

Jak skutecznie  
radzić sobie  
z HEJTEM  
i wzmocnić  
poczucie własnej  
wartości

# SIŁA POZYTYWNEGO NASTAWIENIA

e-book

Ilona Adamska



Jak skutecznie  
radzić sobie  
z HEJTEM  
i wzmocnić  
poczucie własnej  
wartości

---

**SIŁA** Ilona Adamska  
**POZYTYWNEGO**  
**NASTAWIENIA**

# Podziękowania

*Tę książkę dedykuję wszystkim osobom, których dotknął hejt. Ale także tym, którym zdarzyło się hejtować innych.*

*Kieruję ją w szczególności do kobiet, które tak, jak ja, są w procesie zmian. Każdego dnia uczą się jeszcze mocniej kochać siebie. Szanują siebie, bo wiedzą, że im człowiek ma mniej szacunku do samego siebie, tym silniejszy będzie jego pęd, by zaspokajać potrzeby i oczekiwania innych.*

*W sposób szczególny pragnę podziękować mojemu Kochanemu Narzeczonemu za to, że wierzy we mnie najbardziej na świecie. Wspiera. Motywuje. Dodaje skrzydeł każdego dnia.*

*Czytał moje zapiski na bieżąco. Omawiał je ze mną, dawał swoje uwagi. To również dzięki Niemu mogę każdego dnia realizować swoje cele i spełniać marzenia.*

*Dziękuję mojej Mamie za to, że zaszczepiła we mnie miłość do ludzi. Że to dzięki Niej mam naturę społecznika, kocham służyć i pomagać drugiemu człowiekowi. To dzięki Niej kocham pracę z dziećmi i młodzieżą, a jako córka dyrektorki mam dziś o czym opowiadać na warsztatach o hejcie w szkołach.*

*Dziękuję mojemu śp. Tacie Tadeuszowi za to, że dzięki niemu pokochałam sport, który nauczył mnie wytrwałości, pracy w zespole i tego, żeby nigdy się nie poddawać. Nawet, gdy będą w ciebie rzucać kamieniami.*

*Dziękuję mojemu wspaniałemu zespołowi, dzięki któremu powstała ta książka: Marioli, Ani, Asi, Ewelinie oraz ekspertkom, które zaprosiłam do projektu.*

*Dziękuję wszystkim moim hejterom, bo to dzięki nim i lekcjom, które dają mi do odrabiania, jestem dzisiaj w tym miejscu, w którym jestem.*

*Pamiętajmy: „Cudze słowa nie są w stanie urazić Cię ani zdenerwować. Chyba że sam im na to pozwolisz. Negatywna reakcja na postępowanie innych ludzi zależy wyłącznie od Twojego sposobu myślenia”. (Joseph Murphy)*

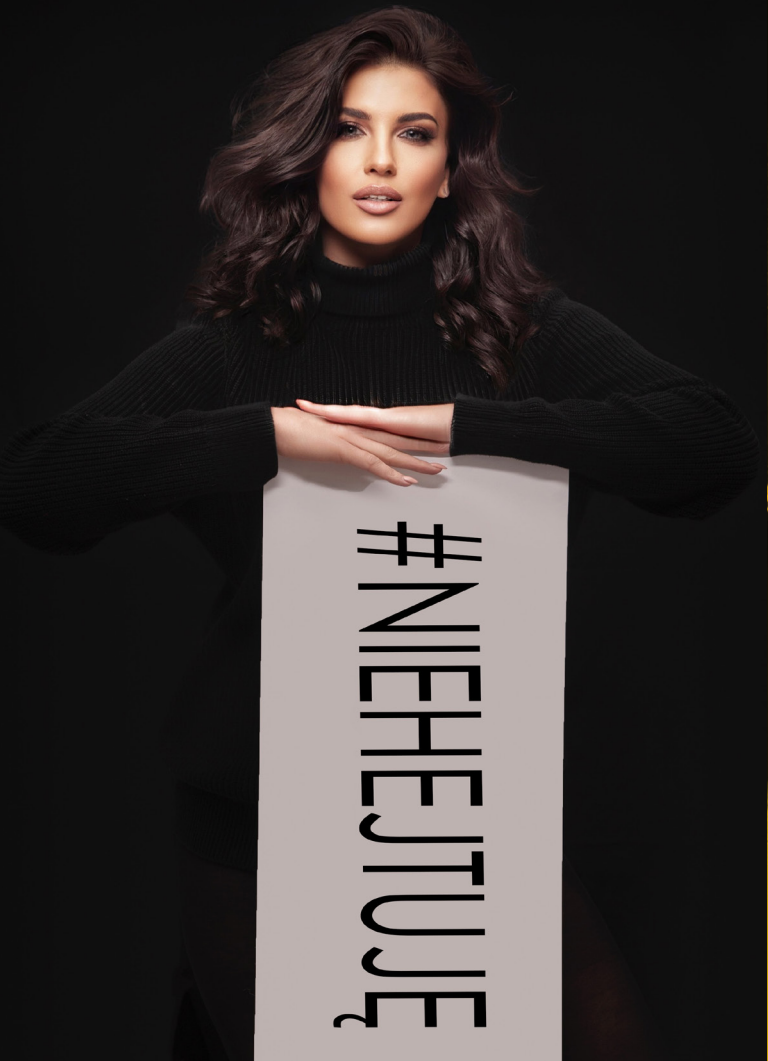
*Myśl pozytywnie każdego dnia. Dopuszczaj do siebie tylko dobre, kreatywne i uzdrawiające myśli. Chcąc zmienić swój świat, zmień sposób myślenia. O sobie i innych.*

