



Create Your Way

Coaching

BEATA MALISZEWSKA

O mnie

Witaj! Jestem Bea. Przez długie lata nie wiedziałam, że akceptacji siebie można – a nawet trzeba – się nauczyć. Myślałam, że wewnętrzny chłód i brak poczucia własnej wartości to coś, z czym po prostu trzeba iść przez życie.

Choć z boku mogło się wydawać, że mam wszystko – jestem szczęśliwą żoną, mamą piętki dorosłych dzieci i z sukcesem prowadzę od lat własną szkołę językową – długo brakowało mi tego jednego elementu: poczucia, że jestem dla siebie bezpiecznym i dobrym miejscem. Dopiero coaching stał się impulsem do praktycznej **pracy nad sobą**. Przeszłam drogę od zagubienia do momentu, w którym stanęłam po swojej stronie.



Dziś po prostu dobrze mi ze sobą – stałam się swoim najlepszym przyjacielem i szczerze cieszę się własnym towarzystwem. Jako profesjonalny coach pomagam innym przejść tę samą drogę: od wewnętrznego chłodu do momentu, w którym zaczniesz z zachwytem odkrywać swoją wartość i naprawdę kochać to, kim jesteś. W swojej pracy naturalnie łączę warsztat coachingowy z wartościami chrześcijańskimi, które są fundamentem mojego życia, pozostając przy tym w pełni otwartą na każdego człowieka i jego osobistą drogę. Pomagam odkryć tę wolność szybciej i prościej.

Mój coaching

Towarzyszę Ci w budowaniu bliskiej i wspierającej relacji z sobą. Pracuję metodą treningową, czerpiąc z mądrości Wayne'a Dyer'a* autora bestsellera „Jak pokochać siebie”.

Tu nie ma miejsca na stratę czasu – to proces, w którym od pierwszej sesji wdrażasz zmiany w swoją codzienność.

Dr Wayne W. Dyer

***Dr Wayne W. Dyer** (1940–2015), autor wydanego w 1976 roku światowego bestsellera „**Pokochaj siebie**”, to postać, która zrewolucjonizowała nowoczesny rozwój osobisty. Zyskał miano „**coacha milionów**”, ponieważ jako jeden z pierwszych przeniósł psychologię z gabinetów terapeutycznych do codziennego życia, ucząc ludzi, jak brać pełną odpowiedzialność za własne szczęście. Moje sesje coachingowe opieram bezpośrednio na jego sprawdzonych od dekad ćwiczeniach, które pomagają każdemu, kto pragnie odzyskać wewnętrzny spokój.



Wykorzystuję praktyczne techniki Dyer, aby skutecznie eliminować bariery mentalne, budować odporność psychiczną i uczyć życia wolnego od paraliżującej presji otoczenia.

W mojej pracy z Tobą kieruję się **4 kluczowymi fundamentami**, które wywodzą się z życia i nauk Dyer:

- 1. Radykalna odpowiedzialność (Wybór emocji):** Dyer uczył, że emocje nie „przydarzają się” nam same – to my wybieramy, jak reagujemy na oceny w szkole czy trudne sytuacje domowe. Na sesjach uczę, jak zamienić reaktywność na świadome decydowanie o własnym nastroju.
- 2. Wolność od aprobaty zewnętrznej:** Jako były wychowanek sierocińca, Dyer zrozumiał, że uzależnienie od opinii innych to więzienie. Pomagam uczniom i nauczycielom budować poczucie wartości oparte na wnętrzu, a nie na wynikach czy oczekiwaniach innych osób.
- 3. Eliminacja stref błędu (Poczucie winy i lęk):** Dyer zdefiniował poczucie winy (za przeszłość) i lęk (o przyszłość) jako najbardziej jałowe emocje. Moje ćwiczenia koncentrują się na działaniu „tu i teraz”, co jest kluczowe w redukcji stresu egzaminacyjnego i wychowawczego.
- 4. Autentyczność i samodyscyplina:** Autor „Pokochaj siebie” sam promował swoją książkę z bagażnika samochodu, wierząc w swój przekaz. W coachingu kładę nacisk na spójność między wartościami a działaniem, wspierając rodziców i dzieci, nauczycieli w przestrzeni edukacji w odważnym byciu sobą.



Create Your Way

Coaching

Wybierz poziom współpracy dopasowany do Twoich aktualnych potrzeb i gotowości na zmianę:

Etap I. Projekt: JA

Dla osób gotowych na start i odzyskanie kontroli nad codziennością. **Szczegóły:** Pakiet obejmuje 6 sesji (60 min) raz w tygodniu. 🎁 **Bonus:** 6. sesja w pakiecie jest gratis!

- **Sesja 1. Wybór reakcji:** Odzyskasz kontrolę nad własnym nastrojem, niezależnie od zachowań innych.
- **Sesja 2. Wolność od winy:** Zrzucisz ciężar cudzych oczekiwań, by zacząć żyć „tu i teraz”.
- **Sesja 3. Prawdziwa akceptacja:** Nauczysz się doceniać siebie, zamiast skupiać się na brakach.
- **Sesja 4. Odporność na krytykę:** Zbudujesz tarczę, dzięki której cudze opinie przestaną Cię ranić.
- **Sesja 5. Koniec z odwlekaniem:** Przełamiesz lęk przed oceną i zaczniesz działać mimo obaw.
- **Sesja 6. Samodzielność emocjonalna:** Podsumowanie etapu i utrwalenie wewnętrznej siły.

