

Katarzyna
Latek-Olaszek

Powrót do



Kobiecości



13 refleksyjnych praktyk

Wydawca: Latek Konsulting Katarzyna Latek-Olaszek

Autorka: Katarzyna Latek-Olaszek

Korekta: Ewelina Lesisz

Projekt layoutu: 6 Szpilek

Ilustracje: Anna Policht, rozdziały 2, 5, 8, 11

Ilustracje: Getty Images, rozdziały 1, 13

Przygotowanie wersji elektronicznej: Epubeum

ISBN: 978-83-964256-0-7

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie może być kopiowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną a także kopiowanie powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Ebook i 13 zaproponowanych praktyk to połączenie doświadczeń rozwojowych i terapeutycznych z uzupełnieniem teoretycznym. Autorka opisuje drogę do emocjonalnej sfery kobiety. Łączy psychoterapię ze wsparciem odnosząc się do systemu, zasobów energetycznych i samo-współczucia, zwracając przy tym uwagę na równoległą pracę z ciałem (masaż, auto-dotyk). Ćwiczenia do pracy własnej to wynik ponad 9 lat pracy z kobietami na warsztatach i sesjach indywidualnych.

Treści z Ebooka w połączeniu z praktykami mogą być wsparciem w procesach rozwojowych/ terapeutycznych oraz przy pracy własnej. Za uproszczenia językowe i mogące wynikać z nich niejasności autorka bierze o odpowiedzialność.

Warszawa 2022

RECENZJE

Biorąc „na warsztat” książkę o kobiecości nie spodziewałem się, że wchodzę do świata tak ciekawego. Kasia w sposób nienachlany pisze o kobiecości, co w połączeniu z uwalnianiem się z męskiego punktu widzenia było niezwykle doświadczeniem. Szczególnie, że autorka pozwala nam jak w obrazie 5D doświadczać tego świata z różnych perspektyw – relacji matczynej, relacji ojcowskiej, relacji kobieta-kobieta oraz samoświadomości. A wszystko to odbywa się jednocześnie w bardzo praktycznej formule – 13 refleksyjnych praktyk. Bo nie tylko o tym czytam, ale praktykuję poprzez korzystanie z dużej ilości ćwiczeń stworzonych w duchu coachingowym – w pełnej dowolności, bez „musizmów”, „powinności”, nakazów i zakazów.

To okazja do podróży w kierunku autonomii rozumianej jako uwolnienie się od zachowań skryptowych na rzecz samo decydowania w zgodzie z samym sobą. A to autorka już obiecuje w intrygującym tytule książki. Bez względu więc czy jesteś kobietą czy mężczyzną – sięgnij po tę pozycję jeśli chcesz zrozumieć i doświadczyć czym jest dbałość o kobiecość, a nie walka o nią.

Paweł Muzyczyszyn, Trener, Coach ICF

Cudowny materiał! Polecam każdej kobiecie!

Już samo przeczytanie spisu treści zaciękało mnie a jednocześnie pozwoliło poczuć się bezpiecznie i spokojnie, wiedząc co przede mną.

A dalej jest piękna opowieść o kobietach a zarazem praca nad sobą. Pisana z czułością i zrozumieniem. Dokładnie to, czego potrzeba

każdej kobiecie.

Czuję, że w tej książce Kasia patrzy na kobiety z miłością i pokazuje, jak każda z nas może także z miłością spojrzeć na siebie. Przypominanie o oddechu i łagodności wobec siebie pozwala być poprowadzoną tą właśnie drogą i wpływa niezwykle kojąco. Warto!

Katarzyna Dąbrowska, coachyni, trenerka, autorka "Teraz JA! Moje życie, mój czas"

Znasz to uczucie kiedy siedzisz sobie na kawie z najlepszą przyjaciółką, nie macie przed sobą tajemnic a rozmowa tak bardzo płynie?

I pamiętasz, jak po takim spotkaniu masz wrażenie, że możesz góry przenosić?

To tak będziesz miała po przeczytaniu tego ebooka, w którym Autorka jest cudownym przewodnikiem w spotkaniu z własną kobiecością, pomaga w zdefiniowaniu jej, a nade wszystko pomaga wycofać się ze wszelkich mechanizmów obronnych, zupełnie nieopłacalnych dla nas, kobiet, które nas w życiu wykańczają.

