

KAMILA ROWIŃSKA

A professional studio portrait of a woman with long, wavy, light blonde hair. She is wearing a white, off-the-shoulder top and a multi-strand gold necklace with a textured, shimmering surface. She has a soft, confident expression and is looking directly at the camera. The background is a neutral, dark grey.

**KOBIECIA
NIEZALEŻNA**

POZNAJ TAJNIKI KOBIET SUKCESU

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Kobieta niezależna](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Kamila Rowińska, rok 2013

Autor: Kamila Rowińska

Tytuł: Kobieta niezależna

Data: 21.11.2013

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

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

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Prolog.....	5
Przeczytaj wstęp, ponieważ jest ważny.....	9
Przedmowa Katarzyny Selwant	13
1. Sukces i bogactwo są dobre.....	19
2. Przejmij odpowiedzialność za swoje finanse .	45
3. Schowaj cycki, pokaż rozum	73
Inwestuj w siebie	77
4. Jak mądrze zadbać o swoje kompetencje i wybierać książki i szkolenia?	85
Stwórz listę kompetencji, ocień swój poziom	86
5. Pozostaw ocenę siebie w swoich własnych rękach!	93
6. Zadбай o swoje terytorium psychologiczne i o swoją asertywność.....	119
7. Deleguj zadania domowe! Nie jesteś jedyna, która potrafi lepić pierogi	135
Określ swoje role życiowe	137
Określ, jakie czynności wiążą się z ról	137
Ustal, co jest dla ciebie naprawdę ważne	137
Zacznij porządkować czynności i obowiązki	138
Dziel się obowiązkami z członkami swojej rodziny i zatrudniaj innych.....	140

Jak podzielić zadania domowe?	145
Jako rodzina jesteście zespołem	147
Łącz swoje działania, aby zaoszczędzić czas.	148
Ograniczaj pochłaniacze czasu	149
Upraszczej swoje życie	149
8. Rozwiń swoją samodyscyplinę	193
9. Zbieraj pieniądze zamiast	
kart kredytowych	209
Skąd wziąć pieniądze na inwestycje?	213
Uprość swoje życie	214
Kosmetyki, książki i biżuteria	217
Stołowanie się na mieście	219
10. Jak zarządzać pieniędzmi,	
prowadząc działalność gospodarczą?	257
11. Jak zarządzać domowym budżetem?	265
Jak dzielić się pieniędzmi	
ze współmałżonkiem?	269
Jak wydzielić kieszonkowe?	271
Jak uczyć małe dzieci	
dyscypliny finansowej?	276

Wywiady

Anna Pęska-Formela	59
Ewa Kutyba	103
Beata Dethloff	153
Anna Urbańska	223

5.

POZOSTAW OCENĘ SIEBIE
W SWOICH WŁASNYCH RĘKACH!

Na długo w pamięci pozostaną mi słowa, które ze sceny wypowiedział Les Brown: „Czyjaś opinia na twój temat wcale nie oznacza prawdy o tobie”.

Nikt tak często, surowo i wielowątkowo nie jest poddawany ocenie jak kobieta. Niemal na każdym polu, cokolwiek zrobi, może się spotkać z krytyką otoczenia. Począwszy od wyglądu, na zachowaniach kończąc. Kiedy mężczyzna jest ledwie urodziwszy od diabła, mówi się o nim, że jest interesujący, ewentualnie, że może nie jest najprzystojniejszy, ale za to dobry z niego człowiek. Niewielu panów przypomina amantów z reklam najbardziej markowych garniturów, mimo to mało kto pozwala sobie pod ich adresem na komentarze dotyczące rozmiaru ich ramion, klatki piersiowej, tego, ile tłuszczu mają w okolicy pasa. Natomiast kiedy kobieta swoją aparycją odbiega od tej pani widzianej

