

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and hair. She has light skin and is wearing bright blue eye makeup. Her hair is dark and pulled back. The background is a soft, light blue gradient.

TWOJA PRAWDZIWA TWARZ

Jak wyznaczać granice z
lekkością i przewodzić w
zgodzie z Twoim sercem.



Monika Frąszczak

WSTĘP - KONIEC Z UDAWANIEM

Czy zdarzyło Ci się kiedyś wrócić z pracy do domu, usiąść w ciszy i poczuć, że Twoja twarz "boli" od udawania? Od uśmiechania się, gdy czułaś złość? Od potakiwania, gdy Twój instynkt krzyczał "nie"?

Większość lidererek została nauczona, że autorytet buduje się na niedostępności. Że pokazanie emocji to pęknięcie w pancerzu. Ten e-book powstał po to, byś mogła ten pancerz zdjąć. Nie po to, by stać się bezbronną, ale po to, by stać się PRAWDZIWA.

Prawda jest najsilniejszym narzędziem liderki.

ROZDZIAŁ 1

TRZY MASKI LIDERKI

Którą z nich zakładasz rano w biurze?

1. MASKA PERFEKCJONISTKI: Musisz wiedzieć wszystko. Błąd to dla Ciebie koniec świata. Twój zespół boi się pytać, bo czuje Twoje napięcie.
2. MASKA RATOWNICZKI: Bierzesz na siebie wszystko. Poprawiasz po innych. Twoje granice nie istnieją, bo chcesz, by wszyscy Cię lubili.
3. MASKA SIŁACZKI: Nie prosisz o pomoc. Jesteś skałą. W środku jednak kruszysz się ze zmęczenia.

ĆWICZENIE:

Która maska jest Ci najbliższa?

Napisz, co tracisz, nosząc ją każdego dnia.

ROZDZIAŁ 2

GRANICE TO TWOJA WOLNOŚĆ

Większość liderów myśli, że granice to "NIE" powiedziane innym. Ale tak naprawdę granice to Twoje "TAK" powiedziane sobie.

Granica to informacja dla świata: "Oto jak chcę być traktowana. Oto ile mam energii". Bez granic nie jesteś liderką – jesteś zakładnikiem cudzych oczekiwań.

Zasada Złotego Środka: Granica nie musi być murem z drutem kolczastym. Może być niskim płotkiem z furtką, przez którą wpuszczasz tylko to, co Ci służy.

ĆWICZENIE

TWOJA MAPA GRANIC

Wypisz 3 obszary, w których czujesz największy dyskomfort w pracy:

1. [np. e-maile po 18:00]
2. [np. korygowanie błędów za pracownika X]
3. [np. brak czasu na lunch]

Teraz obok każdego z nich dopisz jedną małą zmianę, którą wprowadzisz od JUTRA.

ROZDZIAŁ 3

KOMUNIKACJA BEZ POCZUCIA WINY

Lekkość bierze się z jasności. Oto skrypty, których możesz użyć:

SCENARIUSZ A: Pracownik prosi o pomoc, gdy nie masz czasu.

ZAMIAST: "No dobra, prześlij mi to, zerknę" (choć nienawidzisz tej myśli).

POWIEDZ: "Chętnie Cię wesprę, ale teraz mój fokus jest na innym projekcie. Możemy o tym porozmawiać jutro o 10:00?"

SCENARIUSZ B: Szef dokłada Ci zadań.

POWIEDZ: "Rozumiem priorytet tego zadania. Aby je przyjąć, muszę odłożyć zadanie X lub Y. Które z nich ma teraz niższy priorytet w Twoich oczach?"

ROZDZIAŁ 4

KAC MORALNY I JAK GO PRZETRWAĆ

Kiedy zaczniesz stawiać granice, poczujesz winę. To normalne. To "system alarmowy" Twojej starej wersji, która chce być lubiana.

Technika "3 Oddechów":

1. Oddech pierwszy: Zauważ winę. Powiedz w myślach: "Czuję winę i to jest okej".
2. Oddech drugi: Przypomnij sobie wartość. "Stawiam tę granicę, by mieć energię dla zespołu/rodziny".
3. Oddech trzeci: Puść napięcie. Zrobiłaś to, co dla Ciebie zdrowe.

ĆWICZENIE

TWOJA MAPA GRANIC

Wypisz 3 obszary, w których czujesz największy dyskomfort w pracy:

1. [np. e-maile po 18:00]
2. [np. korygowanie błędów za pracownika X]
3. [np. brak czasu na lunch]

Teraz obok każdego z nich dopisz jedną małą zmianę, którą wprowadzisz od JUTRA.

