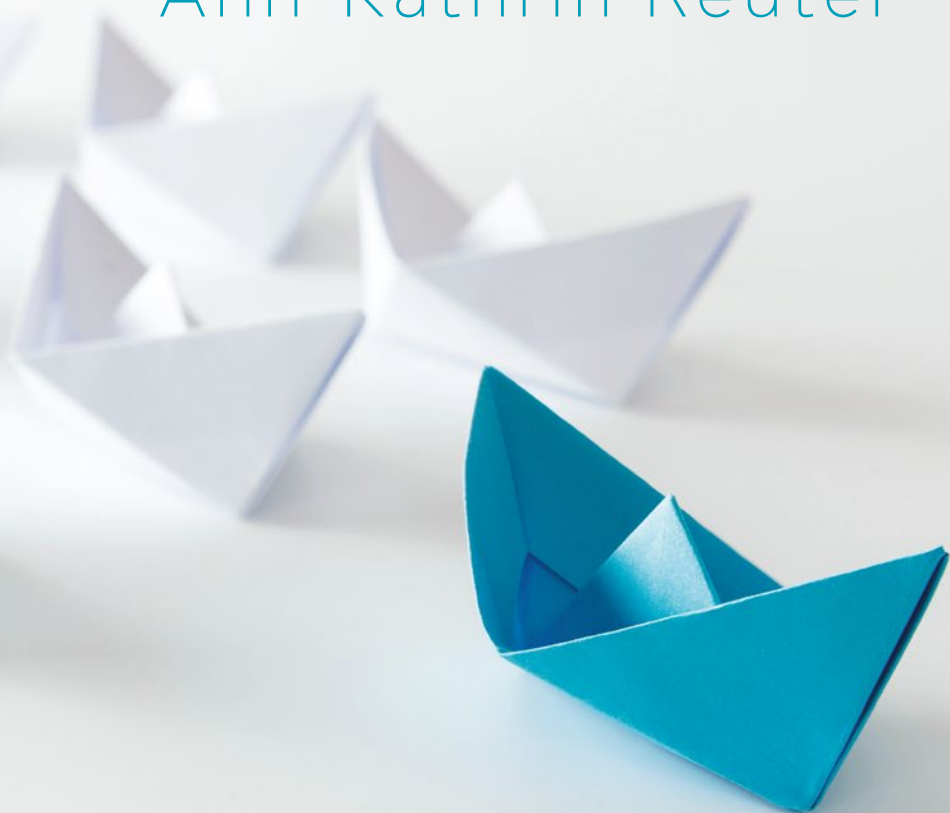


Ann-Kathrin Reuter



# CHARYZMA W PRAKTYCE

Jak w **4 krokach** wzmocnić poczucie własnej wartości  
i kształtować lepsze relacje w życiu i w pracy



# CHARYZMA W PRAKTYCE

Ann-Kathrin Reuter



# CHARYZMA W PRAKTYCE

Jak w **4 krokach** wzmocnić poczucie własnej wartości  
i kształtować lepsze relacje w życiu i w pracy

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Monika Sierpniak

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8429-135-1

Tytuł oryginału: *Tausche Grau gegen Wow: In 4 Schritten zu einer positiven Ausstrahlung und echter Beliebtheit*

Copyright © 2025 humboldt

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/wydawnictwovital](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [vitalni24.pl](mailto:vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](http://wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [superodzywianie.pl](http://superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

Nikt nie zwróci ci ani sekundy  
z twojego życia!  
Zmieńmy codzienność w zachwyty.  
Teraz.

*Dla Andreeasa. Naprawdę mi się podobasz.*

# SPIS TREŚCI

## Witaj, niesamowita istoto! 11

## Zamień szarość na wyjątkowość 15

Status: niepozorny . . . . . 15

Czym jest charyzma? . . . . . 17

Twój poziom charyzmy . . . . . 21

## Charyzma i samoświadomość 25

Charyzma zaczyna się w głowie . . . . . 25

Przejrzystość wyznacza kierunek . . . . . 28

Indywidualność i autentyczność . . . . . 43

Otoczenie to twój napęd . . . . . 47

Silne poczucie własnej wartości . . . . . 52

Miłość do siebie – powiedz sobie: „tak” . . . . . 65

Świadome wyznaczanie granic . . . . . 71

Wdzięczność jako źródło spełnienia . . . . . 85

Klucz do charyzmy . . . . . 87

### Krok 1: Obecność

*Tak zbudujesz pozytywną relację z ludźmi* . . . . . 94

Fizyczna obecność . . . . . 94

Dobry small talk . . . . . 97

Słuchanie to sztuka . . . . . 100

Budowanie zaufania . . . . . 102

### Krok 2: Serce

*Tak zjednasz sobie ludzi* . . . . . 106

Szacunek: człowiek na pierwszym miejscu . . . . . 107

Życzliwość: nie bądź dupkiem . . . . . 115

### Krok 3: Entuzjazm

*Tak rozniecisz ogień w ludziach* . . . . . 121

Przepis na entuzjazm . . . . . 122

Pozytywność zawsze zwycięża . . . . . 123

Humor jako katalizator . . . . . 132

Sztuka inspiracji . . . . . 134

Przyjazna retoryka . . . . . 135

### Krok 4: Pewność siebie

*Tak zaprezentujesz się w sposób  
opanowany i wiarygodny* . . . . . 141

Przewyciężyć nieśmiałość i niepewność . . . . . 142

Odważa: o sztuce przekraczania granic . . . . . 147

Suwerenność: jak być drogowskazem . . . . .	151
Siła retoryki . . . . .	158
Świadoma mowa ciała . . . . .	164
Szacunek . . . . .	166