i wyretuszowanej w reklamie bielizny, niemal od razu jest powód, aby ją o tym poinformować. Że biodra za szerokie, za wąskie, że brzuch niewystarczająco płaski, pośladki obwisłe, piersi nie takie (za duże, za małe, za szeroko rozstawione, w złym kształcie lub nawet brodawki za duże, za ciemne, za małe). Palce koślawe, usta zbyt małe, powieki opadnięte, rzęsy za krótkie, włosy za puszyste, za cienkie... Brwi jakieś takie zbyt odstające, kości policzkowe zbyt wyraziste (za co notorycznie „dostaje się” Hannie Lis). „Oczy wylupiaсте i ogólnie wygląda jak wieszak” — to można przeczytać o miss — pięknej Anecie Kręglickiej. Nos garbaty zarzuca się Justynie Steczkowskiej, której niemal każda część ciała zachwyca. Ten nos jednak daje wielu osobom powód do tego, aby parsknąć śmiechem, gdy ktoś inny powie o niej, że to piękna kobieta. Cokolwiek kobieta zrobi w kwestii wyglądu, zawsze znajdzie się grono ludzi, które poinformuje ją, że nie wygląda wystarczająco dobrze.

Trudno jest każdemu dogodzić i nawet nie warto próbować. Kobiety jednak podejmują tę próbę i wiele z nich wciąż czuje się winnymi, że nie wyglądają „idealnie”. Cokolwiek to słowo znaczy.

Równie często jak wygląd komentowana i oceniana jest rola kobiety jako żony i pani domu. Czy ciasto na przyjęciu podane to domowej roboty czy kupne? Bo jak kupne, to pewnie z tej kobiety jakieś beztalencie. Czy w domu jest wysprzątane, wyprasowane i czy dzieci mają idealnie ułożone zabawki? Jeśli kobieta nie

sprząta sama, to zapewne „leniwa kwoka”, która nie radzi sobie z prowadzeniem domu. To nieważne, że pracuje tyle samo godzin dziennie ile jej mąż. Jest złą żoną i tyle. Co będzie, gdy jednak zdecyduje się samodzielnie sprzątać i gotować? Wtedy znajdą się ci, którzy jej powiedzą, że jest „kurą domową”. Niezależnie od tego, co wybierze, znajdzie się ten, który powie, że wybrała źle. Mężczyznę mało kto będzie rozliczał z tego, czy kładł kafelki w łazience samodzielnie czy też zrobił to za niego wynajęty fachowiec. Nawet fakt wymiany żarówki w samochodzie w serwisie zamiast w garażu nie będzie powodował tylu komentarzy, co zamówienie przez kobietę pierogów na wynos, zamiast samodzielnego ich klejenia.

Kobieta jako szef lub przedsiębiorca będzie oceniana równie często i surowo. Jeśli będzie stanowcza i ukierunkowana w swoich działaniach na realizację celu, usłyszysz, że jest „babochłopem” albo „zimną suką”. O mężczyźnie powie się, że jest charyzmatyczny i wymagający. Taki rasowy przedsiębiorca. Gdy kobieta będzie wyrozumiała dla współpracowników, uzna się ją za niezdolną do budowania swojego autorytetu, mężczyznę zaś za empatycznego, o wyjątkowym poziomie inteligencji emocjonalnej.

Mężczyzna krzążący się po kuchni to zasługujący na podziw przypadek reprezentujący męskość i zaradność jednocześnie. Mało tego! Zapewne potrawa, którą ugotuje, będzie pyszna, bo „mężczyzna gotuje z pasją, a nie dlatego, że musi”. Natomiast kobieta na motocy-

klu to już jakiś wybryk natury i wchodzenie w obszar zarezerwowany dla mężczyzn.

Kiedy kobieta będzie w ciąży, to niezależnie od tego, jaki będzie jej przebieg — będzie niedobrze. Jeśli będzie aktywna zawodowo, ponieważ dobrze się czuje i będzie podążała swoją ścieżką, znajdą się tacy, którzy powiedzą, że jest karierowiczką i nie zna umiaru. Ta, która z braku sił położy się do łóżka i nie wróci do obowiązków zawodowych, będzie słyszała, że „miliony przed nią w ciąży były i jakoś przeżyły”, „ciąża to nie choroba, a sąsiadka to do ostatniego dnia pracowała, a w nocy jeszcze wieszała firanki”. Będzie podejrzewana, że wykorzystuje pracodawcę, „wiecznie” przynosząc L4.

