

ALEKSANDRA WARDZYŃSKA

Kobieta
magnetyczna

**ZBUDUJ PEWNOŚĆ SIEBIE
W LEKKOŚCI I W ZGODZIE ZE SOBĄ**

Twoje życie jest w Twoich rękach.
Bez względu na to, kim jesteś i co się
wydarzyło w Twoim życiu, możesz
zacząć świadomie wybierać swoje
myśli i tym samym zmienić życie.

Nie ma czegoś takiego jak
beznadziejna sytuacja.
Każda okoliczność Twojego
życia może się zmienić!

✦ Rhonda Byrne

Wzrost następuje wtedy, kiedy jest,
a nie kiedy *jest łatwy.*

Kobieta magnetyczna

Aleksandra Wardzyńska



Redakcja i korekta tekstu

dr Beata Kupczyk [Prokropka.pl](https://prokropka.pl)

Oprawa graficzna, okładka i skład e-booka

Anna Szczęch-Bielecka [@kreatywna.annaszczech](https://www.instagram.com/kreatywna.annaszczech)

Zdjęcia

Iwona Kowalska [@iwusici](https://www.instagram.com/iwusici)

Dystrybucja

www.ebooknijto.com.pl

Wydanie I, 2024

ISBN: 978-83-971853-0-2

Copyright © Aleksandra Wardzyńska

www.panipewnosci.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nie rozpowszechniaj tego e-booka, nie kopiuj go –
uszanuj pracę, którą włożyłam w powstanie tego materiału. Dziękuję!

Informacje zawarte w tym e-booku są aktualne na dzień 1.10.2024 roku.

[Kup książkę](#)

Droga Czytelniczko,

Dołożyłam wszelkich starań, aby ten e-book był wartościowy, natomiast nie odpowiadam za to, w jaki sposób ta wiedza zostanie użyta. Wszystko, co tu przeczytasz, to zbiór mojej wiedzy i doświadczeń. Ten e-book nie zastąpi współpracy z psychologiem czy terapeutą, ale to może być dobry początek na drodze do lepszego poznania siebie. Jak mawiał Gladiola, Czarnoksiężnik z Krainy Oz: „Zawsze miałaś tę siłę, kochanie, musiałaś się tylko o tym przekonać”.

Pytania, sugestie, opinie? Napisz do mnie!

✉ hello@olawardzynska.pl

📷 [@ola.wardzynska](#)

📺 [@ola.wardzynska](#)

📘 [@ola.wardzynska](#)

🎧 [Podcast Pani Pewności Siebie](#)

[Grupa Pani Pewności Siebie na Discordzie](#)

[Kup książkę](#)

