

*Coś, co na pierwszy rzut oka wygląda pięknie,  
przyjaźnie i kolorowo...  
Czasami bywa „zabójczą trucizną ...”*



**Dzięki wiedzy i technikom zawartym w tej książce, rozpoznasz ukrytą manipulację oraz będziesz wiedzieć jak się przed nią obronić.**



## OD CZEGO ZACZAĆ ...

A teraz zastanów się przez chwilę, czy:

- › Zdarza Ci się robić coś, czego nie chcesz lub coś co Ci nie służy?
- › W obecności niektórych osób odczuwasz lęk, niepewność, bezradność, paraliż, wyczerpanie, wstyd, obniżoną samoocenę?
- › Zdarzyło Ci się kiedyś starać za bardzo?
- › Czy kiedyś straciłeś/aś pewność siebie?
- › Czy kiedykolwiek czułeś/aś, że nie realizujesz swojego potencjału, bo coś lub ktoś Cię ogranicza?
- › Czy zamiast robić, to, co kochasz, próbujesz spełniać oczekiwania innych ludzi swoim kosztem?

### **A czy chcesz:**

- › Mieć więcej pewności siebie?
- › Czuć emocjonalną wolność i niezależność w podejmowaniu decyzji?
- › Mieć więcej spokoju, uśmiechu i radości na co dzień?

- › Realizować swoje cele, zamiast spełniać oczekiwania innych i zadowalać inne osoby?
- › Odzyskać większą równowagę?
- › Odzyskać czas dla siebie?

Jeśli choć na jedno z tych pytań odpowiedziało/-aś TAK - to znaczy, że ten poradnik jest dla Ciebie.

### **Spisałam w nim kilka - moim zdaniem, bardzo ważnych spraw ponieważ:**

- › Na własnej skórze doświadczyłam manipulacji.
- › Byłam w toksycznej relacji, która odbiła się na moim zdrowiu i na pewniem czas zrujnowała moje plany ...
- › Straciłam sporo czasu, energii i pieniędzy poświęcając się dla innych ...
- › W wyniku wielu osobistych prób, błędów, poszukiwań oraz wielu szkoleń odkryłam jak skutecznie radzić sobie z manipulacją.
- › Chcę podzielić się z Tobą moimi wnioskami.

Chcę Ci zaoszczędzić czasu, energii i pieniędzy. Dlatego podzielę się z Tobą moim 20 letnim doświadczeniem w pracy psychologa praktyka. Spisałam tutaj najważniejsze wskazówki oraz sprawdzone w praktyce metody, jakie pomogły mi oraz pomogły setkom osób, z którymi pracowałam jako psychoterapeutka, a teraz pozwolę Tobie bronić Twoich granic i tego, co dla Ciebie najważniejsze.

### **Jesteś gotowy/a poznać moją strategię?**

Jeśli tak, to zaczynamy!



## Dlaczego warto uczyć się mentalnej samoobrony?

### Stosując zawarte tu metody:

- › Przejmiesz większą kontrolę nad swoimi decyzjami i swoim życiem.
- › Częściej będziesz czuć satysfakcję, radość, zadowolenie z siebie.
- › Będziesz budować bardziej udane, szczęśliwe relacje w domu i w pracy.
- › Będziesz mieć większą energię i motywację.
- › Będziesz odczuwać mniej lęku i stresu, a więcej spokoju.
- › Szybciej osiągniesz swoje cele i zrealizujesz marzenia osobiste, zawodowe, biznesowe.

**DLATEGO NIE ODKŁADAJ SIEBIE NA PÓZNIJ!**  
**TWOJE ŻYCIE JEST ZBYT WAŻNE, ABY ZWLEKAĆ!**

Jeśli rozpoznasz, że jesteś w toksycznej relacji, warto działać możliwe, jak najszybciej!

## Dlaczego warto działać szybko?

### Jakie są długoterminowe konsekwencje bycia w toksycznej relacji:

- › Niezadowolenie z siebie, niska samoocena, brak pewności siebie.
- › Nieuzasadnione poczucie winy, wstyd.
- › Mniejsze zaufanie do siebie, trudność w podejmowaniu decyzji.
- › Stres, lęk, zmęczenie, depresja.
- › Mniejsza motywacja, bezradność, paraliż.
- › Szukanie szybkich pocieszaczy takich jak: jedzenie, używki, alkohol.
- › Zwolniony rozwój zawodowy.
- › Izolacja od rodziny i przyjaciół.
- › Problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.

To może brzmieć przerażająco... wiem, ale pamiętaj:

***„Niczego w życiu nie należy się bać, należy to tylko zrozumieć.”***

Maria Skłodowska-Curie

Wszystko, czego dowiesz się z tego poradnika, potraktuj jak latarkę, której światło rozjaśnia ciemności i pokazuje drogę do rozwiązania.

W ciemnościach trudno jest znaleźć cokolwiek. Jeśli nie mamy wiedzy – także błądzimy i możemy się pogubić. Zrozumienie tematu, rozpoznanie z czym mamy do czynienia, to pierwszy krok do poradzenia sobie z tym.

Manipulantowi, zależy na tym, abyś nie poznał jego „sztuczek”. Zatem jak przechytrzyć „Wampira”, aby nie zabrał Twojej energii, czasu lub pieniędzy?

Na początku zrozum jego strategię, zanim zastosujesz swoją SAMOOBRONĘ.