

Co mogę zrobić?

Mam do zapłacenia rachunki,
trzeba żyć, a nie zarabiam



Ilona Kowalik
Życie sobie dziergam





Wydawca - BAs POLAND Ilona Kowalik

© Business Assets 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN 978-83-958900-0-7

Znaki firmowe i towarowe występujące w treści niniejszej publikacji są znakami zastrzeżonymi na rzecz ich właścicieli

Kopiowanie lub rozpowszechnianie fragmentu lub całości niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci bez pisemnej zgody wydawcy jest zabronione

www.businessassets.pl



Przeczytasz w e-booku:

- Wstęp
- Pozytywne nastawienie
- Magazynuję radość
- Umowy jakie zawarłam ze sobą
- Pielęgnuję afirmacje
- Robię bilans za i przeciw
- Ludzie, którzy Cię otaczają
- Codzienna dyscyplina
- Szukam rozwiązań

Bonusy i niespodzianki



Wstęp

Dosyć długo nie miałam w zwyczaju zastanawiać się nad tym, jak sobie poradzę kiedy coś pójdzie nie tak, kiedy sprawy nie będą układać się tak, jak sobie zaplanowałam. Ale też moje życie spełniało moje oczekiwania, nie miałam na co narzekać. A może tylko dlatego nigdy nie narzekałam ponieważ po prostu nigdy nie narzekam? W każdym razie byłam wzorową uczennicą, miałam grono fajnych koleżanek i kolegów. W domu co prawda czułam się pokrzywdzona i traktowana gorzej niż moja młodsza siostra, lecz rekompensowały mi to oznaki sympatii i akceptacji jakie otrzymywałam poza domem rodzinnym. Potem pojawił się ten, którego wybrałam na męża, urodziłam dwoje wspaniałych dzieci i kolejne lata mijały mi już w moim własnym domu, który budowałam z przekonaniem że to jest mój plan na całe dalsze życie.

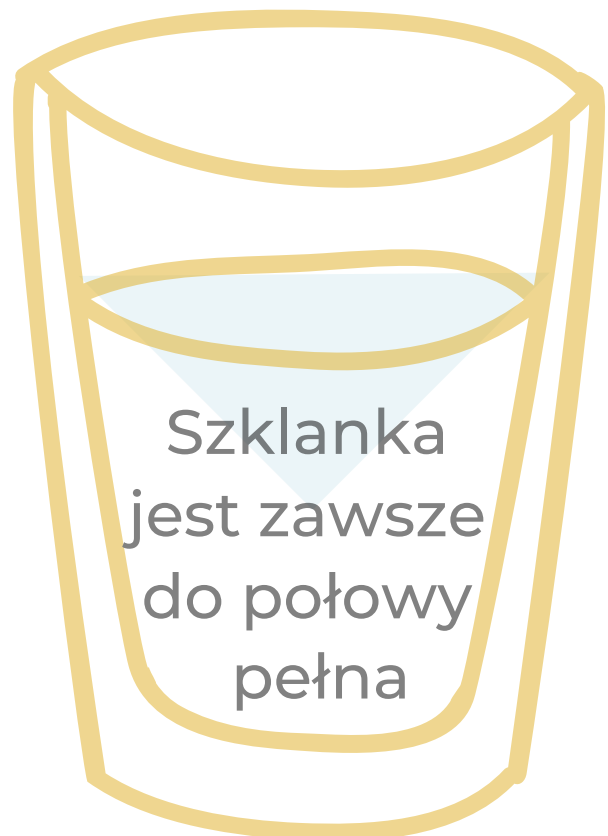
Dzisiaj, z perspektywy czasu, patrzę na tamtą siebie jako na niepoprawną optymistkę, która często wybierała zbyt duże ryzyko, zakładając z góry, że wszystko musi się udać, że nie ma innej opcji. Otóż nie musi. Inne opcje także się zdarzają.

Po raz pierwszy przekonałam się o tym kiedy zdecydowałam, że nadeszła pora abym zmieniła istniejący w naszym domu od piętnastu lat porządek w podziale codziennych obowiązków i działań pomiędzy mną i moim mężem. A więc decyzja, plan realizacji i... totalna porażka. Pojawił się przede mną mur, którego nie potrafiłam przebić w żaden inny sposób jak tylko powiedzeniem B, po tym jak powiedziałam A. Szok, niedowierzanie i poczucie, że moje życie wywraca się do góry nogami.

