

KAROLINA
CWALINA-
STĘPNIAK



PAULINA
KLEPACZ

#girlstalk

DZIEWCZYNY
ROZMOWY
ŻYCIE



 sensus

SPIS TREŚCI

| | |
|---|----------|
| WSTĘP | I |
| Cześć! | I |
| Coś o nas | I |
| #GIRLSTALK | 2 |
| DZIEWCZYNY * ROZMOWY * ŻYCIE | I |
| ROZMOWY | I |
| #SAMOAKCEPTACJA #ZDROWIE #CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ | I |
| Karolina Cwalina | I |
| Adrianna Sobol | 3 |
| Aleksandra Chołody | 6 |
| Karolina Gruszecka | 9 |
| Anna Cybart | 15 |
| Justyna Moraczewska | 17 |
| Agnieszka Robakiewicz | 18 |
| #RELACJE #MACIERZYŃSTWO #SEKS | I |
| Karolina Cwalina | I |
| Joanna Dobrowolska | 3 |
| Joanna Niska | 5 |
| Barbara Kasprzyk-Dulewicz | 7 |

| | |
|---------------------|----|
| Ewelina Mierzwińska | 9 |
| Anna Czarnecka | 15 |
| Monika | 19 |
| Zofia | 21 |
| Michalina | 24 |
| Piotr Krygier | 26 |
| Katarzyna Kucewicz | 27 |
| Izabela Jąderek | 30 |

#BIZNES #SUKCES #MOTYWACJA I

| | |
|-------------------------------|----|
| Karolina Cwalina | I |
| Karolina Rybus-Przeniosło | 5 |
| Olka Kaźmierczak | 7 |
| Karolina Jakimiak-Kwaśniewska | 12 |
| Natalia Nykiel | 13 |

#KOBIE TA # SIŁA #TOLERANCJA I

| | |
|-----------------------|----|
| Karolina Cwalina | I |
| Dagny Kurdwanowska | 3 |
| Monika Wieczorek | 8 |
| Agnieszka Prokopowicz | 10 |
| Harry Jefferson | 12 |
| Katarzyna Wągrow ska | 14 |

GIRLS TALK — ŚWIAT LEPSZY DLA KOBIE T, CZYLI JAKI? I

| | |
|---------------------|---|
| Joanna Małek | I |
| Anna Koniecznyńska | I |
| Agnieszka Polkowska | I |
| Agnieszka Lewcio | 2 |
| Paulina Ciecierska | 2 |

ZAKOŃCZENIE I



KAROLINA:

*Rodzicom, Dziadkom, Siostrze i Przyjaciołom,
których mam tak naprawdę coraz mniej, ale
którzy zyskują na wartości*

PAULINA:

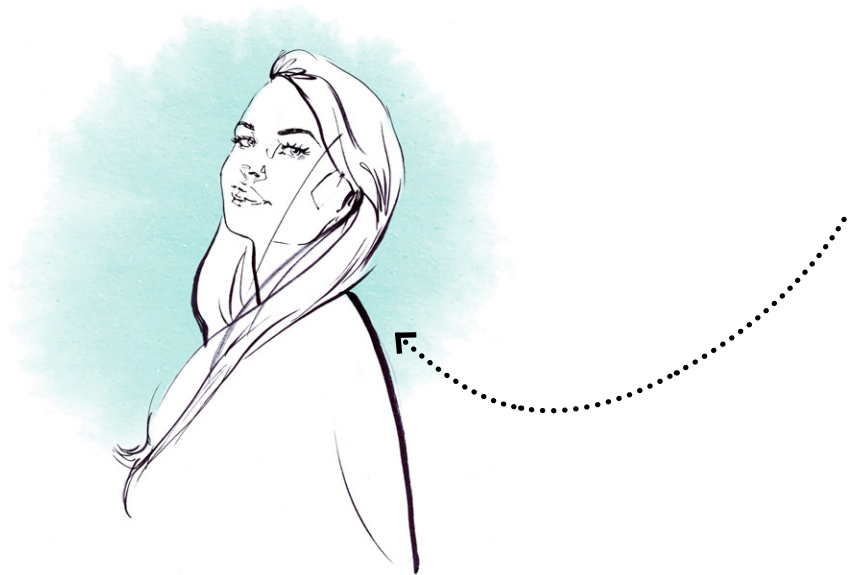
*Ance i Witkowi, przyjaciołom
oraz dziewczynom z „G’rls ROOM”*

WSTĘP

CZEŚĆ!

