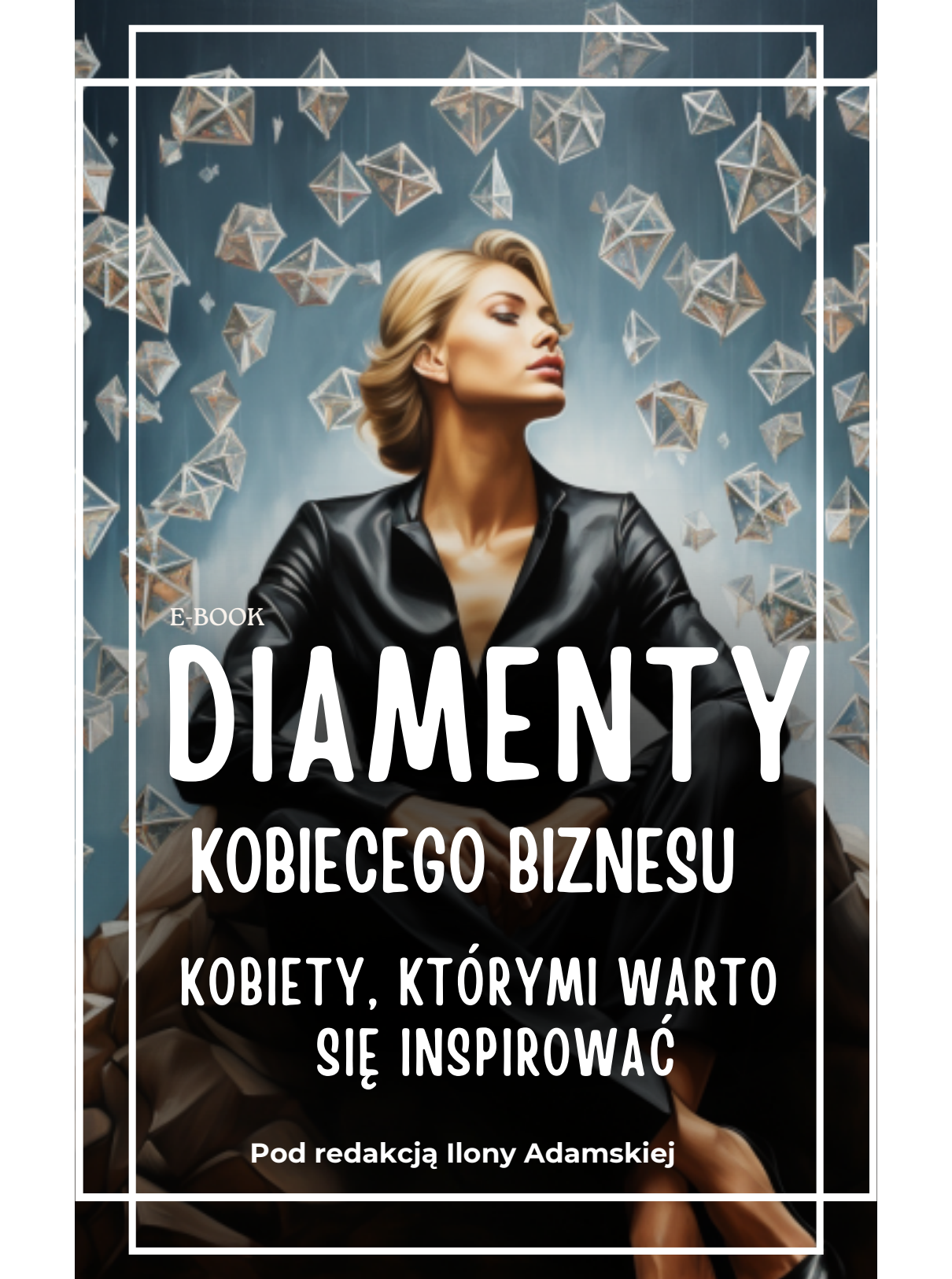


A woman with blonde hair, wearing a black leather jacket, is looking upwards with a contemplative expression. The background is a deep blue, filled with numerous floating, translucent diamond shapes of various sizes and orientations. The overall composition is framed by a white border.

E-BOOK

DIAMENTY

KOBIECEGO BIZNESU

KOBIETY, KTÓRYMI WARTO
SIĘ INSPIROWAĆ

Pod redakcją Ilony Adamskiej

SPIS TREŚCI

ILONA ADAMSKA - WSTĘP	3
KOBIETY, KTÓRE INSPIRUJĄ	
DOROTA AUGUSTYNIAK	5
MONIKA BLEZIEŃ-RUSZAJ	15
EWELINA CZAPLIŃSKA	24
JUSTYNA GOCEL	33
PAULINA GRUDZIEŃ	39
ŻANETA HEJNE	45
MAGDALENA KALINOVSKA	53
EWELINA KIECANA	61
EWELINA MARIA KOŁODA	68
PATRYCJA MAŚLANKIEWICZ	79
KAROLINA MIKUŁKO	87
MAGDALENA MURAT	97
KATARZYNA PIETRZYK-BILEWICZ	104
ALINA ROSZCZYŃSKA	112
EWELINA SALWUK-MARKO	119
ALEKSANDRA STRUS-GRZELAK	126
EWA TRZCIŃSKA	133
MAŁGORZATA WASILEWSKA-MAŃKOWSKA	143
AURELIAWIECZOREK	150
KRYSTYNA WŁODAREK	160
MGR KATARZYNA WORWA	170
RENATA ZIELEZIŃSKA	177
GWIAZDY O BYCIU SOBĄ I BIZNESIE	
IRENA ERIS	184
KATARZYNA MILLER	189
TERESA ROSATI	199



ILONA ADAMSKA

Na pozór różni je bardzo wiele. Wykształcenie, wiek, temperament, styl życia... Przede wszystkim zaś odmienne branże, w których funkcjonują, wielkość firmy czy doświadczenie. Jednak tym, co łączy bohaterki e-booka, który macie Państwo przed oczami, jest pasja, z jaką działają, wzajemne wspieranie się i motywowanie, a także dążenie do przezwyciężania wielu problemów, z jakimi muszą zmagać się współczesne przedsiębiorcze Polki.

