

Agnieszka Dzieniszewska

# JAK OSIĄGNAĆ niezależność finansową



Poradnik dla kobiet, które chcą  
spełniać swoje marzenia

# Dla kogo jest książka?

Książka kierowana jest głównie do kobiet, które pragną osiągnąć niezależność finansową. Być może jesteś na zakręcie życia i nie wiesz jaką podjąć decyzję. Być może chcesz spełniać swoje marzenia. Może żyjesz w lęku, że coś się stanie Twojemu partnerowi, a Ty nie udźwigniesz swojego życia w takiej sytuacji. Albo chcesz czuć się niezależnie i pewnie dla własnego psychicznego komfortu.

Przeczytaj moja historię, niech pchnie Cię do działania i zmotywuje do osiągnięcia wszystkich celów, do spełnienia Twoich marzeń. Niech doda Ci odwagi, jakiej nigdy nie miałaś. Służę swoim doświadczeniem!

Książka jest oparta na moich przeżyciach i odczuciach. Opisuję tutaj czego doświadczyłam i ciągle doświadczam. Twoja droga będzie prostsza, bo ja już ją przemierzyłam.

Wszystko się zaczęło kiedy byłam mała, wówczas moja rodzina miała problemy finansowe. W dorosłym życiu również tego doświadczyłam.

Mając dzieci zdarzały się miesiące, że nie spinałam budżetu domowego. W najbardziej kryzysowym momencie postanowiłam wziąć sprawę w swoje ręce

i zacząć działać. Podjęłam kroki, które sprawiły, że moja sytuacja się poprawiła. Realizuję się i spełniam zawodowo. Jestem szczęśliwa. Ty również możesz. I niech mi ktoś teraz powie, że pieniądze nie są ważne!

To tak jakby powiedzieć, że woda też nie jest ważna.  
A wytrzymaj bez wody dwa dni...

Trzymasz poradnik, który nakieruje Cię na właściwą drogę. Sprawí, że Twój sposób myślenia się odmieni. Będziesz wiedziała jak działać i co robić, by marzenia zaczęły się realizowa! Wszystko jest w zasięgu Twojej ręki, tylko trzeba ją po prostu wyciągnąć...

Książkę tę dedykuję wszystkim mamom, samotnym czy nie, mającym jedno dziecko lub więcej. Dedykuję ją każdej z osobna.

Mama - według mnie to osoba, która bierze na swoje barki to, co niemożliwe. W pierwszej kolejności urodzenie dziecka, w bólu i trudach, a następnie wychowanie go. Często jednak życie układa się tak, że mama nie jest w stanie tej całej pracy wykonać w spokoju. Problemy spadają jak grom z jasnego nieba, wbijają się bolesnie w skórę. Są to źle dobrani ludzie wokół, traumy z dzieciństwa, wtrącająca się rodzina, niewspierający partner, lub jeszcze dorzucający do pieca.

Czasem brak partnera i uczucie niestabilności finansowej spędzające sen z powiek.

Mojej mamie

Chcę również podziękować moim odbiorcom na Instagramie, w social mediach, i czytelnikom mojego bloga. Gdyby nie oni, nie byłoby mnie tutaj.

Tak, to do Ciebie! Dziękuję Ci, że jesteś w mojej społeczności, dziękuję Ci za każdy komentarz czy wiadomość. Te komentarze dają ogromne wsparcie.

Nie zliczę wiadomości, w których opisywałaś mi swoją sytuację, która jest trudna, a na końcu dodawałaś, że jestem dla Ciebie inspiracją. Bo się podniosłam, bo jestem sama, bo prowadzę dobre życie, niczego sobie nie odmawiam. Daję radę sama wychowywać dzieci i chapeau bas dla mnie.

To niezwykle budujące. Uwierzyłam w to, że jestem i mogę być inspiracją dla innych. Wkładałam w to serce każdego dnia, byś mogła uwierzyć, że też możesz tak żyć.

Tak samo, a nawet i lepiej! I dlatego piszę ten poradnik. Do wszystkiego dochodziłam w życiu sama, Ty możesz pójść śladami mojej drogi, a możesz pójść również na skróty i przeczytać całość.

### **Ważne byś po drodze robiła notatki.**

Ja nazywam książki rozwojowe psychologicznymi harlekinami. One mnie głaskały przez całe życie,

podpowiadały, że może być dobrze. Gdy czytałam historię Briana Tracy - też dawała mi nadzieję. Ale nie sprawiała nic poza tym. Dopiero ciężka praca nad sobą, terapia, masa notatek, budowanie relacji, osiągnięcie wewnętrznego spokoju, i wiele innych czynników, przedłożyło się na moje miejsce na ziemi.

**Przeczytanie tego wszystkiego to dopiero początek Twojej drogi. Podwijaj rękawy, ruszamy w tę podróż!**

# Spis treści

Dla kogo jest książka?	2
Wstęp	10

## Część 1

Moja historia	14
Co to jest niezależność finansowa?	24
Dlaczego potrzebujesz niezależności finansowej?	26

## Część 2

Z czym borykają się osoby niezależne finansowo?	35
Jakie nawyki powinny mieć osoby niezależne finansowo?	41
Skąd się bierze niezależność finansowa?	57
Co włącza w nas poczucie, że nie zasługujemy na niezależność finansową?	62
Jakie masz przekonania dotyczące pieniędzy?	68
Kto tu jest tak naprawdę najważniejszy?	73

## Część 3

Jak zacząć?	77
Dlaczego organizacja jest tak ważna?	81
Dlaczego potrzebujesz uporządkować swoje finanse?	91
Dlaczego potrzebujesz pewności siebie?	95
Po co są cele i w jaki sposób je wyznaczać?	99
Jak wybierać prawidłowe relacje?	107
Kim jesteś? Rozejrzyj się	116



## Część 4 szczęście

Jak się ma szczęście do pieniędzy?	119
Jak być szczęśliwym?	122
Powtórka z rozrywki - znów cele	133
Jak i po co zaakceptować siebie?	135
Twoja strefa komfortu	139

## Część 5

Źródła dochodów	148
Etat czy własna działalność	157
Wiara we własny produkt i własne możliwości	163
Błędy jakie możesz popełnić w biznesie	170
Czego uczy swój biznes i jakie ryzyko możemy ponieść	173
Najlepsze wskazówki dla początkującego przedsiębiorcy.	177

## Część 6

Możliwości rozwoju jakich być może nie dostrzegasz	184
Książki	186
Odpowiedzi na najważniejsze pytania	188
Kobiecość	199
Przemoc ekonomiczna	201

## Część 7

Kobiety rakiety	205
-----------------	-----

KONIEC

# Wstęp

Chciałabym, by ta książka otworzyła Ci oczy. Byś pewnego dnia nie obudziła się w niekomfortowej dla siebie sytuacji. Chcę byś zaczęła działać już dziś. Bardzo wiele kobiet jest zależnych finansowo od swojego partnera czy rodziny.

Czasem bywa, że partner jest toksyczny, często sięga po alkohol, żyć z nim trudno, a odejść niestety nie ma gdzie. Czasem bywa tak, że małżeństwo spaja wspólny kredyt. Kiedy indziej partner sam odchodzi, lub umiera na zawał, czy ginie w wypadku.

Niezależność finansowa jest godnością samą w sobie. Jest bezpieczeństwem. Niezależność finansowa jest po prostu kobiecą siłą, która daje decyzyjność.

Każdego dnia na swoich kanałach social media odbieram wiadomości z historiami kobiet, po przeczytaniu których włos jeży się na głowie. One nie potrafiły wykreować swojej rzeczywistości na czas. Często budziły się zdecydowanie za późno. Nie zadbały o swoją niezależność finansową w porę, i teraz jest im ciężko wyjść na prostą.

