

A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair and blue eyes. She is wearing a white blazer, a gold ring, and a gold earring. Her hand is resting near her chin.

YouCan2

WYMALUJ SOBIE ŻYCIE

Emilia Chojnacka

BookEdit



Dedykuję tę książkę z miłością moim dzieciom, rodzinie i najbliższym mi ludziom, niech wycisną z niej wszystko co najlepsze dla nich we właściwym czasie.

Dedykuję ją również Tobie, wybitna Kobieto. Niech jest latarnią na Twojej drodze. Wierzę, że przyniesie Ci wzrost, inspirację i wiarę w to, że masz moc, aby tworzyć życie pełne miłości, wolności i spełnienia. Jestem zaszczycona, że choć na chwilę mogę towarzyszyć Ci w tej podróży. Niech każde słowo, które tu przeczytasz, zasieje w Tobie ziarno przemiany, które rozkwitnie w najpiękniejszy sposób.

Z miłością i wiarą w Ciebie
DZIĘKUJĘ, ŻE JESTEŚ

Emilia Chojnacka

OPANUJ SWOJE MYŚLI I ZACZNIJ ZARZĄDZAĆ
WEWNĘTRZNYM MONOLOGIEM
PRZEZ PODNIESIENIE SELF CONCEPTU
I AFIRMOWANIE.

Nie ma żadnego tam, wszystko jest w nas.

Zatem:

Jesteś swoim problemem i rozwiązaniem jednocześnie.

RAINER MARIA RILKE

NA POCZĄTEK WAŻNA WIADOMOŚĆ

W tej książce dzielę się zarówno osobistym doświadczeniem, jak i wiedzą psychologiczną oraz tą z zakresu rozwoju osobistego, którą zdobywałam przez lata. Wszystko, o czym napisałam, okazało się przydatne dla ludzi, z którymi pracuję, oraz dla mnie, i pomogło mi w drodze rozwoju, dlatego wierzę, że ta wiedza przyniesie korzyści również Tobie. Jednak każdy z nas jest inny, dlatego efekty moich metod mogą różnić się ze względu na indywidualne podejście. Ta książka nie zastąpi profesjonalnej pomocy medycznej czy psychologicznej. Jeśli korzystasz z leczenia lekarskiego, przyjmujesz leki lub współpracujesz z terapeutą, zdecydowanie zachęcam, byś kontynuowała te działania. Wiedza, którą się tu dzielę, ma na celu wsparcie, nie zastąpienie profesjonalnej opieki zdrowotnej. Każda decyzja dotycząca zdrowia i samopoczucia powinna być podejmowana odpowiedzialnie i we współpracy z odpowiednim specjalistą. Ja, jako autorka, nie mogę ponosić odpowiedzialności za sposób, w jaki zostaną wykorzystane zawarte w książce informacje, dlatego zachęcam do korzystania z tej wiedzy z rozwagą i uważnością.

PODZIĘKOWANIA

Na każdej ścieżce, nawet tej najtrudniejszej, to, co dodaje nam sił i odwagi, to obecność ludzi, którzy są przy nas w chwilach wzlotów, ale przede wszystkim w momentach upadków. Ta książka jest owocem mojej podróży, pełnej wyzwań, odkryć i momentów ciszy, w których potrzebowałam przypomnieć sobie, po co to wszystko. To, co naprawdę utrzymywało mnie na prawidłowym kursie, to miłość i wsparcie, które nieustannie otaczały mnie ze strony bliskich osób.

Mojej najbliższej rodzinie dziękuję za to, że jesteście zawsze, bez względu na wszystko. Za to, że Wasza miłość jest bezwarunkowa, a Wasza wiara w moje możliwości nigdy nie zachwiała się, nawet wtedy, gdy ja sama zaczynałam wątpić. Jestem wdzięczna za każdą chwilę, w której przypominaliście mi, że mogę iść dalej, że mogę marzyć i że mogę tworzyć.

Ta książka jest nie tylko moim dziełem, to dzieło naszej wspólnej drogi, naszych rozmów, Waszej obecności, kiedy najbardziej jej potrzebowałam.

Moim przyjaciołom, którzy towarzyszyli mi w tej podróży, chciałabym powiedzieć, że Wasze wsparcie znaczyło więcej, niż słowa mogą wyrazić. Byliście moimi współtowarzyszami w chwilach zarówno radości, jak i zwątpienia. Dziękuję Wam za to, że potrafiłście przypomnieć mi, kim jestem, kiedy sama traciłam tę wizję z oczu. Wasze wsparcie było bezcenne, a Wasza obecność nieoceniona.

Z głębi serca dziękuję Wam wszystkim. Za to, że jesteście, że wspieracie, że kochacie. Dziękuję za to, że pomogliście mi odnaleźć odwagę, by wyrazić to, co w sercu czułam od dawna. Ta książka jest dedykowana Tobie, mojej rodzinie i przyjaciołom, Wam wszystkim, którzy zawsze byliście inspiracją i moją siłą.

Z miłością i wdzięcznością
Emilia

KOCHANA CZYTELNICZKO

Z głębi serca dziękuję Ci za każdą chwilę, którą poświęcisz tej książce, za każdy moment refleksji, za każde zatrzymanie się i rozważanie słów, które tu znajdziesz. Twoja obecność tutaj to coś więcej niż tylko akt czytania, to akt odwagi, by wyruszyć w podróż w głąb siebie.

Dziękuję za zaufanie, którym mnie obdarzyłaś. Wiem, że odkrywanie swoich emocji, praca nad przeszłością i stawianie czoła temu, co niewygodne, bywa trudne i czasami wręcz bolesne. Jestem jednak przekonana, że ten wysiłek prowadzi do najpiękniejszych przemian. Twoja siła i determinacja, by zmienić swoje życie na lepsze, budzą we mnie ogromny podziw. To Ty jesteś prawdziwą bohaterką tej książki.

Chciałabym, żebyś wiedziała, że nie jesteś sama w swojej podróży. Masz swoją niepowtarzalną historię, ale wspólne są nasze pragnienia, miłość, akceptacja, wolność i radość. Wierzę, że te pragnienia mogą być wypełnione, kiedy tylko zaufasz swojemu sercu i uwierzysz w swoją moc sprawczą. To Ty inspirowujesz mnie każdego dnia, pokazując, że możliwe jest pokonanie trudności, że warto szukać światła, nawet w najciemniejszych momentach.

Dziękuję za Twoją siłę, wrażliwość i otwartość. Dziękuję za to, że chciałaś wejść w ten proces, że podjęłaś ryzyko i otworzyłaś się na zmiany. Pragnę, aby każde ziarno nadziei, jakie zasiałaś podczas tej lektury, rozkwitło w Twoim życiu. Pamiętaj, że jesteś wartościowa, że zasługujesz na wszystko, co najlepsze i że nigdy nie jest za późno, aby zmienić kierunek swojego życia.

Jestem niezmiernie wdzięczna, że mogłyśmy spotkać się na kartach tej książki. To Twoja gotowość do rozwoju nadaje sens mojej pracy i jest źródłem mojego głębokiego spełnienia.

Z miłością i wdzięcznością
Emilia Chojnacka

O AUTORCE

Emilia Chojnacka, autorka inspirującej książki „YouCan2. Wymaluj sobie życie”, jest pełną pasji kobietą, której misją jest wspieranie ludzi w odnalezieniu wewnętrznej mocy i odzyskaniu kontroli nad swoim życiem. Studiowała psychologię na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu oraz na Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie. Z pasją zgłębiała również obszar psychoterapii i rozwoju osobistego, doskonaląc się nieustannie, by móc dzielić się swoją wiedzą z jak największą wartością i skutecznością. Emilia od zawsze czuła powołanie do niesienia pomocy innym, a praca w obszarze psychologii stała się jej naturalną drogą.

Jej celem jest pomaganie kobietom w odzyskaniu emocjonalnej równowagi, poczucia własnej wartości oraz sprawczości w codziennym życiu. Autorka koncentruje się przede wszystkim na pracy z kobietami, ponieważ wierzy, że wiele z nich jest uwięzionych w pułapce własnych ograniczeń, niepewności i negatywnych przekonań. Pragnie, aby jej czytelniczki wyszły z poczucia utknięcia w życiu, odnalazły wewnętrzną siłę, odblokowały swój potencjał i odważyły się marzyć, a przede wszystkim realizować te marzenia z pełną pewnością siebie.

Twórczość i misja

Książka „YouCan2. Wymaluj sobie życie” jest nie tylko podręcznikiem zmiany, ale także zaproszeniem do podróży w głąb siebie. Emilia prowadzi swoje czytelniczki przez proces uwalniania negatywnych emocji, pozbywania się blokad i odkrywania wewnętrznego spokoju. Jej sposób pracy opiera się na wieloetapowej transformacji, która zaczyna się od odzyskania emocjonalnego balansu, a kończy na nauce manifestowania marzeń z poziomu, który Emilia nazywa „Mistrzyni Kreacji”.



Jej celem jest to, by każda kobieta mogła odczuwać lekkość zarówno w ciele, jak i w umyśle, odzyskując harmonię w każdym aspekcie życia. Emilia pokazuje, jak skutecznie osiągać cele, rozwijać się na wielu płaszczyznach i stawiać się najpełniejszą wersją siebie. Przez swoje książki, kursy i warsztaty pragnie zainspirować kobiety do działania, samorealizacji i budowania życia pełnego miłości, sukcesu i spełnienia.

