



VIDEOBOOK

RADOSNA
SZCZĘŚLIWA
SPEŁNIONA

Magdalena Radomska

Spis treści

Wstęp

- 1.** Twój wewnętrzny niepokój

- 2.** Co to jest szczęście?

- 3.** Gdzie szczęścia nie znajdziesz?

- 4.** Mity na temat szczęścia

- 5.** Etapy Twojego szczęścia

- 6.** Anatomia szczęścia

- 7.** Badanie poziomu satysfakcji z życia

- 8.** Analiza Twoich wyników

- 9.** Pogłębione badanie balansu i poziomu szczęścia

- 10.** Kształtowanie życiowej narracji

- 11.** Co to jest ekologia życia?

Podsumowanie

Oddaję w Twoje ręce...

VIDEOBOOK, który pomoże Ci zrozumieć, jakie zależności mają wpływ na Twoje odczuwanie szczęścia i harmonii. To coś w rodzaju mapy, dzięki której najpierw zobaczysz nowe ścieżki i horyzonty, a potem będziesz mieć okazję ruszyć w podróż. To jak z atlasem. Dowiadujesz się z niego, jakie są kontynenty, wiesz, dokąd możesz pojechać, natomiast kiedy to zrobisz, to już Twoja suwerenna decyzja. Tutaj jest podobnie. Ja daję Ci narzędzie, wiedzę, wyjaśnienia, czyli mapę. Ty decydujesz, czy wybierzesz się w tę podróż, kiedy i którą drogą. Zanim zaświta Ci w głowie pytanie „Co mi to da?“, przeczytaj historie moich podopiecznych. Być może w jednej z nich odnajdziesz siebie.

Asia przyszła do mnie na sesję w bardzo trudnym okresie życia. Zwolniono ją z pracy, jej związek właśnie się rozpadał, każdy dzień był wyzwaniem. Podczas sesji zrobiłam jej badanie poziomu satysfakcji z poszczególnych elementów życia i okazało się, że prawie w każdym jest źle. To jednak dało jej obraz sytuacji. Zrozumiała, jak te elementy wpływają wzajemnie na siebie, a także oddziałują na nią. Dowiedziała się, co jest potrzebne, by kiedyś poczuć harmonię i szczęście. Proces rozpoczął się szybko. Asia ciężko pracowała, dawała z siebie dużo, bo uświadomiła sobie, że jej życie nie może się skończyć w tym dole, do którego wpadła. Powiedziała „stop”, zdecydowała, że nie tylko się z tego wygrzebie, ale jeszcze będzie w życiu szczęśliwa. Po kilku miesiącach poprawił się jej stan emocjonalny, zadbała o siebie i zaczęła naprawiać swoje życie. Dziś to jedna z najszczęśliwszych kobiet jakie znam, gdy przypomnę sobie, w jakim była stanie na początku, to aż trudno uwierzyć, że to ta sama osoba. Wtedy Asia uważała, że życie jest ciężkie, dziś sądzi, że jest piękne. Ma wspaniały związek, dobrą pracę, cieszy się życiem, jest szczęśliwa i w doskonałej formie.

Anita żyła w permanentnym stresie, a także nieustannej gonitwie za perfekcją. Praca, dom, obowiązki, wszystko było zaopiekowane, tylko nie Anita. Nie była świadoma, że fundament „obowiązków” jest bardzo kruchy. Nie da się na nim zbudować wewnętrznego poczucia szczęścia. Dopadała ją frustracja. Decyzja o tym, by skorzystać z procesu coachingowego wydawała się być desperackim krokiem, a okazała się najlepszą inwestycją. Anita dostrzegła, że zaniedbuje te obszary, które sprawiają, że człowiek odczuwa satysfakcję. Nauczyła się, że nie musi nosić na swoich barkach całego świata i ona też jest ważna. Odkryła siłę w wielu prostych zabiegach. Zaczęła delegować zadania, nauczyła się odmawiać, ale przede wszystkim, odkryła sztukę dawania sobie prawa do chwil spokoju. Dziś patrzy na swoją przyszłość z optymizmem, wiedząc, że harmonia nie jest iluzją, a codzienność może być pełna szczęścia.

