

# Tylko dla kobiet. Przewodnik osiągnięcia spełnienia i pewności siebie.

Autor: [Barbara Rose](#)

Naprawdę jaka jesteś...

- Zostań swoją najlepszą przyjaciółką
- Buduj pewność siebie i odrzuć samokrytykę
- Odzyskaj cechy, o których sama zapomniałaś
- Przełącz umysł na myślenie pozytywne
- Nigdy więcej nie pozwól się ranić

## Zacznij od poznania siebie

(rada wyroczni w Delfach)

Żyj i pozwól żyć... samej sobie!! Znać siebie. Mieć świadomość własnych mocnych i słabych stron. Umieć uwolnić swoje kobiece, męskie i boskie cechy. Czy na jakimś etapie nauki pokazano Ci, jak być szczęśliwą z samą sobą? Czy choć raz robiłaś ćwiczenia pomagające Ci zrozumieć Twoje uczucia, decyzje i zachowanie? Czy zajrzałaś kiedykolwiek do książki Twojego wnętrza?

Ten przewodnik to prawdziwy dar dla kobiet w każdym wieku, które nareszcie chcą podążać drogą ku rozwojowi i odnowie. Gdy dowiesz się, kim naprawdę jesteś, napełnisz się swą wewnętrzną, potężną, pozytywną siłą. Odkryjesz na nowo wszystko to, o czym zapomniałaś. Będiesz umiała wyrazić siebie w każdej dziedzinie, a Twoje życie rodzinne i zawodowe przyniosą Ci satysfakcję oraz spełnienie. Bo znać siebie to w rzeczywistości mieć siebie.

Poznaj siebie, aby:

- dowiedzieć się, dlaczego i po co przyszłaś na ten świat;
- akceptować siebie, zamiast szukać akceptacji u innych;
- żyć z pasją;
- wyeliminować kompleks niższości;
- pokonać negatywne stereotypy, w które uwierzyłaś jako dziecko;
- wyzwolić się z potrzeby posiadania w związku;
- układać stosunki w odważny i szczery sposób;
- wyeliminować przemoc fizyczną, słowną i mentalną z Twoich relacji;
- uwolnić się od emocjonalnego bólu, nieporozumień i zmartwień;
- rozbudzić niezachwianą wiarę w siebie w każdej dziedzinie życia.

Spis treści:

## Wstęp (11)

### Rozdział 1 - Od narodzin do ósmego roku życia (13)

- Poznać siebie to uznać siebie (22)
- Jakich cech kazano Ci się wyrzec? (23)
- Nie ma nic złego w tym, że się boisz (34)

- Zostaw dzieciństwo w przeszłości i przywróć istniejące w Tobie dziecko do teraźniejszości (35)

## **Rozdział 2 - Okres dziecięcy, przednastoletni (37)**

- Budowanie wewnętrznej wiedzy (44)

## **Rozdział 3 - Nastolatka (45)**

- W jaki sposób promieniejesz? (46)
- Pułapka ego (53)
- Błędne przekonanie o rywalizacji (54)
- Pomoc ze strony innych osób (54)
- Pora, by zająć się wnętrzem (55)

## **Rozdział 4 - Wczesna dorosłość (57)**

- Uświadomienie sobie przeciwności losu w okresie wczesnej dorosłości (63)

## **Rozdział 5 - Macierzyństwo: Najważniejszy dar życia, boski dar tworzenia (67)**

- Rodzenie jako metafora (68)
- Macierzyństwo i cel (68)
- Wyzwanie (69)
- Pokonywanie wyzwań (70)
- Triumf słabszego (71)
- Epoka światła (71)
- Boska kobiecość i męskość (73)
- Twoje nowe życie (73)
- Wydawanie opinii o sobie (74)
- Proces wyrażania (75)
- Twoja istota i rola w wyrażaniu (75)
- Pragnienie i rezultaty (77)
- Twoja rola w tworzeniu życia, które Cię czeka (78)
- Bycie promienną (78)
- Duchowość w Twym twórczym procesie (80)
- Odwaga, by wprowadzać zmiany (81)
- Rozwój procesu (82)
- Radość chwili obecnej (83)
- Droga do wewnętrznego spokoju (85)
- Promienność i spełnienie w życiu codziennym (88)

## **Rozdział 6 - Dorosłość: Mądrość na drodze do pełni (89)**

- Negatywny stan samoumiłowania (90)
- Uwalnianie umysłu od bólu (91)
- Odpuść sobie krytykę (95)
- Samoodnowa (98)

## **Rozdział 7 - Przekwalifikowanie Twego umysłu (101)**

- Ćwiczenia z samoodnowy (103)
- Kogo pokochasz? (104)
- Dzielenie się swym procesem (105)
- Lekcja o opóźnieniach (109)
- Napotykanie przeszkód (110)
- Żadnych kompromisów w kwestii wewnętrznych odczuć (110)
- Wiedza i zaufanie do siebie (111)

**Rozdział 8 - Maltretowanie: Jak je rozpoznać, co z nim zrobić, jak się od niego uwolnić (113)**

- Maltretowanie słowne, psychiczne i emocjonalne (114)
- Maltretowanie słowne (114)
- Maltretowanie psychiczne (116)
- Maltretowanie emocjonalne (117)
- Maltretowanie fizyczne (123)
- Rozpoznawanie swych uczuć i wytyczanie rozsądnych granic (126)
- Najgorszy etap (126)
- Od słów do czynów (130)

**Rozdział 9 - Odpowiedzi na dziesięć pytań najczęściej zadawanych przez kobiety (133)**

**Rozdział 10 - Poznawanie własnej natury (149)**

**Notatki i własne rozwiązania (155)**

**O autorce (167)**