

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SINGIELKA



Wioletta Klinicka

Singielka

DEMO

2023

Copyright © Wioletta Klinicka, Trier 2023

Redakcja i korekta: Elżbieta Sokołowska | korektelka.pl Korekta
techniczna: Elżbieta Sokołowska, Jacek Żybura

Wydawca: Wioletta Klinicka

Wydanie II Uzupełnione

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

© Wioletta Klinicka, 2023

Książka powstała w inteligentnym systemie wydawniczym Ridero

***Tylko jedna rzecz jest konieczna: samotność.
Wielka, wewnętrzna samotność.
Zagłębić się w siebie i całymi godzinami nie spo-
tkać tam nikogo: do tego należy dojść.
Być tak samym, jak może być tylko dziecko.***

Rainer Maria Rilke

Witaj

Pomiędzy moim ciałem, duszą a rozumem zapanaowała harmonia. Dręczące uczucie wewnętrznej pustki było wypełniane stopniowo przez zadowolenie. Nareszcie zaczęłam rozumieć, dlaczego nie mogłam rozbić muru oddzielającego mnie od emocjonalnej stabilności, poczucia ważności, trwałości postanowień, realizacji marzeń i przelotnych romansów. Kiedy przestałam kręcić się wokół własnej osi, poczułam, jak zawirowały wszystkie planety w naszym Układzie Słonecznym. Singielka po czterdziestce, po rozpadzie dwóch małżeństw, kilku niezobowiązujących romansach — hm, brzmi ciekawie, tym bardziej że już nie opieram się pokusie przyjmowania komplementów. „Co zrobiłaś?” — pytają mnie ci, którzy nagle zauważyli, że w równej części korzystam z tlenu.

Patrząc im z dumą w oczy, uśmiecham się i szepczę: „Nic, tylko się zakochałam”. A po chwili dodaję: „W sobie”.

Z nutą egoizmu patrzę na swoje ciało, które jest chyba nawet bardziej seksowne niż wówczas, gdy miałam dwadzieścia pięć lat. Wydaje mi się, że czyni to świadomość siebie, sekret seksapilu kryje się bowiem nie tylko pod powierzchnią ubrań,

w błyszczących oczach, ale również w umyśle. I tam jest go chyba najwięcej. Nie tylko ja odczuwam, jak emanuję całą gamą pożądanych emocji, czuje to także barman, który nalewa mi merlota, lekarz spoglądający znad karty, mój analityk finansowy, taksówkarz i ten, którego wybrałam sobie na kochanka. Czy naprawdę mężczyźni boją się inteligentnych, pewnych siebie, odrobinę bezpruderyjnych kobiet? Coś mi się wydaje, że w równej mierze co ciało pociąga ich kobieca niezależność, stabilność emocjonalna i poczucie ważności na tym świecie.

Książka, którą właśnie trzymasz w ręku, powstała z myślą o kobietach, które mają ochotę na lepszą jakość życia.

Skonstruowałam ją tak, abyś nauczyła się, jak kreatywnie i na swoją korzyść przełożyć poczucie zagubienia, samotności, rozstroju nerwowego. Zakończysz etap zadręczania siebie, a rozpoczniesz życie pełne ekscytacji. Nauczysz się cieszyć każdym dniem, chwilą i flirtami. Stawiać odważnie czoła wyzwaniom, zmianom i nowym relacjom. Poszukiwać tego, co zburzy Twoje obawy i spotęguje poczucie istnienia. Bo Tobie też się od życia należy, z małym wyjątkiem — należy Ci się to, nad czym będziesz pracować i czego będziesz naprawdę pożądać. Aby dostać, trzeba każdym centymetrem ciała, każdą komórką i połączeniem neuronowym chcieć.

Ale do rzeczy.

Celem całej książki jest to, abyś nauczyła się rozróżnić, czym jest bycie singielką od bycia osobą samotną. Abyś mogła z dumą patrzeć w lustro i wypowiadać słowa: „Jestem zajebista”.

Książka ta jest wyjątkowa jeszcze z jednego powodu: składa się z trzech części.

Pierwsza część jest umiejętnym wprowadzeniem Cię w świat Twoich uczuć. Każda zmiana, każda decyzja, każde działanie jest nakręcane przez emocje. Twoja przyszłość zależy od Twojego stanu emocjonalnego. Z doświadczenia wiem, że wiele kobiet decyduje się na zmianę w momencie przeżywania kryzysu. Aby jednak osiągnąć zamierzony rezultat i utrzymać go, w pierwszym kroku musisz powrócić do równowagi emocjonalnej. Emocjonalnie inteligentna kobieta ma największą szansę na natknięcie się na tego „właściwego” faceta, a już na pewno na takiego, którego będzie w stanie zaakceptować.

Druga część książki to podróż od punktu A (w którym się znajdujesz) do punktu B (czyli twojego celu). Część ta, przeplatana rzetelną wiedzą i prostymi, ale skutecznymi ćwiczeniami, ukształtuje Cię według Twoich pragnień. Nauczysz się myśleć, odczuwać, mówić, podejmować decyzje, planować, realizować założenia tak, aby być najlepszym kąskiem

dla przyszłego wybranka, a już na pewno by być z siebie dumną i śmiać się w twarz tym, którzy patrzą na Ciebie z politowaniem, lub tym, którzy dopiero Cię dostrzegli.

Trzecia część wspomagać będzie Twój rozwój, ale przede wszystkim pomoże Ci w chwili zwątpienia. To szereg ćwiczeń, które możesz wybierać losowo lub w sposób przemyślany. To motywatory. Dzięki ich zastosowaniu nie powrócisz do zatęchłych, stereotypowych wzorców myślowych i zachowawczych. Zmiana wymaga pracy i zaangażowania, ale również systematycznych powtórzeń. Tylko poprzez ćwiczenia rozerwiesz zastygłe połączenia neuronowe w mózgu i stworzysz inne ścieżki, które ukształtują nową Ciebie.

Pamiętaj, że to, czy zaszła w Tobie zmiana, czy nie, zweryfikuje zetknięcie się z bodźcem. Dlatego ważne, abyś wyszła do ludzi i odmieniała miłość przez wszystkie przypadki.