Azyl dla duszy i ciała – „Perelka”

Emilia, pasjonatka pracy z ludźmi, łączy swoją wiedzę, intuicję i miłość do natury, tworząc przestrzenie, które wspierają rozwój i regenerację. Jej najnowszym dziełem jest PEREŁKA, wyjątkowe miejsce w rodzinnym Karpaczu, które powstało z potrzeby serca i marzenia o azylu dla ciała i duszy.

PEREŁKA to coś więcej niż urokliwy dom. To miejsce stworzone z myślą o kobietach poszukujących spokoju, inspiracji i równowagi. Emilia w swojej pracy psychologicznej wspiera innych w odnajdywaniu drogi do wewnętrznej harmonii, a PEREŁKA stała się przedłużeniem tej misji, przestrzenią, gdzie można odpocząć, odbudować siły i odnaleźć motywację do wprowadzania zmian w życiu.

Jej wizją było stworzenie miejsca, które łączy profesjonalne podejście psychologiczne z kojącym działaniem natury i atmosferą sprzyjającą głębokiemu wyciszeniu. PEREŁKA jest domem, w którym każdy gość, niezależnie od swojej historii, doświadcza spokoju i regeneracji, zarówno fizycznej, jak i psychicznej.

Jednocześnie PEREŁKA nie zamyka się wyłącznie na kobiety, jest to przestrzeń dla wszystkich, którzy pragną uciec od codziennego zgiełku, nabrać dystansu i odzyskać kontakt z samym sobą. Subtelny klimat tego miejsca, otoczenie pięknej przyrody i serdeczna atmosfera sprawiają, że każdy, kto odwiedzi PEREŁKĘ, odnajdzie tam coś dla siebie od spokoju po nowe inspiracje.

PEREŁKA to miejsce, w którym psychologia spotyka się z ciepłem domowego ogniska i pięknem natury. To azyl, który Emilia stworzyła z sercem i pasją, by pomagać innym w regeneracji i odnajdywaniu siebie, zarówno w ciszy, jak i w rozmowie, w głębokiej refleksji i małych przyjemnościach codzienności.

Prywatnie

Prywatnie Emilia jest kobietą spełnioną, która z radością łączy wiele ról życiowych. Jest mamą dwójki dzieci, córką, partnerką, siostrą oraz właścicielką trzech psów. Uwielbia życie we wszystkich jego aspektach, kocha ludzi, relacje

międzyludzkie, bliskość natury i podróże, które karmią jej duszę nowymi doświadczeniami. Fotografia to jej kolejna pasja, która pozwala jej uchwycić piękno otaczającego świata i ludzi, z którymi dzieli swoje życie.

Z poczuciem humoru i zapałem do działania Emilia podchodzi do życia z lekkością i entuzjazmem. Żyje w zgodzie z samą sobą, nie boi się wyzwań, a każdego dnia wybiera miłość. Wierzy, że życie może być pełne radości i spełnienia, jeśli tylko otworzymy się na zmiany i odważymy się podążać za swoimi marzeniami.

Emilia Chojnacka to osoba pełna pasji, determinacji i wewnętrznej siły, która nieustannie dąży do pomagania innym. Jej książka „YouCan2. Wymaluj sobie życie” to nie tylko poradnik, to zaproszenie do wewnętrznej transformacji, którą sama Emilia przeszła i teraz chce dzielić się nią z innymi. Jej misją jest wspieranie kobiet w odkrywaniu ich potencjału, uwalnianiu wewnętrznej siły sprawczej, realizacji marzeń i tworzeniu życia pełnego szczęścia,

www.qsobie.com



youcan2_ Emilia Chojnacka

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI

Tę książkę możesz czytać fragmentami, ponieważ jej treść ma powodować Twój mentalny wzrost, natomiast struktura została przemyślana z wielką starannością, aby wspierać Twój rozwój na każdym etapie lektury. Autorka świadomie ułożyła treść w sposób sekwencyjny, a każda część wprowadza zagadnienia, będąc naturalnym rozwinięciem poprzednich. Chodzi o to, by poprzez lekturę stopniowo budować Twoją wiedzę, a co za tym idzie, rozwijać zrozumienie psychologicznych mechanizmów i zależności.

Czytając, staraj się zauważyć, jak poszczególne tematy się łączą i wzajemnie uzupełniają. To pozwoli Ci nie tylko lepiej przyswajać treści, ale też aktywnie doświadczyć wzrostu, na którym zależało autorce, wzrostu, który zaczyna się już w trakcie samego czytania. Każda nowa idea, pojęcie czy przykład wynikają z poprzednich, co tworzy logiczny ciąg prowadzący do głębszego zrozumienia siebie i otaczającego świata.

Treść w książce została podzielona na 4 części tematyczne, natomiast wszystkie części tak naprawdę się łączą, a ten przemyślany układ daje głębsze zrozumienie i efekt kumulacyjny. W ten sposób możesz doświadczyć stopniowej przemiany, zaczynając od podstaw, aż po bardziej złożone kwestie psychologiczne.

Autorka oferuje bogaty zestaw technik, ćwiczeń i narzędzi, które mają na celu wspomóc Twój rozwój emocjonalny i psychologiczny. Każde z ćwiczeń opiera się na solidnych podstawach naukowych. Autorka przytacza wyniki badań, które potwierdzają skuteczność tych metod, co daje pewność, że wprowadzone techniki przynoszą realne korzyści. Dzięki temu nie tylko poznasz teoretyczne aspekty prezentowanych ćwiczeń, ale także dowiesz się, dlaczego i w jaki sposób działają one na poziomie psychologicznym i emocjonalnym.

Książka nie jest jednak tylko zbiorem technik, jest również pełna inspiracji. Autorka dzieli się osobistymi wierszami, które stanowią literacką refleksję nad tematami poruszonymi w poszczególnych rozdziałach. To artystyczne spojrzenie na kwestie psychologiczne pomaga czytelniczce wejść głębiej w proces przemiany i wzbudzić w sobie pozytywne emocje.

Dodatkowo, książka wzbogacona jest licznymi budującymi cytatami, które mają na celu przekierowanie Twojej uwagi na pozytywne myślenie i inspirowanie do zmiany perspektywy. Cytaty te zostały starannie wybrane, aby wzbudzić refleksję, zachęcić do dalszych działań i pomóc w rozwinięciu nowych, bardziej wspierających przekonań.

Książka zawiera również piękne ilustracje, które mają na celu wspomóc proces psychologiczny poprzez wprowadzenie elementów wizualnych, sprzyjających skupieniu na pozytywnych emocjach. Obrazy te w harmonijny sposób współgrają z treścią, tworząc spójną całość, która nie tylko dostarcza wiedzy, ale także buduje atmosferę sprzyjającą relaksowi i wewnętrznej pracy.

Całość jest zaprojektowana tak, aby nie tylko rozwijać wiedzę i umiejętności, ale także pozytywnie wpływać na samopoczucie, podnosząc na duchu, motywując do działania i pomagając w budowaniu nowego, pozytywnego podejścia do życia. Warto poświęcić czas na regularne stosowanie zaproponowanych technik, kontemplowanie wierszy i cytatów oraz zanurzanie się w przedstawionej treści, by w pełni doświadczyć transformacyjnej mocy tej książki.

W części pierwszej autorka zaprasza Cię do fascynującej podróży w głąb siebie, zaczynając od fundamentu, jakim jest miłość własna. W przystępny, ale głęboki sposób ukazuje, dlaczego prawdziwe pokochanie siebie jest kluczem do zdrowego rozwoju emocjonalnego oraz świadomego kształtowania relacji z innymi. Wskazuje na pułapki, w jakie często wpadamy, żyjąc w iluzjach, które ograniczają nasz potencjał, a także pomaga zrozumieć, skąd te złudzenia się biorą i jak wpływają na nasze życie.

Autorka, opierając się na swoich osobistych przeżyciach oraz pracy z innymi ludźmi, wprowadza czytelnickę w temat paradygmatów myślowych, schematów, które ukryte głęboko w naszej podświadomości determinują nasze decyzje i reakcje. Wyjaśnia, dlaczego wiele z tych wzorców jest związanych z zakorzenionymi traumami i jak mogą one nieświadomie kierować naszym życiem, tworząc ograniczenia, które często trudno dostrzec i przełamać.

W drugiej części książki autorka zgłębia niezwykle ważny temat akceptacji zarówno siebie, jak i innych. W przemyślany sposób wyjaśnia, jak kluczowa jest ta postawa dla naszego emocjonalnego i psychicznego dobrostanu. Uświadamia, że prawdziwa akceptacja to nie tylko zgoda na to, kim jesteśmy, ale również otwartość na zrozumienie naszych ograniczeń, trudnych emocji i doświadczeń.

Jednym z najważniejszych kroków na drodze do wewnętrznego spokoju, według autorki, jest umiejętność uwolnienia stłumionych emocji, gdyż to one często blokują nasz rozwój. Wyzwalanie tych emocji poprzez wybaczenie sobie

i innym to kluczowy proces, który przynosi wewnętrzne ukojenie. Autorka dzieli się sprawdzonymi metodami, które można zastosować na tym etapie. Opisuje praktyki, które okazały się skuteczne dla wielu osób, podkreśla, że to właśnie te pierwsze kroki, choć mogą wydawać się trudne, niosą ze sobą najszybsze i najgłębsze efekty.

