

Małgorzata

Trzaskowska



Siła WRAZLIWOŚCI

onpress
sensus

Pokochaj
swoją naturę
i osiągnij cele,
nie rezygnując
z siebie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk
Projekt okładki: Maria Antonina Mazurek

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
WWW: onepress.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

onepress.pl/user/opinie/wravar

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2700-1

Copyright © Małgorzata Trzaskowska 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Od autorki	11
Wstęp	15
ROZDZIAŁ 1. Zanim zaczniesz działać. Jak uniknąć cudzych scenariuszy i obrać własny cel	23
Zatrzymaj się, zanim wystartujesz	23
Kiedy zostawiasz siebie	25
Wrażliwość potęguje dysonans	27
Dlaczego „Po co?” jest ważniejsze od „Co?”	28
Różne spojrzenia na sukces	33
Sukces z głębi serca	38
Sukces szyty na miarę	41
Zaczyna się od Ciebie	44
Podsumowanie	46

ROZDZIAŁ 2. Kiedy widzisz w sobie wartość.**Self-concept jako fundament sukcesu 47**

Czym jest self-concept	47
Jak powstaje mentalna koncepcja siebie	49
Pasażerowie na tylnym siedzeniu	51
Podsumowanie	54
Jak self-concept sabotuje sukces	55
Zobacz i nazwij	58
Nowe spojrzenie na siebie	60
Dwie ścieżki	63
Self-concept wrażliwych kobiet	69
Podsumowanie	72

ROZDZIAŁ 3. Niezbędnik wrażliwej duszy.**Jak nie utonąć w nadmiarze bodźców
i emocji 73**

Twój osobisty zestaw narzędzi	73
Dlaczego wrażliwość potrzebuje ochrony?	74
Twój układ nerwowy w codziennym wirze	77
Ukojenie układu nerwowego – narzędzia	79
Nadmiar bodźców	82
„Odgruzuj” przestrzeń, oczyść głowę	84
Relacja z ciałem – powrót do ugruntowania	88
I wreszcie... odpoczynek!	91
Podsumowanie	98

ROZDZIAŁ 4. Odporność na krytykę.

Jak przetrwać sztorm i nie dać się zepchnąć z kursu	99
Wyruszając w drogę, wchodzisz w przestrzeń ocen	99
Wrażliwe serce chłonie bardziej	102
Nie każda krytyka znaczy to samo	105
Buduje czy niszczy?	111
Kiedy krytyka trafia w Twój lęk	114
Poczucie własnej wartości jako tarcza	117
Krytyka jako potencjał do rozwoju	120
Odpowiadaj mądrze, nie defensywnie	121
Podsumowanie	123

ROZDZIAŁ 5. Wrażliwość w działaniu.

Jak wychodzić ze strefy komfortu na własnych warunkach	125
„Just do it!” – czy to działa?	125
Strefa komfortu – redefinicja	127
Zasoby i moment na działanie	129
Moment na działanie	131
Na świeczniku	134
Chcesz ukoić lęk? Przytul wewnętrzne dziecko	138
Poczucie własnej wartości w działaniu	143
Małe triki wspierające odwagę i pewność siebie	146
Podsumowanie	147

ROZDZIAŁ 6. Twoja emocjonalna apteczka.**Jak opatrzyć rany,
gdy zostałeś „trafiona” 149**

Upadki, które uczą latać	149
Gdy świat wali się w gruzy	153
Uznanie emocji	155
Regeneracja w bezpiecznym miejscu	157
Samokrytyka vs. samowspółczucie	161
Czego nie robić po porażce	165
Powrót do normalności	166
Jak przekuć porażkę w sukces	167
Podsumowanie	170

ROZDZIAŁ 7. Z czułością po sukces.**Miękka siła w twardym świecie 171**

Wrażliwość jako dar	171
Maska „twardzielki”	173
Czułość dla siebie źródłem Twojej siły	176
Jak działać z czułością dla siebie	178
Wrażliwość jako przewaga w drodze do sukcesu	188
Podsumowanie	195

ROZDZIAŁ 8. Wrażliwość pod ochroną.