Dziewczyny, ale i chłopaki. Kobiety i mężczyźni. Nie ważne, kim się czujecie i co robicie. Mamy nadzieję, że nasza książka Wam się spodoba. To zbiór rozmów z bliskimi nam osobami, które zgodziły się podzielić z nami, a przede wszystkim z Wami — naszymi czytelniczkami i czytelnikami — swoją wiedzą i doświadczeniami, często z totalnie różnych dziedzin. Z premedytacją postawiłyśmy na swego rodzaju miks i jesteśmy ciekawe, co Wam się spodoba najbardziej 😊

Każdego dnia uczymy się, że ilu ludzi, tyle zdań, opinii, światopoglądów, doświadczeń, emocji, prawd i kłamstw, sukcesów i porażek, prób i błędów, szczęścia... Mamy nadzieję, że nasze rozmowy choć trochę pokażą Wam inne spojrzenia i zachęcą, aby czasami zmienić perspektywę, wyjść poza szablonowe myślenie, nie bać się trudnych tematów i nauczyć się o nich dyskutować bez uprzedzeń.



COŚ O NAS

KAROLINA: jestem tradycjonalistką, pragmatyczką, która świat ocenia zerojedynkowo. Nie wstydę się przyznawać do tego, że jestem wierząca i praktykująca, a to dlatego, że najważniejsze są dla mnie wartości i fundamenty, które wyniosłam z domu. Nie lubię słodkopierzących ludzi i nie... nie jestem pesymistką, jestem osobą wręcz bardzo pozytywną, ale nie cierpię zakłamania i twierdzenia, że wszystko jest pięknie, kiedy nie jest. Tak samo sądzę, że nie wszystko zależy od nas — jedynie to, na co mamy realny wpływ. Jest raz lepiej, raz gorzej, ale tylko jedno jest pewne — nic nie spada z nieba. Szczęście? Istnieje, ale na nie też często trzeba sobie zapracować, wykonując wcześniej odpowiednie ruchy w swoim życiu. Poza tym wierzę, że pewne rzeczy są nam na górze zapisane, ale i tak nie możemy jęczeć, tylko trzeba się starać i robić swoje, nawet kiedy inni chcą nas przyblokować. Jeśli czujesz, że coś jest Twoje, rób to. Potem będą Cię kochać i się podlizywać albo Cię zhejtują. Nie ma takiego, który by wszystkich uszczęśliwił, więc bądźmy szczęśliwi po swojemu i zadbajmy przede wszystkim o własne szczęście 😊

PAULINA: jestem feministką gadającą ciągle o seksie. Moją najgorszą wadą podobno jest to, że potrafię się z każdym dogadać. Na co dzień prowadzę z koleżankami feministyczno-erotyczny magazyn „G’rls ROOM”, w którym piszę o seksualności, feminizmie i po prostu o życiu. Wiele rzeczy we współczesnym świecie mnie wkurza, więc zastanawiam się, co mogę zrobić, aby je zmienić (czy raczej jak — choć w minimalnym stopniu — przyłożyć się



do pozytywnej zmiany), lub jak wyrzucić z głowy te sprawy, na które nie mam wpływu. Wciąż uczę się, jak nie oceniać powierzchownie innych i nie uprzedzać się, jeśli nawet ktoś ma poglądy diametralnie inne od moich i jest zamknięty na jakąkolwiek dyskusję.