Niektóre z nas mają również skłonności do robienia z siebie męczennic, pokutnic. Rzeczywiście natłok

obowiązków, jaki ma kobieta, jest ogromny. To my przez konserwatywne przekonania zostałyśmy wdrożone do tego, by gotować każdego dnia obiad, perfekcyjnie sprzątać w domu, zajmować się dziećmi przez całą dobę i pracować na pełnym etacie. Może i przez chwilę tak się dało to wszystko pociągnąć, pokazaliśmy całemu światu swoją siłę i to, że jesteśmy jak siłaczki. Ale z czasem przychodzi niemoc i dużo pytań: czy musimy być męczennicami? Z odrostem na głowie, dressem, niemocą i niedbaniem o siebie. Jest jeszcze jedno pytanie: Czy jesteśmy wtedy atrakcyjne dla samej siebie, dla partnera, czy dla pracodawcy?

## **NIE.**

Mam nadzieję, że dzięki tej lekturze znajdziesz złoty środek. Postawisz na siebie, na swoją pewność i na swój wygląd, nie tracąc tego, co najcenniejsze w byciu partnerką czy mamą. Oddelegujesz obowiązki, rozdzielisz zadania w domu po równo, sięgniesz po pomoc pani do sprzątania. Bardziej świadomie zaczniesz wyceniać swoją pracę w domu i wymagać by respektował to Twój partner.

I nie przejmuj się: 66% osób najbogatszych tego świata według amerykańskiej wersji magazynu Forbes zaczynało od zera. W różnym wieku i dziedzinach. Nieruchomości,

inwestycje, technologia, energia, szeroko rozumiane usługi. Być może dzięki tej lekturze odnajdziesz siebie i zobaczysz, co chcesz naprawdę robić. Najważniejsze to podjąć decyzję, czy chcesz stać się osobą niezależną finansowo. Jeśli tak, to połowa sukcesu za Tobą. Myślę, że podjęłaś już decyzję, gratuluję Ci jej!

To nie będzie prosta droga, wiem, bo przeszłam ją sama! Była wyboista, czasami było ciemno, ale zawsze wiedziałam czego naprawdę chcę. Przypominałam to sobie w najtrudniejszych momentach. Chcę żebyś wiedziała, że nawet teraz kiedy czytasz ten poradnik, kibicuję Ci z całego serca!

Ciężka praca i samodyscyplina cechuje najbogatszych ludzi tego świata. Sama zauważyłam, że gdy wydłużyłam swój dzień, zaczęłam wcześniej wstawać i regularnie ćwiczyć, mój umysł otworzył się szerzej i moje ciało dawało (i daje radę) zrobić więcej, niż kiedyś.

Po lekturze tego poradnika postaraj się by Twoją mocą stroną były: punktualność, oszczędzanie, poszerzanie kontaktów, wczesne wstawanie, pracowitość, szacunek do pieniędzy i ludzi, umiejętne dysponowanie czasem oraz otwarty umysł i wyłapujący wszystkie możliwości jakie podkłada Ci życie. Ja osobiście wierzę w MOC NIEOGRANICZONYCH MOŻLIWOŚCI, które podsuwa świat i daje nam życie. Chcę Cię tym spostrzeżeniem zarazić.

# cześć 1



# Część 1

## Moja historia

Zacznę od mojej historii, dlaczego? By Ci pokazać, że nie powieliłam schematu życia mojej rodziny. By Ci pokazać, że nikt w życiu nie wspierał mnie finansowo. Broń Boże nie mam o to żalu. Miałam po prostu trudniejszy start, ale dałam radę. Jestem w dobrym miejscu. Nawet w lepszym, niż moi rówieśnicy, którym dane było mieć obydwój majętnych rodziców. Dzięki mojej historii zrozumiesz, że to co mamy w głowie, jest znacznie większą wartością niż czekanie na gotowe. Nie warto pełnym roszczeń i oczekiwań w stosunku do rodziców, krewnych czy innych osób, ponieważ w ten sposób się od nich uzależniamy.

Spostrzeżesz, że Twój los w Twoich rękach i życie jakie sobie wyśniesz jest do zrealizowania. Musisz je najpierw wykreować we własnej głowie.

Być może znasz moją historię, jeśli czytałaś poprzednie publikacje na moim blogu, czy w social mediach. Jeśli jest to Twoja pierwsza lektura, przygotuj się, że nie będzie

kolorowo. Będzie smutno, ale smutek jest po to,  
by przyszedł też happy end.

-----

Przepiękny soczysty zielony kolor rozpościerał się przez całą dolinę. Nie dało się tego objąć jednym spojrzeniem. Delikatne wzniesienia i różnorodność terenu sprawiały, że zielony dywan krótko wystrzyżonej i wypielęgowanej trawy wydawał się czymś magicznym. Siedziałam wówczas w przepięknym wiklinowym fotelu, obok mnie stała filiżanka jednej z lepszych kaw jaką piłam w życiu. Gęsta, czarna, lekko kwaśna w białej porcelanie. Co chwilę delektowałam się smakiem kawy, piłam ją, mimo, że nie potrzebowałam pobudzenia. Pobudzało mnie słońce, które gładziło moją twarz swoimi promieniami. Zamykałam oczy co chwilę, by celebrować ten moment, jednak... robiłam to wbrew sobie. Chciałam jak najdłużej wpatrywać się w zielen, aż po jej horyzont. Piękno tego terenu było bardzo ujmujące.

Wszystko było jak z bajki, małe białe drewniane płotki, otaczające teren, w którym korzystałam z chwili, która została mi dana.

W oddali ludzie ubrani jak z okładki magazynów, grają w golfa. Gdzieś zza bujnej zieleni wyjeżdża meleks, którym

miałam możliwość przed chwilą prowadzić. Moje dzieci biegną beztrzesko, a ja... ja wciąż myślę...

Gdyby ktoś tej 7 letniej dziewczynce w najtrudniejszym momencie jej życia powiedział, że tak kiedyś będzie...

Gdyby ktoś jej powiedział, że trudne chwile są po to, by były te lepsze. Gdyby ktoś jej powiedział, że życie niespodziewanie przyjdzie, to wymarzone, z telewizji, okładek kolorowych magazynów, właśnie do niej. Tylko potrzeba cierpliwości i masy marzeń.

Nikt jej nie powiedział, że będzie prowadzić meksa na najpiękniejszym polu golfowym w Polsce. Że przeżyje w swoim życiu najpiękniejsze chwile, poczuje wiatr we włosach i wewnętrzny spokój. Szczęście, że uśmiech nie będzie schodził jej z twarzy i nic nigdy przykrego jej już nie spotka.

Nikt jej nie powiedział, że będzie w przyszłości moczyć nogi w oceanach i morzach tego świata.

A przecież miałam siedem lat, kiedy mama umarła. Razem z tym traumatycznym wydarzeniem przyszło poczucie beznadziei.

Z powstałym brakiem i dziurą w sercu moje życie wyróciło się do góry nogami i długo nie było takie jak innych dzieci. Straciłam w swoim życiu spójność i poczucie



bezpieczeństwa. Tym wszystkim była dla mnie rodzina: mama, tata i mój brat. Wszystko posypało się jak domek z kart. Opiekę nade mną i moim bratem przejęli dziadkowie. Niestety nie w domu nie przelewało się, ale otoczyli nas miłością, taką jak tylko potrafili.

Dziadkowie spisali się na medal. Uchronili nas przed oddaniem do domu dziecka, czy rodziny zastępczej. Jak tylko mogli zapewniali zeszyty do szkoły, jedzenie, oraz otaczali nas parasolem ochronnym.

Mimo wszystko dzieciństwo nie było szczęśliwe. Było pełne trosk. W pamięć zapadli mi wyśmiewający się rówieśnicy, którzy nie rozumieli, że nie każdy może sobie na wszystko pozwolić.

Czas mijał, a ja trwałam w poczuciu beznadziei. W okresie dorastania pisałam pamiętniki, w których opisywałam najgorsze momenty. Na tamten czas zafundowałam sobie najlepszą autoterapię jaką mogłam zrobić. Papier zniesie wszystko. Moje pisanie było terapeutyczne. Dawało mi ulgę, zwierzałam się tam jak najlepszej przyjaciółce. Pisałam również o tym, że nie godzę się na takie życie, że chciałabym spróbować czegoś innego. Nie wiedziałam, że przemawiam do swojej podświadomości, lub jak wolisz: manifestowałam swoją przyszłość.

Intuicyjnie wiedziałam, że nie chcę tak żyć. I że muszę coś zmienić.