Nie potrzebujesz zbroi, potrzebujesz solidnych granic	197
Najważniejsza umiejętność	197
Pilnuj swojego terytorium	199
Rodzaje granic	200
Wyznaczać i pilnować. Ale jak?	204
Odrzucenie boli najbardziej	206
Rób to skutecznie	210
Ochrona swojej energii	213
Nie noś cudzych ciężarów	215
Kiedy żadne granice nie pomagają	219
Podsumowanie	223

ROZDZIAŁ 9. Jeśli nie „po trupach”, to jak?

O sukcesie bez rywalizacji	225
Walka to jedyny sposób?	225
Wygrywaj, nie walcząc	227
Jak działać, nie wchodząc w walkę	229
Kobieta w męskim świecie	232
Kobieca i męska energia w działaniu	236
W biznesie jest miejsce dla wszystkich	243
Kobieca zazdrość i rywalizacja	245
Współpraca zamiast rywalizacji	249
Podsumowanie	251

ROZDZIAŁ 10. Sukces w Twoim tempie.**Jak działać bez presji
i bez porównywania się do innych253**

Sukces to nie wyścig	253
Mit ciągłego działania	255
Refleksja jako narzędzie sukcesu	258
Rytm natury – mądrość do naśladowania	261
Znajdź swój własny rytm	263
Nie porównuj się do innych	266
Presja – zabójca kreatywności	271
Intuicja i serce jako kompas	274
Podsumowanie	280

ROZDZIAŁ 11. Kiedy cel traci sens.**O odwadze, by zmienić kierunek 281**

Chwila prawdy	281
To już nie jest moje	282
Dlaczego nasze cele tracą ważność	284
Znaki, że warto pożegnać stary cel	285
Konsekwencja za wszelką cenę?	289
Lęk przed oceną innych	294
A co, jeśli się nie uda?	296
To nie porażka, to akt miłości do siebie	299
Podsumowanie	302

ROZDZIAŁ 12. Odzyskać siebie.

Jak poczucie własnej wartości otwiera drogę do sukcesu	303
Wciąż niewystarczająco dobra	303
Dlaczego kobiety wrażliwe tak bardzo wątpią w swoją wartość	305
Wrażliwość – tak, samokrytyka – nie	309
Oznaki poczucia niskiej wartości	311
Syndrom oszustki – cichy sabotaż sukcesu	313
Od zwątpienia do wdzięczności	318
Naucz się mówić o swoich sukcesach	320
Autopromocja z klasą	322
Kiedy nie czujesz, że zasługujesz	324
Twoja intencja tworzy Twój sukces	331
Podsumowanie	333
Na koniec – kilka słów prosto do Ciebie	335
Bibliografia	339

Od autorki

Pomysł napisania tej książki zrodził się kilka lat temu – po tym, jak przez kilka dni „odchorowywałam” wyjątkowo bolesną porażkę biznesową. Leżałam pod kocem i na zmianę płakałam, rozmyślałam i apatycznie gapiałam się w sufit. Przeżywałam żalobę po moim nieudanym przedsięwzięciu, opiekując się sobą najlepiej, jak umiałam.

Kilka dni i wiadro łez później obudziłam się z nową energią i poczuciem, że ta sytuacja wiele mnie nauczyła. Wróciłam do pracy wdzięczna za cenną lekcję i za to, jak dobrze potrafiłam o siebie zadbać, choć okoliczności były przygnębiające. Nie zwątpiłam w siebie, nie wyśmiałam z powodu „nadmiernych” emocji, nie skrytykowałam swojej „nieudolności” ani nie potraktowałam siebie jak ułomną istotę, która ze swoją wrażliwością „nie nadaje się do biznesu i powinna zająć się czymś mniej wymagającym”.

Jakiś czas później, kiedy siedziałam w kawiarni z przyjaciółką i rozmawiałam o całej tej sytuacji, zdałam sobie sprawę, jak bardzo zmieniło się moje nastawienie. Od zawsze byłam osobą