#GIRLSTALK

Pomysł na książkę zrodził się, kiedy podczas spotkania w jakiejś zatłoczonej i gwarnej warszawskiej kawiarni spierałyśmy się na jeden z palących obecnie tematów. Już dokładnie nie pamiętamy, co to było, ale na pewno coś na linii samoakceptacja – relacje – praca – wiara – tolerancja. Od wymiany argumentów i przedstawienia swoich odmiennych zdań przeszłyśmy do refleksji, że sporo dziś antagonizmów we wszystkich sferach życia, a nam nie zawsze łatwo o nich rozmawiać. Jednak my jesteśmy chyba dobrym przykładem, że można się lubić mimo wszystko, będąc jak ogień i woda i mając diametralnie różne zdania. Łączy nas to, że potrafimy rozmawiać, szanować zdanie drugiej strony. Dodatkowo, pracując jako freelancerki, mamy mnóstwo znajomych z totalnie różnych światów, którzy mają coś do powiedzenia.

W internecie wprawdzie jest wszystko, to kopalnia poglądów na każdy temat, ale to „wszystko” potrafi przytłoczyć, więc postanowiłyśmy to, co dla nas najciekawsze, zebrać w całość w postaci książki, aby podczas lektury można było odetchnąć od sieci i poobcować z pachnącym, szeleszczącym papierem, a przy okazji — usłyszeć własne myśli ☺

DZIEWCZYNY * ROZMOWY * ŻYCIE

Dlatego też postanowiłyśmy stworzyć książkę z dziewczynskimi rozmowami, w której zwyczajnie, po ludzku rozmawiamy o życiu, sukcesach i porażkach zarówno na polu osobistym, jak i zawodowym oraz zastanawiamy się wspólnie, dlaczego ten nasz świat wygląda tak, a nie inaczej, co można w nim zmienić i dlaczego zmiany warto, a nawet trzeba zaczynać od siebie — ale że jest to trudne, to często od tego uciekamy.

Do rozmów — jak wspomnieliśmy — zaprosiłyśmy osoby, które znamy i cenimy. Choć na łamach #GIRLSTALK znalazło się dwóch facetów, którzy — naszym zdaniem — mają ciekawe doświadczenia, przede wszystkim chcieliśmy oddać głos kobietom. Osobiście mamy wciąż niedosyt tego kobiecego głosu w powszechnym dyskursie. W końcu same też jesteśmy kobietami i patrzymy na świat z kobiecej perspektywy, mimo że staramy się nie oceniać innych przez pryzmat płci, uciekać od szufladek i stereotypów oraz walczyć o równość.

Wiele i wielu z nas unika wciąż psychologów, seksuologów, coachów — w ogóle ekspertów, którzy przecież czasem mogliby nam pomóc — albo mamy taki mętlik w głowie, że chcemy iść jednocześnie do wszystkich tych specjalistów, nie wiemy bowiem właściwie, czego nam trzeba. Czasami natomiast wystarczy zobaczyć, że inni mają tak samo, że nie jesteśmy wyrodnymi matkami czy córkami, czy też że ktoś rozwiązał z powodzeniem problem podobny do naszego. Zgromadziłyśmy w książce opinie ekspertek i ekspertów — osób dysponujących odpowiednim lub (i) życiowym doświadczeniem — abyście

#GIRLSTALK

mogli się przekonać, czy porady którejs z tych osób lub z reprezentowanych przez nie dziedzin nie potrzebujecie.

„Dziewczyny” — napisałyśmy tak, bo brzmi mniej zobowiązująco, bo w trakcie rozmów zauważyłyśmy, że w każdej z nas jest dużo dziewczyny niezależnie od wieku i przeżyć, które mamy za sobą.

Zdajemy sobie sprawę, że z naszych wywiadów wyłania się jedynie pewien wycinek rzeczywistości, że nie ma tu uniwersalnych recept na wszelkie bolączki. Po rozmowach mamy wciąż niedosyt. Każdy temat był jak rzeka, a otwartość rozmówczyń i rozmówców, którym jesteśmy szalenie wdzięczne, sprawiały, że mogłybyśmy rozmawiać godzinami. Czasem musiałyśmy więc z bólem serca skracać rozmowy. Mamy jednak nadzieję, że lektura #GIRLSTALK będzie dla Was po prostu zachętą do przemyśleń, wyrobienia sobie własnego zdania na dany temat, a także motywacją do jego zgłębienia czy poszukiwania pomocy.

