



LWICE BIZNESU

KOBIETY, KTÓRE
NIE BOJĄ SIĘ

ZMIAN

POD REDAKCJĄ
ILONY ADAMSKIEJ

KB
EUROPEJSKI KLUB
KOBIET BIZNESU

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Aleksandra Bartoszewicz-Rudzińska NAUCZYŁAM SIĘ DOCENIAĆ MAŁE KROKI	4
Ola Gościniak BIORĘ GŁĘBOKI ODDECH I SZUKAM ROZWIĄZAŃ	12
Danuta Grabińska-Chłopaś NAUCZYŁAM SIĘ UFAĆ LUDZIOM	19
Dorota Gromada SZCZĘŚCIE TO WOLNOŚĆ	24
Edyta Kwiatkowska NIE OBRAŻAM SIĘ NA ŻYCIE	38
Kamila Krzyżaniak CIESZĘ SIĘ ZE WSZYSTKIEGO, CO JEST MI DANE	45
Karolina Mikulko DZISIAJ MAM WIĘKSZE ZAUFANIE DO SIEBIE	50
Mirosława Kowalkowska SUKCESEM JEST TO, ŻE MASZ SWOJĄ MISJĘ	56
Patrycja Maślankiewicz DĄŻĘ DO WARTOŚCIOWEGO INWESTOWANIA CZASU	64
Katarzyna Pietrzyk-Bilewicz SZCZĘŚCIE KAŻDY MA W SOBIE	71
Alina Roszczyńska ZMIANY UCZĄ POKORY	79
Ewelina Salwuk-Marko PRACUJ NIE CIĘŻKO, A MĄDRZE	85
Karolina Spałek SŁOWA „MUSZĘ”, „POWINNAM” ZAMIENIŁAM NA „CHCĘ”, „ZROBIĘ”	91
Anna Stępień-Kraska PODĄŻAM ZA SWOIM FLOW	98
Aleksandra Strobel-PYTEL ODSUWAM NA BOK KWESTIE, KTÓRE NIE SĄ PRIORYTETOWE	106
Agnieszka Śliwka-Stachowiak JESTEM WOJOWNICZKĄ...	111
Małgorzata Wasilewska-Mańkowska SUKCES WYMAGA SAMODYSCIPLINY	116

Kolejny wyjątkowy e-book wydany przez Europejski Klub Kobiet Biznesu pragnie skierować refleksję ku istocie siły i determinacji kobiet w biznesie. „Lwice Biznesu. Kobiety, które nie boją się zmian” to kilkanaście inspirujących historii, analiz i refleksji, które wyróżniają się szczególnym spojrzeniem na kwestię pewności siebie oraz podejścia do zmian.



Zebraliśmy dla Was odpowiedzi na pytania, które dotyczą istoty naszego rozwoju: jak możemy wzmocnić pewność siebie, dlaczego tak wiele kobiet wciąż boryka się z brakiem wiary w swoje możliwości oraz dlaczego często odczuwamy lęk przed zmianą? To e-book nie tylko o biznesowych osiągnięciach, ale przede wszystkim o silnych, zdeterminowanych kobietach, które wyznaczają nowe szlaki i nie boją się stanąć przed wyzwaniem.

Pamiętajmy, że to właśnie w zmianach kryje się nasz potencjał do rozwoju. Każda zmiana, choćby najmniejsza, niesie ze sobą szansę na odkrycie nowych możliwości, na rozwój osobisty i biznesowy. To w procesie zmiany możemy przełamać ograniczenia, odkryć nowe obszary doświadczeń i zdobyć nowe umiejętności, które prowadzą nas do sukcesu.

Dzięki tej publikacji pragniemy zaprosić Was do refleksji nad tym, jak możemy skutecznie wzmocnić swoją pewność siebie, dlaczego istnieje potrzeba wsparcia kobiet w budowaniu wiary w siebie oraz jak przekraczać bariery związane z lękiem przed zmianą. Dzięki rozmowom z wyjątkowymi kobietami biznesu odnajdziesz wewnętrzną siłę, by nie bać się kroku naprzód.

Razem odkryjmy, jak nie tylko zmieniać, ale także kształtować zmiany, aby stały się one naszym sprzymierzeńcem w drodze ku osobistemu i zawodowemu rozwojowi.