W konsekwencji rozwód, rozpad rodziny, co okazało się początkiem dalszych równie trudnych i bolesnych dla mnie doświadczeń. Dawałam się życiu nieść siebie w taki sposób przez kilka lat, niezdolna do zatrzymania się i zastanowienia co tak naprawdę oznacza to, co mnie spotyka i co mogę zrobić aby odmienić swój los na lepszy.

Uratowało mnie przekonanie, które było we mnie od zawsze, przekonanie, że nie ma tego złego co by nie wyszło na dobre, przekonanie, że szklanka jest zawsze do połowy pełna. W pewnej chwili zaczęło to procentować i zaczęłam odbijać się od dna. Pewnie zabrzmiało to trochę jak bajka, lecz tamten czas bajką nie był. Zaczął się dla mnie czas intensywnej pracy nad własnym rozwojem, czas nauki, aby zrozumieć w jaki sposób mogę poprawić swoją sytuację i znaleźć rozwiązanie dla moich kłopotów i trudności.

Jako, że chcącym wszechświat sprzyja, zaczęli pojawiać się na mojej drodze ludzie, którzy dali mi wsparcie, rady i konkretną pomoc. Dzisiaj, pisząc ten e-book, chcę przekazać Ci to, co sama przeżywałam i wypróbowałam, a przede wszystkim to, co przyniosło mi pozytywne rezultaty, pozwoliło mi wyjść na prostą i odnosić sukcesy jakich teraz w moim życiu nie brakuje.