Jak się zdecyduje na poród ze znieczuleniem, to znajdzie się taki, który skomentuje, że „to jakieś wymysły, bo przecież natura tak stworzyła kobietę, że może rodzić dzieci, więc po co to całe zamieszanie”.

Zawsze podczas takiej dyskusji o tym, do czego kobiety „natura stworzyła”, zastanawia mnie, czemu od mężczyzn nie wymaga się, że o poranku pójdą do lasu i upolują niedźwiedzia. W dodatku gołymi rękami!

Niezależnie od tego, ile czasu po porodzie kobieta spędzi w domu z dzieckiem, będzie to oceniane. Za krótko, za długo. Będzie karierowiczką, niedojrzałą do macierzyństwa lub znów kurą domową. Jak będzie chodziła w dresie i bez makijażu, może usłyszeć, że się „zapuciła”. Natomiast jeśli ktoś ją zobaczy w spódnicy i szpilkach z wózkem w kawiarni z koleżanką,

może usłyszeć, że w ogóle nie zauważyła faktu, iż została matką. Powinna w domu siedzieć i pieluchy prasować, bo to już nie te czasy, kiedy się w szpileczkach chodziło.

Mężczyzna wystarczy, że zmieni pieluchę raz w tygodniu i wróciwszy z pracy powie, że jest wykończony. Nikt nie będzie rozważał tego, czy dojrzał do ojcostwa ani jakim jest mężem. Przecież chodzi do pracy, nie pije, nie awanturuje się, a i kanapkę sobie sam potrafi zrobić.

Jeśli mężczyzna zadeklaruje, że nie chce w ogóle zakładać rodziny, mieć żony i dzieci, nikt mu nie powie, że nie jest „prawdziwym mężczyzną”. Raczej doceni się jego dojrzałość do takiej deklaracji i fakt, że podejmuje odpowiedzialne decyzje w zgodzie z sobą samym oraz nie mami kobiety pustymi obietnicami, tylko od razu stawia sprawę jasno.

Kiedy kobieta powie, że nie chce mieć dzieci i męża, od razu usłyszy, że jej się w głowie pomieszało, że „każda kobieta ma instynkt macierzyński i powinna mieć dzieci, i że ma się zastanowić, bo kariera karierą, ale najważniejsza jest rodzina”. No i oczywiście przy tej okazji dowie się też, że nie jest „prawdziwą kobietą!”.

„Być prawdziwą kobietą” — to kolejne stwierdzenie, obok którego trudno mi przejść obojętnie. „Prawdziwa kobieta lubi chodzić na zakupy”, „Prawdziwa kobieta nigdy nie wie, czego chce”, „Prawdziwa kobieta nigdy nie wychodzi z domu bez makijażu”, „Prawdziwa

kobieta nigdy to, zawsze tamto...”. Co to w ogóle za stwierdzenia? Kobieta to kobieta! Nie ma prawdziwych i nieprawdziwych kobiet.

Po co ja ci to wszystko piszę? Z kilku powodów:

- Wiem, że jest to dla kobiet trudne. Ludzie zawsze oceniali, oceniają i będą to robili wciąż. Niepytani o opinię, wypowiedzą ją, ponieważ uważają, że mają do tego prawo i są oczywiście przeświadczeni, że to ich święty obowiązek, aby ci powiedzieć, co myślą. „Poświęć tyle czasu i uwagi na doskonalenie siebie, abyś nie miał czasu na poprawianie innych” — zdaje się, że ta maksyma jest im obca. Zaakceptuj fakt, że tak jest.
- Decydując się na aktywność biznesową, będziesz oceniana częściej niż dotychczas. Klienci, kontrahenci, współpracownicy, konkurencja — oni wszyscy będą cię oceniać. Nie zawsze sprawiedliwie. Potrzebujesz wewnętrznej siły, aby czuć, że to, co masz do zaoferowania, jest dobre.
- Jeśli takową miałaś, to pozbądź się nadziei, że zadowolisz wszystkich i będziesz słuchała na swój temat tylko arii pochwalnych. Nigdy nie spełnisz oczekiwań wszystkich wokół. I czy w ogóle o to ci w życiu chodzi?
- I na koniec najważniejsze: pozostawiaj osąd własnej osoby we własnych rękach! Zgodnie ze swoimi własnymi wartościami analizuj swoje zachowania i wybory życiowe. Pamiętaj, że nikt za ciebie życia nie przeżyje.

