

# Idealna? To nie ja!

---

*Uwolnij się od perfekcjonizmu  
i działaj z lekkością*

ELŻBIETA PRZYWARA



# Dlaczego ten temat?

Cieszę się, że czytasz mojego ebooka i szczerze Ci życzę, aby zawarte w nim treści i ćwiczenia pomogły Ci w procesie uwalniania się od perfekcjonizmu.

Może domyślasz się, dlaczego wybrałam perfekcjonizm na mój pierwszy ebook. Tak! Widzę u siebie skłonność do perfekcjonizmu. Nie zawsze i nie przy każdej okazji, ale na tyle często, że zaczęłam zgłębiać temat, aby ułatwić sobie życie.

Tendencje perfekcjonistyczne zaobserwowałam też u wielu moich klientów coachingowych. To dzięki nim sformułowanie – działania z lekkością, będące przeciwwagą dla perfekcjonizmu jako czegoś ciężkiego, a nawet unieruchamiającego, stało się dla mnie idealnym porównaniem.

Ideą tego ebooka jest danie sobie szansy na wypróbowanie innej perspektywy myślenia i reagowania w realnych sytuacjach.

Z sumiennością perfekcjonisty, ale i z uśmiechem wykonaj ćwiczenia i działaj dalej, z energią i lekkością.

# Co znajdziesz w ebooku?

W tym ebooku znajdziesz informacje czym jest zdrowy i niezdrowy perfekcjonizm, ćwiczenia oraz opisy trzech wyzwań, na które najczęściej natrafiają moi klienci, i z którymi również ja stanęłam oko w oko.

- Czym jest zdrowy i niezdrowy perfekcjonizm?
- Ćwiczenie na dobry początek
- Wyzwanie - **Błąd jest nauką**
- Wyzwanie - **Działam elastycznie**
- Wyzwanie - **Wierzę w siebie**
- Kilka słów na koniec

Z opisu każdego w tych wyzwań dowiesz się:

- jak rozpoznać perfekcjonizm, jak tworzymy wewnętrzny monolog,
- w jakich sytuacjach może on się pojawić,
- jak uwolnić się od blokujących myśli,
- jakie ćwiczenia możesz wykonać, żeby uwolnić się od perfekcjonizmu.

Dzięki wykonaniu ćwiczeń, zyskasz energię do działania. Postaw na szczerłość, wykonując ćwiczenia, bo powtarzając za Brene Brown - tylko godzenie się ze swoimi niedoskonałościami owocuje odwagą.



## Kim jestem?

Od 2004 działam jako trenerka biznesu. Swoje doświadczenie budowałam, pracując kilkanaście lat w międzynarodowej korporacji. Od 2016 pracuję jako samodzielna ekspertka.

Moim najważniejszym projektem w ostatnim czasie było stworzenie Akademii Menadżerki dla polskiej marki modowej, którą prowadziłam dla ponad stu kierowniczek stacjonarnie i online.

Na szkoleniach i warsztatach łączę rozwijanie umiejętności menadżerskich z budowaniem swojej siły mentalnej. Specjalizuję się w tematyce doskonalenia warsztatu menadżerskiego i budowania zgranego i skutecznego zespołu.

Na sesje coachingowe trafiają do mnie w większości menadżerowie, często na początku swojej kariery. W pracy indywidualnej z klientem dbam o proces realizacji celu przez klienta oraz o zwiększenie świadomości zarządzania swoimi myślami i emocjami.

Czym jest zdrowy i niezdrowy

*perfekcjonizm?*

## Perfekcjonizm ma dwa oblicza

Zdrowy i niezdrowy. Zdrowy perfekcjonizm przeobraża się w destrukcyjny, gdy uogólniasz, słuchasz raczej innych niż siebie, przykładasz ten sam wysoki standard (często wyśrubowany) w zbyt wielu dziedzinach lub czynnościach. Oto przykłady zdrowego perfekcjonizmu i przy każdym zagrożenie, przez które możesz wpaść w szpony perfekcjonizmu:

**Zdrowo!** Gdy masz wysokie aspiracje w wybranych dziedzinach.  
Uważaj, aby nie dotyczyły każdej lub zbyt wielu dziedzin.

**Zdrowo!** Gdy masz poczucie własnej wartości na podstawie tego, kim jesteś i czego dokonałaś/eś.

Uważaj, aby nie było zbudowane na fundamencie opinii i porównań z innymi.