Spis treści



Wstęp / 7

Rozdział 1

✦ *Moja misja. Czego dowiesz się z e-booka* / 9

Rozdział 2

✦ *Czym jest pewność siebie? Po co Ci ona?* / 18

Rozdział 3

✦ *Dlaczego nie jesteś pewna siebie?* / 30

Rozdział 4

✦ *Anatomia lęku. Jak rozpoznać i przezwyciężyć swoje największe obawy* / 39

Rozdział 5

✦ *Skąd się bierze pewność siebie?
O autentycznej pewności siebie* / 54

↖ *Klik!*

Rozdział 6

✦ *Kiedy najbardziej potrzebujesz pewności siebie?* / 58

Rozdział 7

✦ *Czujesz, że utknęłaś? Nastaw się na rozwój* / 68

Rozdział 8

✦ *Jak wspomagać pewność siebie?* / 80



Rozdział 9

✦ *Życie w braku. Będę szczęśliwa, gdy...* / 85

Rozdział 10

✦ *Stwórz swój TEAM pewności siebie* / 103

Rozdział 11

✦ *Czy Twoja pewność siebie opiera się tylko na Twoim wyglądzie?* / 108

Rozdział 12

✦ *Złodzieje pewności siebie – gdy samowątpienie i samosabotaż atakują* / 124

Rozdział 13

✦ *Odczep się od siebie! Zaczynij żyć z lekkością i w zgodzie ze sobą* / 131

Skarbnica inspiracji

✦ *Książki, podcasty, moje codzienne rytuały i wiele więcej* / 138

Poznałam je na Instagramie

✦ *Niezwykłe historie kobiet sukcesu* / 180

Bibliografia / 202

Zakończenie / 203

Nie podąża ślepo za trendami, ale je wyznacza. Pełna magnetyzmu, olśniewająca, dobrze ubrana, żyje w lekkości i w zgodzie ze sobą. Kobieta asertywna, kocha życie i z nim flirtuje, uśmiecha się, rozwija swoje umiejętności, dba o siebie, o umysł i ciało. Wiesz, o kogo chodzi?



*To Ty!
Ty jesteś ta kobieta.*

Obejrzyj wideo



Pobierz bonus

Masz ją w sobie. Spokojną pewność siebie. Nie boisz się być sobą. Nie ograniczasz się, kreujesz rzeczywistość wokół siebie. Jesteś sobą i czujesz się dobrze. Codziennie wybierasz to, że budzisz się i czujesz się szczęśliwa. Wiem, życie doświadcza, pokazuje różne sytuacje, dostarcza wielu kolorów, wyborów. Ale wyobraź sobie, że budzisz się każdego dnia i jesteś wdzięczna. Tak jak każdego dnia wybierasz, co masz na siebie włożyć, tak samo wybierasz swoje myśli i nastawienie, Twój stan. Kiedy jesteś wdzięczna za to, co masz, otrzymasz więcej.



Masz też wokół siebie ludzi, przy których możesz być autentyczna i dalej poznawać siebie. Nie próbujesz się dopasować. Wykorzystujesz swoje mocne strony. Żyjesz na pełnej 🥰

Czy kiedykolwiek czułaś, że pewność siebie jest czymś zarezerwowanym tylko dla innych? Czy marzysz o tym, aby emanować magnetycznym blaskiem, przyciągać uwagę innych nie tylko swoim wyglądem, lecz także wewnętrznym pięknem? Jeśli tak, to ten e-book jest właśnie dla Ciebie. Przygotuj się na podróż, która pozwoli Ci odkryć, jak zbudować pewność siebie w lekkości i w zgodzie ze sobą. I wiedz, że rozwój nigdy nie będzie jednostajny. Będziesz musiała zmierzyć się ze swoimi słabościami, ale dzięki temu będziesz mogła dostrzec postęp.

” Przypomnij sobie te słowa, jeśli kiedykolwiek w siebie zwątpisz. Za jakiś czas zobaczysz, że było cholernie warto zawalczyć i pokochać siebie.

*Pewność siebie
jest hoooot!*



Moja misja

Czego dowiesz się z e-booka

[Kup książkę](#)

Cześć!
Nazywam się
Ola Wardczyńska.



Ten e-book powstał z samociekawości, tego, co ukryte we mnie i być może jeszcze nieodkryte. Powstał, bo wiem, że każda z nas powinna zadbać nie tylko o swoje zdrowie fizyczne, lecz też psychiczne.

Tak samo, jak codziennie nakładasz na twarz swój ulubiony krem, tak zadbaj o swoje wnętrze. Gdy się skaleczysz, przyklejasz plaster. A kiedy czujesz wewnętrzny ból, to co wtedy robisz? To już nie jest takie oczy-

wiste. W moim e-booku chcę zajrzeć również w te najgłębsze zakamarki. Bo według mnie self care czy self love to przyglądanie się sobie i swoim emocjom na poważnie. I uszanowanie ich.

” Błędem jest niepozwalanie sobie na emocje,
bo to przygniata od środka.

Nie jestem tu po to, by tylko opowiadać o sobie. Moim celem jest to, abyś Ty, Droga Czytelniczko, mogła odnaleźć się w tych słowach i znaleźć dla siebie praktyczne rozwiązania. Dlatego pozwól, że podzielę się z Tobą swoją misją, która wyrosła z mojego doświadczenia i rozmów



z wieloma kobietami, które zmagaly się z brakiem pewności siebie zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej.

