Dobry eBook
Dobrze się wydajemy

DARMOWY FRAGMENT

Pełna wersja eBooka dostępna jest w serwisie www.DobryeBook.pl

Fragment bezpłatny. Handlowanie publikacją zabronione. Tekst może być kopiowany i powielany w istniejącym układzie strukturalnym i graficznym.

© Copyright Barbara Dudzicz & Wydawnictwo Dobry eBook, Kraków 2011.

Redakcja i korekta: Łukasz Mackiewicz (www.eKorekta24.pl)

Łamanie: Maciej Haudek (www.haudek.com)

Wydawnictwo Dobry eBook
ul. Konecznego 6/58, 31-216 Kraków
e-mail: i.kielar@dobryebook.pl
www.DobryeBook.pl

Jak pokonać samotność

PORADNIK DLA KOBIET

Barbara Dudzicz

Kraków 2011

SPIS TREŚCI PEŁNEJ WERSJI EBOOKA

Początek | 6

1 Dlaczego samotność dotyka akurat Ciebie? | 8

I. Dom rodzinny | 8
II. Rozczarowania życiowe | 10
III. Opinia innych | 12
IV. Własna opinia | 13
V. Związki z mężczyznami | 15
VI. Sytuacja zawodowa | 16
VII. Brak przyjaciół, izolacja od otoczenia | 16
VIII. Modny styl życia | 17
IX. Wpływ mediów | 17
X. Rozwój technologii | 18
XI. Brak porozumienia | 19
XII. Nieśmiałość | 20
XIII. Lęk | 21
XIV. Bezradność sytuacji | 22

2 Metody radzenia sobie z samotnością | 23

I. Zmień myśli na swój temat | 23
II. Pozbądź się strachu | 26
III. Miej dobre relacje z innymi ludźmi | 29
IV. Otwórz się na kontakt z Bogiem | 31
V. Poznawaj nowych ludzi | 32
VI. Umawiaj się na randki | 33
VII. Znajdź klub tematyczny | 34
VIII. Załóż własny klub | 36
IX. Znajdź sobie hobby | 37
X. Zajmij się sportem | 39
XI. Włącz się do akcji charytatywnych | 40
XII. Korzystaj z internetu | 41
XIII. Zadbaj o siebie | 42
XIV. Czytaj i ucz się nowych rzeczy | 44
XV. Wybierz się w podróż | 44
XVI. Idź na kurs | 46
XVII. Spotkaj się z rodziną | 47
XVIII. Pracuj po godzinach | 48
XIX. Zmień pracę | 49

XX. Naucz się języków obcych | 50
XXI. Zaopiekuj się dzieckiem lub zwierzęciem | 50
XXII. Uwierz w siebie! | 52
XXIII. Śmiej się! | 53
XXIV. Spełniaj swoje marzenia | 55
XXV. Nawiąż ze sobą kontakt | 56
XXVI. Idź do psychologa | 59

3 Zalety samotności | 60

Zakończenie | 65

POCZĄTEK

Samotność to obecnie bardzo trudny problem, z którym każda z Was się boryka. Czasami nawet trudno ją zdefiniować, ponieważ to się po prostu czuje. Wiem, że dla wielu z Was jest to walka, którą podejmujecie każdego dnia, gdyż samotność nie daje Wam normalnie żyć. Jedne z Was traktują samotność jako udrękę życiową, inne wpadają w depresję, a jeszcze inne próbują jakoś działać, co okazuje się często bezskuteczne. Tak naprawdę nieważne, jak nazwiesz swoją samotność i jak ją określisz. Ważne, abyś wreszcie poczuła, że żyjesz…

Najważniejszym pytaniem, jakie być może sobie zadajesz, jest: jak poradzić sobie z samotnością, jak przestać żyć samotnie, co zrobić, żeby wreszcie się od niej uwolnić? Znam te pytania, bo sama się z tym problemem borykałam.