W wieku 16 lat udało mi się otrzymać swoją pierwszą poważną pracę. Gdy rówieśnicy wypoczywali, ja pracowałam w weekend jako hostessa. W hipermarkecie stałam przy palecie kakao Deco Morreno, informowałam przechodzących o trwającej właśnie promocji.

Na przemian z jogurtami. Okrągły plastikowy stół z dziurą po środku na parasol ozdabiałam małymi kubeczkami i zachęcałam do degustacji.

To była jedna z moich pierwszych prac, w ogóle nie miałam świadomości co się właśnie zaczęło w moim życiu. Pracowałam jako licealistka i po raz pierwszy uczyłam się rozporządzać własnymi zarobionymi pieniędzmi.

Tę pracę pamiętam do dziś, była pierwsza, świadoma i sprawcza. Uświadomiłam sobie, że wcześniej też pracowałam: roznosiłam ulotki, czy pomaganiu dziadkowi w jego warsztacie. Mój dziadek jest mądrym i kochanym człowiekiem. Dostawałam od niego codziennie złotówkę na słodką bułeczkę do szkoły. Pieniądze chowałam do ukrytej w domu przed wszystkimi skrzyneczki. W dwa miesiące zebrała się suma, która pozwalała mi kupić sobie nowe spodnie. Za własne pieniądze!

Byłam nastolatką, pragnęłam dbać o siebie i marzyłam już o dorosłości i niezależności. Odliczałam dni do ukończenia

liceum. Pragnęłam wyrwać się do większego miasta.  
Za namową babci aplikowałam na studia.

Dostałam się na studia dzienne pedagogiki przedszkolnej z edukacją początkową. Uwielbiałam dzieci, więc czułam, że mi się udało i to jest dobra droga. Kwota jaką mogli sobie pozwolić moi dziadkowie, by wesprzeć mnie w okresie studiów to zaledwie czterysta złotych miesięcznie.

Niedużo, prawda? Musiałam więc stawić czoła wyzwaniu i podłapałam kilka prac dorywczych. Jednocześnie pragnęłam ukończyć wymarzone od dawna fryzjerstwo. Pragnęłam iść w kierunku beauty. Bez niczyjej wiedzy zapisałam się na studium fryzjerskie, zjazdy odbywały się co weekend. Czyli miałam studia dzienne, zaoczne i jeszcze znalazłam pracę, wieczorami zbierałam szklanki w dyskotecie w centrum miasta, a na pierwszy swój kurs z robienia paznokci akrylowych pożyczyłam pieniądze.

Kurs był drogi. Produkty kosztowały dużo, ale ciągnęło mnie w tym kierunku. Jak widzisz- zawsze trzeba podążać w stronę swoich marzeń!

Świetnie sobie radziłam, chociaż do dziś nie mam pojęcia jak ja to wszystko scalałam w czasie. Dwa kierunki, dwie prace i nowe klientki...Przyjmowałam też w międzyczasie

okazje, które przychodziły do mnie same. Występowałam jako modelka czy hostessa, nawet zdarzyło mi się zagrać w kilku teledyskach! Jednocześnie przyjmowałam też takie zlecenia jak sprzątanie biurowców w Warszawie. To było trudne, dojazd plus cały dzień pracy na miejscu i powrót.

Było tego mnóstwo! Wreszcie, już jako studentka miałam pieniądze na swoje potrzeby. Na upragnione sukienki, buty, czy od czasu do czasu imprezy.

Z czasem klientki na paznokcie, które przyjmowałam w domu, zaczęłam przyjmować w salonie, z którym nawiązałam współpracę. To była dobra droga. Następnie zrobiłam kurs na przedłużanie i zagęszczanie rzęs by później stać się instruktorem. Oprócz przyjmowania klientek przeprowadzałam szkolenia.

Czułam się wspaniale, realizowałam się zawodowo i byłam przed obroną pracy magisterskiej, gdy.... na teście ciążowym zobaczyłam dwie kreski.

Byłam w ciąży!

Mając 24 lata byłam w ciąży! Radość z tego stanu była przepełniona obawami. Przez całą ciążę pracowałam, nie byłam ani jednego dnia na zwolnieniu.

Po urodzeniu mojego pierwszego synka zbierałam sumę, którą wpłaciliśmy na zadatek za dom. Był to bliźniak, mały, zgrabny, z podwórką, które jest nieocenione gdy ma się zwierzęta i dzieci. Bez namysłu zasięgnęliśmy kredyt na dom. Do dziś nie wiem jak nam udało się to zrobić. Gdyż lada moment byłam w drugiej ciąży. Dwójka dzieci, remont nowego domu, zobowiązania finansowe. Ja nie byłam w stanie zarabiać i przejmować klientek... Wówczas padł pomysł na założenie bloga. Mogłam pisać posty gdy moje dzieci spały, robić zdjęcia, gdy były na spacerze. Kosztowało mnie to dużo pracy, ale jak widzisz, opłaciło się.

Bliska mi osoba zawsze mówi, że im jest trudniej, im większa góra, którą pokonujesz w drodze do sukcesu, tym ten sukces będzie większy.

Początki prowadzenia bloga nie były łatwe. Przez pierwsze 2-3 lata nie zarabiałam żadnych większych pieniędzy. Czułam się bezradna i przytłoczona. Zobowiązania finansowe związane z nowym domem i dziećmi się piętrzyły, a ja czułam bezradność. Trzeźwo przeanalizowałam czego potrzebuje. Zbadałam rynek. Zobaczyłam jak rozwijają się inni blogerzy i spostrzegłam czego mi brakuje. Musiałam zadbać o: jeszcze piękniejsze zdjęcia, wartościowe treści, i większą ilość czytelników i obserwatorów.

Potrzebowałam dobrego sprzętu fotograficznego. Niestety wiązało się to z kolejnymi wydatkami, ale okazało się to być dobrym posunięciem. Razem z piękniejszymi zdjęciami i lepszymi treściami, nad którymi pracowałam jeszcze więcej, przyszły pierwsze współprace.

Pracowałam bardzo dużo, mając dwójkę maluchów w domu. Zrozumiałam, że nie ma dróg na skróty. Tylko wartościowa i odpowiednia praca - dają efekty. W prowadzeniu bloga i social media liczą się przede wszystkim:

- **regularność** - częste dodawanie treści, tak by odbiorca miał wrażenie, że jesteś z nim każdego dnia
- **wartość** - Twój czytelnik musi mieć wrażenie, że to o czym piszesz jest mu potrzebne. Internet jest przesycony masą różnych informacji, Twoje mają się wyróżniać i być w pewnym sensie potrzebne dla Twojego czytelnika
- **estetyka** - całość również musi wyglądać bardzo ładnie i cieszyć oko

Poświęcając pracę nad każdym projektem w swoim życiu naucz się obserwować bacznie wszystko co jest wokół. Największe firmy tego świata badają rynek i swoją

konkurencję. Ty również to rób, po to by być najlepszą w swoim fachu. Kiedyś unikałam tego, bo bałam się inspiracji wtórnej (tego, że na poziomie nieświadomym po prostu powielę czyjś pomysł, kolokwialnie mówiąc ściągnę).

Na swoim doświadczeniu powiem Ci jeszcze, że podczas gonienia króliczka, czyli osiągnięcia tej niezależności finansowej, musisz zadbać o swoją psychikę. Nie możesz w 100% oddać się pracy. Musisz zadbać o siebie i to co masz w głowie. Pracuj z głową. Poświęcaj na to tyle godzin dziennie ile sobie założysz, a reszta części dnia powinna być nagrodą dla Ciebie. Podczas tej nagrody zrób dla siebie coś dobrego praktykuj wdzięczność, czy rozmyślaj o obfitości.

O obfitości jako o czymś czego pragniesz, oraz jako o czymś, co już masz. Twoja droga do obfitości powinna się zaczynać od rozejrzenia się wokół siebie.

Jaką możesz mieć obfitość wokół siebie?