Zapraszam do lektury.

Ilona Adamska

Prezes Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu
Wydawca i pomysłodawczyni projektu



ALEKSANDRA BARTOSZEWICZ-RUDZIŃSKA

Psycholog i ekonomistka, akredytowana coach ICF ACC, certyfikowana hipnoterapeutka i terapeutka Rapid Transformational Therapy (RTT), facylitatorka MBTI. Pasjonatka ludzkiego umysłu i hakerka podświadomości. Trenerka, mówczyni i współorganizatorka kobiecych wyjazdów transformacyjnych.

W swojej działalności łączy ponad 13-letnie doświadczenie w pracy w obszarze HR zdobyte zarówno w dużych korporacjach, jak i mniejszych firmach, wiedzę i doświadczenie psychologiczne oraz narzędzia terapeutyczne. Jest jedną z niewielu polskojęzycznych terapeutek metodą RTT, której uczyła się bezpośrednio u twórczyni tej metody Marisy Peer. RTT jest terapią hybrydową i łączy w sobie to, co najlepsze z różnych nurtów oraz narzędzi terapeutycznych, aby pomóc klientom już podczas pierwszej sesji.

Na co dzień wspiera przedsiębiorcze kobiety w budowaniu swoich biznesów poprzez odkrywanie blokad na poziomie mentalnym oraz osoby indywidualne, które doświadczają trudności w życiu codziennym na polu zdrowia psychicznego, fizycznego oraz samorozwoju.

Jest Ambasadorką Biznesu w Międzyczasie – Klubu Przedsiębiorczych Mam działającego na terenie Wielkiej Brytanii i zrzeszającego przedsiębiorcze kobiety budujące swoje biznesy.

Prywatnie żona i mama trójki, od 2016 roku mieszka w Wielkiej Brytanii.

NAUCZYŁAM SIĘ DOCENIAĆ MAŁE KROKI

Zmiany są nieodłączną częścią naszego życia. Dlaczego nie powinniśmy się ich bać?

To naturalne, że boimy się zmian, ponieważ dla naszego umysłu zmiany wiążą się z potencjalnym zagrożeniem, a to, co znane, uznawane jest za bezpieczne. Zgodnie z tym, jak funkcjonuje nasz umysł, nie ma niczego złego w tym, że obawiamy się zmian. Problem pojawia się wtedy, kiedy ten strach nas blokuje. Jeśli zauważamy, że strach nas paraliżuje, to warto nad tym pracować i nauczyć się technik radzenia sobie z tą emocją. I zgodnie z pytaniem – zmiany są i będą nieodłączną częścią naszego życia, mówi się wręcz, że jedyną pewną rzeczą w życiu jest właśnie zmiana. Umiejętność adaptacji do zmiany warto ćwiczyć po to, żeby łagodniej przez nie przechodzić, żeby umieć wyszukiwać najlepsze strategie działania w danej sytuacji. Do niektórych zmian możemy się sami przygotować, odpowiednio planując i zbierając zasoby. Inne zmiany będą nas zaskakiwać i z tymi bywa nam trudniej sobie poradzić. Warto jednak spojrzeć na swoje życie z dystansu i zobaczyć, ile zmian udało nam się już przeżyć, jakie były momenty, kiedy było nam trudno, a jednak poradziłyśmy sobie! Przeżyliśmy! Z tej perspektywy zmiany wydają się mniej straszne.

Zmiany w życiu potrafią zaskakiwać, destabilizować i wprowadzać uczucie dyskomfortu. Czy życiowymi zmianami da się aktywnie zarządzać?