wrażliwą. Taką, co się przejmuję, stresuje, która rozpamiętuje, analizuje. Wiele bezsennych nocy spędziłam w życiu na rozmyślaniu, co i jak zrobiłam, dlaczego tak, a nie inaczej, i co powinnam była powiedzieć albo zrobić zamiast tego, co powiedziałam lub zrobiłam. Dwadzieścia lat w korporacyjnym świecie spędziłam głównie na desperackich i całkowicie nieudanych próbach „wyleczenia się” ze swojej wrażliwości. Zakładałam maski i zbroje, stwarzałam pozory, że nic mnie nie rusza. Obojętnie – a czasem z wyższościowym uśmiechem – przyjmowałam „strzały” i udawałam, że mnie nie trafiły. Profesjonalna, opanowana, spokojna – tak postrzegali mnie współpracownicy, ku mojej szczerzej satysfakcji. Byłam zadowolona, że kotłujące się w mnie emocje pozostawały niezauważone, choć ja cały czas je czułam i wiedziałam, że kiedyś będą musiały wyjść. Ale wypuszczałam je dopiero, kiedy byłam sama – wtedy złościłam się na siebie i na cały świat albo użalałam się nad sobą. Na koniec płakałam w poduszkę, zastanawiając się, co jest ze mną nie tak i co mogę zrobić, żeby wreszcie stwardnieć. Żeby w końcu się uodpornić, znieczulić, zahartować czy zobojętnieć. Żeby przestać tyle czuć.

Zmiana przyszła w momencie, kiedy wyrzuciłam swoje zawodowe życie do góry nogami – porzuciłam dotychczasowy zawód i założyłam własną działalność coachingową. W trakcie pracy z klientkami (i też ze sobą) zrozumiałam, jak absurdalne były moje plany samoznieczulenia. Dotarło do mnie, że walka z wrażliwością nie ma sensu, bo to zaprzeczanie własnej naturze. Nie wyrwę z siebie swojej duszy ani nie amputuję jakiegoś jej fragmentu, bo wystaję poza szablon, w który usiłuję się

włoczyć. Mogę oczywiście próbować, ale to jak życie w kajdanach. Odebranie sobie wolności. Nałożenie na siebie skrupy, która co prawda sprawia, że nie czuję, ale też nie pozwala mi w pełni żyć.

Odkryłam inne sposoby na radzenie sobie ze swoją wrażliwością, lepsze i pozbawione negatywnych skutków ubocznych: dbanie o silne i stabilne poczucie własnej wartości, pielęgnowanie w sobie świadomości, że moja wrażliwość może być moim wsparciem, oraz czuła opieka, jaką daję samej sobie.

Wróciłam wtedy ze spotkania z przyjaciółką z postanowieniem, że podzielę się tą wiedzą z innymi kobietami. Wzięłam arkusz A3 i narysowałam mapę tej książki: wrzucałam na papier chaotyczne fragmenty zdań, pojedyncze słowa, frazy, hasła, wstępne tytuły rozdziałów. „No, dobrze – pomyślałam – zasiałam ziarno, teraz niech kiełkuje”, po czym złożyłam arkusz na pół, schowałam do szuflady i zapomniałam o jego istnieniu.

Wpadł mi w ręce jakieś dwa lata później. Spojrzałam i poczułam, że nadszedł czas. Rozpisałam rozdziały na kartkach, ułożyłam kolejność i zaczęłam pisać.

Powstała książka o tym, jak – mając wrażliwą duszę i ambicje realizowania swoich celów – nie zginąć pod naporem świata i własnych oczekiwań, zwłaszcza gdy są doprawione sporą dawką pretensji, samokrytycyzmu i braku samoakceptacji. O tym, jak się wzmocnić, jak przyjąć i docenić swoją wrażliwość, jak ją chronić i uczynić swoim atutem. A także o tym, jak sprawić, aby pomagała piąć się w górę i osiągać sukcesy.

Bo możesz, wrażliwa kobieto, dostać to, co sobie wymarzyłaś. Nie jesteś zbyt delikatna na ten świat. Możesz realizować cele, prowadzić innych, zarabiać duże pieniądze, stać wysoko w hierarchii, rozwijać własny biznes. A to wszystko we własnym tempie i na własnych warunkach. W zgodzie z Twoją wrażliwą naturą. Bez rozpychania się łokciami i brutalnej rywalizacji.

Bo Twoja wrażliwość to Twoja supermoc.

Moc, której możesz użyć zamiast siły.