Wraz z tym ebookiem, może się dla ciebie zacząć - droga i piękna Kobieto – nowa czujność i troska dla siebie, nowa jakość życia, której absolutną podstawą będzie miłość do siebie.

Beata Marciniak, Life Coach, Konsultant kryzysowy

Dziękuję za wspólną podróż.

Za podróż do siebie samej, do mojej kobiecości.

Czułam się w tej podróży bezpieczna. Miałam dobrą i troskliwą Przewodniczkę. I dostałam od Niej niezawodne drogowskazy

na rozdrożach. Nie byłam sama w tej drodze. Czułam, że Przewodniczka trzyma mnie za rękę. Ale to moja własna podróż.

„Powrót do kobiecości 13 refleksyjnych praktyk” Katarzyny Latek-Olaszek – był dla mnie taką podróżą właśnie. Z doskonale przygotowaną mapą, planem przystanków w drodze, chwilą na oddech i refleksję. Bez pośpiechu i presji. Z troską o podróżujących.

Symboliczna, ważna i owocna to była droga.

Mój powrót do mojej kobiecości.

Pod czujnym, doświadczonym okiem Autorki.

Polecam wszystkim kobietom taką bezpieczną podróż.

Im szybciej wyruszymy w tę drogę – tym szybciej dotrzemy do celu.

A warto powrócić do swojej kobiecości pod okiem doświadczonej i czulej kobiecej Przewodniczki.

Magdalena Gołaszewska, dziennikarka, trenerka wystąpień publicznych, coach

WSTĘP

Aleś się wystroiła! – usłyszałam od innej kobiety w trakcie wspólnego pobytu. Kiedyś bym się zawstydziła, uznając, że najwyraźniej przesadziłam i zrobiłam poważny błąd. Tylko w czym? I jaki błąd? No właśnie. Umniejszanie innych kobiet, trudność w docenianiu i silna potrzeba kontrolowania otoczenia.

Znam to.

Sama taka byłam.

Sama komentowałam i oceniałam.

Sama, dbając o siebie, odmawiałam innym kobietom tego, oceniając je.

Rozpoznajesz to u siebie?

Przypominasz sobie, kiedy ostatnio powiedziałaś innej kobiecie, że się wystroiła lub umniejszyłaś ją za coś, co tobie się nie spodobało?

Masz takie doświadczenie, gdy oceniłaś szybko inną kobietę, uznając, że czegoś nie powinna lub że właśnie powinna?

Serdecznie zapraszam Cię do Ebooka *Powrót do kobiecości*. Dowiesz się z niego, czego dotyczą obszary, w których możesz pielęgnować kobiecość i przyjmować wszystkie emocje. Zapraszam Cię także do wykonywania ćwiczeń refleksyjnych i doświadczania własnej kobiecości. Czytanie o kobiecości a doświadczanie jej to dwa różne stany. Jako dorosła kobieta rozumiałam znaczenie „odcięcia pępowiny”, ale dopiero gdy to robiłam, poczułam konkretną zmianę, jaka wcześniej nie była mi dostępna.

Zachęcam Cię, abyś z Ebookiem wyruszyła w osobistą podróż do emocjonalnej sfery w kobiecości, eksperymentując i smakując ją każdego dnia. Aby proces ten cechował się przepływem, załóż kobiecy dziennik i zapisuj w nim swoje refleksje. Prowadź go z radością i otwartością na odczucia i przeżyte doświadczenia. Niech stanie się miejscem, w którym codziennie, bezpiecznie pozbędziesz się trudnych myśli, przenosząc je na kartki i wypisując, co czujesz. Dzięki takiemu pisaniu uwolnisz słowa, które często trudno werbalnie wyrazić. Zachęcam cię, abyś pisała odręcznie i bezwstydnie dawała sobie z każdym dniem coraz więcej przestrzeni do rozpisywania się.

Pisanie ma ci pomóc w rozwoju refleksyjności, abyś lepiej rozumiała siebie i swoje życie. Dzięki temu uzyskasz poczucie większej sprawczości i uruchomisz nowe zasoby. Zapisywanie refleksji nie ma sprawić, że zaczniesz nadmiernie skupiać się na sobie, ale ma pomóc poznać siebie i otworzyć się na emocje oraz inne kobiety.