Kobiety w biznesie rosną w siłę. Są odważne, doskonale wykształcone, stawiają na nieustanny rozwój. Z powodzeniem realizują się zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, z odwagą sięgając po swoje. Co ważniejsze – wierzą w siebie, mają poczucie własnej wartości, ale i skromność, rozsądek i pokorę, aby uczyć się na własnych błędach oraz od ekspertów.

Pracowitość, odpowiedzialność, dobra samoorganizacja, konsekwencja, ale również empatia, wrażliwość, intuicja – to cechy, które określają współczesne bizneswomen. Kobiety, którymi warto się inspirować.

O tym, jak ważne są samorozwój i bycie autentyczną w biznesie, jak radzić sobie z kryzysami i życiowymi lekcjami oraz jaki stosunek do pieniędzy mają kobiety, które odnoszą sukces, a także o wielu innych ciekawych tematach dotyczących życia osobistego i biznesu współczesnych kobiet przeczytaj Państwo w najnowszym projekcie Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu.

Zapraszam do lektury!

Ilona Adamska



DOROTA AUGUSTYNIAK

Psycholożka. Współtwórczyni i prezeska Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Słoneczko. Ukończyła Uniwersytet SWPS w Poznaniu. Członkini ACBS Polska (Stowarzyszenie Association of Contextual Behavior Science Polska). Ekspertka w programach społecznych w zakresie zdrowia psychicznego i wzmacniania społeczności lokalnych, przede wszystkim kobiet. Twórczyni kampanii społecznych w obszarze wsparcia osób z niepełnosprawnością.

Wielbicielka natury i medytacji. Posiada jedną, ale za to ogromną słabość – do swojego psa. Nie wyobraża sobie życia bez aktywności fizycznej. Marzy, aby kiedyś nauczyć się śpiewać.

STARAM SIĘ BYĆ ŚWIETNA W KILKU KLUCZOWYCH DLA MNIE RZECZACH

Czym dla Ciebie jest autentyczność?

Kiedy myślę o autentyczności, przedstawia mi się obraz całego mojego życia. Myślę o wszystkich moich wzlotach i upadkach, wielkich sukcesach i żenujących porażkach – dochodzę do wniosku, że moja autentyczność zmieniała się na przestrzeni wielu lat wraz z wiekiem. Wiele razy czułam się zagubiona i niepewna, co przekłada się na tonację głosu niedopasowaną do treści wypowiedzi, w mimice nieodpowiedniej do przekazu, w sztucznej pozie, w różnych formach (dziwnych zachowaniach) nieadekwatnych do sytuacji. W odniesieniu do człowieka bowiem za autentyczne uznawane jest to, co wypływa z osobowości działającego i/lub mówiącego podmiotu. Autentyczne lub nieautentyczne mogą być uczucia, przekonania, postawy, postępowanie oraz życie w ogóle.

Sądzę, że wiele kobiet, tak jak ja, odczuwa niepokój w związku z rozpoczęciem pracy w nowym, nieznanym środowisku. Cieszę się, że dostałam tę szansę i pragnę ją wykorzystać, ale momentami czuję zakłopotanie. Z podziwem patrzyłam na inne pewne siebie kobiety, które z ogromną satysfakcją wykonują swoją pracę. Ja też tak chcę – pomyślałam wówczas, ale nie miałam pojęcia, jak spełnić swoje marzenie.

Autentyczność polega m.in. na wierności sobie, szczerości, spontaniczności, umiejętności bycia przekonującym, umiejętności odpowiedniego, adekwatnego do sytuacji zachowania się (takt, wyczucie, dobry styl). Czy zawsze to miałam? Zapewne nie. Być autentycznym to dla mnie przyznawać się do popełnianych błędów. Jestem autentyczna z pełną akceptacją swoich wad i zalet. To jedna z moich ważnych wartości – być i żyć w zgodzie z moimi wewnętrznymi przekonaniami.

Dlaczego ludzie udają kogoś, kim nie są? Czy robiąc biznes, trzeba przywdziewać maski, by odnieść sukces? Czy warto jednak pozostać sobą?

W terminologii dwóch światowej sławy psychologów Masłowa i Roger – autentyczność jest zdolnością do samorealizacji, samoaktualizacji. Poszukiwanie autentyczności to odkrywanie prawdy o sobie, odrzucanie schematów, pozorów, masek, iluzji, dystansowanie się od tego, co trywialne i pospolite. W dzisiejszych czasach nietrudno o fałsz. Zakładanie masek, udawanie kogoś, kim się nie jest, pouczanie ludzi w różnych dziedzinach, a robienie na co dzień czegoś zupełnie odwrotnego, niż mówimy, jest dosyć powszechne. Pytanie tylko, czy mamy tacy być? Czy mamy prawo mówić innym ludziom, co i jak mają robić, jak mają żyć, jak prowadzić swoje biznesy, jeśli sami nic nie zrobiliśmy? Mam nieodparte wrażenie, że metodą na sukces, na zaistnienie jest krytykowanie, obrażanie, ocenianie innych, a nie skupianie się na realizacji swoich życiowych celów. Maską to cel krótkoterminowy, zmęczysz się udawaniem, a wcześniej czy później ludzie się na tobie poznają i pozostanie nam nie biznes, lecz frustracja.

Czy bycie autentycznym w dzisiejszym świecie jeszcze się opłaca?

