

Droga na szczyt

Dlaczego Twój sukces nie wygląda tak, jak go sobie wyobrażasz?

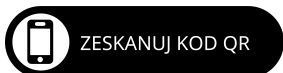
Oskar Szpotański

Droga na szczyt

Oskar Szpotański



Umów **bezpłatną 15-minutową konsultację online**, podczas której porozmawiamy o Twojej obecnej sytuacji zawodowej i tym, jak mogę Ci pomóc odkryć własną drogę do sukcesu



© Mistrz Kariery, październik 2024

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstów w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie zastrzeżone.

Projekt „Mistrz Kariery”

Wstęp

Każdy z nas na pewnym etapie swojej kariery zastanawiał się, dlaczego jego życie zawodowe nie wygląda tak, jak to sobie wyobrażał. Być może zaczynałeś z wielkimi marzeniami, energią i entuzjazmem, ale po drodze coś się zmieniło. Może czujesz się teraz zablokowany, wypalony lub sfrustrowany brakiem postępu. Ten e-book pomoże Ci zrozumieć, dlaczego Twoja kariera nie idzie zgodnie z planem, i co możesz zrobić, aby to zmienić.

W tym e-booku przeprowadzę Cię przez najczęstsze przyczyny, które mogą stać za Twoimi problemami zawodowymi, a także pokażę, jak przekształcić swoje myślenie i przekonania, aby zbliżyć się do kariery swoich marzeń. Wszystko, czego potrzebujesz, to gotowość do zmiany swojego sposobu myślenia i otwartość na nowe perspektywy.



1

Podświadomość Główna Reżyserka Twojego Życia

Kiedy zastanawiasz się nad swoją karierą, zapewne myślisz, że wszystkie decyzje, które podejmujesz, są wynikiem Twoich świadomych wyborów. Wybrałeś pracę, bo Ci się podobała, zdecydowałeś się na awans, bo wydawało Ci się to słuszne, a może odrzuciłeś ofertę, bo wydawała się nieodpowiednia. Ale czy na pewno?

Okazuje się, że większość naszych działań i decyzji jest kierowana przez coś, co na co dzień nie jest dla nas oczywiste - podświadomość. To ona jest prawdziwą reżyserką naszego życia. Choć nie widzimy jej działania wprost, to jej wpływ na nasze myśli, emocje i decyzje jest ogromny. Podświadomość przechowuje wszystkie nasze przekonania, schematy myślowe oraz doświadczenia, które kierują naszymi codziennymi wyborami, w tym zawodowymi.

Czym jest podświadomość?

Podświadomość to ta część umysłu, która działa poza naszą świadomą kontrolą. To nie oznacza, że jest mniej ważna - wręcz przeciwnie. Właśnie podświadomość kieruje większością naszych decyzji, ponieważ działa na poziomie automatycznym, co oznacza, że nie musimy się nad tymi decyzjami świadomie zastanawiać. Każdego dnia dokonujemy setek, jeśli nie tysięcy wyborów, które są oparte na automatycznych reakcjach podświadomości.

Podświadomość przechowuje informacje i wspomnienia z naszego życia, które były dla nas istotne lub emocjonalnie naładowane, a także wszystkie nasze nawyki, przekonania i programy, które nabyliśmy od najmłodszych lat. To właśnie ona przechowuje nasze wzorce myślowe - zarówno te, które nas wspierają, jak i te, które mogą nas ograniczać.

Jak działa podświadomość w kontekście kariery?

Podświadomość wpływa na nasze wybory zawodowe na wiele różnych sposobów, z których wiele nie jest dla nas w pełni świadomych. Przykładem może być to, jak reagujesz na oferty pracy, jak podejmujesz decyzje o awansie lub jakie relacje budujesz z innymi w pracy. Każde z tych działań jest kształtowane przez przekonania i wzorce zakodowane w podświadomości.

1. **Przekonania o pracy i sukcesie:**

Twoje podejście do pracy często wynika z przekonań, które zakorzeniły się w Twojej podświadomości na przestrzeni lat. Może to być przekonanie, że sukces zawodowy wymaga poświęcenia wszystkiego, co inne - zdrowia, relacji, wolnego czasu. Może to być również przekonanie, że praca to tylko obowiązek, a nie miejsce, gdzie można czerpać satysfakcję i spełniać swoje pasje.

2. **Decyzje o zmianach zawodowych:**

Czasami, nawet jeśli odczuwasz wewnętrzną potrzebę zmiany pracy, podświadomość może trzymać Cię w obecnej sytuacji. To dlatego, że podświadomość preferuje to, co znane i bezpieczne. Nawet jeśli obecna praca Cię nie satysfakcjonuje, podświadome przekonanie, że zmiana może wiązać się z ryzykiem, powoduje, że pozostajesz w strefie komfortu.

3. **Relacje w pracy:**

To, jak wchodzisz w relacje zawodowe - z przełożonymi, kolegami czy podwładnymi - również jest kształtowane przez Twoje podświadome przekonania o sobie i innych. Jeśli masz zakodowane przekonanie, że nie jesteś wystarczająco dobry, możesz bać się zabierać głos na spotkaniach, unikać konfrontacji lub przyjmować postawę uległą. Podświadomość

kieruje Twoim zachowaniem, aby chronić Cię przed odrzuceniem lub krytyką.

Jakie przekonania mogą kształtować Twoją karierę?

Podświadome przekonania to nieuświadomione idee i programy, które wpływają na Twoje życie zawodowe. Mogą być pozytywne, wspierające i motywujące, ale mogą też działać jak niewidzialne bariery, które powstrzymują Cię przed osiągnięciem pełni zawodowego potencjału. Oto kilka przykładów podświadomych przekonań, które mogą kierować Twoimi decyzjami:

1. „Ciężka praca jest kluczem do sukcesu.”

To przekonanie, choć na pozór pozytywne, może prowadzić do przepracowania, wypalenia zawodowego i braku równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Jeśli wierzysz, że sukces przychodzi tylko dzięki poświęceniu wszystkiego, możesz zaniedbywać inne aspekty życia, co w dłuższej perspektywie obniży Twoją satysfakcję zawodową.

2. „Nie jestem wystarczająco dobry/a.”