Używając sformułowania „powrót do kobiecości”, w sposób uproszczony przedstawiam drogę powracania do kobiecych mocy, emocji i związanych z nią odkryć. Powrót, który opisuję, dostępny jest każdej kobiecie.

Jest dostępny kobietom, które na pewnym etapie życia odsunęły się od swojego kobiecego bogactwa, wybierając zachowania uznawane społecznie za opłacalne i skuteczne. Wraz z tymi zachowaniami nieświadomie zakryły bądź zamroziły dużą część swoich odczuć, emocji i pragnień, uznając je za kłopotliwe i utrudniające.

Jest dostępny też tym kobietom, które nie chcą już tylko osiągać i ciągle zdobywać, mają przesytność funkcjonowania w oparciu

na wynikach. Chcą dokonywać zmian w swoim życiu, wiedząc, czego już nie chcą i czego im brakuje. Wychodzą z pytaniami, jak mogą inaczej i jakie są poza znanymi możliwościami inne warianty spełniania się w życiu.

Jest też dostępny tym kobietom, które chcą więcej od życia. Ale chcą więcej nie działania, ale bycia, w którym jest więcej czucia, doświadczania i przeżywania.

Jak powróciłam do swojej kobiecości?

Jako dziewczynka uwielbiałam się stroić, a moje siostry: Ania i cioteczna – Agnieszka wymyślały oryginalne ubrania i domowym sposobem szyły je. Obie cudownie zasilaly tę kobiecą część obejmującą poszukiwania piękna i naturalne czucie się ze swoim ciałem.

To kobiece zasilanie¹ dostawałam również z kolorowego ogrodu mojej ukochanej Babcia Władysławy. Babcia miała talent w rękach, a kwiaty pod jej prowadzeniem wręcz ożywały. Miałam wrażenie, że czasami widziała więcej. Drzewa, trawy, niezwykle kolory, zapachy natury to wszystko otaczało mnie, a ja czułam się jak w raj. W tym ogrodowym raj. było pełno dostatku i autentyczności. Mogłam być sobą, z myślami, jakie miałam, z lękami i zachwytem nad dzwonkiem w kolorze lila. Ten ogród dawał mi i przestrzeń, i duże przyzwolenie do tego, abym była taka, jaka byłam.

Poza strojeniem się i cudownym ogrodem Babcia była jeszcze sztuka, a konkretnie – poezja. Świat silnych przeżyć i targanie wewnętrznymi emocjami zachwycało mnie tak bardzo, że odczuwałam to całym swoim ciałem. Tak bardzo chciałam

przekazywać emocje i zaszczepiać je innym podczas konkursów recytatorskich, że wręcz traciłam głos. A mimo tego mocne wiersze krążyły w krwi, a następnie wybuchały przez podrażnioną krtani. Funkcjonowałam tak od konkursu do konkursu, coraz silniej oddając się temu i prawie odpływając w świat poezji.

Obcowanie z naturą i intymny zachwyty nad sobą, pokazywanie się w kolorach i fasonach, które były mi bliskie, przeżywanie emocji, porzuciłam na długie lata. Zostawiłam spacerowanie po lesie i rozmowy z ptakami. Odsunęłam emocje, które były dla mnie niewygodne, włożyłam do pudeł książki z poezją. Wybrałam markowe ubrania, prostą sylwetkę i ułożone włosy, bo kobieta z rozpuszczonymi włosami nie jest profesjonalna. A ja postanowiłam być profesjonalna i mądra. „Atrakcyjna, kobieca i delikatna” zamieniłam na „mądra z sukcesami”.

Ruszyłam do decyzyjności, ciężkiej pracy często ponad siły, rywalizacji i osiągnięć. Zawsze przygotowana, zawsze gotowa do podjęcia kolejnego wyzwania, pełna planów i celów, wiedząca. Brawo ja!

Jestem niezależna i silna – mówiłam sobie, przy każdym kolejnym dyplomie, nowym projekcie, zewnętrznej pochwalę. A gdy zdarzały się niepowodzenia, z jeszcze większym wysiłkiem i z jeszcze większą determinacją ruszałam do kolejnych, bez niepotrzebnej przerwy. Coś jest niemożliwe – mówili inni, a ja, że właśnie to zrobię. Coś nie jest dla mnie, bo... a ja, że znajdę rozwiązanie. To była ciągła walka, bieg i stałe udowadnianie połączone z hiper- działaniami, bo jakieś tam działanie mi nie wystarczało.

