

Megan Turowska - Kwapisz

WYGRAJ SWÓJ WEWNĘTRZNY

Myśli

Emocje

Ciało

Zachowanie



4 KROKI DO WOLNOŚCI

OD SCHEMATÓW, KTÓRE BLOKUJĄ
TWÓJ POTENCJAŁ, RELACJE I PIENIĄDZE

MAGDALENA TUROWSKA-KWAPISZ

Wygraj swój wewnętrzny M.E.C.Z.

Myśli-Emocje-Ciało-Zachowanie

4 kroki do wolności od schematów,
które blokują Twój potencjał, relacje i pieniądze
(i których nikt Cię nie nauczył)

Warszawa 2025



Copyright© 2025 Megan Turowska-Kwapisz
Identyfikatory: ISBN 978 83 974 500 0 4
Redakcja: Klaudia Chalczyńska-Cieślak
Korekta: Magdalena Godzieba, Klaudia Chalczyńska-Cieślak
Skład i grafika: Anika Olszak
Projekt okładki: Anika Olszak
Dystrybucja: eBOOKnij to

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przesyłana w jakiegokolwiek formie i za pomocą jakichkolwiek środków, w tym kserokopionowania, nagrywania ani innych metod elektronicznych lub mechanicznych, bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, z wyjątkiem krótkich cytatów zawartych w recenzjach i niektórych innych zastosowań niekomercyjnych, wtedy zawsze z oznaczeniem autora i tytułu.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.



MAGDALENA TUROWSKA-KWAPISZ

Wygraj swój wewnętrzny M.E.C.Z.

Myśli-Emocje-Ciało-Zachowanie

4 kroki do wolności od schematów,
które blokują Twój potencjał, relacje i pieniądze
(i których nikt Cię nie nauczył)

Warszawa 2025



SPIIS TREŚCI

Przedmowa	7
Na dobry początek	11
Wstęp	5
Dla kogo jest ta książka? 21	
Jak wyglądają poszczególne etapy?	22
Skąd wziął się system M.E.C.Z.?	
Historia jednej decyzji, która zmieniła wszystko	24
Twoje „DLACZEGO?”	26
Co wartościowego znajdziesz w systemie M.E.C.Z.?	31
A co Ty tak naprawdę wiesz o inteligencji emocjonalnej?	35
M jak MYŚLI	59
Skąd się biorą myśli i dlaczego to,	
co myślisz nie zawsze jest prawdą?	66
Poznaj sprawdzone narzędzia pracy z myślami	78
Postaw na codzienny automonitoring!	
narzędzie emocjonalnie inteligentnego lidera	83
Jak używać wizualizacji, by pokonać lęk i działać z pewnością	85
Jak pozytywnie dopingować siebie, gdy nikt nie klaszcze	93
E jak EMOCJE	99
Sześć uniwersalnych emocji wg Paula Ekmana i jak je rozpoznać	102
Czy wiesz, kto lub co w tobie mieszka?	135
Emocje to nie słabość – to Twoja przewaga w biznesie i życiu	153
Stres w pracy i relacjach	
poznaj swój styl reagowania i zmień go świadomie	155
Jak wygrałam swój pierwszy biznesowo-mentalny M.E.C.Z.?	159
C jak CIAŁO	175
Czy ciało jest źródłem inteligencji?	175
To, co karmisz, rośnie. O ciele, które mówi więcej niż słowa	179
Seksualność jako temat (nie)tabu	182
A co powiesz na bieganie?	184
Jak odzyskać lekkość i energię, nie zmieniając całego życia	185
Z jak ZACHOWANIA	191

Trzy style przywiązania i ich wpływ na Twoje relacje, decyzje i poczucie wartości	193
Jaki jest twój język miłości?	197
Wolisz mieć rację czy relację?	199
Trzej zawodnicy na twoim boisku życia: dziecko, rodzic, dorosły	201
Asertywność nie musi być twarda. Może być mądra	209
Inteligentna komunikacja, czyli „Zrozum mnie i mów do mnie tak, jak lubię!”	222
Co czyni nas silnymi psychicznie? Tajniki wewnętrznej siły	225
Jak wygrywać swój M.E.C.Z. w 30 sekund mikrostrategie na co dzień	227
Jak ujarzmić w sobie dzikie zwierzę w zaskakujących emocjonalnie sytuacjach?	233
Jak pracować nad inteligencją emocjonalną?	239
Wywiad z Agnieszką Górecką terapeutką w nurcie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach	239
Mistrzostwo zaczyna się najpierw w środku	251
Wywiad z Grzegorzem Jamrozem, trenerem personalnym, złotym medalistą w zawodach kulturystyki	251
Zakończenie.	263
To nie koniec. To początek nowej jakości życia	263
Niespodzianka i bonusy	265
Specjalne zaproszenia	270
O Autorce słów kilka	271
kobieta, która wygrała swój M.E.C.Z. i teraz gra z serca	271
Podziękowania	273
Bibliografia	276