To jedno z najbardziej destrukcyjnych przekonań, które może powstrzymać Cię przed aplikowaniem na nowe stanowiska, braniem na siebie odpowie-

działalnych projektów czy awansowaniem. Jeśli Twoja podświadomość karmi Cię myślą, że nie zasługujesz na sukces, będziesz unikać okazji, które mogłyby poprawić Twoją sytuację zawodową.

3. **„Zmiana jest ryzykowna.”**

Podświadomość często postrzega zmiany jako zagrożenie, nawet jeśli obecna sytuacja nie jest satysfakcjonująca. Jeśli wierzysz, że zmiana pracy wiąże się z dużym ryzykiem, możesz bać się odejścia z miejsca, które nie przynosi Ci satysfakcji, tylko dlatego, że jest ono znane i przewidywalne.

Jak podświadomość powstrzymuje Cię przed rozwojem?

Podświadomość to narzędzie, które ma nas chronić, ale czasami jej działania mogą być niekorzystne. Kiedy podświadomość kieruje się strachem lub lękiem przed porażką, może powstrzymywać Cię przed podejmowaniem ważnych decyzji zawodowych. Oto kilka sposobów, w jakie podświadomość może sabotować Twój rozwój zawodowy:

1. Prokrastynacja:

Jeśli czujesz, że coś Cię blokuje przed działaniem, może to być efekt pracy Twojej podświadomości. Lęk przed porażką lub strach przed nieznanym

mogą powodować, że odkładasz ważne zadania na później, co ostatecznie wpływa na Twoją karierę.

2. Unikanie wyzwań:

Podświadome przekonanie, że nie jesteś gotowy/a na nowe wyzwania, może prowadzić do tego, że unikasz sytuacji, które mogłyby przynieść Ci rozwój. Może to być unikanie aplikowania na stanowiska, które wydają się trudne, lub niezgłaszanie się do projektów, które wymagają większej odpowiedzialności.

3. Sabotowanie sukcesu:

Czasami, kiedy osiągasz pewien poziom sukcesu, Twoja podświadomość może sabotować dalszy rozwój, ponieważ nie czujesz, że na to zasługujesz. To może objawiać się przez nieświadome działania, takie jak spóźnianie się na ważne spotkania, niedotrzymywanie terminów lub brak zaangażowania w kluczowych momentach.

Jak współpracować z podświadomością, aby osiągnąć sukces zawodowy?

Kluczem do zmiany jest uświadomienie sobie, że podświadomość działa w tle i że możemy nauczyć się z nią współpracować. Oto kilka technik, które mogą pomóc Ci lepiej

zrozumieć swoją podświadomość i wprowadzić w niej pozytywne zmiany:

1. Autohipnoza i wizualizacja:

Regularne praktyki autohipnozy lub wizualizacji mogą pomóc w programowaniu podświadomości na bardziej wspierające przekonania. Wyobrażając sobie siebie jako osobę sukcesu, programujesz umysł na pozytywne działanie i wyzbycie się lęku przed porażką.

2. Przekształcanie przekonań:

Kiedy zauważysz negatywne przekonanie, zadaj sobie pytanie: „Czy to na pewno prawda?” Często okaże się, że wiele z tych przekonań pochodzi z przeszłości i nie ma już zastosowania w Twoim obecnym życiu. Zamieniaj te przekonania na wspierające - np. zamiast „Nie jestem wystarczająco dobry”, powiedz „Mam wszystko, czego potrzebuję, aby odnieść sukces”.

3. Zaufaj swojej intuicji:

Podświadomość często wysyła nam sygnały w postaci intuicji. Zamiast ignorować te sygnały, naucz się ich słuchać i zaufać swojej wewnętrznej mądrości. Często to intuicja prowadzi nas do decyzji, które są zgodne z naszymi prawdziwymi pragnieniami.

Podświadomość to potężne narzędzie, które może albo wspierać Twoją karierę, albo ją sabotować. Zrozumienie, jak działa i jakie przekonania nią kierują, to klucz do zmiany. Kiedy nauczysz się współpracować ze swoją podświadomością, możesz przekształcić ograniczające przekonania w siłę napędową Twojego rozwoju zawodowego. Praca z podświadomością to proces, ale każdy krok w tym kierunku przybliży Cię do realizacji zawodowych marzeń i pełnego potencjału.

2

Schematy Myślone i Przekonania Twoje Niewidzialne Bariery

Nasze codzienne decyzje i działania są często wynikiem schematów myślowych, które ukształtowały się przez lata. Schematy te to powtarzalne wzorce myśle-

nia, które kierują naszymi wyborami. Choć mogą wydawać się niewidoczne, mają ogromny wpływ na nasze życie zawodowe, wpływając na to, jak reagujemy na wyzwania, jak podejmujemy decyzje oraz w jaki sposób postrzegamy nasze możliwości.

Schematy myślowe, które kierują Twoimi decyzjami, mogą działać jak niewidzialne bariery, które powstrzymują Cię przed podjęciem działania. Przykład? Jeśli w dzieciństwie wielokrotnie słyszałeś, że nie jesteś wystarczająco dobry, to przekonanie mogło przekształcić się w schemat, który mówi Ci, że nie zasługujesz na sukces.

W efekcie, zamiast podejmować ryzyko i rozwijać swoją karierę, wybierasz bezpieczne opcje, które dają Ci komfort, ale nie prowadzą do pełnej satysfakcji.

Jak powstają schematy myślowe?

Schematy myślowe kształtują się w dzieciństwie i wczesnej młodości. Często wynikają z doświadczeń, jakie mieliśmy z rodzicami, nauczycielami, rówieśnikami oraz innymi autorytetami. Każde doświadczenie, każda pochwała lub krytyka, każdy sukces lub porażka wpływają na to, jak postrzegamy siebie i swoje możliwości.

Przykłady mogą być różne:

1. **„Praca to obowiązek, a nie przyjemność”** - Jeśli w Twojej rodzinie praca była postrzegana jako coś,

co trzeba zrobić, by przeżyć, a nie jako coś, co może być źródłem pasji, to ten schemat może wpływać na Twoje podejście do kariery. Może boisz się podejmować ryzyko i dążyć do pracy, która naprawdę Cię pasjonuje, ponieważ uważasz, że najważniejsze jest bezpieczeństwo.