I tak, i nie – nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Wydarzenia ostatnich lat pokazują, jak ludzie różnie reagują na zmiany, które są nagłe i nieplanowane, a do tego mają silny wpływ na nasze życie. To, jak sobie radzimy ze zmianami,

zależy od naszej rezyliencji, czyli odporności psychicznej. To cecha, którą powinniśmy rozwijać właśnie po to, żeby lepiej radzić sobie ze zmianami, szczególnie takimi, na jakie nie mamy wpływu. Rezyliencja to coś więcej niż tylko umiejętność odbijania się od dna. To złożony zestaw cech i umiejętności, które pozwalają nam efektywnie radzić sobie z życiowymi wyzwaniami. Wyobraźmy sobie rezyliencję jako zestaw narzędzi, które każdy z nas ma w swoim emocjonalnym plecaku. Po pierwsze, mamy elastyczność emocjonalną. To nasza zdolność do zarządzania emocjami, dzięki czemu możemy je wyrażać w zdrowy sposób, nie pozwalając, aby przytłoczyły nas w trudnych chwilach. Kolejnym elementem jest pozytywne nastawienie. To nie oznacza ciągłego uśmiechu na twarzy, ale raczej zdolność do dostrzegania światełka w tunelu, nawet gdy wszystko wydaje się szare. Umiejętność radzenia sobie ze stresem to kolejny kluczowy składnik. Tutaj chodzi o to, jak efektywnie możemy zastosować różne techniki, takie jak relaksacja czy aktywność fizyczna, aby złagodzić napięcie. Wsparcie społeczne to nasza sieć bezpieczeństwa. Rodzina, przyjaciele, wspólnota – to oni pomagają nam przetrwać trudne chwile. Adaptacja i elastyczność myślenia to nasza zdolność do zmiany kursu, gdy sytuacja tego wymaga. To jak żeglarz, który zmienia kierunek żagla, aby skorzystać z wiatru, zamiast przeciw niemu walczyć. Samowiedza i samoświadomość to nasze wewnętrzne kompasy. Pozwalają nam zrozumieć, co czujemy, dlaczego tak reagujemy i co w nas jest źródłem siły. Zdolność do rozwiązywania problemów to nasz logiczny umysł w akcji. To umiejętność dostrzegania problemu i znajdowania praktycznych sposobów na jego rozwiązanie. Wytrwałość i determinacja to nasze siły napędowe, które pozwalają nam iść do przodu, nawet gdy droga jest wyboista. Zdolność do uczenia się z doświadczeń to nasza osobista historia, z której czerpiemy lekcje, aby stać się mądrzejszymi i silniejszymi. I wreszcie, poczucie celu i znaczenia. To nasze osobiste „dlaczego”, które nadaje sens naszym działaniom i pomaga nam znaleźć motywację nawet w trudnych chwilach.

Rezyliencja to proces, a nie cecha wrodzona. To coś, co możemy rozwijać, pracując nad każdym z tych elementów. Dzięki temu stajemy się odporniejsi na życiowe burze i lepiej przygotowani do czerpania radości z każdego dnia.

**Dziennikarka Kama Wojtkiewicz napisała w swoim artykule:
„Zmiana to strata konkretnej wizji siebie, swojego życia, roli, jaką
w nim odgrywamy. I nawet jeżeli decyzja o zmianie napawa nas**

radością, najpierw jakaś część z nas musi umrzeć, by mogła narodzić się następna. Dlatego też zmiana jest weryfikująca, bo pozwala docierać do tego, co jest dla nas dobre, i eliminować to, co już nam nie służy”.
Co sądzisz o tej opinii?

Wypowiedź Kamy Wojtkiewicz dotycząca zmiany i jej wpływu na nasze życie jest głęboko przemyślana i odzwierciedla istotny aspekt ludzkiego doświadczenia. Zmiana rzeczywiście często wiąże się z utratą – nie tylko konkretnej wizji siebie czy swojego życia, ale również roli, którą odgrywamy w naszym otoczeniu. To, co Wojtkiewicz opisuje jako „śmierć” pewnej części nas, jest metaforą procesu, w którym stare aspekty naszego życia, nasze przekonania, nawyki czy relacje, ustępują miejsca nowym. Ten proces może być zarówno bolesny, jak i wyzwalający. Bolesny, ponieważ opuszczamy strefę komfortu, porzucamy znane schematy i stajemy przed niepewnością. Wyzwalający, ponieważ daje nam szansę na rozwój, odkrywanie nowych aspektów siebie i świata wokół nas. Zmiana, choć często kojarzy się z niepewnością i strachem, jest nieodłącznym elementem życia i jego rozwoju. Wojtkiewicz podkreśla również aspekt weryfikacji, który jest nieodłączny w procesie zmiany. Zmiana pozwala nam bowiem na ocenę tego, co w naszym życiu jest wartościowe, co przynosi korzyści, a co stało się zbędne lub szkodliwe. To proces oczyszczania, w którym decydujemy, co chcemy zatrzymać, a co zostawić za sobą.