Następnie autorka wprowadza czytelniczkę w niekonwencjonalny, ale uwalniający koncept „umowy dusz”. Jest to idea, która może zrewolucjonizować postrzeganie trudnych sytuacji i relacji, bo niektóre z naszych doświadczeń mogą być częścią głębszego duchowego porozumienia. Dzięki temu spojrzeniu proces wybaczenia staje się łatwiejszy, a świadomość, że pewne wydarzenia miały swój cel, przynosi wewnętrzny spokój.

W tej części książki zostaje podkreślona również kluczowa rola wdzięczności. Wdzięczność może zmieniać naszą perspektywę i pomagać w budowaniu pozytywnych emocji, nawet w obliczu trudności. Dzięki praktykowaniu wdzięczności zaczynamy dostrzegać obfitość, która nas otacza, a to z kolei wzmacnia naszą zdolność do przebaczenia i akceptacji.

Na koniec tej części autorka prowadzi czytelniczkę do niezwykle istotnego momentu: **podjęcia decyzji o wyjściu z roli ofiary** i wzięcia pełnej odpowiedzialności za własne życie. To moment, który autorka podkreśla jako kluczowy, gdyż to właśnie ten krok przekształca nasze postrzeganie przeszłości oraz teraźniejszości, a co najważniejsze otwiera drzwi do przyszłości pełnej nowych możliwości.

Decyzja o wyjściu z trybu ofiary to przełom, przestajemy postrzegać życie jako coś, co dzieje się nam, i zaczynamy postrzegać je jako coś, co **możemy świadomie kreować**. Autorka pokazuje, że pełne przejęcie odpowiedzialności za swoje emocje, decyzje i działania to nie tylko akt odwagi, ale także wyraz wewnętrznej siły. To moment, w którym odzyskujemy kontrolę nad swoim życiem, przestajemy reagować na zewnętrzne okoliczności, a zaczynamy aktywnie kształtować swoją rzeczywistość.

Świadome podjęcie odpowiedzialności prowadzi do czegoś znacznie głębszego, **do poczucia wolności**. To wolność od obwiniania innych, od powtarzających się wzorców przeszłości, które nas ograniczały, oraz wolność wyboru, jak chcemy żyć. To także odkrycie wewnętrznej siły, która umożliwia nam podejmowanie działań zgodnych z naszymi wartościami i marzeniami. Autorka inspiruje czytelniczkę do tego, aby zaufać własnej mocy i uwierzyć, że przejęcie odpowiedzialności za własne życie jest drogą do spełnienia i prawdziwej wewnętrznej wolności.

Czytając tę część książki, warto zatrzymać się na chwilę przy każdej z omawianych praktyk, refleksji czy ćwiczeniu. Uważne wdrożenie tych zasad

pomoże Ci zastosować w życiu realne zmiany, które przyniosą spokój, wolność i głębokie zrozumienie siebie.

Zamiast obwiniać siebie lub innych, możesz spojrzeć na swoje życie z innej perspektywy, pełnej akceptacji, zrozumienia i gotowości do wprowadzania zmian. Ta część książki jest jak delikatne, ale mocne otwarcie oczu: najpierw na samą siebie, a następnie na wpływ nieświadomych przekonań na całe nasze istnienie. Prowadzi Cię krok po kroku do zrozumienia, że prawdziwa transformacja zaczyna się w momencie, kiedy odważnie zdecydujesz się zobaczyć to, co ukryte głęboko w Twoim wnętrzu, odważysz się wyjść z roli ofiary i wziąć odpowiedzialność za swoje życie.

Czytaj tę część z otwartym umysłem i sercem, pozwalając sobie na refleksję i głębsze przemyślenia. Dzięki temu podróż, którą rozpoczynasz, stanie się początkiem prawdziwego uzdrowienia i świadomego kształtowania życia.

Trzecia część jest prawdziwą wisienką na torcie, to sedno, którego potrzebujesz najbardziej, aby wprowadzić realne zmiany w swoim życiu. W tej części autorka skupia się na kluczowym elemencie, jakim jest podjęcie świadomej decyzji o zmianie i przejęciu kontroli nad własnym życiem. To moment, który często stanowi przełom na drodze osobistego rozwoju.

Autorka wprowadza Cię w ośmiostopniowy proces, który krok po kroku prowadzi Cię do kreacji wymarzonego życia. Każdy krok jest starannie przemyślany, bazując na doświadczeniach autorki oraz sprawdzonych technikach, które pomagają osiągnąć wybitne rezultaty. W ostatnim, ósmym kroku dowiesz się, jak opracować konkretny plan urzeczywistnienia swoich wybitnych celów co jest prawdziwą „petardą” tej książki. To właśnie ten element, precyzyjne planowanie, pozwala zamienić marzenia w konkretne działania i realne efekty.

Ta część książki nie tylko inspiruje, ale daje również praktyczne narzędzia do wdrożenia zmian. Dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom będziesz w stanie stworzyć plan na życie, które w pełni odzwierciedla Twoje wartości i marzenia. Autorka nie tylko pokazuje, jak wyznaczać cele, ale także uczy, jak konsekwentnie działać, aby je zrealizować. Ten proces pozwala na uporządkowanie chaosu myśli i przekucie inspiracji w skuteczny plan działania.

W efekcie, po przyswojeniu tej części, masz wszystko, czego potrzebujesz, aby przejąć pełną kontrolę nad swoim życiem i żyć według własnych zasad. Kluczowym elementem jest tu decyzja o tym, że to Ty decydujesz, jak będzie wyglądała Twoja przyszłość. Tylko Ty masz moc kreowania swojego życia, a planowanie i konsekwencja są kluczami do sukcesu.

Korzystaj z tej części książki jak z osobistego przewodnika, każdy krok przeanalizuj dokładnie i dostosuj siebie. Notuj, planuj i działaj, a z biegiem

czasu zobaczysz, jak Twoje życie zaczyna się zmieniać w sposób, o którym wcześniej mogłaś tylko marzyć.

Czwarta część książki zawiera zagadnienia uzupełnione o dodatkową wiedzę, która pomaga i wspiera w głębszym zrozumieniu manifestacji. Autorka próbuje pokazać, jak ważną rolę odgrywa nasze nastawienie, ukazuje różnicę między wiedzą a działaniem oraz jak przełamać opór i pokonać bariery strachu, kieruje uwagę czytelniczki na rolę wytrwałości i odwagi. To swoiste kompendium, które nie tylko rozszerza Twoją perspektywę, ale również daje praktyczne wskazówki, jak w pełni wykorzystać zdobytą wiedzę.

Autorka kładzie szczególny nacisk na kluczową rolę, jaką w manifestacji odgrywają nastawienie i wewnętrzne przekonania. Wyjaśnia, że sama wiedza, choć ważna, nie wystarczy, to nasze działanie, podparte odpowiednim nastawieniem, przynosi realne zmiany. W tej części książki zobaczysz, jak przełamać opór, który często wynika z obaw i niepewności, oraz jak pokonać bariery strachu, która może blokować drogę do realizacji Twoich marzeń.

Autorka nie tylko pokazuje, jak identyfikować źródła oporu, ale również proponuje skuteczne metody, które pomagają go przezwyciężyć. Wskazuje, że kluczem do sukcesu jest nie tylko sama wiara w siebie, ale także regularne działanie i konsekwentna praca nad sobą. Pokazuje, jak połączyć te dwa aspekty: wiedzę i działanie, by manifestować to, czego naprawdę pragniesz.

Manifestacja nie zawsze jest procesem natychmiastowym, wymaga czasu, zaangażowania i cierpliwości. To właśnie wytrwałość, nawet w obliczu trudności, pozwala na osiągnięcie długotrwałych rezultatów. Odwaga z kolei jest niezbędna do stawiania czoła lękom i wyzwaniom, które pojawiają się na drodze do celu.

Czytając tę część książki, będziesz mieć szansę zrozumieć, jak wielką moc ma Twoja wytrwałość i gotowość do działania, mimo obaw. To tu znajdziesz odpowiedzi na pytania: jak przekształcić wiedzę w konkretne działanie? Jak budować odwagę w obliczu wyzwań? Jak utrzymać motywację i wiarę w swoje możliwości?

Korzystaj z tej części książki jak z **zaproszenia do samopoznania i uzdrowienia** oraz praktycznego przewodnika, który pomoże Ci utrzymać właściwy kurs na drodze do realizacji Twoich marzeń. Czerp z niej inspirację, by wzmacniać swoje działanie, rozwijać odwagę i budować niezachwianą wiarę we własne możliwości.