Odkąd prowadzę [konto na Instagramie](#), poznałam mnóstwo wspólnych kobiet. Niektóre miały trudności z zaufaniem do siebie i wyrażaniem własnego zdania, inne czuły się niezrozumiane i niewidoczne, a jeszcze inne borykały się z lękiem przed oceną innych. Zauważyłam, jak te problemy wpływały na ich życie i ograniczały ich możliwości rozwoju. Wraz z doświadczeniem zrozumiałam, że można temu zaradzić.

Moim marzeniem jest pokazać Ci, jak wyjść ze swojej skorupy i stać się kobietą pewną siebie. Pragnę, abyś rozkwitła jak motyl, przebijając się przez wszelkie schematy, które Cię ograniczają.

Każdy ma inną definicję pewności siebie w zależności od tego, co się wydarzyło w jego życiu czy z czym się mierzył. Dla mnie pewność siebie to m.in. to, że pozwalałam sobie na błędy, że coś może się zwyczajnie nie udać, że nie będzie idealnie, ale wystarczająco dobrze.

” Bo kiedy pomagamy pokonywać trudności innym, to sami uczymy się czegoś nowego. Bo kto przewiezie innego człowieka na drugi brzeg, to sam też tam dopływa.

✦ Jacek Walkiewicz

Pomyśl, nawet jeśli zrobisz coś nie tak, to jakie to ma znaczenie na przestrzeni całego Twojego życia? Nie czujesz się pewnie w danej grupie ludzi? To zupełnie normalne, że czasami nie odnajdujesz się w jakichś sytuacjach czy w danym towarzystwie, że się czegoś boisz, wstydzisz. **W życiu chodzi o to, żeby się temu nie poddać.** I mimo tych



różnych myśli Ty i tak pójdziesz i to zrobisz. Choć to nie jest proste. Zauważ też, że ludzie zawsze sobie coś o Tobie pomyślą, więc przyjmujesz to i idziesz dalej. **Tego systemu nie zmienimy. Wszyscy podlegamy ocenie.**

Moja misja związana z rozwojem osobistym rozpoczęła się dawno temu, w mniej komfortowych okolicznościach. Byłam kiedyś kobietą, która walczyła o każdy odłamek samoakceptacji. Pamiętam, jak każde wyzwanie, każde nowe zadanie rodziło we mnie ogrom wątpliwości: „Czy ja na pewno dam radę?”, „Czy inni nie zrobią tego lepiej ode mnie?”.

Wiedza, jak czerpać siłę z własnego wnętrza, stała się podwalinami modelu pracy nad sobą. I dziś pragnę się nim z Tobą podzielić. Siła tego modelu polega na holistycznym podejściu obejmującym zarówno umysł, emocje, ciało, jak i ducha.

Lubię myśleć o sobie przede wszystkim jak o mentorce i przewodniczce, która z empatią i zrozumieniem wspiera inne kobiety na ich drodze. Moja filozofia opiera się na idei, że każda kobieta jest unikatowa i posiada w sobie nieodkryte jeszcze pokłady siły i magnetyzmu. Dążę do tego, aby moje czytelniczki nauczyły się, jak te zasoby wydobywać i wykorzystywać w codziennym życiu.

Często mówi się, że ludzie lubią czytać o przemianach, podróżach i przygodach, ale co jest bardziej ekscytujące i inspirujące niż podróż w głąb samej siebie i odkrywanie własnych możliwości?

Ten e-book to zaproszenie do takiej przygody. Przygody, która ma zmienić sposób, w jaki widzisz siebie. On nauczy Cię czerpać z życia pełnymi garściami, z poczuciem pewności siebie i wewnętrznej siły.

