

KOBIETA

PRZEDSIĘBIORCZA.COM



**Kobiety
przekraczają
granice** 30

**Edukacja
ekonomiczna**

21 **Rozwój Waszej
ciekawości ekonomicznej**

**NISKIE
OBCASY**

40 **Jakie jest nowe Audi A1**

**Ambasadorki
przedsiębiorczych kobiet**

17 **Barbara Chwesiuk**

TEMAT NUMERU!

6 | **Kobieta przedsiębiorcza – Madi Sharma**

Piękna i BESTIA w objęciach tanga

Tango. Pasja i napiętność w objęciach partnera, przepływ emocji, poczucie siebie i swojej kobiecości. Wreszcie ktoś widzi w Tobie Kobieta, a nie konkurencję do stanowiska kierowniczego w firmie, wreszcie ktoś dostrzega w Tobie wrażliwość i kruchość, a nie żonę i matkę, która choć zmęczona do granic możliwości, i tak poradzi sobie z jeszcze kolejnym wyzwaniem. Wreszcie ktoś słucha Ciebie i Twoich potrzeb, a Ty czujesz się taka wolna i piękna... i nagle odkrywasz, że to tylko piękny sen. Sen o tangu, sen o życiu, który śni dziś wiele Kobiet.

W rzeczywistości może nie masz z kim zatańczyć. A jeśli już masz, to może nie jest to tak przyjemne, jak myślałaś. Stres, nieporozumienia, potknięcia, a do tego te myśli: „znowu źle, jeszcze ogrom pracy przed Tobą, nie wolno Ci być słabą... Kobieta”. Coś, co mogło dać Ci radość i zadowolenie z siebie, stało się kolejną sytuacją, w której być może czujesz się niewystarczająco dobra. I właśnie w tym miejscu może rozpocząć się Twoje tango z Tobą samą, bo niezależnie czy masz partnera, czy nie, ten tajemniczy taniec może stać się przygodą prowadzącą Cię do siebie samej, spełnionej i zadowolonej.

SKĄD TANGO SOLO?

Zacząło się całkiem niewinnie jako odpowiedź na potrzeby wielu Kobiet, które chciały tańczyć tango, a jednocześnie nie miały szans, by znaleźć partnera. A i takich, które w ogóle nie chciały go mieć. Na początku miałyśmy po prostu tańczyć, szlifować technikę i ćwiczyć ozdobniki. Jednak bardzo szybko tango zaczęło wymykać mi się spod kontroli. Zacząło mnie prowadzić, a ja delikatnie podążałam w tym silnym objęciu mojej pasji. Stało się dla mnie metaforą życia. Zacząłam zauważać, jak bardzo potrafi ono zmieniać postawy, nie tylko ciała, ale i umysłu. Równocześnie z tańczeniem tanga rozpoczęła się moja podróż do siebie, do akceptacji i podnoszenia poczucia własnej wartości. Obie te dziedziny zaczę-

ły się tak mocno przeplatać w moim życiu, że zaczęłam tworzyć autorski program "TangoCoaching", którego główną część stanowią właśnie zajęcia Tango Solo. Szukałam inspiracji w tangu, którego język przenosiłam na życie. By wzbogacić natomiast moc tanga do zwiększania pewności siebie i kobiecości, inspirację czerpałam z wielu źródeł psychologicznych i pracy z ciałem. Wszędzie szukałam dróg dotarcia do naturalnej kobiecości, do tego autentycznego przejawu piękna kobiecej duszy, często kryjącego się głęboko za eleganckim strojem czy makijażem.

ZAGUBIONE PIĘKNO

Po kilku latach prowadzenia zajęć mogę potwierdzić tezę, że w każdej Kobięcie, niezależnie od wieku czy pozycji społecznej, mieszka mała, piękna Księżniczka, której należy się miłość, uznanie i wiele tego, co najlepsze. Jaki jest więc powód, że rzadko która dorosła Kobieta tak właśnie odnosi się do siebie? Główna przyczyna leży w tym, iż często w wyniku różnych doświadczeń mała Księżniczka uczyła się, że jednak na miłość trzeba zasłużyć. Okazywało się, że pewne zachowania gwarantują w życiu więcej akceptacji, a inne mniej, że niektóre uczucia są nagradzane, a inne bardzo niemiłe widziane. Niewyrażone i nicuszanowane emocje stopniowo usztywniały ciało, tworząc zewnętrzną zbroję ochronną, która skryła tym samym wiele cech kobiecych. Mała Księżniczka szybko musiała więc wyrosnąć. Pojawiła się w niej potrzeba, by na zewnątrz być silną i dokładnie taką, jak chcą inni. W ten sposób zrodziła się nieufność, poczucie zrąbanienia i samotność, a do tego tak bolesna strata poczucia swojej wartości, wyjątkowości i piękna. Najbezpieczniejsze było zamknięcie się w swoim „wewnętrznym zamku”, które niestety u wielu Kobiet z czasem przerosło się w ich własne więzienie. W ten sposób w otchłani ich umysłu zrodziła się też Ona, Bestia, drapieżny strażnik więzienny. Choć w swoim pierwotnym