Podczas podróży i zawierania znajomości nie zapomnij o analizie swoich zachowań, wyciąganiu wniosków i wybieraniu tego, co jest dla Ciebie najbardziej pożyteczne. Nie bój się smakować życia i doświadczać — tylko w ten sposób poznasz siebie, swoje słabości, ale i mocne strony, na których się

skoncentrujesz, aby każdego dnia być bardziej atrakcyjną nie tylko dla mężczyzn, którzy z utęsknieniem będą wodzić za Tobą wzrokiem, nie tylko dla przyjaciół, którzy będą się zastanawiać, jak dokonałaś tyle fantastycznych zmian w tak krótkim czasie, ale w szczególności dla siebie.

Zaczynamy?

Super!

Mam na imię Wioletta i jestem Twoim osobistym trenerem. Otwórz pierwszą stronę i — zaopatrzona w notes, kalendarz i długopis — zacznij od początku.

Fragment ROZDZIAŁ I

EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA

Świadomość emocjonalna to rozpoznanie własnych emocji i ich skutków.

Samocena emocjonalna to poznanie swoich bogatych zasobów wewnętrznych, zdolności oraz ograniczeń.

Samokontrola to umiejętność panowania nad gwałtownymi emocjami i impulsami.

Wiara we własne siły to silne poczucie własnej wartości oraz świadomości swoich możliwości i umiejętności.

Samoregulacja emocjonalna to celowe rozbuźdzanie lub hamowanie emocji.

Model zmiany

1. Faza przedrefleksyjna: W tej fazie nie mamy świadomości, że coś powinno być zmienione. Na tym etapie możemy dostrzegać, że istnieje jakiś problem jednak dokładnie go nie definiujemy, przez to też nie mamy pojęcia co i jak miałyby być zmienione.

2. Faza refleksji: Zauważamy problem już bardziej konkretnie i uświadamiamy sobie konieczność zmiany osobistej, chcemy jej dokonać jednak nadal nie wiemy jak. Pojawia się często stres i frustracja.

3. Faza determinacji: Poszukujemy możliwych rozwiązań, nowych sposobów, formułujemy nowe cele i plany, chcemy coś zrobić z zaistniałą sytuacją.

4. Faza działania: Wdrażamy poczynione plany nowe nawyki, podejmujemy aktywne działania itd.

5. Faza podtrzymania: Konsekwentne kontynuujemy działania przez okres konieczny do pojawienia się zmiany. Działania te mogą doprowadzić do pożądanej zmiany albo okazać się nieskuteczne (gdy stosujemy stare strategię albo zupełnie nietrafione)

6. Faza progresu lub rezygnacji: Powracamy do starych nawyków, reakcji i zachowań i wpadamy w tą samą sytuację trudną, w której byliśmy lub wchodzimy na „nowe tory”, doświadczamy zmiany i progresu.

Motorem zmian jest przebudowa na poziomie wartości, przekonań i — w szczególności — tożsamości.

To pozwala na skuteczne stosowanie strategii radzenia sobie z emocjami oraz stosowanie strategii osiągnięcia celów.

Co jest potrzebne, aby zaszła zmiana?

— RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI

— RADZENIA SOBIE Z REALIZACJĄ CELÓW, czyli
DZIAŁANIA

(w ten sposób generujemy w sobie wytrwałość, niezbędną do wypracowania nowych nawyków i zachowań)¹

Rola emocji

Często mówimy, że nie strój zdoła człowieka. W pełni popieram tę tezę, aczkolwiek schludność i czystość są dla mnie priorytetowymi kwestiami. Tę dbałość należy również zachować wewnątrz siebie, ponieważ jeśli nie ubrania nas kształtują, robią to na pewno emocje.

Emocje, które nam towarzyszą, wpływają nie tylko na nasze samopoczucie, nastrój, wygląd, lecz także na tak bardzo poszukiwane przez nas szczęście.

A czym poczucie szczęścia jest dla Ciebie? Jakich emocji oczekujesz w momencie spełnienia?

Pozytywne emocje podnoszą wzrost dopaminy, oksytocyny, adrenaliny. Ta chemia powoduje, że inni lgną do nas i uwielbiają nasze towarzystwo. Pozytywne emocje wspierają relacje i koleżeńskie, i biznesowe, i partnerskie. Pozytywne emocje wzmagają działanie, osiągnięcie celów; pomagają uzyskać awans

¹ Model zmiany opracowany na podstawie E. Kluski i P. Łabuza: <http://www.coachingkryzysowy.pl>. Dostęp online: 2.02.2017.

w pracy, znaleźć wymarzoną pracę, kreować własną markę. Pozytywne emocje kształtują nasz wizerunek. Lepsze samopoczucie spłyca zmarszczki, wysmukla sylwetkę, prostuje plecy. Nie wierzysz? Sprawdź. Wystarczy, że zrobisz sobie zdjęcie w chwili, gdy jesteś pogrążony w smutku, w złości, a kolejne wówczas, gdy dobrze się bawisz albo masz poczucie spełnienia. Zapisuj to, co spotkało cię w chwili zadowolenia (stwórz łańcuch zdarzeń), i to, co spotkało cię w chwili gniewu lub smutku.

Dziś chcę ci powiedzieć, że aby rozpocząć pracę nad własnym umysłem emocjonalnym, **potrzebujesz przeświecić siebie**. Co to oznacza? Nic innego jak rozpoczęcie analizy swoich emocji i związanych z tym zachowań. Odpowiedz sobie na pytanie: dlaczego dana emocja jest w stanie zawładnąć moim zachowaniem?

Kroki pomocnicze:

- poznaj źródło swoich emocji;
- poznaj motywy pojawiania się danych emocji;
- poznaj przyczynę danej emocji.

Odpowiedz na pytania:

- Kiedy pojawia się dana emocja?
- Jakie jest jej natężenie?
- Przez jaki czas się w tobie utrzymuje?

- Jak zaczynasz się zachowywać? Jakie działania towarzyszą tej emocji?
- Jaki nastrój ci wówczas towarzyszy?
- Jaka emocja w tobie dominuje?
- Z jakich komponentów się składa?
- Czy pod tą emocją nie kryją się inne emocje?

