



Od czasów licealnych marzyłam o tym, żeby założyć własną działalność gospodarczą. Wyobrażałam sobie, jak to jest cudownie współpracować z ludźmi, tworzyć własne pomysły, być niezależnym, mieć wpływ na swoje zarobki. Na tamten moment nie miałam pojęcia, jak się to robi i co dokładnie miało by to być. Wtedy jeszcze byłam wciąż niedookreślona, nie wiedziałam, czym miałabym się zajmować. Miałam za dużo zainteresowań, z kilku przedmiotów byłam bardzo dobra, miałam trudność z podejmowaniem decyzji.

W trakcie studiów psychologicznych chciałam założyć działalność razem z Natalią Kajką i Julią Łopuszańską - taką naszą spółkę. Przez długi czas studiów trzymałam się razem z dziewczynami. Łączyła nas wspólna nauka, wspólne pasje, plany i zamierzanie do działania, eksperymentowania i własnych biznesów. Trzy dziewczyny, które pomimo lęku i niepewności chciały działać na rzecz innych ludzi, spełniając jednocześnie swoje pragnienia.

Jednak po długich rozmowach doszliśmy do wniosku, że każda decyduje się pójść własną drogą. Bałam się wtedy takiej odpowiedzialności, choć z drugiej strony możliwość tworzenia własnych pomysłów, działanie na własny rachunek, wolność oraz możliwość rozwoju na własną rękę - było tym, za czym poszłam.

Cały pomysł dotyczący loga, strony internetowej czy planu działania powstał pewnego słonecznego dnia, podczas odbywania wakacyjnych praktyk. Od początku wiedziałam, że chcę działać i rozwijać, i szkoleniowo, znałam swoje ulubione metody pracy, ulubione grupy, wiedziałam, czego chcę (może chciałam za dużo). Na pewno nie miałam pojęcia, jak mój pomysł zweryfikuje rynek, czy będę potrafiła się przebić, czy będę na tyle wytrwała i konsekwentna, by pomimo trudności wciąż iść do przodu.

### Kobieta Czynu

Obecnie piszę książki, prowadzę warsztaty, konsultacje, mentoring. Jest to droga, jaką wybrałam - moja pasja, mój kierunek. Ta praca to dla mnie źródło mojego spełnienia, możliwość przebywania z drugim człowiekiem, patrzenia jak rokwita. Łączę w ten sposób moje własne doświadczenia i mądrość życiową z wiedzą naukową. To także możliwość wymiany myśli, spojrzeń i uśmiechów - tu ważna jest wzajemność - w dzieleniu się, szacunku do siebie nawzajem, uważności i zaufaniu.

Dla mnie odkładanie to pozostawianie w sferze komfortu oraz lęk przed jej opuszczeniem, strach i obawa przed ryzykiem, przed podejmowaniem ryzykownych działań, przed zmianami (pozostawianie przy tym co znane i bezpieczne). Odkładanie wiąże się z pewną nieumiejętnością w realizacji działań celowych, brakiem samodyscypliny i nieefektywną samoregulacją. To bezsensowne odsuwanie ważnych i zaplanowanych zadań na późniejszy termin, czemu towarzyszy psychiczny dyskomfort i negatywne emocje. Odkładactwo jest przede wszystkim dużo głębszym zagadnieniem niż można by przypuszczać.

W moim życiu odkładanie także jest obecne, choć w dużo mniejszym stopniu niż jeszcze parę lat temu. Walka z odkładaniem toczy się każdego dnia, szczególnie na początku, kiedy chodzi o zmianę dotychczasowego życia czy sposobu myślenia. Uważam, że nigdy nie jest za późno na zmiany, na podejmowanie ważnych, choć czasem trudnych decyzji, warto mimo wszystko przechodzić od narzekania i czekania do działania, warto szukać swojej drogi, swoich pragnień, warto docierać do swojego serca i słuchać jego głosu.

<http://edytaduda.pl/>



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie autorskie i promocja książki

# Edyta Duda

# Człowiek czynu

## - od odkładania do działania



EDYTA DUDA - waleczna kobieta czynu, założycielka EFEKTO Kopalni Potencjału, od 2011 roku zaprzyjaźniona z prokrastynacją i wciąż poszukująca jej głębi w trakcie studiów doktoranckich z psychologii u profesora Piotra Olesia. W praktyce rozkłada na łopatki odkładactwo dzięki bezkonkurencyjnej dramie, psychodramie i bajkoterapii. Zanim została psychologiem, została już okrzyknięta mianem filozofa z urodzenia. Wychodzi w życiu z założenia, że najbardziej twórcze jest to, co pojawia się w działaniu i w relacji z drugim człowiekiem, dlatego też jest miłośniczką eksperymentów, i to nie chodzi tym razem o chemię. Lubi wyzwania, wzajemne nakręcanie się z uczestnikami warsztatów oraz te cenne momenty wzruszeń.



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie autorskie i promocja książki

# Edyta Duda

## Człowiek czynu

- od odkładania do działania



Spotkanie odbędzie się  
**we wtorek 6 listopada 2018 r. o godz. 18.00**

w Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29, [www.domkulturyism.pl](http://www.domkulturyism.pl)

**Wstęp wolny**

W czasie spotkania będzie można nabyć książkę Edyty Dudy, CZŁOWIEK CZYNU - od odkładania do działania, Wydawnictwo POLIHIMNIA, Lublin 2018