Wstęp

Widzę Cię, wrażliwa kobieto. Widzę maski, które zakładasz, czuję ciężar zbroi, którą na sobie nosisz. Wiem, że przelązczasz się w tryb działania, aby odciąć emocje i pokazać, że jesteś twarda i skuteczna. Widzę, jak tłumisz płacz, kiedy boli, i nie przyznajesz się nawet przed sobą, że ktoś trafił Cię w czuły punkt. Otaczasz się niewidzialnym murem, aby ukryć siebie prawdziwą, ale to sprawia, że czujesz się coraz bardziej samotna.

Chcesz działać, pragniesz sukcesu, ale nie masz grubej skóry ani wytrzymałości twardziela i zastanawiasz się czasem, czy warto tak się męczyć. Inni doradzają, że grunt to się nie przejmować: „Krytyka? Nie zwracaj uwagi! Głowa do góry i rób swoje”, „Błędy? To tylko lekcje, informacje zwrotne”, „Porażka? Wstań, popraw koronę i ruszaj do przodu. I nie rozczulaj się nad sobą”.

Słyszysz te głosy i opadają Ci ręce. Bo próbujesz być jak inni: niewzruszona i odporna, ale to, co dzieje się wokół, nie sływa po Tobie bez śladu. Przeżywasz, przejmujesz się, doświadczasz najróżniejszych emocji, które czasami spędzają Ci sen

z powiek. Twoje ciało Cię zdradza, serce wali, myśli tłuką się pod czaszką, a próby zamaskowania takiego stanu pochtaniają gigantyczną część Twojej energii.

A świat jakby chciał Ci potwierdzić, że z Twoją wrażliwością „nie pasujesz”. Im bardziej próbujesz wetknąć stopę w drzwi, tym mocniej ktoś lub coś Cię wypycha. Jakby chciano Ci pokazać, że to nie dla Ciebie. Że jesteś „zbyt miękka, za bardzo empatyczna, przeczulona...”. Słyszysz, że w biznesie trzeba być twardym, w drodze do sukcesu nie ma sentymentów i czasem „trzeba po kimś przejechać walcem” albo „łokciami zrobić sobie miejsce”. Że „takie jest życie i albo się tego nauczysz, albo zginiesz”.

Zatem się uczysz. Potykasz się, wstajesz, idziesz i może nawet nieźle sobie radzisz, ale czujesz, jakie to męczące. A jednocześnie masz wrażenie, że jest głęboko w Tobie jakaś część, która wierzy, że można inaczej. Bez maszerowania po trupach, bez arogancji nazywanej pewnością siebie. Autentyczniej, bardziej po ludzku, bez ponoszenia ogromnych kosztów. Łatwiej i lżej. I może właśnie dlatego sięgnęłaś po tę książkę.

Jeśli tak, to witam Cię w tej podróży. Uśmiecham się jak wrażliwiec do wrażliwca. Ciepło, serdecznie, z pełną akceptacją. Bo jestem taka jak Ty i jest nas, kobiet wrażliwych, więcej. Tęsknimy za pokazaniem się światu w pełni swojej natury, marzymy o tym, by dać innym coś wartościowego, pięknego... Ale często wątpimy w swoją wartość, przekonane, że się nie nadajemy, że ze swoją wrażliwością nie pasujemy do biznesu, sukcesu, korporacyjnego świata.

Wiem, jak to jest, bo sama często się tak czułam. Zbyt delikatna, wyobcowana, walcząca ze swoją wrażliwością. Dziś wiem, że można inaczej, i chcę się dzielić tą wiedzą z innymi.

Ta książka powstała z myślą o kobietach, które:

- mają talenty i kompetencje, ale nie widzą siebie w biznesie i nie wykorzystują swojego potencjału;
- marzą o sukcesie, ale boją się, że ich przytłoczy i że nie poradzą sobie w korporacyjnym świecie albo jako przedsiębiorczynie;
- ciężko odchorowują każdą porażkę, a czasami nawet rezygnują z dalszych działań w przekonaniu, że się nie nadają;
- mają potencjał, by odnieść sukces, ale nie chcą brać udziału w „wyścigu szczurów” ani rozpychać się łokciami;
- zdecydowały się na odważne biznesowe działania, ale po kilku niepowodzeniach poddały się i wróciły „na swoje miejsce w szeregu”;
- idą do przodu i rozwijają swoje kariery, ale płacą za to ogromną cenę w postaci stresu, przytłoczenia i wewnętrznego napięcia;
- weszły w męską energię i zaprzeczają swojej kobiecej naturze, bo są przekonane, że nie wolno im pokazać delikatności ani wrażliwości;
- mimo konsekwentnego i odważnego działania są pomijane przy awansach czy podwyżkach i nie rozumieją, co robią „nie tak”;

- zwątpiły w swoją wartość i uwierzyły, że są niewystarczające, bo świat tak często udowadniał im, że „coś z nimi nie OK”.