**Zdrowo!** Gdy dążysz do doskonałości w swojej dziedzinie.  
Uważaj, aby ale robić tego za wszelką cenę.

**Zdrowo!** Gdy realnie postrzegasz niepowodzenia i uczysz się z nich.  
Uważaj, aby ich nie uogólniać i nie prorokować na ich podstawie negatywnej przyszłości.


**Zdrowo!** Gdy jesteś dobrze zorganizowana/y.  
Uważaj, aby nie narzucać sobie wielokrotnego sprawdzania tam, gdzie nie jest to potrzebne, nie ugrzęznąć w przygotowaniach i aptekarskiej dokładności.

**Niezdrowy perfekcjonizm umniejsza satysfakcję z realizowanych zadań, potęguje spięcie i sztywność, wykrada bezcenny czas i pozostawia marzenia w sferze wyobraźni.**

Zrób ćwiczenie

*na dobry początek*

## Ćwiczenie w 6 krokach




**Krok 1** - Weź kartkę papieru i stwórz na niej swój autoportret. Niech to będzie autoportret osoby, którą kochasz, która ma w sobie energię do działania. Możesz wykonać rysunek - ołówkiem lub kolorami, możesz umieścić przy nim swoje imię albo napisać krótki tekst o sobie. Zrób to z miłością i w swoim stylu.




**Krok 2** - Włóż tę kartkę do pudełka i zamknij je.



**Krok 3** - Na ściankach pudełka napisz hasła lub zdania, lub nanieś symbole, które mówią o Twoim perfekcjonistycznym więzieniu.



**Krok 4** - Odpowiedz, czy autentycznie chcesz uwolnić się z pudełka perfekcjonizmu? Czy autentycznie chcesz działać z większą swobodą? Czy autentycznie chcesz poczuć swoją energię i lekkość?



**Krok 5** - Jeśli masz jakieś twierdzące odpowiedzi, to ten ebook jest dla Ciebie. Aby postawić kropkę nad i przejdź do ostatniego kroku.

**Krok 6** - Wyobraź sobie, że możesz cieszyć się wolnością od perfekcjonizmu i doświadczać lekkości w działaniach.

**Twoje i moje DZIŚ jest bliżej końca niż było wczoraj. A Twoje i moje JUTRO będzie jeszcze bliżej końca niż DZIŚ. Tak więc DZIŚ to najlepszy, dostępny Ci czas, aby zacząć proces uwalniania się od perfekcjonizmu podejmując decyzję o działaniu z energią i lekkością.**



# Wyzwanie perfekcjonisty

*błąd jest nauką*

- ✓ Rozpoznaj perfekcjonistyczne myśli
- ✓ Rozpoznaj sytuację
- ✓ Uwolnij się od perfekcyjnych myśli
- ✓ Zrób ćwiczenia:
  - Stało się i jak z tego skorzystam?
  - Moc niepowodzenia

## Rozpoznaj perfekcjonistyczne myśli

Nasz umysł wybiera szybką metodę interpretowania danych, opisywania sytuacji, dlatego sięga po zasady, którymi kierował się już wcześniej. Myśl pojawia się automatycznie, a wraz z nią emocje i zachowania. Czy takim myśлом, jak te poniżej towarzyszy radość, a działania charakteryzuje lekkość?

*Albo robi się rzeczy doskonale albo wcale.*

*Gdy ten projekt nie wypali, to dyskwalifikuje mnie to jako menadżera.*

*Jeśli zrobię błąd, to ludzie pomyślą, że się nie nadaję.*

Wyczuwasz spięcie i narzucanie sobie przymusu? Wielu z nas zna podobne sformułowania i słyszy je w swojej głowie. Jednak u perfekcjonistów pojawiają się one częściej i są bardziej intensywne. Perfekcioniści mają tendencję do częstego sięgania po takie **schematy myślowe** jak: myślenie kategoriami - wszystko albo nic, katastrofizowanie czy zbytne przywiązanie do opinii innych.

## Rozpoznaj sytuację

Osoba z tendencją do perfekcjonizmu stara się za wszelką cenę uniknąć błędu. Kieruje się przekonaniem, że unikanie błędów jest niezmiernie ważne, a ich popełnienie jest dla niej równoznaczne z porażką. Obawa przed tym, że decyzja lub działanie okaże się niewłaściwe może skutecznie wstrzymać perfekcjonistę przed rozpoczęciem działania lub opóźnić moment jego rozpoczęcia. Skutkuje to narzuceniem sobie strategii **zbytnej ostrożności**.