Marek niegdyś był zapracowanym menedżerem, którego życie kręciło się wokół sukcesu zawodowego. Znam wielu mężczyzn, którzy uciekają w pracę, kariera toczy się imponująco, ale o szczęściu się nie rozmawia. Praca nie zastąpi wszystkiego, co w życiu ważne, i prędzej czy później pracoholik zaczyna odczuwać pustkę. I tak było z Markiem. Podczas sesji zadałam mu pytania, których dotąd nie usłyszał, a zatem także nie odpowiedział sobie na nie. Kim naprawdę jest? Co chce osiągnąć? Czego naprawdę pragnie? Odpowiedzi na te pytania zmieniły jego życie. Zrozumiał, że sukces to nie tylko kariera i pieniądze, ale także zdrowie, relacje z bliskimi i spełnienie osobiste. W efekcie zaczął inaczej ustalać swoje priorytety, a jego życie stało się pełniejsze i satysfakcjonujące.

Te trzy historie pokazują, że dążenie do szczęścia i harmonii to nie tylko puste frazesy, lecz realne cele, które można osiągnąć. Zresztą, ja sama mam w puli dotkliwe, niszczące doświadczenia, przeczytasz o nich w dalszej części.

Mam nadzieję, że historie moich bohaterów będą dla Ciebie inspiracją do odkrywania własnych ścieżek ku równowadze i spełnieniu. To tylko trzy przykłady z setek godzin sesji przeprowadzonych z moimi podopiecznymi. Zapraszam Cię do lektury tego videobooka, zawarłam w nim wszystko to, co da Ci pełen obraz Twojej osobistej sytuacji.

Ja już o konkretach, a chyba się nie przedstawiłam.

Na kolejnych stronach dowiesz się, dlaczego warto, abyś przemierzyła tę podróż właśnie ze mną, trzymając w ręku tego videobooka.

„Choć nikt nie może cofnąć się w czasie i zmienić początku na zupełnie inny, to każdy może zacząć dziś i stworzyć całkiem nowe zakończenie”.

Carl Bard

Po tym, jak moje życie rozpadło się na kawałki, wpadłam w stan depresyjny. Rozpamiętywałam. Ten cytat pomógł mi zrozumieć, że nie cofnę czasu, ale ode mnie zależy, jak będą wyglądały kolejne rozdziały mojego życia. Zrozumiałam, że mam jeszcze szansę. O tym, co się stało, kilka stron dalej.



O MNIE

Magdalena Radomska

Jestem **dyplomowanym coachem Noble Manhattan Coaching w Londynie**, należącej do wielkiej szóstki największych szkół coachingu na świecie, oraz absolwentem **Akademii Trenerów Mentalnych**. Jestem trenerem i mentorem w **IBD Business School – Noble Manhattan Coaching** w Warszawie, w której przygotowuję studentów do zawodu coacha. Jestem w zespole **Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówczyń i Mówców**, a także pełnię funkcję prezesa **Klubu Ambitnych Polek w Austrii**, w którym dbamy o integrację kobiet, chcących się rozwijać i szukających ambitnego środowiska.

W pracy z podopiecznymi koncentruję się na life coachingu, wspierając ich w zmianie, rozwoju oraz osiągnięciu osobistych i zawodowych celów. Prowadzę warsztaty „**Moda na sukces**”, podczas których uczę Europejki jak odkryć i uwydatnić swoje walory, stając się kobietą atrakcyjną wewnątrz, a także zewnątrz. Jako **trener mentalny** pracuję głównie za granicą, wspierając jednocześnie międzynarodowe środowiska polonijne.



W treningu mentalnym szczególny nacisk kładę na rozwój osobisty, budowanie zdrowej i solidnej **samooceny, samodyscyplinę**, a w obszarze zawodowym **zarządzanie ambicją i karierą**, z uwzględnieniem work-life balance. Moimi mocnymi stronami są: wiedza, doświadczenie, dyplomacja, empatia, cierpliwość i niezwykła umiejętność słuchania.

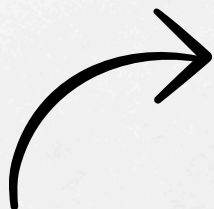
W **podcaście** „Moda na sukces” poruszam tematy z zakresu rozwoju mentalnego, dążenia do sukcesu i kreowania wspierającego Cię wizerunku, rozmawiam z inspirującymi kobietami.

