

PRZEDMOWA

Autorka tego przydatnego poradnika dla kobiet w każdym wieku sadza swoją czytelniczkę przed lustrem. Zmiana zaczyna się bowiem od spojrzenia, od zadania sobie kilku ważnych pytań i co istotniejsze – wyartykułowania szczerych odpowiedzi. Kim jestem naprawdę? Jakie są moje marzenia? Co mogę zrobić, aby przybliżyć się w stronę tej najprawdziwszej mnie i moich celów?

Jeśli nie wiesz, ta książka jest właśnie dla ciebie. Agnieszka, z wiedzą, spokojem i właściwą sobie serdecznością, prowadzi czytelniczkę krok po kroku w procesie zmiany i planowania swojej kariery.

Warto udać się w tę podróż z tą doświadczoną zawodowo, życiowo i mentorsko przewodniczką.

To TY jesteś drogą i celem. I swoją własną nagrodą.

Mentorka zachęca najpierw do zastanowienia się, czego naprawdę chcemy. Okazuje się bowiem, że pragnienia, aby je zrealizować, wymagają mentalnej precyzji. Warto wrócić do marzeń dziecięcych, tych nieskażonych oczekiwaniami i niewiarą w siebie, którą Agnieszka nazywa niszczycielką marzeń. Autorka pomaga prostymi ćwiczeniami określić swoje mocne strony, podpowiada supermoce, które każda z nas nosi w sobie. Zachęca, aby znaleźć w sobie odwagę i wyjść ze swojej strefy komfortu, bo nie ma nic bardziej złudnego, niż poczucie stabilizacji. Osoba przygotowana wie, że może nadejść „czarny łabędź” i dlatego zawsze ma plan B. Wie, że tylko ona jest zdolna zmienić swoje życie, i nie obwinia innych o swoje niepowodzenia.

Równocześnie Agnieszka uświadamia, co dla mnie było odkrywczym, że słowo „sukces” jest stanowczo nadużywane. Mapa marzeń pomoże ci zastanowić się nad tym, co jest twoją definicją sukcesu. Nie oznacza on bowiem dla każdej z nas tego samego, nie jest czymś, do czego prowadzą niezawodne techniki, nie jest tajemnicą. Wystarczy zadać sobie choćby następujące pytania:

„Dzieci, a może ich brak? Świetne stanowisko? A może własna firma? Zarabianie więcej czy czas dla rodziny?”

Sukcesem, według autorki, jest robienie tego, co naprawdę się lubi i sposób, w jaki się to robi. Pełnia to życie według swoich wartości.

Lepiej słowo „sukces” zastąpić po prostu słowem „szczęście”, mówi Agnieszka.

Od razu nam wszystkim lżej, prawda?

Autorka zachęca do aktywności, nieustannej edukacji i sprawdzania siebie na rynku zawodowym. „Nie zdziw się, jeśli rekruter zapyta cię, dlaczego pracujesz na tym samym stanowisku, w tym samym miejscu, skoro jesteś taka dobra”? Wiele z nas w strachu przed zmianą i poczuciem stabilizacji nie konfrontuje się z rynkiem pracy, zamyka się na nowe doświadczenia. W książce znajdziemy zachętę do zadania sobie pytania: dlaczego tkwię w tym samym miejscu? Przecież kobieta sukcesu to ekspert mający wiedzę z dziedzin pokrewnych, myślący niestandardowo, „out of the box”.

W poradniku znajdziemy także takie wskazówki:

Znajdź sobie mentora, kogoś, z kim spotkanie będzie dawało zastrzyk pozytywnej energii i motywacji do działania. Jednak, jak zauważa Agnieszka, jest i druga strona medalu, bo mentoring to proces dwustronny – mentorzy poszukują talentów, a więc z nim zaczniesz go szukać, daj z siebie wszystko!

Inna rada dotyczy budowania kontaktów. Oczywiście autorka zachęca do aktywności i udziału w wydarzeniach branżowych, ale nie tylko. Przytacza przepiękną przypowieść o banku przysług,

która pokazuje, że warto zacząć czasem od małych rzeczy i przede wszystkim nie odmawiać pomocy.

Dostaniesz też bardzo przydatne wskazówki dotyczące budowania marki osobistej, korzystania z mediów społecznościowych, doszkalania się (genialne przykłady prestiżowych kursów za darmo!), asertywności, strategii szukania pracy, a także starania się o awans!

Na uwagę zasługują dwa rozdziały: jeden poświęcony bardzo młodym pracownikom, wchodzącym na rynek pracy, a drugi – dojrzałym, 50 plus, których szanse na znalezienie pracy są znacznie mniejsze. Autorka podpowiada, jak radzić sobie z zarzutem braku „doświadczenia zawodowego”, a także – na przeciwnym biegunie – jak pokazać w sposób interesujący portfolio wielu projektów doświadczonej osoby.

