

Bądź Kobietą Petarda!

JAK ZAJĄĆ SIĘ SOBĄ
I ŻYĆ ŚWIADOMIE

Być Kobietą Pełną!

JAK ZAJĄĆ SIĘ SOBĄ
I ŻYĆ ŚWIADOMIE

PAULINA
SMASZCZ



spis treści

7

Wprowadzenie

13

Petarda 1

Samoświadomość

55

Petarda 2

Komunikacja

109

Petarda 3

Rozwój i samodoskonalenie

163

Petarda 4

Miłość – pokarm dla kobiecej duszy

203

Petarda 5

Piękno i zdrowie – dusza i ciało

226

Rekomendacje

234

Bibliografia

238

O autorce

Dla wszystkich wspaniałych kobiet, które spotkałam na swojej drodze, moich *mentees*, które mi zaufały i są ze mną od kilku, kilkunastu lat czy od kilku miesięcy, a ja z dumą mogę obserwować ich życiowe wybory, odwagę do wprowadzania zmian i wspaniałą, świadomy, kobiecy rozwój, który charakteryzuje się szacunkiem dla ich własnych potrzeb, dobrych i złych doświadczeń oraz odwagą patrzenia w przyszłość bez lęku i wątpienia w swoją świadomość.



wprowadzenie

Już na początku umówmy się, że ta książka stanie się też twoim notatnikiem, w którym będziesz pisać szczerze o swoich wątpliwościach, przemyśleniach, złych i dobrych stronach siebie i twojego życia. Nikogo nie musisz się obawiać i niczego nie możesz się wstydić. Moja babcia Kryśka mówiła, że „kobieta musi mieć swoją portmonetkę i swoje tajemnice”. Ta książka jest stworzona właśnie dla ciebie, do skrywania twoich tajemnic. Nikomu jej nie pożyczaj i nie pokazuj jej zawartości. Jeśli ci się spodoba i znajdziesz w niej odpowiedzi na twoje pytania i potrzeby budowania samoświadomości, komunikacji, rozwoju, zmiany, miłości, seksu, piękna i zdrowia, to po prostu kup ją w prezencie przyjaciółce, siostrze, córce, matce, synowej, szefowej, pracownicy i sąsiadce. Każda Petarda powinna mieć swój osobisty, niepowtarzalny egzemplarz.

Życie ostatnio dało nam wszystkim naprawdę w kość. Nagle okazało się, że nasze plany prywatne i zawodowe legły w gruzach. Przygmiotły nas nie tylko pandemia i *lockdown*, ale również funkcjonowanie w epoce chaosu i ciągłych turbulencji. Wszystkie planery, kalendarze, umowy, projekty i plany trzeba było wyrzucić do kosza. Musiałyśmy zaufać tylko sobie oraz działać tylko „tu i teraz”, bo to ma znaczenie i daje nam możliwość przetrwania. Czas nadmiaru zaburzył hierarchię prawdziwych wartości. Brakuje nam autorytetów. Brakuje nam wsparcia, dobrego słowa, docenienia naszej pracy i codziennych zmagania z rzeczywistością. Brakuje nam ciepła, miłości,

partnerstwa, zrozumienia. Niestety, to na kobiety spadł w dużej mierze obowiązek przeorganizowania codzienności. Jak zaplanować w jednym miejscu szkołę online, miejsce do pracy zdalnej, sztab kryzysowy, a w międzyczasie ugotować obiad, zrobić zakupy, zaopiekować się seniorami i jeszcze znaleźć czas, by pomyśleć o sobie i o tym, co będzie dalej? Wszyscy mamy jakieś kredyty do spłacenia, a aspekt materialny jest najczęstszym powodem załamania i kłótni. Cała ta sytuacja spowodowała u nas lęki o przyszłość, o naszą pracę, o nasze finanse, strach przed utratą pracy, a gdzie tu jeszcze szukać dobrych praktyk w układaniu relacji partnerskich. Spadł na nas grom z jasnego nieba, który wywołał niepokój, poczucie izolacji i separacji, nadmiar przytłaczających newsów, informacji o śmierci znajomych lub szczęśliwych ozdowieńcach. Życie zaczęło nas tarmosić w domniemaniach, rozczarowaniach, oczekiwaniach i poszukiwaniach rozwiązań. Jednak my, jak to kobiety, umiemy się odnaleźć w każdej sytuacji. Czasem przychodzi nam to z łatwością, a niekiedy bywa trudniej. Zawsze jednak z odwagą przemierzamy dżunglę teraźniejszości i torujemy drogę sobie, naszym dzieciom i rodzinie. Cudownie, jeśli mamy partnera, który rozumie nas i wspiera. Czasem wystarczy jego obecność i świadomość, że nas słucha. Gorzej, jeśli partner w obliczu problemu ucieka do swojej jaskini albo zatracą się w swoim niewypowiedzianym strachu, lęku i panice. Oczywiście ma do tego prawo. Na dodatek zamknięcie w domu i niepewność jutra spowodowały wzrost agresji i frustracji, a także jeszcze większą rozszewnioność biznesową: chce więcej za mniej. Wielu etyków i ekspertów twierdzi, że ten kryzys był nam potrzebny, by opanować szaleństwo zakupów i manii posiadania. Dzięki temu wzmocnią się nasze więzi rodzinne, że obudzimy się z letargu konsumpcjonizmu i odkryjemy prawdziwe emocje, wartości i uczucia na nowo. Szczerze? Nie bardzo w to wierzę. Być może znajdą się ludzie, którzy wszystko przemyślą,