WSTĘP

Wymalować sobie życie to coś więcej niż tylko wizja, to zanurzenie się w głębi swojej duszy, by stawić czoła temu, co dotąd Cię powstrzymywało. To podjęcie najważniejszej decyzji: o zmianie, o uzdrowieniu, o odnalezieniu siebie. Zanim jednak to nastąpi, często towarzyszy nam wewnętrzny opór, lęk przed nieznanym i obawy, które wypełniają umysł. Rozumiem to, bo sama byłam w tym miejscu. Doskonale wiem, jak trudno jest zrobić pierwszy krok, kiedy rzeczywistość, którą znamy, wydaje się bezpieczna, choć często nas ogranicza. Dzieje się tak, ponieważ nasz umysł jest nastawiony na przetrwanie, a nie na to, żeby człowiek był szczęśliwy. Zawsze więc logiczny będzie nas ciągnął do tego, co znamy, nawet jeśli to jest dla nas destrukcyjne. Jeśli w tych, nazwijmy to, patologicznych warunkach możesz egzystować, to umysł będzie Cię tam trzymał, bo nie lubi zmian, których wprowadzenie wiąże się z jakimś wysiłkiem. Jednak uwierz, każdą cenę, jaką płacisz za swoje spełnienie, jest warto ponieść, bo w drodze do poznania siebie, wygrywasz życie.

Kiedy zaczniesz żyć na własnych zasadach, dzieje się coś magicznego. Znika uczucie uwięzienia, ustępując miejsca wolności i głębokiej satysfakcji. To, co kiedyś wydawało się niemożliwe, staje się możliwe, Twoje życie nabiera kształtu, który w pełni odpowiada Twoim marzeniom i pragnieniom. Nie mogę Ci obiecać, że ta droga będzie łatwa, ale mogę Ci obiecać, że podążanie ku swoim marzeniom i spełnianie ich wzniesie Cię na wszelkie wyżyny. Niekiedy zaczynamy od małego kroku, od jednej decyzji, od zmiany jednego przekonania. I choć na początku może wydawać się to przerażające, to właśnie te małe kroki są załączkiem prawdziwej rewolucji.

Być może teraz zastanawiasz się, czy naprawdę jesteś gotowa. Czy masz w sobie dość odwagi, siły, by podjąć tę zmianę? Pozwól, że odpowiem za Ciebie, bo ta odpowiedź jest taka sama dla każdego. Odpowiedź brzmi: **tak**. Masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz. Każde marzenie, które w sobie nosisz, zasługuje na to, by się spełniło, ale wymaga od Ciebie **decyzji**. Musisz zacząć, nawet gdy wydaje się, że nie ma idealnego momentu.

Ten moment, kiedy wszystko wokół wydaje się trudne, kiedy wątpisz w siebie, jest tą chwilą, w której podejmujesz decyzję o zmianie i zaczynasz

widzieć swoje życie w nowym świetle. Kiedy ruszysz naprzód, poczujesz, jak coś się w Tobie odblokowuje, jakbyś odzyskała kontakt z dawnymi marzeniami, które kiedyś zakopałaś pod stertą obowiązków i lęków. Twoje życie czeka, byś zaczęła tworzyć je na nowo.

Książkę tę napisałam z głęboką intencją, by Cię wesprzeć w tej podróży. Pragnę, abyś odkryła swoją wewnętrzną moc, równowagę i kobiecość. Każda z nas ma w sobie siłę, która czeka, aby zostać obudzona. Czasami jednak potrzebujemy wskazówek, narzędzi, a przede wszystkim wiary w to, że wszystko jest możliwe. Znajdziesz tutaj ćwiczenia, które mają ogromną moc przemiany, ale najważniejsze, że znajdziesz drogowskaz do odkrycia swojej prawdziwej natury.

Nie jesteś tutaj przypadkiem. W głębi serca wiesz, że zasługujesz na więcej. Wiesz, że Twoje marzenia są zbyt cenne, by je odkładać na później. Zasługujesz na życie pełne spełnienia, radości, miłości i poczucia wolności. Teraz nadszedł czas, aby wyruszyć w tę drogę jako Mistrzyni Kreacji, z pełnym przekonaniem, że to co robisz, jest właściwe. Twoje skrzydła są gotowe, by Cię unieść.

Ruszasz w tę podróż dla siebie, by stworzyć życie, które w pełni oddaje Twoją prawdziwą naturę i realizuje Twoje najgłębsze pragnienia. Na tej drodze spotkasz wyzwania, ale każde z nich przybliży Cię do życia, które w głębi duszy już teraz należy do Ciebie. Wystarczy, że jesteś i że zaczniesz.

*Powodzenia
Emilia*

ZANIM ZACZNIESZ CZYTAĆ, NADAJ SOBIE INTENCJĘ.
ZADAJ SOBIE PYTANIA:

**CZEGO OCZEKUJĘ PO PRZECZYTANIU TEJ KSIĄŻKI?
JAKI PROBLEM CHCIAŁABYM ROZWIĄZAĆ?**

PODRÓŻ KU TRANSFORMACJI

Serdecznie gratuluję Ci podjęcia decyzji w rozpoczęciu pracy z tą książką. To decyzja, która otwiera drzwi do wielowymiarowej transformacji w Twoim życiu. Przed Tobą proces, który nie tylko zmieni Twoje myśli i podejście do siebie samej, ale także zainspiruje Cię do głębokiej, realnej zmiany w każdym aspekcie Twojego istnienia, od zdrowia psychicznego i fizycznego, przez relacje, aż po karierę zawodową.

Już teraz możesz poczuć tę ekscytację! To, co przed Tobą, to nie tylko lepsze samopoczucie i większa pewność siebie, ale pełna przemiana, która pozwoli Ci rozkwitnąć. Przekształcisz swoje myśli, a one zaczną kierować Twoimi działaniami w taki sposób, że osiągniesz cele, o których marzysz. Możesz zrzucić zbędne kilogramy, zyskać lepsze zdrowie, poprawić jakość swoich relacji, odnaleźć miłość, jakiej pragniesz, a także osiągnąć sukcesy zawodowe, o których zawsze marzyłaś.

To dopiero początek, możesz więcej, niż sądzisz!

Być może teraz wydaje Ci się, że brzmi to jak piękna bajka. Może zastanawiasz się, czy to naprawdę możliwe, by myśli miały aż taką moc. Pozwól mi powiedzieć z całą pewnością: tak, to możliwe! Nasze myśli kształtują naszą rzeczywistość, a to, na czym się skupiamy, ma ogromny wpływ na nasze życie. Twój umysł jest potężnym narzędziem, które odpowiednio ukierunkowane może sprawić, że osiągniesz wszystko, czego pragniesz.

Po przerobieniu treści tej książki, wykonaniu proponowanych ćwiczeń i świadomym wdrożeniu zdobytej wiedzy, będziesz sobie wdzięczna do końca życia. Dlaczego? Ponieważ wreszcie przejmiesz pełną kontrolę nad sobą, swoim myśleniem i swoimi działaniami. Przestaniesz być ofiarą okoliczności. Nie będziesz już biernie poddawać się temu, co dzieje się wokół Ciebie, weźmiesz pełną odpowiedzialność za to, co się wydarza, oraz za to, co osiągasz.

Od ofiary do twórcy własnego życia

Zrozumiesz, że klucz do zmiany leży w Twoich rękach. Przestaniesz obwiniać innych, los czy zewnętrzne okoliczności za swoje trudności. To Ty masz moc, aby wpływać na swoje myśli, emocje i działania, a co za tym idzie, na rezultaty, które osiągasz. Nikt poza Tobą nie wie, czego naprawdę pragniesz, nikt nie jest odpowiedzialny za Twoje szczęście. To Ty jesteś jedyną osobą,

która może w pełni odpowiadać za swoje życie. Z takim podejściem przejmiesz całkowitą sprawczość nad swoim losem, przestajesz szukać wymówek i zaczynasz działać.

Pomyśl, jak to będzie, kiedy w końcu poczujesz, że każdego dnia wstajesz z energią i inspiracją, pełna pasji do życia, które sama świadomie tworzysz. Zamiast obawiać się przyszłości, będziesz czuła, że masz nad nią kontrolę. Twój umysł przestanie krążyć wokół strachów, a zaczniesz działać z poziomu pewności, że każde działanie zbliża Cię do spełnienia.

Zasmakuj życia, którym pokierujesz świadomie!

Przed Tobą możliwość zmiany każdego aspektu swojego życia. Kiedy w pełni zrozumiesz, jak Twój sposób myślenia wpływa na Twoje zachowanie i wyniki, zaczniesz dostrzegać, jak wielką moc masz nad swoim życiem. Zaczyniesz dostrzegać, że to, co dzieje się w Twojej głowie, ma bezpośredni wpływ na Twoje działania, decyzje i, w konsekwencji, na Twoje osiągnięcia.

Wyobraź sobie, jak cudownie będzie patrzeć na swoje życie, wiedząc, że jesteś jego twórcą. Że to Ty zdecydowałaś się wziąć odpowiedzialność za siebie i swoje cele. Zmiana, która Cię czeka, nie dotyczy tylko powierzchownych aspektów, ona sięga głęboko, do fundamentów Twojej istoty. W końcu pokochasz sposób, w jaki spędzasz każdy dzień, a Twoje życie nabierze zupełnie nowego wymiaru. Staniesz się nie tylko bardziej pewna siebie, ale również pełna wewnętrznego spokoju i harmonii, które przyciągną do Ciebie to, czego zawsze pragnęłaś.

Gratuluję Ci jeszcze raz, nie tylko za to, że postanowiłaś przeczytać tę książkę, ale przede wszystkim za to, że wybrałaś świadome życie. Każdy dzień, każda decyzja, którą teraz podejmujesz, to krok w stronę większej wolności, szczęścia i spełnienia. Nie czekaj na lepszy moment. Właśnie teraz rozpoczynasz najważniejszą podróż swojego życia, podróż do samej siebie, do swoich marzeń, do życia, które zawsze było Twoje.

