

# TWÓJ WŁASNY MANIFEST

## CZYLI JAK MIEĆ WPŁYW NA ŚWIAT!

Poradnik dla Kobiet



## Wstęp

Witaj, Droga Czytelniczko,

cieszę się, że podjęłaś decyzję o zapoznaniu się z naszym e-bookiem **“Twój własny manifest, czyli jak mieć wpływ na świat! Poradnik dla kobiet”**.

Jestem głęboko przekonana, że każda kobieta ma potencjał, by wpływać na świat w sposób pozytywny i inspirujący.

E-book ten jest dedykowany wszystkim kobietom, które pragną rozwijać swoją siłę, pasję i umiejętności, aby móc wpływać pozytywnie na świat wokół siebie.

Jest skierowany do kobiet w różnym wieku, pochodzących z różnych środowisk i mających różne cele życiowe.



## Ten poradnik jest dla Ciebie, jeśli:

- Chcesz odkryć swoją **moc i potencjał**.
- Pragniesz zdefiniować swoje **cele i marzenia** oraz dążyć do ich realizacji.
- Chcesz **inspirować i wspierać** inne osoby na ich drodze do sukcesu.
- Jest dla Ciebie ważne, w jakim świecie żyjesz i chcesz mieć **realny wpływ** na jego kształtowanie.
- Chcesz **stworzyć własną społeczność** i prowadzić kobiece kręgi.

Wszystkie kobiety, które pragną aktywnie uczestniczyć w kształtowaniu świata i tworzeniu lepszej przyszłości, znajdą w tym e-booku praktyczne wskazówki, konkretne kroki, a także inspirujące pytania, które mogą zastosować w swoim życiu, aby realizować cele i wprowadzać pozytywne zmiany. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją drogę czy już jesteś zaawansowaną Inspiratorką, "Twój własny manifest" pomoże Ci wzmocnić Twoje wysiłki i przyniesie nowe spojrzenie na to, jaki możesz mieć wpływ na świat.



E-book promuje ideę wsparcia społeczności kobiet, co może pomóc Ci poczuć się silniejszą i bardziej zmotywowaną.

### Oto kilka wskazówek, jak najlepiej korzystać z e-booka:

1. **Czytaj go uważnie** - zanurzając się w treści zastanów się, jakie koncepcje i wskazówki mogą być dla Ciebie najbardziej przydatne.
2. **Rób sobie notatki**, zapisując ważne pomysły, inspirujące cytaty, a także swoje refleksje i cele, które chciałabyś osiągnąć.
3. **Stosuj wskazówki w praktyce**, niech ten e-book nie będzie jedynie inspirującym tekstem, ale niech jego treści zachęcą Cię również do działania.
4. **Dołącz do naszej społeczności** i dziel się wiedzą z innymi. Razem możemy się motywować, inspirować i wspierać.

*Droga Czytelniczko,*

mam nadzieję, że ten przewodnik okaże się dla Ciebie inspirujący i motywujący. Pamiętaj, że masz potencjał, możesz wpływać na świat w sposób wyjątkowy i wartościowy.

Niech ta podróż ku pozytywnej zmianie będzie dla Ciebie nie tylko źródłem satysfakcji, ale także spełnieniem osobistych marzeń i celów. Razem możemy dokonać wielkich rzeczy!

Gotowa, by zacząć zmiany i wpływać na świat?

Z pozdrowieniami



*Edyta Kołodziej*



# ROZDZIAŁ 1: Odwaga do zmiany

## Dlaczego właśnie Ty powinnaś zacząć zmieniać świat wokół siebie?

We wstępie naszego e-booka napisałam, że każda kobieta ma potencjał, żeby zmieniać otaczający ją świat. No właśnie: “ma potencjał”, ale... **czy ma odwagę?**

W życiu każdej kobiety przychodzą momenty, kiedy musi stanąć w obliczu zmiany i odpowiedzieć sobie na pytanie:

Czy chcę odważyć się na zmianę?







To **odwaga do zmiany** może definiować naszą siłę oraz motywację do działania, do zmieniania i wpływania na otaczający nas świat.

Dlaczego **to właśnie Ty** powinnaś podjąć się tego wyzwania i zacząć zmieniać świat wokół siebie? Zapraszam Cię, zapytaj siebie. Tyle lat jesteś już na tym świecie:

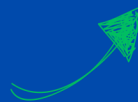
## Jaką wartość ma Twoje doświadczenie?

Twoje przeżycia, zarówno te pozytywne, jak i te trudne - nadają Ci unikalną perspektywę i osobowość. To, co przeżyłaś, może posłużyć jako inspiracja dla innych oraz być siłą napędową do wprowadzenia pozytywnych zmian!