Białystok, Warszawa, Skarżysko-Kamienna, ale i Bydgoszcz czy Berlin i Singapur znalazły się na mapie naszych rozmów. Małe i duże miejscowości. Teoria i praktyka. Ale przede wszystkim zależało nam na tym, żeby pokazać jak najwięcej sytuacji z życia.

Pamiętajcie, że zarówno my, jak i zaproszone przez nas osoby żyjemy ☺ I to blisko Was — w dobie internetu macie do nas dostęp, kiedy tylko chcecie, zapraszamy więc do naszych społeczności!

A kto wie, może to pierwsza część takich rozmów i zaczyna się nowa era #GIRLSTALK ♥?



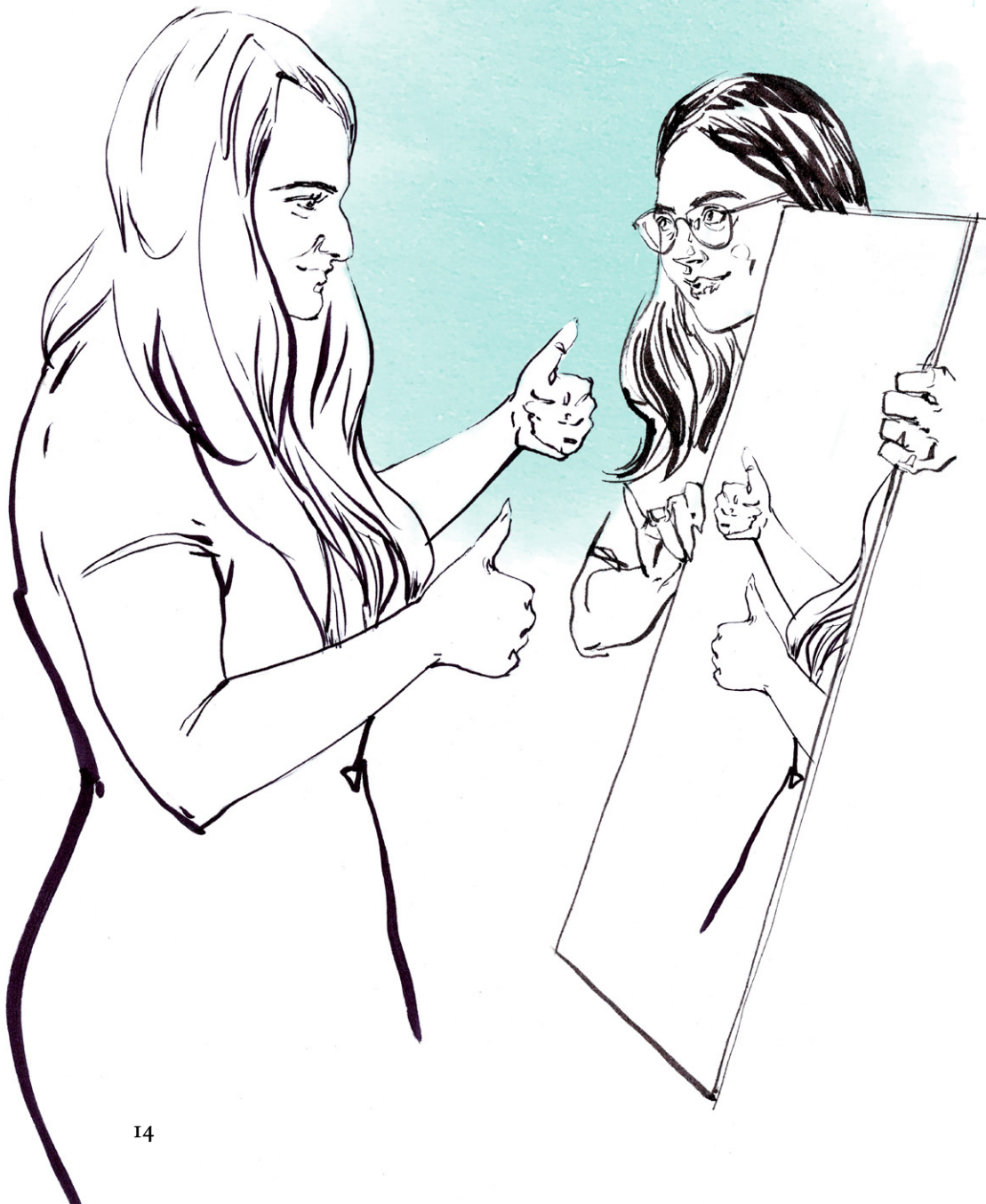
rozmowy



#samoakceptacja

#zdrowie

#ciałopozytywność



Powinnyśmy i powinniśmy być sami dla siebie najważniejsze i najważniejsi. Jakoś się sami ze sobą dogadywać. Dbać o siebie, bo nikt inny tego lepiej nie zrobi. Tymczasem zapominamy o sobie, o swojej głowie lub ciele, czasem wszystkim naraz. Gdzieś pędzimy, jesteśmy bardziej dla innych niż dla siebie. Warto zacząć od siebie, nawiązać kontakt z ciałem, zaakceptować się, popracować nad poczuciem własnej wartości. Nie trzeba się od razu kochać. To wszystko jest trudne i bez wątpienia stanowi pracę na całe życie, jest procesem, a nie jednorazowym zadaniem. Dlatego rozmawiamy w tej części o tym, co robić, aby znaleźć równowagę pomiędzy tym, co cielesne i duchowe — o zdrowiu i chorobie czy pewności siebie.



KAROLINA CWALINA

Zacznijmy od tego, co właściwie oznacza bycie pewnym siebie?