Owocnej lektury.

Ilona

# SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| Kim jestem?  | 5  |
| Czym jest hejt?  | 10 |
| Portret hejtera  | 12 |
| Hejt w Internecie  | 18 |
| Hejt w biznesie  | 26 |
| Hejt internetowy jest działaniem bezprawnym!                         | 32 |
| Wpływ hejtu na zdrowie i emocje                                      | 35 |
| Słowa mają potężną moc   | 37 |
| Pokochaj siebie  | 42 |
| Pasja. Recepta na wszystko   | 48 |
| Podsumowanie   | 52 |
| Pomoc i wsparcie   | 53 |
| Inspirujące cytaty   | 54 |
| Źródła   | 60 |
| Katarzyna Krupa:<br>Hejt w Internecie a jego konsekwencje prawne     | 62 |
| Karolina Mikulko:<br>Wpływ opinii innych na życie człowieka          | 70 |
| Joanna Węglarz:<br>Psychologiczne aspekty hejtu                      | 82 |
| Mariola Będkowska:<br>„Zero tolerancji” powinno dotyczyć także hejtu | 89 |



#NIEHEJTUJE

# KIM JESTEM?

# KIM JESTEM?

Pomysł napisania książki i e-booka o hejcie zrodził się w mojej głowie ponad rok temu, ale ciągle brakowało mi czasu, żeby zabrać się do pracy. Zajęta jeżdżeniem po Polsce z pogadankami motywacyjnymi dla dzieci na temat hejtu, zdecydowałam pisanie odłożyć „na później”.

Ostatnie rozmowy z młodzieżą, ale też liczne telefony od znajomych z różnych kręgów i środowisk biznesowych zmotywowały mnie do tego, żeby wreszcie znaleźć chwilę i napisać coś w rodzaju poradnika, który w sposób łatwy i przystępny opisałby, czym jest hejt, jak sobie z nim radzić, gdzie szukać wsparcia i pomocy, a także pomógłby zbudować poczucie własnej wartości, dzięki czemu złośliwe komentarze i negatywne opinie innych nie będą tak mocno dotykać.

Chciałabym opisać swoją historię. Historię dziewczyny, która już od szkoły podstawowej była hejtowana (choć wtedy nie wiedziała jeszcze, czym jest hejt). Najpierw z powodu bycia „córką dyrektorki”, której niektórzy koledzy w klasie nadali ksywę „kabel” albo „kulfon”. Przez kilka lat szkoły podstawowej mu-

siałam mierzyć się z oskarżeniami, że to mnie dotyczą wyjątki albo mam załatwiane oceny. Dzieciaki średnio chciały spędzać ze mną czas, bo bały się, że będę donosić mamie. Nie był to dla mnie łatwy i przyjemny czas.

W liceum nie było wcale lepiej. Najpierw z powodu licznych sukcesów, jakie odnosiłam w sporcie. Później z powodu zazdrości ze strony kilku dziewczyn, które nie kryły swoich uczuć, gdy w czwartej klasie szkoły średniej dostałam się do jednej z najlepszych agencji modelek w Polsce – D'vision. Pracowałam wtedy w agencji, która reprezentowała takie nazwiska, jak Agata Buzek, Ilona Felicjańska, Anja Rubik. Kiedy moje zdjęcia zaczęły pojawiać się w gazetach (pierwsza sesja, którą zrobiłam, ukazała się w magazynie „Wysokie Obcasy”), zostałam już całkiem znieawidzona przez dziewczyny.

