

ODWAGA MA TWOJĄ TWARZ

*JAK UCISZYĆ LĘK I
ZACZAĆ OD NOWA PO
40-TCE.*



*Odkryj metodę małych kroków i stwórz
nową siebie dzięki energii Strażniczki
Ognia.*

MAŁGORZATA MROZEK

01

Twoje wewnętrzne Strażniczki – Spokój i Ogień

WSTĘP

Moja droga Czytelniczko,
zanim zaczniemy wspólną podróż w stronę Twojej pasji, talentów i pierwszych kroków ku niezależności — zatrzymajmy się tu, w tym miejscu. Ten rozdział jest jak usiąść na miękkiej kanapie w ciepłym świetle lampy. Chcę, byś poczuła się bezpiecznie.

Czasem, gdy kobieta po czterdziestce, pięćdziesiątce albo nawet później, pomyśli o zmianie, jej pierwsza myśl brzmi:

„Czy to aby nie za późno?”

A ja chcę Ci powiedzieć coś bardzo ważnego, prosto z serca: nigdy nie jest za późno na siebie.

W tym wieku jesteś jak piękny, dojrzewający ogród. Masz doświadczenie, którego nie miałaś jako dwudziestolatka. Masz dystans, którego nie miałaś jako trzydziestolatka. Masz odwagę, której być może nawet nie zauważyłaś — bo nie szłaś za nią wcześniej, tylko za obowiązkami.

Teraz jesteś tu.

Czytasz te słowa.

I to już jest pierwszy krok.

Dialog pomiędzy Strażniczką Spokoju a Strażniczką Ognia

STRAŻNICZKA SPOKOJU :

- „Czy naprawdę musimy zaczynać coś nowego teraz? Tyle już w życiu przeszliśmy. Nie wiem, czy mam siłę, by znowu zaczynać od początku.”

STRAŻNICZKA OGNIA :

- „Nie zaczynasz od początku. Zaczynasz z całym doświadczeniem, które zdobyłaś. To nie jest nowy start — to kontynuacja Twojej historii, tylko w wersji, w której jest więcej Ciebie.”

STRAŻNICZKA SPOKOJU :

- „Ale przecież świat tak się zmienił... technologie, media... to mnie trochę przeraża.”

STRAŻNICZKA OGNIA :

- „Zmienił się, to prawda. Ale Ty też się zmieniłaś. Jesteś mądrzejsza, stabilniejsza, bardziej świadoma. Nie musisz znać wszystkiego na raz. Nauczysz się. Krok po kroku. Ja dodam Ci odwagi.”

STRAŻNICZKA SPOKOJU :

- „A jeśli popełnimy błąd?”

ĆWICZENIA

„Moje pierwsze kroki ku odwadze”



(do wydrukowania lub przepisania do zeszytu)

Te ćwiczenia pomogą Ci zobaczyć swoje emocje z dwóch stron:

- z perspektywy Strażniczki Spokoju oraz Strażniczki Ognia.

Obie są po Twojej stronie. Obie chcą dla Ciebie dobrze.

Twoim zadaniem jest je wysłuchać — spokojnie, bez oceniania.

1. Jakie sytuacje lub myśli wywołują u mnie niepokój, gdy myślę o zmianie?

(To miejsce, aby pozwolić „Strażniczce Spokoju” się wypowiedzieć.)

Zapisz wszystko, co przychodzi do głowy.

Możesz użyć odpowiedzi:

- Co mnie zatrzymuje?
- W jakich momentach od razu robi mi się ciężko lub pojawia się napięcie w ciele?
- Jakie myśli powtarzam sobie najczęściej, kiedy myślę o nowym początku?
- Czy są konkretne sytuacje (np. social media, technologia, rozmowa z rodziną), które wywołują niepokój?

02 Skąd bierze się lęk? I dlaczego jest *Twoim* sprzymierzeńcem?

WSTĘP



Jeśli czujesz lęk — to nie znaczy, że coś z Tobą jest nie tak.

To znaczy, że jesteś człowiekiem. I że Ci zależy.

Przez 40, 50 czy 60 lat budowałaś swoje bezpieczeństwo. Twoje ciało i umysł nauczyły się, że 'znane' oznacza 'bezpieczne'. Nic dziwnego, że myśl o nowym biznesie czy publicznym pokazaniu swojej pasji budzi lęk. To nie jest brak odwagi. To instynkt przetrwania, który przez dekady pozwalał Ci dbać o rodzinę i dom.

Problem polega na tym, że ten sam instynkt, który chronił Cię w przeszłości, dziś próbuje uwięzić Cię w poczekalni do życia. Czas go przeprogramować.”