Bycie pewnym siebie według mnie oznacza, że jesteśmy świadomi naszych wad i zalet, wiemy, czego chcemy, zdajemy sobie sprawę z tego, jakie są nasze wartości, i mamy jasno obrany cel, do którego dążymy. I jeszcze jedno: jeśli nam się coś nie podoba, to nie narzekamy i nie żalimy się wszystkim dookoła, tylko działamy, aby coś z tym zrobić.

A skąd bierze się pewność siebie i jak ją budować? Bo to chyba nie jest coś, co jest nam, ot tak, dane?

Wiele zależy od tego, jak zostaliśmy wychowani, co wynieśliśmy z domu, jak traktowali nas nasi najbliżsi. Zauważmy, że najczęściej ludzie przychodzą na terapię, bo muszą przepracować problemy z dzieciństwa. A zatem to w dzieciństwie budujemy trzon naszej pewności siebie. Oczywiście

tak samo, jak można borykać się z tym, że we wczesnym okresie życia nie doświadczyliśmy akceptacji i jesteśmy niedowartościowani, tak też można przesadzić w procesie wychowania w drugą stronę i zostać wychowanym na narcyza i egoistę.

Z domu wyniosłam bardzo dużo, wyszłam z niego dowartościowana. To pomogło mi bez wątpienia w budowaniu wartościowych relacji w życiu dorosłym — zarówno z przyjaciółmi, jak i miłośnych. Ale z drugiej strony były też w moim życiu sytuacje, które tę moją pewność siebie zachwiały. Nie do końca sama siebie akceptowałam, jednak dzięki ciężkiej pracy nauczyłam się doceniać swoje zalety, a wady albo likwidować, albo jakoś z nimi żyć, jeśli nie mam na nie wpływu. Warto pracować i nad tym, aby pamiętać o sobie w relacjach z innymi ludźmi, być asertywnym, dbać o swoje przyjemności i doceniać się za mniejsze i większe osiągnięcia.

Mówisz o pewnej pracy nad sobą, ale najpierw chyba trzeba sobie uświadomić te swoje wady i zalety, aby móc się za siebie wziąć?