Trudno pominąć w tej książce ważny wątek – feministyczny. Każda rozsądna kobieta po trosze musi być feministką, jak twierdzi choćby pisarka Isabel Allende. Spójrzmy jednak na obecne czasy: to, co jeszcze niedawno uważaliśmy za oczywistość – jest nam powoli zabierane. Autorka przyznaje, że kobietom jest trudniej, że nasza ambicja brana jest za agresję, że starać musimy się dwa razy bardziej, ale też, że same stawiamy sobie nierealne wymagania i, wychowane w skromności, nie mówimy o swoich osiągnięciach, nieustannie je podważamy. Okazuje się, że naszym największym wrogiem są nasze wyobrażenia i oczekiwania. Pozwólmy sobie na głęboki oddech, pozwólmy sobie na pielęgnowanie w sobie tych przekonań, które nas budują, a nie niszczą.

I jeszcze jedna wartość tej książki – cytaty. Agnieszka co kilka stron częstuje nas wyszukаныmi przez siebie motywacyjnymi myślami znanych ludzi, którzy osiągnęli sukces, a może i szczęście. Są one jak złote pineski na mapie tej książki.

Agnieszko, dziękuję Ci, że spełniłaś swoje marzenie o napisaniu książki – my wszystkie na tym skorzystamy.

Ta książka pokaże ci kilka prostych sposobów, jak podejść do projektowania wymarzonego życia zawodowego. Najpierw jednak musisz zrozumieć jedną bardzo istotną kwestię: to ty ją musisz zbudować, z moją pomocą oczywiście – ale to ty musisz chcieć się za to zabrać, poświęcić trochę czasu na jej zaprojektowanie i znaleźć determinację i konsekwencję do realizacji stworzonego przez siebie planu działania. To dokładnie tak, jak z aktywnością fizyczną jako metodą na zgrabną sylwetkę – od oglądania filmów „jak ćwiczyć” nie będzie efektów.

W trakcie czytania tej książki będziesz mieć okazję do pracy wspólnie ze mną nad kreacją swojej kariery. Zamierzam zrobić wszystko, co w mojej mocy, aby pomóc ci w zbudowaniu planu działania (w sposób, który możesz wykorzystać w praktyce), podając te działania, zacząć formułować określone cele i z sukcesem je zrealizować. Jestem przekonana, że po przeczytaniu tej książki będziesz mieć jasne wyobrażenia o tym, kim jesteś, co robisz dobrze i jaki kierunek powinnaś obrać na tym etapie swojego życia. Ogromnie się cieszę na współpracę z TOBĄ!

CZĘŚĆ 1

AUTODIAGNOZA

MARZENIA

Moje własne marzenia

Marzenia pozwalają nam oderwać się od prozy życia. Prozy życia, która wypełnia 90% naszego czasu i sama w sobie jest nudna, jeżeli nie jest przerywana czymś nowym. Marzenia pełnią taką właśnie rolę. Kiedy ktoś mi mówi, że nie ma marzeń, trudno jest mi w to uwierzyć. Ja sama mam ich tak wiele, że trudno zamienić je na cele do realizacji ze względu na ich nadmiar. Dzielę je z tego powodu na krótkoterminowe i długoterminowe. Staram się chociaż część z nich realizować, ponieważ wiele z nich ewoluuje i zamienia się w kolejne zmodyfikowane marzenia, a te w kolejne i zmodyfikowane cele. Jak to jest nie mieć marzeń? Musi być czymś strasznie dołującym. Żyjesz, jesz, śpisz, próbujesz jedynie przetrwać, wegetujesz. Taki stan jest stanem pozbawionym emocji, ponieważ tam, gdzie są marzenia, są również emocje. Skąd zatem biorą się nasze marzenia? Dlaczego dobiegając pięćdziesiątki, zdecydowałam się na napisanie tej książki i wszyscy, którzy mnie znają wiedzą, że od dawna o tym marzyłam? Jak to jest z tymi marzeniami? Myślę, że pojawiają się wtedy, kiedy podczas obserwacji otoczenia nagle patrzymy na coś, a w głowie rodzi się myśl: chcę to mieć. Z moim pisaniem książki było bardzo podobnie. Kiedy byłam dużo młodsza, poradniki nie były modne. Ja natomiast nie mam talentu do wymyślania fabuł w stylu kryminał, science fiction czy romans. To nie są moje kompetencje. Wraz ze zdobywaniem życiowego doświadczenia, zarówno

Co niszczy nasze marzenia?

Nawet jeśli mamy już marzenia, bardzo często pozostają one tylko w sferze marzeń i nic nie robimy, aby je zrealizować. Myślimy o nich, opowiadamy wszystkim dookoła, ale rzadko staramy się jednak je realizować. Dlaczego tak się dzieje? Co nas blokuje? Co przeszkadza nam w ich realizacji?