## Jaka jest Twoja moc?

Każda kobieta ma w sobie ogromną moc do przekształcania rzeczywistości. Twoje słowa, działania i postawa na pewno nie raz zaskoczyły Ciebie samą. ;-)

To odwaga do zmiany może definiować naszą siłę oraz motywację do działania, do zmieniania i wpływania na otaczający nas świat.



Ja swoją moc odnalazłam broniąc wycinanych drzew, wiesz, najpierw gadałam, głośno, do wszystkich znajomych, potem nawet do nieznajomych, a spotkane osoby w lesie pytałam czy wiedzą, co się dzieje, czy chcą się temu przeciwstawić? Wiesz, że byłam zniechęcona do działania i nie tylko przez tak zwanych "opiekunów lasu", ale i przez znajomych, którzy mówili: "a po co Ci to?" albo: "i tak sama nic nie zdasz" i jeszcze: "popsuje to Twój profesjonalny wizerunek w social mediach"... A ja, za każdym warkotem głośno ryczącej piły, czułam jakby upadające drzewo łamało mi serce. I **nie poddałam się** - ogłaszałam wszem i wobec, co się dzieje w lesie, szukałam artykułów i autorytetów, żeby pokazać wartość przyrody, brałam udział w konsultacjach społecznych i.... świadomość, że uratowałam choć jedno drzewo, napawa mnie dumą! A jeszcze bardziej dumna jestem, że **znalazłam w sobie tyle mocy do działania!**



Do dziś powtarzam sobie cytat **Ruth Gordon**:

"Odwaga jest jak mięsień.  
Jest wzmocniona przez użycie."

## A Ty? Jak głośno mówisz to, czego pragniesz?

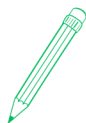
Świat potrzebuje Twojego głosu! W społeczeństwie nadal istnieją nierówności, niesprawiedliwości i wyzwania, z którymi musimy się zmierzyć. **Twój głos może być instrumentem zmiany**, który pomaga wzbudzić świadomość i zmobilizować innych do działania.

## A co z Twoimi marzeniami?

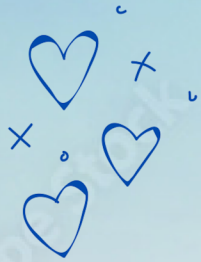
Twoje marzenia są ważne, a Twoje cele mają znaczenie. Nie bój się dążyć do nich i podejmować działania, które przybliżą Cię do ich realizacji. **Twoje działania mogą mieć wpływ** nie tylko na Twoje życie, ale także na życie innych ludzi.

## Kto jest Twoim autorytetem, a dla kogo Ty możesz być przykładem?

Poprzez własne działania **możesz być inspiracją** dla innych kobiet i dziewcząt. Pokazując, że zmiany są możliwe i że warto walczyć o swoje cele, możesz motywować innych do podjęcia działań i realizacji swoich marzeń.







Ciekawi mnie, **jakie są Twoje odpowiedzi** na postawione powyżej pytania. Możesz przez jakiś czas nie mieć gotowych odpowiedzi, ale postaraj się z nimi pozostać. Może się okazać, że w najmniej oczekiwanym momencie niemalże “spłynię” na Ciebie odpowiedź. Wówczas zapisz ją i postaraj się, aby w jakiś sposób ją zmaterializować. Może to być rozmowa z osobą, która tego akurat potrzebuje albo stworzenie jakiejś inicjatywy w Twoim najbliższym otoczeniu? Postaraj się, aby Twoja myśl odcisnęła piętno na Twojej rzeczywistości!



## Masz **odwagę**, żeby podjąć to wyzwanie?

Wyzwanie polega na tym, aby **przezwyciężyć obawy, wątpliwości i przekonania**, które mogą nas hamować. A gdy podejmiesz odwagę do zmiany, odkryjesz w sobie siłę, którą być może nawet nieświadomie posiadasz. Dlatego **właśnie Ty powinnaś zacząć zmieniać świat wokół siebie - już teraz!**





## ROZDZIAŁ 2: Dlaczego to właśnie Kobiety są Najskuteczniejszymi Inspiratorkami Zmiany?

W poprzednim rozdziale zaprosiłam Cię do odpowiedzi na kilka kluczowych pytań - jestem ciekawa, **jakie pojawiły się w Tobie emocje, refleksje?**

Co udało się zapisać, a na jakie pytania jeszcze szukasz odpowiedzi? A może jesteś już po rozmowie z jakąś bliską osobą i możesz potwierdzić mi poniższą tezę - że wśród czynników najczęściej wskazywanych jako źródło kobiecej odwagi wymienia się:

- **INSPIRACJĘ**, czyli obserwację innych kobiet, odnoszących sukcesy, przekraczających swoje granice, zarówno na polu zawodowym jak i osobistym.

oraz

- **WSPARCIE SPOŁECZNOŚCI KOBIET**, które siebie akceptują, wspierają i motywują do działania.