Dlatego aby kolejne dni nie wyglądały tak samo jak poprzednie, ważne jest, abyś dowiedziała się, co masz zrobić, by w końcu zminimalizować samotność, a w efekcie pozbyć się jej i poczuć się szczęśliwą. To ważne, ponieważ wpływa nie tylko na Ciebie, lecz także na Twoje samopoczucie, a nawet na otoczenie. Kiedy poczujesz się dobrze ze sobą, poczujesz się szczęśliwa.

Chcę podzielić się z Tobą swoimi doświadczeniami, spostrzeżeniami, a przede wszystkim receptą na to, jak pokonać samotność, z której – jak Ci się pewnie wydaje – nie ma ratunku. Odkryłam inny sposób na życie, dlatego chcę Ci go tutaj przedstawić.

Będzie to zbiór wielu porad, które mają Ci pomóc w pokonaniu samotności, byś poczuła większą ulgę, a przede wszystkim radość z życia. Naprawdę, wierz mi, jest inny, o wiele lepszy sposób na pokonanie samotności niż tylko smutek i martwienie się tym, co się dalej wydarzy.

Pamiętaj też, że są to tylko pisemne porady, a ta pomoc zadziała tylko wtedy, kiedy naprawdę z niej skorzystasz. Wypróbuj chociaż kilka metod, a zobaczysz, że po dwóch, a nawet trzech miesiącach Twoje samopoczucie zmieni się na lepsze. Rozwiązania te są bardzo proste i być może sama o nich wiedziałaś wcześniej, tylko nie sądziłaś, że mogą Ci pomóc. Ja jestem jedynie pomocną dłonią dla Ciebie i to Ty musisz zrobić ten ważny krok – jeśli go wykonasz, to na pewno efekty mile Cię zaskoczą. Ja przekazuję Ci jedynie wartościowe metody, aby pomóc Ci wyjść z marazmu, który bardzo komplikuje życie i powoduje, że czujesz się nieszczęśliwa. Tak nie musi być, zasługujesz na coś o wiele lepszego!

Przede wszystkim uwierz, że możesz tego dokonać, nawet jeśli wydaje Ci się teraz, że to niemożliwe. Do tej pory miałaś określone zdanie na swój temat, ale pomogę Ci to zmienić. Przeczytaj ten poradnik nawet dwa, trzy razy i skorzystaj z tych recept, które uznasz za najlepsze dla siebie. Uwierz, że jest możliwe inne życie, inne samopoczucie, a przede wszystkim radość wewnętrzna, na którą tak długo czekasz. Uwierz w to całym sercem! Zapraszam do lektury.

1 DLACZEGO SAMOTNOŚĆ DOTYKA AKURAT CIEBIE?

Samotność to taki stan, w którym czujesz się zagubiona i masz wrażenie, że świat obrócił się przeciwko Tobie. Nie jest to przyjemne, ponieważ wydaje Ci się, że jesteś sama i musisz już tak żyć, bo nie widzisz wyjścia. Przyczyn samotności jest bardzo wiele, ponieważ wynika ona z bardzo różnych sytuacji. Chcę Ci pokazać kilka z nich, abyś miała świadomość, czym jest ta samotność. Dzięki temu uświadomisz sobie, że nawet jeśli w przeszłości coś spowodowało Twoją samotność, to można to zmienić.

Chcę, żebyś wiedziała, że nic nie trwa wiecznie i każdy stan można zmienić na zupełnie inny. Zawsze tak jest, że aby coś zmienić, to musisz to poznać. Wgląd w sytuację i przyczyny samotności być może pokażą Ci coś, o czym nie wiesz. Czasami zwykłe poznanie czegoś od środka powoduje, że lepiej się to rozumie i tym samym szybciej dokonuje zmian w sobie.

Właśnie teraz jest chwila, by się zatrzymać, byś uświadomiła sobie, skąd bierze się samotność, dlaczego dotyka akurat Ciebie i co ma na nią tak naprawdę największy wpływ. To bardzo ważne, ponieważ czasami swój stan sama nieświadomie wywołujesz, o czym być może nie wiesz. Niestety takich rzeczy nikt nas nie uczy, dlatego musisz sama to poznać, w czym pomoże Ci zawarta tu wiedza.