Biorąc pod uwagę, że autentyczność to jednak wciąż ceniona, szanowana, pożądana postawa, uważam, że tak. Ma w sobie wartość etyczną i estetyczną zarazem. Określa głęboki, indywidualny, niepowtarzalny charakter człowieka, oznacza branie odpowiedzialności za swoje „ja”. Wiąże się z wyobraźnią, wrażliwością, wyczuciem, kreatywnością, oryginalnością, szczerością i odwagą do samoświadomości. Jest postawą, która stanowi warunek życia moralnego, duchowego rozwoju (wolności wewnętrznej w rozumieniu Kanta). Opiera się nie tylko na kierowaniu ludźmi, ale przede wszystkim na reprezentowaniu sobą pewnych wartości tak, aby pociągnąć za sobą i swoim przykładem innych ku lepszemu.

Jak mądrze odkrywać prawdę o sobie? Jak Ty na co dzień odkrywasz to, kim jesteś?

Jon Frederickson w swojej książce „Kłamstwa, którymi żyjemy. Jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie” konfrontuje nasze wy-

obrażenia o sobie i fantazje z rzeczywistością. Zwraca uwagę na to, jak często żyjemy w iluzji naszej codzienności.

Kim jestem? To pytanie, które często słyszę w gabinecie, ja zadaję inne pytanie: jak już będziesz wiedziała, kim jesteś, co będziesz robiła takiego, czego dzisiaj robić nie możesz?

Presja społeczna o szczęśliwym życiu, idealizowanie, oczekiwania, ocena innych lub druga skrajność: nienawiść, zazdrość, złość, nie są dobrymi predyktorami do poznawania prawdy o sobie. Jak zmierzyć się z prawdą o samym sobie? Pewnie każda z nas złapała się na tym, że spełnia oczekiwania innych, zapominając o swoich wartościach i potrzebach. Uczę się stawiać granicę i mówić nie. Niesie to za sobą określone konsekwencje, liczę się z tym, doświadczam dysonansu, przerzucam się myślami, ale z każdym dniem jest lepiej, a każde powiedzenie „nie” to mój wybór. To moja decyzja, to czasami moje błędy, na które daję sobie przyzwolenie.

Być może powiedzenie „Kłamstwa, w których żyjemy” jest kluczem do realizacji naszych potrzeb, a tym samym odkrywania siebie, aby uczynić swoje życie lepszym?

Jaką cenę płacimy, gdy mówimy otwarcie o tym, co czujemy, co myślimy? Czy prawdziwa liderka powinna mówić głośno o tym, co ją boli? O swoich porażkach?

„Kluczem do udanego życia jest dzisiaj sukces. Chociaż nie potrafimy zdefiniować, o jaki sukces nam chodzi, wierzymy, że jego osiągnięcie jest najważniejsze. O porażkach chcemy jak najszybciej zapomnieć. A to błąd, ponieważ to one uczą przewyżczać słabości i wady” – mówi dr Konrad Bocian, wykładowca Uniwersytetu SWPS. Wynika z tego, że mówienie o porażkach nie jest słabością, lecz siłą i mądrością. Przyjmuje się, że przeciętny człowiek spędza w pracy co najmniej jedną trzecią życia. To firma określa nasze tempo i styl życia. Atmosfera w pracy jest dla mnie kluczowym elementem, a co za tym idzie szczerość. To jest bardzo szeroki i delikatny temat, bo mogę swoją szczerością kogoś urazić. A tak poważnie składa się na tę kwestię mnóstwo elementów. Mogłabym odwrócić pytanie: Jaką cenę płacimy za to, jeśli skrywamy swoje odczucia? Ważne, abyśmy otaczali się osobami, z którymi możemy szczerze rozmawiać. Vaclav Havel powiedział

kiedyś: „Prawda jest nie tylko tym, czym jest, ale też okolicznościami, w jakich jest mówiona, do kogo, jak i dlaczego. Bo możemy ją podać tak, by kogoś zabolęła albo w intencji poprawy relacji”. Uczciwe, szczere postawienie sprawy, nawet jeśli w pierwszym momencie bywa trudne lub kłopotliwe, w dłuższej perspektywie przyniesie wyłącznie korzyści. Buduje lepszą relację, pozytywną postawę wobec pracy i wspomaga identyfikację z nią. Wpływa na ogólnie lepsze samopoczucie i zdrowie psychiczne (elastyczność psychologiczna).

Jak ważny w drodze do sukcesu jest samorozwój?

Samorozwój to poszerzanie własnych kwalifikacji, zdobywanie nowych praktycznych umiejętności, rozwijanie pasji, a przede wszystkim poszukiwanie sensu życia. Kiedy pierwszy raz sięgnęłam po książkę Viktora E. Franklina „Człowiek w poszukiwaniu sensu”, którą napisał więzień Auschwitz, byłam przekonana, że to tylko smutna historia przedstawiająca dramatyczne wspomnienia z pobytu w obozie koncentracyjnym i próbę poszukiwania sensu życia. Okazało się jednak, że przemyślenia autora związane z zagadnieniami wolności człowieka, godności oraz poszukiwania sensu życia mają głęboki wymiar i moc przemieniania ludzkich serc i umysłów. To siła, która pozwala na osiągnięcie dojrzałości we wszystkich aspektach naszego życia. To świadomość, która pozwala nam na rozwój naszych pasji i umiejętności oraz stawianie sobie coraz większych celów i życie w przekonaniu spełnienia i w pełnej satysfakcji.

Warto zatem czasami zatrzymać się, przemyśleć, jaki jest sens naszego życia, dokąd zmierzamy. Dać sobie czas na poznanie samego siebie, swojej fizyczności oraz psychiki. Warto określić własne cele, te małe i duże. Nie możemy również zapominać o odpoczynku. Sposób, w jaki spędzamy wolny czas, wpływa na efekty naszej pracy. Posiadanie własnych pasji odpręża i pomaga walczyć ze stresem.