Perfekcjonizm powoduje zwątpienie w sens próbowania i może prowadzić do rezygnacji z działań. Perfekcjonista wyolbrzymia swój błąd, **blokując dalsze działania**, a niepowodzenie w jednym obszarze odczytuje jako zapowiedź niepowodzeń w innych dziedzinach.

Dodatkowo perfekcioniście wydaje się, że jego błąd jest zauważony przez wszystkich ludzi, tak jakby wszystkie światła były skierowane na niego.

## Uwolnij się od perfekcjonistycznych myśli

Błąd jest najnormalniejszą rzeczą na świecie. Nie wyrokiem, ani ostatecznością, lecz informacją, co nie zadziałało w konkretnej sytuacji. Analizując co poszło nie tak, błąd staje się **trampoliną do kolejnej próby**. Rzeczywistość natomiast jest taka, że nasze błędy są ważne dla naszego JA i raczej nie interesują innych ludzi.

*Jeśli zrobię błąd, to będę wiedzieć, co zrobić inaczej następnym razem.*

*Mogę popełnić błąd, bo jest on etapem, a nie końcem.*

*Uczę się przez całe życie. Są sytuacje, gdy staję się uczniem, również wtedy, gdy jestem menadżerem/ką.*

*Czy rzeczywiście jedynie słusznym jest stwierdzenie, że za pierwszym razem muszę zrobić to „na szóstkę”? Do tego poziomu mogę dojść np. w kilku krokach wykonując tę rzecz „na trzy plus, na czwórkę lub na piątkę.”*

Zrób ćwiczenia, aby uwolnić się od perfekcjonizmu

## Stało się i jak z tego skorzystam?

W sytuacji, gdy uważasz, że pojawił się błąd, zadaj sobie dwa pytania:

- *Zacznij od tego, aby zauważyć pozytywy: Co zrobiłem/am dobrze?*
- *W kolejnym kroku skup się na faktach: Co zrobiłem/am błędnie?*

Skorzystaj z błędu, bo błąd to szansa na naukę:

- *Co pokazał Ci Twój błąd?*
- *Jaką wskazówkę dla siebie możesz dzięki niemu sformułować?*
- *W jakich sytuacjach ta wskazówka będzie dla Ciebie przydatna?*

# MOC niepowodzenia

Słowa oraz to jak wyjaśniamy sobie wydarzenia, mają znaczenie i „przyklejają się” do naszego umysłu, a także „odpalają się” jako pierwsze w podobnej sytuacji.

Czy nie szafujesz popularnym słowem – porażka? Joanna Jędrzejczak, trzykrotna mistrzyni świata w boksie, rozróżnia porażkę od niepowodzenia. Porażka to według niej sytuacja, gdy ktoś upada i nie wstaje do walki, natomiast niepowodzenie, gdy upada i podnosi się, by walczyć dalej.

Takie myślenie mistrzyni może być inspiracją, aby w tej kwestii z uwagą definiować wydarzenia. Wybieraj określenie – niepowodzenie również dlatego, że bawiąc się słowami zapowiada ono – powodzenie.

## Refleksja:

- *O jakiej swojej osobistej mocy dowiedziałeś/aś się z jakiegoś swojego niepowodzenia?*
- *Jak to później wykorzystałeś/aś?*
- *Jak Cię to wzbogaciło i czego dowiedziałeś/aś się o sobie?*
- *W jakiego rodzaju trudnych/wymagających/stresowych sytuacjach możesz się do tego się odwołać?*

# Wyzwanie perfekcjonisty

*działam elastycznie*

- ✓ Rozpoznaj perfekcjonistyczne myśli
- ✓ Rozpoznaj sytuację
- ✓ Uwolnij się od perfekcyjnych myśli
- ✓ Zrób ćwiczenia:
  - Zadbaj o siebie
  - Stwórz swojego awatara

## Rozpoznaj perfekcjonistyczne myśli

Dążenie do wykonania jakiegoś zadania w sposób bardzo dobry lub chęć osiągnięcia jak najlepszych rezultatów jest ambitnym podejściem i służy rozwojowi.

