



## Artykuł Przyciągnij Miłość cz. V jest całkowicie GRATIS

Możesz go udostępniać gratis w dowolny sposób tylko w całości jako dokument PDF – bez przekształcania, publikowania we fragmentach lub innej niż elektroniczna forma bez mojej indywidualnej pisemnej zgody

Dziękuję wszystkim, którzy zainspirowali mnie i przyczynili się do jego powstania.

### Przyciągnij Miłość

fragment z książki ~ „Pokochaj siebie, świat pokocha ciebie”  
Przemiany z życia Magdy ~ Droga przez coaching od zagubionej  
i zdesperowanej gospodyni domowej do własnego biznesu...

© 2008-2009 Agnieszka Przybysz, Coaching Institute, Polska

#### Sytuacja nr 1

„Wrócił mi jednorazowy atak choroby po sześciu latach, jakbym wróciła do czasów kiepskiej prosperity zdrowotnej. Na pierwszy rzut oka nie było ku temu podstawy, ale kiedy to zanalizowałam, doszłam do wniosku, że **sama zatrulałam siebie swoimi myślami. Sama sobie swoje życie zatrulałam – więc organizm zareagował**” - opowiadała Magda. Ja wtedy jej odpowiedziałam: „Masz wybór nie musisz z nim być”.

„Kiedy zajęłam się sobą, swoim rozwojem” – kontynuowała „zaczęłam zwracać mniejszą uwagę na niektóre sprawy, w myśl powiedzenia »przewróciło się, niech leży«. Pewnego dnia, kiedy po bieganiu rzuciłam ciuchy na wannę, nie zareagowałam. Dotąd zawsze zbierałam je i wkładałam grzecznie do kosza, potem prałam, prasowałam i kładłam do szafy. W końcu powiedziałam »DOŚĆ«”.

Ostatnio, kiedy rzuciłam ciuchy na wannę, leżały tam tydzień i kwitły. Przeszedł do niej z pytaniem:

„Chciałbym pobiegać, gdzie są moje rzeczy?”.

„Tam gdzie je zostawiłeś” - odparła.

„Ale one są brudne”.

„A kładłeś tam czyste? Kładłeś tam czyste, a teraz są brudne?” – odpowiedziała wesołym tonem. – „Jeśli tobie, kochanie, nie przeszkadza, że one tam leżą tydzień, to mnie też nie, chociaż mamy kosz na brudną bieliznę”.

„To będę biegał w brudnych!” - stwierdził teatralnym głosem.

„Dobrze, skoro lubisz, to biegaj w brudnych” – odparła Magda.

Przyszedł po biegu i włożył ciuchy do kosza na bieliznę... **EDUKACJA!**

### Sytuacja nr 2

Pracuję nad swoją stroną internetową, obrabiam i wkładam moje zdjęcia jednocześnie do dwóch sklepów - pełne skupienie. Wchodzi do pokoju, w którym pracuję, mówiąc: „Coś bym zjadł, jestem głodny”. Zwykle zrywałam się i z uśmiechem na twarzy jak dobra mamunia biegłam mu robić coś do jedzenia. Tamtego dnia powiedziałam słodkim głosem, nie odrywając wzroku od komputera: „Kochanie, jak będziesz sobie robił, to mnie też zrób trzy kanapki. Ja też jestem głodna. No i kawę też poproszę...”. Przeżył SZOK, ale zrobił mi kanapki i kawę – pyszne w dodatku! Teraz, kiedy ja przygotuję śniadanie, mówi po nim: „To siedź, ja posprzątam...”. Teraz i ja często mówię: „Dziękuję, kochanie, świetną kawę robisz do łóżka...”. Doszła do wniosku, że **jeśli kobiety nie szanują siebie i nie kochają siebie, to nikt im tego nie da, żaden mężczyzna!** Poza tym **mężczyzna nie może być w związku z mamą, z mamą się nie sypia!** Dorosły mężczyzna ma być w związku z dorosłą kobietą.

### Sytuacja nr 3

„**Zaczęłam sobie systematyzować, planować swój dzień**” – opowiadała Magda. – „**Regularne wstawanie i kładzenie się spać**; potrafię się teraz sama obudzić o szóstej rano, nawet mój partner jest zdziwiony. Kiedyś trudno mi było oderwać się wieczorem od przeglądania kolejny raz Internetu i oglądania bzdurnych filmów w telewizji, więc postanowiłam kłaść się najpóźniej o 23. Od Nowego Roku chodzę spać regularnie o 23, teraz zamierzam wprowadzać kolejną rzecz... Powiedziałam mojemu partnerowi, że **»chcę Być kochaną, kochać i odbudować swoje własne życie«**. **Nigdy wcześniej w życiu nie byłam jeszcze w sytuacji, gdy porzuciłam wszystko, będąc utrzymywaną przez mężczyznę.**