CIACH

V. Związki z mężczyznami

Jest to temat bardzo szeroki i ma bardzo duży wpływ na samopoczucie. Związki to także temat delikatny, ponieważ każda z Was ma w tej dziedzinie inne doświadczenia. Jednak najważniejszym problemem jest to, że jesteś sama właśnie z powodu utraty związku lub niemożności posiadania go.

Tak naprawdę nasze kobiece życie obraca się w większości wokół mężczyzn, ponieważ, jak wiadomo, chcemy być kochane. Często może Ci się wydaje, że to właśnie mężczyzna powinien zapewnić Ci poczucie bezpieczeństwa czy chronić

Cię jako kobietę. Kiedy coś pójdzie nie tak, a związek się rozpadnie, czujesz się rozczarowana.

Masz do tego prawo, ponieważ dla kobiety nie ma nic gorszego, niż być porzuconą czy samotną właśnie z tego powodu, że nie ma koło niej mężczyzny. Wiele z Was również szuka cały czas tego ukochanego, myśląc, że w ten sposób zrekompensuje sobie poczucie samotności. I choć jest to problem i częsta przyczyna samotności, to tak naprawdę nie rozwiąże to Twojego poczucia samotności.

Związek z mężczyzną jest dopełnieniem i tak naprawdę pokazuje Ci Twoje oblicze. Zazwyczaj jest jednym z bardzo szczegółowych luster, jakie pokazuje Ci to, co sądzisz na swój temat. Choć fakt, że mężczyzna Cię zostawił lub nie możesz go znaleźć, sprawia wiele problemów, to tak naprawdę jest to kolejne ogniwo do Twojego szczęścia.

Owszem, taka sytuacja może być przyczyną Twojej samotności i nie jest to przyjemne, wiem to. Jednak skupiając się tylko na tym, aby znaleźć mężczyznę, pogrążasz się w jeszcze większej samotności.

Zanim znajdziesz mężczyznę, musisz najpierw zadbać o siebie lub sprawić, by sam pojawił się w Twoim życiu. Chodzi o to, że bez względu na to, co się potem wydarzy, musisz znaleźć w sobie wystarczająco dużo siły, by w razie zakończenia związku nie reagować tak samo jak wcześniej. Kiedy związek się kończy, ważne jest oparcie i poczucie bezpieczeństwa. Kiedy masz w sobie siłę, wtedy potrafisz wiele zmienić.

Jeśli czujesz się samotna z powodu braku mężczyzny – nie martw się! Dla Ciebie też znajdą się rady, które pomogą Ci docenić aktualny stan, nawet jeśli w tym momencie uważasz zupełnie inaczej.

VI. Sytuacja zawodowa

Sytuacja zawodowa pochłania obecnie bardzo wiele czasu. Szczególnie jeśli jesteś młoda, chcesz osiągnąć w życiu sukces i mieć dobre wyniki, starasz się jak najlepiej. Oczywiście, jest to ważny element naszego życia, jednak przez zapracowanie możesz nie mieć czasu na nic innego.

Poświęcanie się karierze zawodowej jest dużym problemem, i to nawet na większą skalę. Na pracę poświęcamy wiele godzin w ciągu dnia, a oprócz tego są jeszcze inne sprawy. Niekiedy nie ma czasu, by zastanowić się, co jest w życiu ważne.

Chcę powiedzieć, że sytuacja zawodowa może być jedną z przyczyn samotności, szczególnie wtedy, kiedy pracujesz całe dnie. Ważne jest, abyś sobie to uświadomiła, ponieważ możesz nawet nie pomyśleć, że Twoje zmęczenie powoduje, iż nic więcej Ci się już nie chce. Szczęściu czasami trzeba pomóc…

CIACH

XII. Nieśmiałość

Nieśmiałość to cecha wielu osób. Czasami nawet ma swoje źródło w wydarzeniach z najmłodszych lat i trudno jej się pozbyć w dorosłym życiu. Jest to uciążliwe, ponieważ ciężko jest się przełamać, aby nawiązać jakiekolwiek znajomości.