Czemu Ci o tym przypominam? Bo sama zaczęłam się nad tym zastanawiać, **czemu my, kobiety, jesteśmy tak ważne dla siebie?** I czemu to właśnie my jesteśmy najskuteczniejszymi Inspiratorkami Zmiany?

### **I wiesz, co? Pomyślałam o kilku ważnych kwestiach, którymi chcę się z Tobą podzielić:**

**1.** Kobiety od wieków **odgrywały kluczową rolę** w kształtowaniu społeczeństwa i wprowadzaniu pozytywnych zmian. Były Królowymi, Wojowniczkami, pełniły rolę opiekunek domowych, edukowały, działały społecznie, zarządzały krajami czy też realizowały się w sztuce, kulturze .

**2.** **Empatia i empatyczne podejście** kobiet często były i są kluczową zdolnością do zrozumienia uczuć innych ludzi. To z kolei pozwala kobietom budować głębsze relacje z innymi oraz lepiej zrozumieć ich potrzeby oraz aspiracje. Skuteczność kobiet polega również na tym, że mogą inspirować do działania poprzez wyrażenie zrozumienia i wsparcia.




**3.** Wielką rolę odgrywa współpraca! Kobiety często działają w sposób zorientowany na budowanie społeczności i przynależności. Mają zdolność do jednoczenia ludzi wokół wspólnych celów i wartości. Ich umiejętność tworzenia spójności społecznej jest kluczowa w skutecznym przeprowadzaniu pozytywnych zmian.

**4.** Jak znasz kobiety, to wiesz, że ich determinacja i wytrwałość w dążeniu do celów jest po prostu ogromna! Niektórzy mówią: *Jak ona już coś wymyśli, to żadna siła jej nie zatrzyma!* ;-)) I słusznie, bo my, kobiety, mimo napotykaných trudności potrafimy nieustannie dążyć do realizacji swoich marzeń i pokonywać kolejne przeszkody.

**Nasza skuteczność przejawia się w tym, że dla nas po prostu nie ma rzeczy niemożliwych!**



**Jesteśmy innowacyjne i kreatywne.** Przykład? Każda z nas potrafi zrobić obiad z tzw. "czyszczenia lodówki"!



Mamy **zdolność do myślenia poza schematami** i dlatego odkrywamy nowe rozwiązania. A nasza wrażliwość to taka wisienka na torcie, która pozwala na dostrzeżenie niesprawiedliwości i okrucieństwa.

Nasze wielkie serca potrafią skutecznie poruszyć innych. Dzięki temu nasze działania są różnorodne i dotyczą nie tylko ludzi, ale i środowiska czy zwierząt.

Czy to, co czytasz – jest o Tobie? Masz już odwagę na to, żeby skutecznie zmieniać świat?



Bliski jest mi cytat **Emmy Watson**:

"Największym ryzykiem w życiu jest niepodjęcie ryzyka."

**Chcę Cię zaprosić do ćwiczenia.** Weź kartkę i długopis, usiądź wygodnie i przypomnij sobie jedno wydarzenie, sytuację, gdzie podjęłaś ryzyko i przyniosło Ci ono korzystne rozwiązanie. Co to było? Jakie korzyści miałaś? Na ile to wcześniejsze doświadczenie zachęca Ciebie do kolejnego wyzwania? Czego najbardziej potrzebujesz, żeby zaryzykować?

Masz ochotę się tym podzielić? Szukasz **bezpiecznego miejsca**, gdzie możesz opisać swoją historię i poznać historie innych kobiet? Dobra wiadomość jest taka, że już to miejsce stworzyłam dla Ciebie 😊 Czytaj dalej, a dowiesz się, **gdzie możemy się spotkać!**



**INSPIRATORKI**  
ZMIANY





# ROZDZIAŁ 3: Jak Prowadzić Kobiece Kręgi


## i rozwijać swoje "Plemię" ?

Jeśli wierzysz już w swoją **odwagę i skuteczność w działaniu**, to... czas na praktyczne wskazówki, gdzie możesz swoją energię skierować!