Przez 13 lat pracowałam w branży marketingu sieciowego, która w Polsce nie ma najlepszego PR. Z wielu powodów, na których teraz nie będę się koncentrować. Jedno jest pewne, część z nich jest prawdą, część kompletną bzdurą. Faktem jest, że są osoby, które w ramach tej działalności zarabiają po kilkadziesiąt tysięcy miesięcznie lub więcej, są też tacy, którzy zarabiają kilka tysięcy lub kilkaset złotych.

Kiedy postanowiłam zająć się tego typu działalnością, musiałam mocno oprzeć się na sobie, swoich decyzjach i własnej intuicji. Byłam do tego zmuszona, ponieważ moje otoczenie było przekonane, że to najgłupszy i najbardziej uwłaczający biznes, jaki mogłam wybrać. Właściwie to przez kilkanaście lat, nawet wtedy, gdy już miałam swoje wyniki finansowe, które można było zauważyć gołym okiem, znajdowały się osoby oceniające moją działalność jako idiotyczną lub niedochodową.

W chwili gdy piszę ten rozdział, mija trzeci rok od momentu zakończenia mojej aktywnej działalności w tym obszarze. Przez ostatnie 3 lata cieszyłam i nadal cieszę się przychodem pasywnym, który regularnie wpływa na moje konto, za to, co zbudowałam przez 13 lat pracy.

Gdybym kiedyś uległa namowom otoczenia bądź oddała osąd swojej osoby w jego ręce, nigdy nie zdecydowałabym się na tę działalność.

Co ty możesz zrobić w sytuacjach, w których ty lub twoje wybory są oceniane?

Możesz ich zaciekle bronić jak niepodległości, tłumaczyć się, argumentować, udowadniać swoją rację, kłócić się, obrażać, robić awantury, wytykać rozmówcy jego błędy życiowe bądź wycofywać się z podjętych decyzji pod wpływem presji otoczenia — te sposoby odradzam.

Wypisz teraz, proszę, 3 opinie na temat twój lub twojego sposobu działania, które często słyszysz i które są dla ciebie ograniczające bądź raniące.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Zastanów się, czy ty sama zgadzasz się z nimi, czy są tą prawdą, którą ty również dostrzegasz, czy wręcz przeciwnie, myślisz o sobie, swoich wyborach inaczej?

Jeśli po przemyśleniu dojdiesz do wniosku, że oceny bądź opinie otoczenia są zgodne z twoim postrzeganiem siebie, natomiast ty nie chcesz tego teraz zmieniać, wystarczy, że odpowiesz: „Też tak myślę o sobie”.

I tyle. Nie masz obowiązku tłumaczyć się komukolwiek ze swoich wyborów. Wyjątkiem jest oczywiście sytuacja, w której z premedytacją ranisz inne osoby.

Wielokrotnie w życiu zdarzyło mi się usłyszeć od kogoś, że „jestem wygod-

Nie masz obowiązku tłumaczyć się komukolwiek ze swoich wyborów.

na”. Wiem, że wiele kobiet potraktowałoby to jako zaproszenie do tego, aby udowodnić, iż jest inaczej. Nawet jeśli taka opinia byłaby prawdziwa. Ja zapytałam samą siebie, co myślę o tym określeniu i na ile jest ono faktycznie zgodne z tym, jaka jestem. I doszłam do wniosku, że racja, mogę o sobie powiedzieć, że jestem wygodna. Od tego czasu za każdym razem odpowiadam „Też tak myślę o sobie”.