## **Spojrzenie z zewnątrz 169**

Czynniki sukcesu prowadzące do niezapomnianego wrażenia . . . . .	169
Pierwsze wrażenie: postawa ciała, ubiór, głos . . . . .	170
Marketing osobisty: sztuka autopromocji . . . . .	196

## **Więcej odwagi: zmiana jest możliwa 207**

Pierwsze kroki od szarości do wyjątkowości . . . . .	207
Napisz własną mowę pogrzebową . . . . .	210
Stwórz własne motto życiowe . . . . .	212
Zawiąz kontrakt z samym sobą . . . . .	214

## **Zakończenie i moja dedykacja dla ciebie 217**

## **Bibliografia 219**

# WITAJ, NIESAMOWITA ISTOTO!

Znasz takich ludzi, którzy wchodzą do pokoju i od razu przyciągają całą uwagę? Wszystkie głowy odwracają się wtedy w stronę takiej osoby, która pewnym krokiem wchodzi do sali, znakomicie ubrana, pogodzona ze sobą, pełna uroku i pozytywnej energii. Swobodnie przemierza pomieszczenie, przedstawia się nieznanym i z łatwością nawiązuje rozmowę, wywołując uśmiech na ich twarzach.

Wyobraź sobie, że ta osoba opowiada, że pracuje w znakomitym salonie samochodowym i sprzedaje najlepsze auta albo że jest doradcą nieruchomości lub ubezpieczeń. U kogo ludzie kupiliby nowy samochód? Kogo poprosiliby o pomoc w wyborze mieszkania lub w zakresie doradztwa ubezpieczeniowego? Odpowiedź jest prosta – zaufaliby właśnie tej osobie, która wzbudza ich sympatię, jest pewna siebie i opanowana.

Ale jak stać się kimś, kto oczarowuje wszystkich wokół i przyciąga ich jak magnes?

Odpowiedź jest prosta:

Potrzebujesz tego czegoś, błysku, który będzie ci zawsze towarzyszył. Uwielbiam słowo *sparkle* – po angielsku oznacza „błyszczec”. *Sparkling water* to woda gazowana, pobudzająca, pełna energii. Taka z iskrą, która syczy, gdy odkręci się butelkę.

Możesz być ekscytujący i naprawdę wyjątkowy. Na świecie żyje obecnie osiem miliardów ludzi, co oznacza, że „odmienność”

pozwole ci wyróżnić się z tłumu. Chodzi o to, żeby być bardziej pozytywnym, intrygującym, pewnym siebie, odważnym, kompetentnym i serdecznym niż przeciętna osoba. Możesz porywać ludzi, zarażać ich swoim dobrym humorem i pogodą ducha.

W kolejnych rozdziałach pokażę ci, jak zachwycisz innych, zyskasz ich zaufanie i nawiądziesz prawdziwe relacje. Wszystko opiera się na mojej metodzie wzbudzania entuzjazmu – zasadzie śmigła.

Ale najpierw kilka słów o mnie. Nazywam się Ann-Kathrin, a w mediach społecznościowych można mnie znaleźć pod pseudonimem Frau Propeller (niem. „Pani Śmigło”). Szczerze mówiąc, ta nazwa pochodzi jeszcze z czasów, gdy pracowałam w sprzedaży. Miałam klienta o nazwisku Herr Rakete (Pan Rakietka) i zawsze żartowałam, że kiedyś też chciałabym mieć tak wystrzałowe nazwisko. Ponieważ z różnych powodów ślub nie wchodził w grę, po namyśle nazwałam się Pani Śmigło. A śmigło, musi robić to, do czego zostało stworzone – porywać innych swoją energią.

Moją pasją jest dziś inspirowanie ludzi do rozwoju osobowości, zwłaszcza w zakresie wzmacniania poczucia własnej wartości. Śmigło to dla mnie metafora energii, dynamiki, napędu i pasji, porywa innych swoją żywiołowością. Śmigło pozwala innym wznosić się ponad ich ograniczenia, pomaga im poczuć się lekko i zaraża optymizmem. A przy tym nigdy nie traktuje siebie zbyt poważnie.

Pokażę ci krok po kroku, jak stać się śmigłem.

Jeśli zastosujesz moje wskazówki, staniesz się kimś, kto przypomina śmigło – wyraża radość i zamiłowanie do życia. Z łatwością zdobędziesz sympatię i uznanie wszystkich wokół. Jako śmigło wirujesz, iskrzysz i promieniejesz, przyciągając nowe osoby, które kiedy wpadną już w twój wir nie będą chciały się z niego wyrwać.

---

\* W tłumaczeniu będzie używana ta forma (przyp. tłum.).

Będą chciały zostać dłużej, bo dobrze się przy tobie czują. Będą tańczyć w objęciach twojej orzeźwiającej bryzy. Wywołasz uśmiech na ich twarzach. Będą kochać twoją energię i twoją „odmienność”. W skrócie, to twoi fani, twoi towarzysze i przyjaciele.

I szczerze mówiąc, **TO WSZYSTKO JUŻ W TOBIE JEST.** Możesz teraz czuć, że jeszcze nie do końca wiesz, kim jesteś, albo że łopaty twojego śmigła ledwo się kręcą. Może czujesz się zardzewiały, zmęczony, a twój silnik wydaje tylko skrzypiące dźwięki. Przyjrzyjmy się razem temu, co blokuje i hamuje rozruch twojego wewnętrznego napędu. Obiecuję ci, że krok po kroku odrdzewimy twoje śruby, zdmuchniemy kurz z łopat śmigła, a to, co wtedy ujrzysz, naprawdę cię zaskoczy.