Czy w Twoim domu wisi drzewo genealogiczne? A może Twoje imię jest po babci lub prababci? Ile razy słyszałaś: *Jaka ona podobna...* Każda z nas jako jednostka **potrzebuje przynależności do systemu!**

„Krąg mamy zapisany w genach” - mówi Anija Miłtuńska, pionierka kobiecych kręgów w Polsce. Mówi też, że „Kobiece kręgi były czymś oczywistym od zarania dziejów. Kobiety spotykały się po to, by **celebrować wspólnie spędzony czas**, ważne życiowe chwile, podzielić się przeżyciami i razem przejść przez rytuały”.



 Dziś Kobięce kręgi są niezwykle ważnymi miejscami, gdzie kobiety mogą się spotkać, dzielić doświadczeniami, wspierać się nawzajem i rozwijać swoją siłę. Prowadzenie takiego kręgu wymaga odpowiednich umiejętności i zaangażowania. W tym rozdziale przyjrzymy się, jak prowadzić kobiece kręgi i rozwijać swoje plemię.

## O co warto zadbać? Sprawdź naszą check listę:

### **Określ jasno cel i tematykę.**

Przed rozpoczęciem prowadzenia kobiecego kręgu zastanów się, jaki jest główny cel spotkań oraz jakie tematy chciałabyś poruszyć. Czy chcesz skupić się na rozwoju osobistym, wsparciu emocjonalnym, czy może na działaniach na rzecz społeczności? Określenie klarownych celów pomoże w skoncentrowaniu dyskusji i działań.

### **Twórz przestrzeń bezpieczeństwa i zaufania.**

Ważne jest, aby uczestniczki kręgu czuły się bezpiecznie i swobodnie mogły wyrażać swoje myśli i uczucia. Przestrzeń ma ogromne znaczenie. Rozejrzyj się po swojej okolicy i zastanów się, gdzie Wam będzie najprzyjemniej się spotykać?

### **Ucz się słuchać.**

Bądź obecna i uważnie słuchaj tego, co mówią uczestniczki. Zwracaj uwagę na ich potrzeby i reaguj na nie z życzliwością.

### **Stwarzaj przestrzeń.**

Zachęcaj do dzielenia się sukcesami, ale także do wyrażania trudności i obaw. Wspólna praca nad rozwiązywaniem problemów może prowadzić do większego wzrostu i rozwoju dla wszystkich uczestniczek.

### **Rozwijaj swoje liderowanie.**

Prowadzenie kręgów to doskonała okazja do rozwoju swoich umiejętności przywódczych. Ćwicz umiejętności takie, jak charyzma, asertywność, empatia oraz budowanie współpracy. Bądź przykładem dla innych kobiet i inspiruj je do działania.

### **Zadbaj o różnorodne aktywności.**

Oprócz regularnych spotkań dyskusyjnych, organizuj inne działania, które będą wspierały cele kręgu. Może to być wspólne czytanie książek, malowanie, warsztaty rozwoju osobistego, akcje charytatywne czy wyjścia na łono natury. Różnorodność działań pozwoli uczestniczkom kręgu rozwijać się na wielu płaszczyznach.



Prowadzenie **kobiecego kręgu** to nie tylko szansa na wsparcie innych kobiet, ale także na własny rozwój i poszerzanie swojego plemienia. Może jednak stanowić pewne wyzwania dla kogoś, kto dotychczas nie miał doświadczenia w tego typu aktywnościach.

Jednak nic straconego! Dobra wiadomość jest taka, że wszystkich kompetencji, niezbędnych do tworzenia i prowadzenia kręgów kobiet, można się nauczyć! I to w dość krótkim czasie!





## ROZDZIAŁ 4: Kim Jest Inspiratorka Zmiany, której dzisiejszy świat potrzebuje bardziej, niż kiedykolwiek?

Pewnie teraz zastanawiasz się **jak stworzyć krąg kobiet w Twojej okolicy** i jakie umiejętności powinnaś do tego czasu rozwinąć? Bardzo Ci kibicuję, bo świat jak nigdy wcześniej potrzebuje zmian i Twojego działania!

Zastanawiasz się, dlaczego używam tak górnolotnych określeń jak *nigdy wcześniej*? Zapewne i Ty widzisz, jak szybko zmienia się obraz świata - chcesz za tym nadążyć? A może chcesz **być o krok wcześniej**, być przygotowaną na zmiany, a dodatkowo wspierać inne osoby w przejściu przez nie? Sprawdźmy wspólnie, jaka jest tożsamość Inspiratorki Zmiany! Kim ona jest?

Zgodzisz się ze mną, że w dzisiejszych czasach świat stoi przed wieloma wyzwaniem, które wymagają od naszej społeczności **aktywnego zaangażowania i pozytywnych zmian**?





