



Silna kobieta

Pokonaj wszelkie przeciwności
losu i obróć je w codzienny sukces!

Katarzyna Gajkowska

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 30.09.2008

Tytuł: Silna kobieta

Autor: Katarzyna Gajkowska

Wydanie III

ISBN: 978-83-7582-704-0

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Sylwia Fortuna

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Dedykacja

Opisując swoją historię nie wiemy, kto ją przeczyta, kto ile weźmie z niej dla siebie, jakie słowa trafią do tej czy innej osoby, a może tło wydarzeń spowoduje pojawienie się pewnych skojarzeń z ich własnym życiem. Może dzięki temu ktoś postanowi iść dalej pomimo wszystko, żeby walczyć o siebie, podejmować kolejne wyzwania w życiu. Jeśli chociaż kilka osób zrobi cokolwiek po przeczytaniu tego poradnika, aby naprawić swoje życie, to było warto pisać.

Zapraszam do lektury.

Katarzyna Gajkowska

SPIS TREŚCI

<u>Dedykacja</u>	3
<u>Wstęp</u>	6
<u>CZĘŚĆ I</u>	8
<u>1. Kim jest animator własnego życia</u>	9
<u>2. Tzw. lekcje życiowe do przerobienia</u>	11
<u>3. Nasze słabości i kompleksy</u>	13
<u>4. Wyzwania losu</u>	14
<u>5. Czteroletni ciąg</u>	16
<u>6. Moje kolorowe marzenia pryskają jak bańka mydlana</u>	18
<u>7. Będę studentką pomimo wszystko!</u>	20
<u>8. „Gorzej już być nie może...”</u>	22
<u>9. Beznadziejne poszukiwania pracy</u>	24
<u>10. Przyjaźń na wagę złota</u>	26
<u>11. Podstawa egzystencji</u>	28
<u>12. Apetyt rośnie w miarę jedzenia</u>	31
<u>13. Dawne pasje czy nowe wyzwania?</u>	35
<u>14. Remontowy zawrót głowy</u>	37
<u>15. Blokady rozwoju</u>	39
<u>16. Bądź animatorem swojego życia</u>	41
<u>17. Motywujące przykłady aktywnych kobiet</u>	43
<u>18. Motywujące przykłady aktywnych mężczyzn</u>	45
<u>20. Anioły w ludzkiej postaci</u>	49
<u>21. Jak udowodnić, że nie jestem „wielbłądem”?</u>	51
<u>22. Bilans zysków i strat</u>	53
<u>CZĘŚĆ II</u>	54
<u>1. Singiel czy panna z odzysku?</u>	55
<u>2. „Lepszy wróbel w garści niż kanarek na dachu”</u>	58
<u>3. Moc jest w Tobie</u>	61
<u>4. Zobacz swój cel!</u>	63
<u>5. Z życia wzięte</u>	65
<u>6. Grażyna</u>	67
<u>7. Zosia</u>	69
<u>8. Elżbieta</u>	71
<u>9. Wioletta</u>	72
<u>10. Jagoda</u>	74
<u>11. Zakręcone myśli</u>	75
<u>12. Zaczynaj od siebie</u>	77
<u>13. Rozwijaj swoje talenty</u>	78
<u>14. Nie poddawaj się!</u>	81
<u>CZĘŚĆ III</u>	82
<u>1. Mądrość życiowa</u>	83
<u>2. Poczekalnia Pana Boga</u>	84

<u>3. Wspomnień czar</u>	86
<u>4. Seniorka Anna</u>	87
<u>5. Seniorka Ewa</u>	88
<u>6. Seniorka Mira</u>	89
<u>7. Senior Stanisław</u>	90
<u>8. Bądź animatorem swojego życia</u>	91
<u>CZĘŚĆ IV</u>	92
<u>Wskazówka I</u>	93
<u>Wskazówka II</u>	95
<u>Wskazówka III</u>	97
<u>Wskazówka IV</u>	99
<u>CZĘŚĆ V</u>	101
<u>1. Brakuje ci gotówki? Bądź kreatywna!</u>	102
<u>2. Pracuj w programie partnerskim</u>	104
<u>3. Napisz ebooka</u>	105
<u>4. Utwórz kurs internetowy</u>	106
<u>5. Rozwijaj się</u>	107
<u>6. Podsumowanie</u>	109
<u>CZĘŚĆ VI</u>	110
<u>1. Żyj z pasją!</u>	111
<u>2. Nie masz pasji? Poszukaj jej!</u>	113
<u>3. Fotografia</u>	116
<u>4. Informatyka</u>	117
<u>5. Hodowla kwiatów doniczkowych</u>	119
<u>6. Akwarystyka</u>	121
<u>7. Ezoteryka</u>	123
<u>8. Robótki</u>	125
<u>ZAKOŃCZENIE</u>	129
<u>Bibliografia</u>	130