Czeka Cię coś wspaniałego, życie pełne sukcesów, szczęścia i spełnienia, które sama sobie stworzysz. Działaj z pasją, twórz z miłością i zaufaj, że już teraz jesteś na drodze do swojego najlepszego życia.

Część I

PRZEBUDZENIE DUSZY, czyli o miłości do siebie



Nieśmiały kwiat

W sercu cisza, w lustrze blask,
Na nowo odnaleziony ten wewnętrzny skarb.
W spojrzeniu czułość, w dotyku ślad,
Miłość do siebie, nieśmiały kwiat.
Wśród codziennych spraw i trosk,
W duszy zrodził się spokojny głos.
Mówi: jesteś ważny, jesteś wart,
Być swoim przyjacielem to najpiękniejsza z kart.
Przyjmuję swoje słabości jak dary losu,
W nich siła i mądrość, w nich ducha spokój
Każda blizna to świadectwo, każda łza to deszcz,
To sprawia, że rozkwitam, że żyję, że chcę.
Wewnętrzny ogród pielęgnuję codziennie,
Z miłością, cierpliwością, w świetle słońca niezmiennie.
Tam, gdzie serce bije, gdzie dusza śpiewa pieśń,
Miłość do siebie, najczystszy ze wszystkich gest.

MIŁOŚĆ DO SIEBIE – FUNDAMENT TWOJEGO ŻYCIA

Wyobraź sobie, że jesteś najważniejszą osobą w swoim życiu. Jesteś tą osobą, która spędza z Tobą każdą chwilę, która doświadcza z Tobą radości, bólu, sukcesów i porażek. Od momentu narodzin do ostatniego oddechu jesteś swoim nieodłącznym towarzyszem. A jednak, jak często dajesz sobie prawo, by traktować siebie z miłością i szacunkiem, na jaki zasługujesz? Jak często stawiasz siebie na pierwszym miejscu, dbając o swoje potrzeby, pragnienia i emocje? Miłość do siebie jest kluczem do pełni życia, a jednak dla wielu z nas jest najtrudniejszą lekcją, jaką musimy opanować.

Miłość do siebie nie polega na egoizmie, nie jest narcystycznym zapatrzeniem się w swoje potrzeby ani ślepą wiarą we własną doskonałość. To głęboki, ciepły i łagodny akt akceptacji. To otulenie się miłością w chwilach, kiedy jesteśmy rozbici, zranieni i pełni wątpliwości. To odwaga, by patrzeć na siebie ze współczuciem, nawet wtedy, gdy popełniamy błędy. Miłość do siebie to zrozumienie, że nie musisz być perfekcyjna, aby być warta miłości. To świadomość, że Twoje wady i niedoskonałości są częścią piękna, które w sobie nosisz.

Często nasze życie mija na gonitwie za uznaniem innych, za miłością, która pochodzi z zewnątrz. Staramy się być tym, kim chcą nas widzieć inni, rodzice, partnerzy, przyjaciele, społeczeństwo. W tej nieustannej pogoni za aprobatą zapominamy o jednej prostej prawdzie: prawdziwa miłość zaczyna się w nas samych. To, jak traktujesz siebie, wyznacza wzorzec tego, jak będą Cię traktować inni.

Czy kiedykolwiek stanęłaś przed lustrem i naprawdę spojrzęłaś w swoje oczy? Zobaczyłaś siebie nie przez pryzmat oczekiwań, ale jako człowieka, który zasługuje na miłość, po prostu dlatego, że istnieje? To jest początek prawdziwej relacji z samą sobą. Zrozumienie, że jesteś wystarczająca taka, jaka jesteś, bez względu na to, co osiągnęłaś, ile razy się potknęłaś, czy jakie masz wady. Twoja wartość nie jest uzależniona od tego, co robisz lub co inni o Tobie myślą. Jesteś wartościowa z samej swojej natury.

W mojej podróży odkrywania miłości do siebie nauczyłam się jednego: kluczem jest akceptacja. Zamiast krytykować siebie za każde potknięcie, zacznij patrzeć na siebie oczami kogoś, kto Cię kocha. Pomyśl o dziecku, które

uczy się chodzić, gdy się przewraca, nie krzyczysz na nie, że jest nieudolne. Zamiast tego podajesz mu rękę, zachęcasz do ponownej próby, mówisz: „Dasz radę, spróbuj jeszcze raz”. Dlaczego więc tak trudno jest nam dać sobie samym tę miłość, którą dajemy innym? Dlaczego tak łatwo przychodzi nam surowo oceniać swoje słabości?

Miłość do siebie to także umiejętność stawiania granic. Zbyt często zgadzamy się na rzeczy, które nas ranią, bo boimy się odrzucenia lub osądu. Prawdziwa miłość do siebie polega na tym, by powiedzieć „nie”, gdy coś jest wbrew naszym wartościom, gdy narusza naszą przestrzeń emocjonalną lub fizyczną. To umiejętność wycofania się z relacji, które nas nie wspierają i dbania o swoje potrzeby bez poczucia winy. To oznacza, że nie musisz brać na siebie odpowiedzialności za cudze uczucia czy zachowania. Masz prawo dbać o swoje zdrowie, swój spokój i swoje marzenia.

Jednym z największych darów, jakie możesz sobie ofiarować, jest przebaczenie. Czasami najtrudniej jest wybaczyć samej sobie. Wciąż nosimy w sobie ciężar przeszłych błędów, wpadek, porażek. Co by było, gdybyś dała sobie prawo do błędu? Gdybyś uznała, że jesteś tylko człowiekiem i jak każdy inny masz prawo do nauki na swoich pomyłkach? Przebaczenie jest aktem miłości, który uwalnia nas od więzów przeszłości, pozwalając żyć w pełni tu i teraz.

Miłość do siebie to także dbanie o swoje ciało, swoje emocje i swój umysł. To dawanie sobie czasu na odpoczynek, na regenerację, na robienie rzeczy, które sprawiają Ci radość. Często zapominamy, że nasze ciało jest świątynią, która nosi nas przez życie. Jak je traktujemy? Czy dajemy mu wystarczająco dużo troski i uwagi? Czy kochamy je takim, jakie jest, czy raczej ciągle staramy się je zmieniać, dostosowywać do wymyślonych ideałów?

Miłość do siebie to codzienna praktyka. Nie jest to stan, który raz osiągnięty, zostaje na zawsze. Każdego dnia stajemy przed wyborem, czy dzisiaj będę dla siebie łagodna? Czy dam sobie prawo do odpoczynku, do radości, do błędu? Czy stanę przed lustrem i powiem sobie: „Jesteś warta miłości”.

Pamiętaj, że miłość do siebie jest podstawą. To fundament, na którym zbudujesz każdą relację z innymi ludźmi, ze światem, ale przede wszystkim z samą sobą. Kiedy pokochasz siebie, świat zacznie odbijać tę miłość w każdym aspekcie Twojego życia. Zrozumiesz, że jesteś twórczynią swojego losu, że masz siłę, by kreować rzeczywistość w zgodzie z tym, kim naprawdę jesteś.

I kiedy staniesz się dla siebie najbliższą przyjaciółką, kiedy obdarzysz się czułością, wsparciem i akceptacją, świat otworzy przed Tobą drzwi, o których istnieniu nawet nie śniłaś. Miłość do siebie to pierwszy krok do prawdziwej wolności. Bo kiedy kochasz siebie w pełni, bezwarunkowo, nic już nie jest niemożliwe.



PIERWSZY KROK KU WOLNOŚCI

Kilka lat temu obudziłam się o trzeciej nad ranem z kołaczącym sercem, z uczuciem, jakby cały mój świat miał się rozsypać. Leżałam tam otoczona ciszą nocy, wiedząc, że tak dalej żyć nie mogę. Ten moment był przełomowy, bo nie było to zwykle przebudzenie, to było przebudzenie duszy. Nagle poczułam w sobie nieodpartą potrzebę, żeby wyrzucić z siebie to wszystko, co od lat dusiło mnie od środka, co trzymało mnie w klatce przeszłości.

Zerwałam się z łóżka, pobiegłam po pusty zeszyt i długopis i zaczęłam pisać. Pisałam bez przerwy przez kilka godzin, wyrzucając na papier każde słowo, każdy ból, każde niespełnione marzenie. To była najczystsza forma uwolnienia, jakiej kiedykolwiek doświadczyłam. Słowa płynęły same, a ja nie mogłam przestać, jakby każda linijka, którą zapisywałam, zdejmowała kolejną warstwę ciężaru z mojego serca. Była to noc, która zmieniła wszystko.

Kiedy wreszcie położyłam się z powrotem do łóżka, w moim sercu pojawiła się jedna prosta myśl: Chcę żyć w zgodzie z prawdą i na własnych zasadach, bo inaczej się uduszę. Miałam wtedy 37 lat i wreszcie, po latach unikania samej siebie, zdobyłam się na odwagę, by spojrzeć prawdzie w oczy. Postanowiłam

zmierzyć się raz na zawsze z traumami, które nosiłam od dzieciństwa, z bólem, który gromadził się przez wszystkie lata dorosłego życia. Wiedziałam, że jedynym sposobem, by poczuć lekkość, było zmierzenie się z tym, co mnie przytłaczało. I choć nie miałam jeszcze pojęcia, jak to zrobić, to jedno było pewne, czas na zmiany przyszedł właśnie tej nocy.

