

EWA NAVARRO MORA

UWAŻAJ BO SPADNIESZ

*5 najczęstszych
przeszkód, które
trzymają Cię w miejscu
i pierwszy krok, żeby
każdą z nich usunąć.*

Wersja na próbę czy to coś dla mnie



CHECKLISTA + MINI-WORKBOOK

Dla kobiet, które czują, że **mogą więcej**,
ale coś je **zatrzymuje**.

ewanavarromora.com • [@uwazajbospadniesz](https://www.instagram.com/uwazajbospadniesz)

Moja Droga,

są rzeczy, które wiesz od dawna. Czujesz je głęboko w sobie.

Że coś nie gra. Że dajesz z siebie za dużo, a za mało otrzymujesz w zamian. Że marzysz o czymś innym, ale strach jest głośniejszy niż odwaga.

Ten materiał nie doda Ci motywacji. Motywacji masz pewnie aż nadto — inaczej nie sięgnęłabyś po niego. On pomoże Ci zrobić coś trudniejszego: **nazwać to, co Cię naprawdę trzyma w miejscu.**

Bo przeszkoda, która nie ma nazwy, rządzi Tobą po cichu.

Przeszkoda nazwana — zaczyna tracić swoją moc.

CZĘŚĆ 1 – CHECKLISTA. 5 przeszkód, które najczęściej widzę u kobiet, z którymi pracuję. Przy każdej zaznacz szczerze: *to ja* albo *to nie ja*. Nikt nie patrzy. To rozmowa między Tobą a Tobą Moja Droga. W tej wersji próbnej udostępniam Ci 2 przykłady, abyś mogła zobaczyć jak rozpoznać je u siebie.

CZĘŚĆ 2 – MINI-WORKBOOK. Do dwóch przykładowych przeszkód dostajesz ode mnie ćwiczenie. Na Twoim własnym przykładzie. Sam na sam, aby zacząć. Tutaj masz 2 przykłady jak to może wyglądać.

Zrób sobie kawę lub herbatę. Daj sobie 20 minut. Zastługujesz na nie.

Zaczynamy?

Czekanie, aż ktoś Cię zauważy

„Pracuję świetnie. Wyniki mówią same za siebie. Kiedyś ktoś to w końcu doceni.”



Nie mówią, Moja Droga. **Wyniki nie mówią same za siebie** — mówią ci, którzy o nich opowiadają. A Ty siedzisz cicho, robisz swoje i czekasz, aż ktoś zapuka i powie: *widzimy Cię, należy Ci się*.

To jedna z najboleśniejszych przeszkód, bo opiera się na umowie, której druga strona nigdy nie podpisała. Uczono nas: **bądź grzeczna**, pracuj ciężko, a zostaniesz nagrodzona. Tymczasem awanse, podwyżki i ciekawe projekty dostają ci, którzy o nie proszą i potrafią pokazać, dlaczego im się należą.

ZAZNACZ, JEŚLI TO TY

- ☐ Czekasz aż wszyscy przed Tobą awansują pierwsi, bo są dłużej w roli
- ☐ Na spotkaniach Twoje osiągnięcia nie są zauważane, nie mówisz o nich
- ☐ Czujesz się zawiedziona, że ktoś mniej kompetentny awansował szybciej

Nie mogę przestać być ekspertką

*„Gdybym
odpuściła,
wszystko by się
posypało, więc
siedzę tam, gdzie
jestem.”*



Od pierwszej klasy uczono nas być prymuskami: mieć komplet piątek, znać każdą odpowiedź, nie zawodzić. W karierze prymuska wyrasta na ekspertkę — tę, która wie najlepiej i bez której „świat zaginie”. Brzmi jak komplement. **Działa jak kotwica.**

Bo bycie niezastąpioną w swojej roli to najcichszy sposób, w jaki omijają Cię awanse. Skoro nikt nie zrobi tego tak dobrze jak Ty — nikt Cię stąd nie wypuści. Awans dostaje ta, która pokazała, że umie oddać wiedzę i poprowadzić innych, a nie ta, której „szkoda ruszać z miejsca”.

ZAZNACZ, JEŚLI TO TY

- ☐ Czujesz, że bez Ciebie projekt, zespół albo firma się posypią — i to Cię trzyma w miejscu
- ☐ Wolisz być najlepsza w tym, co znasz, niż zaczynać coś nowego od zera na oczach innych
- ☐ Słyszałaś już „jesteś zbyt cenna tam, gdzie jesteś” — zamiast propozycji awansu

0-4 zaznaczeń

Masz solidny grunt pod nogami. Ten materiał potrafi działać jak lustro: wróć do niego, gdy poczujesz, że coś zaczyna Cię przytrzymywać. W międzyczasie pomagaj innym nazywać to, co je powstrzymuje.

5-10 zaznaczeń

Coś Cię trzyma — i właśnie to jest przeszkoda. To dobry moment: przeszkoda jest już widoczna, ale jeszcze nie została urosnąć. Przejdź do części 2 i zacznij od ćwiczenia przy przeszkodzie, którą zaznaczyłaś najmocniej.

11+ zaznaczeń

Maja Dąbrowska pisze: "Widzę, że coś jest z Tobą nie tak. To znaczy, że przez lata robiłaś to, 'jak należy' — i właśnie to 'jak należy' Cię zatrzymało. Dobrze, że nie musisz ruszać wszystkiego naraz. Wystarczy jedna rzecz, jeden pierwszy krok."

Wersja na próbę czy to coś dla mnie

Koniec z niewidzialnością

na czekanie, aż ktoś Cię zauważy

Widoczność to nie chwalenie się. To informowanie. Ludzie decydujący o Twoim awansie nie czytają w myślach — mają za dużo swoich spraw.

KROK 1. Odpowiedz szczerze:

Kto konkretnie decyduje (lub ma wpływ) na mój rozwój w pracy? Czy ta osoba wie o moich wynikach z ostatnich 6 miesięcy?

KROK 2. Wybierz jeden ze swoich wyników i napisz o nim **3 zdania faktów** (co było wyzwaniem → co zrobiłeś → jaki był efekt, najlepiej w liczbach). Fakty to nie przechwałki.

KROK 3. Zaplanuj, gdzie te 3 zdania wybrzmiały w ciągu 14 dni: rozmowa z przełożoną/ym? Podsumowanie miesiąca mailem? Wpis na LinkedIn? Wybierz jedno i wpisz datę do kalendarza. **Serio — teraz.**

Gdzie i kiedy:

Po więcej informacji zajrzyj na stronę
www.ewanavarromora.com/warsztaty