Akceptuj zmiany, które są nieodłącznym elementem naszego życia. Czas biegnie i nic wokół nie jest w stanie zagwarantować nam stabilności i bezpiecznego położenia na lata. Jedynie rozwój i dostosowywanie się do otoczenia sprawiają, że się nie cofamy, a to wszystko czyni nas silnymi i niczym mityczny Feniks jesteśmy w stanie powstać z popiołów.

W drodze do sukcesu ważna jest także akceptacja siebie. Pokochanie siebie.

Zaprzyjaźnienie się ze sobą... Zgadzasz się z tym? Kochasz dziś siebie?

Pierwsze lata pracy bywają wyjątkowo trudne. Do wielu rzeczy musiałam dochodzić sama. Brak odpowiedniego doświadczenia powoduje wątpliwości, czy na pewno to jest ta droga, czy posiadam odpowiednie umiejętności. Pokonałam długą drogę i wykonałam ogromną pracę, aby pokochać siebie. Zaprzyjaźnić się i zaakceptować swoje niedoskonałości.

Nasze życie jest dowodem tego, co istnieje w naszej podświadomości. Często wizualizujemy sobie nasze sukcesy i pragnienia... Czy korzystasz z wizualizacji?

Termin podświadomości został wprowadzony w XX wieku przez francuskiego psychologa Pierre'a Janeta. Zagadnieniem tym zajmował się również Carl Jung, który wniósł wiele do rozwoju psychologii. Jednej uniwersalnej definicji podświadomości najprawdopodobniej nie ma. O podświadomości zdecydowanie nie można powiedzieć, że jest obiektywna.

Jeśli jakieś wspomnienia trafią do podświadomości jako złe, to takie w niej będą. Posłużę się tutaj prostym przykładem. Niejedna z nas marzy o rodzinie, o karierze zawodowej, równych apanażach za wykonywaną pracę. Jeśli w naszej podświadomości głęboko zakorzenione jest przekonanie, że nie uda nam się nic osiągnąć, to najprawdopodobniej nic nie osiągniemy.

Wizualizacja to część mojego życia. To nie znaczy, że zawsze tak było. To stan umysłu, który pomaga mi rozumieć czy przewidywać. Wpływa na to, co odczuwam i w jaki sposób działam. Dzięki świadomej wizualizacji na nowo mogę wykreować swoją postawę. To powoduje, że czuję się sprawcza. Wizualizacja wykorzystywana jest również w terapii. Na przykład w Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT) pomaga obniżyć poziom lęku. Dla mnie to przede wszystkim proces wyobrażania i opracowania planu działania, czy to w obszarze zawodowym, czy prywatnym.

Poczucie bezpieczeństwa i spokój są niezwykle ważne i niezbędne. To fundament, na którym budujesz swoje świadome życie. Chaos,

niepokój, strach – na tym trudno coś zbudować. Jak dbasz o harmonię i równowagę w swoim życiu?

Życie składa się z potrzeb – jeśli jesteśmy głodni, szukamy pożywienia, jeśli nam zimno, szukamy schronienia, a odczuwanie braków motywuje nas do działania. Abraham Maslow, psycholog, zauważył m.in. to, że potrzeba jest siłą napędową wszelkich aktywności. Stworzył teorię o hierarchii ludzkich potrzeb i motywacji. Zapewne nie bez powodu znalazła się na tzw. piramidzie potrzeb Maslowa potrzeba bezpieczeństwa, która występuje zaraz po potrzebach fizjologicznych. Potrzebę bezpieczeństwa można rozpatrywać na wielu płaszczyznach. Dla jednostki może to być zabezpieczenie finansowe czy dobry zamek w drzwiach chroniący przed złodziejem.

Niepokój, strach budujemy przez swoje doświadczenia, często te bardzo dawne, z dzieciństwa. Czuć się bezpiecznie w przestrzeni, w której się znajduję... Obecnie przyjmuje się, że piramida potrzeb Maslowa stanowi punkt wyjścia do innych rozważań dotyczących motywacji.

Potrafiś rozmawiać o pieniądzach? Jaki jest Twój stosunek do nich? Czym są dla Ciebie?

W naszym społeczeństwie, w kulturze to wciąż kontrowersyjny temat.

Dr Agata Gąsiorowska z Uniwersytetu SWPS w książce „Psychologiczne znaczenie pieniędzy” (PWN) wskazuje, że: „Generalnie, pieniądze są nie tylko środkiem wymiany, ale też ważnym symbolem. Pełnią więc niezwykle ważną rolę w ramach istniejącej kultury. Podejście do pieniędzy może być różne, ale zawsze ma ono wielki wpływ na daną osobę i jej wybory życiowe. Promowanie idei pieniędzy implikuje koncentrację na sobie i swoich celach, ale nie musi automatycznie oznaczać koncentracji nadmiernej [...]. Myślenie o pieniądzach [...] wzmacnia dążenia do osiągnięcia celów, daje poczucie sprawczości i skuteczności, wspiera w trudnych momentach, gdy doświadczamy bólu, odrzucenia społecznego, porażki czy braku kontroli, wzmacnia samoocenę – szczególnie u tych osób, które nie cieszą się zbyt wysokim poczuciem własnej wartości” – pisze dr Gąsiorowska.

Pieniądze są dla mnie ważnym narzędziem do rozwoju nauki, medycyny, czynienia dobra, spełniania marzeń, poczucia bezpieczeństwa.

Co decyduje o tym, że jedni odnoszą sukces w biznesie, a innym, mimo wielu prób, się nie udaje... Twoja własna recepta na sukces?