Pracując z ludźmi, szczególnie z kobietami, zauważam, że o wiele łatwiej przychodzi im wypisać podczas ćwiczeń to, w czym nie są dobrzy, niż się pochwalić, znaleźć swoje mocne strony. Takie ćwiczenia do łatwych nie należą, ale pomagają spojrzeć na siebie jakby z boku. Mamy problem z tym, aby o sobie dobrze mówić, to jest akurat fakt.

Zatrzymajmy się przy tych wadach. Skoro już je sobie wypiszemy, to co dalej?

Cóż, uświadomienie sobie wad to jedno. Inną kwestią jest powiedzenie o nich głośno i podjęcie pracy, żeby je zlikwidować. Wielu z nas chciałoby coś zmienić, ale zwykle kończy się na jęczeniu pod nosem. Moje podejście, w uproszczeniu, jest takie — albo się bierzesz za siebie (o ile, warto to podkreślić, dana wada jest możliwa do usunięcia), albo nie, ale nie jęczysz i starasz się zaakceptować te wady w jakiś sposób. Na przykład jeśli mam świadomość, że jestem gruba — oczywiście to nie wada, lecz kwestia naszego postrzegania — i mam gdzieś mainstreamowe kanony urody, to czuję się OK ze sobą i choć podobają mi się chude dziewczyny (warto tu zadać pytanie, dlaczego mi się podobają, jak bardzo kultura narzuca mi ten jedyny „słuszny” kanon piękna, to, co powinno mi się podobać), nie mam zamiaru zmieniać się na siłę. I super. Gorzej, kiedy właśnie gadasz, że coś jest z tobą nie tak, zadręczasz siebie i innych, ale nic nie robisz, aby się zmienić. Powracając do wymogów — wkurza mnie przekonanie, że każdy dziś ma być szczupły albo wysportowany. A jeśli nienawidzi ćwiczyć, to co? Jest zły? Tak samo jest z koniecznością posiadania idealnej figury. Czy istnieje jakiś wymóg bycia szczupłym? A jeśli ktoś ma problemy hormonalne i nie może zapanować nad wahaniami wagi, to co wtedy? Sam się pewnie zadręcza, a uwagi ludzi mu nie pomagają w tym, aby temat odpuścić...

No właśnie. Presja własna, presja otoczenia... W dzisiejszym świecie chyba wciąż trudno nam uwierzyć w siebie, w to, że jesteśmy dobrzy tacy, jacy jesteśmy. Czy myślisz, że mimo wszystko można tę wiarę w siebie zdobyć, wypracować?

Chyba czas w tym miejscu na moje słynne hasło „sexy zaczyna się w głowie”. Po pierwsze — każdy ma swoje sexy, swoją definicję „sexy”. Dla jednych jest to wygląd, dla drugich, tak jak dla mnie, sexy to to, co czuję, co mam wewnątrz i co według mnie emanuje na zewnątrz, co jest moją siłą. Sexy jest w głowie, sexy to świadomość swoich mocnych stron i zadowolenie z siebie. A przez to, że moja definicja jest taka, że oddaje to, iż mam się czuć ze sobą dobrze, to teraz sobie myślę, co sprawia, że tak się właśnie czuję. Na przykład to, że jestem zorganizowana, mam wszystko zaplanowane, wiem, czego chcę, mam jasno wytyczone cele, których się trzymam i dzięki którym mam motywację do działania. To mi daje siłę, bo co do swojego wyglądu, to mam wiele do zarzucenia i nie będę bezczelnie oszukiwać innych, że tak bardzo kocham swoje nadprogramowe kilogramy, a potem (daj Boże!) schudnę i powiem, że to dla zdrowia. (śmiech) Mam po prostu cały czas problemy hormonalne, nie potrafię przestać się stresować i odchudzanie idzie mi jak krew z nosa. Wiele osób ma o to do mnie pretensje i pisze: „Jesteś coachem, zmotywuj się i znów schudnij”... Właśnie, niektórzy naprawdę mają problemy i blokady zdrowotne i o tym trzeba pamiętać, zanim samemu zaczniesz się kogoś oceniać. Tak więc „sexy