- Obfitość spokoju
- Obfitość zdrowia
- Obfitość radości
- Obfitość możliwości

I wiele wiele innych. Po co to wszystko? Po to byś nie chodziła zestresowana. Stres i podwyższony kortyzol wpływają na bezsenność, na obniżoną jakość pracy. Na niepokój. Twoje zdenerwowanie odbije się nie tylko na Tobie, ale również na członkach Twojej rodziny.

Pragnę by Twoja droga do niezależności finansowej nie była za wszelką cenę. Chciałabym by ta droga była przemierzana ze spokojem, rozważą i mądrością w obieraniu celów. By przede wszystkim droga po pieniądze nie kojarzyła Ci się z czymś złym. Z nerwówką, pracą ponad swoje siły i brakiem poczucia szczęścia.

## Co to jest niezależność finansowa?

W swojej historii opisuję, że dałam radę. Walczyłam zawsze o życie jakie dziś prowadzę. Jednakże by walczyć, trzeba zrozumieć czym jest niezależność finansowa i dlaczego jej potrzebujesz (o tym niżej).

Kobiecie ciężko jest osiągnąć niezależność finansową, szczególnie gdy są małe dzieci, którymi trzeba się zająć, dać im należytą uwagę, miłość i wychowanie. Marzenie o niezależności jest zakopane pod pieluchami, karmieniem, rachunkami, rozwożeniami dzieci, zajęciami dodatkowymi,



praniem, myśleniem co na obiad, tworzeniem związku lub relacji partnerskiej. I szeroko rozumianym życiem.

Od lat jesteśmy uwikłane w obowiązki dbania o dom i wychowanie dzieci. Mimo, że to się nieustannie zmienia, jeszcze wiele kobiet czuje, że musi stać nad garami, pieluchami i boi się prosić o pomoc. I gdzie tu myśleć o budowaniu niezależności finansowej?

A to przecież poczucie bezpieczeństwa, budowanie pewności siebie. Spokojny sen. Nie podwyższony kortyzol. Dobre życie. Radość dla rodziny. Twoje szczęście. Spełnianie marzeń.

Gdyby ktoś mi kiedyś powiedział, dla tej zakompleksionej trzynastoletniej dziewczyny, że będziesz miała życie o jakim marzysz, nie uwierzyłabym.

A dziś wiem, że warto marzyć, warto wierzyć. Moc myśli przysunie do Ciebie moc niesamowitych możliwości.

Musisz tylko sobie odpowiedzieć na pytanie: *Czy chcesz być niezależna finansowo?*

Jeśli odpowiedziałas tak, podwiń rękawy, przygotuj się na długi proces ciągłego uczenia i samodoskonalenia się, rozwijania swoich umiejętności. Na proces, który będzie trwał cały czas, przyniesie Ci to czego zapragniesz, spełni

Twoje najskrytsze marzenia, oraz doda Ci pewności siebie.

To jak? GOTOWA?

## Dlaczego potrzebujesz niezależności finansowej?

Istnieje coś takiego jak różne sytuacje losowe. W Polsce rozwodzi się coraz więcej par, nie wiesz co Cię spotka? Być może właśnie to.

Lub inne sytuacje, takie jak śmierć, utrata pracy, Twojej lub partnera. Słyszałam bardzo dużo historii, w której kobiety były zależne od męża prezesa. Z natłoku stresu i obowiązków, odpowiedzialności za rodzinę, dostał zawał. Następnie był niezdolny do pracy. Żona niestety nie była przygotowana na to, nie potrafiła przejąć spraw firmy, ani nie potrafiła tyle zarabiać co on, by utrzymać rodzinę.

**Dlatego tak ważny jest samorozwój. By być przygotowaną na każdą okoliczność w życiu.**

Zalety niezależności finansowej są imponujące!

To między innymi pomoc niani, pomoc pani do sprzątnia w domu (z tych pomocy korzystam cały czas).

To możliwość korzystania z okazji jakie niesie Ci życie (np. zakup okazjonalnej działki pod inwestycję, możliwość wejścia w nową spółkę z koleżanką, która ma pomysł, ale nie ma środków). Niezależność finansowa to moc nieograniczonych możliwości.

Widziałam ostatnio fajne powiedzenie w social mediach: daj biednemu 7 tysięcy to wróci z nowym telefonem, daj bogatemu 7 tysięcy, to wróci z 14 tysiącami. Coś w tym jest prawda?

Budowanie niezależności finansowej to również zmiana myślenia. Nauka zaradności. To kształtowanie wielu źródeł dochodów, walka o więcej zaplecza finansowego.

Im większa poduszka finansowa, tym lepiej. Tym niespodziewanie będziesz mogła ją pomnożyć, czy wykorzystać w odpowiedni sposób w danym momencie.

I jeszcze raz powtarzam, co najważniejsze: będziesz mogła spać spokojnie.



## Jak wygląda moja niezależność finansowa?

Teraz prowadzę o wiele spokojniejsze i bardziej zorganizowane życie niż kiedyś. Ogromny nacisk kładę na organizację i na zdrowie. Dbam o rozwój duchowy i fizyczny. Staram się nie przemęczać.

Uważam, że to co mamy w głowie jest bardzo ważne. Dlatego 4 lata temu podjęłam się terapii. Był to bardzo dobry krok w moim życiu. Zmieniłam swój sposób myślenia, zrozumiałam wiele ważnych kwestii.

Jestem przygotowana skrupulatnie na każdy dzień. Prowadzę kalendarz, analizuję co zrobię każdego dnia i jakie przyniesie mi to korzyści. Na swój kalendarz patrzę również w rozkładzie tygodniowym. Mam kilka źródeł dochodów, więc każdy dzień tygodnia jest poświęcony dla innego tematu.

Prowadzę również notes, w którym zapisuje wszystkie swoje pomysły. Cieszę się, gdy mogę je realizować.

Dbam również o swoje relacje, unikam negatywnych informacji i przebywania wśród wampirów energetycznych.

Mam takie dni, gdy moja głowa pęka od pomysłów. Moje obserwatorki piszą mi, że mnie podziwiają (to niesamowicie dodaje skrzydeł oraz motywuje do kolejnych działań), oraz proszą o porady.

Moje wydatki oraz rachunki są rozpisywane i płacone na czas. Nie zapominam też nagradzać siebie, by motywacja do pracy nie zgasła. Polecam Ci to!

Mimo, że 90% moich przychodów to działania związane z social mediami i blogiem, to nie zrezygnowałam z branży beauty. Wciąż robie rzęsy - to mnie relaksuje, jest to jednak niewielka grupa zaprzyjaźnionych klientek, z którymi rozmowa, spędzony czas, ładują mi baterię. W branży beauty bardzo duży przychód generuje mi przeprowadzanie szkoleń. Cieszę się, że mogę dać wielu młodym kobietom umiejętności oraz narzędzia do pracy, które są ogromnym krokiem do niezależności finansowej.

Na kolejne 90% moich przychodów składają się: współprace z markami na blogu i instagramie, sesje zdjęciowe dla firm, sprzedaż i promowanie własnych produktów multimedialnych, prowadzenie kanałów social media, prowizja ze sprzedaży własnej kolekcji mebli, audyt i konsultacje dla osób, które chcą rozwinąć swoje działania w sieci.

W kolejnych latach mam plany na nowe dochody. Moja głowa nieustannie pracuje, uwielbiam możliwości jakie daje mi internet i obecny czas. Zamierzam pozyskiwać przychody z powstawania własnej marki, nad którą obecnie pracuje. Przychody z promocji i sprzedaży kursów VOD, oraz webinarów.

Wszystko jest skrupulatnie rozpisane, zaplanowane i trwają nad tym prace. Nie spoczywam na laurach. Kiedyś to robiłam, a dziś moja głowa działa całkowicie inaczej. Kiedyś po każdym sukcesie odpoczywałam. Myślałam już, że to wszystko co jestem w stanie osiągnąć i kolejny pomysł przychodził mi dłużej.

Dziś dzięki rozwojowi, czytaniu książek, obserwacji ludzi, którzy mnie inspirują, oraz ćwiczeniom fizycznym mam masę pomysłów. Jak to zrobiłam? Będę pisać w tej książce.

