



FOT: BARBARA KAWKA-KOS

Magdalena Sokół i Małgorzata Haze

Magdalena Sokół i Małgorzata Haze = Kobiecość Zintegrowana – to wyjątkowe dziewczyny, które poznałem na jednym ze szkoleń biznesowych. Wspólnie odkryły swoją misję, pomagając kobietom odnaleźć szczęście. Dzisiaj, zajęci biznesem, często zapominamy o sobie oraz o wartościach, które są dla nas najważniejsze. Magda i Małgosia tworzą wyjątkowy duet, a ich praca została nagrodzona wyróżnieniem Osobowość Roku 2023 – bo po prostu są niezwykle.

Żyjemy w erze kobiet, które osiągają ogromne sukcesy w biznesie. Czy zgadzacie się z tym stwierdzeniem?

Czy wiesz, że 80% kobiet, które osiągnęły sukces w biznesie, nie czuje się szczęśliwych?

W Kobiecości Zintegrowanej wspieramy właśnie takie – świadome kobiety biznesu, które chcą żyć spełnionym życiem i czują, że zasługują na więcej. W naszej pracy z kobietami coraz częściej zauważamy, że pomimo osiągniętego sukcesu finansowego odczuwają smutek, przygnębienie i mają trudności w budowaniu wartościowych, szczerych relacji partnerskich. Pomagamy kobietom biznesu znaleźć drogę do swojego wnętrza, rozpoznać ścieżkę rozwoju duchowego, określić swoją misję życiową. To pozwala dotrzeć do esencji kobiecości, otworzyć się na prawdziwe uczucie i wejść w satysfakcjonującą relację partnerską.

Jak sądzicie, gdzie jest źródło tych problemów?

Podczas pracy z liderkami biznesu poznałyśmy ich problemy, które zdiagnozowałyśmy jako SYNDROM PUSTKI W SUKCESIE.

Uważamy, że podłożem tych problemów są schematy i mity, które ograniczają i blokują kobiety w odczuwaniu pełni satysfakcji z osiągniętych sukcesów.

Najczęstsze mity, które funkcjonują w kobiecym biznesie, to: „nie ma przyjaźni w kobiecym biznesie”; „nie możesz pokazywać swojej kobiecości, miękkości i uległości”; „kobieta w biznesie musi się naharować”; „w biznesie musisz być twarda jak facet, nie możesz pokazywać tego, co czujesz”; „musisz pracować więcej niż mężczyzna, żeby osiągnąć sukces”; „musisz być zawsze najlepsza, rywalizując z innymi”.



FOT: BARBARA KAWKA-KOS

To wszystko powoduje, że kobiety prowadzące swoje firmy nie ufają swojej kobiecości, swojej kobiecej energii i wchodzą w szablony i stereotypy prowadzenia biznesu według męskich zasad. A to powoduje, że nie wykorzystują pełni swojego potencjału i możliwości.

Co dajecie kobietom podczas pracy z nimi?

Nasza praca z kobietami powoduje u nich zmianę sposobu myślenia o prowadzeniu biznesu – z męskiego, twardego, opartego na rywalizacji – na kobiecy, stawiający na miękkie kompetencje, ugruntowane wartości, na balans w życiu i w pracy oraz rozwój wewnętrzny, który prowadzi do spełnienia w życiu osobistym. To właśnie na dotarciu do esencji swojej kobiecości kobiety budują trwałe, głębokie, zdrowe relacje partnerskie, co dopełnia ich życiowy sukces.

Funkcjonowanie kobiety w biznesie, nawet gdy przynosi dobre rezultaty finansowe, ale nie jest zrównoważone spełnieniem w życiu osobistym, jest jak poruszanie się na jednej nodze – trudne, niebezpieczne i wymagające ogromnego wysiłku.

Pracowałyśmy z wieloma kobietami biznesu, które dokonały zmian i wyszły z ograniczających je schematów. Obalając mity, zaczęły tworzyć inną jakość swojego życia. Dobra relacja partnerska pozwoliła im nie tylko ugruntować sukces finansowy, ale także rozwijać swoje najlepsze jakości, swój wewnętrzny, duchowy potencjał.

Co chcielibyście powiedzieć kobietom, które będą czytały ten artykuł?

