

Ania Witowska



# BABSKIE PANABERRIE

...CZYLI WYGRAJ WALKĘ O SIEBIE

51 TEKSTÓW, KTÓRE POZWOLĄ CI BYĆ BARDZIEJ SOBA

Autor: Ania Witowska

Projekt okładki: Ania Witowska

Wykonanie okładki: Grzegorz Molas

Rysunki: Monika Sołtysiak

Fotografia: Ania Witowska

Redakcja i korekta: Anna Krystyna Misztal

Skład i łamanie: Anna Krystyna Misztal

ISBN 978-83-272-3784-2

Copyright © by Ania Witowska 2013

[www.kobiecypunktwidzenia.com](http://www.kobiecypunktwidzenia.com)

[kontakt@kobiecypunktwidzenia.com](mailto:kontakt@kobiecypunktwidzenia.com)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej książki nie może być reprodukowana jakimkolwiek sposobem - mechanicznie, elektronicznie, drogą fotokopii czy tp - bez pisemnego zezwolenia Ani Witowskiej, z wyjątkiem recenzji i referatów, kiedy to osoba recenzująca lub referująca ma prawo przytaczać krótkie wyjątki z książki, z podaniem źródła pochodzenia.

**Babskie Fanaberie,  
czyli  
wygraj walkę o siebie**

*Dedykuję moim Mężczyznom.*

*Dzięki Wam upadam i wznoszę się.  
Dzięki Wam staję się lepszym człowiekiem.*

*Ania*

witaj!

wszyscy się spieszymy, dlatego - szanując Twój czas - piszę krótko i zwięźle; słowami, które dojrzały do wypowiedzenia i obrosły emocjonalnym ładunkiem.

bez zbędnych upiększeń, lania wody i głaskania po głowie namawiam Cię do przyjrzenia się sobie i odnalezienia własnej prawdy. tego, co naprawdę czujesz, chcesz i co naprawdę dla Ciebie ważne. idę także krok dalej, bo zachęcam Cię, aby tę osobistą prawdę wyartykułować - mieć odwagę zawalczyć o siebie i o to, czego pragniesz...

tysiące rozmów, e-maili, coachingowych godzin z kobietami, ale także i moje osobiste - często dość dramatyczne - poszukiwania siebie, zaowocowały refleksjami zawartymi w tej książce.

wierzę, że uda mi się choć na chwilę Cię zatrzymać, choć odrobinę bardziej ośmielić, by być bardziej sobą, by poczuć się dobrze we własnej skórze.

jesteś jedyną osobą, która może zmienić swoje życie - nie lekceważ tego! tkwią w Tobie siła i odwaga.

czas je obudzić!

pozdrawiam,  
Ania Witowska

## zamiast spisu treści

**możemy oszukiwać innych,  
ale nie jesteśmy w stanie  
oszukać samych siebie...**

autorka w niekonwencjonalny sposób uczy innego podejścia do życia, reagowania na rzeczywistość oraz nastawienia do siebie.

jak sama twierdzi - pisze, działa i uprawia „witeryzm” (termin utworzony od jej nazwiska i sposobu komunikowania się) - motywujące i konkretne działania, coś pomiędzy prozą a poezją, naciskiem a wsparciem, przymusem a wolnością wyboru.

możesz zacząć tam, gdzie chcesz ☺

każdy z nas ma swoją historię

patrzysz na słowa,  
które piszę  
i myślisz:

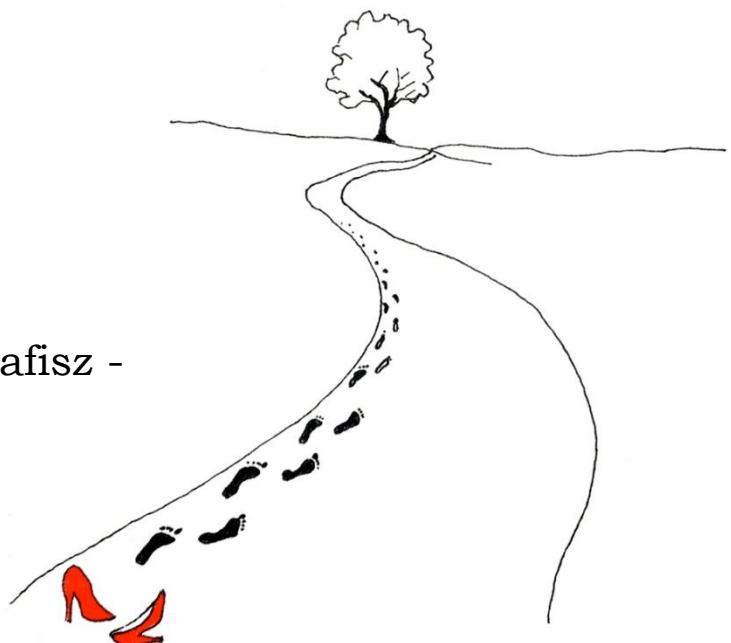
a co ty możesz wiedzieć o mojej?  
skąd wiesz,  
co czuję,  
z czym się zmagam,  
jaką drogę przeszłam...?

masz rację -  
nie wiem

nie wiem,  
co sprawiło,  
że jesteś tu,  
gdzie jesteś,  
ile razy upadłaś,  
co Cię ukształtowało,  
ile prób masz za sobą...

ale wiem, że -  
niezależnie od przeszłości -  
tkwi w Tobie siła,  
aby spróbować ponownie  
stać na nogi  
i zawałczyć o siebie

aby przeżyć jak najlepiej  
swoje życie,  
aby napisać -  
najpiękniej jak tylko potrafisz -  
swoją historię



zmiana

czujesz przez skórę,  
że już czas,  
że się zbliża,  
że to, jak było do tej pory  
nie ma prawa dłużej działać...