[Brakujący fragment dostępny po zakupie kursu]

Jeśli twoim celem jest stanie się człowiekiem bardziej atrakcyjnym dla siebie i dla otoczenia, zacznij od poznania poziomu swojej inteligencji emocjonalnej (IE), czyli od odpowiedzi na pytanie: „Jakie emocje częściej mi towarzyszą: szczęście, smutek, złość, wstyd czy strach?”. Następnie zastanów się nad intensywnością emocji: wysoka czy umiarkowana. Koniecznie wszystko zapisz i bądź ze sobą bezgranicznie szczerą.

Każda emocja wymaga zewnętrznego wyładowania. Ukrywanie jej pod maską obojętności prowadzi nie tylko do konfliktów w pracy, rodzinie czy z partnerką/partnerem.

[Brakujący fragment]

Ćwiczenie

Postaraj się ocenić samą siebie.

Narysuj tabelę z trzema kolumnami.

— Uważam, że jestem...

— Dowody potwierdzające twoją tezę, że taka jesteś

— Jakość i siła przedstawionych dowodów

Staraj się wykonać to zadanie rzetelnie. Szukaj twardych dowodów na poparcie swojej tezy. Nie stosuj odpowiedzi typu, „bo tak”, „bo nie”.

Jeśli wykonasz to zadanie z dużym zaangażowaniem, spostrzeżesz, że część twoich opinii legnie w gruzach. Jeśli tak się stanie, niestety musisz odpuścić. Nie możesz mówić o sobie, że jesteś nieśmiała lub niezdecydowana, gdy nie poprzysz tego wiarygodnymi dowodami. Już teraz masz możliwość uwolnienia się od takich ocen.

Jak to zrobić? Nieustannie powracaj do tabeli, świadomie kieruj swoje myśli na właściwe tory — „przecież udowodniłam, że ta opinia to mit”. Może oczekujesz recepty, magicznego zaklęcia, ale ono nie istnieje. Zmiany następują tylko dzięki świadomości i nakierowywaniu myśli. Ćwiczenie to pomaga poznać prawdę o sobie i jest bardzo ważne, ponieważ — jak się przekonasz — podstawą do nauczania się i zgłębiania IE jest samoświadomość i samoocena.

[Brakujący fragment]

Emocje stanowią nieodłączny składnik osobowości każdego z nas. To one są podstawą naszego zachowania, reakcji, działań oraz interakcji z drugim człowiekiem. Emocje pokazują nas takimi, jakimi jesteśmy, i to właśnie one kształtują w nas samopoczucie i dobrostan. Zrozumienie emocji jest niezbędne do odnalezienia siebie, własnej ścieżki, do osiągnięcia zamierzeń zawodowych, jak i osobistych.

Inteligencja emocjonalna kształtuje twoją umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych. Jest najskuteczniejszym narzędziem w radzeniu sobie ze stresem, lękiem, strachem itp. IE w bardzo znaczącym stopniu wspomaga akceptowanie siebie, otoczenia, wydarzeń. Prowadzi do harmonii i synergii wszystkich płaszczyzn życia. Można się jej nauczyć lub ją doskonalić.

[Brakujący fragment]

Jaki jest związek między intuicją a rozumem?

Inteligencja emocjonalna jest równie ważna jak inteligencja ogólna. Dopiero ich połączenie tworzy pełną szansę na sukces odnoszony na każdej płaszczyźnie życia. W takiej symbiozie powinna funkcjonować również intuicja z logiką. **Podjmując w życiu decyzje, należy nie tylko zimno kalkulo-**

wać, ale również słuchać wewnętrznego głosu.

Nie trzeba wyłączać ani logiki, ani intuicji. Nie należy kierować się wyłącznie emocjami ani tylko intelektem.

W jednej ze swoich książek Daniel Goleman pisze: „kiedy robisz to i jesteś całkowicie obiektywny [...] to masz tylko suche dane statystyczne. Ale czujesz, jakbyś w środku miał jakiś licznik, który mierzy wszystkie te dane. [...] Wskazówka mierzy uczucie. Czasami mózg mówi: «No, to na pewno wkurzy wiele osób» albo coś takiego, szósty zmysł podpowiada: «Tak, ale to wygląda dobrze». No i nauczyłem się polegać na nim¹”.

Okolice mózgu, które biorą udział w powstawaniu przeczuc, są o wiele starsze od warstewek kory mózgowej, ośrodków racjonalnego myślenia, okrywających sam szczyt mózgu. Przeczucia rodzą się dużo głębiej. Są one funkcją ośrodków emocjonalnych, które otaczają pierścieniem pień mózgu.

Mózg magazynuje rozmaite perspektywy doświadczeń w różnych okolicznościach — źródło pamięci znajduje się w jednej strefie, obrazy, dźwięki i zapachy trafiają do innej i tak dalej. Ciało migdałowe jest miejscem, w którym przechowywane są emocje wywołane przeżyciami. Nawet najmniejsze

¹ D. Goleman, Inteligencja emocjonalna w praktyce, tłum. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 1999, s. 81.

doznanie, któremu towarzyszy najsłabszy sygnał emocjonalny, jest rejestrowane w ciele migdałowatym, dlatego stale wysyła nam ono sygnały. Nawet wówczas, gdy wybierasz danie z menu w restauracji. Poprzez połączone z ciałem migdałowatym obwody (drogi nerwowe prowadzące do organów wewnętrznych) czujemy uścisk w żołądku — wywołany wyborem, przed jakim stoimy.

Intuicja wzrasta wraz z nabywanym doświadczeniem. Dlatego też wiele kultur ceni sobie zdanie starszyny. Można śmiało powiedzieć, że intuicja to mądrość, którą bardzo duża część społeczeństwa lekceważy.

CZY DOZNAŁAŚ KIEDYŚ UCZUCIA NIEZDECYDOWANIA?

Zazwyczaj nawiedza ono człowieka, dlatego, że żadna wywołana myśl nie niosła za sobą ładunku emocjonalnego. Byłaś obojętna na wybór, jaki przed sobą postawiłaś.

Nasz mózg nie działa jak maszyna, nie podaje ci rozwiązania, lecz wyłącznie rozlicza wszystkie „za” i „przeciw” na podstawie nabytego doświadczenia. Waży emocjonalne znaczenie minionych doświadczeń i przesyła odpowiedź w formie przecucia. Z ciała migdałowatego wypływa decyzja i poczucie jej słuszności lub niesłuszności. Równolegle do twojego strumienia myśli płyną uczucia. Cały dzień podlegamy zmienności nastrojów, często jest to proces nie-

zauważalny. Dopóki nie nauczysz się ich dostrzegać, niemożliwe będzie zrozumienie, że czysta myśl to złudzenie, a zimna kalkulacja, oderwana od prze-czuć, prowadzi do klęski.