Przyszła mi taka myśl do głowy, że sukces to również proces jak terapia. Analizujemy, uczymy się, wyciągamy wnioski, a nie zawsze udaje się to wprowadzić w życie każdego dnia. Tak jest z sukcesem, takie są moje doświadczenia. Niektóre moje działania okazały się totalną (nazwę to wprost) porażką. Kiedy zakładałam swój pierwszy biznes, nie myślałam o tym, że moje cechy osobowości mogą mieć na to ogromny wpływ. Lub o tym, że jeśli nie będę czuła swojego biznesu, to szybko się wypalę zawodowo.

Definicji sukcesu można znaleźć bardzo dużo. Definicja, która jest mi najbliższa i którą się kieruję, to zbiór wartości. Wartości to również moje przekonania, to, co sprawia, że jestem sobą. Jakie wartości uzewnętrzniają się w moich wyborach – energia, kreatywność, życzliwość, konsekwencja. Warto zatem zwrócić uwagę na to, jak żyję i jaką pracę lubię. Jeśli ustalimy już wartości, należy zastanowić się, jakich potrzebujemy umiejętności, które należy rozwijać. Nie staram się być dobra we wszystkim, ale staram się być świetna w kilku najważniejszych rzeczach.

Osiągając perfekcję w wybranych obszarach, możemy stać się niezastąpieni i inni doceniają tę wartość – w przeciwieństwie do tych, którzy usiłują być wszystkim dla wszystkich. Zdecyduj, na czym chcesz się skupić i tego się trzymaj.

Czujesz się kobietą, która inspiruje innych do działania?

Inspirowanie innych to ogromne zobowiązanie. Wolę inspirować konkretnymi działaniami, dzielić się swoim doświadczeniem i wiedzą. Pokazuję to, co robię.

Jakie cechy powinna posiadać prawdziwa liderka, inspiratorka?

Kiedy podjęłam swoją pierwszą pracę, byłam pełna energii i zaangażowania. Już po pierwszej naradzie-burzy mózgów okazało się, że nasz szef ma zawsze rację, a każda nowa propozycja innego rozwiązania, pomysły nie są akceptowane. Dobrze jest, jak jest i nie potrzebujemy twoich nowa-

torskich pomysłów – słyszałam wielokrotnie. Moi współpracownicy mówili: „Po co ci to, daj sobie spokój, po co się wychylasz, chcesz być lepsza od nas?”. Nie mogłam zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, co kieruje moim przełożonym i współpracownikami? Obiecałam sobie, że nigdy, przenigdy nie będę taką szefową.

Od kilku lat zarządzam pracownikami i sądzę, że dotrzymałam tej obietnicy. W pracy dbam o dobrą atmosferę sprzyjającą kreatywności i rozwojowi. Wydaje mi się, że większość podwładnych uznałoby mnie za sprawiedliwą i pomocną przełożoną, zupełnie niepodobną do bohaterki filmu „Diabeł ubiera się u Prady”. Dużo myślę o tym, co sprawia, że jest się dobrym liderem, a jak zdarzają mi się potknięcia, wyciągam z nich wnioski. Zasady, którymi się kieruję, to: ucz się od dobrych liderów i od kiepskich liderów. Obserwuję innych liderów, w jaki sposób motywują, inspirują do działania. A może demotywują. Zastanawiam się, które z ich zachowań chciałabym naśladować, a których unikać.

Liderka wie, dokąd zmierza i dzieli się swoją wizją tak, aby była zrozumiała. Jest pełna pasji. Zachowuje się tak, aby inni chcieli ją naśladować. Wymaga od innych, ustalając wysokie standardy dla siebie samej. Kieruje się wartościami etycznymi – w zachowaniu, w budowaniu relacji, przy podejmowaniu decyzji. Dobrego lidera cechuje otwartość w kontaktach międzyludzkich. Do kluczowych umiejętności należy natomiast skuteczna komunikacja. To dzielenie się informacjami, wyjaśnianie nieporozumień, ale również inspirowanie i dodawanie twórczej energii. Liderka umie podejmować trudne decyzje i bierze za nie całkowitą odpowiedzialność. Obdarza swój zespół pełnym zaufaniem i docenia osiągnięcia swoich podwładnych, systematycznie ich chwalać. Prowadząc swój zespół z prawdziwą pasją i entuzjazmem, motywuje i inspirowanie do działania. Dobry lider powinien wyróżniać się optymizmem, charyzmą i odwagą.

Myśli rządzą naszym życiem. One szantażują nasze chęci, sabotują nasze postanowienia. To one są przyczyną naszej niemocy. Jak zbudować równowagę opartą na pozytywnym myśleniu? Jak dbać o swoje myśli i gdzie Ty szukasz swojej siły, mocy sprawczej do działania?

„Gdy odczuwam spokój i myślę w sposób racjonalny, przemawia przeze mnie człowiek. Kiedy w mojej głowie pojawiają się irracjonalne myśli, emocje zarządzają moim umysłem, ogarnia mnie wściekłość lub zdenerwowanie, przema-

wia przeze mnie szympans. Wewnętrzny szympans raz jest moim najlepszym przyjacielem, a innym razem największym wrogiem”.

To słowa światowej sławy psychiatry, profesora Stevena Petersa, które są dla mnie inspiracją do pracy nad zarządzaniem własnym umysłem, co pozwala mi osiągać podstawowe cele życiowe, jakimi są szczęście, sukces i życie społeczne. To jest dla mnie elastyczność psychologiczna. Jak to robię? Akceptuję siebie, nie walczę, podejmuję działania, a czasami po prostu sobie odpuszczam.

Mocy szukam w rozwijaniu moich pasji, spotkaniach z przyjaciółmi, zaangażowaniu w sprawy społeczne, a czasami na spacerze z moim psem.

Najważniejsze, aby każdy znalazł swoją ścieżkę i poczuł się ważnym dla siebie człowiekiem.

Inspirująca myśl, z którą chciałabyś zostawić czytelnika?