Czułam się, jakby kamień spadł mi z serca, ale wciąż nie wiedziałam, jaki zrobić kolejny krok. Co dalej? Jak mam zacząć? Z jednej strony czułam ulgę po nocnym pisaniu, a z drugiej – zagubienie. Nie wiedziałam, do kogo się zwrócić, gdzie szukać pomocy. Nie poszłam do specjalisty, bo miałam wrażenie, że wszystko jest tak bardzo poplątane, że nawet nie wiedziałabym, od czego zacząć rozmowę. Byłam przerażona ilością spraw, które wymagały rozwiązania, ale jednocześnie czułam, że coś się zmienia. I chociaż moja podróż trwała dłużej, bo wybrałam intuicyjną drogę samopoznania, to działania, które podejmowałam, przynosiły mi zaskakująco dobre rezultaty.

Ta noc była początkiem mojego przebudzenia, ale kluczowy był jeden moment, w którym zdecydowałam, że chcę zmienić swoje życie, bo uświadomiłam sobie, że **człowiek ma dwa życia, to drugie zaczyna się, gdy zda sobie sprawę, że życie ma tylko jedno**. Ta decyzja była dla mnie punktem wyjścia, krokiem, który z czasem doprowadził do wzięcia pełnej odpowiedzialności za siebie. Zrozumiałam, że wszystko, co mnie spotkało, kim byłam, jak wyglądało moje życie, było wynikiem mojego myślenia, ukształtowanego przez przeszłość. To przeszłość trzymała mnie w pułapce ograniczeń, które prowadziły do podejmowania decyzji, które nie służyły mojemu szczęściu.

Ten moment świadomości był momentem prawdziwej zmiany. Twoje życie dzisiaj jest konsekwencją decyzji, którą podjęłaś rok temu, tak samo jak moje życie teraz jest wynikiem tej jednej nocy, kiedy postanowiłam, że muszę coś zmienić.

Co najważniejsze, Twoje życie za rok będzie konsekwencją decyzji, które podejmiesz dzisiaj. To, co wybierzesz teraz, stanie się nasieniem, które zakiełkuje w przyszłości. I nawet jeśli teraz czujesz, że jesteś na skraju, że nie wiesz, jak się wydostać z chaosu, w którym tkwisz, pamiętaj, to właśnie decyzje podejmowane w chwilach największego chaosu mają największą moc.

Czasem nie musisz od razu znać wszystkich odpowiedzi. Wystarczy, że wybierzesz jedną rzecz, że chcesz żyć pełnią życia, że chcesz wyjść z cienia przeszłości i zacząć kreować przyszłość na swoich własnych zasadach. Ta decyzja może nie zmienić wszystkiego od razu, ale będzie pierwszym krokiem na drodze do prawdziwej wolności. To Ty masz kontrolę nad swoim życiem,

nad tym, jak kształtuje się Twoje jutro. Każda decyzja, którą podejmiesz dzisiaj, będzie fundamentem, na którym zbudujesz swoje przyszłe życie.

Masz w sobie więcej siły, niż myślisz. I teraz jest ten moment, by tę siłę odkryć i zacząć działać. Każda z nas ma prawo żyć pełnią życia, z miłością do siebie i do swoich marzeń.

Zrób ten pierwszy krok już teraz.

Jest wczesny świt...

Przebudzam się, ale wciąż mam zamknięte oczy.

Przez uchylone okno słyszę piękny śpiew ptaków,
rozpływałam się nad nim...

Przepelniała mnie wewnętrzna radość.

Przeciągam się i otwieram oczy.

Biorę głęboki wdech czystego porannego powietrza.

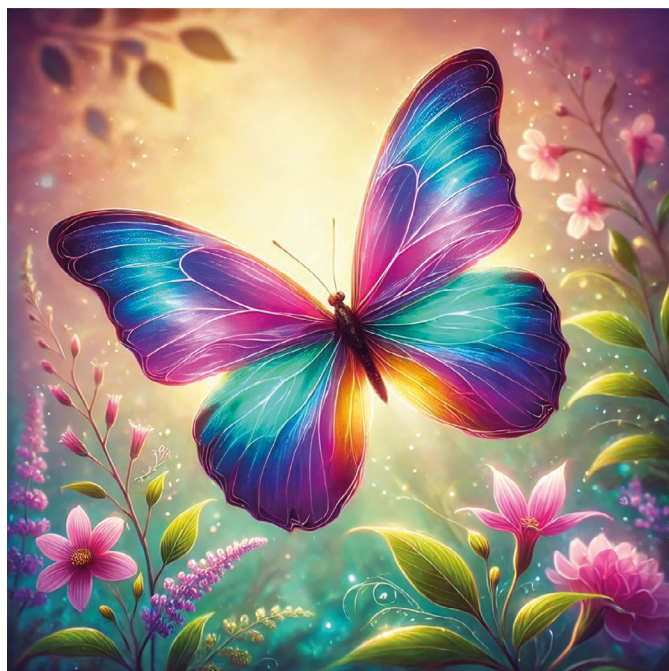
Czuję energetyzującą siłę przepływającą przez moje ciało...

Chcę DZIAŁAĆ! Od razu!

Wstaję przepelniona energią i szczęściem.

Postanawiam wziąć życie w swoje ręce.

Wierzę, że krok po kroku dojdę do swojego spełnienia.



**Twoje życie dziś jest konsekwencją decyzji, którą podjęłaś rok temu.
Twoje życie za rok będzie konsekwencją decyzji, które podejmiesz dziś.**

Przez wiele lat żyłam w cieniu problemów, które dotykały moją rodzinę. Wydarzenia pełne bólu, nieszczęśliwe wypadki, choroby bliskich, wszystko to wpływało nie tylko na moje zdrowie psychiczne, ale z czasem również fizyczne. Czułam, jakbym zatraciła siebie, jakbym żyła życiem innych ludzi, zapominając całkowicie o swoich potrzebach. Każdy dzień koncentrował się na ich cierpieniu, a ja, mimo że chciałam pomóc, coraz bardziej zagłębiałam się w spiralę, w której moje istnienie zdawało się nie mieć znaczenia.

Najtrudniejszym momentem był poważny wypadek samochodowy mojego partnera. Całe moje życie skupiło się na tym, by pomóc mu odzyskać władzę w nogach i wrócić do normalnego funkcjonowania. Czułam, że to mój obowiązek, naturalne działanie w obliczu cierpienia bliskiej osoby. Zrobiłabym to ponownie, bo miłość i wsparcie są dla mnie wartościami nadrzędnymi. Jednak problem polegał na tym, że całkowicie zatraciłam siebie w tym procesie. Oddawałam siebie innym do tego stopnia, że zapomniałam, kim jestem i co ja sama czuję. Dziś wiem, że można pomagać i wspierać innych, nie rezygnując z własnych potrzeb i nie tracąc siebie.

Krótko po tym wypadku, na świat przyszła nasza córka, a trzy lata później syn. Byłam absolutnie zagubiona. Jeszcze nie przepracowałam traumy związanej z wypadkiem, a już znalazłam się w wirze nowych wyzwań, wychowywania dzieci, rozwiązywania codziennych problemów, walczenia z rzeczywistością, która wydawała się przytłaczająca. Czułam, że wszystko mnie przerasta. Mój mąż zmagił się z problemami zawodowymi, a jego stan zdrowia ponownie się pogarszał, prowadząc do kolejnych operacji i walki o życie. Właśnie w tamtym czasie wspomnianej nocy doznałam swego rodzaju olśnienia i spisałam wszystkie żale na kartki, natomiast obciążenie psychiczne było tak duże, że w pewnym momencie, w sposób niemal symboliczny, pękł mi bębenek w uchu i trafiłam do szpitala.

To był kolejny moment przełomowy. Powiedziałam sobie: Dostyc tego! Muszę zmienić swoje życie!

I tak stopniowo przyglądałam się sobie i swojemu życiu, moim myślom, nawykom, zachowaniom, sposobowi, w jaki traktuję samą siebie. Zorientowałam się, że to, jak inni mnie traktowali i jak wyglądała moja codzienność, było zwyczajnie odbiciem tego, jak postrzegałam siebie. Uznałam, że muszę przestać analizować przeszłość i się obwiniać, a zacząć od akceptacji siebie, akceptacji tego, co mnie otacza, oraz działania w oparciu o to, co było mi dostępne

w danej chwili. Skupiłam się wyłącznie na pracy nad sobą, bez oczekiwania na zmiany od innych. I co się stało? Z tygodnia na tydzień wszystko zaczęło się zmieniać.

Przede wszystkim zmieniałam swoje przekonania. Krok po kroku wprowadzałam nowe pozytywne nawyki. Zaczęłam od prostych rzeczy, od spacerów po lesie, gdzie czułam spokój i wdzięczność, które pozwalały na głębszą refleksję. Zrozumiałam, że muszę uwolnić tłumione przez lata emocje, wybaczyć sobie i innym. W przeciwnym razie nie mogłabym rozwinąć się w pełni.