Trudności w codziennym funkcjonowaniu pojawiają się wtedy, gdy perfekcyjniści narzucają sobie takie podejście do zbyt wielu (a nawet wszystkich) zadań. Idealne wykonanie zadań, które było możliwe przy ich małej liczbie, przestaje być realne, gdy przybywa obowiązków. Mimo to osoby z tendencją do perfekcjonizmu **trzymają się sztywno** swojego sposobu postępowania i nie dopuszczają do siebie **elastycznego podejścia** do nowej sytuacji.

Mówią o swoich powinnościach w rygorystycznej formie trwając przy tym jak było i nie otwierając się na zmianę. Brakuje im zaufania do innych, że jakościowo wykonają daną pracę, a **wobec siebie są pełni krytycyzmu**. Na przykład:

*Wszystko musi być na najwyższym poziomie. Muszę robić rzeczy na najwyższym poziomie.*

*Moi pracownicy powinni przychodzić do mnie z rozwiązaniem, a nie z narzekaniem.*

*Jeśli poproszę pracownika, aby zrobił prezentację, to i tak będę musiał/a ją poprawić, więc lepiej jeśli zrobię ją sam/a.*

*Jeśli nie zrobię tego doskonale, to będzie mi wstyd i wszyscy zobaczą, że się do tego nie nadaję.*

## Rozpoznaj sytuację

Wyzwaniem dla perfekcjonisty jest nauczyć się rozróżniać, które działania wymagają wykonania na najwyższym poziomie, a które na wystarczająco dobrym i satysfakcjonującym. Gdy zadań jest niewiele, to jest czas na dopracowanie najmniejszego szczegółu. Jednak w miarę gdy zadań i obowiązków przybywa, czy to w wyniku zmieniającej się sytuacji życiowej czy odpowiedzialności wynikającej ze stanowiska, utrzymanie jednakowo wysokiej dbałości o zadania i to z różnych sfer życia zaczyna utrudniać funkcjonowanie.

Osoba z tendencją do perfekcjonizmu na stanowisku kierowniczym ma często **trudność z delegowaniem zadań**, gdyż nie wierzy, że inni wykonają zadanie tak dobrze jak ona. Jeśli natomiast zdecyduje się powierzyć pracownikowi zadanie, to może wykazywać tendencję do zbytnej kontroli i wtrącania się w proces wykonania.

Myślenie w kategoriach czarno-białych o własnych dokonaniach prowadzi perfekcjonistę do samokrytycyzmu. To sprawia, że perfekcjonista potraktuje np. niezdany egzamin czy pojawiającą się przeszkodę jako potwierdzenie, że dane zajęcie nie jest dla niego. Istnieje też ryzyko, że zrezygnuje podążania daną ścieżką rozwoju.

## Uwolnij się od perfekcjonistycznych myśli

Uwalniając się od perfekcjonizmu zaczynamy działać elastycznie. Odchodząc od sztywnej perfekcji robimy miejsce na postawę akceptacji dla popełniania błędów. Możemy również dokonywać świadomych wyborów, co ma być wykonane **z zachowaniem najwyższych standardów**, a co wystarczająco dobrze.

Akceptacja obu tych sposobów i poczucie zadowolenia, również w przypadku dobrego, satysfakcjonującego wykonania, uelastycznia podejście i daje **lekkość w działaniu**.

*Mogę wykonać jakąś pracę na dziewięćdziesiąt procent. Nie musi być zawsze na sto procent.*

*Nie oczekuję, że inni będą robili rzeczy dokładnie tak, jak ja bym wykonał/a.*

*To, co wymaga doskonałości – robię doskonale. Do innych rzeczy wybieram standard – bardzo dobry, dobry i wystarczająco dobry.*

Zrób ćwiczenia, aby uwolnić się od  
perfekcjonizmu

## Zadbaj o siebie

To ćwiczenie jest dla tych, którzy mają na głowie za dużo domowych obowiązków i w niektórych z nich wyręczają domowników.

- Zrób listę rzeczy, które regularnie robisz za innych w domu.
- Zrób drugą listę i wypisz, co robisz obecnie dla siebie. Jeśli jest krótka, rozbuduj ją.
- Równocześnie zdecyduj, kto i co dostanie do zrobienia z pierwszej listy.
- Zaakceptuj ich nieperfekcyjne wykonanie.