Wiemy, że jako kobieta biznesu podejmujesz w swoim codziennym życiu zawodowym strategiczne decyzje dotyczące rozwoju firmy, sprzedaży, zatrudniania pracowników czy współpracy z kontrahentami. Wymaga to posiadania odpowiednich twardych kompetencji, umiejętności i wiedzy. Działając w ten sposób, wykorzystujesz tylko część swojego potencjału, dlatego często czujesz się zmęczona, wypalona, bezsilna... I tu pojawia się syndrom pustki w sukcesie.

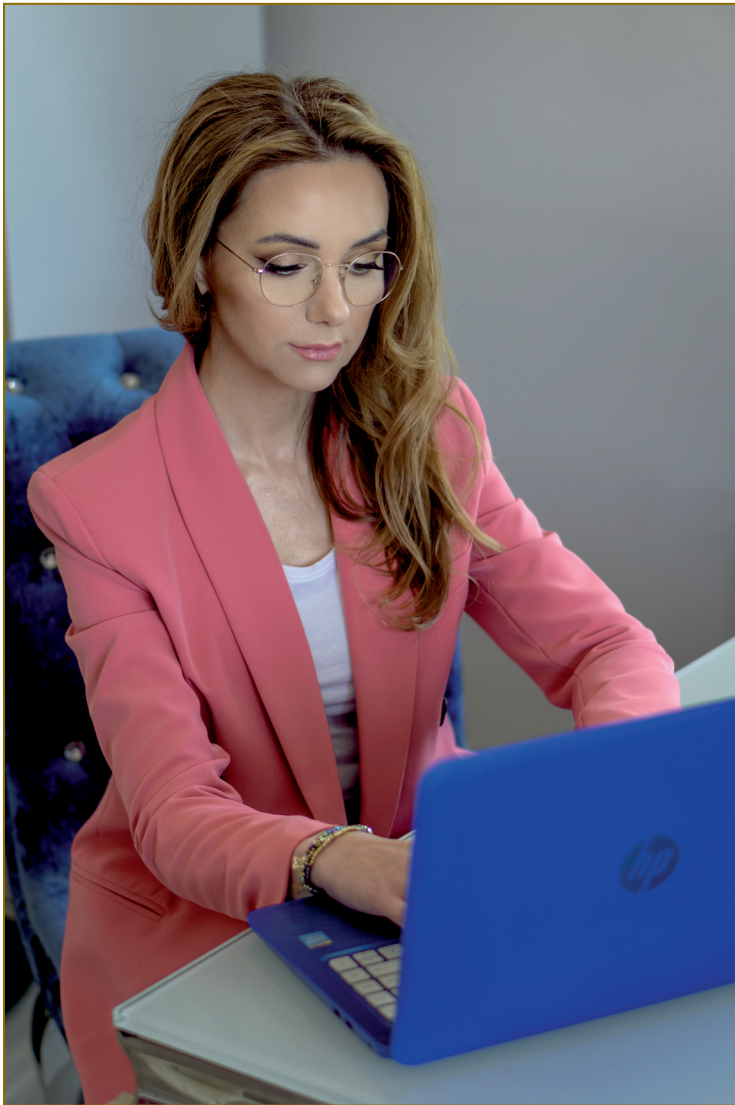
Proponujemy Ci pięć kroków, które, jeśli wprowadzisz je w życie, sprawią, że:

1. Unikniesz skutków tego syndromu.
2. Zrównoważysz w działaniu energię męską i kobiecą, co przyczyni się do bardziej kreatywnych i efektywnych działań w biznesie, lepszej komunikacji i elastyczności. Ponadto zaowocuje to większym poczuciem spełnienia i satysfakcji z życia, zarówno zawodowego, jak i osobistego.
3. Wyjdiesz do swojego najwyższego spełnienia, które poprzez zintegrowanie ciała, umysłu i ducha poprowadzi Cię do samego źródła życia, czyli pierwotnego szczęścia.

**„Twój stopień przestrzegania wartości, które sam sobie wybrałeś, jest prawdziwym miernikiem twojego charakteru, twojej prawdziwej jakości jako człowieka”
– Brian Tracy.**

Pierwszym krokiem, jaki proponujemy, jest praca z wartościami.