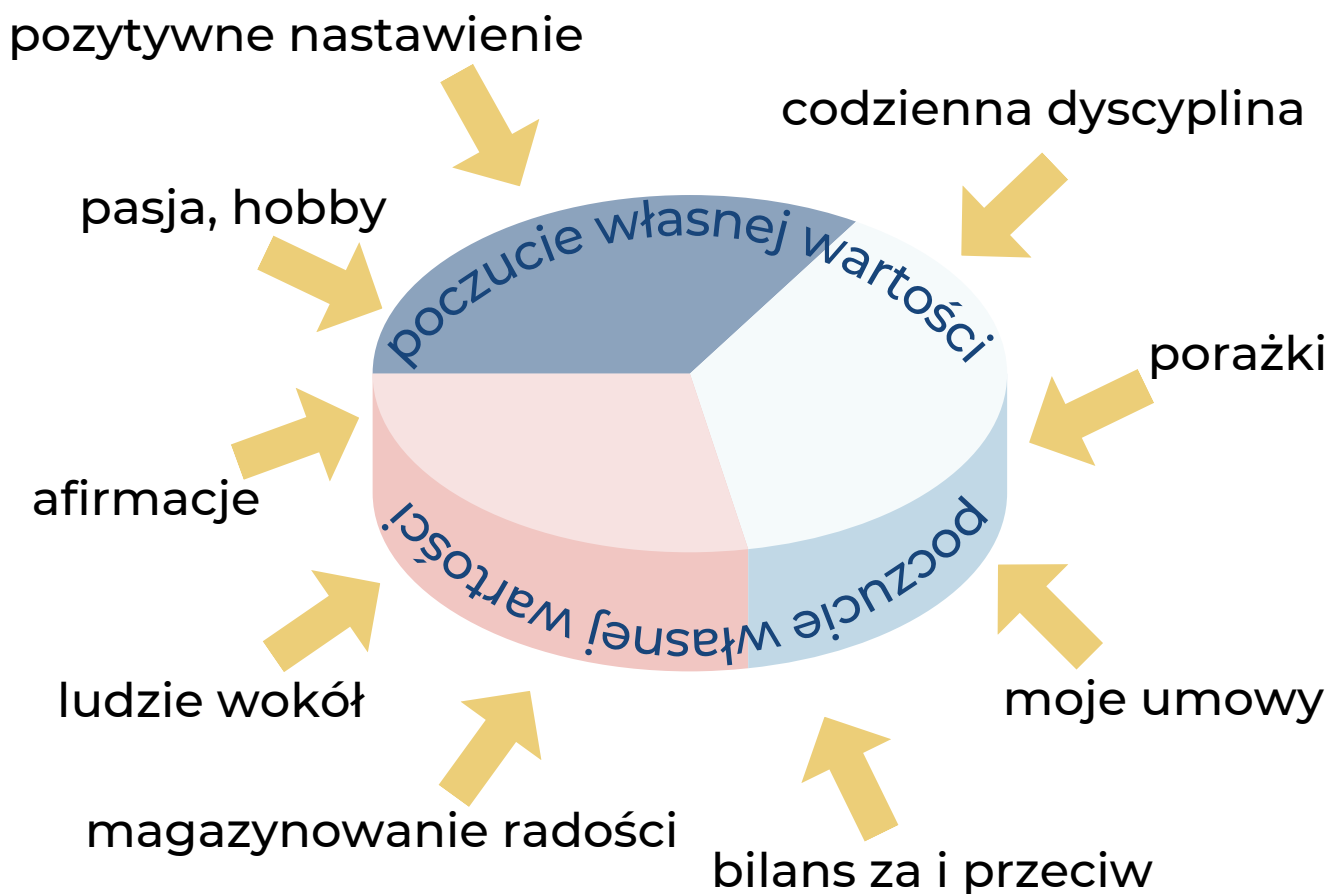


Mam za sobą wiele lat pracy na etacie, kilka lat temu uruchomiłam własną firmę, którą z sukcesem prowadzę i rozwijam, udowadniając że można, będąc po 50-tce, wystartować z budowaniem własnej marki. Co prawda epidemia zamroziła moją dotychczasową działalność w zakresie organizacji szkoleń i konferencji w realu, lecz za to dała mi silny bodziec do uruchomienia biznesu online, o czym już od jakiegoś czasu myślałam. Moje atuty to wieloletnie, bogate doświadczenie, pozytywne nastawienie, dbałość o nieustanny rozwój i chęć podążania razem ze zmieniającą się rzeczywistością. Motywuję i inspiruję kobiety do tego aby, niezależnie na jakim etapie swojego życia się znajdują, brały swoje sprawy w swoje ręce i układały swoje życie na własnych warunkach, zgodnie ze swoimi potrzebami i oczekiwaniami. Pokazuję że można pokonać wszystkie trudności jakie pojawiają się na naszej życiowej drodze. Udowadniam poprzez swoje działania i osiągnięte rezultaty, że konsekwencja i wytrwałość w tym co robimy, niezależnie od talentów i umiejętności, są kluczowymi elementami w realizacji marzeń i osiągnięciu celów, jakie sobie wyznaczamy.

Wszystkie moje atuty, mocne strony oparte są o kluczowy element życiowej pomyślności czyli poczucie własnej wartości.

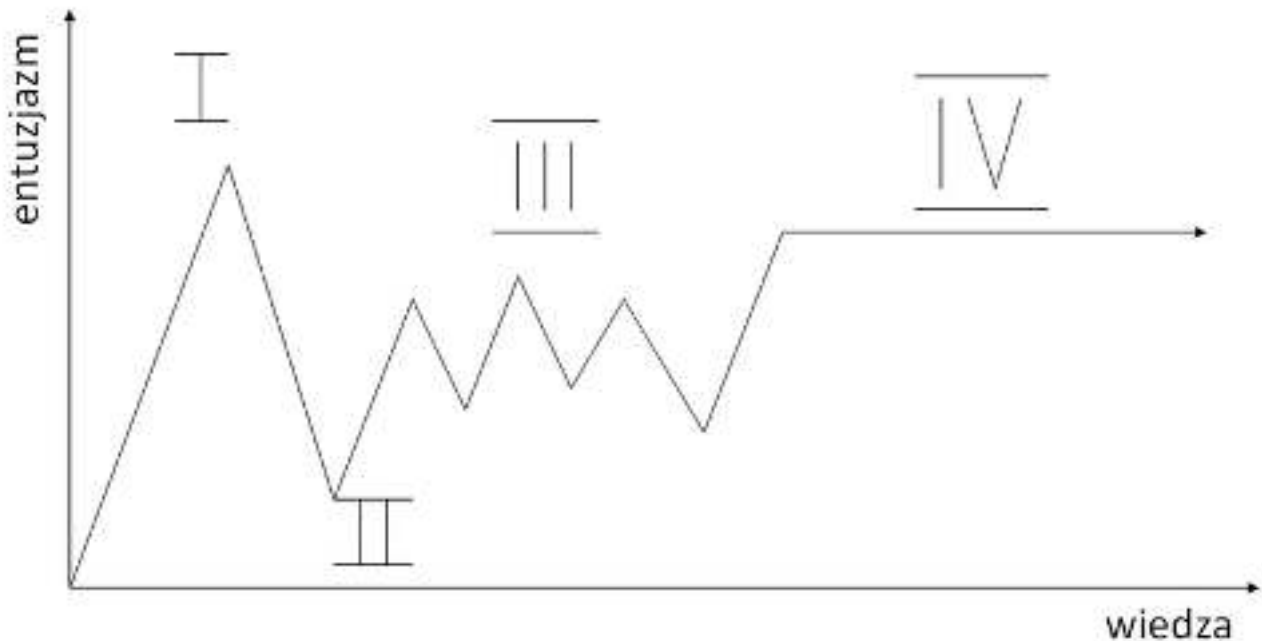
Poczucie własnej wartości daje Ci w trudnych sytuacjach mocny i solidny fundament, który pozwala Ci stawić czoła wszystkim problemom i kłopotom. Daje Ci ono świadomość Twojej siły i pozwala spojrzeć z nieco innej perspektywy na to, co dzieje się wokół Ciebie. Pozwoli Ci po prostu przetrwać najtrudniejsze chwile. Musisz, właśnie z tych powodów, zacząć od budowania poczucia własnej wartości. Poszukiwania pracy, spłata zobowiązań czy pomnażanie majątku nie będą skuteczne dopóki Ty nie urośniesz w sobie.