Na pewno będzie Ci się wydawało, że prowadzę bardzo dużo działań i że scalanie tego wszystkiego w jedno nie jest możliwe. Odpowiednia organizacja, notowanie, oddelegowywanie spraw, odpowiednia księgowość, oraz „ułatwiacze” życia sprawiają, że wszystko przychodzi ze spokojem, wszystko jest zrobione na czas.

Dom i dzieci, lekcje, szkoła, na to również mam zaplanowany czas. Mam taką złotą zasadę, której się

trzymam: pracuję dużo, ale tylko do 16! Nie chcę by moje dzieci ucierpiały nad tym, że mama prowadzi firmę.

Sama również nie chcę prowadzić życia pełnego wyrzeczeń. Doprowadziłoby to do wypalenia zawodowego. Jest to bardzo duże obciążenie dla każdego przedsiębiorcy. Co robię by uniknąć tego ryzyka? Dbam o wypoczynek, relaks dla ciała i głowy.

Gdyby nie notesy, kalendarz z rozkładem tygodniowym i wypracowany schemat pracy, nie ogarnęłabym wszystkiego. Jestem za tym, by każda z nas, która buduje swoją niezależność finansową (celowo napisałam buduje, bo to jest proces, który nie ma końca) korzystała z „ułatwiaczy” życia.

Bardzo lubię porządek, i wiem, że gdyby nie pomoc pani w domu, nie dałabym rady. Ty również sobie przekalkuj ile czasu poświęcisz na sprzątanie całego domu (u mnie to była cała sobota), a ile zapłacisz pani od sprzątanía? Sprzątanie domu to koszt około 200zł. Takie pieniądze są do zarobienia w godzinę.

Co wybierasz?

Kolejnym ułatwianiem życia jest segregacja dni. Mam szczególnie wytyczone dni, w których pracuje w branży



beauty, a w których w social media. Mam dni nagraniowe i dni, w których piszę. Dni poświęcone formalnościom, takich jak wystawianie faktur, czy dni na spotkania organizacyjne z potencjalnymi klientami.

Chciałabym być również przyjrzała się swojej organizacji. Czy odpowiednio dysponujesz czasem? Czy prowadzisz notes i kalendarz?

Zapisuj wszystkie swoje pomysły i również to, co będziesz robić każdego dnia. Pozbędziesz się poczucia zmarnowanego czasu. Będziesz miała na papierze, ile dzisiaj zrobiłaś.

To był długi proces, ja wypracowałam go przez lata.

Wszystko przed Tobą, dasz radę, dużo pracuj, ale też mądrze. Analizuj i przewiduj dobre i czarne rozwiązania. Bierz pod uwagę wszystkie scenariusze, badaj rynek. Wyznaczaj sobie cele. Czytaj, notuj, rozwijaj się. Wszystko przed Tobą!

# część 2



# Część 2

## Z czym borykają się osoby niezależne finansowo?

Gdy byłam małą dziewczynką, powtarzałam sobie jedno: nie chce tak żyć. Nie wiedziałam w jaki sposób to zrobić, ale wyjdę ze schematu, w którym pieniądze przychodzą w małych ilościach i są zdobywane z trudem. Nie powiem go. Będę chciała pójść do sklepu i móc sobie wybrać to, czego tylko zapragnę. Bez potrzeby patrzenia na ceny i odliczania z wyznaczonej sumy do przeżycia. Chciałabym by wiele osób na tym świecie nie musiało tego robić. Dlaczego tak naprawdę i właściwie potrzebujemy wciąż tej niezależności finansowej?

## **Dlaczego chcemy być bogaci?**

### **Co tak naprawdę dają nam pieniądze?**

**01.** Pieniądze nam dają lepszy sen, o którym pisałam tu i będę pisać nadal. Wiele osób, które mają problemy finansowe, borykają się z obciążeniem rat kredytu hipotecznego, czy gotówkowego. Hipoteka przez niektórych określana jest mianem „krzyża na plecach”. By mieć swój własny dom w tym kraju trzeba się zobowiązać czasem nawet na 30 lat. Nawet nie wiemy czy to jest jedna trzecia naszego życia, prawda? Ludzie bogaci, którzy mają bezpieczeństwo finansowe, nie mają takiego problemu, śpią spokojnie.

**02.** Zdrowie i jedzenie. Ludzie posiadający stabilność finansową przykładają uwagę do tego co jedzą, jak funkcjonują, uprawiają sporty, by dbać o ciało i wydolność. Dlaczego? Ćwiczenia fizyczne sprawiają, że krew płynie szybciej w naszym organizmie, dotlenia wszystkie komórki i sprawia, że nasze serce jest w lepszej kondycji (wiadomo, że serce to mięsień, o którego kondycję trzeba dba

**03.** Nasz mózg działa lepiej i na podwyższonych obrotach. Osobiście bardzo dbam o aktywność fizyczną.

Szczególnie gdy rozpoczynam pracę nad ważnym projektem, codziennie staram się ćwiczy

**04.** Ludzie świadomi również jedzą mniej, są na różnych dietach, które pomagają w osiągnięciu lepszej energii i szczupłej, wzbudzającej zaufanie sylwetki. Ludzie, którzy nie mają tej świadomości, sięgają po szybkie rozwiązania. Zbyt często po fastfoody, które niekorzystnie wpływają na nasze zdrowie i pracę mózgu. Co za tym idzie, mogą często chorować

**05.** Choroba równa się temu, że potrzebne będą finanse na leczenie... błędne koło, widzisz to, prawda?

**06.** Dom i samochód. Niezależność finansowa daje nam poczucie wyboru. Będziesz mogła wybrać czy chcesz kupić używane auto, które często odmówi posłuszeństwa i będziesz musiała inwestować olejne pieniądze w jego naprawy. Czy wybierzesz auto klasy średniej lub premium, z niewielkim przebiegiem, nowe lub prawie nowe. Które ze względu na swój stan będzie bezawaryjne. Dzięki temu zaoszczędzisz czas i pieniądze na naprawach. Tak samo dom: wybierzesz sobie dogodny dla swoich potrzeb. Wielkość, okolicę, sąsiadów. Marzenie, prawda!

**07.** Praca. Pracujesz na etacie? Nie lubisz swojego szefa? Gdy masz jechać do pracy, czujesz jakbyś robiła

to za karę? Czy wiesz, że osoby będące w niezależności finansowej lubią swoją pracę i swoje życie? Brzmi jak marzenie... znów... ale to cała prawda!

**08.** Związki. Osoby będące w niezależności finansowej bardzo zwracają uwagę na to, jakimi osobami się otaczają. Przyciągają osoby myślące podobnie, ponieważ są świadomi swojej wartości. A osoby myślące podobnie, potrafią dokonywać zbliżonych wyborów co sprawia, że konfliktów nie ma, lub bywają bardzo rzadko. Niezależność finansowa to przede wszystkim dobrobyt. A wiele polskich rodzin, wiele związków, bardzo często kłóci się o finanse. Także jeśli osiągniesz niezależność finansową, nie będziesz miała oczekiwać co do drugiej strony, a co za tym idzie będziecie czuć się komfortowo i szczęśliwie ze sobą.

Bogaci ludzie żyją dłużej. Są szczęśliwi, świadomi wielu rzeczy, zdrowo się odżywiają, unikają stresogennych czynników. Zostało to udowodnione na podstawie badań.

Czy wiesz, że ja nie mam w swoim domu kanałów w telewizji? Odpowiednia edukacja dotycząca zarządzania czasem, nauczyła mnie tego, że telewizja to zjadacz czasu. A dodatkowo jeszcze kanały informacyjne są czynnikiem obciążającym nasz umysł.

Netflix i inne platformy, które mają w swojej ofercie seriale, również uważam za zbędne w swoim codziennym życiu. Korzystam z tych dobrodziejstw tylko wtedy, gdy jestem na randce, czy chcę miło spędzić czas ze znajomymi. Niestety nie jestem na czasie wśród seriali, które są na Netflix i jest mi z tym dobrze. Moje myśli nie są obciążone tym co się wydarzy w kolejnym odcinku i jakie perypetie czekają głównego bohatera.