PRZEDMOWA

Pozwól, że coś Ci opowiem... Wyobraź sobie małą dziewczynkę o blond włosach, mieszkającą w niewielkim mieście i czującą na sobie presję ze strony tego, którego kocha – swojego taty. Jest przykładną uczennicą z czerwonym paskiem na świadectwie szkolnym, ale ciągle niewystarczająco dobrą, bo zamiast szóstek dostaje tylko piątki lub – nie daj Bóg – czwórki. Ma w sobie kopalnię wrażliwości i empatii. Często odnosi wrażenie, że czyta w myślach swoich rówieśników i wyczuwa ich emocjonalne potrzeby. Dwa razy w tygodniu chodzi do biblioteki miejskiej. Czyta książki psychologiczne, bo w nich znajduje odpowiedzi, których nikt jej nie daje...

W szkole i na podwórku rozwiązuje konflikty, powtarzając przy tym: „Po burzy zawsze wychodzi słońce”. Tyle że w jej sercu często pada. Brakuje jej wiary w siebie, w to, kim naprawdę jest. Zwłaszcza wtedy, gdy na lekcjach matematyki jest porównywana do brata bliźniaka – „geniusza”, od którego jest o pięć minut starsza. Ona ma serce humanistki, ale świat chce, żeby liczyła, a nie czuła. Czuje się gorsza. Niewystarczająco dobra. Niekompletna. Z tym przekonaniem w sercu wchodzi w dorosłość.

Wybiera Uniwersytet Łódzki i andragogikę, jeszcze nie wiedząc, że życie szykuje dla niej cichych przewodników. Pierwszy z nich pojawia się niespodziewanie. To lekarz, który opiekuje się jej chorą siostrą w Centrum Zdrowia Matki Polki. Patrzy na nią uważnie i mówi jedno zdanie, które zmienia wszystko: „Widzę w pani oku ten błysk. Ma pani dar do pracy z ludźmi. Pani byłaby świetnym trenerem biznesu”. To moment, w którym po raz pierwszy ktoś nazwał to, co czuła, ale w co jeszcze nie wierzyła. Od tej chwili zaczyna iść za tym głosem. Uczy się, chłonie, testuje. Budzi się w niej pragnienie – „Tak, chcę wspierać innych. Chcę być trenerką umiejętności psychospołecznych”.

Na ostatnim roku studiów kończy Szkołę Trenerów KRT (Kompetencje, Rozwój, Trening) Justyny Jałochy – genialnej psycholożki i mentorki, która pomaga jej uchwycić i rozwinąć to, co w niej najcenniejsze.

Później – Warszawa. Nowe życie. Bez znajomych. Bez gwarancji. Tylko z wiarą, że skoro ten błysk został zauważony... to warto iść za jego światłem.

Kariera, którą wybrała, początkowo nie jest łatwa. Znajduje się na niej wiele zakrętów, wyzwń, prób.

Ale jest jej i o tym właśnie przeczytasz dalej. O drodze. O wewnętrznych meczach, które rozgrywamy w ciszy. O mocy, którą można zbudować, nie krzycząc, a czując.

Ta książka nie zmieni Twojego życia. To Ty je zmienisz – ale dam Ci cztery narzędzia, które pomogą Ci to zrobić z odwagą, spokojem i mocą.

PRZEDMOWA

To tak tytułem wstępu. Wierzę, że udało mi się Cię zaciekawić i dzięki temu zostaniesz ze mną do ostatniej strony. Wiedza, którą dzielę się z Tobą w tej książce, pozwoliła mi osiągnąć szeroko rozumiany sukces na wielu płaszczyznach życia. Mogę więc dziś śmiało powiedzieć, że czuję mentalną dojrzałość, która zapewnia mi wystarczający wewnętrzny spokój, mimo że chwilami moje życie nie było usłane różami. Dlatego już teraz zapraszam też Ciebie, byś dołączył do mojej drużyny, abyś i Ty mógł osiągnąć zwycięstwo w pracy nad sobą!

Na marginesie – zanim ruszysz dalej, chcę Ci coś wyjaśnić. W całej tej książce będę pisać do Ciebie tak, jak do człowieka. Czasem może brzmieć to bardziej „po męsku”, ale nic bardziej mylnego. Wierzę, że wszyscy jesteśmy przede wszystkim ludźmi – z myślami, emocjami, ciałem i historią. I dlatego przyjąłem, że będę używać form gramatycznych, którymi mówię „do człowieka”, nie do płci.

Z szacunkiem. Z czułością. Z prawdą.

Megan – Trenerka Inteligencji Emocjonalnej

Magdalena Turowska-Kwapisz