Pokażę Ci i opiszę szczegółowo w kolejnych rozdziałach w jaki sposób buduję nieustannie, każdego dnia, swoje poczucie wartości.



WAŻNE!

Zanim zaczniesz dalej czytać...

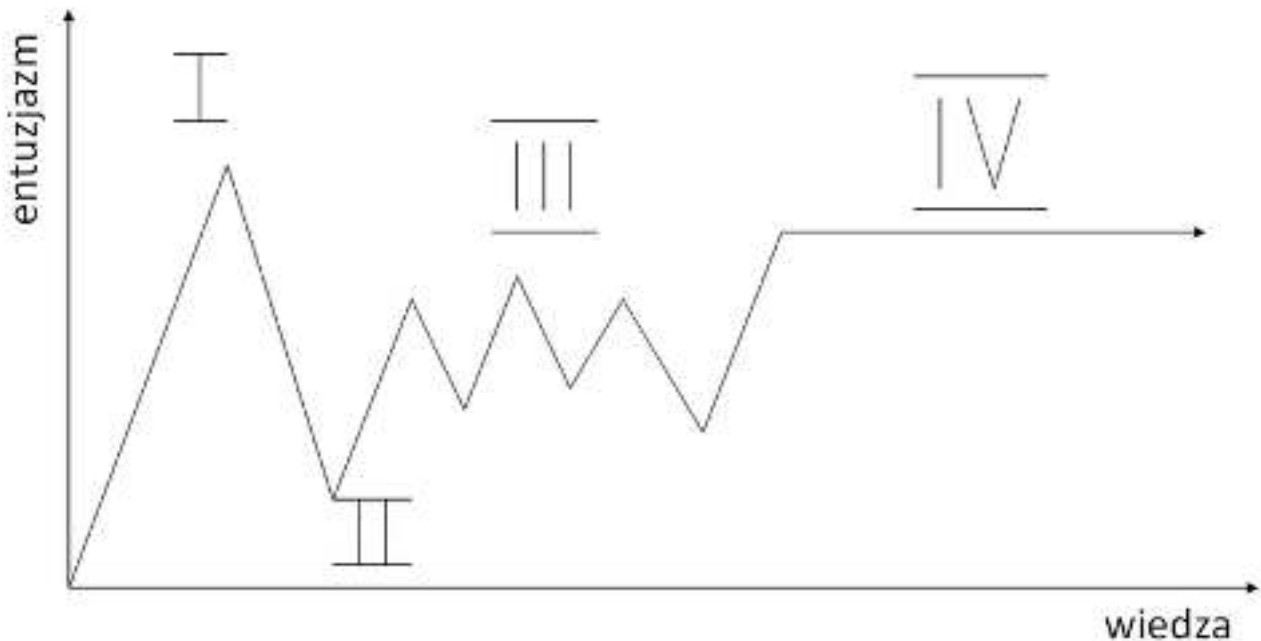


ETAP I

Decydujesz, że pora na zmiany, widzisz że nie wszystko w Twoim życiu wygląda tak, jakbyś chciała. Jesteś gotowa na nowe rozwiązania, tylko jeszcze nie wiesz jaką drogę wybrać, z jakich rad skorzystać i za kim pójść. Poczułaś w sobie moc i Twój entuzjazm poszybował w górę...