Tvoja

Ann-Kathrin

# ZAMIEŃ SZAROŚĆ NA WYJĄTKOWOŚĆ

*Rozpocznijmy od wstępnego egzaminu: jakie są cechy charyzmy? Które z nich już posiadasz? Które powinieneś jeszcze rozwinąć lub wzmocnić?*

## Status: niepozorny

---

Ta książka jest dla ciebie, jeśli choć raz zadałeś sobie pytanie, dlaczego nie jesteś tak lubiany jak inni. Być może smuci i frustruje cię fakt, że nie masz wielu przyjaciół, ani dobrze wyglądającego, szarmanckiego partnera u boku. Może irytuje cię, że inni w twoim zespole mają więcej klientów, a przełożony poświęca im więcej uwagi. Zastanawiasz się, dlaczego kiedy inni wchodzi do pokoju, natychmiast stają w centrum uwagi wszystkich, podczas gdy tobie nigdy to się nie zdarza.

A w twojej głowie kłębi się mnóstwo pytań. Dlaczego jestem pomijany i lekceważony, inni mnie nie widzą? Dlaczego tylko towarzyszę, zamiast być w centrum wydarzeń? Dlaczego się nie wyróżniam? Dlaczego nie mam przyjaciół? Dlaczego nie mam głosu i nie mogę współdecydować? Dlaczego jestem kimś niepozornym i niezauważanym? I co mogę zrobić, by to zmienić?

To prawdziwa płatanina myśli. Stop. Przestań.

Mogę ci powiedzieć jedno: konfrontacja z tymi pytaniami jest trudna i wydaje się naprawdę ciężkim zadaniem. Jest to jednak dobry początek, żeby rozpoznać własne braki i najgłębsze potrzeby. Jeśli czujesz w sobie silną wolę, żeby skupić się na rozwoju osobowości, nie tylko po to, aby przynależeć, ale by stać się najbardziej rozchwytywaną osobą w swoim otoczeniu, to ta książka dostarczy ci do tego odpowiednich instrukcji. Zabiorę cię w podróż w głąb siebie. Otworzymy się i ze szczerością spojrzymy na siebie, zgłębimy twoje wnętrze i zobaczymy, jak nadać mu blask oraz pokazać światu piękno twojej ukrytej osobowości.

Zasłużyłeś na to, żeby błyszczeć, śmiać się i być po prostu szczęśliwym. Chciałabym, żebyś w końcu zaczął żyć zgodnie ze swoim wyobrażeniem. W otoczeniu pełnym życia i pozytywnych wibracji. Z ludźmi wokół, z którymi przeżyjesz najwspanialsze chwile i wykreujesz wspomnienia.

W tej książce chcę pokazać ci, jak piękne może być życie i co trzeba zrobić, by naprawdę czerpać z niego pełnię radości. Gdy sięgniesz po tę lekturę i postanowisz zacząć pracę nad sobą, krok po kroku, przemienisz się w silną osobę o wyjątkowej charyzmie, która jest obecna, świadoma i silna. Staniesz się po prostu kimś, komu trudno się oprzeć.

### Wyobraź sobie...

W twoich czarujących oczach błyszczy iskra, a twój krok przypomina chód króla unoszącego się nad ziemią. Gdy tylko wchodzisz do pomieszczenia, wszystkie spojrzenia kierują się na ciebie, w jednej chwili skupiasz całą uwagę. Ludzie cię szanują, darzą sympatią i wielu pragnęłoby być twoim najlepszym przyjacielem. A kiedy rozmawiasz z kimś bliżej, serca zaczynają przyspieszać, z powodu aury, którą roztaczasz. Każdy chciałby być przy tobie,

bo jest w tobie coś magicznego. Idziesz przez życie pewnym krokiem. Masz w życiu cele i konsekwentnie je realizujesz.

Gdy wchodzisz do restauracji i jesteś prowadzony do swojego stolika, wszystkie spojrzenia instynktownie kierują się na ciebie. Kiedy mówisz, inni milkną. Dużo się śmiejesz i obdarzasz innych ciepłem i serdecznością. Przy tobie od razu można poczuć się dobrze. Wypełniasz ludzi radością i serdecznymi słowami, podnosisz ich na duchu, jakby unosili się lekko, jak balony napełnione dobrą energią. Ufają ci i lubią dzielić z tobą swoje najskrytsze tajemnice. Bo przy tobie czują się bezpiecznie. Stoisz ponad rzeczami, nic nie wyprowadzi cię z równowagi. Inni podziwiają, jak pewnie radzisz sobie z życiem. To oczywiste, że jesteś zapraszany na każde ważne spotkanie. Gorąco w coś wierzysz. Masz swoje zainteresowania i to czyni cię interesującym. Każdy powinien zobaczyć cię takim, jakim naprawdę jesteś.

## Odkryj efekt wow

Co sądzisz o takiej wizji? Myślisz, że to nierealne? Pozwól się zaskoczyć. Kiedy już odłożysz tę książkę, chciałabym, żebyś potrafił przekonywać, inspirować ludzi i motywować ich do działania. Jesteś niesamowity, jesteś kimś, jesteś wyjątkowy. **Zamień szarość na wyjątkowość.**

## Czym jest charyzma?

---

Zacznijmy więc. Od samego sedna, od tego, co tworzy twój osobisty urok, twoją charyzmę. Lecz czym jest ta charyzma, o której wszyscy mówią?

Słowo charyzma pochodzi z greckiego i oznacza „dar łaski”. To coś wyjątkowego, co nie jest dane każdemu. Charyzmatyczne

osoby fascynują, elektryzują, wzbudzają podziw, przyciągają i równocześnie wzbudzają szacunek. Osoby charyzmatyczne budzą sympatię, ale nigdy nie są nijakie. Ich przekonujący sposób bycia i pozytywna aura sprawiają, że postrzega się je jako wyjątkowe jednostki, o których trudno się zapomina.