# Stwórz swojego AWATARA

Opóźniasz rozpoczęcie jakiegoś zadania, bo uważasz, że nie potrafisz wykonać go z taką pieczołowitością i znowstwem?

Sięgnij do wyobraźni i zrób to, co robią mistrzowie sportu - stwórz w wyobraźni swojego **awatara, który potrafi** wykonać jakieś trudne zadanie na odpowiednim poziomie i wystarczająco dobrze. Poniższe pytania poprowadzą Cię w stworzeniu awatara:

- Co myśli o tym zadaniu?
- Co jest dla niego najważniejsze w tym zadaniu?
- Jak uwzględnia ten priorytet w przygotowaniach?
- Jakie ma nastawienie przed rozpoczęciem zadania?
- Co jest pierwszym etapem wykonania tego zadania?
- Co robi na początku?
- Co robi w kolejnym kroku?
- Po czym poznaje, że zakończył pierwszy etap tego zadania?
- Jak się czuje podczas realizacji tego początkowego etapu zadania?
- Jakie jedno zdanie mówi Twój awatar w tym momencie do Ciebie, abyś od razu przystąpił/ła do działania?

# Wyzwanie perfekcjonisty

*działam elastycznie*

- ✓ Rozpoznaj perfekcjonistyczne myśli
- ✓ Rozpoznaj sytuację
- ✓ Uwolnij się od perfekcyjnych myśli
- ✓ Zrób ćwiczenia:
  - Twoja droga
  - Najlepsze na dziś

## Rozpoznaj perfekcjonistyczne myśli

Perfekcjonizm sprawia, że ludzie wątpią we własne umiejętności i uważają, że nie wywiązują się w pełni ze swoich zadań. Bywa nawet, że w ogóle nie angażują się w działania obawiając się, że nie osiągną założonego celu. Szukają aprobaty u innych, a ich samoocena rośnie wtedy, gdy usłyszą docenienie z zewnątrz.

Perfekcioniści, częściej od pozostałych, **porównują się z innymi**. W tych porównaniach skupiają się na wyszukiwaniu braków u siebie i powiększaniu luki w kompetencjach. Sami siebie wkładają w szufladkę bycia osobą niewystarczająco dobrą.

Poczucie własnej wartości perfekcioniści uzależniają od tego, czy osiągną założone wyniki. Jeśli ich nie uzyskują, to umacniają się w przekonaniu o swoich brakach. Do tego wybiórczo przetwarzają informacje na swój temat, co oznacza, że **bagatelizują pozytywny feedback**, a wyolbrzymiają negatywne aspekty.

*Wycofam się, bo nie wierzę, abym był/a w stanie osiągnąć cel. Lepiej się nie odzywać, niż palnąć głupotę.*

*Ale dużo mi do niej brakuje! W porównaniu z nią wypadam naprawdę blado. I co z tego, że jestem w czołówce rankingu.*

*Co prawda mam pierwsze miejsce w skuteczności sprzedaży, ale w kategorii standardów obsługi jestem tylko na piątym miejscu wśród dwudziestu salonów w regionie. To wstyd wypaść tak słabo!*

## Rozpoznaj sytuację

Osobę ze skłonnością do perfekcjonizmu dopadają wątpliwości na temat tego, co i jak robi. Odczuwa przy tym silną potrzebę wielokrotnego sprawdzania lub poprawiania. W konsekwencji wykonanie zadania kosztuje perfekcjonistę dużo czasu. Wiąże się to również z odczuwaniem emocji takich jak rozczarowanie czy wstyd, które **spowalniają pracę**, ale również odbierają przyjemność z wykonywania danej czynności. Do tego dochodzi fizyczne zmęczenie od długiego ślęczenia nad jednym tematem.

Zdarza się, że brak wiary w siebie skłania perfekcjonistę do **odsuwania w czasie** rozpoczęcia działania. Tłumaczy to sobie, że nie ma wystarczającej wiedzy lub umiejętności. Warunkuje podjęcie decyzji, działania albo zainicjowanie zmiany dopiero wtedy, gdy np. pogłębi wiedzę, nauczy się czegoś lub gdy zmienią się okoliczności. Zamiast zamiast aktywności, do której jest zachęcany/a, studiuje i zdobywa certyfikaty.