WAŻNE!

Zanim zaczniesz dalej czytać...

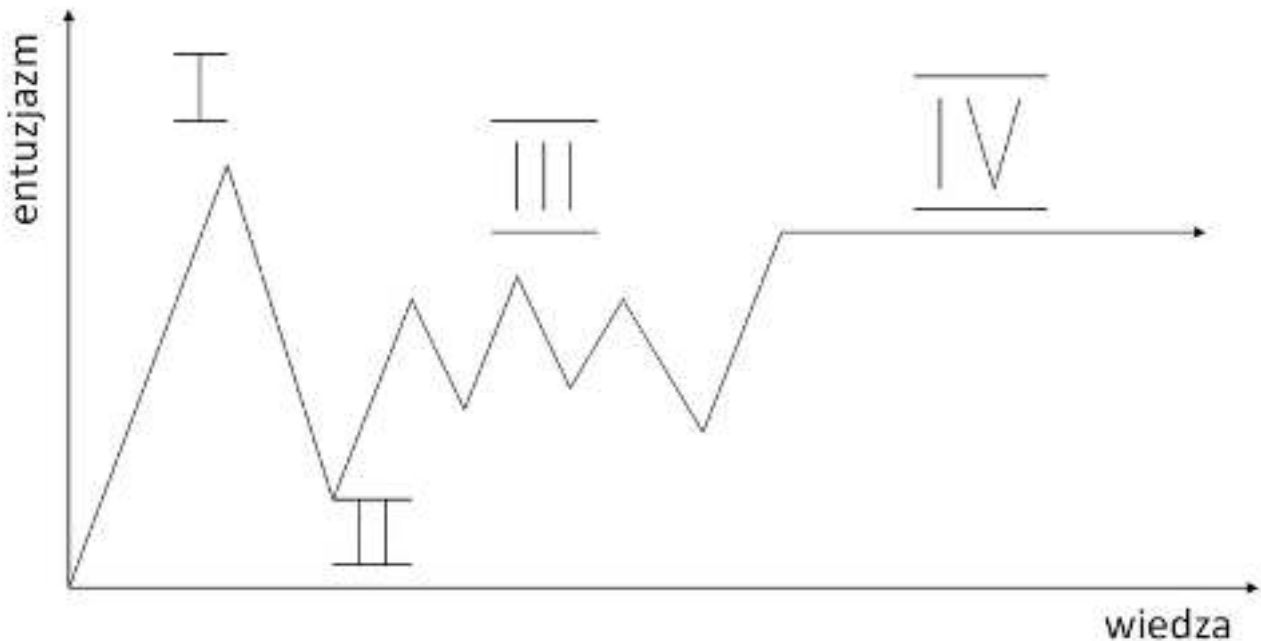


ETAP II

Przeczytałaś wybraną książkę i sięgasz po następną. Odbyłaś szkolenie, które Cię zachwyciło i pokazało, że to o czym marzysz, jest możliwe. Widzisz ludzi, którzy są tam, gdzie Ty chcesz być. Wszystko wydaje się być na wyciągnięcie twojej ręki... Potem przychodzi chwila, kiedy zostajesz sama ze sobą i nagle pojawia się pytanie: czy ja dam radę? Atakują Cię wątpliwości: czy w mojej sytuacji jest możliwa taka zmiana? czy to, czego się nauczyłam i zastosuję, dla mnie zadziała? Twój entuzjazm, wczoraj jeszcze tak duży, robi raptowny zwrot o 180 stopni i pikuje gwałtownie w dół... To jest całkiem normalna sytuacja. Doświadczyłam jej nie raz w swoim życiu i doświadcza jej, ośmielę się stwierdzić, każdy, kto rozwija się i chce być jutro lepszy niż jest dzisiaj.

WAŻNE!

Zanim zaczniesz dalej czytać...