Jestem także absolwentem **Wydziału Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego**. Byłam związana z rynkiem mediów przez **20 lat**, pisząc dla czołowych tytułów prasowych, produkowałam sesje zdjęciowe oraz pokazy mody prowadząc jednocześnie studio fotograficzne. Jestem pomysłodawcą i producentem biograficznego spektaklu teatralnego o Antonim Cierplikowskim pt. „Antoine”, obsadzonego gwiazdami polskiego kina i teatru, który zapełniał widownie w całej Polsce.

„**Moda na sukces**” to droga do zmiany mentalnej, wizerunkowej, rozwoju w życiu osobistym, zawodowym i w biznesie. Oznacza to pracę nad samooceną, nawykami, przekonaniem, kreowaniem nowej kariery i wizerunku, który sprawi, że wyróżnisz się osobowością i klasą w swoim środowisku.

Co oddaję w Twoje ręce?

Kliknij w obrazek



Wpisz adres do przeglądarki, skopiuj link albo kliknij

<https://bit.ly/4dZVvyF>



Zeskanuj telefonem



Dokładnie pamiętam...



...ten moment, gdy zbankrutowała moja firma, miałam solidne kłopoty finansowe. W tym samym czasie, jak to w życiu bywa, właśnie rozpadało się moje małżeństwo. Z trudem wstawałam z łóżka. Każdego dnia odczuwałam potworny ból. Ból porażki, zwłaszcza dlatego, że miała zdecydowanie zbyt wielu świadków. To nie była jedyna porażka, waliło się z każdej strony. Czułam się bezwartościowa, czułam upokorzenie, chciałam schować się gdzieś, do jakiejś dziury, najgłębiej, jak się da, albo chociaż nakryć kołdrą, nie odbierać telefonu, nie rozmawiać z nikim i nigdzie nie bywać. Ukryć się przed tym wstydem. Wyobraź sobie, że spotykasz mnie w tamtym momencie. Załóżmy, że na jakiejś imprezie.

- Co słychać? – pytasz.
- U mnie nic dobrego, same problemy – odpowiadam.
- Co się dzieje? – dopytujesz.
- Wszystko się wali, w pracy, w domu, w związku, finansowo. Nie mam żadnych perspektyw. Wychodzi na to, że wszystko jest do „bani” i nie mam pojęcia, jak to naprawić. To koniec. Wszystko się skończyło.

R1

Twój wewnętrzny niepokój

Wali się i pali

Skoro wszystko jest do naprawy, to od czego zacząć? Na życie każdego spośród nas, Twoje, moje, Twojego sąsiada, teściowej, składa się cały szereg elementów, które się wzajemnie przenikają i są ze sobą powiązane. W pracy ciężko, to i w domu jest nerwówka. Wracasz poirytowana, wystarczy niewłaściwy ton zdania, które właśnie wypowiedział Twój partner, i kłótnia gotowa. On nie wie, co się stało, Ty się wyżywasz na nim, bo najłatwiej, jest pod ręką. A przecież to nie o niego tu chodzi, tylko o Twoją pracę. Trudno Ci to jednak zauważyć, bo uczucie niezadowolenia przeniknęło już w inne sfery Twojego życia. W domu kłótnie, to uciekasz w pracę, gdzie czujesz przytłoczenie. Powrót do domu to męka, a weekend staje się przekleństwem. Co więcej, odbija się to także na dzieciach i ich nauce. Stres i frustracja narastają. Pojawia się potworne zmęczenie, niechęć do życia, zaczyna szwankować zdrowie.

Mogłabym jeszcze długo sypać przykładami, ale czuję, że już dobrze wiesz, o co mi chodzi. To przykłady sytuacji, gdy z grubsza wiesz, co nie działa, ale jest tego tak dużo, że masz mętlik w głowie, nie wiesz, od czego zacząć i jak się za to zabrać.

Chandra, melancholia i inne smutki

Jest też inny przypadek. Wcale nie rzadszy. To ten, gdy niby jest dobrze, ale...

...jednak czujesz, że w Twoim życiu coś nie gra, ale nie potrafisz tego zdefiniować,

...nie odczuwasz szczęścia i nie wiesz, co zrobić, by je poczuć,

...chcesz zmiany w życiu, ale nie wiesz, jak się do tego zabrać, i od czego zacząć,

...podświadomie czujesz, że coś szwankuje, ale nie rozumiesz, co,

...jednak ciągle coś nie wychodzi i nie wiesz, dlaczego tak się dzieje.