Najczęściej **boimy się porażki i ośmieszenia**. Pamiętaj jednak, że strach nie jest dobrym doradcą. Każde niepowodzenie jest czymś naturalnym. To, że tym razem ci nie wyszło, nie oznacza, że nie warto było spróbować, a tym bardziej próbować nadal. Głowa do góry i jeszcze raz. Przecież idziesz po swoje marzenia! To, co robisz, robisz tylko dla siebie. Boisz się wyjść ze swojej strefy komfortu, żeby sięgnąć po marzenia. Pamiętaj, czasami wystarczy zrobić jeden pierwszy mały krok i dalej jakoś pójdziesz. Moja koleżanka Kasia mówi, że: „jak masz pod górkę, to nie użalaj się nad sobą, przecież zmierzasz na szczyt, tam droga prowadzi tylko pod górę”.

*Nie poniosłem porażki.
Po prostu odkryłem 10 000
błędnych rozwiązań.*
Thomas Edison

Za każdym razem, kiedy jednak opuszczamy naszą bezpieczną strefę komfortu, pojawiają się wątpliwości, strach i obawy, wzmacniają się wewnętrzne głosy i uwypukla brak wiary w siebie oraz chęć powrotu do tego, co jest znane. To są obawy przed nieznanym. Gdy determinacja do osiągnięcia swoich marzeń jest bardzo wysoka, przejdziesz ten etap z ufnością i pewnością siebie i wykorzystasz właśnie to co nieznanne do spełnienia swoich pragnień.

Wielu z nas nie ma sprecyzowanych pragnień. Kiedy zadasz pytanie: „czy masz marzenia?”, osoba pyтана odpowie prawdopodobnie, że tak. Ale kiedy doprecyzujesz pytanie: „o czym marzysz?” – wielu nie potrafi dokładnie odpowiedzieć. W jaki sposób mamy realizować swoje marzenia, jeśli **nie potrafimy ich określić**? Warto wyrazić swoje marzenia słowami, warto je zapisać na kartce – wtedy się bardziej materializują, a my jesteśmy bardziej zdeterminowani, aby po nie sięgnąć.

*Zbyt wiele osób poświęca zbyt
wiele czasu na doskonalenie
czegoś, czego jeszcze nie zrobili.
Zamiast marzyć o doskonałości,
zaczynj od tego, co masz, i pracuj
nad tym w trakcie realizacji.*
Paul Arden

Dążenie do perfekcji bardzo skutecznie może zniszczyć twoje marzenia i zapał do pracy. Często podejmując jakieś wyzwanie, ciągle poprawiasz, ulepszasz, doskonalisz. Nawet jeśli jest już dobrze, to nie dla ciebie – znasz to? Zawsze uważasz, że jest za mało dobrze i to cię gubi. Konsekwencją takiego działania jest fakt, że odpuszczasz i ostatecznie rezygnujesz. Rezygnujesz z marzeń, bo nie pozwalasz sobie na to, aby było ono „nieidealne”. Nie ma ludzi perfekcyjnych, jest tylko nasze dążenie do bycia takimi.

Kolejny powód braku realizacji marzeń to **brak pewności siebie**, a także własnych umiejętności oraz posiadanej wiedzy. Nie podejmujesz ryzyka i nie wychylasz się za bardzo. Nie wysyłasz CV, bo nie spełniasz 100% warunków. Nie przemawiasz publicznie, bo uważasz, że nie dasz rady. Czasem naprawdę tak niewiele

ZBUDUJ KARIERĘ SWOICH MARZEŃ – ETAP MARZEŃ

Na początek zastanów się głęboko nad tym, jakie masz marzenia, jak się one zmieniają w czasie, jak ewoluują i od czego są uzależnione. Co jest przyczyną braku ich osiągnięcia? Co cię blokuje? Zrób sobie prostą inwentaryzację marzeń, odpowiedz na następujące pytania:

1. O czym marzyłeś, będąc dzieckiem? Czy któreś z dziecięcych marzeń udało ci się spełnić? Co to było? Jak się wtedy czułeś? Jakie emocje utkwiły ci w pamięci?

2. O czym marzyłeś, będąc w szkole średniej, kiedy powoli zaczyna się planowanie własnej kariery? Czy marzenia te miały wpływ na wybór kierunku edukacji/wybór studiów? Czy wybór kierunku edukacji był raczej przypadkowy? Czy dziś wybrałabyś inaczej?

3. O czym marzysz obecnie? Czy marzenia mają związek z twoją karierą, czy raczej życiem prywatnym? Gdzie widzisz siebie za 10 lat? Co chciałabyś osiągnąć? Jak wyglądałoby twoje wymarzone „summary”, „bio”, „dossier”?

4. Co niszczy twoje marzenia? Bazując na opisanej w tym rozdziale liście najczęściej występujących „niszczycieli”, postaraj się przeanalizować, które dotyczą ciebie, a może blokuje cię coś, czego nie opisałam? Opisz to, co nie pozwala ci zrealizować twoich marzeń.

5. Gdyby wszystko było możliwe i nie istniałyby żadne ograniczenia, jak wyglądałaby kariera twoich marzeń? Opisz tak wiele szczegółów, ile potrafisz dziś sobie wyobrazić. Opisz najbardziej szczegółowe aspekty, jak: kraj, branża, środowisko, wielkość firmy, stanowisko, zakres działania i odpowiedzialności, rodzaj biznesu, jaki chciałabyś samodzielnie prowadzić.