założeniu miał chronić kobietę przed doznawaniem przykrości, to ostatecznie powoli zaczął ograbić ją z doświadczenia jej prawdziwego piękna i akceptacji siebie. W zamian za to zaczął produkować olbrzymie ilości krytyki, kolekcjonować najdrobniejsze porażki, pokazywać innym jako wzór do naśladowania. Stworzył nawyk ciągłego warunkowania stanu zadowolenia z siebie jakością i wielkością osiągnięć. Stworzył przymus uczestniczenia w wyścigu za osiągnięciami, za pieniędzmi, za miłością i uznaniem, każdego dnia zwiększając jednak wymagania. I nawet gdy sukces przychodził z zewnątrz, Bestia sprawia, że Właścicielka wcale nie czuje go w sobie. Ba, nawet go nie widzi! Niezależnie od tego, co już osiągnęła i jaki podziw budzi wśród ludzi, w swoim wewnętrznym więzieniu może nadal być niepewną siebie dziewczynką, która już dawno zapomniała ten stan kochania i akceptowania siebie tak po prostu. Jednak ten stan, to poczucie nigdy nie przyjdzie z zewnątrz. Właściwa, zdrowa i jedyna droga wiedzie najpierw od wewnątrz.

ZATRZYMAJ SIĘ W RYTMICZNYM KROKU RODEM Z BUENOS...

Wskutek zagubienia poczucia wrodzonego piękna sukces zewnętrzny i bycie w ciągłym ruchu mylnie stały się dziś wyznacznikiem wartości człowieka. Jednak ani sukces, ani porażka nie są taką miarą. Są po prostu manifestacją nas i naszej energii we wszechświecie. Stąd pierwszym etapem w procesie uwalniania się z objęć Bestii staje się umiejętność pełnej akceptacji swoich porażek i tych większych, i tych mniejszych życia codziennego. Wtedy zaczynamy akceptować siebie pełniej, stawiamy się w swoich oczach bardziej ludzkie i dobrze nam z tym. Pojawia się w nas więcej spokoju. Umiemy się zatrzymać i po prostu być. Tylko być i aż być. Łagodna akceptacja, którą odczuwa ciało w każdej swojej komórce, jest tym, co wyzwala siłę i energię do zmian. Oznacza tylko tyle, że widzimy,

co jest obecne w nas i w naszym życiu. Zauważamy nasze emocje i myśli na nasz własny temat i na temat naszych możliwości, a w konsekwencji tej świadomości przestajemy się tego bać. Często właśnie wtedy budzimy się do życia. Nasze ciała zaczynają żyć w poczuciu piękna, istniejącego w nas od zawsze i na zawsze. Zatrzymanie się na chwilę w rytmicznych krokach rodem z Buenos Aires jest właśnie świetnym sposobem docierania głębiej do siebie. Sposobem, by pobyć ze sobą i poznać siebie, taką prawdziwą, tę, którą latami ukrywałyśmy być może w obawie przed kolejnym zranieniem. W tangu my, Kobiety, musimy umieć się zatrzymać, byśmy mogły chwila po chwili doświadczać jego piękna i magii. Gdy pozwalamy się prowadzić, możemy doznawać całej gamy emocji, które swobodnie przepływają przez ciało. By natomiast czuć, musimy ponownie doświadczyć tego zjawiska w ciele i nauczyć się obcować z emocjami, które się w nim pojawiają. Do tego tanga na początku nie potrzeba długa, potrzeba tylko Ciebie i Twojej chęci spotkania się ze sobą. Potrzeba też trochę odwagi, by „na chłodno” spojrzeć na siebie i zrobić „bilans zysków i strat”. Gdzie jestem, w jakim stopniu lubię siebie, w jakim stanie jest moje ciało, jak blisko jestem swojej duszy i jak pozwalam jej tańczyć? Zwiększa to naszą świadomość, dając pole do akceptacji i idącej za tym siły. Uczymy się w ten sposób pełniej ufać sobie i życiu, zwiększając też szansę, by tworzyć bardziej satysfakcjonujące relacje.

KOBIETA, EMOCJE I TANGO

Tango ma w sobie niesamowitą moc, budzi emocje, konfrontuje nas ze swoimi słabościami i jednocześnie daje siłę. Tango Solo to najpierw praca na poziomie ciała. Kształtujemy mięśnie i zdrową postawę Kobiety pewnej siebie i otwartej na życie, mocno ugruntowanej w swojej rzeczywistości. Stajemy się prawdziwie silne, choć nasze ciała mogą pozostać rozluźnione i elastyczne. To jednak także wyzwanie dla umysłu, kiedy uczymy się układu skonstruowanego z kroków i elementów tanga. Mamy tutaj duże możliwości zmiany na poziomie naszych przekonań. Ta część zajęć zawsze wywołuje najwięcej zamętu. „bo nie dam rady, bo za trudne, bo mam kiepską pamięć, bo się nie nadaję, bo inne tańczą lepiej”. I tak dalej, i tak dalej, drażniąca Bestia zaciera ręce, mając nadzieję, że ponownie uda jej się powstrzymać swoją Właścicielkę przed zmianą i utrzymać za kratkami jej własnego więzienia.