2. **„Nie zasługuję na sukces”** - Jeśli w dzieciństwie doświadczyłeś krytyki lub braku wsparcia, Twoja podświadomość mogła wytworzyć przekonanie, że nie zasługujesz na osiągnięcie czegoś wielkiego. To przekonanie może powodować, że sabotujesz swoje szanse na sukces, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.
3. **„Sukces przychodzi tylko dzięki ciężkiej pracy”** - Wzorec ten może prowadzić do przekonania, że nie można osiągnąć sukcesu, jeśli nie poświęci się wszystkiego, w tym swojego zdrowia, relacji czy czasu wolnego. Taki sposób myślenia może powodować wypalenie zawodowe, ponieważ nie pozwala na równowagę między pracą a życiem prywatnym.

Schematy myślowe, które Cię ograniczają

Najbardziej szkodliwe są schematy, które Cię ograniczają, czyli takie, które powodują, że stoisz w miejscu, zamiast podejmować działania prowadzące do rozwoju. Oto kilka przykładów takich ograniczających schematów:

1. „Nie jestem wystarczająco dobry/a”

To przekonanie może powodować, że nie podejmujesz wyzwań, ponieważ boisz się porażki. Uważasz, że nie masz odpowiednich umiejętności, aby odnieść sukces, nawet jeśli obiektywnie masz wszystko, czego potrzebujesz.

2. „Inni są lepsi ode mnie”

Porównywanie się do innych to jedno z najczęstszych źródeł wewnętrznego zniechęcenia. Jeśli ciągle myślisz, że ktoś inny ma lepsze kwalifikacje, więcej doświadczenia, czy lepsze umiejętności, możesz nie podejmować działań, które doprowadziłyby Cię do sukcesu.

3. „Nigdy nie będę tak dobry/a jak X”

To przekonanie sprawia, że poddajesz się jeszcze przed startem. Zamiast skupić się na swoich mocnych stronach i sukcesach, porównujesz się do innych i uznajesz, że nigdy nie dorównasz ich poziomowi.

4. „Nie zasługuję na sukces”

Przekonanie to często wynika z poczucia winy lub niskiej samooceny. Może sprawiać, że sabotujesz swoje szanse na sukces, unikając nowych możliwości, odkładając projekty lub zaniedbując swoje talenty.

5. „Sukces wymaga poświęcenia wszystkiego”

Jeśli wierzysz, że sukces można osiągnąć tylko poprzez rezygnację z innych sfer życia, możesz bać się

dążyć do swoich zawodowych celów, bo nie chcesz poświęcać zdrowia, relacji czy czasu dla siebie.

Jak schematy myślowe wpływają na Twoją karierę?

Schematy te działają w tle, często bez naszej świadomości. Ograniczają naszą zdolność do podejmowania ryzyka, blokują nasze działania, a czasami wręcz sabotują nasze wysiłki. Jeśli wierzysz, że nie jesteś wystarczająco dobry, możesz nie aplikować na stanowiska, które Cię interesują, nawet jeśli spełniasz wszystkie wymagania. Jeśli wierzysz, że sukces wymaga poświęcenia wszystkiego, możesz bać się podjąć nowe wyzwania, obawiając się, że stracisz inne ważne aspekty życia.

Schematy myślowe mogą prowadzić do:

- **Prokrastynacji:** Odkładasz ważne decyzje, ponieważ boisz się podjąć działanie.
- **Zastój zawodowy:** Czujesz, że utknąłeś w miejscu, ponieważ boisz się zmiany lub nie wierzysz w swoje możliwości.
- **Unikanie ryzyka:** Nie podejmujesz nowych wyzwań, ponieważ wierzysz, że nie masz wystarczających umiejętności.

Jak przekształcić swoje schematy myślowe?

Przełamanie ograniczających schematów myślowych wymaga świadomej pracy nad sobą. Oto kilka kroków, które mogą Ci w tym pomóc:

1. Świadomość

Pierwszym krokiem do zmiany jest uświadomienie sobie, jakie schematy kierują Twoimi decyzjami zawodowymi. Zadaj sobie pytania:

- Jakie przekonania wpływają na moje podejście do pracy?
- W jakich momentach czuję, że coś mnie powstrzymuje?
- Jakie emocje pojawiają się, gdy myślę o swojej karierze?

2. Zakwestionowanie przekonań

Kiedy już zidentyfikujesz swoje ograniczające przekonania, zadaj sobie pytania:

- Czy to przekonanie jest prawdziwe?
- Skąd ono pochodzi?
- Czy istnieją dowody na to, że jest inaczej?

3. Przekształcenie schematów

Zamiast mówić sobie „Nie jestem wystarczająco dobry”, zacznij wprowadzać nowe, wspierające przekonania, np. „Mam wszystkie zasoby, aby odnieść sukces”. „Jak to jest, że zarabiam X miesięcznie”. To

wymaga praktyki, ale z czasem nowe przekonania zaczną dominować nad starymi.

4. Działanie pomimo lęku

Nawet jeśli wciąż czujesz wewnętrzny opór, podejmuj małe kroki w kierunku swoich celów. Każde, nawet najmniejsze działanie, buduje pewność siebie i osłabia działanie ograniczających schematów.

Schematy myślowe mogą być jak niewidzialne bariery, które powstrzymują nas przed osiągnięciem pełni zawodowego potencjału. Kiedy nauczysz się je rozpoznawać i przekształcać, zaczniesz działać w zgodzie ze swoimi prawdziwymi wartościami i pragnieniami. Pamiętaj, że masz moc, aby zmienić swoje przekonania i wprowadzić nowe, wspierające schematy, które pomogą Ci osiągnąć sukces, na który zasługujesz.



3

Ograniczające Przekonania

Co Cię Powstrzymuje?

Ograniczające przekonania to wewnętrzne przekonania, które blokują nasze działania, sabotują nasz rozwój i sprawiają, że stajemy w miejscu, zamiast podążać naprzód. Często są one wynikiem lat programowania społecznego, wpływu rodziny, edukacji oraz własnych doświadczeń. Ograniczające przekonania funkcjonują jak filtry, przez które postrzegamy świat, nasze możliwości oraz przyszłość.

Może zdarza Ci się odczuwać, że mimo Twoich najlepszych starań, nie możesz przełamać pewnych barier w swojej karierze. Masz wrażenie, że stale powtarzasz te same schematy i ciągle trafiasz na te same przeszkody. W takiej sytuacji warto się przyjrzeć bliżej Twoim przekonaniom - mogą one kryć w sobie odpowiedź na pytanie, dlaczego Twoja kariera nie wygląda tak, jak tego pragniesz.