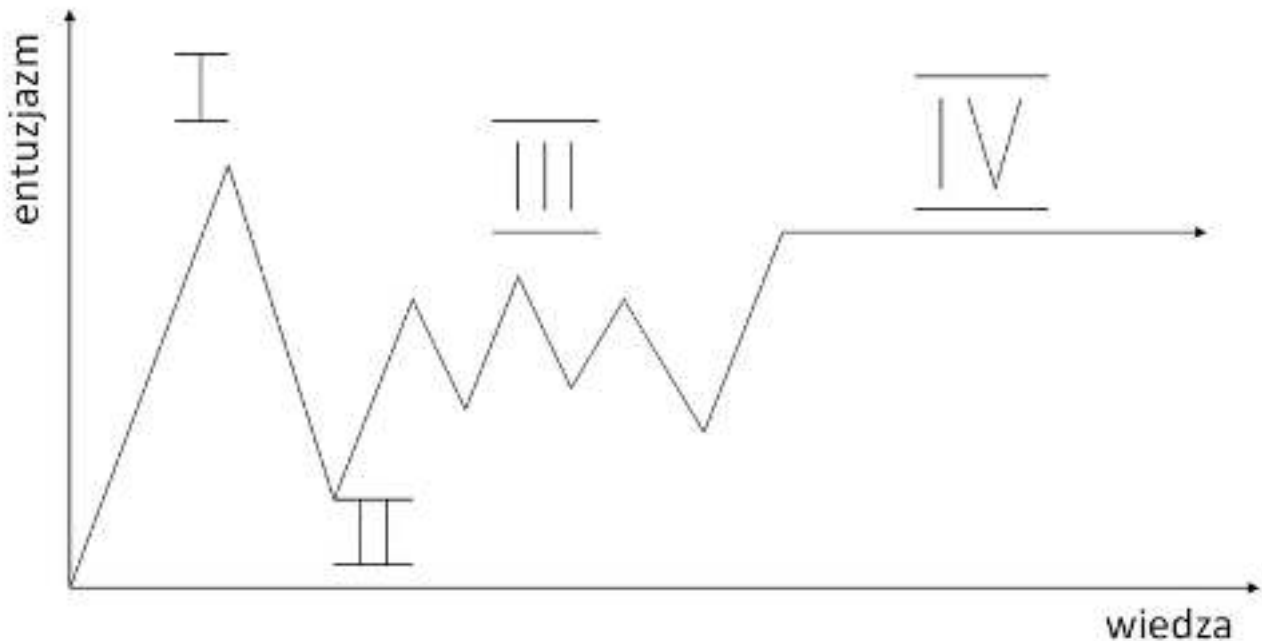


ETAP III

Teraz już wiesz, że wiedza jaką systematycznie zdobywasz, daje Ci siłę i odwagę aby dalej działać. Poznałaś również kapryśną naturę swojego entuzjazmu i masz świadomość, że kiedy zaczyna Ci go brakować, to jest tylko przejściowy stan. Potrafisz spowodować, że w niedługim czasie powraca i znów wspiera Cię na drodze Twojego rozwoju. Masz lepsze i gorsze dni, ale to już nie jest emocjonalny rollercoaster, tak jak to bywało wcześniej.

WAŻNE!

Zanim zaczniesz dalej czytać...