A to, co w tym wszystkim jest najbardziej szalone, to fakt, że bez oceny innych nie możemy być charyzmatyczni. Charyzma to cecha, którą mogą przypisać nam wyłącznie inni. A teraz najlepsze: charyzma to nie magia, można się jej nauczyć. Marilyn Monroe potrafiła włączać i wyłączać swoją charyzmę niemal na zawołanie. Ty też możesz się tego nauczyć. Bo charyzma to gra. A ten, kto ją opanuje, wygrywa.

### Cztery cechy charyzmy

Charyzmę można sprowadzić do czterech głównych cech. To właśnie w tej prostocie tkwi jej złożoność. Cztery główne cechy osób charyzmatycznych to:

- obecność
- serce
- entuzjizm
- pewność siebie.

U podstaw wszystkiego leży silna, wewnętrzna postawa. Tylko wtedy, gdy masz wobec siebie i swojego otoczenia jasne, czyste i pełne szacunku nastawienie, jesteś w stanie w pełni rozwinąć osobistą charyzmę. Tylko jeśli jesteś ze sobą w zgodzie możesz emanować autentyczną siłą i blaskiem.

Przyjrzyjmy się więc najpierw twojemu nastawieniu do życia i spojrzeniu na samego siebie. Jak się postrzegasz? Czy mówisz sobie „tak” całym sercem i z czułością? Co jest naprawdę ważne w życiu? Dopiero gdy przyjmiesz siebie takim, jakim naprawdę

jesteś – nie tylko zaakceptujesz, lecz pokochasz siebie do głębi, będziesz mógł w pełni otworzyć się na innych.

Pierwszą cechą osób charyzmatycznych jest **obecność**. To właśnie ona działa jak spoiwo, które sprawia, że inni nie są w stanie się od ciebie odwrócić. Twoja otwartość na innych oraz pełna obecność w momencie rozmowy sprawiają, że koncentrujesz się na drugiej osobie i jej potrzebach. Choć brzmi to banalnie, jest jednocześnie najtrudniejsze.

Na zewnątrz twoją główną cechą jest **serce**, przejawia się ona przez życzliwe działanie. Aura miłości, ciepła i bezwarunkowej życzliwości otacza cię niczym fala. Ludzie czują się przy tobie dobrze i odbierają cię jako osobę serdeczną. Ufają ci. Jesteś jak zapach świeżo upieczonego chleba bananowego albo jak otulająca, ciepła kąpiel.

**Entuzjazm** roznieca w innych ogień. Dzięki twojej lekkości i pozytywnej energii ludzie czują się zainspirowani. Dajesz im poczucie swobody, a twój entuzjazm jest zaraźliwy. Tworzysz atmosferę opartą na zaufaniu, w której każdy może rozkwitnąć i być sobą. Pokazujesz, ile radości i spełnienia kryje się w pasji i optymizmie.

**Pewność siebie** sprawia, że zyskujesz szacunek innych. Emanujesz spokojną siłą, wewnętrznym przekonaniem i jasnością. Masz odwagę podejmować decyzje. Twoja jasna i silna wizja inspiruje, stajesz się kimś, na kim można się wzorować. Promieniujesz autorytetem i opanowaniem, stając się dla otoczenia punktem odniesienia, niczym latarnia na wzburzonym morzu. Pewność siebie zapewnia ci szacunek ze strony ludzi.

## Cztery skrzydła twojego śmigła

Teraz znasz już cztery główne cechy. Pamiętaj, jak na początku opisałam ci małe śmigło, które porywa innych swoją energią?

Dokładnie te cechy obecność, serce, entuzjazm i pewność siebie tworzą skrzydła twojego śmigła. To one są fundamentem mojej metody wzbudzania entuzjazmu: zasady śmigła. Wszystkie cztery łopaty muszą mieć te same wymiary, ciężar i siłę. Tylko wtedy, gdy są w idealnej równowadze będą w stanie wznieść twój helikopter równomiernie w górę. Kiedy jedna z łopat przestanie działać płynnie, twój mały helikopter zacznie tracić równowagę.

Charyzma jest tą wyczuwalną równowagą wewnętrzną. Pozwól, że pokażę ci przykład, gdy odchylenie się jednej łopaty śmigła może zagrozić twojej maszynie.

Kiedy emanujesz pewnością siebie, ale brakuje w tym serca, możesz z początku robić wrażenie na innych. Jednak bardzo szybko zaczynasz być postrzegany jako chłodny, przesadnie rzeczowy, obojętny, czasem nawet wyrachowany lub arogancki. W rezultacie ludzie nie będą darzyć cię szacunkiem, lecz będą czuć przed tobą lęk. Z kolei, gdy to serce zajmuje centralne miejsce, a pozostałe łopaty śmigła zostają zaniedbane, również możesz napotkać trudności. Jeśli jesteś osobą na wskroś dobroduszną, będziesz postrzegany jako sympatyczny, ale niekoniecznie charyzmatyczny. Bardzo łatwo możesz zostać odebrany jako służalczy, przymilny albo nadgorliwy. Ludzie nie będą traktować cię poważnie, jeśli będziesz próbował się wszystkim przypodobać.

Między pewnością siebie a sercem powinna istnieć wyważona równowaga. To właśnie obecność, bycie tu i teraz, pozwala ci być w tej równowadze. Entuzjazm odgrywa tu kluczową rolę, twoja pasja i pozytywna aura tworzą pomost, który łączy w sobie te dwie pozornie przeciwstawne siły: pewność siebie i serce – serdeczność.