otworzą się na odbudowanie relacji i wartości, ale pozostali nadal będą kierować się chęcią posiadania i walki o wszystko, nie zważając na nic dookoła. Dlaczego musimy przeżyć coś tak bolesnego, by wybudzić się z marazmu?

Wzrosła liczba osób leczących się na depresję, stany lękowe, bezsenność¹. Jak mamy wytłumaczyć dzieciom, co się dzieje i czym jest koronawirus? Maseczki wrosły nam w twarz, byśmy mogły ukryć grymas rozczarowania i obraz codziennych problemów. Czasem kiedy jeden kłopot goni następny i nie widzimy wyjścia z sytuacji, mówimy: „Już więcej nie dźwignę”, „Już więcej nie uniosę”, „Nie dam rady”. Wtedy przychodzą mi do głowy słowa mojego ulubionego mentora, Jacka Walkiewicza: „Dam radę!!! A jak nie dam? Dam!!! A jak się przewrócę? To się podniosę! A jak się nie podniosę? To sobie poleżę!”. Jak już poleżymy, zaakceptujemy nasze słabości, przestaniemy walczyć same ze sobą, sięgniemy czasem dna, to potem możemy się już tylko odbić. Róbmy to jednak świadomie i po swojemu, a nie w odpowiedzi na oczekiwania innych i z powodu wywieranej przez nich presji.

Na moje szkolenia, warsztaty, konsultacje, mentoring przychodzą setki kobiet. Teraz pracujemy online i choć przez ekran komputera trudno jest dać drugiej osobie wsparcie, energię, strategię, wymienić się myślami, rozbudzić interakcje i zachęcić do działania, to robię wszystko, by ten czas był wartościowy dla każdej ze stron i zaowocował jakąś refleksją. Staram się także obudzić w tych kobietach ciekawość do zmiany, do świata i do samych siebie, bo często nawet

¹ Beata Rajba, *Depresja i zaburzenia psychiczne będą długotrwałym efektem pandemii SARS-CoV-2*, <https://biznes.newseria.pl/news/depresja-i-zaburzenia,p1697970042>, dostęp: 16.03.2021.

nie wiedzą, jak ogromny i niewykorzystany potencjał mają. Co jeszcze mogą przetrwać i ile dać z siebie? Ile uczuć i pozytywnych emocji mogą otrzymać i ofiarować, jeśli tylko rozwiną swoje skrzydła, którymi otulą najpierw siebie, a potem swoje dzieci, rodzinę, partnera i przyjaciół?

Wydaje nam się, że nie wiemy, co dalej, że nie mamy planu i wyjścia awaryjnego, że już więcej nie udźwigniemy. A jednak okazuje się, że nikt równie dobrze jak kobiety nie potrafi ułożyć sobie życia na nowo. Potraficie to, jeśli tylko uwierzycie we własny potencjał, doświadczenie, kompetencje, inteligencję emocjonalną i kapitał społeczny, które są w was. Sięgnijcie świadomie do wszystkich tych zasobów, bez walki, ale z akceptacją wszystkich plusów i minusów, braków i gloryfikacją talentów. Czasem radość, czasem smutek, czasem gromki śmiech, a czasem łzy, ale o to właśnie chodzi, o świadomość i szczerłość wobec siebie.