Być może nieśmiałość jest właśnie Twoją przyczyną samotności, ponieważ ciężko Ci się przełamać i nawiązać bliskie relacje z innymi ludźmi. Oczywiście wymaga to pewnej odwagi, która bardzo pomaga w nawiązywaniu ciekawych przyjaźni, te zaś powodują, że poczucie samotności maleje.

Poruszam ten temat, ponieważ zdaję sobie sprawę, że kobiety mogą mieć z tym problem. Też kiedyś byłam nieśmiała i przy każdym podejściu do obcej osoby rumieniłam się jak burak. Pamiętam to. Było to okropne uczucie, dlatego dobrze wiem, co to znaczy, i rozumiem Twoje obawy. Na pokonanie nieśmiałości jest również kilka dobrych rad, ale o tym w następnych rozdziałach.

W tym momencie chcę Ci jedynie uświadomić, że nieśmiałość może wywoływać Twoje poczucie samotności, ponieważ brakuje Ci po prostu odwagi, by poznawać nowych ludzi. Odwaga jest również warunkiem działania w wielu sytuacjach, dlatego jeśli Ci jej brakuje, to nie podejmujesz odpowiednich działań. Stąd blisko do załamania, chowania się w domu, w czterech ścianach, a za tym stoi nasza, jakże już znana, samotność…

CIACH

2 METODY RADZENIA SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ

W tym rozdziale pokaże to, co dla Ciebie jest najważniejsze, czyli co zrobić konkretnie, aby wreszcie poradzić sobie z uczuciem samotności. Jest to zestaw 26 porad o różnej tematyce, które pokażą Ci, że istnieje wiele możliwości poprawy samopoczucia. Wystarczy, że wykorzystasz kilka z nich, a Twoje uczucia się zmienią. Większość z nich wypróbowałam na sobie, dlatego mogę dać Ci osobistą gwarancję, że działają. Gdy je spisałam w formie książki, powstało aż 26 punktów.

Być może z kilku z nich już korzystasz, dlatego wypróbuj te, które są dla Ciebie nowością.

CIACH

Ważne jest także to, abyś zrozumiała, że te porady są dla Ciebie. Nie wystarczy jedynie ich przeczytać. Jeśli chcesz, ale naprawdę chcesz zmian w swoim życiu, to dla własnego dobra musisz skorzystać z tych porad. Są one bardzo proste i naprawdę mogą Ci bardzo pomóc. Natomiast jeśli Twój stan jest bliski depresji i te sposoby na Ciebie nie zadziałają, to polecam wybranie się w następnej kolejności do dobrego psychologa.

CIACH

VII. Znajdź klub tematyczny

Klub tematyczny to miejsce, gdzie wraz z innymi uczestnikami możesz zajmować się czymś ciekawym i pożytecznym. Obecnie istnieje wiele takich klubów, większość z nich działa w dużych miastach. Są to zarówno stowarzyszenia, jak i organizacje pozarządowe. Każdy z nich daje inne możliwości, a spotkania odbywają się zazwyczaj raz lub kilka razy w tygodniu.

Im więcej propozycji oferuje dany klub, tym lepiej dla Ciebie. Jeśli mieszkasz w dużym mieście, sprawdź w internecie, jakie kluby czy stowarzyszenia działają

niedaleko Twojego miejsca zamieszkania, i zapisz się. W razie kłopotów z wyborem odpowiedniego klubu napisz do nich, zadzwoń i zapytaj, czym się zajmują. Jeśli Cię to zainteresuje, idź na takie spotkanie. Poznasz nowych ludzi, nauczysz się nowych umiejętności, a przy okazji zrobisz coś dobrego dla siebie.

Osobom, które mieszkają w małym miasteczku, gdzie niewiele się dzieje i nie ma takich klubów, polecam wybranie się przynajmniej kilka razy w miesiącu – w zależności od możliwości finansowych – do większego miasta, gdzie działa taki klub. To może być organizacja zajmująca się konkretną tematyką, stowarzyszenie pomagające innym, organizacja pozarządowa, a nawet klub sportowy. Możliwości jest bardzo dużo, wystarczy tylko przejrzeć internet pod tym kątem.

Wiele z tych organizacji reklamuje się na forach i na portalach społecznościowych. Wejdź tam, być może odkryjesz coś dla siebie.