ROZDZIAŁ 5

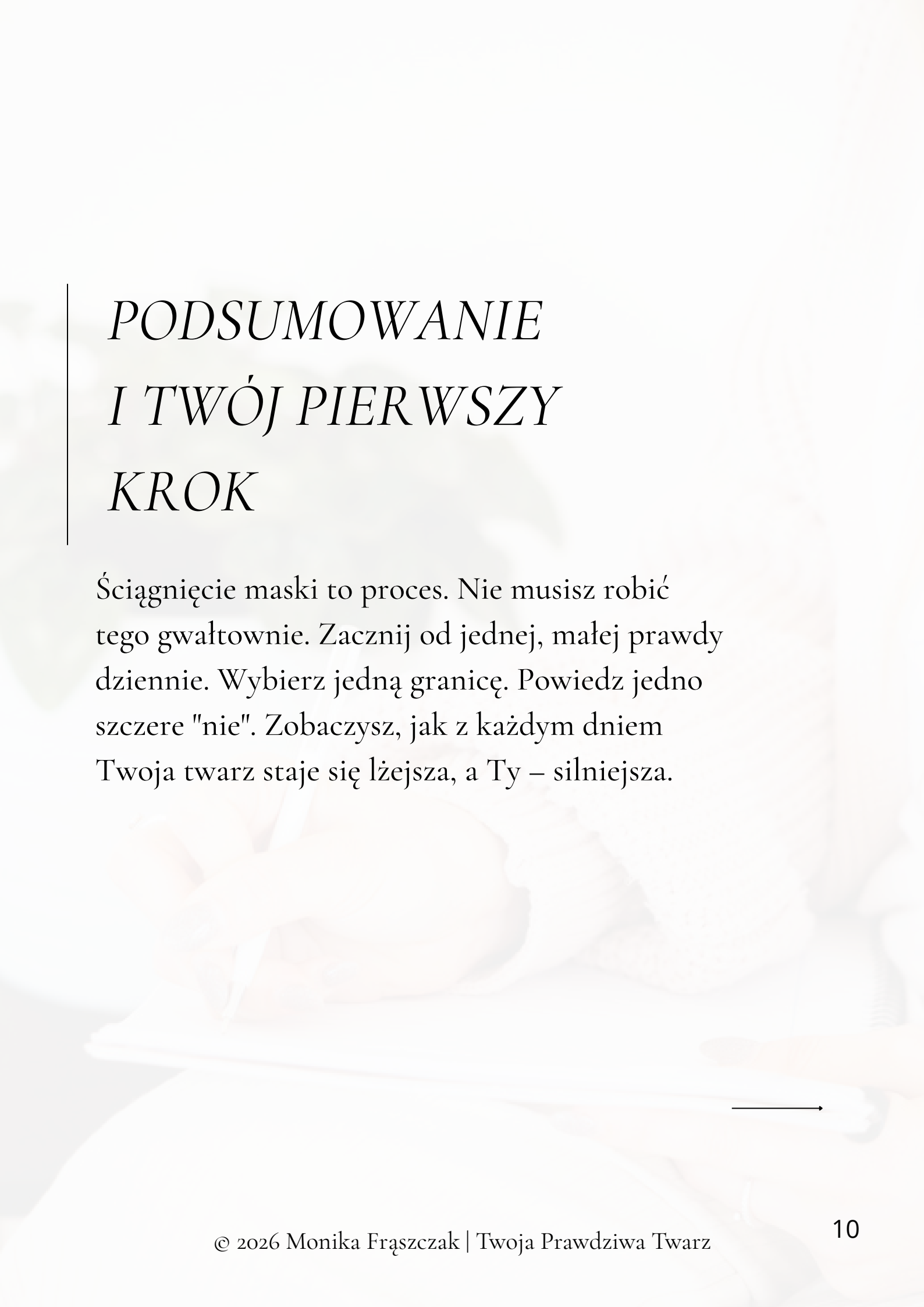
PRZEWODZENIE Z SERCEM

Liderka z prawdziwą twarzą to liderka, która:

- Przyznaje się: "Słuchajcie, nie znam odpowiedzi na to pytanie, sprawdźmy to razem".
- Mówi: "Dziś mam gorszy dzień, potrzebuję chwili spokoju".
- Dziękuje szczerze, a nie mechanicznie.


To buduje AUTENTYCZNY autorytet. Zespół przestaje się bać Twojej funkcji, a zaczyna szanować Twojego człowieka.





PODSUMOWANIE I TWÓJ PIERWSZY KROK

Ściągnięcie maski to proces. Nie musisz robić tego gwałtownie. Zaczynaj od jednej, małej prawdy dziennie. Wybierz jedną granicę. Powiedz jedno szczerze "nie". Zobaczysz, jak z każdym dniem Twoja twarz staje się lżejsza, a Ty – silniejsza.



Czy sądzisz, że wyciągniesz z tego
coś dla siebie?

**Jeśli czujesz, że chcesz przejść tę drogę ze
wsparciem – zapraszam Cię!
Umów się na bezpłatną, wirtualną kawę.
Ustalimy, co mogę dla Ciebie zrobić.**

fazakreatywna@gmail.com