Im więcej dyplomów i sukcesów, tym więcej działałam i dalej sunęłam po linii osiągnięć, których cały czas było mi za mało.

Za każdym razem pojawiała się myśl, że jeszcze to nie to, że muszę się doskonalić, że raczej jeszcze nie umiem i ciągle jeszcze nie potrafię. Każde zewnętrzne pytanie wywoływało u mnie nadmierną czujność, na ile może dotyczyć mojej osoby i na ile ten ktoś może odkryć, że ja jednak nie wiem i nie umiem². Wielość zadań, duża liczba równoległych projektów, nieprzespane noce i świadomość ciężkiej pracy. Tak wyglądały moje dni. Z zewnątrz mogło wyglądać to jak niekończące się pasmo sukcesów i osiągnięć. I trwało to kilkadziesiąt lat.

Aż nastąpiła głęboka ciemność w każdym z obszarów mojego życia. Zanurzona w ciemności pytałam siebie: tak ma wyglądać moje życie? Naprawdę tak? Prosta sylwetka, perfekcjonizm, rywalizacja wysyciły się, a ja nie miałam w zamian za nie nic. Ta ciemność przekształciła się w czarną dziurę, w której leżałam, czując się oszukana, rozczarowana i przerażona.

Po urodzeniu córki poczułam, że potrzebuję wrócić do swojej kobiecości. Do swoich uczuć, do ciała, do tego, czego tak naprawdę, głęboko w sobie potrzebuję najpierw od siebie samej. To nie było proste, bo nie wiedziałam, kim jest ta JA we mnie, jaka jest i do czego właściwie może wrócić. I to było przeraźliwie bolesne, bo przecież tyle w swoim życiu już zrobiłam, tyle doświadczyłam i teraz co: ja nie wiem kim Ja jestem?

A jednak nie wiedziałam. I tego, czego nie wiedziałam i czego nie czułam, było więcej niż tego, co wiedziałam i co czułam. Zaufałam więc tej potrzebie powrotu do kobiecości, bardziej intuicyjnie i emocjonalnie niż z rozsądku.

I tak wróciłam do kobiecych ubrań z intencją ubierania się, żeby rozkoszować się sobą w nich. Wróciłam do dotyku jedwabnych koszul na sobie i miękkiej koronki na udach. Wróciłam

do prezentowania się dobrze, nie tylko na wyjście i kiedy okoliczności wskazywały konieczność szczególnego zadbania o wygląd. Jak by to dziwnie nie brzmiało, wróciłam do pokazywania siebie takiej, jaką się czułam w sobie. A czułam się pełna uroku, który mocno przyduśiłam słowami: to ubranie od święta, a to jest niepraktyczne, zaraz się pewnie ubrudzisz, za bardzo będziesz widoczna.

Ależ to było zasilające, poczuć się wreszcie dobrze ze swoim wyglądem i rozgościć się w tym całą sobą. Odczuć, jak inaczej stawiam stopy, jak płynniej moje ciało się porusza i jaki spokój i błogość otulają moją skórę. Jakie to było uwalniające uczucie poczuć to wszystko w sobie ponowie. I to zachęciło mnie do powrotu do natury. Do bycia w obecności kwiatów i drzew. Do korzystania z siły wody zarówno pod prysznicem, jak i w górach, chodząc po szlakach i patrząc na rzeki i strumyki. Do sięgania do mocy ognia, zarówno w domu poprzez sięganie po aromatyczne świece i kadzidła, jak i w ogrodzie, paląc ognisko i przyjmując ciepło ognia.

Wróciłam do stanów witania dnia z zachwytem, patrząc na zielone igły i ptaki siadające na parapecie. Wróciłam do witania słońca ogrzewającego moją twarz z ufnością, a nie ze strachem, że będę miała zmarszczki czy raka skóry. Przywitałam moją intuicję, fizyczną oraz duchową i doceniłam ponad 34 lata odręcznego pisania dziennika pełnego refleksji i uczuć. Zanurzyłam się w tym wszystkim niczym małe dziecko w sali zabaw, czując zachwyt i poruszenie. Przestałam w końcu wstydzić się, że zachwycam się ciętymi kwiaty w wazonie, lubię patrzeć na drzewa i liście, słuchać śpiewu ptaków, a pod porcelanową filiżankę uwielbiam położyć lnianą serwetkę. I chcę to robić na co dzień, a nie tylko od święta.