Natomiast jeśli słyszysz o sobie lub o swojej działalności opinie, o których po przemyśleniu możesz powiedzieć, że nie są zgodne z twoim postrzeganiem siebie lub swoich wyborów, to zamiast wpadać w wir tłumaczenia się i dociekania, co miał rozmówca na myśli, po prostu odpowiedz:

Mam inne zdanie na ten temat.

Lub:

Myślę o sobie inaczej.

Tylko tyle i aż tyle.

Trening: Zbuduj swoją wewnętrzną siłę

Brak pewności, stanie z boku, rola obserwatora, niepewność... Jak często czujesz, że stać Cię w życiu na więcej? Przyglądasz się innym ludziom, którzy nie są mądrzejsi, piękniejsi od Ciebie, ale odnoszą sukcesy... Zastanawiasz się, czego Tobie brakuje?

Czujesz w sobie niemoc, która nie pozwala Ci realizować swoich marzeń? Brakuje Ci konsekwencji w działaniu, rozpraszasz się, zaczynasz i nie kończysz swoich postanowień. Wycofujesz się, gdy nadchodzą porażki... Myślisz, że to dla innych. Ostatecznie nie czujesz, że zasługujesz na SUKCES!

Najwyższy czas, aby to zmienić!

Kiedy byłam malutkim dzieckiem trafiłam do domu dziecka. Czułam się niechciana, porzucona, nic nie warta. Gdy dorastałam zmagalam się z poczuciem bycia gorszą, ponieważ nie wychowałam się w kochającej, wspierającej rodzinie. Brakowało mi wiary w siebie i swoje możliwości. Tęskniłam za kimś, kto powie; Kamila wierzę w Ciebie, jesteś ważna, dasz radę, zasługujesz na wspaniałe życie.

Rozpoczęłam pracę nad sobą dzięki, której pomimo trudnego życiowego startu zaczęłam odnosić sukcesy i realizować swoje marzenia. W 2008r. gdy tylko w Polsce pojawiły się studia coachingowe rozpoczęłam je, aby móc wspierać innych w budowaniu ich wewnętrznej siły. Potrafię to robić i zależy mi na Twoim sukcesie!

Zastugujesz na miłość, szczęście, bogactwo, szacunek,
podziw, sukces i spełnienie swoich marzeń!

Niezależnie od tego kim teraz jesteś oraz jak wyglądało Twoje życie w przeszłości, co myślą o Tobie inni liczy się to, kim zostać możesz, kiedy tylko wdrożysz wiedzę zdobytą na tym treningu.

- Przyjedziesz i w bezpiecznych, przyjaznych warunkach przez dwa dni, w doborowym towarzystwie zbudujesz swoją wewnętrzną siłę!
- Poznasz 10 ćwiczeń coachingowych, z których korzystają managerowie i prezesi czołowych firm na całym świecie, aby zwiększać swoją efektywność.
- Zbudujesz swoją życiową misję, odkryjesz swoje marzenia.
- Poznasz swoje mocne strony!
- Zwiększysz swoją pewność siebie!
- Nauczysz się myśleć jak zwycięzca!

Opinia Uczestniczki warsztatów i coachingu z Kamilą:

Kiedy zaczynałam pracę z Kamilą byłam pod ścianą, pytałam siebie dokąd iść?

Czułam, że kroki które dotąd podjęłam nie są wystarczające i co gorsze nie miałam więcej pomysłów. Pamiętam, że kiedy rozmawiałam z Kamilą po raz pierwszy powiedziałam, że jestem trudnym przypadkiem, w odpowiedzi usłyszałam: Dla mnie nie ma

trudnych przypadków! Od tego momentu wiedziałam, że jestem w najlepszych rękach, w jednym zdaniu Kamila dała mi poczucie bezpieczeństwa jakiego szukałam.