Zdecydowałam, że spróbuję, i było mi dane poznać jak to jest... Przez te kilka lat zubożałam, a miałam się wzbogacić! To on się wzbogacił, oddałam mu bowiem wszystko, co było w moim życiu ważne: moją pracę, niezależność finansową, poczucie własnej wartości, zostawiłam rodzinę, przyjaciół i mój kraj... Ostatniego Sylwestra zapytał mnie, czego sobie życzę na nowy rok? **»Chcę być zdrowa, być kochana i kochać«** - tak mu odpowiedziałam. **»I chcę swoje życie z powrotem!** Nie mogę ci już nic więcej dać, bo nic więcej nie mam. Chcę, byśmy razem się wzbogacili. Nie chcę robić czegoś tylko dla ciebie, jeśli ma się to odbywać moim kosztem... Ten rok będzie odbudowaniem mojego

życia, sprawia mi to radość. **Efekty mojej pracy - biznesu sprawiają mi radość.. będę w tym roku odbudowywała swoje życie**».

Moi rodzice mnie tego nie uczyli - **w domu byłam nauczona, że należy się poświęcić dla domowego ogniska**. Tak robiła moja matka” – powiedziała w pełni świadomie Magda.

#### Sytuacja nr 4

„Partnerowi zdarzało się wątpić w mój biznes i to jak go rozwijam. Staralam się mimo to podchodzić nadal do mojej pracy entuzjastycznie. W końcu pękłam...” - mówi Magda. Z jej ust padły wtedy słowa: „Jeśli jeszcze raz usłyszę od ciebie »Nie uda ci się«, to będzie ostatni raz. Spakuję się i wyjadę, jeśli usłyszę od człowieka, który mówi, że mnie kocha, który ze mną sypia, że mi się nie uda, to odejdę... **MNIE SIĘ WSZYSTKO UDA!** Słyszałam, jak wypowiadał podobne słowa do swoich dzieci - »Nie uda ci się« - w drobnych kwestiach związanych z zabawą dziecięcą itp. Zwróciłam mu wtedy uwagę: »Nie projektuj tego, czego nie chcesz, by się zdarzyło. Wspieraj pewność swojego dziecka, pokaż mu, że w nie wierzysz, a jemu będzie łatwiej wtedy uwierzyć w siebie...”.

#### Sytuacja nr 5

„Jeżeli jeszcze raz znajdę długi blond włos na twoim ubraniu (ja mam średniej długości rude włosy, blondynką nigdy nie byłam i na razie nie zamierzam być) po powrocie z delegacji, odejdę... Nie chcę, żebyś się tłumaczył. Wiem, że mnie oszukiwałeś i nigdy mi nie powiesz prawdy, bo się boisz. Albo się lepiej kryj, albo, jeśli nie potrafisz ukryć twoich romansów, może zapisz się na fitness, zajmij się rąbaniem drewna, zacznij biegać i tak się wyżywaj!”.

Zrobił się najpierw blady, a potem czerwony.

„Nie wiem, dlaczego to mówisz nawet »tyle« (pokazuje palcami) nie byłam od momentu, by cię zdradzić”.

„Nie tłumacz się z rzeczy, z którymi sobie nie radzisz”.

„Często wyjeżdżał z domu do innej kobiety, spotykał się z nią, dotykał ją...” – opowiadała Magda. – „Myślałam o tym dość długo i na jakiś czas stało się to moją obsesją... I to też przyczyniło się do ataku... Później przemyślałam wszystko i mnie olśniło! **Przecież ta kobieta to jego problem nie mój, to jego problem, ja jestem w porządku!** Ja jestem czysta! Cały **stres zszedł ze mnie**, zrzuciłam potworny bagaż z pleców. Bagaż, który nie był mój!”.

## Sytuacja nr 6

„Mój stosunek do partnera zmienił się. »Nie dzwoń do mnie, kochanie, z delegacji o dwudziestej trzeciej, bo wtedy już śpię« - zakomunikowałam któregoś dnia. Wcześniej potrafił mnie obudzić telefonem lub SMS-em o 00.30 i zawsze odbierałam. I znowu powiedziałam sobie »DOŚĆ« i poprosiłam, by nie dzwonił tak późno. Zlekceważył moją prośbę i kolejnego dnia, po piwku z kolegami, zadzwonił o 23.20. Nie odebrałam telefonu ani domowego, ani komórkowego. Nagrał się, że dzwonił, by powiedzieć mi dobranoc.

Wyjaśniłam mu następnego dnia rano, że o 23.00 śpię i jeśli dla niego czas z kolegami jest o tyle ważny, by nie zadzwonić do 23.00, jak prosiłam, to niech uszanuje mój sen, bo to jest mój wypoczynek. Gdy będę wypoczęta, to dla niego też będzie lepiej. Teraz dzwoni o 22.45 i potrafi tak zorganizować spotkania z kolegami, by móc zadzwonić. Po 23.00, kochanie, ja śpię. Możesz zadzwonić, ale ja nie odbiorę.