Wstęp

Od pewnego czasu redaguję pierwszą w moim życiu stronę internetową o charakterze motywacyjnym, promującą ebooki, ale też zawierającą inne informacje, głównie związane z moim zawodem bibliotekarza, terapeuty. Taką piękną opinię otrzymałam ostatnio o mojej stronie, przeczytajcie:

„Rebeko, Twoją stronę porównałabym do najmodniejszego obecnie deseru tiramisu. Dobra mocna kawa rozbielona aksamitnym mascarpone, posypana kakao. Do tego bursztynowy koniak nadający charakter i wykwintny smak. Słodycz, odrobina alkoholu, odrobina rozkoszy dla podniebienia - a na Twojej stronie odrobina duchowej rozkoszy, szczypta uśmiechu, okruszek przyjaźni, biszkopczyk wiedzy - wszystko to posypane mieszanką wiary w siebie, w ludzi, nadzieją i konsekwencją w dążeniu do celu. Dobre składniki - stanowiące dobre połączenie...”

Przekonaj się:

<http://rebeka.jasky.pl>

Dostaję różne listy od osób, które zjawily się na mojej stronie przez przypadek albo z polecenia kogoś innego. Zawsze staram się na nie odpowiadać. Jeden z takich listów był zupełnie wyjątkowy, był tak dramatycznym krzykiem rozpacz i tak bardzo mnie poruszył, że z pełnym zaangażowaniem starałam się pomóc tej osobie. List ten był takiej treści:

„Pomóż mi! Moje życie legło w gruzach...”

Nie mogłam nie zareagować na taki list i po prostu wyrzucić go do kosza. Napisałam do tej osoby, wymieniliśmy ze sobą kilka listów i myślałam, że udało się podnieść ją na duchu. Czasami wystarczy dobre słowo, żeby człowieka uratować, wyciągnąć z przygnębienia i bezradności. To zdarzenie dało mi wiele do myślenia. Wykorzystałam moją osobistą historię, która jak się okazało może innym pomóc uwierzyć w to, że można zmienić swoje życie w każdym wieku i w każdej chwili, że od nas samych zależy, jak i kiedy to zrobimy. Stąd właśnie pomysł napisania tego ebooka.

Przeczytaj opowieść o zmaganiu się z losem rozwiedzionej, samotnej, bezrobotnej matki, bez pomysłu na dalsze życie, mającej pod opieką dwoje małych dzieci, która zmienia się w pracującą, spełniającą się na wielu polach kobietę.

Przeczytaj też o innych kobietach, mężczyznach mających jedną wspólną cechę, dążenie do lepszego życia, sprawienie, aby nasze samospelniające się przepowiednie ziszczały się wg naszego planu, dokładnie tak jak tego sobie życzymy.

Wiara w siebie, w swoją wartość i swoje możliwości jest w życiu podstawą każdego sukcesu. „Chcieć to móc”. Jeżeli wstajesz rano, myśląc z niechęcią o czekającym Cię dniu i najchętniej w ogóle byś nie wychodziła z domu, to powinnaś się nad sobą poważnie zastanowić. Samo narzekanie na swój los nikomu jeszcze nie pomogło. Musisz uwierzyć, że jesteś warta więcej niż Ci się wydaje. Ta wiara w siebie jest punktem, z którego startujesz, by potem coraz szybciej pokonywać drogę ku lepszemu życiu.

Część I

***„KAŻDY CZŁOWIEK MA SWÓJ WŁASNY KRĄG,
W KTÓRYM MOŻE DZIAŁAĆ
W SPOSÓB SOBIE TYLKO WŁAŚCIWY,
A IM MNIEJSZE JEGO KRÓLESTWO,
TYM BARDZIEJ SKUPIONA JEGO SIŁA”***

- Goethe

1. Kim jest animator własnego życia

Animator to słowo łacińskie oznaczające dosłownie „ożywiciela”. Jest to więc ktoś, kto ożywia, zachęca, pobudza do działania.