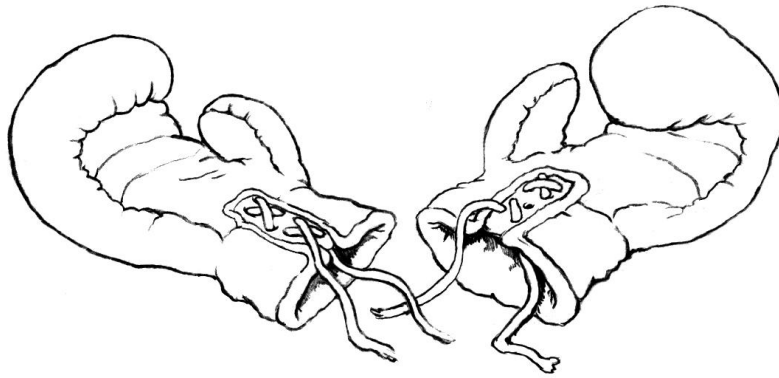
spinasz się w sobie  
i udajesz,  
że nie widzisz,  
że tak naprawdę nie potrzebujesz niczego,  
że może być po staremu...

coraz bardziej się denerwujesz  
i wymyślasz czarne scenariusze  
tego, co może pójść nie tak

nakręcasz się wizjami  
i budujesz w sobie napięcie

z całych sił  
starasz się zatrzymać nieuniknione,  
tracąc energię  
na bolesne opieranie się

zamiast poddać się jej  
i z nią popłynąć



### **starcie pierwsze**

- 1) wypisz w punktach, co oznacza dla Ciebie zmiana
- 2) napisz, co możesz dzięki niej zyskać? (przynajmniej 5 rzeczy)
- 3) wypisz 3 obawy związane ze zmianą i racjonalnie oceń, czy są zasadne

**podziel zmianę na 1000 małych kroków, a nie wywoła żadnej palpacji serca - obiecuję :)**



i co z tego,  
że ktoś odwrócił się od Ciebie,  
jeśli nie dostrzegał  
tego,  
kim naprawdę jesteś?

i co z tego,  
że zostaniesz sama?

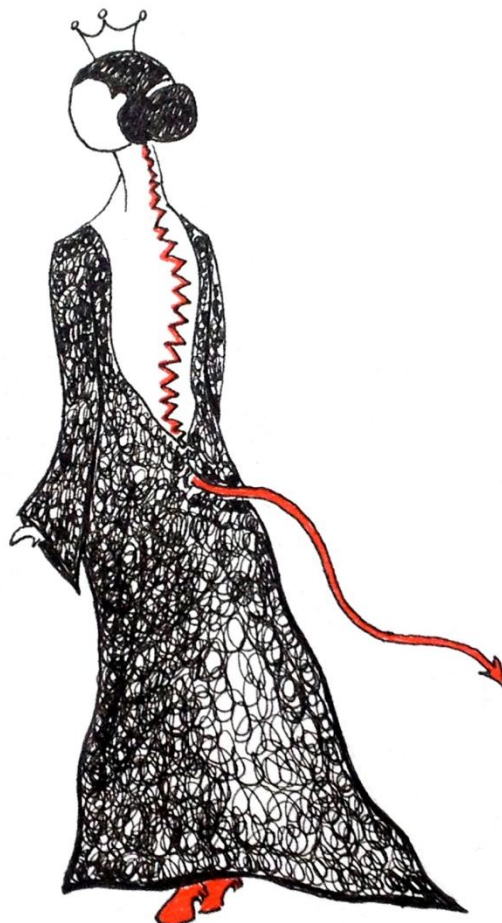
czy warto robić miejsce  
dla niespełnionych oczekiwań?

i co z tego,  
że zaczniesz od nowa?

lepiej świadomie tu i teraz,  
niż przypartą do muru...

i co z tego,  
że coś się kończy?

to, co właściwe -  
jest dopiero  
przed Tobą



nawet jeśli Ty sama postanowiłaś przestać,  
nawet jeśli wszystko wskazuje,  
że nie ma prawa być lepiej,  
chcę, abyś walczyła o siebie

chcę, abyś podjęła kolejną próbę,  
bo widzę w Tobie zwycięzcę

zwycięzcę  
własnych słabości,  
zwycięzcę,  
który daje z siebie 100%  
zwycięzcę,  
który przekuwa potknięcie  
w odbicie do skoku

zwycięzcę,  
który ma odwagę  
uwierzyć w siebie  
i wytrwać tam,  
gdzie inni się poddają

zawsze można zawrócić

z miejsca,  
w którym się zgubiłaś,  
z miejsca,  
w którym dałaś za wygraną  
z miejsca,  
w którym porzuciłaś nadzieję

nie upieraj się,  
że się nie da

spróbuj -  
tylko od Ciebie zależy  
co będzie  
dalej