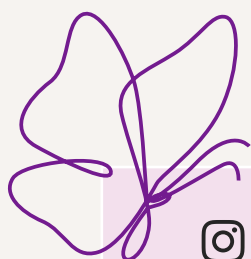


Zawsze czułam, że chcę wspierać innych w zmianie. Moje trudne doświadczenia ukształtowały mnie. Ba! Czasami żałowałam, że w ogóle zaczęłam pracę nad sobą. Wiem, co to strach przed byciem niezrozumianą. Dlatego właśnie każdą z nas postrzegam jako osobną historię i inny bagaż doświadczeń, który wymaga odpowiedniego zaopiekowania, a nie – zaszufładowania.

Chcąc wspierać inne kobiety, dołączyłam też od niedawna do **Paczki Girlbosskich** – projektu Oli Gościniak. Dzięki temu będę mogła dzielić się swoją wiedzą i pomóc Ci w procesie przełamywania ograniczeń i budowania pewności siebie, a także dostarczyć Ci praktycznych narzędzi do pracy nad sobą. Wierzę, że zainspiruję Cię na Twojej drodze do sukcesu.

Zapraszam Cię serdecznie do wspólnej podróży. Niech ten e-book będzie początkiem naszej znajomości i przestrzenią, w której każda z nas będzie mogła się rozwijać i wzrastać w pełnej zgodzie ze sobą.

Wskakuj na pokład,
Mistrzyni!



 @ola.wardzynska

Podcast



 Podcastowa grupa na Facebooku



Musisz
nauczyć się
chodzić,
zanim zaczniesz
biegać.

Terry Pratchett

[Kup książkę](#)



✦ Czego dowiesz się z e-booka

Jeśli trafiłaś na mój e-book, to zapewne szukasz sposobów, aby poczuć się bardziej pewną siebie, co jest w pełni zrozumiałe. W dzisiejszych czasach coraz więcej z nas zмага się z niską samooceną, wątpliwościami co do własnych umiejętności czy wręcz strachem przed wyrażaniem siebie.

Teraz opowiem Ci, czego możesz się spodziewać po przeczytaniu tej książki, która pomoże Ci zbudować trwałą i zdrową pewność siebie. Poczujesz lekkość. Porzucisz presję bycia naj. Bez samonacisku. Przystaniesz poświęcać się kosztem siebie. Zrzucisz zbędny balast i poznasz drogę tam, dokąd zawsze chciałaś dotrzeć.

W ramach tego e-booka:

🕶️ Dowiesz się, **czym dokładnie jest pewność siebie** i dlaczego stanowi fundament w życiu każdej kobiety.

😬 Zastanowimy się wspólnie, **dlaczego w wielu sytuacjach brakuje Ci pewności**, i zidentyfikujemy potencjalne przyczyny tego stanu rzeczy.

😬 **Przeanalizujesz lęk**, jego pochodzenie i sposoby, dzięki którym możesz go rozpoznać oraz pokonać, aby przestał ograniczać Twoje działanie.

😊 Rozpracujesz mechanizmy, które prowadzą do **zbudowania autentycznej pewności siebie**, tak, abyś mogła czuć się pewnie niezależnie od okoliczności.

🤔 Omówimy momenty w życiu, **kiedy Twoja pewność siebie jest najbardziej potrzebna**, i sposoby, jak ją wtedy efektywnie wzmacniać.

😄 Nauczę Cię **technik nastawienia się na ścieżkę rozwoju osobistego** w sytuacjach, gdy masz wrażenie, że nie rozwijasz się tak, jakbyś chciała.

🙌 Przedstawię **metody wspierania pewności siebie**, koncentrując się na wdzięczności i postrzeganiu obfitości jako stanu umysłu.

😊 Odślonię przed Tobą strategie przeciwdziałania życiu „w braku”. **Nauczysz się, jak być szczęśliwą tu i teraz**, bez niekończącego się oczekiwania na „lepsze czasy”.

🧠 Stworzysz razem ze mną swój osobisty zespół, który będzie wspierał Twoją pewność siebie.

👑 Skupisz się na odkrywaniu tego, czy Twoja pewność siebie zależy wyłącznie od Twojego wyglądu i jaką rolę odgrywa w niej **autentyczna samoocena**.