Czym są ograniczające przekonania?

Ograniczające przekonania to mentalne bariery, które w pewnym sensie tworzymy sami, często nieświadomie. Są to myśli, idee i przekonania, które kształtują nasz sposób postrzegania siebie oraz świata. Często te przekonania przyjmujemy jako "prawdy", mimo że w rzeczywistości są to jedynie subiektywne oceny, wynikające z wcześniejszych doświadczeń.

Przekonania te są szczególnie silne, ponieważ działają w tle - nie zastanawiamy się nad nimi, nie kwestionujemy ich, a jednocześnie mają one ogromny wpływ na nasze decyzje, działania oraz odczucia. Mogą kształtować wszystko, począwszy od tego, jak postrzegasz swoje umiejętności, przez to, jak radzisz sobie w sytuacjach zawodowych, aż po sposób, w jaki wchodzisz w relacje z innymi ludźmi.

Największym wyzwaniem związanym z ograniczającymi przekonaniem jest to, że stają się one samospełniającą się przepowiednią. Jeśli wierzysz, że nie jesteś wystarczająco dobry w danej dziedzinie, będziesz unikać wyzwań i szans, które mogłyby zmienić Twoją sytuację zawodową. W efekcie nie rozwijasz się, a to tylko umacnia Twoje przekonanie o własnej "niewystarczalności".

Skąd biorą się ograniczające przekonania?

Przekonania te formują się przez całe nasze życie, często zaczynając od dzieciństwa. Mogą pochodzić z różnych źródeł:

1. Rodzina:

Wychowanie ma ogromny wpływ na to, jak postrzegamy siebie i świat. Na przykład, jeśli w dzieciństwie często słyszałeś „To jest zbyt trudne dla Ciebie” lub „Nie rób tego, bo się nie uda”, takie przekonania mogły zakorzenić się głęboko w Twojej podświadomości. Może to spowodować, że w dorosłym życiu będziesz unikać wyzwań zawodowych, bo będziesz uważać, że nie masz wystarczających umiejętności lub odwagi, aby sobie z nimi poradzić.

2. Szkoła i edukacja:

Wiele ograniczających przekonań powstaje w szkole, gdzie jesteśmy oceniani, porównywani z innymi i często dostajemy komunikaty, które mogą ograniczać naszą wiarę w siebie. Zły wynik z testu, krytyczne uwagi nauczyciela czy niepowodzenie w konkursie mogą doprowadzić do wytworzenia preko-

niania, że "nie jesteś wystarczająco zdolny", co później wpływa na Twoją samoocenę zawodową.

3. Otoczenie społeczne:

Wpływ rówieśników, współpracowników i szefów także kształtuje nasze przekonania. Słowa innych, ich oczekiwania wobec nas oraz sposób, w jaki nas postrzegają, mogą wpływać na nasze myślenie. Jeżeli regularnie słyszymy, że ktoś lepiej sobie radzi lub jest bardziej odpowiedni do danego zadania, możemy zacząć w to wierzyć i automatycznie ograniczać swoje możliwości rozwoju.

4. Własne doświadczenia:

Przekonania mogą powstawać również w wyniku negatywnych doświadczeń, takich jak porażki zawodowe, niepowodzenia w realizacji celów, odrzucenie podczas aplikacji na stanowisko, czy krytyka od przełożonych. W takich sytuacjach podświadomie tworzymy przekonania, że "nigdy mi się nie uda" lub "nie jestem dość dobry". Takie doświadczenia, zwłaszcza gdy nie są przetworzone, mogą przyczyniać się do blokad, które sabotują nasz rozwój zawodowy.

Przykłady ograniczających przekonań

Oto kilka typowych przykładów ograniczających przekonań, które mogą powstrzymać Cię przed zawodowym sukcesem:

1. „Nie jestem wystarczająco dobry/a”

To jedno z najczęściej występujących przekonań, które prowadzi do unikania wyzwań i ryzyka. Wierzysz, że nie masz odpowiednich umiejętności lub zdolności, aby odnieść sukces. To przekonanie sprawia, że rezygnujesz z aplikowania na nowe stanowiska lub unikasz podejmowania inicjatyw w pracy.

2. „Nigdy mi się nie uda”

To przekonanie prowadzi do chronicznego lęku przed porażką. Nawet jeśli widzisz przed sobą możliwości, nie podejmujesz działań, ponieważ z góry zakładasz, że nie przyniosą one sukcesu. To wytwarza cykl, w którym nie robisz postępów, co tylko umacnia Twoje negatywne przekonania.

3. „Sukces wymaga poświęcenia wszystkiego”

To przekonanie może prowadzić do lęku przed podejmowaniem wyzwań zawodowych, ponieważ wierzysz, że sukces zawodowy wymaga całkowitego poświęcenia, rezygnacji z życia prywatnego, zdrowia lub relacji z bliskimi. Taki sposób myślenia może powodować wypalenie zawodowe i frustrację.

4. „Inni są lepsi ode mnie”

Porównywanie się do innych to jeden z najczęstszych mechanizmów ograniczających naszą wiarę w siebie.

Jeśli wierzysz, że inni mają lepsze kwalifikacje, więcej umiejętności lub więcej szczęścia, możesz nie podejmować wyzwań, bo zakładasz, że nigdy im nie dorównasz.

5. „Nie zasługuję na sukces”

To przekonanie często wynika z niskiej samooceny lub z przeszłych doświadczeń, które wpłynęły na Twoją wiarę we własne możliwości. Może to być rezultat słów rodziców, nauczycieli lub szefów, które zasugerowały, że nie zasługujesz na sukces lub że inni są bardziej godni uznania. Kiedy wierzysz, że nie zasługujesz na sukces, podświadomie sabotujesz swoje działania, odrzucasz szanse, a czasami unikasz nawet prób osiągnięcia czegoś nowego, bo w głębi duszy czujesz, że nie jesteś tego wart.

Jak ograniczające przekonania wpływają na Twoją karierę?

Ograniczające przekonania wpływają na każdy aspekt życia zawodowego, od podejmowania decyzji po codzienne działania. Ich głównym efektem jest hamowanie Twojego rozwoju zawodowego poprzez wprowadzanie niepewności, strachu przed porażką i prokrastynacji. Przyjrzyjmy się, jak mogą manifestować się w życiu zawodowym:

1. Prokrastynacja

Odkładanie zadań i decyzji na później jest częstym

objawem ograniczających przekonań. Jeśli wierzysz, że nie jesteś wystarczająco dobry lub boisz się porażki, możesz unikać podejmowania ważnych decyzji zawodowych. W efekcie, zamiast działać, paraliżuje Cię lęk, a Twoja kariera stoi w miejscu.