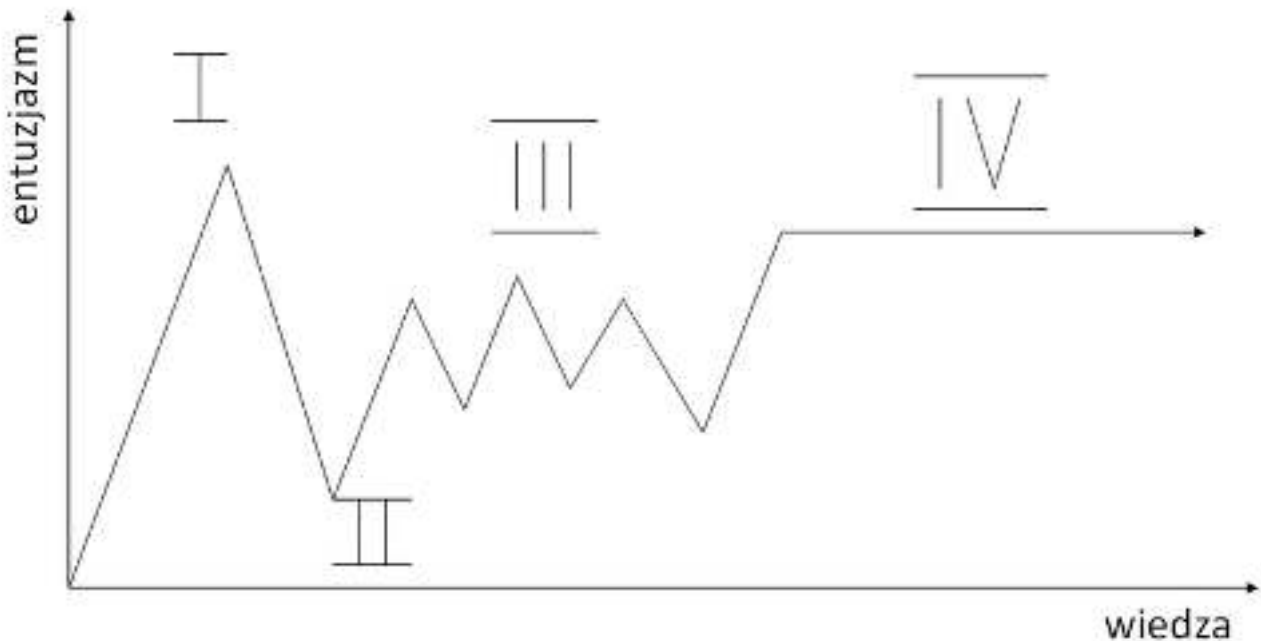
ETAP IV

WOW, to jest to do czego dążę! Jestem już bardzo świadoma tego, co się ze mną dzieje, potrafię nieźle zarządzać swoimi emocjami i dokonuję najlepszych dla mnie życiowych wyborów.

Zdobywam nową wiedzę i skutecznie stosuję ją w praktyce. Zdarzają mi się "dołki" lecz traktuję je teraz tylko jako nowe doświadczenie. Smakuję sukcesy wiedząc, że uczą mnie tylko porażki. Moje życie przynosi mi radość i satysfakcję, spełniam swoje marzenia i realizuję wytyczone cele.

WAŻNE!

Zanim zaczniesz dalej czytać...



Jeśli czytasz ten e-book to znaczy, że szukasz rozwiązań i jesteś otwarta na zmiany. To bardzo cenne w Tobie umiejętności. Jest w tej chwili w Tobie spory entuzjazm i nadzieja, lecz niewiele jeszcze wiesz o tym jakie działania przyniosą zmianę na lepsze. Chcę żebyś zapamiętała ten wykres i żebyś przywoływała go w pamięci za każdym razem, kiedy dopadnie Cię zwątpienie i gorszy nastrój. Musisz wiedzieć że Twój początkowo duży entuzjazm znacznie się obniży w miarę jak będziesz czytać dalej ten e-book i zdobywać wiedzę. To proces, który tak przebiega u mnie i u wielu innych osób, najprawdopodobniej u Ciebie również. Pamiętaj, że potrzeba trochę czasu aby poziom entuzjazmu u Ciebie ustabilizował się i pozwalał na efektywną naukę i zdobywanie nowych doświadczeń. Kiedy tak się stanie, to będzie oznaczać, że wzrosła Twoja pewność siebie i Twoje poczucie własnej wartości jest już na wyższym poziomie.

Moim celem
w napisaniu tego e-booka jest to,
żebyś wracała do niego
w każdej sytuacji,
kiedy będziesz potrzebować
merytorycznego wsparcia.

Kiedy znajdziesz się
w trudnej sytuacji
i będziesz szukać w sobie siły
i możliwości
aby przez nią przejść,
to wtedy wróć proszę
do tego e-booka.

To nie jest e-book do
jednorazowego przeczytania
i odłożenia na półkę

Odroczona gratyfikacja

Przychodzi mi do głowy kilka sytuacji kiedy bardzo przydaje się umiejętność oczekiwania na pozytywne rezultaty. Ze świadomością i z wiarą, że nadejdą one w dalszym czasie, dzięki naszym działaniom i wysiłkom, które podejmujemy dzisiaj. A mówiąc tak po prostu, że dzisiejsze kłopoty i trudności finansowe przeminą i nasza sytuacja poprawi się. Oto takie sytuacje:

- nagle, zupełnie niespodziewanie zostałeś zwolniona z pracy
- bank wypowiedział Ci, z powodu zaległości, umowę kredytu hipotecznego
- masz do zapłacenia 3.500 zł raty kredytu hipotecznego i inne rachunki a nie zarabiasz
- epidemia spowodowała, że straciłeś jedyne źródło dochodów

Czy któraś z nich jest dla Ciebie znajoma, czy z którąś z nich się utożsamiasz?