Ale, hej: charyzmy może nauczyć się każdy! Ty też! W kolejnych rozdziałach pokażę ci, jak wypromować własną, rozpoznawalną markę śmigła. Dowiesz się, co wyróżnia osoby o nieodpartym uroku śmigła. Jeśli przeciwicysz choć kilka z tych cech i zaczniesz

je świadomie wprowadzać do swojego życia, zobaczysz, jak nagle zmieni się sposób, w jaki ludzie cię postrzegają. Będą chcieli zostać twoimi przyjaciółmi i być bliżej ciebie, prosić cię o radę albo jako klienci będą chcieli po prostu coś od ciebie kupić.

## Twój poziom charyzmy

Zanim ruszymy dalej... spójrzmy, jaki jest twój aktualny poziom charyzmy. Być może jesteś już takim małym śmigłem, które potrafi poruszyć ludzi wokół? A może twoje łopaty nadal pozostają w bezruchu?

### Test charyzmy

Zapraszam cię do testu charyzmy, który opracowali badacze na Uniwersytecie w Toronto. Przeczytaj poniższe zdania i przypisz każdemu z nich ocenę w skali od 1 do 5, gdzie: 1 – zupełnie do ciebie nie pasuje, a 5 – idealnie cię opisuje. Potem zsumujesz wszystkie punkty i podzielisz ich sumę przez 6. Tak otrzymasz średnią wartość: twój osobisty poziom charyzmy.

#### Jestem kimś, kto...

- emanuje obecnością.
- potrafi wpływać na ludzi.
- wie, jak przewodzi się grupie.
- wzbudza w ludziach dobre samopoczucie.
- często uśmiecha się do ludzi.
- z każdym zachowuje dobre relacje.

Suma:  : 6 =

Jeśli twój poziom charyzmy jest wyższy aniżeli 3,7, jesteś według badaczy ponadprzeciętnie charyzmatyczny<sup>1</sup>.

## Spojrzenie z zewnątrz

Wymowny przykład z życia codziennego pokaże ci, jak wygląda charyzma u poszczególnych osób.

Kiedy stoisz na przystanku autobusowym i czekasz na autobus, obserwuj ludzi wokół. Niektórzy sprawiają wrażenie pograżonych w sobie, inni zabieganych, jeszcze inni wyglądają na zdenerwowanych lub zestresowanych. Zazwyczaj to szara, smutna masa składająca się z pojedynczych jednostek. Gdy już wsiądziesz do autobusu, rozejrzyj się uważnie również tutaj: kogo byś zagadnął, czy musisz wysiąść na kolejnym przystanku? Kto sprawia wrażenie, że ma dziś dobry dzień?

Czasami wręcz zadziwia i ciekawi mnie to, jak bardzo ludzie, gdy czują się nieobserwowani, wyłączają swoją charyzmę. Tylko nieliczni naprawdę promieniają w takich momentach. Mało kto sprawia wrażenie zadowolonego. Jednym jest włączenie charyzmy na chwilę, a czymś zupełnie innym jest, naprawdę ją mieć.

Zadaj sobie pytanie: jak ocenilibyś poziom swojej charyzmy, siedząc w autobusie?

Kontynuujmy naszą autorefleksję i zostańmy jeszcze chwilę przy spojrzeniu z zewnątrz. Zanotuj swoje przemyślenia, odpowiadając na poniższe pytania:

1. Gdybyś był swoim pracodawcą, czy wystawiłbyś sobie świadectwo z oceną „celujący”? Celująco przekonujący, sympatyczny i prezentujący się przed światem? Co działa świetnie, a co wymaga poprawy?
2. Jak myślisz: jaką ocenę szkolną wystawiliby ci twoi przyjaciele i członkowie rodziny w kwestii twojego wpływu na innych?

- Co w tobie lubią, a w jakich obszarach masz jeszcze coś do przepracowania?
3. Kiedy wychodzisz z pokoju, a twoi znajomi czy przyjaciele rozmawiają o tobie – co pozytywnego mogliby o tobie powiedzieć, a co być może negatywnego?
  4. Co możesz wyciągnąć z tych negatywów? Jakie cechy w tobie zasługują na korektę? Co możesz zacząć zmieniać już teraz?

### Podjmij decyzję

Krok pierwszy na drodze ku zmianie to szczerść tu i teraz. Zobowiąż się przed sobą, że potraktujesz tę sprawę poważnie.

Uświadom sobie swoją obecną sytuację i zdecyduj, czy jesteś gotów ją zaakceptować, czy może robi ci się słabo na myśl, że miałyby pozostać tak, jak jest teraz.

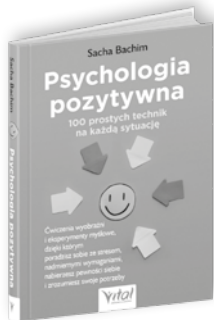
Myślę, że nie jesteś do końca zadowolony. Prawdopodobnie trzymasz tę książkę w rękach, bo nie chcesz postępować, tak jak dotychczas. Coś musi się zmienić. Pragniesz przynależeć. Chcesz być usłyszany. Chcesz być ważny i chcesz, żeby ludzie nie tylko cię akceptowali, lecz by cię podziwiali. Pragniesz tej magnetycznej energii, tego efektu śmigła!