Kiedyś oglądałam seriale i nie potrafiłam skończyć na tym jednym, który sobie założyłam. Moje oglądanie trwało do 24 w nocy, jak i nie później... W kolejnym dniu byłam niewyspana, nie funkcjonowałam trzeźwo, mój mózg nie myślał produktywnie. Nie podsuwał mi tylu fajnych rozwiązań, które podsuwa mi teraz.

Tak samo jeśli chodzi o radio i kanały informacyjne. Bardzo dużo zła dzieje się obecnie na świecie. Wojna, nieszczęścia spotykające ludzi. Jestem osobą bardzo emocjonalną i postanowiłam zrezygnować w tej formy otrzymywania informacjami. Mój dziadek zawsze powtarzał: „czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal”. Gdy oglądałam przykre sceny z wojny, dramaty ludzkie, żyłam tym. Siedziało to w mojej głowie i w sercu. Nie mogłam skupić się na pracy. Zastanawiałam się jak mogłabym pomóc.

Dziś wiem, że gdy moja głowa będzie zajęta, nie będę w stanie zarabiać pieniędzy. Co za tym idzie: nie opłace rachunków, nie poczynię oszczędności, nie będę miała finansów na podstawowe potrzeby. Będę jeszcze w większym stresie. Czy ja tego potrzebuję? Czy Ty tego potrzebujesz?

## **NIE.**

By nie pozostać w wysokim skupieniu na sobie i nie wpędzać się w poczucie winy, raz na jakiś czas pomagam. Wybieram jedną zrzutkę na przeznaczonej pomocy stronie. Lub daję coś od siebie. Na przykład sesję zdjęciową na licytację, czy jakieś produkty, które mam w domu (bo często dostaje paczki PR).

Czuję, że robię coś dobrego i chociaż w taki sposób mogę pomóc. To, że nie chce oglądać złych informacji, którymi karmią nas media, nie jest złe. Nie jest nawet egoistyczne. Dlaczego? Ponieważ mając świadomość tego, co się dzieje złego na świecie nikomu nie pomagam. To szkodzi tylko mi.

Skup się na sobie, zobacz co Cię obciąża. Wyeliminuj to ze swojego życia. Pomożesz bardziej sobie i światu, gdy raz na jakiś czas wpłacisz sumę (jaką możesz sobie pozwolić) na szczytny cel.



## Jakie nawyki powinny mieć osoby niezależne finansowo?

Zdaje sobie sprawę, że o nawykach pisze bardzo wiele poradników. W internecie spotkasz masę bogatych osób, które zapytane jak osiągnąć sukces opowiedzą Ci o swoich nawykach. Czytam te poradniki i praktykuję wiedzę zaczerpniętą z nich. Widzę, że to ma sens.

Jestem również bacznym obserwatorem zachowań ludzkich, bardzo dużo w swoim życiu poznałam ludzi o różnych stopniach majątności. Samam mam dużo doświadczenia i mogę Ci wyszczególnić nawyki niezależnych finansowo, i tych którzy są zależni finansowo od innych.

Skąd o tym wszystkim wiem? Bardzo długo błędziłam. Gdyby moje życie wrzucić na wykres, wyglądałoby jak jedna wielka sinusoida. Miałam tak zwane „odpały”, w których się poddawałam, nie pracowałam przez dłuższe okresy, otrzymywałam listy z urzędu skarbowego informujące o zaległościach. Przeznaczałam dużo czasu i pieniędzy na imprezy. Nie potrafiłam zarządzać finansami. W końcu świadomość podpowiedziała mi, że nie mam odpowiedniego wzorca, nikt mnie nigdy

nie nauczyłam odpowiedzialnego prowadzenia biznesu. Wszystko budowałam w życiu na swoich porażkach. Gdy tylko osiągałam jakiś mniejszy lub większy sukces, spoczywałam zaraz na laurach. W sytuacjach gdy na moje konto wpływała pięciocyfrowa kwota wynagrodzenia, nie analizowałam jaką pomnożyć. W co zainwestować, by się pomnażała.

Dziś moje życie tak nie wygląda. Uznałam, że zwalanie winy na to, że w życiu nie miałam wzorca, jest patrzeniem na świat z poziomu małego dziecka. Kto w dzieciństwie nie zwał winy na kogoś innego, gdy zdarzyło się ostro narozrabiać?

Dorośli tak nie robią. Dorośli biorą w pełni odpowiedzialność za swoje życie i za swoje czyny. Jeśli coś Ci w życiu nie idzie, przyjrzyj się problemowi. I odpowiadaj na pytania:

- co mogę zrobić by wyjść z tej beznadziejnej sytuacji?
- co mogę zrobić by polepszyć swój byt?
- co mogę zrobić by ta sytuacja znów nie miała miejsca?
- czy to jest dobry kierunek, który obrałam?
- a może powinnam się przebranżowić?

- może powinnam pójść na kurs?
- może powinnam skorzystać z usług coacha, lub psychoterapeuty?

Wymienię Ci nawyki, nad którymi ciężko pracowałam, by wdrożyć je w swoje życie:

## *NIE*, dla telewizji i kanałów informacyjnych

Posiadamy w swoim życiu zdrowe nawyki i złe nawyki. Złe nawyki są jak papieros. Kusi nas, jesteśmy od niego uzależnieni, w pracy myślimy tylko o tym, kiedy uda się nam zapalić. Kiedy powinniśmy sobie zrobić przerwę na papierosa. Ten papieros jest dla nas szkodliwy, zabiera nam czas i niszczy nasze zdrowie. Tak samo jest z tymi złymi nawykami. Co robisz gdy wracasz z pracy do domu? Włączasz telewizor? Słuchasz masy negatywnych informacji, które zapełniają Ci głowę? Całkowicie bez sensu! Ja po powrocie do domu przygotowuję razem z moimi dziećmi posiłek. Rozmawiamy o tym jak nam minął dzień, czego tym razem się nauczyliśmy. Wyciszamy się przed odrabianiem prac domowych. Miło spędzamy czas, budujemy swoje więzi i relacje. Oraz miłość do siebie, która jest tak ważna. To miłość sprawia, że rośniemy na dobrych i pewnych swojej wartości ludzi. Następnie jest

wolny czas. Czas na czytanie książek, czy gry planszowe. Coś co jest relaksem i jednocześnie rozwija nasz umysł. Bo czy telewizja rozwija nasz umysł? Czy tylko zjada nam czas i ten krzyczący kolorowy ekran sprawia, że domownicy nie mają nawet chwili by ze sobą porozmawiać.

## *NIE*, dla bezsensownych zakupów

Ile razy obejrzałaś w internecie film: zbawienny wpływ soku z selera! Zapragnęłaś tego, też chciałaś mieć tak piękną cerę jak influencenka z filmu. Pojechałaś do sklepu, kupiłaś kilka paczek tego zielonego warzywa, a po jednym łyku soku z niego zrobionego... lub nawet po kilku dniach tej drogocennej kuracji, zaniechałaś kontynuacji, bo najwyczejniej w świecie to jest po prostu obrzydliwie niesmaczne!

Zanim się na coś porwiesz, prześpij się z tym. Idąc na zakupy kupuj sprawdzone produkty, które je Twoja cała rodzina. Rozpisuj sobie dokładnie co potrzebujesz, gotuj przemyślane obiady, które wystarczają na dwa dni. Wybieraj zdrową żywność, nie przetworzoną, Dbaj o zdrowie swoje i całej rodziny. Unikaj cukru. Nie chodź głodna na zakupy! I postaw na produkty bazowe (typu kasza, mrożonki, makarony, mąki - gdy one są w domu,

zawsze jesteś w stanie wyczarować coś z niczego). Możesz poszukać w internecie kursów, które są skupione na tym byś nauczyła się odpowiednio gospodarować finansami domowymi.

## ***NIE*, dla zmieniającej nie non stop mody**

W swoim życiu gdy tylko otrzymywałam jakiegokolwiek pieniądze biegłam do swoich ukochanych galerii. Lubię pięknie wyglądać i mieć piękne rzeczy w swojej garderobie. Jak każda kobieta lubię czuć się wyjątkowo. Wydawałam pieniądze na ubrania, które założyłam raz lub dwa razy. I co się działo później... gdy znów byłam w galerii witryna kusila mnie nową kolekcją, i znów chciało się kupić przepiękną sukienkę, czy nowe buty. Czułam się jak na haju, podczas takich zakupów. Niestety dobre uczucie nie trwało długo.