➔ W tej epoce pełnej niepewności bardzo potrzebujemy **inspirującej postaci**, która będzie w stanie przewodzić nam w kierunku lepszego jutra. Kiedy pisałam pracę magisterską, prędkość Internetu wynosiła 56 kb/s, ale gdy kilka lat później kończyłam Szkołę Trenerów, jego prędkość wzrosła ponad 100-krotnie! Wcześniej nie było TikToka, nikt nie nagrywał rolek, nie publikowałam postów ani podcastów. Moje pierwsze szkolenia opierałam o prezentację w Power Point, a treści merytoryczne tworzyłam z książek, w oparciu o wiedzę zdobytą w szkołach oraz o własne doświadczenia. Pamiętam, jak uczestnicy moich szkoleń mówili mi: “Ty mi powiedz dokładnie, a ja sobie zapiszę...”.

Dziś to, o co mnie proszą, to założenie grupy w social media i wrzucenie QR kodu! Bez wątplenia dzisiaj już nie wystarczy sam przekaz wiedzy, bo ona sama w sobie dostępna jest na wyciągnięcie ręki.

Dziś już nie wystarczy  
trenowanie umiejętności...  
Dziś potrzeba inspiracji!



## Jakie cechy posiada Inspiratorka Zmiany?

- To zdecydowana **wizjonerka i liderka**, która potrafi dostrzegać potencjał lepszego jutra i prowadzić innych w kierunku tego celu.
- Jest **empatyczna i wrażliwa** na potrzeby innych ludzi. Dzięki swojej empatii potrafi zrozumieć różnorodne perspektywy i potrzeby społeczności.
- Ma **otwartą głowę na różnorodność**, szanuje i docenia różnych ludzi, ich kultury, poglądy i doświadczenia życiowe. Potrafi budować mosty między różnymi grupami społecznymi i wspierać ich indywidualność.
- Jest **dzielna i wytrwała**, a nawet zdeterminowana w dążeniu do swoich celów, nawet w obliczu trudności.
- Inspiratorka zmiany **aktywnie angażuje się w działania** społeczne i podejmuje inicjatywy mające na celu poprawę warunków życia dla innych ludzi. Nie pozostaje obojętna na niesprawiedliwość i nierówności społeczne.
- Jest autentycznie zaangażowana, **dlatego przyciąga jak magnes**.



## Jakie umiejętności powinna posiadać Inspiratorka Zmiany?

- potrafić zarządzać projektami
- umieć zbudować zaangażowaną społeczność
- wiedzieć, jak projektować i prowadzić warsztaty
- nie wahać się przewodzić kręgom i grupom wsparcia

Dobra wiadomość jest taka, że w naszej **Szkole Inspiratorek Zmiany** możesz... nauczyć się wszystkich wyżej wymienionych kompetencji!

Bo przecież to wcale... **nie chodzi o wielkie zmiany, tylko o zmienianie świata na mikroskalę - wokół siebie. Nie chodzi o to, żeby zmienić wszystkich, ale żeby odciskać piętno i powoli budować społeczność. Chcesz zmienić świat - zacznij od siebie, a potem od pierwszej osoby.**

Czujesz, że to o Tobie?

Jak bardzo w tym opisie zobaczyłaś siebie?

Jeśli jesteś na tak, czujesz motyle w brzuchu, to: **Bądź inspiratorką zmiany, która wyznacza nowe standardy i przyczynia się do tworzenia lepszego świata dla wszystkich.**

W końcu, jak mówiła **Oprah Winfrey**:

**"Odwaga to decyzja, że nawet, jeśli się boisz, nadal będziesz działać."**







## Jestem niezmiernie ciekawa, jakie efekty w Twoim życiu pojawiły się po przeczytaniu tego e-booka.

Możesz do mnie napisać przez fanpage **Inspiratorki Zmiany - Zmieniamy Świat** na Facebooku. Tam też możesz dzielić się swoimi refleksjami z wykonanych ćwiczeń. Tam poznasz inne inspirujące kobiety i ich historie. Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę wielu owocnych wglądów w siebie!

PS. A jeżeli poczułaś przysłowiową miętę do bycia Inspiratorką Zmiany – przyjmij ode mnie PREZENT! To możliwość **BEZPŁATNEJ, 20-minutowej konsultacji!**

**Nie wiesz, czy to rola dla Ciebie?  
Chętnie Ci podpowiem.**



Aby umówić **darmową konsultację**,  
napisz na [biuro@pracownianovo.pl](mailto:biuro@pracownianovo.pl).