Dlatego to prawdziwie mocny trening. Pojawia się przestrzeń do odpuszczenia i do tworzenia cennych nawyków bycia zadowoloną z siebie, dbania o słowa, które mówimy same do siebie, świadomego wybierania tego, na czym się skupiamy, np. na naszych drobnych sukcesach. Na tym etapie zwiększa się poziom lubienia siebie samej i realnego podejścia do swoich możliwości. A ponieważ ciało żyje w rzeczywistości, którą stwarza umysł, zaczyna ono z nami coraz lepiej współpracować, dając więcej energii życiowej. Jednocześnie ciało przychodzi z pomocą większym zmianom na poziomie myślenia i odczuwania, co fizycznie związane jest z bliskim umiejscowieniem kory ruchowej i struktur mózgu odpowiedzialnych za myślenie i odczuwanie. Ponadto kiedy nasza postawa ciała się zmienia, kiedy otwiera się nasza klatka piersiowa i zaczynamy oddychać nieco głębiej, często też zaczynamy odczuwać nieco głębiej. Emocje raz doświadczone i zauważone w ciele mogą stać się naszym mocnym zasobem na przyszłość ze względu na doskonałą świadomość i pamięć ciała. Uczucie akceptacji przenika ciało i staje się dostępne zawsze i wszędzie. Dodatkowo emocjonalny charakter muzyki tanga sprawia, że porusza ono delikatną strunę w każdej Kobięcie. Tango staje się jej bliskie, poniekąd obejmuje jej delikatną strukturę, jej wnętrze pełne pasji. W takiej sytuacji trudno pozostać zamkniętą, trudno się nie skusić na... siebie.

TY DECYDUJESZ, ILE WEŹMIESZ

Dzisiaj do wspólnej podróży do siebie zapraszam inne Kobiety. Wierzę bowiem, że każda z nas ma moc ponownego narodzenia się w poczuciu miłości i akceptacji siebie, by pomnażać tę wartość, którą nosi w sobie od zawsze. Dla każdej z nas istnieją różne drogi inspiracji, może to być właśnie spotkanie tanga i odkrycie go w sobie... By przy jego wsparciu nauczyć się dbać o własną przestrzeń, znaleźć właściwe klucze i dotrzeć do hram więzienia, by pokonać Bestię, z którą przez wiele lat nieświadomie tańczyłyśmy. Zajęcia Tango Solo w oparciu o TangoCoaching™ to proces dojrzewania do nowej jakości spotkania ze sobą zarówno w tańcu, jak i w życiu. To czas umiętnego zdejmowania zbroi ochronnej zbudowanej z naszego spiętego ciała i wizerunku siebie, który całe życie przekazywałyśmy innym, gdyż ten magiczny taniec mocno weryfikuje naszą autentyczność. Uczymy się zdrowych nawyków, kształtujących poczucie

własnej wartości na podstawie tego, kim jesteśmy naprawdę. Wszystko w bezpiecznej przestrzeni tanga, bo to tylko taniec i to każda Kobieta osobno decyduje, ile z niego weźmie. Jedne po prostu dobrze się bawią, inne mają chwile zaponnienia od swojej rzeczywistości, skupiając się wyłącznie na sobie. Jeszcze inne wyznaczają sobie cel, by odnaleźć się w tangu w parze, a niektóre idą w tango zwane życiem. Stając się bardziej pewne i wyznające dla siebie, wprowadzają drobne zmiany w codziennych nawykach, uczą się, jak doznawać w życiu jeszcze więcej radości i piękna. Oczywiście wiele z tych rzeczy staje się możliwe, jeśli pojawia się na to przyzwolenie, jeśli jest gotowość do zmiany. Wiem, że tango ma niesamowity magnetyzm i nim przyciąga, a może to właśnie ta chwila spotkania z samą sobą sprawia, że kiedy raz zagra w naszej kobiecej duszy, często zostawia w niej ślad i tęsknotę... Tęsknotę za sobą, piękną i urzekającą, wartościową z samej racji bycia na tym świecie. Po prostu. Bo życie to „tango”.

Magdalena Samollik



Magdalena Samollik,

instruktor Tango Argentino, Life Coach, autorka metody TangoCoaching™.

Choć z wykształcenia farmaceutka, po latach pracy na Akademii Medycznej założyła własną firmę w Poznaniu. Jej największa pasja – tango oraz własne doświadczenia uświadomiły jej, jak ważna jest praca na rzecz podnoszenia poczucia własnej wartości. Inspirujący język tańca i wiara w potęgę umysłu pozwoliły jej opracować autorską metodę TangoCoaching™, łączącą elementy tango argentyńskiego, psychologii behawioralnej oraz coachingu. Realizuje ją na różnych poziomach pod postacią regularnych kursów tanga dla kobiet, warsztatów wyjazdowych oraz indywidualnych sesji coachingowych. Celem jej działania jest wzmacnianie pewności siebie u kobiet oraz motywowanie ich do realizowania własnego potencjału i pasji, zarówno na polu biznesowym, jak i prywatnym.

www.samollik.pl