I gdy wróciłam do pełnego pokazywania się, do natury, emocji w sobie, nadszedł czas, żeby wypłakać przeszłość, w której walczyłam i tak bardzo oddaliłam się od kobiecego. Uszanowałam, że mój wybór wtedy miał sens, a wszystko, co zrobiłam, nie poszło na marne. Zobaczyłam w tych wyborach moich rodziców, dziadków i tych, których nie poznałam, ale byli obecni na mojej linii rodowej. Przyjęłam, że cokolwiek doświadczyłam i cokolwiek dane mi było odkryć w sobie przez ten czas, stanowi ważną cząstkę mnie.

Odkrycia związane z przeszłością to nie był jeden warsztat czy kilka sesji, ale dłuższy proces, którego efekty zaczęłam doceniać, gdy wychodziłam z ciemności. Ważne jest to, aby docenić każdy krok, który wiąże nas z naszym osobistym uzdrowieniem ran z przeszłości i odczuć przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Warto rozpoznać je, aby zobaczyć, że choć mogą być połączone z nami, nie są nasze. Objąć je wszystkie z samo-współczuciem, aby następnie uwolnić w sobie emocjonalnie i energetycznie.

Z męską energią, pogardzaną, traktowaną z ogromną surowością doszłam do porozumienia. Nie od razu jednak ukłoniłam się jej z szacunkiem, dziękując za jej obecność w moim życiu. Gdy jednak zrobiłam krok w jej stronę, poczułam się tak, jakby niebo otworzyło się nade mną. A potem zaczęłam puszczać w sobie wszystkie powinności, udowadniania, to wszystko, co to ja muszę i jak szybko muszę. Zaczęłam puszczać te naciskania na osiągnięcia i na to, kim będę, gdy to poosiągam. Nitka po nitce puszczałam każdego dnia.

I puszczam dalej. Kolejne, jeszcze głębiej we mnie siedzące.

Chcę obecnie bardziej doświadczać życia jako kobieta, która przede wszystkim umie już kochać siebie i otwiera się na przyjmowanie tego, co podąża w jej stronę. Będąc mocniej uziemioną, zdecydowanie bardziej czuję potrzebę wewnętrznych transformacji, utrzymywania energii w sobie, zarówno gdy

wykonuję ruch, jak i jestem w bezruchu. Sięgam głębiej do tego, aby ważne dla mnie tematy się realizowały.

Otwieram się na przyjmowanie wszystkiego z większym rozmachem, rozumiejąc, że moje życie już teraz ma przynależne mu wszelkie bogactwa. Skorzystanie z tych bogactw nie pozbawia innych bogactwa, ale wymaga zgody w sobie, że mogę wychodzić do świata, po wszystko, czego zapragnę. Staję w tym poczuciu zgody nowa tożsamościowo. Poszczególne kroki stawiam, podążając za intuicją i tym, co czuję, że jest ważne dla mnie teraz. Jestem bardziej wsłuchana w siebie niż w trendy, wskazówki i dobre rady zewnętrznego otoczenia, nie izolując się przy tym społecznie.

Do takiej drogi zapraszam każdą kobietę, która czuje, że nastąpił u niej czas zarówno symbolicznego, jak i fizycznego powrotu do siebie.

Spis treści

Recenzje

Wstęp

1. Pierwsza relacja z kobietą. Mama.
Praktyka nr 1: Puszczenie Mamy
2. Odkryj, gdzie utknęłaś?
Praktyka nr 2: 5 kluczowych pytań o utknięcie
3. Co cię zasila?
Praktyka nr 3: Jakie wskazówki ma dla ciebie niezadowolenie i złość?
4. Co sobie mówisz.
Praktyka nr 4: Sprawdź, gdzie nie czujesz się godna.
5. Na co sobie pozwalasz?
Praktyka nr 5: Gdzie nie traktujesz siebie serio?
6. Jak szanujesz kobiecość?
Praktyka nr 6: Kobiecość na różnym etapie
7. Gdzie jest Twój wpływ?
Praktyka nr 7: Twoje granice
8. Jak przyjmujesz?
Praktyka nr 8: Jak przyjąć siebie?
9. Wybory kobiet a społeczne role.
Praktyka nr 9: Co wybierasz?