Poza tym coraz więcej pojawia się klubów dla kobiet. Są to miejsca, w których spotykają się kobiety w różnym wieku, rozmawiają i zajmują się typowo babskimi sprawami. Zaletą tych klubów jest też to, że każda z uczestniczek ma inne umiejętności i może ich uczyć pozostałe kobiety. Zabawa jest niesamowita, a efekty są nieoczekiwane. Polecam taką formę klubu, również tym z Was, które czują się samotne w nowym miejscu, w nowym mieście i które nie wiedzą, co ze sobą zrobić. Przecież nie można żyć tylko pracą…

Dołączenie do klubów nie tylko poprawi Twoje samopoczucie i otworzysz się na nowe możliwości, lecz także może się zdarzyć, że niespodziewanie otrzymasz potrzebną pomoc od innych. Wybierz się, a zobaczysz, co się wydarzy.

Wiele klubów oprócz zwykłych spotkań organizuje również inne przedsięwzięcia. Wszystko zależy od specyfiki klubu. Te najbardziej znane organizują nawet ogniska, wyjazdy, festyny, a także umożliwiają wzięcie udziału w wielu ciekawych imprezach.

Kiedy wyjechałam do Szczecina, byłam sama. Na początku było mi bardzo trudno, ponieważ nie miałam żadnych znajomych. Wiesz, co zrobiłam? Znalazłam w internecie klub i poszłam na pierwsze spotkanie. Tak mi się spodobało, że chodziłam tam co tydzień. Poznałam nowych ludzi, spotkałam się z innym spojrzeniem na świat i bardzo mi to pomogło w mojej samotności. Był to klub, gdzie można było się nauczyć pozytywnego podejścia do siebie i do świata. Było fantastycznie, a wspomnienia mam do dziś.

Duże miasta mają to do siebie, że wybór różnych forma aktywności jest naprawdę ogromny. Kiedy braliśmy udział jako klub w festynie organizacji pozarządowych, okazało się, że podobnych organizacji jest około setka. Wyobrażasz sobie? Ponad 100 różnych klubów tematycznych! Naprawdę jest więc w czym wybierać. Pamiętaj, dla chcącego nic trudnego!

Natomiast jeśli jesteś kobietą w dojrzałym wieku, możesz zapisać się na uniwersytet trzeciego wieku. Spotkasz tam ludzi podobnych do siebie, nauczysz się nowych umiejętności i spędzisz czas bardzo przyjemnie. Może nawet poczujesz się szczęśliwsza.

CIACH

X. Zajmij się sportem

Sport to kolejny sposób na smutek, melancholię i depresję. Ruch zawsze ma na człowieka dobroczynny wpływ, bez względu na to, co mu dolega. Na smutek i depresję sport działa wręcz cudownie.

Kiedy czujesz się samotna, zadbaj o odrobinę ruchu. Nie musisz nawet wychodzić z domu. Wystarczy krótka gimnastyka, skoki w miejscu, taniec, kiedy gotujesz obiad, kilka przysiadów. Twoje emocje są zawsze w ruchu, nigdy nie są stabilne, a więc stale mogą się zmieniać.

Aby na nie wpłynąć, wstań, weź głęboki oddech i pobiegaj w miejscu. Jeśli możesz, otwórz okno, wpuść do domu trochę świeżego powietrza, pooddychaj głęboko. Założę się, że od wielu lat nie pozwalałaś sobie na spokojny, głęboki oddech i dopływ świeżego powietrza do płuc. To doda Ci energii.

Zamiast siedzieć w domu, możesz też wyjść na dwór. Wybierz się na długi spacer do parku, do lasu lub po prostu idź przed siebie. Nie myśl o tym, że czujesz się samotna, tylko spaceruj. Jeśli masz ochotę pobiegać – biegaj. Czasami emocje siedzą tak głęboko, że trzeba je bardzo mocno poruszyć. W takiej sytuacji bieganie będzie miało bardzo pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie. Wiele osób w momencie złości rozładowuje ją właśnie poprzez ruch i bieganie, ponieważ jest to dobry sposób na pozbycie się negatywnych emocji.