Animator własnego życia to ktoś, kto ożywia własne życie, czyli mówiąc językiem potocznym, poprawia swój los własnym działaniem.

Czy wiesz, na czym polega animacja filmu rysunkowego? To metoda wykonania szeregu rysunków w poszczególnych fazach ruchu po to, by przy wyświetlaniu na ekranie dały wrażenie ożywienia, ruchu ciągłego. Tak samo wyglądają zmiany w naszym życiu. Trzeba wykonać szereg działań, aby w efekcie uzyskać małą zmianę, pchnąć sprawę do przodu, poprawić swój los.

Zwykle człowiek potrzebuje jakiegoś impulsu, aby ruszyć z miejsca. Takim impulsem często bywa nagła zmiana w życiu. Może to być np. rozwód. Jednak rozwód sam w sobie zazwyczaj przygnębia, mamy poczucie straty, nieudanego życia, zmarnowanych młodych lat. Dopiero po pewnym czasie zaczynamy dostrzegać bezsens naszej bezradności, upokorzenia, bezsens poddawania się sytuacji i wtedy zaczynamy walczyć. Walczyć o siebie, o dalsze życie. Tym impulsem jest czasem spojrzenie koleżanki albo opinia kogoś zupełnie przypadkowego. U mnie takim impulsem było stwierdzenie znajomej: *„Dziewczyno! Jak Ty wyglądasz! To tylko facet! Na świecie jest ich całe multum! Nie warto się tak przejmować tylko jednym, weź się w garść!”*. Podejmujemy wówczas pierwsze próby zmiany swojego życia, potem kolejne

1. Kim jest animator własnego życia

wyzwania, aby uzyskać efekt ożywienia. Powoli stajemy się animatorami swojego życia. Możemy wpływać na bieg wydarzeń, uczymy się, że to możliwe, a każdy sukces napetnia nas wiarą i nadzieją na lepsze jutro. Tylko po co czekać, aż życie zmusi nas do zmian. Możemy zacząć je kształtować o wiele wcześniej.

„Nie bój się wspinać. To na czubkach drzew są owoce.”

H. Jackson Brown Jr

2. Tzw. lekcje życiowe do przerobienia

Ezoteryka twierdzi, że nasze doświadczenia życiowe, takie a nie inne, to tzw. lekcje życiowe, które musimy przerobić w obecnym życiu. Mówiąc inaczej to karma. Nic na to nie poradzimy, pozostaje nam zaciśnąć zęby i przeć do przodu. Bo wg tej nauki jeśli nie przebrniemy przez te doświadczenia, które mają nas czegoś nauczyć i nie zrozumiemy tej lekcji to może na się zdarzyć „powtórka z rozrywki”. Niezbyt pocieszające, ale może motywujące do działania. Skoro już musimy przez to przejść to zrobmy to jak najszybciej, jak najmniej boleśnie i przede wszystkim aktywnie. Nie można czekać na to, co nam los przyniesie i tłumaczyć sobie, że tak miało być. Po to mamy własną wolę działania, żeby jej używać. Pamiętaj o tym!

Jest taki moment, kiedy nam się wydaje, że nic nie możemy zrobić, że to wszystko było nam pisane i los musi się wypełnić do końca, niezależnie od naszej woli działania. Uważam, że nie do końca tak jest. Zawsze mamy możliwość zmian, świadomość otaczającego świata, intuicję, która nas prowadzi. Czasem wystarczy odrobina dobrej woli, chęci, żeby odnaleźć drogę wyjścia z wydawałoby się ślepego zaułka. Należy szukać, pytać, inni ludzie są wbrew pozorom życzliwi i uczynni, zwłaszcza w sytuacji dla nas trudnej. Czasem czyjaś myśl, czyjś gest może bardziej pomóc niż niejeden terapeuta. Szukanie rozwiązań może przynieść większy lub mniejszy efekt, ale z całą pewnością ruszy sprawę do przodu. Małymi kroczkami też można uzdrowić swoje życie. A każdy mały sukces umacnia wiarę w następny.

Jeśli jesteś na zakręcie życia nie wolno Ci się poddać. Każdą słabość można pokonać, bo zazwyczaj to tylko Twoje kompleksy. Niestety kompleksy potrafią skutecznie zniechęcić nas do zmian, ale kiedy je pokonamy to dopiero jest satysfakcja. Przekonaj się!

„Jedną z podstawowych zasad mądrości jest wiedzieć,
czego się nie wie.”

John Kenneth Galbraith