*„Ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile sobie
pozwolą”.*

Abraham Lincoln

Usłyszałam kiedyś, od byłego męża zresztą, że lubię być nieszczęśliwa. Coś w tym było. Gdy patrzę na ten cytat, to wiem, że poziom odczuwanego szczęścia zależy ode mnie. To ja tym steruję. To ja mam moc i ja decyduję.

Uśmiechasz się rzadziej, trochę Ci się nie chce, trudno Ci znaleźć motywację, czujesz napięcie i jakiś wewnętrzny smutek.

- Co się dzieje, córeczko, – pyta mama podczas niedzielnego obiadu.
- Sama nie wiem, jakoś mi ostatnio źle – odpowiadasz.
- Wam, młodym, to się w dupach poprzewracało, sama nie wiesz, czego chcesz od życia. Dobry mąż, świetna praca, pieniądze są, urlopy zwykle dwa razy w roku, dziecko dobrze się uczy, wszyscy zdrowi, więc zamiast się cieszyć, tobie wiecznie coś nie pasuje – ripostuje mama.

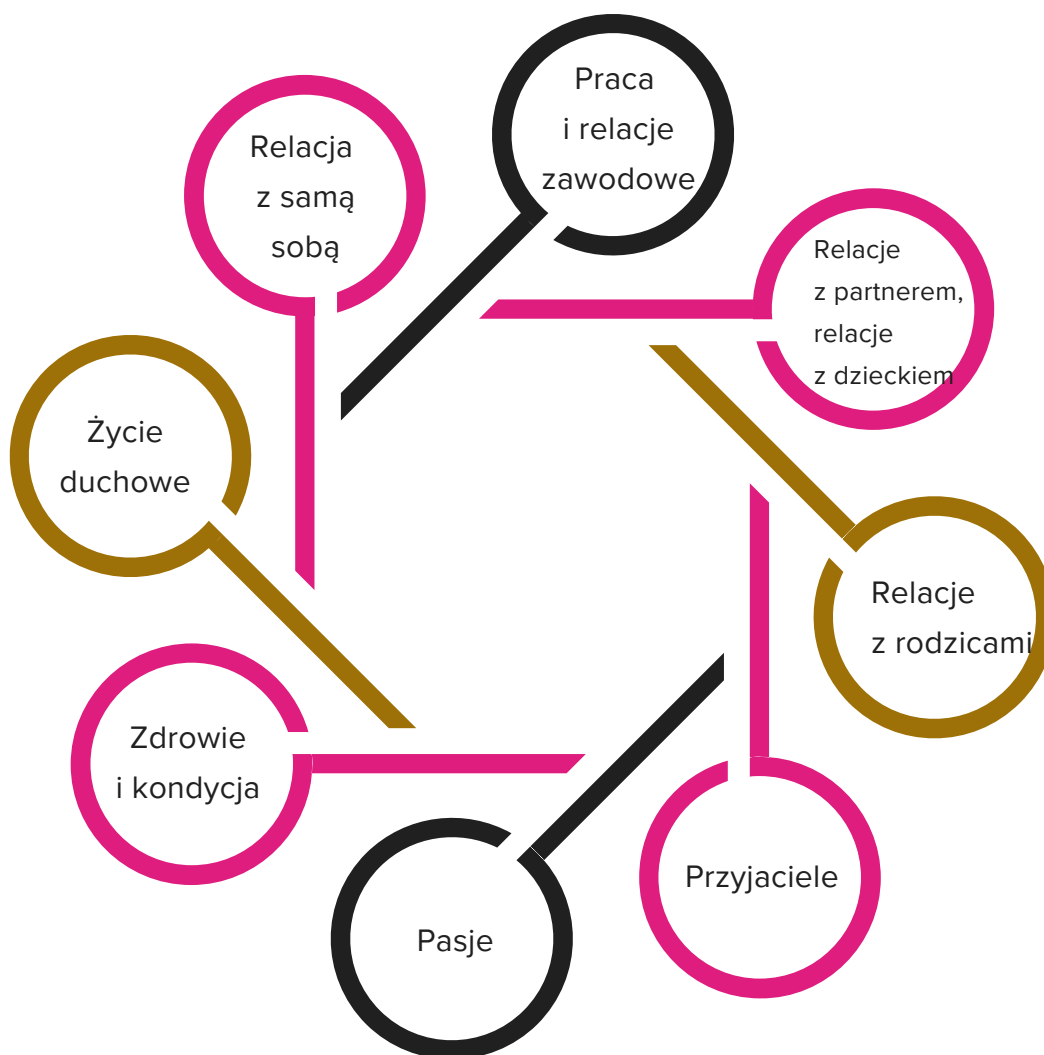
W sumie to mama ma trochę racji. Nie w tym, że w przysłowiowej „dupie” Ci się poprzewracało, lecz w tym, że sama nie wiesz, o co chodzi. Masz świadomość, że niby wszystko gra, a jednak coś jest nie tak. Tylko co? Może to być niewytłumaczalne poczucie niezadowolenia, utraty szczęścia, albo głębokie przekonanie, że coś Cię uwiera i brakuje balansu. Jeśli znajdujesz się w podobnym miejscu, to ten przewodnik powstał właśnie dla Ciebie.

„Jak zdefiniować nadzieję? To stan, w którym rodzą się marzenia”.

Nick Vujicic

W stanie depresyjnym dzień toczy się za dniem, a ty często nawet nie chcesz być. Gdy znów zapragnęłam istnieć i kochać, zrodziły się marzenia. A potem zapragnęłam działać i osiągać.

Życie to układ zależności



Gdyby tylko elementy naszej egzystencji dało się łatwo oddzielić.

Wszystko się w niej przenika i wpływa na siebie wzajemnie, tworząc obraz życia udanego lub nie. Zależy, jak płynnie współdziałają ze sobą owe „trybiki”.

Carol Ryff, profesor psychologii na Uniwersytecie Wisconsin-Madison, przez wiele lat zajmowała się badaniem zadowolenia z życia. Jej model dobrostanu psychologicznego, który obejmuje 6 kluczowych elementów, ujawnia, jak złożony i wielowymiarowy jest stan prawdziwego szczęścia.

Autonomia – Wyobraź sobie, że masz pełną kontrolę nad swoim życiem, podejmujesz decyzje zgodne ze swoimi wartościami, niezależnie od presji zewnętrznej. Kiedy kierujesz swoim życiem według własnych zasad, Twoje poczucie szczęścia i spełnienia rośnie.

Rozwój osobisty – Pomyśl o radości płynącej z nauki nowych rzeczy, rozwijania swoich talentów i umiejętności. Każdy mały krok w stronę samodoskonalenia, dodaje sensu Twojemu życiu.

Cel w życiu – Cel jest jak gwiazda polarna, która Cię prowadzi. Wiesz, dokąd zmierzasz. Bez względu na to, czy jest to realizacja marzeń, misja życiowa, czy zawodowe ambicje, posiadanie celu nadaje Twojemu życiu sens.

Pozytywne relacje z innymi – Wyobraź sobie, że masz wokół siebie ludzi, z którymi dzielisz radości i trudności. Te więzi dają poczucie przynależności.

Opanowanie środowiska – To zdolność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Kiedy potrafisz skutecznie zarządzać swoim otoczeniem, czujesz się bardziej kompetentna i pewna siebie.

Samoakceptacja – Oznacza pozytywne nastawienie do własnej osoby. To nie tylko uznanie swoich zalet, ale także przyjęcie trudnych doświadczeń z przeszłości bez odczuwania dyskomfortu.

Czujemy to razem

Przypomniała mi się historia Rafała, mojego klienta, który odczuwał wysoki poziom frustracji i podenerwowania każdego dnia. Na pozór, niemal wszystko w jego życiu grało, ale jednak coś go rozstrajało, coś siedziało głęboko pod skórą. Zbadałam całe jego życie, wraz ze wspomnianym układem zależności. Wspólnie odkryliśmy, co się właściwie w jego życiu dzieje. Rafał uzyskał pełny obraz tego, co wywołuje frustrację. Podjął decyzję, za co się zabrać w pierwszej kolejności, i wtedy zaczęło się układać. Nie tylko w tym jednym obszarze, w innych automatycznie też, gdyż jak już wiesz, składowe życia się przenikają, więc się przeniknęły. Z dobrym skutkiem.

Wiele z nas doświadcza podobnych uczuć, ale nie zawsze potrafimy je zdefiniować. Czasami to jakby szmer w tle, który drażni, ale nie potrafimy go nazwać. Myślę, że doskonale to czujesz. Zresztą, na sesjach często słyszę „czuję, że można inaczej, ale nie wiem, jak”, „czuję, że jest coś jeszcze, ale nie wiem, co”. Jeśli nie odczuwasz pełni radości, jeśli coś w Twoim życiu po prostu nie pasuje, a Ty jesteś zdecydowana, by to zmienić, to oznacza, że jesteś gotowa na głębsze zrozumienie własnej rzeczywistości.

Niepewność, co do kierunku zmiany i brak planu, może być przytłaczająca. Nie jest łatwo dojść do wniosków i rozwiązań samodzielnie, bo niektórych pytań sobie nie zadasz, a tym samym nie uzyskasz odpowiedzi. Z tego videobooka dowiesz się krok po kroku, jak zbadać, zrozumieć oraz wprowadzić zmiany, aby osiągnąć harmonię w życiu. Bez względu na to, czy to jest pierwszy krok w kierunku introspekcji, czy też długo oczekiwany moment decydujący, jesteś tutaj dla siebie.

Odkrywanie niewidocznego

Po przeczytaniu, obejrzeniu i wykonaniu ćwiczeń, dowiesz się, co i jak może wpływać na Twój stan emocjonalny i życiową ścieżkę. Zdobędziesz klucze do zrozumienia, co potrzebuje zmiany lub poprawy, i jak odnaleźć spokój oraz pełnię wśród zakrętów Twojej codzienności.

Zapraszam Cię w podróż do zrozumienia, co wpływa na odczuwanie szczęścia, które nie jest abstrakcyjne. Szczęście ma swoje składniki, podczas lektury dowiesz się, jakie. Poza zrozumieniem życiowych zależności, samodzielnie sprawdzisz, gdzie tkwi Twój osobisty problem. Zbadasz swój życiowy układ powiązań i przyjrzyj się elementom, które wymagają pracy, poprawy, po to, abyś częściej odczuwała spokój.

Moc świadomości

Czas zacząć zmierzać w stronę harmonii i zrównoważonego życia. Takiego, w którym po przebudzeniu witasz z uśmiechem domowników, przytulasz zwierzaka, lecisz do pracy jak na skrzydłach, a w weekend spotykasz się z przyjaciółmi lub rodziną i masz czas na swoje hobby. Nie chcesz iść spać, bo chcesz każdy dzień zatrzymać jak najdłużej. Chcesz uśmiechać się bez powodu, gdyż czujesz, że jest Ci dobrze.



Pomyśl tylko, jak byłoby wspaniale móc odczuwać, że każdy dzień jest dla Ciebie darem. Każdy dzień jest przyjemnością i emocjonalną przygodą. To śmiałe porównanie, jednak wyobraź to sobie. Wiesz, że nadchodzi dzień ciekawych wydarzeń, ważnej imprezy, wyjazdu na wakacje, wstajesz pozytywnie naładowana, że już za chwilę wydarzy się coś, co dostarczy Ci zastrzyku przyjemności. Teraz wyobraź sobie, że takie dobre emocje możesz mieć każdego dnia. Tak, będziesz oczekiwać tej przyjemności każdego dnia każdy dzień witać z radością, że nadszedł. To możliwe. Aby to osiągnąć, potrzebujesz obudzić świadomość. Dowiedzieć się, co jest do zrobienia, i zacząć działać.

„Nie licz dni. Spraw, by każdy dzień się liczył”.

Muhammad Ali

Ten cytat towarzyszył mi, gdy wyrabiałam w sobie nawyk budzenia się z radością i energią. Takiego, wiesz, optymistycznego poranka. To wymaga czasu i samokontroli, więc warto co rano przypomnieć sobie, jaki jest cel. Wiedz, że gdy już przejdiesz proces wyrabiania tego nawyku, każdy dzień będzie się liczył.



KUP TERAZ



Napisz do mnie



[@modanasukces.com](https://www.instagram.com/modanasukces)



[Moda na sukces](https://www.facebook.com/modanasukces)



[Magdalena Radomska -
Moda na sukces](https://www.youtube.com/channel/UC...)



mr@modanasukces.com

MODA
NA SUKCES