Myśli i uczucia zawsze pozostają w symbiozie, są nierozdzielne. Pamiętaj jednak, że słuszność decyzji lub jej brak wynika z nierozdzielnego połączenia faktów i uczuć. Poczucie, że to, co robimy, jest słuszne lub nie, wynika z naszych preferencji, wartości i mądrości życiowej.

„Intuicja i przeczucia świadczą o zdolności wy-czuwania sygnałów płynących z magazynu naszej pamięci emocjonalnej — naszego własnego rezer-wuaru mądrości i rozsądku. Zdolność ta jest sed-nem samoświadomości, ta zaś istotną umiejętnością podstawową, na której nadbudowują się trzy kompe-tencje emocjonalne¹”.

¹ Tamże, s. 86.

Fragment ROZDZIAŁ II

SINGIELKA

*Jeżeli miłość twoja nie ma żadnych szans, powinie-
neś zamilknąć, bo nie należy mieszać miłości z nie-
wolnictwem serca.*

*Miłość, która prosi, jest piękna, ale ta, która błaga,
jest uczuciem lokajskim.*

*Antoine de Saint-
Exupéry*

Rozdział, który właśnie czytasz nazywa się „Singielka”. Dowiesz się z niego, jak odszukać siebie w tym wciąż pędzącym świecie i jak z dumą mówić o sobie: „Tak, jestem singielką!”.

Nie będę Ci wpajać, że to stan naturalny, że wystarczy miłość do samej siebie, bo uważam, że człowiek jest stworzony do tego, aby kochać i być kochanym; aby żyć w stadzie, a nie w pojedynkę. **Ale — uwaga — okres po związku nawet w sytuacji, gdy nie było ślubu, to fantastyczna okazja do poznawania siebie, wejrzenia w siebie i zapytania: „Co poszło nie tak? Dlaczego facet, który wydał mi się kimś wyjątkowym, okazał się wyjątkowy, ale nie dla mnie?”.**

Jest to pytanie, na które zwykle nie odpowiadamy sobie. **Brak zagłębiania się w siebie powoduje,**

że kobiety albo popadają ze skrajności w skrajność, albo decydują się na bycie z kopią partnera, z którym właśnie się rozstały.

Ale do rzeczy.

Celem całej książki jest to, abyś nauczyła się rozróżnić, czym jest bycie singielką od bycia osobą samotną. Abyś mogła z dumą patrzeć w lustro i wypowiadać słowa: „Kocham się. Jestem zajebista”.

Aby doprowadzić do zmiany swojej postawy, przejdziesz przez kilka etapów.

— Zaczniemy od tego, że nauczysz się podejmować silne decyzje. Staną się takie, ponieważ poznasz wagę zadawania sobie konstruktywnych pytań, które prowadzą wprost do umiejętności przenoszenia ciężaru koncentracji. To, na czym się koncentrujesz, ma wpływ nie tylko na twoje życie, lecz także emocje.

— Po drugie, przekonasz się, że to myśl kształtuje twoją rzeczywistość. Myśli nadają sens słowom. Jeśli z żalem mówisz o sobie: „Jestem samotna”, to każda komórka twojego ciała tak się czuje.

— Twoje słowa przekształcają się w twoje działania, dlatego będziemy działać i robić porządek w dosłownym tego słowa znaczeniu. Przeszłości nie zmienisz, więc będziesz miała znakomitą okazję

do zastanowienia się nad tym, dlaczego wciąż w niej kwitniesz. Co zostawić, co wyrzucić — oto jest kobiece pytanie! Doświadczysz również fascynującego uczuć: wolności, ale i pustki. A ponieważ nie ma mowy o zawieszeniu mentalnym, nauczysz się, jak — i czym — wypełnić swoje życie. Jednym słowem: poznasz siebie i wykorzystasz tę wiedzę do realnego działania. Aby to zrobić, potrzebujesz narzędzia, które pozwoli Ci uchwycić równowagę w życiu.

— Są dwie drażliwe kwestie, o których ludzie na co dzień nie rozmawiają. Głównie dlatego, że wymagają od człowieka świadomości i wysiłku. To decyzje i nawyki. Oczywiście nie tylko, ale spora część kobiet oddaje władzę decyzyjności w męskie ręce z dwóch powodów: nauczono je, że tylko facet umie podejmować prawdziwie męskie decyzje, poza tym część z nich jest po prostu wygodna. Ale zapewniam cię, że nie ma na świecie silniejszej istoty niż kobieta. Przekonasz się sama, ile potencjału w tobie tkwi. Każda decyzja podjęta samodzielnie jest w stanie tak tobą pokierować, że zmienisz przyzwyczajenia, które ci nie służą. Podziękujesz sobie pięknie za całą tę pracę. Zaczнешz rozpieszczać siebie i doceniać. Poczujesz, że singielka to ty. Że singielka to wspaniała kobieta, która właśnie odbywa podróż z punktu A do punktu B.

— Gdy odnajdziesz już sens swojego życia, gdy nauczysz się być szczęśliwa sama ze sobą, gdy poznasz uczucie spełnienia, poczujesz, że jesteś gotowa. Gotowa na podjęcie ostatecznej decyzji. Nie będziesz się szarpała, kierowała stereotypami, użalała nad sobą, złościła i przeklinała przeszły związek, los czy przeznaczenie. Poczujesz, jak piękne jest uczucie wolności. A musisz wiedzieć, że o wolności mówimy wówczas, gdy masz wybór co najmniej między trzema opcjami; gdy sama podejmujesz decyzję; gdy bierzesz odpowiedzialność za swoje życie; gdy wiesz i czujesz tak z poziomu serca, że to, co wybierasz, jest w danym momencie dla Ciebie najlepsze.

— Daj sobie czas, daj sobie uśmiech, daj sobie prawo do odkrywania siebie na nowo. Zadbaj o swoją codzienność. Przeżyj tę fascynującą przygodę. Zrób to dla siebie, z czystego egoizmu, niech każdy twój centymetr ciała otrzyma od Ciebie szansę na nową miłość. Otwórz się na to, co czeka wyłącznie na Ciebie. Bo Twojego życia nikt nie jest w stanie przeżyć. Tylko Ty sama możesz to zrobić.