Po co napisałam tę książkę?

Żeby wzmocnić wrażliwe kobiety. Pomóc wstać tym, które upadły i tak zostały, bo uwierzyły, że się nie nadają. Dodać odwagi tym, które płaczą po porażce, w przekonaniu, że lepiej sobie odpuścić. Objąć ramieniem te, które działają i jest im ciężko, bo ponoszą ogromne koszty emocjonalne. Dmuchnąć w skrzydła tym, które mimo przeciwności idą do przodu, i dać im wiedzę, by wiedziały, co mogą zrobić, aby było im lżej.

Chcę pokazać, że można działać inaczej. Nie w sposób, który wyniszcza i eksploatuje, często nie dając spodziewanych rezultatów, tylko z czułością dla siebie. W uznaniu swojej wrażliwości i uczynieniu z niej swojego atutu. Opowiadam o tym we wplecionych w książkę historiach, na które składają się doświadczenia kilkunastu moich klientek (ich imiona zostały zmienione, a wszelkie podobieństwo do osób i zdarzeń jest przypadkowe).

Bo wrażliwość to piękny dar, który może zaprowadzić Cię daleko. Potrzebujesz się tylko nauczyć, jak się z nią obchodzić i jak ją chronić.

Mam głęboką nadzieję, że po przeczytaniu tej książki uwierzysz w to, że wrażliwe kobiety mogą odnosić sukcesy: w korporacji, w biznesie, przy negocjacyjnym stole. Że wyrzucisz ze swojej głowy mity: „Wygrywają tylko ci, co mają grubą skórę”, „Jak

nie jesteś twarda, nie masz szans”, „Wrażliwość to słabość, awansują ci, co grają ostro i nie mają sentymentów”. Chcę pokazać, że w biznesie jest miejsce na wrażliwość. Że świat biznesu jej potrzebuje i na nią czeka, bo sukces wcale nie musi być brutalny. Może być empatyczny, budowany w zgodzie z nami, szanujący drugiego człowieka i nieodzieraający go z godności. I wierzę, że my, wrażliwe kobiety, możemy nieść to przesłanie w świat podczas realizowania własnych zawodowych ambicji, nie kryjąc się z tym, kim jesteśmy.

Ta książka zawiera wskazówki, jak przestać ze sobą walczyć, jak działać, by ochronić siebie, i jak zaangażować swoją wrażliwość do urzeczywistniania swoich celów. Jak uwierzyć, że wrażliwość nie umniejsza Twojej wartości, lecz przeciwnie – dodaje Ci przenikliwości, roztropności, obdarza niezwykłą intuicją, emocjonalną inteligencją i dojrzałością.

Czego w tej książce nie ma? Nie znajdziesz tu strategii biznesowych, gotowych planów działania, recept, jak odnieść sukces w biznesie, ani „niezawodnych” porad, jak poruszać się po korporacyjnym świecie. To nie jest książka o tym, jak się przebić, ale o tym, jak wzrastać i sięgać wyżej, nie rezygnując z siebie prawdziwej.

Jak korzystać z tej książki?

Zachęcam Cię do czytania po kolei, od pierwszego rozdziału, bo całość ma charakter podróży, w której towarzyszę Ci na wszystkich etapach. Od wyznaczenia celu i ustawienia GPS-u, poprzez spakowanie niezbędnych rzeczy (ze szczególnym

uwzględnieniem apteczki!), aż do wyruszenia w trasę, w której dzielę się wiedzą, jak działać, pokonywać przeszkody, odpoczywać, a jeśli potrzeba – leczyć rany i poruszać się do przodu bez ciężkiej walki. A jeżeli się okaże, że trzeba zmienić trasę albo cel, też uzyskasz wiedzę, jak to zrobić.