Jeśli masz dziecko, psa, przyjaciółkę czy koleżankę – weź ich na spacer. Godzina dziennego spaceru naprawdę czyni cuda! Dla mnie spacer stał się już nawykiem i rutynowym działaniem, bez którego nie mogę się obejść. Kiedy dopada mnie uczucie melancholii, smutku i ogarniają mnie negatywne uczucia, po prostu ubieram się i idę na spacer. Po kilku godzinach jestem zmęczona, ale szczęśliwa!

Dlatego Tobie polecam to samo. Nie zwracaj uwagi na to, że nie masz z kim biegać czy spacerować. Po prostu ubierz się i wyjdź.

A jeśli Cię to nie przekonuje, polecam Ci zapisanie się na zajęcia sportowe. Obecnie dostępne są również zajęcia, na które wstęp mają tylko kobiety. To doskonała forma pozbycia się negatywnych uczuć. Umysł jest wówczas zaabsorbowany ćwiczeniami i nie ma czasu, by nękać Cię smutkiem, depresją czy samotnością.

Wiele zajęć sportowych nie jest drogich, a kluby oferujące takie zajęcia znajdują się zazwyczaj w każdym miasteczku. Polecam Ci zapisanie się na te, które najbardziej do Ciebie przemawiają. Poszukaj ich w swojej okolicy – poprzez gazety, czasopisma, internet czy pytając znajomych. Zapisz się przynajmniej na jedną formę zajęć, a zobaczysz, jak poprawi się Twoje samopoczucie, nie mówiąc już o zdrowiu.

Zajęcia, które mogę Ci polecić, to chociażby: aerobik, fitness, pływanie, siłownia, taniec, tenis, koszykówka, siatkówka czy żeglarstwo. Znajdź dla siebie ciekawe zajęcia. Dla własnego dobra poświęć na sport przynajmniej jeden dzień w tygodniu.

Kiedy ćwiczysz i ruszasz się, organizm momentalnie zupełnie inaczej zaczyna reagować. Zobaczysz, że uczucia się zmienią, a To bardzo dobrze wpłynie na Twoją psychikę. Poczujesz się o wiele lepiej.

Dla kobiet, które mają mniej chęci lub niewielkie zasoby finansowe, polecam aktywności fizyczne niewymagające dużego zaangażowania czasowego ani finansowego: spacer, jazda rowerem, rolki, bieganie, pływanie latem w jeziorze, może lub na odkrytym basenie, praca w ogrodzie.

Kochana, rusz się! Ruch to zdrowie!

CIACH

XV. Wybierz się w podróż

Podróże są jednym ze wspaniałych sposobów na chandrę, ponieważ budzą w człowieku nowe emocje.

Podróżowanie przeznaczone jest zwłaszcza dla kobiet ciekawych świata i nowych miejsc. Wycieczka lub podróż to czasami najlepszy sposób na pozbycie się samotności, choć wszystko zależy od tego, na co sobie możesz pozwolić. Jednak polecam Ci gorąco, abyś wybrała się przynajmniej na kilka dni w zupełnie nowe miejsce.

Możesz nawet wybrać się gdzieś niedaleko, jeśli tylko można tam ciekawie spędzić czas. Aby nie jechać w ciemno, sprawdź w poradnikach turystycznych lub internecie, jakie atrakcje dostępne są w danej okolicy.

Podróżować możesz zarówno sama, jak i ze znajomymi. Możecie wybrać się w dowolny sposób: pieszo, rowerami, pociągiem czy autobusem. Ważne jest to, abyś Ty dobrze się czuła i chciała przeżyć nową przygodę. Taka zmiana dobrze wpłynie na Twoje samopoczucie, ponieważ dostarczysz sobie nowych emocji oraz ciekawych wspomnień.

Jeśli nie znasz jeszcze wszystkich zakamarków swojej okolicy, dowiedz się, co ciekawego można robić nieopodal Twojego miejsca zamieszkania. Możesz wybrać się do muzeum, do parku czy w inne piękne miejsce. Możliwości jest bardzo dużo, a wszystko zależy od tego, gdzie mieszkasz.