Dlatego zacznijmy już tę podróż. Sama jestem niezwykle podekscytowana, zapewne Ty również. Przygotuj się na szokujące wyzwania, na ekstremalne zmiany, na turbulencje, na świetną zabawę, na całkiem nowe doznania!

Przygotuj, proszę, kartkę, może zeszyt, notes albo otwórz pusty dokument w komputerze. Weź kolorowe kredki lub coś do pisania i w momentach, w których poproszę, abyś pisała — pisz, bo będą to istotne kwestie do przeanalizowania.

Mówiłam, że chcę się z tobą zaprzyjaźnić? Liczę na to, dlatego powiem ci coś o sobie.

Kim jestem?

Dumną z siebie, wyprostowaną singielką, kierującą się swoimi zasadami. W moim przypadku nie ma mowy o zaniedbywaniu swojego ciała, a tym bardziej umysłu. Bywam kąśliwa, bywam romantyczką, bywam kochanką gotową przeżyć niesamowity romans.

Jestem kobietą pewną siebie. Wiem, kim jestem i czego chcę. Bo singielka to ładunek pozytywnej energii o szerokim zasięgu działania i mocne trzymanie za ster. Gdy singielka podejmie decyzję, robi wszystko, aby wypełnić ją działaniem; dąży do swojego celu i nie żyje mrzonkami. Singielka ma otwarty umysł i potrafi wyciągać wnioski ze zdarzeń, które stały się jej udziałem. Nie zawaha się ani przez chwilę przed wykorzystaniem tej wiedzy, wchodząc w nowy związek. **Bo singielka to stan przejściowy; jeśli poczujesz się gotowa i chętna, wejdzie w nowy zwią-**

zek z pełną świadomością siebie, bez obaw, lęku i zazdrości, bo zna swoją wartość i wie, czego oczekuje oraz co jest w stanie zaakceptować u partnera. To, czego w całości nie akceptuje, nie ma racji bytu w jej życiu. Kompromis? Owszem, ale nie po to, aby być z kimś, żeby mieć, bo Singielka nie jest samotną kobietą. Singielka jest kobietą. I — PS — kocha siebie!

A kim ty jesteś? Czy jesteś gotowa zrzucić z siebie wszystkie maski? Stanąć obnażona chociażby sama przed sobą?

Spróbujmy zaprzyjaźnić się. Spróbujmy być wobec siebie szczerze. Usłyszysz moją historię i przekonasz się, że nie zawsze postępowałam zgodnie z zasadami singielki. Też się gubiłam. Zawsze wtedy jednak wykonywałam jedną czynność, o którą za chwilę ciebie poproszę.

[Brakujący fragment]

Mam teraz kolejne zadanie dla ciebie.

Podejdź do lustra — największego, jakie masz w domu.

Przyjrzyj się sobie. Co widzisz? Patrz uważnie.

A teraz powiedz głośno, jaka była twoja pierwsza myśl, gdy zobaczyłaś siebie?

Spójrz na siebie. Kogo dostrzegasz w tym odbiciu? Czy wiesz, na kogo patrzysz? Czy dostrzegasz w odbiciu kobietę, która jest twoją największą przyjaciółką?

Jej nie oszukasz, przed nią nie masz tajemnic. Nawet gdy czegoś nie chcesz powiedzieć, nawet gdy wypierasz coś ze swojego umysłu, nawet gdy starasz się ukryć prawdę, ta kobieta w lustrze — twoja przyjaciółka — kocha cię i wie o tobie wszystko. Motywuje cię, wspiera i chce twojego szczęścia. Czasami jej nie doceniasz. Czasami ją krzywdzisz. Czasami ją odrzucasz. Nie dlatego, że jej nie kochasz, ale dlatego, że się boisz. Boisz się iść za głosem serca.

Nie odrzucaj i nie niszczonej przyjaźni. Kobieta, na którą patrzysz, jest już zmęczona tą szarpaniną. Daj jej odpocząć. Teraz ty zaopiekuj się nią; niech twoja wewnętrzna kobieta poczuje, jak bardzo ci na niej zależy.

Dziękuję! Możesz usiąść wygodnie, wziąć łyk wody lub kawy i w międzyczasie spojrzeć na to, co napisałaś o przyjacielu. Te atrybuty nie wzię-

ły się znikąd; to twoje wartości, którymi chcesz się kierować w relacjach z innymi ludźmi. Taka sama bądź również dla siebie — dobra i wspierająca.

A teraz odpręż się. Możesz włączyć sobie relaksacyjną muzykę.

Zajrzyj do swojego wnętrza. Przyjrzyj się sobie... **i namaluj swoją wewnętrzną kobietę. Narysuj, kim jesteś tam w środku. Przelej swoje piękne wnętrze na papier.**

ROZDZIAŁ III

ĆWICZEBNIK

Ćwiczenia z zakresu:

KONSTRUKTYWNE DZIAŁANIE

Ćwiczenie

Dyscyplina

Wstałaś i powolnym krokiem idziesz zrobić to, co zaplanowałaś. „No ale co?“, „Czy warto?“, „A może jutro to zrobię“, „A może później?“ itd. Znajome słowa?

Brak dyscypliny wynika z tysiąca wymówek. Jak to odwrócić? Postaw sobie jedno konstruktywne pytanie. Tylko jedno! „Jak chcę, aby wyglądał mój dzień?“.

A teraz odpowiedz sobie na nie, weź kartkę i długopis i opisz jeden wyobrażony dzień.

Gdy już to zrobisz, zastanów się i wyciągnij wnioski. Co Ciebie dyscyplinuje?

Konstruktywne działania wymagają samodyscypliny!

Na szczęście nie jesteś niezastąpiona...!

Zastanów się przez chwilę nad delegowaniem niektórych czynności.

Czy właśnie Ty musisz robić dziś kolację?

Czy właśnie Ty musisz wykonać dany telefon?

Czy właśnie Ty musisz położyć dzieci spać, nastawić pranie, wysłać pocztę i uprasować?

Pozwól innym uczestniczyć w Twoim życiu. Tak. Już dziś daj innym szansę się wykazać.