2. Strach przed podejmowaniem ryzyka

Ograniczające przekonania prowadzą do unikania wyzwań. Nawet jeśli widzisz przed sobą możliwości rozwoju, możesz czuć się zbyt niepewnie, by je wykorzystać. Może pojawiać się myśl: „Co jeśli mi się nie uda?”, „A co jeśli inni mnie skrytykują?”. Ten lęk przed ryzykiem skutkuje tym, że nie podejmujesz działań, które mogłyby zmienić Twoją sytuację zawodową na lepsze.

3. Poczucie stagnacji

Kiedy wierzysz, że nigdy nie osiągniesz sukcesu, możesz zrezygnować z rozwoju zawodowego, nawet nie próbując zmieniać swojej sytuacji. To przekonanie powoduje, że utkniesz w miejscu, niezależnie od tego, jak duży potencjał masz do osiągnięcia sukcesu. Możesz trwać w pracy, której nie lubisz, bo boisz się, że zmiana przyniesie porażkę.

4. Niskie poczucie własnej wartości

Ograniczające przekonania często idą w parze z niską samooceną. Czujesz, że nie jesteś wystarczająco dobry, żeby osiągnąć coś więcej, co prowadzi do tego, że unikasz szans, które mogłyby poprawić Twoją sytuację zawodową. Z czasem to przekonanie

osłabia Twoją wiarę w siebie i sabotuje Twoje wysiłki.

Jak przełamać ograniczające przekonania?

Przełamanie ograniczających przekonań to proces wymagający czasu, samorefleksji i świadomego działania. Oto kilka kroków, które mogą pomóc Ci w transformacji tych przekonań:

1. Rozpoznanie ograniczających przekonań

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, jakie przekonania wpływają na Twoje decyzje zawodowe. Zadaj sobie pytania:

- Jakie myśli pojawiają się, gdy myślę o swojej karierze?
- Czy boję się podejmować ryzyko?
- Jakie przekonania dotyczące siebie lub swoich umiejętności powstrzymują mnie przed rozwojem?

2. Uświadomienie sobie istnienia tych przekonań to kluczowy krok do ich zmiany.

3. Zakwestionowanie przekonań

Kiedy zidentyfikujesz ograniczające przekonania, zadaj sobie pytania:

- Czy te przekonania są naprawdę prawdziwe?
 - Czy istnieją dowody, które mogą podważyć to przekonanie?
4. Na przykład, jeśli myślisz „Nie jestem wystarczająco dobry, aby awansować”, zadaj sobie pytanie: „Czy są dowody na to, że nie jestem wystarczająco dobry? A może po prostu nigdy nie spróbowałem?” Często okazuje się, że przekonania są oparte na przeszłych doświadczeniach lub niepełnych informacjach.

5. Przekształcenie ograniczających przekonań w pozytywne

Gdy rozpoznasz i zakwestionujesz swoje ograniczające przekonania, nadszedł czas, by przekształcić je w bardziej wspierające. Zamiast myśleć „Nigdy mi się nie uda”, zacznij mówić sobie „Mam wszystkie zasoby, aby odnieść sukces, wystarczy, że będę działał krok po kroku”. Zmiana języka wewnętrznego to potężne narzędzie, które z czasem pomoże Ci przekształcić ograniczające przekonania.

6. Podejmowanie działania pomimo lęku

Nawet jeśli Twoje przekonania wciąż wywołują w Tobie lęk, ważne jest, aby podejmować działanie. Zacznij od małych kroków - podejmuj decyzje, które wymagają od Ciebie niewielkiego ryzyka. Z czasem, kiedy zobaczysz efekty swoich działań, Twoje ograniczające przekonania osłabną, a Ty zaczniesz budować większą pewność siebie.

7. Praktyka wdzięczności i doceniania własnych sukcesów

Często skupiamy się na tym, co nam się nie udało, zamiast celebrować małe sukcesy. Każdego dnia poświęć chwilę na docenienie tego, co osiągnąłeś. Nawet najmniejsze postępy są warte zauważenia i mogą pomóc Ci zmieniać swoje nastawienie.

Ograniczające przekonania mogą być główną przyczyną tego, dlaczego Twoja kariera nie wygląda tak, jak to sobie wyobrażałeś. Działają one jak niewidzialne bariery, które sabotują Twoje wysiłki, powstrzymując Cię przed pełnym rozwojem. Jednak kiedy nauczysz się je rozpoznawać, kwestionować i przekształcać, otworzysz drzwi do nowych możliwości. Zmiana przekonań nie następuje od razu, ale każdy mały krok, który podejmiesz, zbliża Cię do przełamania wewnętrznych barier i osiągnięcia zawodowego sukcesu, na który naprawdę zasługujesz.

4

Przełamanie Barrier

Jak Przekształcić Swoje Przekonania?

Kiedy uświadomisz sobie, jakie przekonania i schematy myślowe dominują w Twojej karierze, możesz podjąć działania, aby je przekształcić. Zmiana przekonań jest procesem wymagającym czasu, samodyscypliny i otwartości na zmiany, ale przynosi niesamowite rezultaty. Praca nad sobą w tym obszarze może zrewolucjonizować nie tylko Twoją karierę, ale również całe życie, ponieważ nasze przekonania kształtują każdy aspekt naszej rzeczywistości.

Krok 1: Uświadomienie sobie przekonań

Pierwszym krokiem do zmiany jest rozpoznanie przekonań, które Cię ograniczają. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak głęboko zakorzenione są te przekonania i jak bar-

dzo wpływają na nasze decyzje. Myśli takie jak „Nie jestem wystarczająco dobry”, „Nigdy mi się nie uda” lub „Inni są bardziej kompetentni” mogą działać jak niewidzialne kajdany, które hamują Twój rozwój zawodowy.

Najważniejszym elementem tego kroku jest uświadomienie sobie, że wszystkie przekonania są tylko myślami - one nie muszą być prawdziwe, nawet jeśli były z Tobą przez długi czas. To Ty decydujesz, które myśli podtrzymujesz, a które odrzucasz.