▼ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ▼

wydawnictwovital.pl

## PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

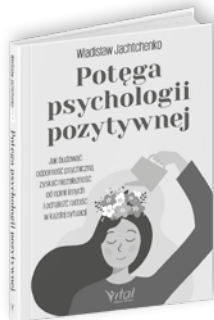
Sacha Bachim



Poznanie siebie i swoich potrzeb, zrozumienie uczuć, pokonanie niepokoju, stanów lękowych i depresji, odnalezienie motywacji na ścieżce rozwoju osobistego, wyznaczanie właściwych celów. Te i wiele więcej korzyści możesz osiągnąć już teraz! Wystarczy, że wykorzystasz prezentowane w tej książce techniki i ćwiczenia z psychologii pozytywnej. Autor prezentuje aż 100 różnych technik na każdą życiową sytuację. Wykorzystasz je, szukając doskonałego sposobu na stres, który zabiera ci zdrowie. Albo kiedy nie możesz poradzić sobie ze strachem czy obsesyjnymi myślami. Psychologia pozytywna pomoże ci też w zwiększeniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Choć ćwiczenia oparte są na naukowych metodach, opisano je w lekki i zabawny sposób. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.

## POTĘGA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Władisław Jachtchenko



Czujesz, że twój wewnętrzny krytyk kontroluje twoje myśli, a brak pewności siebie i opinii innych blokuje twój rozwój osobisty? Czas to zmienić! Dzięki tej książce odkryjesz sprawdzone metody, które pomogą ci zmienić sposób myślenia i wprowadzić pozytywne zmiany w życiu. Znajdziesz tu unikalne połączenie psychologii pozytywnej i praktycznych wskazówek, które zwiększą twoją motywację. Poznasz 7 prostych kroków do wzmocnienia poczucia własnej wartości. Nauczysz się walczyć z wewnętrznym krytykiem. Opanujesz sposoby na stres i stany lękowe. Przestaniesz zależeć od opinii innych, budując samoakceptację i zdrowie psychiczne, jednocześnie broniąc się przed nieuzasadnioną krytyką oraz uczuciem niepokoju. Psychologia pozytywna – twoja droga do budowania odporności psychicznej.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

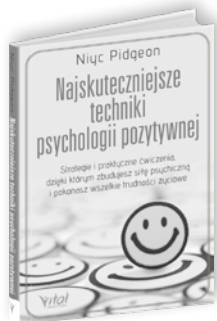
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

wydawnictwovital.pl

## NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

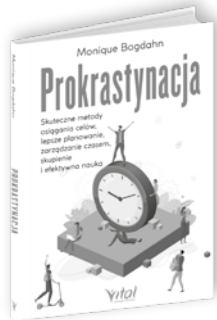
Niyć Pidgeon



Książka ta oferuje praktyczne narzędzia, które pomagają budować siłę psychiczną i radzić sobie z trudnościami życiowymi. Dzięki niej odkryjesz skuteczne sposoby na stres, które pozwolą ci odzyskać wewnętrzną równowagę i zadbać o swoje zdrowie emocjonalne. Dodatkowo książka motywuje do działania, wzmacniając twoje poczucie własnej wartości i samoakceptację. To doskonałe wsparcie w walce z trudnymi emocjami, które powodują depresję, niepokój czy stany lękowe. Poprzez wdrażanie pozytywnego myślenia w codzienność zyskujesz nie tylko większy optymizm, ale także realne narzędzia do poprawy jakości życia. To przewodnik, który uczy, jak małe, codzienne zmiany mogą przynieść wielkie korzyści w budowaniu szczęśliwszego, bardziej spełniającego życia. Szczegście to nauka – czas się go nauczyć!

## PROKRASTYNACJA

Monique Bohdan



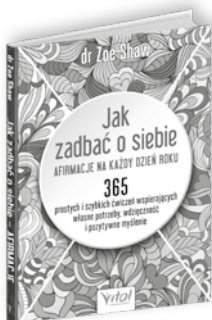
Znasz to uczucie, gdy zamiast działać, scrollujesz telefon, zaczynasz kolejny sezon serialu lub po prostu odkładasz zadania na później? Odczuwasz brak motywacji, przewlekły stres, a czasem lęk przed porażką? Jeśli tak, to zapewne wiesz, co to jest prokrastynacja – złodziej czasu i energii, który w negatywny sposób wpływa na nasz rozwój osobisty, a nawet zdrowie. Dlatego na ratunek przychodzi Autorka książki i jej sprawdzone sposoby na prokrastynację! W publikacji znajdziesz prosty plan, który pomoże ci wdrożyć zdrowe nawyki do twojej codzienności. Ćwiczenia te pozwolą ci realizować cele i spełnić marzenia, dotrzymywać terminów, a także są świetnym sposobem na stres. W krótkim czasie zauważysz polepszone relacje z innymi, a twoje poczucie własnej wartości znacząco wzrośnie. Prokrastynacja to już przeszłość!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## JAK ZADBAĆ O SIEBIE

dr Zoe Shaw



Najlepsze, co możesz dla siebie zrobić, to... zadbać o siebie. Zadbać o swoje samopoczucie, pewność siebie, pozytywne myślenie, poczucie własnej wartości, relaks i rozwój duchowy. Ta książka to swojego rodzaju terapia, która przeprowadzi cię przez 365 dni roku. Każdy dzień przyniesie ci refleksję, inspirujący cytat, ćwiczenie mindfulness lub afirmację na dobry dzień. Codziennie rano przeczytaj wpis i żyj nim z intencją i celem przez cały dzień. Odkryj ćwiczenia, które nie tylko wypełnią cię pozytywną energią, ale zwrócą również uwagę na to, że jesteś wystarczający. Praktykuj wdzięczność, zaprojektuj tablicę marzeń, koloruj, zrób jednodniowy informacyjny detoks, rozładuj poczucie winy, wybierz inną drogę do pracy. To tylko kilka przykładów ćwiczeń, które sprawią że to będzie twój rok!