Odroczona gratyfikacja

Wszystkie te rzeczy wydarzyły się w moim życiu i wszystkie one mnie wzmocniły. Dzisiaj mogę powiedzieć, że to dzięki nim, w dużym stopniu, jestem silną kobietą i z odwagą patrzę w przyszłość. Dlatego czuję się upoważniona aby opowiedzieć Ci o tym w jaki sposób pokonywałam przeszkody i radziłam sobie z trudnościami. Chcę pokazać Ci, że istnieją sprawdzone i skuteczne sposoby na to, aby przejść przez trudny czas i wyjść cało z każdej opresji, wyjść mocniejszą i pewniejszą siebie, swojej wartości i przekonań. Dlatego zdecydowałam że napiszę ten e-book, mam nadzieję że odnajdziesz w nim wsparcie dla siebie oraz wiedzę i wskazówki przydatne na przyszłość.

Umiejętność oczekiwania na pozytywne rezultaty wiąże się z pojęciem odroczonej gratyfikacji.

Świadome oczekiwanie na odłożone w czasie korzyści z wysiłku wcześniej włożonego, z wcześniej wykonanej pracy to bardzo ważna umiejętność, która niestety bardzo rzadko jest nam dana "z natury", bowiem naturalne skłonności i sposób funkcjonowania przeciętnej osoby nie ma z nią nic wspólnego, a nawet wręcz przeciwnie. Wolimy na ogół natychmiastową nagrodę, niż obietnicę otrzymania jej w późniejszym terminie. Ważna wiadomość jest taka, że można taką umiejętność w sobie wypracować, można się jej nauczyć. Warto ją osiąść, ponieważ jest to kluczowa umiejętność dla osiągnięcia sukcesu w wielu dziedzinach życia.

Świadome oczekiwanie na odroczoną gratyfikację, czyli umiejętność oczekiwania na rezultat, jaki przychodzi w dłuższym okresie czasu, to efekt procesu nauki, przez który Cię przeprowadzę. Pokażę Ci kilka sposobów, dzięki którym zaprzyjaźniłam się z oczekiwaniem na rezultaty swoich działań. Otrzymasz konkretne wskazówki w jaki sposób możesz przetrwać czas, kiedy z powodu np. utraty pracy nie masz przychodu i musisz poradzić sobie z bieżącymi opłatami.

Jeśli mnie się udało
to i Tobie się uda.
Z całą pewnością się
uda.

to umiejętność świadomego zrezygnowania z natychmiastowej satysfakcji, to umiejętność świadomej akceptacji braku natychmiastowej satysfakcji na rzecz oczekiwania na rezultat, który przyjdzie w dłuższym okresie czasu.

W tym e-booku pokażę Ci sposoby na wypracowanie w sobie takiej umiejętności oraz pokażę kilka sytuacji życiowych, w których taka umiejętność okazała się dla mnie kluczowa z punktu widzenia realizacji moich marzeń i celów jakie sobie wyznaczam

Dla kogo jest ten e-book

dla każdego, kto chociaż raz doświadczył utraty pracy i znalazł się z tego powodu w trudnej sytuacji życiowej

dla każdego, kto obawia się utraty pracy i tego jak sobie w takiej sytuacji poradzi

dla każdego, kto płaci miesięczne rachunki i bierze pod uwagę możliwość zaistnienia w swoim życiu nieprzewidzianych okoliczności

dla każdego, kto znalazł się w sytuacji, kiedy brak pieniędzy nie pozwala na opłacenie bieżących zobowiązań

Jakie korzyści da Ci ten e-book

pokaże Ci możliwości jakie masz w sobie na uporanie się ze swoim strachem i poczuciem bezradności w trudnej sytuacji życiowej

da Ci gotowe recepty na uporządkowanie swoich spraw kiedy wydaje się że nic nie idzie po Twojej myśli

podpowie Ci w jaki sposób możesz zbudować solidne fundamenty na przyszłość, aby ze spokojem myśleć o ewentualności pojawienia się jakichś życiowych trudności

da Ci poczucie bezpieczeństwa związane ze świadomością że jeśli nie masz wpływu na pojawiające się okoliczności, to potrafisz zareagować na nie w najlepszy dla siebie sposób