Margaret Thatcher powiedziała, że „90 procent naszych zmartwień dotyczy spraw, które nigdy się nie zdarzą”, a jak twierdzą badacze, mamy w ciągu dnia około 17 tysięcy myśli, a 90 procent z nich to myśli negatywne. Stop! Skoro kupiłaś tę książkę i jesteś jej bohaterką, razem, ramię w ramię, odwracamy ten bieg i zaczynamy żyć świadomie z dobrymi myślami i pełną świadomością siebie.

I takie są też moje Kobiety Petardy i ja pośród nich #kobietapetarda i mój #kobietapetardateam.



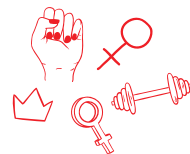
Petarda 1

SAMOŚWIADOMOŚĆ

*Nic nie muszę,
mogę tylko chcieć.*

Wydrapuję sobie **SZCZĘŚCIE**
z życia, sama je rzeźbię,
NIKOGO się nie boję.

W spełnianiu **MARZEŃ**
jestem bezczelna i arogancka.
BIORE, co chcę, dużo ryzykując.



JAKA JESTEM? JAKĄ MAM ENERGIĘ I TEMPERAMENT?

Kobieta Petarda nie walczy, ona akceptuje siebie i otaczającą ją rzeczywistość, którą świadomie układa po swojemu. Im więcej o sobie wiesz, tym lepiej możesz zarządzać sobą i organizować swoją rzeczywistość. Niech w twoim słowniku pojawi się więcej słów takich jak: chcę, pragnę, marzę, działam, a mniej słów: muszę, powinnam, jestem zmuszona czy nie mam wyjścia.

Dlaczego czasem jest tak, że kogoś lubisz i dajesz mu szansę od pierwszego wejrzenia? Albo wręcz przeciwnie – nie cierpisz jakiejś baby lub jakiegoś dziada już od pierwszej chwili? Czy to zależy tylko od ciebie? A może zależy też od tej drugiej osoby? Jeśli się nie znacie, to skąd się biorą te wszystkie emocje i odczucia?

Od wielu lat w korporacjach i firmach przeprowadza się szkolenia z czterech osobowościowych energii kolorystycznych. Pracownicy firm podczas tych szkoleń dowiadują się, jaki rodzaj energii mają, a tym samym, jakie predyspozycje są powiązane z ich osobowością, charakterem i sposobem działania. Każdy z nas ma cztery energie, ale mają różne proporcje w naszym charakterze i temperamencie. Szkolenia wspomniane wcześniej trwają zazwyczaj wiele godzin i są bardzo drogie. Ja postaram się w skrócie opowiedzieć ci, jak możesz określić siebie przez pryzmat czterech energii; jak możesz rozpoznać swój temperament i predyspozycje oraz jak to wszystko się ma do relacji z innymi. Zapytasz: po co? A właśnie po to, byś nie musiała zadręczać się, kiedy z kimś ci nie po drodze, byś dowiedziała się, jak wykorzystać w pełni twój potencjał do budowania relacji międzyludzkich bez skrywania swoich emocji i jak wpłynąć na twoje spełnienie i szczęście.

Zacznę od energii żółtej. To na przykład jestem totalnie ja! Zagaduję ludzi na ulicy, mówię kobietom, że są piękne i mądre. Uwaga! Niektóre uciekają w popłochu, a inne rozkoszują się słowami i już mamy relację. Do facetów podchodzę z ironią i sarkazmem i – o dziwo – bardzo im się to podoba. Wciąż mam wokół siebie adoratorów w różnym wieku, ale to ja zarządzam tymi relacjami i ja je wybieram.