Ćwiczenie:

Zrób listę swoich najczęstszych myśli związanych z pracą i karierą. Zastanów się, jakie uczucia wywołują te myśli - pozytywne czy negatywne? Które z tych myśli działają na Twoją korzyść, a które Cię blokują? Ważne jest, aby być szczerym wobec siebie i zidentyfikować, które przekonania są niekorzystne i ograniczające.

Krok 2: Zakwestionowanie przekonań

Po rozpoznaniu ograniczających przekonań przychodzi czas na ich zakwestionowanie. To kluczowy moment, ponieważ tu zaczynasz dostrzegać, że nie każde przekonanie, które w Tobie tkwi, musi być prawdą. Pytania, które warto sobie zadać, to:

- Czy to przekonanie jest prawdziwe?

- Skąd ono pochodzi?
- Czy istnieją dowody na to, że jest inaczej?

Często odkrywasz, że te przekonania powstały na bazie pojedynczych negatywnych doświadczeń, które nie powinny definiować całego Twojego życia zawodowego. Być może jedna porażka, odmowa lub krytyka w przeszłości zbudowała w Tobie przekonanie, że nie zasługujesz na sukces. Teraz masz szansę to zmienić.

Ćwiczenie:

Weź jedno z ograniczających przekonań z Twojej listy i zakwestionuj je. Na przykład, jeśli Twoje przekonanie brzmi „Nie zasługuję na awans”, zastanów się, jakie sukcesy i osiągnięcia w Twojej karierze świadczą o tym, że to przekonanie nie jest prawdziwe. Zadaj sobie pytanie, czy inne osoby z podobnym doświadczeniem osiągają sukcesy - jeżeli tak, to dlaczego Ty miałbyś nie zasługiwać na to samo?

Krok 3: Przekształcanie przekonań

Po zakwestionowaniu ograniczających przekonań, czas przekształcić je w te, które będą Cię wspierać. Kluczowe w tym procesie jest zrozumienie, że Twoje przekonania to tylko myśli, które mają wpływ na Twoje działania i samopoczucie - ale możesz je zmienić. Zamiast trzymać się starych, negatywnych myśli, które Cię blokują, zacznij wprowadzać nowe, wspierające przekonania, które otworzą Cię na sukces.

Na przykład, jeżeli wcześniej myślałeś: „Nie jestem wystarczająco dobry”, zmień to na: „Mam odpowiednie umiejętności, aby osiągnąć sukces”. Jeżeli Twoje przekonanie brzmiało: „Nie zasługuję na awans”, przekształć je w: „Jestem wartościowym pracownikiem, który zasługuje na uznanie i rozwój zawodowy”.

Zmiana przekonań wymaga systematyczności i wytrwałości, ale dzięki regularnemu przekształcaniu myśli, zaczniesz dostrzegać, że Twoje działania i decyzje stają się bardziej pewne i ukierunkowane na osiągnięcie celów.

Ćwiczenie:

Weź jedno z ograniczających przekonań, które zakwestionowałeś, i przekształć je w pozytywne. Następnie zapisuj to nowe przekonanie codziennie, aby wzmocnić jego wpływ na Twoje myślenie. Na przykład: „Mam wszystko, czego potrzebuję, aby osiągnąć sukces” lub „Każdego dnia rozwijam się i zbliżam do osiągnięcia swoich zawodowych celów”.

Krok 4: Wizualizacja i afirmacje

Wizualizacja i afirmacje to potężne narzędzia wspierające proces zmiany przekonań. Wyobrażanie sobie siebie odnoszącego sukces zawodowy działa jak mentalne programowanie, które przygotowuje Twój umysł na pozytywne zmiany. Kiedy regularnie wyobrażasz sobie, jak realizujesz

swoje cele, zyskujesz większą pewność siebie i wiarę w to, że sukces jest możliwy.

Afirmacje to z kolei pozytywne stwierdzenia, które pomagają przekształcić Twój sposób myślenia. Codzienne powtarzanie afirmacji, takich jak: „Zasługuję na sukces”, „Jestem kompetentny i wartościowy”, wzmacnia nowe przekonania i buduje pozytywne podejście do kariery.

Ćwiczenie:

Codziennie rano poświęć 5 minut na wizualizację siebie osiągnącego swoje cele zawodowe. Zamknij oczy i wyobraź sobie każdy szczegół: miejsce, atmosferę, swoje osiągnięcia, uznanie innych. Następnie powtarzaj afirmacje, które wspierają Twoje nowe przekonania, na przykład: „Każdego dnia przybliżam się do sukcesu” lub „Mam pełne prawo do sukcesu zawodowego”.

Przełamanie barier związanych z przekonaniem to proces wymagający, ale pełen nagród. Zmiana sposobu myślenia może mieć ogromny wpływ na Twoją karierę i życie osobiste. Kluczem jest uświadomienie sobie negatywnych przekonań, ich zakwestionowanie oraz systematyczne przekształcanie w pozytywne, wspierające myśli. Regularna praktyka wizualizacji i afirmacji pomoże wzmocnić nowy sposób myślenia, co doprowadzi do realnych, namacalnych zmian w Twoim życiu zawodowym.

Pamiętaj, że Twoje przekonania kształtują Twoją rzeczywistość - a skoro tak, możesz je zmienić, by pracowały na Twoją korzyść.



5

Zaufanie Swojej Wewnętrznej Mądrości

Każdy z nas nosi w sobie wewnętrzny kompas, który prowadzi nas w stronę naszych najgłębszych pragnień i celów. To intuicja, wewnętrzna mądrość, którą niestety często ignorujemy. Często dzieje się tak, ponieważ kierujemy się oczekiwaniami innych ludzi, społecznymi normami lub strachem przed porażką. To wszystko oddala nas od ścieżki, którą naprawdę chcemy podążać. Aby odnaleźć swoją prawdziwą drogę zawodową, musisz nauczyć się słuchać tego wewnętrznego głosu i ufać mu.

Krok 1: Poszukiwanie autentycznych pragnień

Pierwszym krokiem do zaufania swojej wewnętrznej mądrości jest odkrycie, czego naprawdę chcesz od swojej kariery. Co Cię pasjonuje? Co wywołuje w Tobie poczucie ekscytacji i spełnienia? Aby to odkryć, musisz oddzielić to,

czego pragniesz Ty, od tego, czego oczekują od Ciebie inni. Zadaj sobie pytanie: „Gdybym wiedział, czego naprawdę chcę w swojej karierze?”