Polska naprawdę jest ciekawym i pięknym krajem. Aby zwiedzić ją całą, potrzeba do tego kilku miesięcy. Dlatego zrób sobie taki miły prezent i wybierz się w podróż swojego życia. Niech te kilka dni przyniosą Ci zupełnie inne emocje niż do tej pory.

Odważne kobiety mogą się wybrać również za granicę. Jest to świetna okazja do poznania nowych ludzi i nowych miejsc, a wszystko to możesz uwiecznić na zdjęciach.

Kiedy podróżujesz, odkrywasz nie tylko nowe miejsca, lecz także samą siebie. Zdajesz sobie sprawę z tego, co lubisz, gdzie wolisz spędzać czas, i odkrywasz miejsca, w których czujesz się dobrze. Gdy je odnajdziesz, polubisz wycieczki, podróże i wypady, a dzięki nim zamkniesz drzwi swoim negatywnym uczuciom i wniesiesz się ponad nie. Myślę, że o to właśnie chodzi.

Z własnego doświadczenia wiem, że wycieczki, podróże i inne wypady są bardzo dobrym sposobem na samotność. Sama odważyłam się wsiąść do pociągu i pojechać 300 km od domu po to tylko, by poznać zupełnie inne miejsca. Wrażenia niesamowite i nieopisane. Poznałam fantastycznych ludzi i – wierz mi – w podróży zapomniałam o samotności. Potraktowałam to jak przygodę mojego życia i odtąd stało się to moim nawykiem, by raz na jakiś czas wybrać się w zupełnie nowe miejsce.

Najbardziej niezwykłe są te miejsca, w których jeszcze się nie było. Czasami wystarczy prowiant do plecaka i mapa do ręki. I oczywiście pieniądze…

Jeśli nigdy tego nie próbowałaś, zrób to! Tym bardziej teraz, gdy dokucza Ci melancholia i uczucie pustki…

CIACH

ZAKOŃCZENIE

Życzę Ci, Kochana, abyś i Ty zobaczyła, że Twoja obecna sytuacja daje Ci ogromne możliwości zmian. Tylko od Ciebie zależy, czy otworzysz drzwi do nowego życia i zobaczysz, co jest po drugiej stronie.

Napisałam ten poradnik dla Ciebie. Mam nadzieję, że choć jedna moja rada zmieni Twoje postrzeganie samotności i że skorzystasz z przedstawionych tu metod. Większość z nich wypróbowałam we własnym życiu, dlatego tym bardziej chciałam się nimi z Tobą podzielić. Skoro moja sytuacja się zmieniła, to Twoja również może.

Życzę Ci wszystkiego najlepszego! Pamiętaj, że to dopiero początek procesu zmian. Jeśli będziesz cierpliwa, uda Ci się zobaczyć siebie i swoje życie w nowym świetle.

CIACH

Życzę Ci powodzenia! Pamiętaj, że zasługujesz na miłość i szczęście, bo jesteś tego warta!

To był tylko FRAGMENT eBooka. Masz ochotę na więcej?

➡ Zamów pełną wersję eBooka
Jak pokonać samotność

Samotność ma różne oblicza, ale zawsze boli tak samo mocno. Szczególnie nas, kobiety. I to niezależnie od tego, co jest jej przyczyną. Jeśli też zostałaś zdradzona, Twój związek rozpadł się po latach lub po prostu jesteś sama – ta książka pokaże Ci, że nie jesteś sama ze swoim problemem.

W eBooku znajdziesz łącznie **26 metod** na zwalczenie samotności. Ich stosowanie w praktyce sprawi, że każdego dnia Twoja wiara w życie bez trosk i u boku wymarzonego faceta będzie coraz silniejsza.

Czy jesteś na to gotowa? Na życie, o którym marzysz? Na życie z chłopakiem, partnerem lub mężem u boku? Jeśli tak – skończ z biernością i zobacz, jak pokonać samotność. Recepta na lepsze życie jest na wyciągnięcie Twojej ręki… Wystarczy, że po nie sięgniesz!

➡ Zamów pełną wersję eBooka
Jak pokonać samotność