Życie nas nie ogranicza, ograniczenia są w nas. To my decydujemy o tym, jak chcemy żyć.

Życie w zgodzie ze sobą, ze swoimi wartościami nie jest proste, ale daje dużo satysfakcji. Stawianie granic i mówienie „nie” przybliżają nas do naszych potrzeb. Bądź dla siebie dobra i traktuj siebie jak swoją najlepszą przyjaciółkę.



MONIKA BLEZIEŃ-RUSZAJ

Doradca ds. ochrony środowiska i ekotrendów, biotechnolog, uczestniczka kursów i szkoleń z ochrony środowiska, BDO, REACH, CLP. Autorka artykułów, bohaterka wielu wywiadów w prasie branżowej oraz przewodników po systemie BDO dla przedsiębiorców m.in. z branży beauty, e-commerce i innych. Od 2004 roku zawodowo związana z POL-EKO Sp. K. jako specjalista ds. ochrony środowiska i REACH. Od 2020 roku właścicielka firmy doradczej BeautyEko Monika Blezień-Ruszaj, oferującej usługi z zakresu ochrony środowiska i kart charakterystyki oraz wdrażania procedur i dokumentacji kosmetycznych. Laureatka nagrody Inspiratorka Roku 2023 oraz Lwice Biznesu 2022 w kategorii Usługi dla firm – wyróżnienie Lwica Biznesu 2022, którą WARTO ZNAĆ.

Ambasadorka marki kosmetycznej LaJuu, firmy Aptissen oraz akcji społecznej „Nie hejtuję – motywuję”.

Prywatnie mama nastoletniej Wioletty, z którą łączy pasję naturalnego podejścia do życia codziennego i wrażliwość na piękno otaczającego świata. Z zamiłowaniem zgłębia tajniki receptur kosmetycznych i chętnie rozwija zainteresowania związane z pozyskiwaniem olejków eterycznych, tworzeniem kosmetyków i perfum. Interesuje się sztuką, malarstwem i dobrą książką.

MÓJ CZAS ROZDZIELAM MIĘDZY RODZINĘ A PRACĘ

Czym dla Ciebie jest autentyczność?

Bardzo dobre pytanie jak na nasze czasy. Autentyczność to wiarygodność, pokazanie prawdziwej siebie od środka, tego, co jest dla mnie ważne, co jest moją mocną stroną. To, jak postrzegam świat, jak daję sobie radę w życiu codziennym, czy radzę sobie z przeciwnościami losu. Autentyczność to postępowanie w zgodzie ze sobą, zaakceptowanie siebie i innych, ich założeń. Osoba autentyczna nie boi się porażki, widzi w niej naukę dla siebie i wyciąga wnioski na przyszłość.

Według mnie autentyczność jest też motywacją do osiągnięcia zamierzonych planów, które sobie stawiam.

Dlaczego ludzie udają kogoś, kim nie są? Czy robiąc biznes, trzeba przywdziewać maski, by odnieść sukces? Czy warto jednak pozostać sobą?

Ludzie w teraźniejszym świecie nie zawsze są autentyczni, chcą być postrzegani inaczej, udają kogoś innego, kogoś, kim nie są, aby być zaakceptowanym. Czemu tak się dzieje? Myślę, że duży wpływ ma tzw. strefa komfortu, wiele osób boi się z niej wyjść, pokazać, jakimi są naprawdę. Ludzie boją się krytyki, tego, co powiedzą inni, myślą: „może mnie nie zaakceptują?”. Nic bardziej mylnego, uważam, że to autentyczność, pokazanie, jakim się jest na co dzień, wrażliwość na drugiego człowieka, a nie przywdzianie maski i chowanie się za nią, jest naszym sukcesem. Autentyczna osoba, marka zyska wiele więcej niż ta wykreowana. Pamiętajmy, że każdy z nas powinien być sobą, pokazać i mówić głośno o tym, jakie ma wartości, jakie jest jego postrzeganie świata i jak rozwiązuje problemy, które są częścią każdego z nas.

Czy warto pozostać sobą? TAK! Jak najbardziej, tylko wtedy możemy do końca rozwijać nasze pasje, dzielić się wartościami, pomagać i być spełnionym.

Czy bycie autentycznym w dzisiejszym świecie jeszcze się opłaca?

Moja odpowiedź na to pytanie jest jak najbardziej twierdząca. Staram się na co dzień zachowywać tak, jak czuję, postępować zgodnie z moimi założeniami i priorytetami. Zmieniłam w ostatnim czasie wiele w moim otoczeniu, ale dzięki podjęciu tych kroków wiem, że działam w zgodzie ze sobą i to jest bardzo ważne. Tego życzę każdemu, podjęcia ryzyka i zmiany na lepsze, zawierzenia własnym wartościom.

Pamiętajmy, że pewność siebie to przede wszystkim odwaga bycia i pokazywania tak, jak jest naprawdę. Autentyczne osoby są pogodne, żyją w zgodzie ze swoimi zamierzeniami i stawianymi celami, co za tym idzie mają mniej frustracji, żyją pełnią siebie bez skrępowania, z poczuciem, że są wolne. Autentyczność w dzisiejszym świecie to jeden z najważniejszych jego zasobów, o którym niektórzy zapominają, a ci, którzy traktują ją jako swoją zaletę, już są wygrani. Także odpowiadając na pytanie – oczywiście, że bycie autentycznym w dzisiejszych czasach się opłaca.

Jak mądrze odkrywać prawdę o sobie? Jak Ty na co dzień odkrywasz to, kim jesteś?