Usiądź i zapisz czynności, które mogą wykonać osoby z Twojego otoczenia. Poinformuj je o tym. Zaproponuj stworzenie grafiku, jednocześnie wytłumacz, dlaczego decydujesz się na tak radykalne zmiany. Mów o swoich potrzebach, a przekonasz się, jak wiele osób z chęcią Cię wyręczy.

Trwoniąc energię na rzeczy nieistotne, nie jesteś w stanie w pełni zaangażować się w działania priorytetowe!

Rozpoznaj kompetencje!

Często decydujesz się działać bez przygotowania; mało tego — bez świadomości, że czegoś nie wiesz.

Wymyśliłam sobie, że postawię swoją stronę internetową. Po rozpoczęciu pracy okazało się, że z wielu kwestii nie zdawałam sobie nawet sprawy, choć powinnam o nich wiedzieć.

Początkowo moje działania były bardzo chaotyczne. Gdy raz za razem dochodziłam do wniosku, że jeszcze tego nie wiem, i tego, i tamtego — poczułam się przytłoczona.

Okazało się, że są określone fazy świadomości; każdą z nich należy przejść we właściwym dla siebie tempie.

Nie popełniaj mojego błędu! Zapytaj siebie:

- Czego chcesz dokonać?
- Czego nie wiesz, że nie wiesz?
- Czy wiesz, że nie wiesz? Jakie kompetencje lub wiedzę musisz zdobyć, aby wykonać daną rzecz?

Podczas stawiania strony nie zdawałam sobie sprawy, ilu rzeczy nie potrafię wykonać, i że będę musiała nauczyć się ich, aby sprostać swoim oczekiwaniom.

• Czy już wiesz, że wiesz? Jakie umiejętności są Ci potrzebne? Teraz już wiem, dlatego przygotowałam sobie listę: „Czego muszę się nauczyć, zanim przystąpię do budowania strony”.

- Czy nie wiesz, że wiesz?

Oznacza to, że opanowałam umiejętności, które pozwoliły mi zacząć stawiać stronę; co więcej — stały się one niemal moim nawykiem, działaniem wykonywanym odruchowo, bez zastanawiania się, czy wiem, czy nie wiem.

Doświadczenie nauczyło mnie, że warto z tego modelu korzystać, bo nie tylko chroni przed stresem

i porażką, lecz także w dużym stopniu oszczędza czas, który przecież jest tak cenną walutą.

Konstruktywne działania oparte są na wiedzy i wstępnym przygotowaniu merytorycznym!

[Brakujący fragment]

Pierwszym krokiem do jej rozwijania jest świadomość tego, czego pragniesz, i lista rzeczy (czynności) do wykonania, które pozwolą zrealizować cel.

Twoje życie — Twoje cele!

Każde pragnienie bez wyjątku (które nie krzywdzi drugiego człowieka) jest godne realizacji, dlatego jeśli naprawdę pragniesz tego, co sobie wymarzyłaś, samodyscyplina stanie się naturalną częścią procesu.

Ale określ się i opracuj tę listę!

Samodyscyplina prowadzi do sukcesów!

Konstruktywne działanie

Pragnienie oznacza wzrost i rozwój, dlatego zastanów się w ciszy, a następnie odpowiedz sobie na pytanie: „Czego pragniesz?”.

Dlaczego to dla Ciebie takie ważne?

Jakie korzyści zapewni Ci realizacja tego celu?
Co z tego będziesz mieć?

Ustal sama ze sobą, jakie kolejne kroki wykonasz, przygotuj harmonogram działań i z ufnością oraz

wiarą zacznij realizować swoje marzenia. Człowiek, który nie ma marzeń, umiera już za życia.

Miałam okazję patrzeć na człowieka, który wycofał się w momencie, gdy jego marzenie zaczęło się spełniać. Chociaż jego zachowanie wydaje się co najmniej dziwne, taka reakcja jest częsta. Dlaczego? Ponieważ nagle dopada człowieka lęk przed zmianą. Marzenie samo w sobie jest bezpiecznym lądem — zdajemy sobie sprawę, że istnieje tylko w naszej głowie, a często nawet nie wierzymy, że możemy stanąć przed szansą jego spełnienia.

Zanim zaczniesz marzyć, pomyśl, czy naprawdę tego pragniesz, bo Wszechświat odpowiada na ludzkie prośby.

Masz dwa wyjścia: albo przestraszysz się i uciekniesz, albo zrobisz ten ostatni krok w kierunku wyjścia ze strefy komfortu.

Realizacja marzeń wymaga od Ciebie wewnętrznego przekonania o słuszności działań!

Programowanie?

Praca w domu wymaga od nas niezwyklej dyscypliny, co staje się odczuwalne najczęściej po zrobieniu sobie przerwy.

Jak efektywnie przystąpić do realizacji kolejnego zadania z listy?

DZIAŁAJ NATYCHMIAST! Powtarzaj proste słowa: „Działam natychmiast!”.

Powtarzane słowa trafiają do Twojej podświadomości. Zaczyna się rozgrywka pomiędzy Twoją potrzebą realizacji zadania, która w konsekwencji przyniesie Ci zadowolenie, a odwlekaniem, które zwykle skutkuje zaniżeniem poczucia własnej wartości (dla czego wartości? Bo często w głowie powstają myśli typu: „Znowu dałam ciała! Jestem beznadziejna i niezdyscyplinowana!”).

Wybór należy do Ciebie. W podjęciu decyzji mogą Ci pomóc dwa proste pytania:

- Co stracę, gdy tego nie wykonam?
- Co zyskam, gdy zdyscyplinuję się i wykonam zadanie?

Nie ma takiego prawa, które zmusiłoby Cię do nienawiści, rozgoryczenia, lęku czy od zaniechania rozwoju osobistego tylko dlatego, że ktoś z zewnątrz Ci tak sugeruje. Twoje myśli są Twoją rzeczywistością!

Ćwiczenie

To nie marzenie; to wizja!

Pragnąc czegoś więcej, stwórz wizję tego, czego pragniesz.

Wizja Twojej przyszłości zmieni Cię, ukierunkuje na odpowiednie decyzje, pozwoli pokonać pojawiają-

ce się przeszkody oraz stanie się Twoim drogowskazem i motywatorem do działania.

Podstawowe pytania brzmią:

- Czego pragniesz i jak ma wyglądać Twoje życie?
- Jakie kroki musisz wykonać, aby doskonalić swoją codzienność?