💡 Rozważymy wpływ samokrytycyzmu i samosabotażu jako złodziei pewności siebie. Dam Ci **narzędzia do walki z wewnętrznymi przeciwnikami**.

👏 Poznasz rolę błędów w rozwoju. **Dowiesz się, jak zrozumieć i wykorzystać strach przed porażką**.

💎 Dowiesz się, jak zyskać świadomość swoich mocnych stron.

👊 Sprawdzisz, **co Cię blokuje** i jak działać pomimo strachu.

👤 Ustalisz, jak odgruzować swoją przestrzeń i być dla siebie priorytetem.

🦋 Określisz, jak odpuścić perfekcję, zyskać nową perspektywę i **odkryć piękno w niedoskonałości**.

🛤️ Odkryjesz swoje *dlaczego*, dzięki czemu utrzymasz obrany kurs w ryzach.

🦋 **Odzyskasz wewnętrzny spokój i uzyskasz spokojną pewność siebie**.

📁 Na końcu znajdziesz **bonusy** – zestawienie książek, podcastów, moich codziennych rytuałów i wiele innych treści, które wspierają mnie w budowaniu zdrowej samooceny i miłości do samej siebie.



W tym e-booku podzielę się z Tobą swoją wiedzą i narzędziami, które pomogą Ci zbudować pewność siebie. Odkryjesz, jak radzić sobie z wątpliwościami i lękami, jak zbudować zdrowe poczucie własnej wartości i jak pielęgnować swoje relacje z innymi. Zapewnię Ci wsparcie na każdym kroku, abyś mogła odnaleźć swój wewnętrzny magnetyzm i emanować pewnością siebie. **Mam nadzieję, że mój e-book stanie się Twoim przewodnikiem w podróży do odnalezienia i umocnienia swojej pewności siebie.**

Jesteś wyjątkowa i godna wszystkiego, czego pragniesz. Teraz nadszedł czas, byś to sobie uświadomiła i zaczęła dążyć pewnym krokiem w stronę realizacji swoich marzeń.

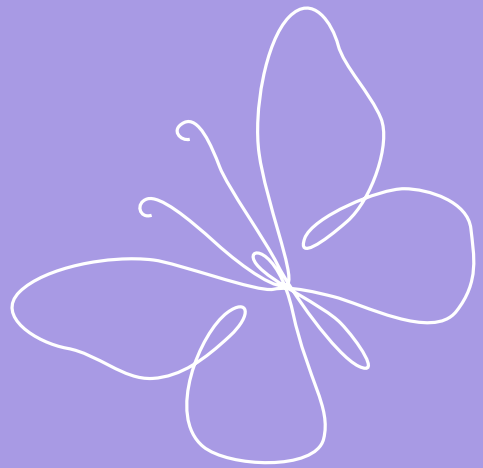
Zapewne zauważyłaś, że w tym e-booku piszę do Ciebie w formie żeńskiej. **Moją grupą docelową są kobiety, którym chcę pomóc w drodze do magnetycznej pewności siebie.** Jeśli jesteś mężczyzną, to cieszę się, że tu jesteś, ale miej, proszę, na uwadze, że zwracam się głównie do kobiet.



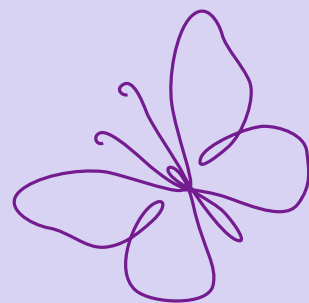
Szybki powrót do spisu treści.

Czym jest *pewność siebie?*

Po co Ci ona?



Czy zastanawiałaś się kiedykolwiek, co znaczy być pewną siebie? Może wydaje Ci się, że pewność siebie jest czymś, co posiada się naturalnie albo wręcz przeciwnie – czymś, co jest zarezerwowane tylko dla nielicznych. Spoiler alert: każda kobieta może rozwijać swoją pewność siebie i zamieniać ją w supermoc!



