisz radość życia. Wedle czyjej miary dokonujesz swoich życiowych wyborów?

ĆWICZENIE

1. Stwórz listę pięciu rzeczy, które są dla Ciebie ważne lub dają Ci szczęście.

Rzeczy	Ludzie
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

2. Obok każdej rzeczy, która jest dla Ciebie ważna lub daje Ci szczęście, wpisz osobę/osoby, które się z tym wiążą.

Powinnaś skupić się na tych rzeczach, które uznałaś za ważne. Jeśli dasz z siebie wszystko w tym względzie, to — bez względu na opinię innych — odniesiesz sukces.

Wina (wstyd)

Poczucie winy za wydarzenia z przeszłości i strach, by nie powtórzyć tych samych błędów, mogą opanować Cię do tego stopnia, że będziesz ze wszystkich sił starała się wyglądać na osobę perfekcyjną, aby tylko uniknąć osądu innych. Jeśli odkupiłaś swoje błędy z przeszłości, nie pozwól, żeby ktoś odebrał Ci prawo do życia własnym życiem. Ucz się na swoich błędach i ruszaj naprzód z wysoko uniesioną głową.

1. Co zyskujesz, kiedy żyjesz z poczuciem winy?
2. Co tracisz, kiedy żyjesz z poczuciem winy?

Dopóki to, co tracisz, nie przeważy nad tym, co zyskujesz na skutek życia w poczuciu winy, będziesz nadal godzić się, by wywierało ono wpływ na Twoje życie.

Jako dziecko zawsze postępowałam zgodnie z ustalonymi regułami i nigdy się im nie sprzeciwiałam. Każdy zawsze oczekiwał, że będę silna i że będę postępować właściwie. Postępowałam tak, dopóki życie nie zadało mi ciosu, który wykurzył mnie z mojej kryjówki. Musiałam wiele się nauczyć metodą prób i błędów; w międzyczasie kilka razy się potknęłam. W wieku trzydziestu lat musiałam na nowo siebie zdefiniować na podstawie tego, co o sobie wiedziałam, a nie na podstawie tego, co inni uważali za prawdę. Nie żałuję, ponieważ dzięki temu mam silniejsze poczucie tego, kim jestem i co potrafię osiągnąć.

Nadejdzie taka chwila w życiu — o ile już nie nadeszła — kiedy uznasz, że masz już dość. Być może nie zdarzy się nawet nic ważnego lub traumatycznego, co przyspieszy Twoją decyzję co do zmian. Po prostu dojdiesz do wniosku, że jesteś już zmęczona życiem w kłamstwie i że chcesz być autentyczna. Aby jednak mogły zajść wszystkie niezbędne zmiany, musisz być zdecydowana rozpoznać prawdę o sobie i o swoich celach. Twoje życie może będzie wyglądać inaczej niż w chwili obecnej, ale pamiętaj, że inaczej nie oznacza źle. Ideałem powinno być dla Ciebie życie zgodnie z WŁASNYMI wartościami