## JAK PIELĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE

dr Simon Rego, Sarah Fader



Jak wzmocnić poczucie własnej wartości? Jak poradzić sobie z lękiem, niepokojem, depresją, złością i poczuciem winy? W jaki sposób odbudować relacje z bliskimi i bez strachu nawiązać nowe znajomości? W tej książce znajdziesz proste i klinicznie sprawdzone ćwiczenia oparte na terapii poznawczo-behavioralnej CBT. Z ich pomocą zidentyfikujesz negatywne myśli oraz problematyczne zachowania i przeksztalcisz je w bardziej produktywne. Rozwiniesz zdrowe nawyki emocjonalne, wyeliminujesz stany lękowe, odzyskasz motywację i samoakceptację. Zmienisz również swoje wzorce myślowe i znajdziesz doskonały sposób na stres. Wystarczy tylko 10 minut dziennie, by zauważyć pierwsze pozytywne zmiany w swoim zdrowiu i rozwoju osobistym. Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!

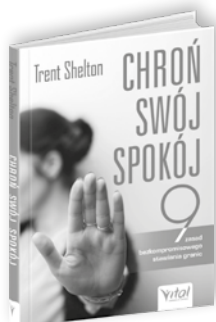
ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



## CHROŃ SWÓJ SPOKÓJ

Trent Shelton



Autor dzieli się konkretnymi strategiami, które wspierają rozwój osobisty, poprawiają zdrowie fizyczne i psychiczne, a także pomagają budować zdrowe relacje. Dzięki jego radom nauczysz się skutecznie zarządzać stresem i stanami lękowymi, co przyniesie ci większy spokój i równowagę. Odkryjesz, jak rozwijać motywację do działania, co pomoże ci realizować cele i spełniać marzenia. Autor podkreśla również znaczenie bezkompromisowego stawiania granic, co jest kluczowe dla ochrony własnej. Dowiesz się, jak zwiększyć swoją odporność psychiczną, przygotowując się na życiowe wyzwania oraz budować trwały rozwój osobisty, aby żyć zgodnie ze swoimi celami. Ta książka to nie tylko inspiracja, ale także praktyczny przewodnik do tworzenia życia pełnego wolności, zdrowia i wewnętrznej siły.



## POWIEDZ TO!

Kami Orange



Kiedy ślub? Dziecko? Ile zarabiasz? Jesz coś w ogóle? Jeśli kiedykolwiek usłyszałeś podobne pytanie i nie wiesz, co odpowiedzieć, to poradnik dla ciebie! Książka zawiera setki zwrotów, przykładów stawiania granic i scenariusze dialogów. Oferuje wskazówki, które ułatwią ci prowadzenie rozmów na drażliwe tematy, takie jak relacje, życie intymne, wygląd, pieniądze i wiele innych. Jeśli chcesz nauczyć się wyrażać to, co naprawdę czujesz, i prosić o to, czego chcesz, w życzliwy i bezpośredni sposób, Autorka doda ci motywacji na drodze twego rozwoju osobistego i samoakceptacji. Pomoże ci przejąć kontrolę nad trudnymi sytuacjami i wyznaczyć granice, które będą dla ciebie akceptowalne. Wzmocnisz poczucie własnej wartości i pożegnasz niepokój. Zyskaj pewność siebie i przejmij kontrolę w komunikacji.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## JAK WYZNACZAĆ ZDROWE GRANICE

Chase Hill



Jak stawiać granice w relacjach międzyludzkich? Dlaczego odczuwamy negatywne emocje i poczucie winy, gdy powiemy stanowcze „nie”? Na te i inne pytania odpowiada w tej książce Chase Hill, certyfikowany specjalista od interakcji społecznych. W publikacji znajdziesz plan i strategię, dzięki którym twoje poczucie własnej wartości, świadomość i motywacja do działania znacząco wzrosną. Dowiesz się, jak uwolnić się od toksycznych osób i negatywnych emocji, dzięki czemu poprawisz zdrowie i zbudujesz silne poczucie własnej wartości. Poznasz 7 kluczowych pytań, które nie tylko pomogą ci odkryć siebie na nowo, przyniosą ci też korzyści na ścieżce rozwoju osobistego.

Dodatkowo przeprowadzisz prosty emocjonalny detoks, który jest dobrym sposobem na stres i poczucie niepokoju. Zdrowe granice – klucz do zdrowych relacji

## JAK POKONAĆ NEGATYWNE MYŚLI

Chase Hill



Ta książka pomoże dla osób, które cierpią z powodu nadmiernego myślenia, odczuwają ciągły niepokój i brakuje im motywacji na co dzień. Ten poradnik odpowiada na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli. Poznasz prosty plan 7-etapowy plan, który pomoże ci odnaleźć poczucie własnej wartości i osiągnąć spokojny umysł. To sprawdzony sposób na stres i opanowanie emocji. Dowiesz się, w jaki sposób gonitwa myśli działa na twoją neuroplastyczność i jak hamuje twój rozwój osobisty. Poznasz ograniczające schematy, które przyczyniają się do niskiego poczucia własnej wartości, braku motywacji i samoakceptacji. Nauczysz się, jak radzić sobie ze stanami lękowymi, niepokojem i depresją. Odkryjesz swój potencjał, zadbasz o kondycję zdrowia i psychiki. Oczyszcz swój umysł i pożegnaj negatywne myśli!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

wydawnictwovital.pl



## STRESUJ SIĘ... ODPOWIEDNIO!

Jacob Drachenberg

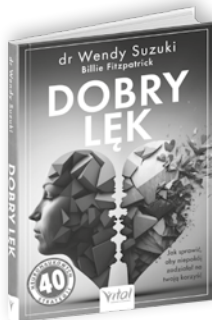


Niewielka ilość stresu jest potrzebna w życiu każdego z nas. Zdrowa dawka adrenaliny i kortyzolu napędzają do działania w rozwoju osobisty czy zawodowym jak zastrzyk pełen motywacji. Co jednak, kiedy czujesz, że stres, niepokój czy stany lękowe towarzyszą ci w niemal każdej życiowej sytuacji? Jak przestać się stresować? Sięgnij po tę książkę! Autor pokaże ci skuteczne sposoby na stres. Nauczysz się, jak radzić sobie ze stresem... konstruktywne. Ze świadomością stworzysz z nim taką relację, aby stał się on stresem pozytywnym. Autor przedstawia wypróbowaną tysiące razy metodę ujarzmania stresu, która łączy najnowsze odkrycia psychologii z metodami stosowanymi w sporcie wyczynowym. W książce znajdziesz proste strategie, które można zastosować w dowolnym momencie. Spokój jest twoją decyzją.