Często nie pozwalamy sobie marzyć, bo wydaje nam się, że nasze pragnienia są nierealne. Jednak największe sukcesy i najbardziej spełniające kariery zaczynają się od tego, że pozwalamy sobie marzyć. Nie bój się myśleć poza schematami i rozważać możliwości, które na pierwszy rzut oka mogą wydawać się poza Twoim zasięgiem.

Ćwiczenie:

Zamknij oczy i wyobraź sobie swoją idealną pracę. Gdzie jesteś? Co robisz? Jak wygląda Twój dzień? Jak się czujesz? Zanotuj swoje refleksje i zastanów się, jak blisko lub daleko jesteś od tej wizji w swojej obecnej sytuacji zawodowej.

Krok 2: Słuchanie intuicji

Intuicja to nie mistyczna siła, ale subtelny głos, który każdy z nas ma w sobie. Może objawiać się w formie przeczucia, które pojawia się, gdy coś „nie pasuje”, albo poczucia wewnętrznej pewności, gdy czujesz, że jesteś na właściwej drodze. Aby słuchać swojej intuicji, musisz wyciszyć szum otoczenia i skupić się na tym, co czujesz w środku.

Kiedy stoisz przed decyzją zawodową, zamiast analizować tylko logicznie, spróbuj wsłuchać się w swoje ciało i emo-

cje. Jak się czujesz, myśląc o konkretnej ścieżce? Czy odczuwasz niepokój czy spokój? Czy ta decyzja sprawia, że czujesz się autentycznie podekscytowany? To są wskazówki, które mogą Ci pomóc podjąć decyzje zgodne z Twoimi prawdziwymi pragnieniami.

Ćwiczenie:

Następnym razem, gdy będziesz musiał podjąć decyzję zawodową, poświęć chwilę na medytację lub wyciszenie. Skup się na swoim ciele i emocjach. Zastanów się, jakie uczucia towarzyszą Ci przy różnych opcjach - to pomoże Ci lepiej zrozumieć swoją intuicję.

Krok 3: Przełamanie lęku przed porażką

Jednym z największych hamulców w słuchaniu swojej wewnętrznej mądrości jest lęk przed porażką. Często rezygnujemy z własnych pragnień, bo boimy się, że nie uda nam się ich zrealizować. Ten lęk jest normalny, ale nie może dyktować Twoich decyzji.

Aby przezwyciężyć ten lęk, zacznij od zmiany swojego podejścia do porażki. Zamiast traktować ją jako koniec, zacznij widzieć ją jako element procesu nauki. Każda porażka dostarcza cennych lekcji, które przybliżają Cię do sukcesu. Pamiętaj, że ci, którzy odnoszą sukcesy, również mieli trudności i niepowodzenia, ale nie zrezygnowali ze swoich marzeń.

Ćwiczenie:

Zastanów się, co byś zrobił, gdybyś nie bał się porażki. Jakie decyzje byś podjął? Zanotuj swoje odpowiedzi i pomyśl o pierwszym kroku, który możesz wykonać, by przybliżyć się do realizacji tych działań.

Krok 4: Działanie w zgodzie z intuicją

Najważniejszą częścią procesu zaufania swojej wewnętrznej mądrości jest działanie zgodne z tym, co ona Ci podpowiada. To nie wystarczy, by słuchać intuicji - musisz również podejmować konkretne kroki, aby realizować to, co Ci podpowiada. Czasem może to oznaczać podjęcie ryzyka, zmianę pracy, czy zgłoszenie się do nowych wyzwań. To, co istotne, to uczynienie kroku w stronę tego, co naprawdę chcesz osiągnąć.

Działanie w zgodzie z intuicją daje poczucie spełnienia, ponieważ nie podążasz za tym, co inni uważają za słuszne, ale za tym, co czujesz, że jest właściwe dla Ciebie.

Ćwiczenie:

Zastanów się nad jedną decyzją, którą możesz podjąć już teraz, aby zbliżyć się do swojej idealnej kariery. Jakie małe kroki możesz podjąć dzisiaj, aby działać zgodnie ze swoją wewnętrzną mądrością?



Zaufanie swojej wewnętrznej mądrości to klucz do odkrycia autentycznej ścieżki zawodowej, która nie tylko zaspokaja Twoje potrzeby finansowe, ale również przynosi satysfakcję i spełnienie. Często wydaje nam się, że nasze pragnienia są zbyt śmiałe, nierealne lub odległe. Tymczasem najwięksi

wizjonerzy, liderzy i osoby sukcesu zaczęli od momentu, w którym po prostu zaufali sobie - swojej intuicji i temu, co czuli głęboko w sobie.

Niestety, zbyt często ignorujemy ten wewnętrzny głos. Jesteśmy zasypywani poradami innych, ograniczeniami społecznymi i strachem przed oceną. Ale gdy zaczniesz działać w zgodzie ze sobą, życie zawodowe zmienia się w fascynującą podróż, w której każdy krok prowadzi Cię do większej autentyczności i sukcesu. Przestajesz się obawiać, że robisz coś „niewłaściwego” w oczach innych, bo czujesz, że robisz to, co dla Ciebie jest najlepsze.

Zrozumienie swoich pragnień i intuicji to pierwszy krok, ale to działanie w zgodzie z tymi odkryciami pozwala osiągnąć prawdziwe zmiany. Może to oznaczać zmiany kariery, otworzenie własnej działalności, poszukiwanie nowych ścieżek rozwoju czy podjęcie ryzyka, które wcześniej wydawało się zbyt duże. Każdy krok wykonany w zgodzie z tym, co naprawdę czujesz, będzie prowadził Cię bliżej do życia i kariery, jaką zawsze chciałeś mieć.

Nie oczekuj, że zmiany nastąpią z dnia na dzień - proces zaufania swojej intuicji i działania zgodnie z nią może wymagać czasu. Ale każdy mały krok, każda decyzja podjęta z serca, przybliży Cię do miejsca, w którym czujesz, że jesteś na właściwej ścieżce. To, co wydawało się nierealne, z czasem zaczyna wyglądać coraz bardziej możliwe.