Wróćmy do początku – kiedy się urodziliśmy, byliśmy wyjątkowi dla nas samych, rodziny i otaczającego nas świata. Każdy z nas ma w sobie potencjał do działania i pasję, którą chce rozwijać. Dzieci ufnie podchodzą do świata, mówią, co chcą osiągnąć i idą do przodu, ucząc się codziennie nowych wartości. Co dzieje się dalej? Wchodząc w świat dorosłości, otrzymujemy z zewnątrz bodźce: tego nie wypada, tak nie należy robić, zastanawiamy się nad każdym krokiem. Ale w nas jest nadal prawda, ufność dziecka i pasja, z jaką chcemy się rozwijać. To od nas zależy, jak zostaniemy zaszufadkowani, czy staniemy się jak każdy, czy też będziemy dążyć do naszych celów, żyć według naszych wartości i codziennie odkrywać, jaką osobą jesteśmy. Każdy z nas jest inny, nie ma dwóch takich samych osób. To, czy postawimy na swoją autentyczność, będziemy prawdziwi, zależy tylko od nas.

Jak ja odkrywam na co dzień, kim jestem? Spełniam moje pasje, unikam tok-

sycznych osób i realizuję moje cele według własnych wartości. Zawsze przed przystąpieniem do danego zadania, akcji, projektu zastanawiam się, czy jest to zgodne z moimi zasadami, czy będę się dobrze czuła, uczestnicząc w tym działaniu, czy nie robię czasem na przekór sobie. Ten czas jest już za mną. Wybieram wartości, w których czuję się dobrze, i takie, jakie są dla mnie właściwe.

Od lat kieruję się w życiu filozofią japońską IKIGAI i jej 10 zasadami, dlatego też łatwiej przychodzi mi życie ze sobą w prawdzie i odkrywanie, kim jestem.

Jaką cenę płacimy, gdy mówimy otwarcie o tym, co czujemy, co myślimy? Czy prawdziwa liderka powinna mówić głośno o tym, co ją boli? O swoich porażkach?

Jeżeli chcesz być autentyczną, pokazać otoczeniu swoje prawdziwe oblicze, musisz pamiętać o tym, że zostaniesz oceniona. Z każdej strony będą cię sprawdzać i snuć własne teorie na twój temat. Z tym wiąże się wyjście ze strefy komfortu, ale kim jest prawdziwa liderka, jak nie osobą, która wie, z czym się to wiąże. Jako liderka powinnam dać się poznać jako zwykły człowiek, który też czuje, ma swoje problemy i czasami ma też już wszystkiego dość. To, jak postrzega nas świat, to jedno, to, jacy jesteśmy i ile pokażemy, to już nasz własny wybór. Pamiętać powinniśmy, że z każdego problemu, porażki, którą poniesiemy, możemy wyjść mocniejsze, bardziej zawałczyć o swoje, nauczyć się przyjmować nawet krytykę i wyciągnąć wnioski, które powinniśmy przeurodzić w naszą siłę. Jesteśmy odważne, działamy według naszych zasad, często korzystamy z intuicji i to ona podpowiada nam, jak mamy postępować, jakie wnioski wziąć dla siebie i nie poddawać się. Każda z nas jest człowiekiem, a mylić się jest cechą ludzką... tylko ten, kto nic nie robi, nie podejmuje wyzwań – nie ponosi porażki, ale też nie ma możliwości wyciągnięcia wniosków i pójsia dalej – rozwijania się.

Jak ważny w drodze do sukcesu jest samorozwój?

Samorozwój według definicji to zdobywanie nowych, praktycznych umiejętności, ale również budowanie swojej wewnętrznej siły i poszukiwanie życiowej drogi, także tej zawodowej. Może być to również pokonywanie złych nawyków. Dla mnie samorozwój to dążenie do realizacji celów, które postawiłam sobie już dawno temu. Musiałam dorosnąć do decyzji, aby wszystko to realizować,

ale warto! Już pewien czas temu, będąc jeszcze pracownikiem na etacie, szukałam szkoleń, artykułów, jak mogę podnieść swoje kwalifikacje, swoją samoocenę i iść do przodu. Czytanie książek, które uwielbiam, rozmowy z ciekawymi ludźmi i spotkania przekonały mnie, że trzeba zaryzykować, postawić na siebie i spełnić swoje marzenia, zrealizować postawione cele. Nikt za nas tego nie zrobi, sami idziemy wytyczoną drogą do naszego sukcesu, a samorozwój jest bardzo ważnym elementem, który powinniśmy maksymalnie wykorzystać.

W drodze do sukcesu ważna jest także akceptacja siebie. Pokochanie siebie. Zaprzyjaźnienie się ze sobą... Zgadzasz się z tym? Kochasz dziś siebie?

Tak, to, żeby siebie zaakceptować i pokochać taką, jaką jestem, trochę mi zajęło. Od zawsze słyszałam, że należy kochać siebie, ale dopiero zgłębienie tego frazesu, zakosztowanie azjatyckiej filozofii pozwoliło mi na zaakceptowanie siebie, zaprzyjaźnienie z moimi niedoskonałościami, wyciągnięcie nauki i ruszenie do przodu. Pokochanie siebie i samoakceptacja jest trudna, ale nie niemożliwa. Czasami sama dochodzisz do wniosku, że już wszystko jest ok, pokochałaś siebie, a niejednokrotnie potrzebujesz ten temat przeanalizować i przedyskutować z drugą osobą. W zabieganym świecie coraz rzadziej mamy czas na szczere rozmowy, dyskusje, nie potrafimy do końca słuchać potrzeb drugiego człowieka. Wierzcie mi, zwolnijmy, zastanówmy się i przedyskutujmy sytuację, w jakiej jestem ja, moi najbliżsi – to tylko chwila, a daje nam tak wiele. To, że jestem blisko z moją nastoletnią córką dzięki takim szczerym, długim dyskusjom, że kocham siebie, że dzielimy swoje pasje, budujemy dobre relacje i akceptujemy się takimi, jakie jesteśmy. Często słyszę od znajomych: jak Ty to robisz, że tak dobrze się rozumiecie? – moja odpowiedź: ROZMAWIAMY. To, że zaprzyjaźniłam się ze sobą, pokochałam się taką, jaka jestem, daje mi też poczucie szczęścia i motywację do pracy na co dzień.