Dla wielu z nich świadczenie z paskiem w połączeniu z karierą modelki i sukcesami w koszykówce było trudne do zaakceptowania. Czułam się w klasie nielubiana. Bardzo często chodziłam do szkolnej pedagog na rozmowy. Płakałam jej w rękaw i zwierzałam się, że marzę o zmianie szkoły. Nigdy tego nie

Hejt?!!

„kabel”  
„kulfon”



zrobiłam... z jednego powodu: ze względu na trenera i drużynę koszykarską, której byłam kapitanem. Za bardzo kochałam moją „sportową rodzinę”.

Patrząc wstecz, a również na to, co się dzieje obecnie, nie skłamię, jeśli napiszę, że całe życie mierzę się z nieprzychylnymi komentarzami na swój temat, pomówieniami czy plotkami. Z racji zawodu modelki, który wykonuję do ponad 20 lat, jestem cały czas poddawana ocenie i krytyce. Prowadzenie profilu na Instagramie, który w tym momencie ma blisko 115 000 followersów, również nie sprzyja anonimowości, ale... sama sobie zgotowałam ten los (śmiech).

Od zawsze chciałam bowiem „być kimś”. Nie gwiazdą znaną z pierwszych stron gazet (choć może faktycznie taki etap miałam w swoim życiu trzynaście lat temu, gdy przeprowadziłam się do stolicy i zachłysnęłam się na chwilę światem show-biznesu; na szczęście to już dawno za mną). Marzyłam o tym, by stać się kobietą, która będzie prawdziwą liderką. Która pociągnie za sobą tłumy. Która będzie inspirować i dodawać wiatru w żagle innym kobietom. Aby móc to robić, założyłam ponad 10 lat temu magazyn „Imperium Kobiet”, później „Law Business Quality”. Zaczęłam pisać i wydawać książki dla kobiet i z kobietami. 5 lat temu otworzyłam Europejski Klub Kobiet Biznesu. I tak oto moje marzenia zaczęły stawać się rzeczywistością.

Tworzyłam inspirujące projekty, o których głośno było w mediach, np. Gałę Lwice Biznesu. Zaczęłam być zapraszana do telewizji i stacji radiowych. Na moich eventach zaczęły pojawiać się takie znane osoby, jak dr Irena Eris, Jolanta Kwaśniewska,

Ewa Błaszczyk, Teresa Rosati, Katarzyna Bonda, Jacek Santorski, Jakub B. Bączek, Katarzyna Miller. Bywały też inne znane gwiazdy, które przyciągały swoją obecnością agencje prasowe i fotograficzne, a co za tym idzie, zaczęto pisać o mnie i moich znanych gościach na plotkarskich portalach. Wtedy też pierwszy raz na dużą skalę spotkałam się z hejtem i niezwykle raniącymi mnie – oczywiście anonimowymi – komentarzami w sieci.

Nie ukrywam, że pierwsze zderzenie z internetowym hejtem przypląciłam problemami z oddychaniem i bezsennością. Żyłam w panice. Bałam się zaglądać do Internetu. Ludzie pisali przeróżne rzeczy, oceniając mnie tak naprawdę na podstawie zdjęć. Nie znając mnie kompletnie. Sporo lat tkwiłam w permanentnym strachu przed pójściem dalej... i robieniem wielu wartościowych rzeczy, bo bałam się krytyki, oceny, nieprzychylnych komentarzy. Paraliżował mnie strach przed hejtem.

Jeszcze rok temu byłam dziewczyną, która bała się tego, co pomyślą o mnie inni. Dlaczego? Ponieważ tak naprawdę nie kochałam siebie. Nie wiedziałam, co to znaczy „samoakceptacja”, „selflove”. Uzależniałam poczucie własnej wartości od opinii innych ludzi. A gdy to robisz... każdy nieprzychylny komentarz, każdy hejt jest w stanie zburzyć twój wewnętrzny spokój w trzy sekundy. Ba!, w sekundę.

8

Dlatego tak mocno, podczas spotkań w szkołach z dziećmi, mówię o tym, że hejt i poczucie własnej wartości są ze sobą mocno powiązane.

->