*Kocham mieć obok siebie ludzi
inspirujących, mądrych, wartościowych.
Robię im prezenty bez okazji, rozpieszczam ich,
niahczę, prowadzę za rękę, oddaję cały świat,
by czuli się dobrze, komfortowo, zadbani,
rozpieszczani, szczęśliwi.*

Uwaga! Niektórzy tego nie chcą, a inni biorą garściami, ile wlezie. Niestety, kobiety z żółtą energią są dawcami, ale zwykle nie dostają wiele w zamian. Przeważnie spotykają się z niewdzięcznością i niedocenieniem. Dają ludziom uśmiech, radość, szczęście, ciepło, a w zamian częstowane są obłudą, fałszem, zazdrością i niezrozumiałą niechęcią, bo za mocno grzeją, świecą, roztaczają aurę. Zakompleksieni i zawistni ludzie mają tendencję do niszczenia ich, bo nie są w stanie zaakceptować, że ktoś tak rozkosznie może smakować życie w jego wszystkich barwach i kolorach. Bywa nam smutno z tego powodu i czasem nawet zapłaczymy, ale nagle, gdy pojawi się ktoś inny, znów dajemy, opiekujemy się nim, utulamy go i rozpieszczamy. I tak w koło Macieju. No, takie już jesteśmy i nie zmieniamy się mimo upływu lat. Staramy się, by w domu i miejscu pracy grała muzyka, zawsze było coś do jedzenia, stały kwiaty, słowem: by było przytulnie i kolorowo. Jednak nie za bardzo jest pracowicie, obowiązkowo, odpowiedzialnie i właściwie niewiele zarabiamy, ale to dzięki nam wszyscy

Czerwona energia, czyli delegowanie, oddawanie i rozliczanie z przydzielonych zadań. Pilnuje porządku, terminów i jakości pracy. Jest wspaniałym forward menedżerem – oddaje zadania innym, a sama się nie przemęcza. Taka kobieta to kierowniczką kuli ziemskiej i świetnie się czuje, gdy ma władzę.

*Lubi, kiedy jej zdanie jest najważniejsze
i do niej należy ostatnie słowo. Wszyscy muszą
jej słuchać. Albo jesteś z nią,
albo przeciwko niej.*

To osoba totalnie zerojedynkowa, wszystko jest dla niej białe albo czarne, nie dostrzega kolorów pośrednich. Współpracownicy mają się jej podporządkować i nie mogą kwestionować jej zdania. Lubi wzbudzać strach i zarządza nim z satysfakcją. Nie dba o atmosferę w pracy, bo liczą się wyłącznie wyniki. Dobrze sobie radzi w sytuacjach kryzysowych. Wprowadza innowacje. Nie przywiązuje wagi do faktu, że pracownicy to też ludzie i że warto o nich dbać. Denerwuje ją osoba z żółtą energią, bo uważa ją za wariatkę i szalonego pędziwiatra. Natomiast kobieta z żółtą energią uważa kobietę z czerwoną energią za sztywniarę z kijem w dupie (*pardon my french*), zimną rybę z tendencją do bycia wyrachowanym babsztyłem i potworem bez emocji.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kobieta z energią zieloną to opiekunka wszystkich istot. Pomocna, empatyczna, z sercem na dłoni. Odda wszystko, by tylko pomóc innym, a dla siebie nie zostawi nic, bo uważa, że niczego nie potrzebuje. Może żyć tylko o chlebie i wodzie, ale spełnia się w pomaganiu każdej ziemskiej istocie. Taki mały cud na ziemi. Poświęcanie siebie daje jej przyjemność i radość życia. O sobie myśli na końcu, a własne potrzeby uznaje za nieistotne. Ja nazywam taką kobietę z ogromną czułością „Matką Teresą” albo z lekką ironią: „moją ciapą”.

*Dzięki takim kobietom każdy projekt w firmach
i korporacjach zyskuje ludzki wymiar.*

Niestety, wymagające firmy zabijają te niesamowite energie i nie potrafią ich ochronić. Często nie zdają sobie sprawy, że w sytuacjach kryzysowych zielona energia jest niezastąpiona i potrzebna. Ona nigdy nie rywalizuje, nie żąda, nie jest roszczeniowa, nie niszczy, ma dystans do potrzeb materialnych i ciągłego zdobywania. To kobieta, która daje nadzieję, wiarę w drugiego człowieka i przekonanie, że dobro jednak istnieje. Takie energie wspaniale sprawdzają się w pracy w fundacjach, stowarzyszeniach i organizacjach pozarządowych.

Mamy jeszcze kobietę zadaniowca, czyli energię niebieską, dla której wykonanie zadania jest najwyższym priorytetem. Nic nie może zakłócić jej pracy, ponieważ zobowiązała się do wykonania polecenia i jej odpowiedzialność oraz obowiązkowość jest dominująca w każdym przypadku. Nic nie może jej przeszkodzić – ani skomlący pies, ani perspektywa szalonego seksu. Ona jest w transie. Kobieta z niebieską energią może nawet zlekceważyć swój głód, pragnienie i potrzeby fizjologiczne, by tylko ukończyć zadanie na czas i z największą starannością.