To ja musiałam się nauczyć szanować swój czas i swój sen” - stwierdziła Magda.

## Sytuacja nr 7

„W Sylwestra powiedziałam mu: »Doskonale wiem, że pogorszył się stan naszego związku, jego jakość (zaczął nerwowo wyciągać papierosa). To nie jest twoja wina, nie denerwuj się. To moja wina. Po prostu przyjmowałeś, co było ci dane. Ponieważ ja nie kochałam siebie wystarczająco, ty nie mogłeś dać mi czegoś, czego ja nie mogłam sama sobie dać. To moja wina, nie twoja. **Chcę, żebyś wiedział, że będę potrzebowała twojego wsparcia w mojej pracy nad sobą**«. Usłyszała stanowcze »oczywiście« z jego strony i oddech ulgi... Uff... »to nie moja wina«...

Często skarżyłam się koleżankom na to, co w nim jest złe, i **złapałam się na tym, że to, na czym się koncentrowałam, rosło, gdy go krytykowałam do innych...** Teraz chwale go częściej, kiedy podaje mi kawę – »jaką świetną kawę zrobiłeś« (on jest osłupiały z wrażenia co ja mówię). Częściej proponuje mi, że mnie gdzieś podwiezie – często z tego korzystam, ale też często nie potrzebuję jego pomocy i nie sprawia mi już trudności powiedzenie mu tego. »Nie, dziękuję, kochanie, nie musisz mnie podwozić do pracy, pojedę na rowerze«. Mówię to z tej prostej przyczyny, że jazda rowerem sprawia mi przyjemność i w ciepły, słoneczny dzień nie chcę się dusić w samochodzie. Przestałam przyjmować jego pomoc w momencie, gdy proponuje mi to, bo ma czas i chęć mi pomóc. Częściej proszę go o pomoc w chwili, gdy jej naprawdę potrzebuję!“.

## Sytuacja nr 8

„Kiedyś, wyjeżdżając, pytałam zawsze, ile mogę wziąć pieniędzy na wyjazd. Teraz sama sobie wzięłam tyle, ile mi było potrzeba. On tylko zapytał, czy mam pieniądze na wyjazd. Powiedziałam, że mam. Kiedy wyjeżdżałam, zapytał: »Czy wrócisz do mnie?«”.

Aby zobaczyć co jest dobre dla ciebie, trzeba czasem doświadczyć na własnej skórze dwóch skrajnie różnych sytuacji, w tym wypadku **zależności od mężczyzny - roli Pani domu, a może nawet »gospodyni domowej« i niezależności kobiety biznesu.**

Jak połączyć te dwie role? **Kluczem jest zdrowa miłość do samej siebie!** Jeśli **Ty pokochasz i uszanujesz swoje pasje i potrzeby, to świat też pokocha i uszanuje ciebie na zasadzie prawa odwzorowania.** Prawo odwzorowania mówi, że jak zadbasz o swoje wnętrze, o swój rozwój to rezultaty będą widoczne na zewnątrz (dla innych ludzi).

A także im więcej dasz sobie, tym więcej będziesz w stanie dać innym.

Oto droga przez coaching od zagubionej i zdesperowanej gospodyni domowej do własnego biznesu...

Dziękuję Drogiej Magdzie za jej wkład w powstanie tego artykułu i zgodę na publikację tych pouczających sytuacji i przemian. Gratuluję postępów!

Jak chcesz podzielić się ze mną twoimi przemyśleniami zapraszam do przesłania e-mail na adres; [ap@coachinginstitute.biz](mailto:ap@coachinginstitute.biz) lub [ap@ci.biz.pl](mailto:ap@ci.biz.pl).

Życzę Ci miłości i obfitości,

*Agnieszka Przybysz*

Profesjonalny Coach™, Ekspert Relacji

Jest polską pionierką coachingu i założycielką pierwszego w Polsce Coaching Institute. Autorka książki Przyciągnij Miłość – coaching budowania relacji, publikacji: Sięgnij Gwiazd - praktykuj Sekret. 5 zasad formułowania celów i jak uniknąć największego błędu oraz wielu artykułów, programów warsztatów otwartych i szkoleń dla firm, organizacji.

Wraz z wydaniem książki sprawdź fantastyczne bonusy **Gratis** dla czytelników Przyciągnij Miłość w serwisie [www.przyciagnijmilosc.pl](http://www.przyciagnijmilosc.pl) i warsztaty **Przyciągnij Miłość – sekret relacji:** <http://www.coachinginstitute.biz/po/przyciagnij-milosc-sekret-relacji/index.php>

Coach jest Twoim partnerem motywującym i inspirującym Ciebie, abyś stał się osobą, jaką pragniesz być i miał życie, jakiego pragniesz - zarówno osobiście jak i zawodowo.