Etap II. Kierunek: DOBROSTAN

Dla osób potrzebujących głębszego utrwalenia nowej postawy i pracy z silniejszym oporem. **Szczegóły:** Pakiet obejmuje 6 sesji (60 min) raz w tygodniu. **Bonus:** 6. sesja w pakiecie jest gratis!

- **Sesja 1. Burzenie przekonań:** Zidentyfikujesz i zmienisz stare „etykiety”, które Cię ograniczają.
- **Sesja 2. Odważne „nie”:** Wytrenujesz stawianie granic bez lęku przed odrzuceniem.
- **Sesja 3. Uwaga w działaniu:** Opanujesz techniki wyłączania stresu w sytuacjach kryzysowych.
- **Sesja 4. Autentyczność:** Nauczysz się być sobą w każdej relacji, bez zakładania masek.

- **Sesja 5. Poczucie sprawstwa:** Zaprojektujesz nawyki, które wspierają Twoje cele i marzenia.
- **Sesja 6. Utrwalenie zmiany:** Zbudujesz trwały plan dbania o relację ze sobą na lata.

Kto może skorzystać z tej drogi?

Nastolatek i uczeń

Odzyskasz luz i autentyczność. Przestaniesz być zakładnikiem ocen i opinii rówieśników. Nauczysz się mówić „nie” bez lęku przed odrzuceniem i zaczniesz wybierać własną drogę, zamiast spełniać oczekiwania innych.

Rodzic

Uwolnisz się od winy i zaczniesz działać z miłością. Przestaniesz gonić za obrazem „rodzica idealnego”. Zyskasz spokój, który zamieni domowe napięcia w budujące rozmowy i pozwoli Ci reagować zrozumieniem zamiast złością.

Nauczyciel

Ochronisz swoją energię i odzyskasz pasję. Zyskasz odporność na krytykę i nauczysz się stawiać zdrowe granice. Dbając o swoje potrzeby, staniesz się dla uczniów autentycznym wzorem człowieka, który szanuje samego siebie.

Każdy

Dla każdego, kto chce czuć się dobrze z samym sobą. Jeśli masz dość wewnętrznej walki, porównywania się i życia pod cudze oczekiwania — ta droga jest dla Ciebie. Odzyskasz spokój, pewność siebie i poczucie, że wreszcie jesteś po swojej stronie.

Most do siebie

Najważniejsza relacja w życiu to relacja z samym sobą. To, jak traktujesz siebie, wpływa na Twoją miłość, wiarę, zdrowie i relacje z innymi.

Inspirujące cytaty

„To, jak mówisz do siebie, staje się Twoim światem.” — Pietraszka

„Zdrowie psychiczne zaczyna się tam, gdzie kończy się wojna z sobą.” — Kozak

„Pan, twój Bóg, jest pośród ciebie... On się weseli Tobą z radością.” (Sofoniasza 3:17) –

„Twoja relacja z samym sobą jest podstawą każdej innej relacji.” — W. W. Dyer

„Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego. (Mt 22,39) — Jezus

„Nie można pokochać Boga, odrzucając siebie.” — Woydyłło

„Nie da się zbudować zdrowych relacji, mając w sobie wewnętrznego oprawcę.” — Pietraszka

„JESTEŚ WYSTARCZAJĄCY, PONIEWAŻ ISTNIEJESZ.” — W. W. Dyer

„Problemem nie jest to, co czujesz, ale to, jak siebie za to każesz.” — Kozak

„Nie możesz nienawidzić siebie i jednocześnie żyć w pokoju.” — W. W. Dyer

Dlaczego miłość do siebie jest kluczowa

- ▶ Nie można dać innym tego, czego się w sobie nie ma.
- ▶ Poczucie własnej wartości nie pochodzi z zewnątrz (osiągnięć, aprobaty).
- ▶ Samoodrzucenie jest źródłem lęku, zależności i cierpienia.
- ▶ Brak życzliwości wobec siebie utrwala mechanizmy wstydu i karania się.
- ▶ Samowspółczucie wzmacnia odporność psychiczną, a nie słabość.
- ▶ Zdrowa relacja z sobą reguluje układ nerwowy.
- ▶ Miłość do siebie jest miarą miłości do innych.
- ▶ Człowiek jest wartościowy, bo jest stworzony i chciany.
- ▶ Nienawiść do siebie blokuje rozwój duchowy.
- ▶ Fałszywa pokora to często ukryte samoodrzucenie.
- ▶ Przyjęcie siebie jest warunkiem zdrowia psychicznego
- ▶ Człowiek ma wartość nadaną, nie zasłużoną.
- ▶ Pogarda wobec siebie przeczy Bożemu spojrzeniu.
- ▶ Jesteś kochany przed jakimkolwiek działaniem.

Jak zacząć?

Cena za sesję: 150 zł

Pakiet: 6 sesji, każda po 60 minut

Promocja: ostatnia sesja GRATIS przy zakupie pakietu!

Twoja droga do lepszej relacji z samym sobą zaczyna się od jednego, prostego kroku:

1. **Bezpłatna konsultacja (15 min):** Umów się na krótką, niezobowiązującą rozmowę. Poznamy się i sprawdzimy, jak mogę Ci pomóc.
2. **Decyzja i wybór ścieżki:** Wybierasz Etap I lub II. Rezerwując wybrany pakiet, szóstą sesję otrzymujesz w prezencie.
3. **Pierwsza sesja:** Rozpoczynamy trening. Od pierwszego spotkania wdrażasz konkretne zmiany w swoje życie.
4. **Budowa Twojego mostu:** Przez kolejne tygodnie towarzyszę Ci w procesie stawania po swojej stronie.



Create Your Way

Coaching

Zarezerwuj bezpłatną konsultację!