Moja definicja to odwaga, pozytywne myślenie, asertywność, zaufanie, sukces, rozwój, misja, niezależność, optymizm, bycie sobą, spełnienie. To autentyczność pomimo tego, że w życiu odgrywamy wiele ról, bo nie jesteśmy jednowymiarowe. Pewność siebie to nie tylko cecha, to styl życia.

” Pewność siebie to nie magia. To wewnętrzne przekonanie o własnej wartości i zdolnościach pozwalające podejmować działania zgodne ze swoimi celami i pragnieniami.

Mówiąc prościej – pewność siebie jest jak wewnętrzny kompas, który kieruje Cię tam, dokąd naprawdę chcesz iść, niezależnie od tego, jak mocno wieje wiatr przeciwności.

😞 **Ale po co Ci ta pewność siebie?** Przecież możemy przemknąć przez życie ot tak, starając się nie rzucać w oczy, unikając ryzyka i potencjalnych porażek. Odpowiedź jest prosta: pewność siebie to wolność. Wolność, by mówić to, co myślisz, robić to, co kochasz, i być autentyczną, nieskrępowaną wersją siebie.

Opowiem Ci, jak to z tą pewnością było u mnie, i **być może zainspiruję Cię** do tego, byś mogła zrozumieć, skąd pewność siebie się w ogóle bierze i gdzie Ty sama tej pewności siebie potrzebujesz.



Kiedyś pewność siebie wydawała się dla mnie nieosiągalna. Czułam, że utknęłam, że stoję w miejscu. Oczekiwałam, że coś się zmieni, a lata mijały. Niegdyś wiele wyzwań życiowych wydawało mi się zbyt trudnych do pokonania, a trwanie przy złudnej myśli, że pewności siebie nie można się nauczyć, było tak przytłaczające jak każdy kolejny nieudany krok na drodze do samoakceptacji. Był czas, kiedy patrząc w lustro, nie chciałam przyznać, że ta niepewna postać to ja – ta, która powinna stawać naprzeciw codziennym wyzwaniom. Wiele razy ta postać wydawała mi się uosobieniem wszystkich lęków i nieudanych prób bycia człowiekiem, którym pragnęłam się stać. Stały za mną stare schematy, opinie innych, problemy w domu i burzliwy związek.

W okresie szkolnym kształtujemy własny obraz siebie, a (często nieświadomy) wpływ mają na to rówieśnicy. Sama zmagalam się z kompleksami, ogromną gulą w gardle, niezrozumieniem, niechęcią, wątpliwościami, poczuciem winy, blokadami, ogromnym ciężarem, nieśmiałością, brakiem odwagi do wyrażania siebie i swojego zdania. **Wolałam być sama ze sobą, bo to była moja strefa bezpieczeństwa. Bałam się, że jak pokażę, jaka naprawdę jestem, ludzie tego nie zaakceptują.** Najlepiej, jakby nikt mnie nie zauważał. Czułam się jak piąte koło u wozu. Nie należałam do grupy, byłam raczej spokojna. W szkole miałam tak naprawdę jedną koleżankę, która nie była ode mnie z klasy, ale gdy na przerwach była blisko, czułam się lepiej. Z kolei przez inną koleżankę nabawiłam się lęków, i to na długo. Rozpowszechniła jakąś plotkę na mój temat i poszło to dalej w eter do tego stopnia, że się po prostu bałam chodzić po korytarzach czy spojrzeć na jej koleżanki. Wiesz, nastolatki potrafią być naprawdę okrutne i nie myślą o konsekwencjach. Wolałam spędzać czas na lekcjach niż na przerwie, choć one wcale też nie były łatwe.

Teraz sama się zastanawiam, kogo ja lubię i jakich ludzi chce mieć wokół siebie. Wiem też, że nie wszyscy muszą lubić mnie. Taki mój life changer. Zrozumiałam, że to nie te dzieciaki mają wpływ na moją