Znalezienie swoich wartości oraz życie w zgodzie z nimi oznacza życie w prawdzie. Jest to klucz do szczęścia i spełnienia,



FOT: BARBARA KAWKA-KOS

a także osiągnięcia wewnętrznej harmonii. Stanowi fundament zintegrowania życia zawodowego i osobistego, a w rezultacie przynosi poczucie zrealizowania się we wszystkich obszarach Twojego życia.

„Im trudniejsze są czasy, tym cenniejsi stają się przyjaciele i sprzymierzeńcy” – Stefan F. Gross.

Drugi krok to budowanie szczerych, zdrowych relacji.

Wszystkie relacje w Twoim życiu zaczynają się od budowania podstawowej, najważniejszej, pierwotnej relacji ze sobą. Jej jakość determinuje wszystkie pozostałe, zwłaszcza te najbliższe – partnerskie. To przez pryzmat relacji z samymi sobą postrzegamy świat zewnętrzny i przeżywamy to, co z niego przychodzi.

Czy doceniasz siebie tak, jak na to zasługujesz?

**„Ze wszystkich sądów, które formułujemy w życiu, żaden nie jest tak ważny jak sąd o sobie samym”
– Nathaniel Branden.**

Trzeci krok to rozwój wewnętrzny, czyli budowanie poczucia własnej wartości i wysokiej samooceny.

Jeżeli osiągasz sukcesy zawodowe i finansowe, ale wciąż czujesz pustkę i brak równowagi na innych płaszczyznach życia, to znaczy, że potrzebujesz dotrzeć do swojej prawdy, do esencji swojej kobiecości.

Czy czujesz, że utknęłaś i ciężko Ci ruszyć z miejsca? Być może jest coś, co Cię blokuje, co powoduje poczucie pustki w sukcesie?

**„Niezależność emocjonalna to potęga warta milion razy więcej niż niezależność finansowa, która najczęściej pomaga tylko przez pewien czas lub wcale”
– Robert Krool.**

Czwarty krok to świadomość swoich uczuć i emocji.

Zauważenie i rozpoznanie naszych emocji i uczuć daje nam wolność wyboru naszej drogi. Jest kompasem, wyznacznikiem kierunku zmian. Może być początkiem wewnętrznej transformacji. Dzięki zaobserwowaniu i nazwaniu swoich emocji możemy uwolnić się od niekorzystnych wzorców i obciążających nas schematów.

Zauważ, czy zdarzyło Ci się podjąć złą decyzję pod wpływem silnych emocji?

**„Jeżeli chcesz zdobyć przewagę nad innymi, musisz umieć się bronić przed priorytetami innych”
– Timothy Ferriss.**

Piąty krok to zmiana priorytetów.

Jeżeli czujesz pierwsze oznaki kryzysu, który może prowadzić do syndromu pustki w sukcesie, nie czekaj, od razu zacznij działać, by wyjść z zastoju. Gdy odczuwasz brak satysfakcji i pojawia się pragnienie, by zacząć żyć po swojemu, inaczej, niż jest Ci to narzucone przez rolę, na przykład szefowej biznesu, to zmień priorytety. Nie chodzi o to, abyś przestała dbać o swoje finanse. Chodzi raczej o to, żebyś przekierowała część swojej energii, uwagi i czasu na inne obszary swojego życia i zadbała o swój dobrostan wewnętrzny.

Czyli podsumowując, jaka jest Wasza misja, z którą wychodzicie do przedsiębiorczyń – liderek biznesu?

W Kobiecości Zintegrowanej pracujemy z kobietami, ponieważ wierzymy, że jako kobieta masz w sobie ogromny potencjał możliwości oraz wewnętrzną siłę, które odpowiednio wykorzystane mogą zmienić Twoje życie na takie, jakiego dla siebie pragniesz.

To nie jest Twoja wina, że odczuwasz syndrom pustki w sukcesie. Żadna z nas nie została wyposażona w takie narzędzia, techniki i strategie, jakie są niezbędne do tego, by móc żyć spełnionym życiem. Dlatego uważamy, że zasługujesz na to, żeby otrzymać całą wiedzę i klucz do tworzenia swojego satysfakcjonującego życia w pełnej integracji ciała, umysłu i ducha.

**„Nigdy nie jest ani za wcześnie, ani za późno
na to, żeby zacząć żyć tak, jak tego chcesz”
– Kobiecość Zintegrowana.**