Moje życie zaczęło się zmieniać. Szukałam sposobów na ukojenie zarówno umysłu, jak i ciała i tak trafiłam na nauczycielski kurs Ashtanga Yogi. Ta praktyka okazała się zbawienna. Z czasem naturalnie odrzucałam destrukcyjne nawyki, pożywienie, miejsca, a nawet relacje, które mnie osłabiały. W międzyczasie psychologia stała się moją pasją, to, co miało być tylko osobistym procesem, przerodziło się w chęć pomagania innym w sposób profesjonalny.

Zrozumiałam, że nie mogę więcej spełniać oczekiwań innych kosztem siebie. Przestałam umniejszać własną wartość i działać w sposób, który mnie ograniczał. Dzięki temu mogłam się rozwijać zarówno osobiście, jak i zawodowo, dbać o relacje z bliskimi, jednocześnie pozostając wierną sobie.

Ludzie, którzy mieli zniknąć z mojego życia, odeszli, a ci, którzy mieli zostać, są przy mnie do teraz. Pojawiły się także nowe wspaniałe relacje. Dziś jestem wdzięczna za każdą osobę, która stanęła na mojej drodze, bo każda z nich była dla mnie nauczycielem. Jestem wdzięczna także za przeszłość, ponieważ teraz ona dla mnie pracuje. Każde doświadczenie, nawet najtrudniejsze, jest zasobem, z którego teraz czerpię siłę i mądrość.

Moja droga była długa, ale wyjście z roli ofiary i wzięcie pełnej odpowiedzialności za siebie było najlepszym krokiem, jaki mogłam podjąć. Przełamałam bariery, które jak się okazało, istniały wyłącznie w moim umyśle. Autosabotaż tracił na sile z każdym dniem, a ja zaczynałam żyć w zgodzie ze sobą, w poczuciu pewności, radości i spełnienia.

Teraz wiem, że przejście przez to było warte każdego wysiłku. Dziś czuję prawdziwą ulgę i pełnię życia.

Moje doświadczenia pokazują, że wszystko jest możliwe. Z tego powodu dzielę się swoją wiedzą z kobietami, które czują, że utknęły, i pomagam im skrócić drogę, by mogły szybciej dojść do swojej prawdy i zacząć żyć z lekkością i poczuciem szczęścia, tak jak ja teraz.

Najpierw uświadamiamy sobie sytuację, potem pracujemy nad uwolnieniem emocji i zaczynamy budować nowe życie. Niektóre kobiety potrzebują

wrócić do przeszłości, by uwolnić stare wzorce, inne zaczynają tworzyć swoją przyszłość, bazując na tym, co mają teraz. Kluczem jest świadomość, zmiana przekonań i wprowadzenie sprzyjających nawyków. Nowe myśli tworzą nowe działania, a te nowe rezultaty.

Każdy z nas ma siłę, by zmienić swoje życie, jeśli tylko zdecyduje się na to z pełnym przekonaniem i zorientuje się, że ograniczenia ma tylko w głowie.

Radary na siebie, tu nigdy nie chodzi o innych...

Przez długi czas czułam, że przeszłam ogromną wewnętrzną przemianę, ale mimo to wciąż towarzyszyło mi poczucie pewnego braku i niedosytu. Choć wiedziałam, że jestem w procesie zmiany, czasami czułam się samotna, porzucana, jakbym czegoś ważnego nie rozumiała. Skłoniło mnie to do głębszej refleksji nad swoim życiem, zwłaszcza nad relacją z mężem. Zgodnie z moim mottem: „Radary na siebie, tu nigdy nie chodzi o innych”, zaczęłam przyglądać się temu, co dzieje się we mnie, a nie w nim.

Szybko zorientowałam się, że brak bezpieczeństwa, strach, samotność były echem przeżytych traum z dzieciństwa. Przypomniałam sobie dzień, w którym jako 4-letnia dziewczynka widziałam mojego ojca tuż po jego samobójstwie oraz cierpienie ciężarnej mamy. Te bolesne wspomnienia, choć przez lata tłumione, wracały w dorosłym życiu, zwłaszcza w związku z mężem. Z każdą refleksją uświadamiałam sobie, że to jego zachowanie było zapalnikiem, który przywoływał moje stłumione emocje noszone od dzieciństwa.

Zaczęłam analizować swoje życie jeszcze głębiej, bez oceniania siebie czy innych. W końcu dotarło do mnie, że przez lata funkcjonowałam w schematach, które wykształciły się w wyniku traumatycznych doświadczeń. Wzorce, które przyswoiłam w dzieciństwie, były niemal jak zakodowane skrypty, które kierowały moimi emocjami, zachowaniami i przekonaniami. Te przekonania, choć destrukcyjne, były zakorzenione tak głęboko, że wywierały realny wpływ na moją rzeczywistość.

W końcu zadałam sobie kluczowe pytanie: **Czy zachowanie mojego męża jest odzwierciedleniem jego przekonań o mnie, czy może pokazuje mi moje przekonania o sobie?** I w tym momencie zrozumiałam to, czego doświadczałam w relacjach, było odbiciem tego, co myślałam o sobie. Poczucie porzucenia, brak bezpieczeństwa, wstyd, niedowartościowanie i strach nie pochodziły od innych, to były moje głęboko zakorzenione przekonania o mnie.

Początkowo to mnie przeraziło, bo uświadomiłam sobie, że to ja, a nie inni, kształtowałam swoją rzeczywistość. To odkrycie dało mi potężne

narzędzie do zrozumienia, że mogę zmieniać swoje życie, pracując wyłącznie nad sobą. Mój wewnętrzny świat, mój self-concept, wyświeśla mi życie zewnętrzne dokładnie tak, jak myślę o sobie.

Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa były nie tylko odbiciem trudnych wydarzeń, ale przede wszystkim determinowały mój sposób myślenia i działania. Literatura psychologiczna potwierdza ten mechanizm, to, jak widzimy siebie i świat, jest często wynikiem nieadaptacyjnych schematów poznawczych, które rozwijają się od dzieciństwa. Schematy te stają się paradygmatem, kierującym naszym życiem.

Odkrycie, że tak naprawdę to nie ja panowałam nad swoim życiem, było dla mnie przełomowe. Moje działania napędzały przekonania, które wykształciły się we mnie przez doświadczenia z przeszłości, a także te, które przyswoiłam jeszcze jako dziecko. Były to przekonania nie moje, lecz zaszczerpione przez innych, przez rodzinę, otoczenie, społeczeństwo. Ich sposób postrzegania świata stopniowo budował we mnie pewne schematy myślenia, które nieświadomie wpływały na każdą moją decyzję i każde moje działanie. Dopiero uświadomienie sobie tego mechanizmu pozwoliło mi rozpocząć drogę do prawdziwej autonomii i pełnego kierowania swoim życiem.

Mimo sukcesów, które odnosiłam w życiu, zawsze towarzyszyło mi poczucie niewystarczalności, strachu przed odrzuceniem, a także wrażenie, że potrzeby innych są ważniejsze od moich. Te uczucia były głęboko zakorzenione w podświadomości. To, co przeżywałam, nie było wynikiem rzeczywistości, ale własnych przekonań o sobie.

Jednym z najważniejszych kroków w procesie mojej przemiany było przepracowanie traumy. To właśnie ona zostawia w nas ślady destrukcyjnych schematów, emocji i nawyków, które nieustannie wpływają na nasze życie. Jeffrey Young w swojej koncepcji schematów poznawczych nazywa je nieadaptacyjnymi schematami. Są to wzorce, które kształtują się w dzieciństwie i wpływają na nas przez całe życie, rzutując na sposób, w jaki postrzegamy siebie i świat.

Schematy te działają jak filtr, przez który interpretujemy swoje doświadczenia. Jeśli ich nie rozpoznamy i nie przepracujemy, będą nadal rządzić naszym życiem, tworząc powtarzalne wzorce negatywnych sytuacji i emocji.

To była dla mnie głęboka prawda: dopóki nie zrozumiemy i nie uwolnimy się od schematów, nie jesteśmy w stanie w pełni kontrolować swojego życia. Zrozumiałam, że moje życie nie mogło się zmienić, dopóki nie wzięłam odpowiedzialności za swoje myśli i przekonania. Dopiero wtedy mogłam zacząć tworzyć nowe wzorce, które sprzyjały mojemu rozwojowi, a nie te ograniczające.

To nie była łatwa podróż, ale teraz wiem, że była konieczna. Przełamanie barier, które istniały wyłącznie w moim umyśle, uwolniło mnie od autosabotażu, pozwoliło mi żyć w zgodzie ze sobą i poczuć pełnię życia.

Dziś czuję prawdziwą ulgę i wdzięczność za to, że przeszłam tę drogę. Moje życie zmieniło się, bo zrozumiałam, że to ja mam kontrolę nad rzeczywistością. Teraz, patrząc wstecz, wiem, że mogę dzielić się tą wiedzą z innymi kobietami, które czują, że utknęły w życiowych schematach. Najpierw pomogłam sobie, a teraz pomagam innym skrócić tę drogę, by każdy mógł szybciej dojść do swojej prawdy, zrzucić z siebie ciężar przeszłości i zacząć żyć z lekkością i radością, tak jak ja teraz.

Każda z nas ma siłę, by zmienić swoje życie, jeśli tylko zdecyduje się na to z pełnym przekonaniem i otwartym sercem.