Porównywanie się jest powszechnym sposobem oceny stylu działania lub rezultatów. Porównywanie ma **pozytywny komponent**, gdy potraktujemy czyjąś umiejętność lub styl życia jako godną naśladowania i tym samym inspirację dla siebie. Gdy taka intencja stoi za porównywaniem się, to rodzi się chęć do zmiany. Porównaniom, których dokonują perfekcjniści towarzyszy przytłaczająca atmosfera, wyolbrzymianie dystansu do porównywanej osoby i wyobrażenie sobie ogromu pracy, który trzeba by włożyć, aby przeprowadzić zmianę.

## Uwolnij się od perfekcjonistycznych myśli

Kształtujesz w sobie zdrowe poczucie własnej wartości, jeśli jest w nim miejsce na niedoskonałości. Jesteśmy wartościowi, tacy jacy aktualnie jesteśmy. Porównuj się do siebie „z wczoraj”. Doceń, w jakim miejscu zaczynałeś/aś, czego się nauczyłeś/aś i co osiągnąłeś/aś.

*Mogę porównywać się do siebie z wczoraj, nie muszę porównywać się do innych.*

*Jestem dobry/a, jestem wystarczający/a.*

*Wiem, potrafię, działałam i nie oszukuję, co do moich umiejętności. Mam do tego kompetencje.*

*Robię rzeczy według mojej najlepszej wiedzy i umiejętności. Tego się trzymam. Nie muszę zadowalać innych.*

Zrób ćwiczenia, aby uwolnić się od perfekcjonizmu

## Twoja droga

Patrzysz na innych i porównujesz się w jakimś obszarze? Dopatrujesz się u innych doskonałości, a u siebie na pierwszy plan wysuwasz niedoskonałości?

- Przekieruj uwagę z tego, czego Ci brakuje, na to, co masz i co potrafisz.
- Znajdź moment w przeszłości i zauważ progres jakiego dokonałeś/aś do teraz.
- Porównuj się do siebie z przeszłości.
- Doceń drogę, jaką pokonałeś/aś.

# Najlepsze na DZIŚ

Osoba z tendencją perfekcjonistyczną dąży do doskonałości. Zamiast szukać doskonałego rozwiązania, **decyduj się na najlepsze na dziś.**

To afirmacja mojej klientki, która pomogła jej szybciej podejmować decyzje i działać z większą wiarą w siebie.

**Najlepsze na dziś to podejmowanie decyzji** czy rozwiązań z uwzględnieniem aktualnie dostępnych zasobów.

W tym przykładzie chcę Ci pokazać, że możesz sformułować dla siebie afirmację, która w krótkim tekście będzie odzwierciedlała Twoją wiarę w siebie.

# Czytelniku i Czytelniczko!

*Mam nadzieję, że któreś z ćwiczeń było dla Ciebie pomocne w Twoim procesie uwalniania się ze szponów perfekcjonizmu.*

*Sięgaj też do pozostałych z tego ebooka, aby wzmocnić się i jak najszybciej móc działać z energią i lekkością. Zglądaj do moich wpisów na blogu, gdzie dzielę się swoją wiedzą.*

*Jeśli chcesz pracować indywidualnie i zacząć działać z większą pewnością siebie, z otwartością uczenia się nowych nawyków oraz ustawić priorytety oraz adekwatną do nich jakość wykonania, to zapraszam na coaching.*

*Menadżerom i menadżerkom oferuję indywidualną pracę o charakterze mentoringowym w doskonaleniu warsztatu menadżerskiego.*

*Znajdziesz mnie tutaj: [www.elzbietaprzywara.pl](http://www.elzbietaprzywara.pl)*

*Możesz skontaktować się ze mną:*

*[kontakt@elzbietaprzywara.pl](mailto:kontakt@elzbietaprzywara.pl)*

*Znajdziesz mnie też w social mediach:*



*<https://www.linkedin.com/in/elzbieta-przywara/>*



*<https://www.facebook.com/EPzEnergiaiPasja>*



*[https://www.instagram.com/ela\\_przywara/](https://www.instagram.com/ela_przywara/)*

"Idealna? To nie ja! Uwolnij się od perfekcjonizmu  
i działaj z lekkością"

*Autor:*

Elżbieta Przywara

*Skład i redakcja:*

Paulina Kaczmarek

**Copyright © Elżbieta Przywara**

**Wszelkie prawa zastrzeżone. Produkt zabezpieczono znakiem  
wodnym, który chroni przed nielegalnym udostępnianiem  
w internecie.**