Taka kobieta to skarb w pracy i w domu.

*Zrobi wszystko za wszystkich, jeśli tylko
ktoś zleci jej pracę.*

Zada milion pytań, by wykonać swoje zadanie precyzyjnie i działać jak najszybciej bez wymyślania, tworzenia czy kreowania. Niebieska o zielonej powie, że jest głupolem, bo nie potrafi zawalczyć o swoje, a zielona o niebieskiej, że jest pracoholiczką, fanatyczką, sztywniarą i nie widzi potrzeb świata dookoła. Kobieta z niebieską energią to najlepsza pracownica na świecie, dokładna i analityczna, precyzyjna, dopytująca i działająca, ale trzeba o nią dbać, bo może zatracić się w pracy do tego stopnia, że padnie na twarz zagłodzona, odwodniona i schorowana.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

energie kolorystyczne

CHŁODNY NIEBIESKI

ostrożny, precyzyjny, rozważny,
dociekliwy, oficjalny

SŁONECZNY ŻÓŁTY

towarzyski, zaangażowany,
entuzjastyczny, ruchliwy, otwarty

OGNISTY CZERWONY

rywalizujący, wymagający,
zdecydowany, o silnej woli,
zdecydowany

KOJĄCY ZIELONY

troskliwy, opiekuńczy, empatyczny,
cierpliwy, wyciszony

Nie jesteś mną, a ja nie jestem tobą. Ja akceptuję ciebie i wiem, że jesteś szalenie potrzebna na tym świecie, w moim kraju, w moim mieście czy mojej wsi, w swojej rodzinie i obok mnie. Kobiety Petardy po prostu to wiedzą!



Jaką dominującą energią jesteś? Jaką energię mają członkowie twojej rodziny, przyjaciele i współpracownicy? Spróbuj określić ich wszystkich. Czy wiesz, dlaczego niektórzy nie mogą razem pracować? Albo nawet nie mogą wytrzymać razem w jednym pokoju?

Podziel się swoją wiedzą z najbliższymi. Pogadajcie o tym. Macie szansę lepiej zrozumieć siebie.

Czy rozumiesz już swoje reakcje i swoje uczucia wobec osób, które cię otaczają? Chcesz zapytać o więcej, napisz lub zadzwoń do mnie. Zapraszam na konsultacje, mentoring, szkolenia, webinary.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



KIM JESTEM? DOKĄD IDĘ? CZEGO PRAGNĘ?

ankieta

Teraz skupimy się tylko na tobie.

Już wiesz, jaka jest twoja dominująca energia i jak określać innych. Chcę jednak, żebyś poznała siebie jeszcze lepiej. Ha! Oczywiście, odpowiesz mi, że przecież nikt nie zna cię lepiej niż ty sama, ale uwierz mi, twoja codzienność, praca, twoje życie prywatne, problemy, zadania i oczekiwania powodują, że nie masz chwili, by złapać oddech i pomyśleć o sobie. Nie o tym, jak wyglądasz, jakie masz paznokcie i odrosty, ale o tym, kim tak naprawdę jesteś i jakie masz marzenia, oczekiwania, a także o tym, jakie są twoje słabości i silne strony. Jaką wybrałaś drogę i czy ją realizujesz. A może w ogóle porzuciłaś swoje cele i marzenia?

Wypełnij tę ankietę szczerze i zapisuj zawsze swoją pierwszą myśl. Nie zastanawiaj się, jakie odpowiedzi będą lepsze lub będą lepiej wyglądać. Pamiętaj, że ta książka jest tylko twoja, nikomu jej nie pokazujesz, nie dzielisz się swoimi przemyśleniami o sobie, tajemnicami i notatkami. To wszystko należy tylko do ciebie. Wiem, że na początku pytania wydają się łatwe, ale już po chwili okaże się, że odpowiedzi na nie wymagają od ciebie wysiłku i nie są takie proste. Nie musisz wypełniać jej od razu, jednak każda odpowiedź powinna być w 100 procentach zgodna z tobą. To bardzo ważne, bo to, co myślisz o sobie, będzie rzutować na każdą refleksję i działanie dotyczące twojego życia zawodowego i prywatnego.