## DOBRY LĘK

dr Wendy Suzuki



Strach przed ludźmi, pracą, odrzuceniem. Problemy finansowe, ciągłe zamartwianie się o zdrowie, stany lękowe, niskie poczucie własnej wartości i brak motywacji w rozwoju osobistym. Jeśli te słowa opisują także ciebie, czas na zmiany! Czy wiesz, że możesz zmienić codzienny lęk i niepokój w swój atut i odzyskać pełnię życia? Ta książka pokaże ci, jak zarządzać lękiem w korzystny sposób. Dzięki informacjom w niej zawartym odkryjesz, jak odróżnić codzienny lęk od zaburzeń, zrozumiesz, czym jest neuroplastyczność mózgu, wzmocnisz odporność na stres, poprawisz koncentrację, efektywność w pracy i życiu osobistym. Sięgnij po tę książkę i zyskaj praktyczne – zaczerpnięte z neuronauki – narzędzia, aby zamienić lęk w konstruktywny niepokój. Zmień swój lęk w siłę!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## JAK POKONAĆ STRACH

Klara Hanstein



Masz dość życia w ciągłym napięciu, niepokoju, stanach lękowych i stresie? Ten praktyczny przewodnik pokaże ci, jak pozbyć się lęku, opanować ataki paniki i odzyskać spokój. Znajdziesz tu proste 24 narzędzia, takie jak techniki medytacji, sposoby na stres i pracę z ciałem. Odbudujesz poczucie własnej wartości, wzmocnisz samoakceptację i odzyskasz motywację do działania. To wyjątkowy zestaw narzędzi, który krok po kroku wprowadzi cię na ścieżkę rozwoju osobistego i równowagi emocjonalnej. Nauczysz się, jak lepiej rozumieć własne emocje i przestać walczyć z lękiem, zamiast tego oswojając go. Wskazówki Autorki sprawią, że nawet w najbardziej stresujących momentach poczujesz ulgę, spokój i pewność siebie. Pokonaj lęk, odzyskaj spokój i poczucie własnej wartości – to prostsze, niż myślisz.

## POKONAJ TRAUMY Z DZIECIŃSTWA

Anna Runkle



Zmagasz się z traumami z dzieciństwa lub objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD)? Odzyskaj kontrolę nad emocjami i popraw swoje zdrowie psychiczne dzięki technikom samoregulacji emocji i metodom self-reg opartym na neuroauce i neuroplastyczności. Ta książka pomoże ci zredukować stany lękowe, depresję i niepokój, a także lepiej radzić sobie ze stresem. Odnajdziesz spokój i odzyskasz kontrolę nad twoim życiem. Osiągniesz samoakceptację i lepsze relacje z bliskimi. Dzięki prostym ćwiczeniom poprawisz poczucie własnej wartości, zrozumiesz, jak działa psychosomatyka ciała, rozwiniesz świadomość siebie i osiągniesz spokój, prowadzące do rozwoju osobistego i realizacji marzeń. Pokonaj traumy z dzieciństwa i osiągnij emocjonalną równowagę.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

**studiumzycia.pl, tel. 609 602 624**  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
Produkty prozdrowotne

•  
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

vitalni24.pl  
tel. 85 654 78 35





**Ann-Kathrin Reuter** już we wczesnych latach odkryła w sobie pasję do inspirowania ludzi i wydobywania z nich blasku i siły. Po ukończeniu psychologii biznesu szkoliła załogi statków wycieczkowych oraz pracowników renomowanych hoteli. Dziś jest niezależną trenerką i coachem. Pomogła już tysiącom osób wydobyć z siebie charyzmę i urzekać autentyczną, naturalną obecnością.

**Dlaczego niektórzy przyciągają uwagę,  
zanim jeszcze się odezwą, a inni pozostają niewidzialni?  
Dlaczego jedni z łatwością nawiązują relacje,  
a ty czasem czujesz się, jakbyś mówił w innym języku?  
Czy wiesz, że charyzmy można się nauczyć,  
tak jak każdej innej umiejętności?**

Ta książka pokaże ci, jak obudzić w sobie naturalną siłę przyciągania i przestać być tłem we własnym życiu. Dzięki prostemu 4-etapowemu boosterowi charyzmy nauczysz się, jak:

- budować prawdziwą **Obecność** i wzbudzać zaufanie,
- otworzyć **Serce**, by ludzie chcieli przebywać w twojej obecności,
- rozniecać **Entuzjazm**, który zaraża innych pozytywną energią,
- rozwijać **Pewność siebie**, która daje spokój i autentyczność.

Zrozumiesz, że charyzma zaczyna się w głowie – w twoich myślach, emocjach i sposobie, w jaki postrzegasz siebie. Nauczysz się świadomie wyznaczać granice, wzmacniać poczucie własnej wartości i budować relacje oparte na szacunku. Odkryj, jak zamienić szarość na wyjątkowość, jak mówić z mocą, poruszać z wdziękiem i pozostawiać po sobie niezapomniane wrażenie.

**Świat potrzebuje właśnie twojego autentycznego blasku!**

Patroni:

