



**RACHEL HOLLIS**

Bestseller „New York Timesa”

# **DZIEWCZYNO, przestań ciągle PRZEPRASZAĆ!**

Odrzuć cudze oczekiwania i bez  
poczucia winy zacznij żyć po swojemu

**L**aurum

**DZIEWCZYNO,  
przestań ciągle  
PRZEPRASZAĆ!**

# RACHEL HOLLIS

Bestseller „New York Timesa”

## **DZIEWCZYNO, przestań ciągle PRZEPRASZAĆ!**

Odrzuć cudze oczekiwania i bez  
poczucia winy zacznij żyć po swojemu

Przekład:  
**Magda  
Witkowska**

**L***aurum*

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie. A gdyby tak...? 11

## **CZĘŚĆ I. WYMÓWKI, KTÓRE NALEŻY ODRZUCIĆ** 29

*Wymówka 1.* Inne kobiety tak nie robią 31

*Wymówka 2.* Nie należę do ludzi zorientowanych na cel 46

*Wymówka 3.* Nie mam czasu 51

*Wymówka 4.* Ktoś taki jak ja nie ma szans na sukces 60

*Wymówka 5.* Nie da się jednocześnie realizować marzeń i być  
dobrą matką (córką, pracownicą i tak dalej) 74

*Wymówka 6.* Panicznie boję się porażki 86

*Wymówka 7.* Ktoś już to kiedyś zrobił 94

*Wymówka 8.* Co sobie ludzie pomyślą? 102

*Wymówka 9.* Grzeczne dziewczynki nie kombinują 114

## **CZĘŚĆ II. ZACHOWANIA, KTÓRE NALEŻY ZACZAĆ WYKAZYWAĆ** 125

*Zachowanie 1.* Przestań prosić o pozwolenie 127

*Zachowanie 2.* Wybierz jedno marzenie i skup się na nim w stu  
procentach 136

*Zachowanie 3.* Zaakceptuj swoją ambicję 150

*Zachowanie 4.* Proś o pomoc! 155

*Zachowanie 5.* Połóż fundamenty pod swój sukces 164

## SPIS TREŚCI

*Zachowanie 6.* Nie pozwalaj innym odwozić się od  
najróżniejszych pomysłów 182

*Zachowanie 7.* Naucz się mówić „nie” 190

### **CZĘŚĆ III. UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRYCH NALEŻY NABYĆ** 197

*Umiejętność 1.* Planowanie 199

*Umiejętność 2.* Pewność siebie 214

*Umiejętność 3.* Wyrwałość 230

*Umiejętność 4.* Efektywność 236

*Umiejętność 5.* Pozytywność 247

*Umiejętność 6.* Przywództwo z kobiecą twarzą 252

Wniosek. Uwierz w siebie, do diaska! 258

Podziękowania 263

O autorce 267

## WPROWADZENIE

### A GDYBY TAK...?

Początkowo planowałam zatytułować tę książkę *Sorry, Not Sorry* (*Przykro mi, ale nie jest mi przykro*). Owszem, ten tytuł miał nawiązywać do piosenki Demi Lovato. Mogłabym się wręcz pokusić o stwierdzenie, że to właśnie ta piosenka zainspirowała mnie do napisania tej książki.

A było to tak... Usłyszałam ten kawałek po raz pierwszy pewnego słonecznego ranka, w poniedziałek późnym latem 2017 roku. Pamiętam, że to był poniedziałek, ponieważ moi ludzie tańczyli wokół stołu konferencyjnego, żeby wyrzesać z siebie nową energię przed kolejnym spotkaniem na dobry początek tygodnia. Pamiętam, że poranek był słoneczny, ponieważ rzecz miała miejsce latem w Los Angeles, a Los Angeles to miasto, w którym płaci się astronomiczne podatki lokalne za to, żeby temperatura nigdy nie spadała poniżej przyjemnych dwudziestu trzech stopni.

Taniec wokół stołu konferencyjnego to taka nasza tradycja. Ruch wyzwala energię i wprowadza nas w nastrój sprzyjający owocnej pracy. Aby było sprawiedliwie, w rolę firmowego didżeja wciela się co tydzień ktoś inny, a w związku z tym ktoś inny decyduje, przy jakiej muzyce będziemy zbierać siły tego dnia. Tamtego lata poza mną wśród kadry nie było nikogo, kto by miał więcej niż dwadzieścia osiem lat, to zebranie było więc jak pudełko czekoladek – w tym sensie, że nigdy nie wiesz, na co trafisz – tyle że w wydaniu milenialsów. W takich oto

## WPROWADZENIE

okolicznościach w tamten poniedziałek usłyszałam piosenkę Demi Lovato po raz pierwszy.

To była miłość od pierwszego wysłuchania.

Kto nie miał okazji tańczyć dotąd do tej piosenki, ten koniecznie powinien ją sobie dodać do playlisty słuchanej podczas ćwiczeń. To pozytywny i zabawny kawałek, który skutecznie motywuje do podjęcia wyzwania – i to bez względu na to, czy chodzi o intensywny trening kardio, czy o pierwszy start w wyborach na burmistrza.

Demi daje nam do zrozumienia, że dobrze wygląda i dobrze się czuje – i że zamierza żyć po swojemu. Owszem, niby jej przykro, ale wcale nie jest jej przykro. Uwielbiam takie piosenki! *Sorry, Not Sorry* przykuwa uwagę, wpada w ucho i świetnie się komponuje z innymi kawałkami, których słucham, gdy chcę sobie poprawić nastrój albo gdy brakuje mi energii.

Zakochałam się w tej piosence i nie mogłam się od niej oderwać. Słuchałam jej pod prysznicem, podczas treningów i w samochodzie. Znalazłam nawet wersję zespołu Kidz Bop, żeby móc jej słuchać również z dziećmi. Wspominam o tym, ponieważ dowodzi to ponad wszelką wątpliwość, że jestem bezgranicznie przywiązana do tego kawałka. Potwierdzi to zapewne każdy, komu przyszło słuchać Kidz Bop. To jak zejście do siódmego kręgu rodzicielskiego piekła, ale ja aż tak uwielbiałam tę piosenkę! Słuchałam jej cały czas, aż w końcu w mojej głowie zaświtało pytanie: „O czym ja mogłabym powiedzieć, że nie jest mi z tego powodu przykro?”.

Demi bowiem nie żałuje, że żyje po swojemu. Nie żałuje, że dobrze wygląda i dobrze się czuje. Nie zamierza nikogo przeproszać za to, że celowo wzbudza zazdrość u byłego chłopaka ani że wstawiła sobie jacuzzi do salonu. Tak w każdym razie można wnioskować z teledysku... A ja? Czy jest w moim życiu coś, za co absolutnie nie zamierzam przeproszać?

Chciałabym móc napisać, że moje życie to długie pasmo skrajnej obojętności wobec tego, co myślą inni. Choćbym jednak nie wiadomo jak bardzo chciała się tym pochwalić, nie byłaby to prawda.

Na marginesie wspomnę, że zeszłoroczne Boże Narodzenie spędziłam w większości w łóżku, zmagając się z dolegliwym przeziębieniem. Spożytkowałam ten czas na lekturę powieści romantycznych, których akcja rozgrywała się w drugiej dekadzie XIX wieku. Na kartach tych książek raz po raz pojawiał się jakiś oderwany od rzeczywistości, szlachetnie urodzony młody człowiek, który deklarował: „Jest mi skrajnie obojętne, co sobie myśli społeczeństwo!”, po czym składał na ustach tej czy innej bohaterki płomienny pocałunek. Wraz z nadejściem Nowego Roku obiecałam sobie, że postaram się na co dzień wspominać o skrajnej obojętności. Oto mamy dziś drugi styczeń, a ja ciągle jeszcze realizuję moje noworoczne postanowienie. Hurra!

Prawda jest jednak taka, że podobnie jak wiele innych kobiet dopiero stopniowo uwalniam się od nawyku zadowalania wszystkich dookoła. Ciągle jeszcze pracuję nad tym, aby iść przez życie swoją drogą, nie przejmując się opiniami innych ludzi. Nie zawsze mi się to udaje. Tak, nawet ja, która zawodowo zajmuję się udzielaniem rad, czasem grzęznę pod nadmiernym ciężarem oczekiwań innych ludzi i muszę sama siebie przywracać do pionu. Wiele jest w moim życiu takich dziedzin, w których muszę się bardzo pilnować, żeby dochowywać wierności swoim wartościom i nie przejmować się tym, co sobie w związku z tym pomyślą inni. Najlepszy przykład? Śmiałość i ambitne marzenia. Bezcześnie dalekosiężne cele. To, że łączę macierzyństwo z pracą i nie daję sobie wmówić, że powinnam się czuć z tego powodu winna. Wreszcie moja wiara w to, że mogę zmienić świat – przekonując kobiety takie jak ty, że są dzielne, dumne i silne.



## WPROWADZENIE

Czasami zdarzy mi się zatrzymać nad tym, że jakiś obcy człowiek skrytykował w internecie moją fryzurę, strój albo styl pisania, ale już nie zamartwiam się od rana do wieczora tym, co inni myślą na temat moich życiowych marzeń.

Nic nie daje człowiekowi takiego poczucia wolności i siły, jak myśl, że można czegoś chcieć od życia, nawet jeśli nikt inny tego nie rozumie. Chcesz uczyć w klasach jeden-trzy? Świetnie! Chcesz otworzyć salon kosmetyczny dla psów, który by się specjalizował w farbowaniu pudli na różowo? Rewelacja! Chcesz odłożyć jakąś kwotę na ekskluzywne wakacje, podczas których będziesz się przedstawiać jako Bianka, mimo że naprawdę masz na imię Kasia? Super!

O czymkolwiek marzysz, marzysz o tym ty, nie ja. Nie musisz się usprawiedliwiać. Dopóki sama nie zaczniesz prosić o akceptację innych, niczyja zgoda nie jest ci potrzebna do działania. Tak naprawdę podróż do odkrycia samej siebie rozpocznesz dopiero z chwilą przyjęcia do wiadomości, że nigdy i przed nikim nie musisz się tłumaczyć ze swoich marzeń. Nie twierdę bynajmniej, że powinnaś wszystkim dookoła pokazywać środkowy palec jak w piosence Beyoncé. Nie twierdę, że masz być niemila i obcesowa ani że masz narzucać innym swoje racje, aby postawić na swoim. Twierdę natomiast, że powinnaś się skupić na swoich marzeniach i swojej pracy. Uważam, że powinnaś poświęcać czas na to, co jest dla ciebie ważne, i wyrzec się wyrzutów sumienia z tego powodu.

Niestety, większości ludzi nie udaje się zaznać czegoś takiego w życiu. Zwłaszcza kobiety są dla siebie bardzo surowe i często same wybijają sobie z głowy własne marzenia, rezygnując z prób ich realizacji.

Przecież to absurd!

Ileż potencjału się marnuje, gdy ludzie boją się sami dać sobie szansę. Jestem pewna, że niejedna z moich czytelniczek ma pomysł na organizację non profit, która mogłaby zmienić świat... gdyby

tylko nie zabrakło im odwagi, żeby powołać ją do życia. Na pewno niejedna z was mogłaby stworzyć firmę, która odmieni los całej waszej rodziny, a także wielu innych osób, które tak czy inaczej zaangażują się w jej funkcjonowanie... i brakuje wam tylko śmiałości, żeby zacząć działać. Wśród czytelniczek tej książki jest na pewno wiele dziewczyn, które mogłyby przygotować świetną aplikację, zaprojektować nową linię ubrań, napisać bestseller albo opracować recepturę genialnego kosmetyku... gdyby tylko dostatecznie wierzyły we własne możliwości.

Marzenie zawsze bierze swoje źródło w jakimś pytaniu, które zazwyczaj rozpoczyna się od słów: „A gdyby tak...?”.

A gdybym tak wróciła na studia?

A gdybym tak spróbowała to zbudować?

A gdybym tak pokonała dystans maratonu?

A gdybym tak przeprowadziła się do innego miasta?

A gdybym tak to ja mogła zmienić ten system?

A gdyby tak dzięki mnie na rodzinne konto w banku wpływało trochę więcej pieniędzy?

A gdybym tak potrafiła napisać książkę, która pomoże ludziom?

A jeśli Bóg nie bez powodu zaszczyił ten pomysł w moim sercu?

Pytanie „A gdyby tak...?” to twój potencjał, który puka do drzwi twojego serca i zbiera się na odwagę do walki z czającym się w twoim umyśle strachem. Pojawiło się nie bez powodu. To pytanie to twój drogowskaz. Odpowiada ci, na czym powinnaś się skupić w dalszej kolejności.

Gdy kobieta odnajduje w sobie takie pytanie i pozwala mu rozkwitnąć – a w rezultacie uwolnić drzemiący w niej potencjał – efekt jest zwykle zaskakujący nie tylko dla niej samej, ale również dla całego jej

## WPROWADZENIE

otoczenia. Jestem głęboko przekonana, że gdybyśmy wszystkie tak zrobiły, gdybyśmy wszystkie zaczęły szukać odpowiedzi na to pytanie, świat przeżyłby wielki szok.

Naukowcy szacują, że człowiek wykorzystuje swój mózg w zaledwie dziesięciu procentach. Twórcy filmów nieraz już się zastanawiali nad tym, co by było, gdybyśmy mogli w pełni spożytkować potencjał naszych zwojów. Ich bohaterowie łykają więc tabletki albo przechodzą szkolenia w tajnych ośrodkach rządowych i nagle zaczynają zginać mocą swoich myśli metalowe pręty albo w ciągu zaledwie kilku godzin rozwiązują problem głodu na świecie. A wszystko dzięki temu, że w pełni wykorzystują swoje możliwości! Jestem głęboko przekonana, że wiele kobiet na tym świecie jest jak Peter Parker przed ukąszeniem przez radioaktywnego pająka – że wykorzystują swój potencjał tylko w bardzo ograniczonym zakresie, ponieważ nigdy dotąd nie zetknęły się z czynnikiem, który podziałałby jak katalizator i pomógł im rozwinąć skrzydła.

Tylko niewielki odsetek naszej populacji od dziecka wzrasta w przekonaniu, że powinien wierzyć w swoje możliwości. Ludziom dorastającym w dobrobycie łatwiej jest je dostrzegać. Ludzie, którym od dziecka wpajano poczucie własnej wartości, w dorosłym życiu bardziej w siebie wierzą. Ludzie dysponujący większymi zasobami wyżej oceniają prawdopodobieństwo osiągnięcia założonych celów. Cóż jednak mają zrobić ci, których w dzieciństwie nikt nie nauczył wierzyć w siebie? Co robić, jeśli nie dorastało się w dobrobycie i nie dysponuje się dużymi zasobami? Na ile jest wówczas prawdopodobne, że uda nam się odkryć ten ukryty potencjał? Na ile jest prawdopodobne, że pomimo przeciwności losu wytrwamy w naszym dążeniu do celu?

A może jednak warto wytrwać? A może jednak warto wierzyć? Co by się stało, gdyby najróżniejsze kobiety na całym świecie po-

stanowiły odrzucić cudze oczekiwania i skupić się na realizacji własnych marzeń?

Wyobraźmy sobie, że w skali całego świata dwadzieścia pięć procent, piętnaście procent albo choćby tylko pięć procent więcej kobiet otwiera się na swoje pytanie „A gdyby tak...?”. Wyobraźmy sobie, że te dziewczyny odrzucają poczucie winy bądź wstydu – że przestają się przejmować tym, że nie są takie, jak inni tego oczekują. Wyobraźmy sobie ten wykładniczy przyrost w najróżniejszych dziedzinach, od sztuki i literatury, po naukę i technologie. Wyobraźmy sobie, ile by im to dało radości i satysfakcji. Wyobraźmy sobie, jakie by to przyniosło korzyści ich rodzinom i ich społecznościom. Wyobraźmy sobie, jak by na tym skorzystały inne kobiety, które mogłyby je obserwować i wzorować się na nich. Dla nich mógłby to być katalizator życiowych zmian. Gdyby taka rewolucja – rewolucja pod hasłem „A gdyby tak...?” – kiedyś się dokonała, mogłybyśmy zmienić świat.

Głęboko wierzę, że może my zmienić świat. Najpierw jednak musimy wyzwolić się od strachu przed krytyką.

---

Siedzę tu od dwunastu minut i szukam pomysłu na to, jak by tu zainicjować dyskusję. Ale wiecie co? Jesteśmy dorosłe. Poradźmy sobie. Poradźmy sobie ze szczerą rozmową. Poradźmy sobie z tym, że ktoś nas stawia przed lustrem, żebyśmy mogły sobie uświadomić pewne sprawy.

A więc do rzeczy: kobiety boją się same siebie.

Tak, właśnie tak jest. Gdybyśmy nie bały się same siebie, to nie przepraszałybyśmy w kółko za to, że jesteśmy takie, jakie jesteśmy, że chcemy od życia tego, czego chcemy, i że potrzebujemy czasu, żeby się zająć własnymi sprawami.

## WPROWADZENIE

Rzeczywistość przeciętnej kobiety przedstawia się mniej więcej tak. Przychodzimy na świat, będąc w pełni i całkowicie sobą. Bycie sobą nie wynika z naszej świadomej decyzji, tym akurat rządzi instykt. Byłaś dzieckiem hałaśliwym czy spokojnym? Lubiłaś się przytulać czy dobrze ci było samej?

Twoje potrzeby były na tym etapie proste i dobrze wiedziałaś, czego chcesz. Nie myślałaś o tym, jaka masz być, tylko po prostu byłaś. Potem jednak coś się zmieniło. Mogłaś nawet nie zdawać sobie z tego sprawy, ale w twoim życiu wydarzyło się coś bardzo istotnego, co miało zasadniczy wpływ na jego dalszy bieg.

Co się stało? Pojawiły się oczekiwania.

Oto byłaś ty, przeuroczy bobas. Nagle się jednak okazało, że bycie przeuroczym bobasem nie wystarczy. Nagle zaczęto od ciebie oczekiwać, żebyś przestała zrzucać kubeczek na podłogę, żebyś przestała wrzeszczeć, gdy coś nie układa się po twojej myśli, żebyś wreszcie zaczęła korzystać z toalety jak wszyscy normalni ludzie, żebyś nie gryzła brata tylko dlatego, że masz na to ochotę. Na etapie przechodzenia od pełnej i bezwarunkowej akceptacji do życia zgodnie z oczekiwaniami dokonały się dwie zasadniczo istotne rzeczy.

Po pierwsze, nauczyłyśmy się żyć w ramach norm społecznych. To ogólnie dobra rzecz, bo przecież żadna z nas nie chciałaby w wieku trzydziestu dwóch lat nadal chodzić w pieluszce.

Poza tym nauczyłyśmy się zabiegać o uwagę, która w przypadku dziecka jest równoznaczna z miłością. Warto podkreślić, że wiele osób idzie potem przez życie w przekonaniu, że człowiek może się czuć kochany tylko wtedy, gdy inni zwracają na niego uwagę. Stąd bierze się fenomen mediów społecznościowych.

Posłuchaj więc uważnie, ponieważ chcę ci teraz powiedzieć coś, co ci być może pozwoli zrozumieć twoich znajomych, a może i siebie samą. Otóż noworodek rzeczywiście potrzebuje ciągłej troski i uwagi, żeby

przeżyć, ale to ciągle zainteresowanie w pewnym momencie ustało, bo nie było nam już potrzebne. Ponieważ jednak dziecku cały czas zależy na uwadze innych ludzi, jego sprytny umysł zaczyna szukać sposobów na to, aby je sobie w dowolnym momencie zapewnić. Niektóre dzieci okazują w tym celu czułość, a potem mają skłonność do podporządkowywania się innym. Inne próbują wywoływać śmiech na ustach swoich rodziców i w rezultacie doskonalią się w sztuce zapewniania innym rozrywki. Pewne dzieci zwracają na siebie uwagę, robiąc coś, za co otrzymują pochwałę. Takie dzieci idą przez życie w przekonaniu, że ciągle muszą coś osiągać. Są też dzieci, które mogą liczyć na uwagę wtedy, gdy się rozchorują albo przewrócą i zrobią sobie krzywdę. Stąd się biorą dorośli hipochondrycy. Nie brakuje też dzieci, które żadnym sposobem nie są w stanie zwrócić na siebie uwagi, więc zaczynają wrzeszczeć, kopać i robić awantury. Lepiej się wiecznie wściekać niż być cały czas pomijanym. Zjawiska z okresu niemowlęcego przeradzają się z czasem w dziecięce skłonności, te zaś potem – jeżeli ich ktoś nie skoryguje – zakorzeniają się na dobre w podświadomości dorosłego człowieka.

Zdaję sobie sprawę, że to brzmi jak paskudne uogólnienie, ale zastanów się tak zupełnie poważnie: czy to naprawdę nie opisuje rzeczywistości twoich dorosłych znajomych? Czy na pewno nie znasz nikogo, kto wiecznie ma jakieś problemy? Kto ciągle ma poczucie, że mu się niebo wali na głowę, piątek, świątek czy niedziela? Czy aby nie dzieje się tak dlatego, że w ten sposób zwraca na siebie uwagę innych ludzi? A nie znasz przypadkiem kogoś, komu nigdy dość? Nie znasz żadnego pracoholika? Nie znasz nikogo, kto wiecznie tylko oczekuje od siebie więcej i więcej? Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że ten ktoś – tak samo jak ja – jako dziecko był nagradzany uwagą za swoje osiągnięcia. Od takich nawyków trudno się potem uwolnić. Na pewno też znasz kogoś, kto czuje się całkowicie bezradny, kto wiecznie potrzebuje pomocy, wsparcia i rady. Gotowa jestem iść o zakład, że

## WPROWADZENIE

ten ktoś dorastał w domu, w którym wmawiano mu takie przekonania i w którym wszystko mu zawsze narzucano, aż w końcu zwątpił, że sam zdoła sobie z czymkolwiek poradzić.

Chcę przez to powiedzieć, że już na bardzo wczesnym etapie naszego życia uczymy się zwracać na siebie uwagę. Taktyki i techniki działania będą się zapewne zmieniać z biegiem czasu, ale ogólny mechanizm wyuczony w dzieciństwie w wielu przypadkach pozostaje niezmienny i ma zasadniczy wpływ na to, w jaki sposób zabiegamy o uwagę jako dorośli (poprzez dostarczanie innym rozrywki, kolejne osiągnięcia, przewlekłe choroby, nieuzasadnione wybuchy gniewu bądź wieczną nieporadność).

Ja zyskiwałam uwagę rodziców wtedy, gdy udało mi się coś osiągnąć. W ten sposób na bardzo wczesnym etapie życia nauczyłam się, że na miłość trzeba sobie zapracować. Czy rodzice mnie kochali? Oczywiście. Trzeba jednak pamiętać, że u dziecka, które utożsamia uwagę z miłością, brak uwagi skutkuje tym, że szybko opanowuje ono metody pozwalające uzyskać tę uwagę.

Pora na małe podsumowanie. Jako dziecko uczysz się, że podejmując pewne określone zachowania, zwrócisz na siebie uwagę innych ludzi. To przekonanie stopniowo utrwała się w twojej tożsamości. Mniej więcej w tym samym wieku dowiadujesz się też, kim *musisz* się stać, żeby w dalszym ciągu móc liczyć na uwagę.

Czy zastanawiałaś się kiedyś nad tym, w jak dużym stopniu twoje obecne życie kształtuje się pod wpływem twoich własnych wyborów, a na ile stanowi odzwierciedlenie cudzych oczekiwań?

Ja dorastałam w przekonaniu, że wyjdę za mąż i zostanę matką... i że stanie się to dość szybko. Dorastałam w małym miasteczku i większość moich koleżanek ze szkoły rodziła pierwsze dziecko w wieku dziewiętnastu lat. Ja miałam dwadzieścia cztery lata, gdy na świat przyszedł mój najstarszy syn. Byłam starą matką.

A miałam dwadzieścia cztery lata!

Cóż to był za świat? Gdy teraz o tym myślę, wydaje mi się, że byłam niesamowicie młoda. Na samą myśl o tym, że jedno z moich dzieci miałoby mieć dziecko w wieku dwudziestu czterech lat, dostaję palpitanie serca. Tyle jest w życiu do przeżycia, do zobaczenia... W tak młodym wieku człowiek wielu rzeczy jeszcze o sobie nie wie... Nie twierdzą bynajmniej, że chciałabym wyjść za mąż i mieć dzieci w jakimś innym momencie – ponieważ to by oznaczało, że teraz nie miałabym przy sobie moich dzieci takimi, jakie są. Im jednak jestem starsza, tym bardziej sobie uświadamiam, że wychowywano mnie w pewnym określonym przeświadczeniu, zgodnie z którym wartość mojej osoby została ściśle powiązana z moją rolą wobec innych ludzi. Opinia dobrej żony, matki czy córki bardzo rzadko ma jakikolwiek związek z naszą indywidualną wiernością samym sobie.

Gdy ludzie wychodzą z kościoła po mszy, nikt przecież nie mówi: „O, idzie Becca. Jaka ona jest niesamowicie oddana sama sobie. Jest taką dobrą matką!”. Nikt nie powie: „O, patrzcie. Tiffany przygotowuje się do swojego następnego półmaratonu. Ileż ona godzin poświęca na budowanie kondycji. Taka z niej dobra żona!”. Może ktoś tak mówi, tylko nie tam, gdzie ja dorastałam. W moich rodzinnych stronach dobra kobieta to ktoś, kto jest dobry dla innych. Dobrą matką jest się wtedy, gdy twoje dzieci są szczęśliwe. Dobrą żoną jest się wtedy, gdy mąż jest szczęśliwy. A kiedy się jest dobrą córką, dobrą pracownicą, dobrą siostrą albo dobrą przyjaciółką? Ocena w każdej z tych kategorii zależy od poziomu szczęśliwości innych ludzi. Jak sobie z czymś takim radzić przez całe życie? Jak w takich okolicznościach marzyć o czymś innym? Czy ktokolwiek może szukać odpowiedzi na pytanie „A gdyby tak...?”, skoro najpierw w tej kwestii musi się wypowiedzieć ktoś inny?

Wcale mnie nie zaskakuje, gdy matki w listach gremialnie się skarżą, że gdzieś zagubiły siebie. Cóż w tym dziwnego! Przecież jeśli się żyje



## WPROWADZENIE

tylko po to, aby wiecznie zadowalać innych, to człowiek zapomina, kim właściwie jest. A co z tymi kobietami, które nie znalazły sobie partnera życiowego lub nie chcą mieć dzieci? Czy są do niczego tylko dlatego, że nikogo nie uszczęśliwiają?

Nie, oczywiście, że nie. Każda z nas ma swoje nadzieje i pragnienia, swoje cele i marzenia. Bywają one subtelne („Chcę pisać wiersze”) i bardzo ambitne („Chcę zbudować firmę, która będzie warta wiele milionów dolarów”), ale wszystkie są twoje i są ważne – dlatego, że ty jesteś ważna. Masz prawo pragnąć czegoś tylko dlatego, że cię to uszczęśliwi. Nie potrzebujesz niczyjej zgody, a już na pewno nie powinno być tak, że tylko ktoś inny może ci otworzyć drogę do osiągnięcia twojego celu.

Niestety, wiele kobiet boi się, że inni ludzie mogą nie zaakceptować celów, które one same sobie wyznaczyły. Zamiast więc realizować te marzenia, pozwalają im umrzeć. Niektóre próbują je spełniać potajemnie, czasem zmagając się przy tym z poczuciem, że zawiodą bliskich, ponieważ robią coś dla siebie, a nie dla wszystkich dookoła. Takie kobiety żyją w poczuciu winy, wstydu i strachu. Pytanie „A gdyby tak...?” tli się płomyczkiem w ich sercu, za to w ich głowach rozbrzmiewa cała litania wyrzutów sumienia. „A co jeśli mi się nie uda? A co jeśli ludzie będą się ze mnie śmiali? A co jeśli tylko zmarnuję czas? A co jeśli będą na mnie źli? A co jeśli zaczną mi zarzucać zachłanność? Co będzie, jeśli bezowocnie zmarnuję czas, który mogłabym spędzić z rodziną?”

Dopóki trwamy w tym stanie, dopóty naszym życiem kieruje strach, który uniemożliwia nam osiągnięcie jakichkolwiek postępów. Niektóre z nas żyją w strachu przed porażką, zmagając się z kompleksem perfekcjonizmu. Inne się boją, ponieważ ktoś już przecież przed nimi zdobył to, o czym marzą – więc po co się właściwie wysilać? Jeszcze inne nie chcą się ośmieszyć, nie chcą (znów) wpaść w ciąg. Kobiety

martwią się, że nie są dość błyskotliwe, dość ładne, dość młode, dość dojrzałe... Pod tyloma różnymi względami mogą być nie dość dobre...

Kobiety mają często za sobą długie lata zmagania z najróżniejszymi lękami. Od dziecka wmawiano nam, że miarą wartości naszego istnienia jest szczęście innych ludzi. Marzenia wzbudzają w nas wiele lęków, najczęściej jednak boimy się krytyki.

Dość!

Pora wreszcie z tym skończyć. Kończę z tym w swoim życiu i tobie również mówię, że powinnaś z tym skończyć.

Każdy rok rozpoczynam od refleksji nad tym, na czym zamierzam się skupić w mojej pracy zawodowej. Formułuję jakieś przesłanie dla ciebie, dla mojego plemienia, dla rzesz kobiet, z którymi mam kontakt za pośrednictwem internetu. Rozpoczęłam pracę nad tą książką od postawienia sobie pytania, co właściwie chciałabym powiedzieć moim czytelniczkom – kobietom, siostrom, córkom, przyjaciółkom i singielkom. Czego się moim zdaniem powinny dowiedzieć? Odpowiedź odnalazłam w myśli, która wzięła się z tłącego się w moim sercu pytania „A gdybym tak...?”.

Gdybym mogła powiedzieć wam cokolwiek, gdybym was mogła do czegoś przekonać, to przede wszystkim chciałabym was zapewnić, że zasługujecie na więcej. Istniejecie po to, aby snuć marzenia, które zawsze zamiatałyście pod dywan. Istniejecie po to, aby robić rzeczy, do których niby nie macie odpowiednich kwalifikacji. Istniejecie po to, aby przewodzić innym. Istniejecie po to, aby dawać innym coś z siebie. Istniejecie po to, aby zmieniać świat na lepsze – w skali własnej małej społeczności i w skali całego globu. Istniejecie po to, aby się rozwijać i – co ważne – osiągać coś, co niekoniecznie będzie odpowiadać wszystkim dookoła.

Dla ciebie rozwój może polegać na tym, że zgłosisz się do biegu na dziesięć kilometrów. Dla kogoś innego postępowaniem będzie przejście na

## WPROWADZENIE

zdrowszą dietę. Ktoś następny uzna, że się rozwija, ponieważ wrócił na studia. Jeszcze ktoś będzie dumny ze swoich dokonań, gdy się wyzwoli z niedobrej, krzywdzącej, okrutnej relacji. Rozwój może też polegać na tym, że się w końcu przestanie wracać do toksycznego partnera. Może też polegać na tym, że się będzie lepszym dla samego siebie. Ktoś może uznać, że się rozwija, ponieważ lepiej panuje nad swoimi emocjami, częściej chodzi na terapię, pije więcej wody albo bardziej wierzy we własne możliwości. Rozwój może też wreszcie polegać na tym, że się mniej myśli o tym, co myślą o nas inni.

Istniejesz zatem po to, aby się rozwijać. Nie wstydz się więc, że tego pragniesz. Nasz potencjał – ten potencjał, który tkwi absolutnie w każdym z nas – to dar, który dostaliśmy od naszego Stwórcy. Od nas samych zależy, co z nim zrobimy i ile podarujemy światu od siebie. Nie wyobrażam sobie nic straszniejszego, niż umrzeć, zanim się zacznie odkrywać ten potencjał w sobie. Dlatego właśnie napisałam tę książkę – inspirując się piosenką Demi Lovato. To ma być jednocześnie słowo zachęty i zbiór porad. To ma być podmuch, który poniesie iskrę „A gdyby tak...?” – aby mogła rozniecić wielki pożar.

Po co?

Ponieważ świat potrzebuje twojej iskry. Ponieważ świat potrzebuje twojej energii. Świat potrzebuje tego, żebyś zaczęła żyć swoim życiem i w pełni wykorzystała swój potencjał. Potrzebujemy twoich pomysłów. Potrzebujemy twojej miłości i troski. Potrzebujemy twojej pasji. Potrzebujemy twoich modeli biznesowych. Chcemy świętować z tobą twoje sukcesy. Chcemy podziwiać twoją odwagę. Chcemy usłyszeć twoje pytanie „A gdybym tak...?”. Koniecznie musisz więc przestać przepraszać za to, kim jesteś. Musisz wypełnić swoje powołanie i stać się tym, kim powinnaś być.

Dość długo zastanawiałam się nad tym, co i w jakiej kolejności powinnam napisać w tej książce. Mam szczerą nadzieję, że udało mi się stworzyć uporządkowany taktycznie poradnik. Zależało mi na tym, żeby łatwo się czytało tę książkę i żeby łatwo było zastosować zawarte w niej porady w odniesieniu do dowolnego celu. Aby to było możliwe, musiałam ustalić, jak to się stało, że zdołałam spełnić swoje marzenia. W końcu zadałam sobie następujące pytanie: „Co konkretnie mi pomagało, a co mi utrudniało osiągnięcie moich osobistych celów w ciągu ostatnich piętnastu lat?”. Przecież nie jestem ekspertem. Nie jestem specjalistą ani profesorem, mogę mówić tylko za siebie. Wiem, jak się wyrwać z małego miasteczka i przezwyciężyć traumę z dzieciństwa. Wiem, jak rozkręcić wielomilionowy biznes, mając zaledwie świadectwo ukończenia szkoły średniej. Wiem, jak się przeistoczyć z załęcznionej i zakompleksionej dziewczyny w pewną siebie i dumną kobietę. Wiem, co zrobić, żeby zrzucić sporo zbędnych kilogramów, przestać się pocieszać jedzeniem i zacząć się zdrowo odżywiać. Wiem, co zrobić, żeby już nie dostawać zadyszki na schodach, żeby wystartować w maratonie i żeby codziennie rano wstawać z łóżka z nową energią. Wiem, jak przestać rozpaczliwie zabiegać o aprobatę innych ludzi i po cichu liczyć na ich miłość, a zacząć kochać innych, swoje pasje i swoją pracę tak wielką miłością, żeby raz na zawsze uwolnić się od szkodliwych skłonności. W każdym z tych obszarów życia udało mi się wyznaczyć sobie cel i osiągnąć postęp. Zaczynałam, nie mając pojęcia, co zamierzam zrobić, ale gdy teraz patrzę na te doświadczenia z perspektywy czasu, dostrzegam pewne charakterystyczne zjawiska, dzięki którym mogłam przezwyciężyć porażkę i osiągnąć sukces.

Nie jestem ekspertem. Jestem twoją przyjaciółką. Chcę ci opowiedzieć o tym, co się sprawdziło w moim przypadku. Próbowałam po trochu wszystkiego, ale ostatecznie osiągnięcie głównych celów

## WPROWADZENIE

w sferze osobistej i zawodowej sprowadzało się u mnie do trzech następujących rzeczy:

1. Odrzucenie wymówek, przez które stałam w miejscu.
2. Kształtowanie nawyków i zachowań, które mnie prowadziły do sukcesu.
3. Nabywanie nowych umiejętności, dzięki którym mogłam się dynamicznie rozwijać.

Szczerze powiedziawszy, na bieżąco nie potrafiłam tych czynników dostrzec i rozpoznać. Dopiero po latach widzę, że to one zapewniły mi wszystkie moje sukcesy. Celowo więc uporządkowałam tę książkę zgodnie z powyższym wypunktowaniem.

Zaczynam od **wymówek, które należy odrzucić**. Dopóki bowiem nie ustalisz, co cię w danym momencie ogranicza, dopóty nie będziesz się mogła od tych ograniczeń uwolnić. Wkrótce się przekonasz, że wymówkom poświęciłam w tej książce najwięcej miejsca. Stało się tak nie bez przyczyny. Kwestia nawyków i umiejętności w sumie jest dość oczywista, a tymczasem litania wymówek, z powodu których nie możemy dostrzec do upragnionego celu, ciągnie się w nieskończoność. Trzeba się przedrzeć przez ten gąszcz kłamstw – bo to są właśnie kłamstwa – żeby móc wreszcie skupić się na tym, co daje nam siłę.

Druga część książki poświęcona została **zachowaniom, które należy zacząć wykazywać**. Pod tym enigmatycznym hasłem kryją się tak naprawdę nawyki o wysokiej wartości praktycznej. Aby osiągnąć coś konkretnego, trzeba się wykazać wytrwałością. Nie wystarczy zrobić coś raz czy nawet dziesięć razy. To za mało! Pewne zachowania muszą ci wejść w krew. Musisz zadbać o to, aby na co dzień być najlepszą wersją samej siebie.

Wreszcie na końcu przejdę do omówienia **umiejętności, których należy nabyć**. Będę mówić o kompetencjach uniwersalnych, niezbędnych do realizacji każdego celu. Moje propozycje mogą cię zaskoczyć, wymieniam bowiem zjawiska, które częściej uznaje się za stałe cechy charakteru niż za umiejętności (na przykład pewność siebie czy wytrwałość). Zachęcam jednak do zmiany podejścia do tych kwestii. Każda z nas nie tylko może kształtować w sobie te pozytywne umiejętności, ale wręcz musi to robić, jeśli chce coraz sprawniej osiągać swoje cele.

Ta książka to bogaty zbiór informacji, które gromadziłam przez całe swoje życie. Liczę jednak, że cię to nie przytłoczy. Jesteś przecież silna i odważna, masz wielki potencjał rozwojowy. Odtąd spróbuj dostrzegać w kolejnych pomysłach szansę na lepsze życie. Życie pod znakiem szansy to twoja recepta na wielki sukces. Ruszajmy więc w drogę!

# CZĘŚĆ I

## WYMÓWKI, KTÓRE NALEŻY ODRZUCIĆ

### Wymówka<sup>1</sup>

1. Sposób na umniejszenie własnej winy w związku z niepowodzeniem bądź niewłaściwym postępowaniem, argument używany jako obrona lub usprawiedliwienie.
2. Sposób na zwolnienie kogoś z obowiązku lub wymogu.

**Synonimy:** usprawiedliwienie, wytłumaczenie, kontrargument, zwolnienie z odpowiedzialności.

Wymówki mogą się bardzo skutecznie maskować. Niektórzy ludzie głęboko w nie wierzą. Skutecznie wmawiają sobie, że się nie nadają do różnych rzeczy, że nie mają czasu albo że „wyznaczanie sobie celów to nie ich bajka”. Tacy ludzie nie zdają sobie sprawy, że powtarzając te przekonania, odbierają sobie motywację – że kapitulują jeszcze przed pierwszą próbą. Należy przestać to robić. Jakich wymówek używasz? Kilka różnych przytaczam poniżej. Niewykluczone, że co najmniej jedną z nich doskonale znasz, ponieważ powtarzasz ją

---

<sup>1</sup> Na podstawie: Google Dictionary, hasło: *excuse*, <https://www.google.com/search?active&q=Dictionary#dobs=excuse>, Oxford Dictionaries, hasło: *excuse*, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/excuse> (15 września 2018).

## **DZIEWCZYNO, PRZESTAŃ CIĄGLE PRZEPRASZAĆ!**

sobie w głowie, żeby się przed sobą usprawiedliwić i wytłumaczyć, dlaczego nie starasz się realizować swoich marzeń. Mam szczerą nadzieję, że ta analiza wymówek ich nie wzmocni, lecz raczej pozwoli ci się od nich uwolnić.



**Bądź kobietą, którą chcesz być.  
Bądź kobietą, która jest z siebie dumna.  
Bądź kobietą, która nigdy nie prosi o pozwolenie,  
żeby być sobą.**

Czas pokazać światu, co się dzieje, gdy kobieta postanawia osiągnąć coś wielkiego. **Rachel Hollis**, bestsellerowa pisarka, założycielka wartej miliony dolarów firmy medialnej i autorka powyższych słów, wzywa nas, kobiety, do działania. Doskonale wie, że często dorastamy i żyjemy w przekonaniu, że powinnyśmy patrzeć na siebie przez pryzmat innych ludzi – jako żony, matki, córki albo pracownice – i że poszukiwanie własnej tożsamości albo zastanawianie się nad naszymi potrzebami często schodzi na dalszy plan.

Hollis rzuca kobietom na całym świecie wyzwanie: **zaczynjcie marzyć!** Umiejętnie przeplata emocje, humor i rzeczowe argumenty, pokazując, że można osiągnąć w życiu to, czego się chce. W *Dziewczyno, przestań ciągle przeproszać!*, polecanej m.in. przez Reese Witherspoon, opowiada o własnych doświadczeniach i błędach, a przy tym radzi, co można zrobić, żeby żyć upragnionym życiem.

#### Z książki dowiesz się, jak:

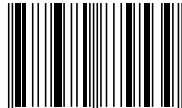
- odrzucić wymówki, przez które stoisz w miejscu,
- kształtować w sobie nawyki i zachowania, które poprowadzą cię do sukcesu,
- nabywać nowe umiejętności, dzięki którym będziesz mogła dynamicznie się rozwijać.

Po przeczytaniu tej bezkompromisowej książki-manifestu zaczniesz otwarcie mówić o swoich zamiarach, wyznaczać punkty docelowe i kreślić własną mapę podróży do celu. Pomogą ci w tym serdeczne słowa inspiracji oraz praktyczne narzędzia oferowane przez autorkę.

Patroni: **KOBIETA**  
KOBIECIE  **czytam.pl**

[www.laurum.pl](http://www.laurum.pl)

ISBN 978-83-8087-953-9



9 788380 879539

L20012

Cena 49,90 zł