Zmiana jest nie tylko nieunikniona, ale i niezbędna dla naszego rozwoju. Choć może być trudna i bolesna, jest również okazją do głębokiej transformacji i odkrywania nowych możliwości.

Jeśli chodzi o zmiany, na pewno nie jesteśmy w stanie wszystkiego kontrolować. Jak nauczyć się żyć w niepewności? Czy potrafisz dziś pielęgnować w sobie akceptację wobec niepewności i nieprzewidywalności?

Mam wrażenie, że my ciągle żyjemy w czasach niepewności, a jedynie tworzymy złudną wizję, że możemy kontrolować naszą rzeczywistość. Kiedy zdamy sobie z tego sprawę, najważniejsza rzecz to nie wpadać w panikę! Chcę przez to powiedzieć, że każdy z nas już potrafi żyć w niepewności. Kluczem do radzenia sobie z tą niepewnością jest rozwijanie akceptacji wobec tego, co nieprzewidywalne. Akceptacja nie oznacza rezygnacji czy bierności, ale

raczej świadomego uznania, że nie wszystko leży w naszej mocy. To zrozumienie, że życie to ciągły przepływ zdarzeń, z których wiele wykracza poza naszą kontrolę. Pielęgnowanie akceptacji wobec niepewności wymaga pracy nad sobą. Możemy zacząć od prostych praktyk uważności, które uczą nas bycia w terażniejszości i obserwowania naszych myśli i emocji bez osądzania. Pozwala to zauważyć, jak często nasz umysł próbuje przewidzieć przyszłość lub rozpamiętywać przeszłość, zamiast skupić się na tym, co dzieje się tu i teraz. Kolejnym krokiem jest rozwijanie elastyczności emocjonalnej. To umiejętność dostosowywania się do zmieniających się okoliczności i znajdowania równowagi nawet w burzliwych czasach. Elastyczność emocjonalna pomaga nam zachować spokój i jasność umysłu, nawet gdy otoczenie jest pełne niepewności. Ważne jest również budowanie sieci wsparcia. Ludzie wokół nas – rodzina, przyjaciele, współpracownicy – mogą być nieocenionym źródłem wsparcia, perspektywy i pocieszenia. Dzielenie się swoimi obawami i doświadczeniami z innymi może pomóc złagodzić ciężar niepewności. Na koniec warto pamiętać o znaczeniu adaptacji. Zmiana i niepewność są nieodłącznymi elementami życia. Ucząc się adaptować, stajemy się odporniejsi na życiowe zawirowania. To nie oznacza, że stajemy się odporni na stres czy trudności, ale raczej że uczymy się z nich wyciągać lekcje i wykorzystywać je jako okazję do wzrostu i rozwoju.

Zmiana to także sztuka odpuszczania. Opanowałaś już ją do perfekcji czy jeszcze masz z tym problemy?

Od dłuższego czasu wierzę i praktykuję prawo przyciągania. To pozwala mi zupełnie inaczej podchodzić do tematu odpuszczania. Kiedy pracuję tymi narzędziami i wysyłam intencję do wszechświata, to wiem, że w tym samym momencie muszę odpuścić! Nie ma innego wyjścia, tak działa prawo przyciągania. Więc kiedy pojawiają się zmiany, zarówno zaplanowane, jak i te nieplanowane – tworzę wizję tego, jaki chcę, żeby był wynik tych zmian, jak chcę się czuć na koniec tego procesu. Następnie wysyłam intencję, aby to się spełniło, zmaterializowało. Ostatnim krokiem jest podejmowanie działania, żeby to osiągnąć. W całym tym procesie wiem, że mam wpływ na te trzy elementy – one są zależne ode mnie. To, jaką wizję stworzę, jak czysta i niepodsztyta strachem jest moja intencja i jakie działania i z jaką energią będę podejmować – nie mam realnego i ostatecznego wpływu na wynik tego procesu. Kiedy to

sobie uświadomimy, że wyniki często nie są zależne od nas tak bardzo, jak byśmy tego chcieli, wtedy dotrze do nas, gdzie musimy i powinniśmy odpuścić, a gdzie skierować energię i uwagę. Uczę się tego i ćwiczę to każdego dnia, bo to nieustanny proces wewnętrznego rozwoju.