Zaufanie swojej wewnętrznej mądrości wymaga również odwagi, by pozwolić sobie marzyć. Marzenia to paliwo dla

sukcesu - to one wyznaczają nam nowe cele i pozwalają wyobrazić sobie życie pełne satysfakcji. Zamiast rezygnować z marzeń, pozwól sobie na odważne myślenie i działanie. Pamiętaj, że granice często istnieją tylko w naszych umysłach, a ich przekraczanie jest kluczem do prawdziwego sukcesu zawodowego.

Każdy ma w sobie moc do kształtowania swojego życia i kariery według własnych zasad. Kiedy zaczniesz ufać sobie, zobaczysz, jak wiele drzwi się otwiera. Twoja kariera może przekształcić się z ciężkiego obowiązku w pasjonującą przygodę, a codzienna praca może stać się miejscem, gdzie wyrażasz swoją prawdziwą naturę i realizujesz swoje najgłębsze pragnienia.

Zaufanie swojej wewnętrznej mądrości jest jednym z najważniejszych kroków na drodze do osiągnięcia sukcesu zawodowego, który jest w pełni zgodny z Twoimi prawdziwymi wartościami i pragnieniami. Im bardziej zaczynasz działać w zgodzie ze sobą, tym bardziej Twoje życie staje się harmonijne i spełnione.

Nie bój się podążać za tym, co naprawdę czujesz - nawet jeśli oznacza to podejmowanie trudnych decyzji lub mierzenie się z niepewnością. Intuicja nigdy Cię nie zawiedzie, jeśli będziesz jej ufać i konsekwentnie działać w zgodzie z jej wskazówkami. Dzięki temu odkryjesz, że Twoja kariera może być nie tylko źródłem zarobku, ale również miejscem, w którym możesz realizować swoje pasje i cele, tworząc życie, o jakim zawsze marzyłeś.

Zakończenie:

Co Teraz?

Twoja kariera może wyglądać zupełnie inaczej - bardziej satysfakcjonująco, pełna sukcesów i spełnienia. Każda zmiana zaczyna się od decyzji, a decyzja, którą podejmiesz dziś, może stać się fundamentem nowej ścieżki zawodowej. **Przekształcanie ograniczających przekonań**, praca z podświadomością i zaufanie swojej **wewnętrznej mądrości** to proces, który wymaga nie tylko czasu, ale również determinacji i samodyscypliny. Jednak ten wysiłek może odmienić Twoje życie zawodowe na lepsze, dając Ci poczucie kontroli i osobistego sukcesu.

Co zyskasz, podejmując decyzję o zmianie?

1. **Świadomość i jasność myślenia** - Kiedy zaczniesz pracować nad swoimi ograniczającymi przekonaniami, odkryjesz, jak wiele z nich wprowadzało chaos do Twojego myślenia o karierze. Oczyszczając swoje myśli i zastępując je bardziej wspierającymi, zyskasz klarowność co do tego, czego naprawdę chcesz i jakie kroki musisz podjąć, aby to osiągnąć.

2. **Większa pewność siebie** - Przekształcanie negatywnych przekonań w pozytywne myśli i afirmacje doda Ci pewności w podejmowaniu decyzji. Będziesz czuć, że masz kontrolę nad swoją karierą i możesz osiągnąć sukces, na który zasługujesz.
3. **Lepsze podejmowanie decyzji** - Wewnętrzna mądrość, kiedy zostanie odkryta i zaakceptowana, stanie się Twoim najlepszym przewodnikiem. Nauczy Cię podejmować decyzje zgodne z Twoimi prawdziwymi wartościami i marzeniami, co wpłynie na każdą sferę Twojej pracy zawodowej.
4. **Nowe perspektywy** - Gdy przekształcisz swoje przekonania i zaufasz swojej intuicji, otworzą się przed Tobą nowe możliwości. Będziesz w stanie widzieć okazje tam, gdzie wcześniej dostrzegałeś przeszkody, i podejmować kroki, które będą zgodne z Twoimi długoterminowymi celami.

Przyszłość leży w Twoich rękach

Zmiana nie nastąpi sama z siebie - musisz podjąć świadomą decyzję, by działać w zgodzie z tym, czego naprawdę chcesz. Każdy sukces zawodowy zaczyna się od wewnętrznej decyzji o odpowiedzialności za swoje życie. Pamiętaj, że to Ty masz kontrolę nad swoimi myślami i działaniami. I to właśnie **Ty masz wszystkie zasoby**, aby odnieść sukces. Wszystko zaczyna się od tego, by zacząć działać już teraz.

Zamiast czekać na idealny moment, kiedy "wszystko się ułoży", podejmij pierwszy krok. Ten krok nie musi być ogromny - może to być małe działanie, jak zmiana jednego przekonania, wykonanie jednej rozmowy, czy decyzja o nauce czegoś nowego. Każde takie działanie przybliży Cię do kariery, którą naprawdę pragniesz.

Co możesz zrobić teraz?

1. **Przyjrzyj się swoim myślom** - Zidentyfikuj przekonania, które Cię ograniczają.
2. **Zaktywuj swoją intuicję** - Zaczynj słuchać wewnętrznego głosu, który wie, co dla Ciebie jest najlepsze.
3. **Podejmij działanie** - Bez czekania, bez wymówek. Nawet mały krok dzisiaj to milowy krok na Twojej drodze do zawodowego spełnienia.

Gotowy na zmiany?

Jeśli czujesz, że jesteś gotowy na ten krok, zapraszam Cię do **bezpłatnej, 15-minutowej konsultacji**. Podczas tej krótkiej rozmowy będziesz miał okazję opowiedzieć mi o swoim problemie zawodowym i wspólnie omówimy możliwe rozwiązania. To doskonała okazja, abyś zyskał świeże spojrzenie na swoją sytuację i zaczął podejmować kroki w kierunku wymarzonej kariery.

Jeśli po tej wstępnej konsultacji poczujesz, że chciałbyś pogłębić współpracę, istnieje również możliwość skorzystania

z **płatnych konsultacji**, gdzie wspólnie będziemy pracować nad przekształceniem Twojej kariery w sukces, jakiego pragniesz.

Nie czekaj - Twoja przyszłość zaczyna się teraz! Skorzystaj z darmowej konsultacji i zacznij świadomie kształtować swoją karierę już dziś.



Umów **bezpłatną 15-minutową konsultację online**, podczas której porozmawiamy o Twojej obecnej sytuacji zawodowej i tym, jak mogę Ci pomóc odkryć własną drogę do sukcesu