10. Jak kochasz siebie?

Praktyka nr 10: Miłość

11. Jaką masz relację z ciałem?

Praktyka nr 11: Zasilanie ciała kobiecością

12. Jaką masz relację z naturą?

Praktyka nr 12: Strategie kontaktu z naturą

13. Pierwsza relacja z męskim - tata

Praktyka nr 13: Wewnętrzna transformacja obrazu męskiego

Podsumowanie

*Proszę rozgość się wygodnie
Bądź w relacji ze sobą, na tyle, na ile obecnie możesz
I napisz do mnie po przeczytaniu Ebooka*

Katarzyna Latek-Olaszek

Kontakt: katarzyna@latekkonsulting.pl

1. PIERWSZA RELACJA Z KOBIETĄ. MAMA.

Gdy przeczytałam najnowszą pozycję Reginy Brett: *Trudna miłość. Mama i ja*³, zainspirowała mnie ona do napisania o pierwszej kobiecie w życiu każdej kobiety, o Mamie. Szanując bogato psychologicznie opisany temat relacji mamy z córką, skupię się na jednym obszarze – ratowania Mamy⁴.

To jest temat, który może być obecny w życiu kobiety od dnia jej narodzin, aż do wieku dorosłego. Co to znaczy: ratowanie mamy? Jest to relacja, w której myśli, działania i emocje skupione są wokół mamy, gdzie odtwarza się powstały schemat ratowania mamy. W tym schemacie kobieta skupia się głównie na mamie i często jest to realizowane nieświadomie.

Kobieta zamartwia się, gdy mama źle się czuje, gdy jest chora, gdy coś dzieje się między nią a jej partnerem czy znajomymi. Robi zakupy, zawozi do lekarza, wysłuchuje wszystkiego, o czym chce mówić mama i szuka rozwiązań sytuacji, która jest dla mamy trudna.

Bardzo często kobieta rezygnuje z własnych potrzeb na rzecz potrzeb, jakie zgłasza mama, bo uważa, że tak właśnie powinna. Zmienia zdanie pod wpływem tego, co mówi mama, kupuje inną kanapę niż tę, którą sama chciała kupić. Robi to wszystko niejako naturalnie, bez pytania, czy jest to mamie potrzebne.

Często kobieta ma silne przekonanie, że taka troska i zamartwianie się jest oznaką miłości i obowiązku, jaki powinna



Katarzyna Latek-Olaszek

Badaczka, Coach Intuicyjny, Liderka kobiecości

Od 2013 roku prowadzi warsztaty i sesje dla Kobiet w tematach: emocje, ciało, dusza.

Jest autorką metody E-coaching, określanej jest coaching pisany. W pracy z Kobietami korzysta z narzędzi coachingu intuicyjnego, choreoterapii. Jest zafascynowana sferą emocjonalną u Kobiet, zmianami tożsamościowymi w wyniku mocnych doświadczeń oraz codziennymi wyborami, jakie dokonują Kobiety.

Kontakt: www.latekconsulting.pl

”Znasz to uczucie kiedy siedzisz sobie na kawie z najlepszą przyjaciółką, nie macie przed sobą tajemnic a rozmowa tak bardzo płynie?

I pamiętasz, jak po takim spotkaniu masz wrażenie, że możesz góry przenosić?

To tak będziesz miała po przeczytaniu tego ebooka, w którym Autorka jest cudownym przewodnikiem w spotkaniu z własną kobiecością, pomaga w zdefiniowaniu jej, a nade wszystko pomaga wycofać się ze wszelkich mechanizmów obronnych, zupełnie nieopłacalnych dla nas, kobiet, które nas w życiu wykańczają.

Wraz z tym ebookiem, może się dla Ciebie zacząć - droga i piękna Kobieto - nowa czujność i troska dla siebie, nowa jakość życia, której absolutną podstawą będzie miłość do siebie.

”

Beata Marciniak

Life Coach, Konsultant kryzysowy