KROK 4. MANIFESTACJA ŻYCIA: JAK TWORZYĆ RZECZYWISTOŚĆ ZGODNĄ ZE SWOIMI PRAGNIENIAMI 115
CZYM JEST MANIFESTACJA? 115
KROKI DO MANIFESTACJI ŻYCIA, O KTÓRYCH MARZYSZ 115
DLACZEGO MANIFESTACJA DZIAŁA? 116
KROK 5. PRAWO ZAŁOŻENIA 118
KROK 6. DIETA MENTALNA 121
TRZYMAĆ DIETĘ MENTALNĄ 121
NA CZYM POLEGA DIETA MENTALNA? 121
JAK TRZYMAĆ DIETĘ MENTALNĄ 122
KROK 7. BŁĘDY MANIFESTACJI: JAK UNIKNĄĆ PRZESZKÓD NA DRODZE DO TWORZENIA ŻYCIA, JAKIEGO PRAGNIESZ 124
JAKIE SĄ SKUTKI CHWIANIA SIĘ? 126
JAK UNIKAĆ TEGO BŁĘDU? 126
LOGIKA KONTRA MANIFESTACJA 127
JAK LOGIKA NAS OGRANICZA 127
DECYZJA NALEŻY DO CIEBIE 127
MANIFESTACJA JAKO ŚCIEŻKA ROZWOJU 129
KROK 8. ZROBIĆ PLAN URZECZYWISTNIENIA WYBITNYCH CELÓW 129
1. WYJŚCIE Z TRYBU OFIARY 129
2. WZMOCNIENIE SELF-CONCEPTU, KTÓRY JEST FUNDAMENTEM TWOJEGO ISTNIENIA 130
SELF-CONCEPT – KLUCZ DO TWOJEGO WNĘTRZA I DROGA DO SPEŁNIENIA 130
SELF-CONCEPT JAKO KLUCZ DO DECYZJI I RELACJI 131
PRACA NAD SELF-CONCEPTEM: INWESTYCJA W SZCZĘŚLIWE ŻYCIE 132
BUDOWANIE POZYTYWNEGO SELF-CONCEPTU 132
TWOJA MOC KREACJI 133
3. AFIRMOWANIE 133
4. WIZUALIZACJA 136
CELE I KORZYŚCI WIZUALIZACJI 136
KLUCZ DO SUKCESU: SYSTEMATYCZNOŚĆ 137
PROCES TWORZENIA OBRAZU W GŁOWIE 138
FORMOWANIE SCENY KOŃCOWEJ W PRAWIDŁOWY SPOSÓB 139
PRZYGOTOWANIE DO WIZUALIZACJI I JEJ PRZEBIEG 140
TEST WCHODZENIA NA DRABINĘ 141
WAŻNE INFORMACJE 141
5. TRZYMANIE DIETY MENTALNEJ 144
6. ZAŁOŻ, ŻE MASZ JUŻ TO, CZEGO CHCESZ ZACZNĀ ŻYĆ TAK, JAKBYŚ JUŻ MIAŁA TO, CZEGO PRAGNIESZ: SZTUKA MANIFESTACJI I ZMIANY PERSPEKTYWY 144
ĆWICZENIE „CUD” – JAK ZMIENIĆ SWOJĄ PERSPEKTYWĘ NA LEPSZĄ 145
JAK PRZEPROWADZIĆ ĆWICZENIE „CUD” 145
ZASTOSOWANIE W ŻYCIU CODZIENNYM 146
7. UNIKANIE BŁĘDÓW MANIFESTACJI 146
8. SYSTEMATYCZNOŚĆ I WYTRWAŁOŚĆ, KLUCZ DO REALIZACJI WYBITNYCH CELÓW 146
DLACZEGO SYSTEMATYCZNOŚĆ JEST TAK WAŻNA? 146
ROLA WYTRWAŁOŚCI W TRUDNYCH CHWILACH 147
SYSTEMATYCZNOŚĆ JAKO STYL ŻYCIA 147

CZĘŚĆ IV. 8 ZAGADNIENI UZUPEŁNIAJĄCYCH

LEKCJA 1. MEDITACJA 149
CZYM JEST MEDITACJA? 149
KORZYŚCI Z MEDITACJI 149
TECHNIKI MEDITACYJNE 150
JAK ZACZĄĆ MEDITOWAĆ? 150
MEDITACJA W CODZIENNYM ŻYCIU 150
LEKCJA 2. PRZEZNACZENIE 151
PRZEZNACZENIE: JAK ODKRYĆ WŁASNY KIERUNEK 151
JAK ODKRYĆ SWOJE PRZEZNACZENIE 152
NIE BÓJ SIĘ ZMIENIAĆ KIERUNKU 152
PRZEZNACZENIE TO TWOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ 152
ŻYCIE W ZGODZIE ZE SOBĄ 153
LEKCJA 3. OPÓR W REALIZACJI CELÓW – GŁĘBSZE ZROZUMIENIE I POKONANIE 154
CZYM JEST OPÓR W DĄŻENIU DO CELU? 155
WEWNĘTRZNE ŹRÓDŁA OPORU 155
ZEWNĘTRZNE ŹRÓDŁA OPORU 159
SKUTKI OPORU 163
STRATEGIE PRZEZWYCIEŻANIA OPORU 163
TECHNIKI RELAKSACYJNE 165
LEKCJA 4. SIŁA NASTAWIENIA 168
LEKCJA 5. RÓŻNICA MIĘDZY POSIADANIEM WIEDZY A DZIAŁANIEM. JAK WYKORZYSTAĆ WIEDZĘ, BY WPROWADZAĆ REALNE ZMIANY 170
LEKCJA 6. BARIERA STRACHU. JAK PRZEŁAMAĆ WEWNĘTRZNE OGRANICZENIA I ODNALEŻĆ SWOJE MOŻLIWOŚCI 172
LEKCJA 7. ODWAGA – SIŁA DO DZIAŁANIA I PRZEŁAMYWANIA BARIER 174
JAK ROZWIĄC ZAUFANIE DO SIEBIE? 174
JAK RADZIĆ SOBIE Z RYZYKIEM? 175
JAK PODEJMOWAĆ DECYZJE Z ODWAGĄ? 175
JAK BUDOWAĆ ZAANGAŻOWANIE? 176
PODSUMOWANIE 177
LEKCJA 8. WYTRWAŁOŚĆ – KLUCZ DO SUKCESU I REALIZACJI MARZEŃ 178
DROGA CZYTELNICZKO, 185
GRATULACJE 187
POPRAW SOBIE NASTRÓJ, KIERUJĄC UWAGĘ NA PIĘKNE OBRAZY I BUDUJĄCE SŁOWA 191
INSPIRUJĄCE I MOTYWUJĄCE DO DZIAŁANIA CYTATY 195
KARTY CELU 199

Copyright © Emilia Chojnacka 2025
www.qsobie.com
Instagram: youcan2_ Emilia Chojnacka
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja: Magdalena Ceglarz
Korekta: Erato
Projekt okładki: Dawid Duszka
Zdjęcia: Karolina Słowińska, Emilia Chojnacka, www.freepik.com
DTP: Graph-Sign

BookEdit
tel.: 512 087 075
e-mail: redakcja@bookedit.pl
www.bookedit.pl
facebook.com/BookEditpl
instagram.com/bookedit.pl/

BookEdit

ISBN 978-83-68432-04-6

Czujesz, że utknęłaś w miejscu, a Twoje życie to ciągła walka z przeciwnościami? Autorka książki „YouCan2. Wymaluj sobie życie” poprowadzi Cię przez podróż od bezradności do emocjonalnego balansu, oferując narzędzia do osiągania marzeń i życia na własnych warunkach.

W tej inspirującej książce odkryjesz, jak wyzwolić się z ograniczających przekonań, uwolnić emocje i zbudować życie pełne spełnienia. Książka, oparta na praktycznych wskazówkach i osobistych doświadczeniach autorki, pomoże Ci odkryć wewnętrzną siłę i zrozumieć, że to Ty kreujesz swoją rzeczywistość.

Nie czekaj na lepszy moment, zmień swoje myślenie i zacznij żyć z poziomu Mistrzyni Kreacji. To Twoja szansa, aby odzyskać kontrolę nad swoim losem i zacząć żyć życiem, które naprawdę chcesz prowadzić. Ta książka to klucz do odkrycia swojej wewnętrznej siły i osiągnięcia prawdziwego szczęścia.

Książka „YouCan2. Wymaluj sobie życie” to coś więcej niż poradnik. To zaproszenie do odkrywania siebie i budowania życia w zgodzie z własnymi marzeniami i wartościami. Autorka Emilia Chojnacka, opierając się na latach osobistych doświadczeń i głębokich studiów nad psychologią, przedstawia metody, które pomogły jej samej, a teraz wspierają inne kobiety w odnajdywaniu siły do działania. Ta książka zmieniła moje spojrzenie na własne życie i z pewnością przemówi również do Czytelniczek, które po nią sięgną.

Redaktor Katarzyna Dębek, StronaKobiet.pl



BookEdit

tel.: 512 087 075
e-mail: redakcja@bookedit.pl
www.bookedit.pl
facebook.pl/BookEditpl
instagram.pl/bookedit.pl