Spostrzegłam, że te wszystkie ubrania później nie mają swojej wartości. Co rusz na witrynach sklepowych odnajduję coś pięknego, coś co sprawia, że jestem szczęśliwa, ale tylko na chwilę. Później ta rzecz potrafi przez bardzo długi czas wisieć w garderobie i nie doczekać się swojej chwili. Dziś mówię sobie: żyłam bez tych ubrań, to będę bez nich żyć dalej. Niestety. Ważniejsza jest moja

stabilność finansowa i możliwość inwestycji. Założyłam sobie ile mogę miesięcznie wydać na ubrania, i to muszą być ubrania, które nie są charakterystyczne i będą pasować do szafy kapsułowej. Będą ubraniami bazowymi i pasującymi do każdej sytuacji, a nie do zmieniającej się non stop mody.

## *NIE*, dla imprez

Kiedyś bardzo często korzystałam z zaproszeń znajomych. Zazwyczaj wyglądało to tak: restauracja, drinki, tańce, dobra zabawa. Podobny schemat każdej imprezy. Na tamten czas było mi bardzo fajnie, czułam się doborowo. Z odległej perspektywy wiesz co widzę? Wydane pieniądze i ból głowy na drugi dzień. Zmarnowany, a nie wykorzystany prawidłowo czas.

Gdy powiedziałam sobie: „nie dla imprez”, a tym samym: „nie dla alkoholu”, i wdrożyłam to w życie, moja głowa zaczęła inaczej pracować. Mam więcej czasu. Nie mam poczucia zmarnowanych dni (przecież każdy dzień po imprezie jest dniem dochodzenia do siebie). Co wybierać zamiast imprezy? Eventy, bale dobroczynne. Coś co prócz formy dobrej zabawy, robi jeszcze coś pożytecznego dla świata. Dziś na to się decyduje. Dodatkowym plusem

jest, że na takie bale, czy eventy, chodzą ludzie biznesu. Takie miejsca są idealną okazją do poszerzenia swoich kontaktów.

## *NIE*, dla fastfoodów

Gdy w ciągu dnia miałam napady głodu, bardzo często skręcałam do miejsc, w których można coś szybko zjeść. Był to bardzo często mcdrive. Mogłam tam w jedną krótką chwilę otrzymać tortillę. Jadłam ją w drodze do pracy, czy między spotkaniami. Niestety takie posiłki są zwyczaj ciężko strawne. Są bombami kalorycznymi. Mają wysoką wartość węglowodanów, sodu, soli.

Nasz organizm wkłada ogromny wysiłek, by strawić to co zjedliśmy. Nasz głód został zaspokojony, jednakże walka organizmu o strawienie tego wszystkiego jest bardzo ciężka. Po takim posiłku często czujemy się ospali. Nasz mózg nie jest tak produktywny, bo skupia się na wysyłaniu sygnałów, by organizm trawił pożywienie.

Dziś staram się zawsze mieć zdrowe przekąski w lodówce, które są niskowęglowodanowe. Po węglowodany sięgam wieczorem, by lepiej mi się spało. A w ciągu dnia chce się czuć lekko i pełna energii.

## *NIE*, dla zazdrości

Zazdrość nie idzie w parze z energią dobrych pieniędzy. Zazdrość potrafi wykreślić wszystkie wartości dodane, które moglibyśmy sobie wziąć do danej osoby. Twój sąsiad jeździ zajebistym samochodem, jego trawa jest bardziej zielona, jego dzieci są grzeczniejsze, jego żona piękniejsza (to tylko przykłady, mogłabym dalej wymieniać), a Ciebie zjada to od środka. A co gdyby tak serdecznie z nim się przywitać każdego dnia? Zobaczyć jak działa, jakie cechy charakteru ma, jakie wartości wyznaje, czym się zajmuje, jak wygląda jego dzień? I czerpać inspiracje na lepsze życie? Na pewno jest to lepsze niż zazdrość. Także oprócz NIE dla zazdrości, proszę Cię również o NIE dla uszczypliwości, nerwów, agresji. Lepiej ugryźć się w język niż spalić jakiś most za sobą. Nie wiadomo kiedy w naszym życiu przyjdą momenty, w których będziemy potrzebowali odezwać się do ludzi, od których kiedyś się odwróciliśmy.

## *TAK*, dla zdrowego jedzenia

Czyli tak jak w powyższym akapicie. Zdrowe i świadome jedzenie. Jeśli nie jesteś pewna jaki model żywieniowy wpłynie dobrze na Ciebie, zrób wyniki, pójdz do dietetyka, sprawdzaj po czym dobrze się czujesz.



To jak się czujesz w swoim ciele, widać gołym okiem. Jeśli czujesz się perfekcyjnie, rozpira Cię energia, wyglądasz dobrze - wzbudzasz zaufanie. Ludzie, którzy osiągnęli pewien etap w życiu, rozwijają się, są bogaci czy niezależni finansowo - bardzo zwracają uwagę na to, co jedzą. Wiedzą, również że ćwiczenia napędzają mózg do myślenia, tak samo jak i dobre odżywianie się. Dlatego będziesz dobrze postrzegana, jeśli o to zadbasz.

## **TAK**, dla codziennego czytania książek

Jest to nawyk, który bardzo mi pomógł w mojej drodze. Mam bardzo dużo książek, które są poświęcone rozwojowi osobistemu, czy finansom. Na koniec tej publikacji wypiszę Ci listę książek, które mam i polecam. Często robie sobie notatki i do nich wracam. Zakładam sobie codzienne, jakościowe czytanie. Oczywiście, możesz sobie założyć, że sięgasz po książki bezpośrednio przed zaśnięciem (bo wyznaczyłaś sobie taki cel i nawet gdy jesteś mega zmęczona, nie ma zmiłuj się i czytasz), to z rana zadaj sobie pytanie: ile pamiętam z tej przeczytanej książki?

Czytaj świadomie, nawet po kilka razy. Zakreślaj odpowiednie fragmenty ołówkiem. Odpowiadaj na pytania, i sporządzaj notatki. Tak by zapamiętać dla siebie jak najwięcej treści.

## **TAK**, dla nagradzania siebie

Pierwszą rzeczą jaką robisz gdy otrzymujesz honorarium (w przypadku przedsiębiorców, jest to wpłata na konto firmowe), przelewasz sobie odpowiednią jego część na konto osobiste, lub oszczędnościowe. Na przykład 10% każdego wynagrodzenia. Kiedyś na pewnym szkoleniu z coachingu dowiedziałam się, że trzeba zacząć od nagradzania samej siebie. Niestety wzięłam to na opak i leciałam na zakupy. To był błąd!

Zaczynamy od czegoś dobrego dla siebie, ale czy od razu musi to być nowy żakiet? Zacznij na przykład od dołożenia cegiełki do swojej poduszki finansowej. Czy do konta, w którym są środki na dalsze inwestycje. To jest moja nagroda. Coraz większe cyfry na koncie sprawiają mi radość. I uwaga: to jest uzależniające!

## **TAK**, dla rozwoju

Podczas spaceru, biegu na bieżni, czy podczas oczekiwania na dzieci (gdy są na zajęciach dodatkowych), wyszukuję podcastów, webinarów. Moje bezprzewodowe słuchawki często się rozładowują, gdyż mam na tym punkcie bzika. Uważam, że internet to masa

nieograniczonych informacji, które sprzyjają naszemu rozwojowi. Kiedyś trzeba było znaleźć kurs, zapisać się i zapłacić (dziś oczywiście też są takie rozwiązania), a dziś mamy bardzo dużo darmowych treści w internecie. Coache, influencerzy, mentorzy, osoby wykwalifikowane często organizują webinary, w których za darmo przekazują bardzo cenną wiedzę. W zamian za to, że na koniec webinaru będą mogli zarekomendować swoje produkty. Weszło mi to w krew, bardzo to lubię i jestem głodna nowych informacji. Jest to jeden z moich nawyków, który przyszedł do mnie sam i bardzo go lubię.