Zmiany wymagają często autorefleksji, powrotu do siebie. Czego nauczyły Cię zmiany? Czego się o sobie dowiedziałas, będąc w procesie zmian?

Zmiany, które przeszałam, nauczyły mnie przede wszystkim tego, jak ważne są wartości życiowe, którymi kierujemy się na co dzień, i głębokie zrozumienie siebie. Wiem, że moje decyzje i wybory powinny być zgodne z tym, co dla mnie najważniejsze, a moje życie powinno odzwierciedlać moje najgłębsze przekonania i aspiracje. Każda zmiana, zarówno ta pozytywna, jak i ta trudniejsza, była dla mnie okazją do zajrzenia w głąb siebie i zastanowienia się nad tym, kim jestem i dokąd zmierzam. Nauczyłam się, że moje emocje są naturalną i ważną częścią doświadczenia, ale nie muszą definiować moich reakcji ani decyzji. Zrozumiałam, że mogę odczuwać strach, smutek czy niepewność, ale jednocześnie mogę podejmować świadome i zrównoważone działania. Zmiany nauczyły mnie również cierpliwości i wytrwałości. Zrozumiałam, że rozwój osobisty to proces, który wymaga czasu i nie zawsze idzie w parze z natychmiastowymi wynikami. Nauczyłam się doceniać małe kroki i cele pośrednie, które ostatecznie prowadzą do większych zmian. Jedną z najważniejszych lekcji, jaką przyniosły mi zmiany, jest wartość samoakceptacji. Zrozumiałam, że bycie autentyczną i wierną sobie jest kluczowe w procesie zmian. Dowiedziałam się, że mogę być silna i niezależna, ale równocześnie mogę potrzebować wsparcia i zrozumienia od innych.

Zmiany były dla mnie jak lustro, w którym mogłam zobaczyć swoje prawdziwe oblicze. Nauczyły mnie samoświadomości, elastyczności, cierpliwości, samoakceptacji i znaczenia życia zgodnego z własnymi wartościami. Każda zmiana była okazją do wzrostu i lepszego zrozumienia siebie.

Phil Bosmans mówił: „Najpiękniejszych chwil w życiu nie zaplanujesz. One przyjdą same. Sztuka życia – to cieszyć się małym szczęściem”.

Co sprawia, że czujesz się szczęśliwa?

Prawdziwe szczęście płynie ze środka, z nas samych. Szczęście dla mnie wynika z prostych, często niespodziewanych chwil, które przynoszą głębokie poczucie spokoju, radości i spełnienia. Często znajduję szczęście w codziennych momentach, które łatwo można przeoczyć, gdy jest się zbyt zajęтым lub rozproszonym. Czuję szczęście, kiedy mogę spędzić czas ze swoją rodziną i to tak zwyczajnie, bez pośpiechu. Kiedy możemy po prostu pobycć ze sobą. Proste chwile, takie jak wspólne gotowanie, rozmowy przy kawie czy wspólne śmiechy, są dla mnie bezcenne. To w tych codziennych interakcjach odnajduję prawdziwe znaczenie i głębię relacji. Czuję szczęście, kiedy widzę zmiany u moich klientów. Moja praca jest zdecydowanie moją pasją, a to sprawia, że angażuję się we wszystkie procesy, które prowadzę. Osobiście czuję niesamowity przywilej w tym, że mogę towarzyszyć innym osobom w ich transformacjach, w osiąganiu ich celów i pomimo że to nie ja je osiągam, tylko moi klienci swoją pracę – czuję szczęście, kiedy to robią. Wreszcie, szczęście to dla mnie także poczucie wdzięczności za to, co mam. Uświadamianie sobie małych rzeczy, za które mogę być wdzięczna każdego dnia, pomaga mi docenić życie w jego pełni.

Czy zgadzasz się z twierdzeniem, że różnica pomiędzy niemożliwym a możliwym leży w determinacji człowieka?