Za pomocą wizji twórz swoją wspaniałą codzienność!

Za pomocą wizji małych kroków zbudujesz fundament konceptu działania!

Aby zasypiać z uśmiechem i z zadowoleniem, koncentruj się na tej chwili — porannym zapachu kawy, całusie od dziecka, uśmiechu nieznanego itp.

Drobiazgi tworzą Twoje życie. Dostrzegaj je. Gdy dopadną Cię stres, żal, smutek, stań przed lustrem i zapytaj siebie, czy warto? Czy te emocje nie niszczą Cię samą? Rozumiem, że czasami trudno odpuścić myślom kotłującym się w głowie, ale sama świadomość ich istnienia daje Ci szansę na ich zmianę.

Szanuj siebie, kochaj siebie i dbaj o swoją wewnętrzną kobietę! Konstruktywne działanie zaczyna się od planowania!

[Brakujący fragment]

Dni wolne szanuj!

Bywa, że w niedzielę wieczorem czujesz się bardziej zmęczona niż w piątek po całym tygodniu pracy.

Z czego to może wynikać?

Jednym z powodów jest brak prawidłowej organizacji — przez te dwa dni chcesz nadrobić wszystkie zaległości: posprzątać, poprasować, zrobić zakupy itd. Ja zawsze korzystam ze sprawdzonej metody: wszystkie tego rodzaju czynności wykonuję w dni powszednie. Wychodzę z założenia, że skoro i tak cały tydzień chodzę do pracy, to starczy mi sił, aby niczego nie odkładać na weekend. Polecam!

Owszem, początkowo jest to uciążliwe (na przykład mycie okien czy prasowanie), ale gdy pomyślałam, że dwa dni, całą sobotę i całą niedzielę będę miała tylko dla siebie i najbliższych — od razu czuję power. (Teraz moja praca ma inny charakter, ale w dni świąteczne również odpoczywam).

Wyobrażasz sobie wstać w sobotę rano i mieć do zrobienia jedną, jedyną rzecz — napić się kawy...?

Jeśli jednak musisz pracować, zastanów się, co jest ważne i pilne. Stwórz swój rytm pracy weekendowej według podanego szablonu, to znaczy tak, aby jak najszybciej uporać się z tym, co wymaga natychmiastowej reakcji i natychmiastowego działania.

Pamiętaj, że brudna podłoga może poczekać, ale nie czas, który możesz spędzić z partnerem, rodziną lub sama ze sobą. Tego czasu nie nadrobisz.

Szalonego weekendu Ci życzę!

[Brakujący fragment]

SIŁA DETERMINACJI I POZBYCIE SIĘ WYMÓWEK.

Tak, Moja Droga. Wiesz, jaką moc mają wymówki; wystarczy jedna, aby w magiczny sposób zniknął zapalniczka do nauki, sportu, seksu.

To właśnie wymówki prowadzą Cię w zupełnie przeciwnym kierunku, niż życzyłybyś tego sobie.

Zastanów się, dlaczego nie możesz osiągnąć tego, o czym marzysz. Zazwyczaj ludzie tłumaczą się następująco: „Nie mam czasu”, „Mam problemy”, „Zdrowie mi nie pozwala”, „Dzieci, mąż, to czy tamto”.

Wymówki towarzyszą nam przez całe życie; zbieramy je do swojego koszyka od dzieciństwa, a gdy wchodzimy w życie dorosłe, w etap, w którym czas wziąć odpowiedzialność za swoje życie, miarą jakości naszego życia staje się liczba wymówek.

Zrób mały eksperyment.

Jakie wymówki nie pozwalają Ci na realizację celu?

Zastanów się, czy znasz kogoś, kto znajduje się w podobnej do Twojej sytuacji, ma podobne do Two-

ich problemy, a mimo to osiągnął cel podobny do tego, jaki chciałabyś osiągnąć?

Jak często podziwiasz ludzi niepełnosprawnych, którzy realizują swoje marzenia? Kobiety, które mimo utraty wszystkiego potrafią cieszyć się życiem? Chore dzieci, które nawet wtedy, gdy spędzają większość życia w szpitalach, promienieją radością i uczą się?

Pewnie, że mam kilka wymówek, z którymi muszę się porachować. Ale przemyślałam swoje życie i idę do przodu, bo nie mam wymówek przed działaniem!

A TY? JAKĄ DECYZJĘ DZIŚ PODEJMNIESZ?

Ważne jest, aby człowiek zaznaczał swoją obecność po emocjonalnej stronie świata i dbał o nią w tak samo zdecydowany sposób, w jaki czyni to w codziennej przestrzeni życia.

CHCESZ KUPIĆ SINGIELKĘ TERAZ? OK.

TWOJE ŻYCIE. TWOJE DZIEŁO. BĄDŹ ARTYSTKĄ!

WIOLETTA KLINICKA

Moją misją jest ożywienie w ludziach współczucia, troski i życzliwości. Nie tylko dla innych, ale w szczególności dla nich samych. **W dzisiejszym, wysoce konsumpcyjnym świecie mało jest przestrzeni na okazywanie delikatnych emocji.** Dlatego poprzez swoją twórczość chcę zaznaczyć obecność uczuć. Uczuć, które chowane w dziurawych kieszeniach czynią nas tylko wyblakłymi cieniami na niebie gwieździstych mas.

JAKO ARTYSTKA

Czym jest miłość? Zgubnym szczęściem, ulotną chwilą czy źródłem cierpienia?

Cały mój przekaz ma jeden silnie zakorzeniony cel — a mianowicie pobudzić czytelnika do refleksji na temat miłości. Mam na myśli nie tylko miłość romantyczną czy zawilść zawartą w relacjach damsko-męskich, ale również rozważania nad więzami pomiędzy tobą a ludźmi wypełniającymi twój świat.

Miłość może i ulotna jest, krucha, czasami przebiegła. Może czasami natrętna, emanuje złością i zaborczością. A jednak zapominamy o jej przewrotnym charakterze i pożądamy jej doświadczać. Pragniemy spijać z jej delikatnych płatków słodycz, oddychać jej zapachem... biec za nią choćby w nieznane... tym mocniej i szybciej, im bliżej śmierci.

Musimy więc pisać i czytać o miłości, jest od nas silniejsza.