## **TAK**, dla wysokiego poczucia własnej wartości

Kiedyś moje poczucie własnej wartości praktycznie nie istniało. Nie wierzyłam w siebie. Nie wierzyłam w swoje możliwości. Moje wszystkie pomysły na działania niszczyłam jeszcze w zarodku, myśląc: komu się to przyda. Budowanie poczucia wartości przyszło na terapii. Pielęgnuje je do dziś. Codziennie mówię sobie coś miłego, często sięgam po psychologiczne książki dotyczące tej tematyki. To musi w nas żyć. Być jak nawyk. Codziennie musimy pamiętać kim jesteśmy i że znaczymy bardzo dużo.

Mamy tylko jedno życie i nie gódźmy się na bylejakość.  
DASZ RADĘ! Jesteś niesamowita! Ja Ci to mówię, i Ty to  
powiedz sobie każdego dnia do lustra!

## *TAK*, dla telefonów

Miałam w swoim życiu taki okres, kiedy paraliżowało mnie, gdy na ekranie swojego telefonu widziałam nieznany numer. Bałam się odebrać. Bałam się styczności z osobami, których nie znam. Nie wiedziałam co ode mnie chcą. Dziś wiem, jak ogromny to był błąd. Z powodów, które wynikały z mojej sytuacji osobistej (rozwód itp), bałam się odbierać nieznane połączenia.

Dziś wiem, że to ja tu rządzę! Jeśli będzie to coś niewygodnego - rozłączę się. Ile klientek wtedy straciłam? Ile okazji biznesowych? Ile nowych możliwości? Nie wiem. Za to dziś z radością odbieram nieznane numery. Wiem, że to może być coś dobrego. Jestem otwarta do ludzi i nawiązuje jasną komunikację, której kiedyś się bałam.

Od dziś odbieraj wszystkie telefony, nikt nie wie kto dzwoni, a może to informacja o spadku po bogatej ciotce?

## **TAK, dla notatek**

Co tylko przyjdzie Ci do głowy - zapisuj. Nie wmawiaj sobie, że zapamiętasz, bo nie zapamiętasz. Jesteśmy niesamowicie przebodźcowani informacjami z każdej strony, i nawet jak nam się wydaje, że coś zapamiętamy, to niekoniecznie tak musi być. Mam otwarte notatki w telefonie, na komputerze i mam jeszcze zeszyt do pisania notatek długopisem. Moja głowa podczas notowania się rozpędza i podsuwa to coraz nowsze możliwości. Gdy nie notowałam, moje pomysły jak się pojawiały, to tak samo ślad o nich zanikał. Pomysł na mój najlepszy produkt: „Microinfluencer jak zarabiać na instagramie mając małe konto” powstał właśnie w notatkach. Zapisywałam każde zagadnienie, na które wpadłam i tak powstał spis treści. Później wystarczyło, że to rozwinęłam. I tak oto powstał ebook. Gdyby nie notatki, podejrzewam tego produktu nie byłoby do dziś.

## **TAK, dla ustalania celów**

Temat celów w tej publikacji będzie i był poruszany nie raz. Nacisk na ustalanie celów jest zazwyczaj poruszany z nowym rokiem. Nie wyśmiewaj tego, to jest bardzo ważne. Opisałam Tobie ważne badania na ten temat.

Jeśli chcesz osiągnąć wymarzony stan niezależności finansowej, ustalanie celów powinno być nieodłącznym elementem Twojego życia! W mojej głowie każdy pomysł jest celem do zrealizowania!

## **TAK**, dla rzeczy które są na nie

Mamy na pewno obowiązki, które są dla nas niewygodne, które nie sprawiają nam przyjemności. Każdego dnia zrób to, odhacz z listy. Zjedz te żabę! Nie odkładaj takich ciężkich rzeczy na później. Dlaczego coś co niewygodne jest przychodzi nam z trudnością? A gdy tego nie zrobimy od razu spędza nam sen z powiek? Niech Twoim nawykiem będzie, by z każdą trudnością rozprawiać się od razu. A później lekko oddychać i mieć wysokie poczucie sprawczości. By móc kłaść się spać każdego dnia z wolną głową.

## **TAK**, dla marzeń

Czymże moje życie byłoby gdyby nie marzenia? Mała zahukana dziewczynka z małej miejscowości, jakie ona ma przed sobą życie? Czy ma marzenia? Co by było gdyby ich nie miała? Nie walczyłaby o nie, i tam by została. Jestem przykładem osoby, która mówi Ci: MIEJ MARZENIA! A one

się spełnią! Znam to na własnej skórze! Mogą to być małe marzenia, lub te większe, ale jeśli je spiszesz, będziesz o nich myśleć i uporczywie marzyć - Twoja głowa każdego dnia przybliży Cię o mały krok do ich realizacji.

## **TAK**, dla pracy nad sobą

Pomyśl o rozwiązaniach, które Ci pasują. Zrób coś, co sprawi, że to będzie praca, którą wykonasz dla swojej własnej osoby. By każdego dnia szło to z Tobą w parze do sukcesu. Czy to będzie terapia? Czy nowy podcast? Kurs? Szkolenie? Dieta? Mów tak dla dobrych rzeczy, które napotykasz. Widzisz propozycję bezpłatnego szkolenia w sieci? Zapisz się na webinar. Inwestuj w siebie!

## **TAK**, dla nowych relacji

Nie lubiłam poznawać ludzi i unikałam tego, ale dziś jestem na to otwarta. Korzystam z zaproszeń na biznesowe śniadania, z zaproszeń na babskie wyjazdy i inne tego typu działania.

Nigdy nie wiem kiedy nowe relacje mi się przydadzą, w jaki sposób je wykorzystam w biznesie. Nigdy nie wiem czego się nauczę od danej osoby, co wyniosę z danego

spotkania. Tak i jeszcze raz tak dla relacji z ludźmi, którzy inspirują, którzy coś w życiu osiągnęli. Którzy idą po więcej. Niech będą obok Ciebie!

## *TAK*, dla umiaru

Niestety brak umiaru (wszędzie) w szafie, w domu, w jedzeniu i piciu, czy to po prostu w życiu nie jest dobry. Może nas przytłoczyć, przebodźccować, źle na nas wpłynąć. Gdy wprowadzimy umiar wyjdzie to nam na plus.

Być może umiar to rezygnacja z piwa wieczorem. To wprowadzenie minimalizmu do Twoich wnętrz, dzięki temu będzie się w nich lepiej przebywało i pracowało. Pomyśl gdzie możesz zastosować tę radę!

## *TAK*, dla afirmacji

Afirmacje są czymś niesamowitym. Są to pozytywne zdania, których wypowiedzenie wpędza nas w dobry nastrój. Tym samym pcha nasz mózg i wszystkie nasze działania w określonym kierunku. Ludzie posiadający niezależność finansową są pozytywni, mają pozytywne myślenie. A ludzie, którym coś nie idzie, są pełni zamartwiania się, które w nich rośnie. A gdy się czymś



zamartwiasz, to czy jesteś szczęśliwa? No nie.... dlatego dobrze jest być nieustannie w tym dobrym duchu. Nieszczęście w nas sprawia, że jesteśmy zestresowani. Nie dajemy rady wtedy racjonalnie myśleć. Przez co nowe pomysły na rozwój nie są w stanie do nas przyjść. Dlatego ważne jest by patrzeć na życie przez różowe okulary. Przybliży Cię do tego poczucie wdzięczności za małe rzeczy. A afirmacje dadzą Ci wiarę, że wszystko się spełni. Przykłady afirmacji „osiągam cele, które sobie wyznaczam”, „jestem pewna siebie”, „zawsze mam szczęście” i tym podobne...

## Skąd się bierze niezależność finansowa?

Powiesz mi pewnie, że ze stanu Twojego konta, albo z wysokości Twoich zarobków, albo z poczucia, że już dużo w życiu osiągnęłaś i nie musisz patrzeć na ceny w sklepach.

**NIE!!!**

Niezależność finansowa bierze się z Twoich zasobów.