Czytaj tę książkę we własnym tempie, wykonuj (najlepiej pisemnie) ćwiczenia, korzystaj z praktyk i notuj swoje refleksje. Jeśli poczujesz, że jakaś praktyka szczególnie Ci służy, wracaj do niej jak najczęściej albo wpleć ją w swoją codzienną rutynę, niech ma stałe miejsce w Twoim życiu.

Chciałabym, abyś w trakcie czytania tej książki, zobaczyła siebie jako osobę wyjątkową. Jako kogoś, kto – pomimo swojej delikatności i wrażliwości – wykazuje się ogromną odwagą. Podejmuje decyzję, by wyjść z cienia i zmierzyć się z niełatwą rzeczywistością. Wystawia się na krytykę, ocenę, nie zawsze pochlebne opinie. A także na ryzyko poniesienia porażki. Jako kogoś, kto ma odwagę zmierzyć się z „dobrymi” radami, wskazówkami tych, co zawsze „wiedzą lepiej”, podpowiedziami, co powinnaś zrobić i jak postąpić, lub wręcz sugestiami, że może lepiej byłoby dla Ciebie, gdybyś odpuściła.

Tak, jesteś wyjątkowa, bo odważasz się być przedsiębiorczą, odpowiedzialną kobietą. Odważasz się robić karierę, przewodzić ludziom, rozkręcać własny biznes, ponosić ryzyko, wyrażać swoje zdanie, czynić świat lepszym. Odważasz się wychodzić na scenę, kandydować na wysokie stanowiska, koordynować projekty, pokazywać światu swoje usługi lub produkty, sprawiać, że czyjeś życie staje się łatwiejsze, zdrowsze, piękniejsze,

bezpieczniejsze. A wszystko to przy braku stuprocentowej pewności, że Ci się powiedzie. Ze świadomością, że po drodze popełnisz niejedną błąd. Z gotowością na porażki i rozczarowania.

Najważniejsze, co możesz dziś dla siebie zrobić, niezależnie od tego, kim jesteś i w jakim momencie życia zastała Cię ta książka, to przyznać sobie prawo do własnej wrażliwości. Objąć siebie, zaakceptować, docenić. Delikatnie wyjąć z własnej dłoni miecz, którym wymachiwałaś cały dzień, opuścić gardę, zdjąć maskę. Przestać udawać, nie próbować być kimś, kim „powinnaś” być, żeby poradzić sobie w świecie. Najlepiej poradzisz sobie, będąc sobą, potrzebujesz tylko uwierzyć, że jesteś wystarczająca i że niczego Ci nie brakuje.

Chcę, abyś pomimo swojej wrażliwości – albo właśnie dzięki niej! – odważyła się zanurkować głębiej w życie. Abyś stawiała się silniejsza, odporniejsza i coraz bardziej świadoma swojej mocy. A przy tym autentyczna i piękna. W swej wrażliwości i w zgodzie ze sobą.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Wrażliwa jak... kobieta sukcesu

Nie rodzimy się tacy sami. Niektórzy są z natury wyjątkowo sprawni fizycznie, inni swobodnie radzą sobie z dowolnym wyzwaniem intelektualnym, są wreszcie i tacy, którzy wydają się być obdarowani nadludzką odpornością psychiczną. Osiągają to, czego chcą, ponieważ prą do przodu, nie zważając na przeciwności losu, własne potknięcia i krytykę innych osób. Czy często marzysz o tym, by stać się do nich podobna? Czujesz, że Ty także mogłabyś wiele zaoferować światu, podzielić się z nim własnym talentem i osiągnąć sukces, ale brakuje Ci grubej skóry, wytrzymałości, odporności?

Niczego Ci nie brakuje! Twoja większa wrażliwość nie jest wadą. Jest cechą, która — jak udowodnia autorka tej książki — ma szansę stać się Twoją zawodową supermocą. Sukces bowiem nie musi być brutalny. Przeciwnie: w Twoim wydaniu może i powinien bazować na empatii, szacunku do samej siebie i do drugiego człowieka. By wkroczyć na drogę wiodącą do sukcesu we wrażliwym wydaniu, będziesz potrzebowała narzędzi, które pomogą Ci się pogodzić z własną naturą, nauczą Cię, jak się chronić i jak korzystać ze swoich przewag w realizacji celów zawodowych.

Narzędzia te znajdziesz w najnowszej książce Małgorzaty Trzaskowskiej.

onepress
sensus.pl