Nasze życie jest dowodem tego, co istnieje w naszej podświadomości. Często wizualizujemy sobie nasze sukcesy i pragnienia... Czy korzystasz z wizualizacji?

Zawsze lubiłam przenieść się wyobraźnią do przyszłości i wyobrażałam sobie, jak to będzie, wizualizacja dla mnie jest czymś naturalnym. To dzięki niej mogę

postawić sobie za cel osiągnięcie sukcesu i do niego dążyć. Emocje związane z tym zjawiskiem aktywują mnie do działania, pojawia się pozytywna energia, a po osiągnięciu celu relaks i spokój.

Wizualizacja jest dobrym sposobem na lepsze poznanie siebie, wyobrażając sobie pewne zamierzenia, poznajemy swoje potrzeby. Wizja siebie, odniesionego sukcesu pobudza w nas chęci do działania w życiu codziennym, a ich spełnienie pozwala nam odpocząć i być spokojnym. A jak to działa? Jeżeli mamy wizualizowany sukces, osiągnięcie celu, mobilizujemy się bardziej, zbieramy potrzebną energię i idziemy do przodu.

Czy ja w życiu codziennym korzystam z wizualizacji? Tak. Jak to działa u mnie? Pierwszym krokiem jest wyznaczenie celu, a następnie zaplanowanie postępowania nastawionego na osiągnięcie zamierzenia. Moja wyobraźnia działa i jest pozytywnie nastawiona i dzięki temu bardzo często zaplanowane cele są realizowane, a ja tym samym spełniam moje pragnienia.

Poczucie bezpieczeństwa i spokój są niezwykle ważne i niezbędne. To fundament, na którym budujesz swoje świadome życie. Chaos, niepokój, strach – na tym trudno coś zbudować. Jak dbasz o harmonię i równowagę w swoim życiu?

Spokój i bezpieczeństwo przede wszystkim mojej rodziny to najważniejsze wartości dla mnie. Jest to niezwykle ważny element życia, o który dbam na każdym kroku i zawsze przed podjęciem decyzji zastanawiam się, czy warto i jaki wpływ będzie ona miała na moich bliskich.

Moją harmonię i równowagę buduję, patrząc też na potrzeby moich bliskich i mnie samej, od lat fascynuje mnie kultura azjatycka – staram się działać w oparciu o filozofię IKIGAI, która mówi nam, jak długo i szczęśliwie żyć. Mój czas rozdzielam między rodzinę i pracę. Weekendy zawsze oddaję rodzinie, spędzamy wspólnie te dni – wyjazdy, spacer, poszerzanie naszego hobby czy też dyskusje nad tematyką, która akurat w tym momencie jest dla nas ważna. W wolnym czasie realizuję również moje zainteresowania – czytam inspirujące do działania książki, uczestniczę w warsztatach w zakresie kosmetyki i kaligrafii. To są naprawdę cudowne chwile, podczas których potrafię naładować baterie na dalszą realizację moich projektów zawodowych i wyzwań, którym muszę stawić czoła.

Potrafisz rozmawiać o pieniądzach? Jaki jest Twój stosunek do nich? Czym są dla Ciebie?

Tak, to nie jest temat, który jest dla mnie nie do przedyskutowania. Jak w każdym zakresie moje postrzeganie i stosunek do pieniędzy może różnić się od środowiska, w którym przebywam. Dla jednych moich znajomych jest to temat tabu, inni cały czas twierdzą, że jest ich za mało. Uważam, że pieniądze są ważne w życiu każdego człowieka, ułatwiają wiele spraw, ale nie są jedyną i najważniejszą wartością. Nie zatracam się, nie uważam, że muszę pracować, żeby mieć ich jak najwięcej. Moim zdaniem w życiu są o wiele istotniejsze kwestie, kontakt z drugim człowiekiem, relacje z córką to są wartości, o które dbam przede wszystkim. Pieniądze są dla mnie możliwością, dzięki której mogę wyjechać, odpocząć, zwiedzić zakątki, o których marzę, i zrealizować cel, który sobie zaplanowałam. Ale wszystko spokojnie, małymi krokami, a nie za wszelką cenę.

Co decyduje o tym, że jedni odnoszą sukces w biznesie, a innym, mimo wielu prób, się nie udaje... Twoja własna recepta na sukces?

Jaki jest mój sposób na sukces? Czy ja go odniosłam? Nie wiem, ja realizuję moje cele, mam zaplanowane etapy rozwoju, trzymam się moich wartości i nie pozwalam, żeby inni dyktowali mi, jak mam działać, szczególnie jeżeli jest to sprzeczne ze mną i moimi poglądami. Staram się nie zachłysnąć modą, wszystko mam wyważone i przyjmuję projekty, które jestem w stanie zrealizować. Mam wrażenie, że niektórzy, otwierając biznes, nie do końca mają zaplanowaną strategię, innym brak wiary w siebie, jeszcze inni mają marzenia, ale nie do końca wiedzą, co z nimi zrobić, jak zmienić na dobrze prosperującą firmę. Brakuje im dobrego doradcy, oparcia rodziny i po pewnym czasie czują się zniechęceni, wypaleni i rezygnują.

Ja mogę liczyć w stu procentach na moją rodzinę, znajomych, którzy dopingują moje projekty i pozwalają mi się rozwijać oraz realizować swoje plany.

Takiego wsparcia życzę każdemu, kto stoi przed dylematem, czy rozpoczynać biznes, boi się podjęcia decyzji i postawienia pierwszego kroku.

Czujesz się kobietą, która inspirowała innych do działania?