Determinacja człowieka często okazuje się kluczowym czynnikiem, który decyduje o przekształceniu niemożliwego w możliwe. Jest to nie tylko chwilowe zaangażowanie, ale przede wszystkim wytrwałość w dążeniu do celu, nawet w obliczu przeszkód i niepowodzeń. Historia jest pełna przykładów, gdzie to, co kiedyś wydawało się niemożliwe – jak lot na Księżyc czy przełomowe odkrycia naukowe – stało się rzeczywistością dzięki niezłomnej determinacji. Determinacja pozwala ludziom przekraczać ustalone granice, zarówno w sensie osobistym, jak i w szerszym kontekście społecznym czy naukowym. To dzięki niej podejmowane są wyzwania, które inni uważają za zbyt trudne lub ryzykowne. Jest ona również związana z gotowością do uczenia się, adaptacji i ciągłego rozwoju. Ludzie zdeterminowani często znajdują nowe, kreatywne sposoby na rozwiązywanie problemów, które inni uznają za niemożliwe do pokonania.

Co więcej, determinacja jednostki może inspirować innych, tworząc efekt domina i zachęcając więcej osób do dążenia do swoich celów oraz przekracza-

nia własnych ograniczeń. Jednakże, warto pamiętać, że determinacja to tylko jeden z elementów sukcesu. Ważne są również inne czynniki, takie jak umiejętność, zasoby, wsparcie społeczne i czasami nawet szczęście. Determinacja jest potężna, ale najlepiej działa w połączeniu z realistycznym planowaniem, ciężką pracą i elastycznością. W ten sposób to, co wydawało się niemożliwe, może stać się osiągalne i realne.

„Sukces jest sumą małych wysiłków, powtarzanych dzień po dniu” – pisał amerykański autor książek Robert Collier. Czym dla Ciebie dziś jest sukces? Masz swoją własną definicję sukcesu?

Dla mnie sukces to budzić się każdego dnia z poczuciem, że jest się dobrym człowiekiem, że wykorzystuję swoje zasoby, talenty i możliwości w najlepszy możliwy sposób. To nie tylko osiągnięcie wyznaczonych celów czy zdobywanie uznania, ale przede wszystkim wewnętrzne zadowolenie i poczucie spełnienia. Sukces dla mnie oznacza znalezienie równowagi między dążeniem do osobistych aspiracji a byciem w harmonii z własnymi wartościami i etyką. W mojej definicji sukcesu ważny jest także pozytywny wpływ na życie innych. Czy to przez małe gesty życzliwości, wsparcie bliskich, czy wkład w większą społeczność, sukces ma dla mnie wymiar społeczny. Chodzi o tworzenie wartości, która przekracza osobiste osiągnięcia i przyczynia się do dobra wspólnego. Sukces to również ciągle uczenie się i rozwój. W świecie, który nieustannie się zmienia, sukces wymaga adaptacji, elastyczności i gotowości do przyjmowania nowych wyzwań. Dla mnie sukces to proces, a nie punkt docelowy. To podróż, podczas której rozwijam się, uczę i doświadczam, czerpiąc radość z każdego kroku, nawet jeśli nie zawsze prowadzi on do natychmiastowego efektu.

Inspirująca myśl, z którą chciałabyś zostawić naszych Czytelników?

Bój się i działaj – dużo lepszy jest strach przed tym, co się może wydarzyć, ale podejmowanie działań mimo obaw niż tkwienie w stagnacji i codziennej rutynie. W ruchu i zmianie jest życie!

A wszystko, czego pragniesz, jest po drugiej stronie strachu. (George Addair)



OLA GOŚCINIAK

Pomysłodawczyni marki Jestem Interaktywna, ekspertka WordPress, mentorka biznesów online w Interaktywnej Paczce, blogerka, przedsiębiorczyni, wykładowczyni akademicka, autorka e-booków, książek, m.in. bestsellerowej „Bądź Online” oraz książki „Chcę WWWięcej”, a także kursów online w Interaktywnej Akademii WordPressa, organizatorka Interaktywnej Konferencji GIRLBOSS, inicjatorka raportu „Jesteś ekspertką! Uwierz w to!” i autorka cenionego podcastu wyróżnionego przez Forbes Woman.

www.olagosciniak.pl

www.instagram.com/olagosciniak/

www.linkedin.com/in/imagospot/