MOJE KSIĄŻKI

- *Miłość.com 1. Nieznajomy z sieci*
- *Miłość.com 2. Trzech to tłum*
- *Miłość.com 3. Papierowe małżeństwo*
- *Miłość.com 4. Zdradzone*
- *Niemy krzyk*
- i inne.*

JAKO COACH

Być poukładanym w świecie poukładanym nie jest zbyt dużym wyzwaniem. Dopiero gdy ten bezpieczny świat upada, gdy okruchy leżą pod stopami i bezradność, jak ciemne chmury, wisi nad człowiekiem, poznajesz siebie. Pozostać w bezruchu, poskromić emocje, zachować spokój, dostrzec szansę na lepszą zmianę — to właśnie jest prawdziwą sztuką.

Moje chmury, po traumatycznych przeżyciach, też wisały nisko. Też byłam na emocjonalnym dnie. Nauczyłam się jednak, aby emocje nie odbierały mi oddechu, logicznego myślenia ani nie prowadziły mnie do nierozważnych działań. Od tamtego czasu dzielę się kursami, w których zawarta jest cała moja wiedza i doświadczenie oparte na minionych wydarzeniach.

Piszę, abyś mogła dostrzec i zadbać o swoją codzienność, bo to ona jest najważniejszym składnikiem życia.

KURSY DLA CIEBIE

- *Emocjonalnie Inteligentna Kobieta*
- *Singielka*
- *Sukces a dobre nawyki*
- *Podejmuj trafne decyzje*
- *Kobieta w podróży życia*
i inne.

WYKSZTAŁCENIE

Historyk, magister, UWM Olsztyn

Nauczyciel historii, UWM Olsztyn

Certyfikowany coach kryzysowy, Akademia IPTKTM, 2017, nr certyfikatu: 3/03/CK/2017

Certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, Akademia IPTKTM, 2017, nr certyfikatu: 1/03/CKB/2017

Copywriter, Copywriting Masterclass, 2021/2022;
organizator: Jarosław Kaniewski

RECENZJE CZYTELNICZEK

Wioletta wydała książkę. Książkę, która złamała mi serce na pół i przeorała mózg. Przypadek? Nie sądzę.

— **Lubimy czytać** —

Książkę uważam za dobrą i wartą przeczytania. Największym zaskoczeniem okazało się dla mnie niesamowicie realne przedstawienie fabuły i postaci. Książka idealnie nada się dla kobiet, które myślą o podróży w głąb swojej duszy w celu poznania własnej osobowości, ale mężczyznom może posłużyć jako pewnego rodzaju poradnik lub instrukcja obsługi kobiet.

— **Rude Recenzuje, Paula** —

Autorka zadaje wiele ważnych i głębokich pytań, na które próbuje również odpowiedzieć ale także zachęca czytelnika do interakcji. „Czy w słowach innego faceta nie poszukujemy potwierdzenia, odpowiedzi na swoje wątpliwości? Czy nie płacimy ciałem za miłe komplementy? Czy nie sprzedajemy się za kilka ciepłych gestów? Czy nie karmimy swojego ego kolejnym romansem? Przecież tak właśnie mówimy o facetach, którzy co noc goszczą w swoich łóżkach inną kobietę!”.

Takie i inne pytania zadaje nam Wioletta sprowadzając rozważania do moralnych dywagacji. Z całego serca polecam i zachęcam do przeczytania i rozpoczęcia dyskusji!

— **Anna Partyka Judge, autorka książek** —

Autorka próbuje „ugryźć” zagadnienie miłości z każdej strony. Odmienia ją przez przypadki, przez osoby, przez rodzaje, mnoży, dzieli, pierwiastkuje. I z tych zabiegów i działań rodzi się więcej pytań niż odpowiedzi. (...) Czy istnieje jakiś zestaw pytań, test, który pozwoli nam na ocenę czy ten to „ten”, czy „nie ten”? Czy szukać dalej, czy olać związki? Czy znajomość wirtualna ma rację bytu? (...) Kobiety bardzo często idealizują obraz mężczyzny. Porozrzucone skarpetki wydzielające dwudniowy odór to zderzenie z rzeczywistością. Nie idealizujemy, tylko rozmawiamy o tym, co nas wkurza, irytuje i co jest nie do zaakceptowania. Ale przede wszystkim starajmy się zrozumieć, że żyjemy obok człowieka, który ma wady. Nie jest alfą i omegą.

To doskonała lektura dla kobiety. Otwiera oczy na wiele kwestii. Prawdopodobnie pomoże nam dostrzec wiele prawd, dzięki którym nasze życie z mężczyzną u boku stanie się po prostu prostsze.

— **Anna Sukiennik, Prawie blog o książkach** —

RECENZJE KURSANTEK

Czasem pojawia się w nas potrzeba zmiany. (...) Nie wiemy w którą stronę iść. Wtedy na swojej drodze warto spotkać kogoś takiego, jak Wioletta. Wskazówki i wiedza zawarta w treści proponowanych przez nią warsztatów, pomagają odnaleźć ścieżkę do zmiany. (...) dzięki wsparciu Wioletty, poradach i ciepłu z jej strony, odnajdziesz właściwy, swój własny tor. Droga już nie będzie obca. Towarzyszył jej będzie ktoś niezwykle wyjątkowy i ważny. Ty sama.

— Joanna Guzera —

Warsztaty bardzo fajne i warte poświęconego czasu i pieniędzy. (...) Poszczególne lekcje przekazywane są w sposób ciekawy, rzetelny i konkretny, bez niepotrzebnego lania wody. (...)

— Renata —

(...) Cenię to że nie próbowałaś mnie na siłę zmieniać, pouczać i szanujesz zdanie innych. Czytając kolejny raz dochodziłam do wniosku, że jednak Wiola chyba miała rację... Może spróbuję tym razem inaczej. I faktycznie miała rację. Spróbowałam, wykorzystałam wskazówki, narzędzia i jest łatwiej (...) Bardzo Ci dziękuję Wiolu, dziękuję że jesteś, dziękuję że stałaś na mojej drodze.

— Alicja —

KONTAKT

klinickaww@gmail.com

wiolettaklinicka.com

Skopuj link do sklepu:

<https://wiolettaklinicka.com/sklep/p/singielka-kurs-ebook>

*Do usłyszenia,
Wioletta Klinicka*

Rideró

Wydaj książkę
profesjonalnie!