Nie powiem, że było łatwo, bo czy łatwym może być pokonywanie swojego największego wroga – samego siebie! Wyjście z własnej sfery komfortu, zwalczanie własnego lenistwa, zmiany sposobu myślenia. Nie jest to proste, ale z całą pewnością warte wykonania.

Nauczyłam się doceniać siebie, ufać sobie, żyć w zgodzie ze sobą bez poczucia winy. Dałam sobie prawo do szczęścia, radości, miłości, zadowolenia z pracy.

Dziś:

- szukam rozwiązań a nie wymówek
- mój świat wewnętrzny tworzy mój świat zewnętrzny
- kocham siebie, szanuje i doceniam
- wiem, że potrafię i zasługuję
- wnoszę w swoje znajomości pozytywną energię
- zawsze i wszędzie jestem sobą

Moje życie zmieniło się tak, że nie sposób opisać tego słowami, aż czasem trudno uwierzyć że to moje życie i że to jawa a nie sen:)

Czuje że mogę wszystko jestem szczęśliwa sama ze sobą pokochałam siebie :)

Fruwam dwa metry nad ziemią mam głowę pełną pomysłów, to mnie nakręca i daje powera, którym

zarażam wszystkich wokół, życie jest cudowne, nigdy nie byłam tak szczęśliwa, doceniam i kocham życie czuje się najszczęśliwszym człowiekiem na ziemi, to dla mnie tak nowe i cudowne, że tym szczęściem chcę dzielić się ze światem.

Renata Szwałek

Przedsiębiorca

Wejdź na www.RowinskaBusinessCoachng.com/sklep
i zapisz się na kolejną edycję treningu!

Zaproszenie



Jeśli sięgasz po tę książkę — masz prawdopodobnie w sobie dwie szczególne cechy.

Po pierwsze — życie zawodowe jest dla Ciebie ważną dziedziną, w której chcesz się spełniać, jest dla Ciebie równie istotne jak życie rodzinne, a po drugie — nie lubisz, gdy nie masz poczucia, że zarządzasz własnym życiem... Reagujesz na to stanowczym NIE!

Zgadłam? Witaj w naszym gronie!

Kobieta niezależna wie, że nieinteresowanie się finansami rodziny może być krótkowzroczne, że niebezpieczne i obciążające związek jest powierzenie swojej przyszłości mężowi. Wie też, że spełnianie wszystkich zachcianek dzieci to nieodpowiedzialny sposób wychowywania. Zdajesz sobie sprawę, że mając pieniądze — masz większe pole wyboru. Że zarządzając swoim czasem — wpływasz na szczęście swoje i swoich bliskich.

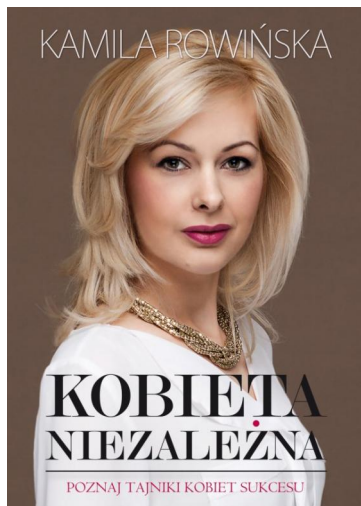
Kobieta niezależna to książka, która pomoże Ci:

- lepiej zorganizować sobie życie codzienne;
- współpracować z rodziną tak, by współtworzyła z miejscem, w którym Twoje działania są wspierane;
- być asertywną i dokonywać lepszych wyborów;
- rozwijać swoją inteligencję finansową;
- wzmacniać swój przedsiębiorczy zmysł.

Jeśli „niezależność” to Twoje drugie imię — wybierz *Kobietę niezależną*.

<http://rowinskabusinescoach.com/sklep/40-kobieta-niezalezna.html>

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie
wydawnictwa Złote Myśli

[http://kobieta-niezalezna.zlotemy
sli.pl](http://kobieta-niezalezna.zlotemy
sli.pl)

[Dodaj do koszyka](#)