

# Dokucza Ci samotność? Zostałaś zdradzona, porzucona lub po prostu jesteś sama? Zobacz, jak pokonać SAMOTNOŚĆ i wieść życie, o jakim marzysz!

Samotność ma różne oblicza, ale zawsze boli tak samo mocno. Szczególnie nas, kobiety. I to niezależnie od tego, co jest jej przyczyną.

Czasem nic jej nie zapowiada. Spotykasz go, miłość od pierwszego wrażenia. Ślub, huczne wesele, świetlana przyszłość przed Wami. Ale mijają lata, z czasem nachodzą Cię podejrzania, aż wreszcie prawda zbyt kłuje w oczy, by się jej wypierać. Jego **ZDRADA** wychodzi na jaw. Kłótnia, wyzwiska, trzask drzwi i potoki łez. Potem już tylko formalności, szybki rozwód, może podział majątku. On żyje dalej, ale Twoja serce jest spustoszone jak po brutalnej bitwie. Zostaje jedynie rozczarowanie i poczucie własnej wartości rozsypane w szczątki...

Czasem sama dojrzewasz do tej myśli. Nawet jeśli koleżanki ubóstwiają Twojego faceta, Tobie po latach coraz bardziej dają się we znaki jego wady. Oboje dojrzewacie do tego, co nieuchronne: decydujecie się na **ROZSTANIE**. A gdy on szybko znajduje sobie nową, wiesz, że już do Ciebie nie wróci. Zostajesz sama. Ze wspomnieniami chwil, które nie wrócą. Z albumami zdjęć, które teraz przyprawiają jedynie o płacz...

Czasem, wreszcie, życie obchodzi się z nami łaskawiej. Znajome nawet nam zazdroszczą. Co za mąż, taki awans, taka posada. Ale dla Ciebie oznacza to jedno: **PRZEPROWADZKA**. Nowe miasto, obcy ludzie, zerwane kontakty z dotychczasowymi znajomymi. I pustka w mieszkaniu. Jego nie ma całe dnie, bo zarabia przecież na rodzinę, ale Ty czujesz się, jakbyś nie miała męża...

Bez względu na to, co jest powodem Twojej samotności (zdrada, rozstanie, przeprowadzka czy po prostu jesteś sama, bo jeszcze Go nie spotkałaś) – z pewnością jest ona dla Ciebie nadzwyczaj bolesna. Jeśli nie wiesz, jak sobie z nią poradzić – jestem tu po to, by Ci pomóc.

## „Nie jestem samotna. Ja jestem singielką”...

Ostatnimi czasy szerzy się moda na bycie singielką. Kobiety nie są już samotne. One są singielkami. W żadnym wypadku z przymusu. Zawsze z wyboru. Czy aby na pewno?

Z natury jesteśmy istotami społecznymi. Zwłaszcza my, kobiety. Owszem, czasem każdy potrzebuje chwili odpoczynku i odrobiny wolności, by poczuć, że żyje. Ale długie lata samotności nigdy nie wychodzą na dobre.

Jeśli też wzbranasz się przed myślą o samotności – zastanów się, czy jesteś szczerą ze sobą. Samotność to nic wstydliwego. Samotność to problem milionów kobiet na świecie i setek tysięcy Polek. Samotność to uczucie, które nieprzyjmowane do świadomości, wypierane i tuszowane może wyrządzić szkody w Twoim sercu, jakich później nie zdołasz wyleczyć...

Jeśli rzeczywiście chcesz być singielką i dobrze Ci z tym – masz do tego pełne prawo. Jeśli jednak chcesz stawić czoła swojej samotności, wysłuchaj mnie teraz uważnie. Mam Ci coś do powiedzenia...

## **Jak przezwyciężyłam samotność?**

Ja też kiedyś byłam w tej sytuacji co Ty teraz. Samotna, zagubiona, w nowym mieście, bez znajomych, bez męża – ba! – nawet bez partnera. Trudno było mi się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Długie miesiące minęły, zanim nawiązałam nowe znajomości, poznałam miasto i zaakceptowałam ten nowy etap życia.

Nie ukrywam: nie było łatwo. Ale w tamtym czasie nie miałam się kogo poradzić. Nie wiedziałam, gdzie szukać pomocy. Nie było też książek poruszających problem samotności.

Dlatego teraz, gdy przeżyłam to, co przeżyłam, i wiem, czego nie wiedziałam wtedy, zdaję sobie sprawę, jak bardzo potrzebna jest taka książka. Wiem, że trudno pokonać samotność w pojedynkę, dlatego w jednym miejscu zebrałam wszystko to, co pomoże Ci pokonać samotność. Z moimi i Twoimi doświadczeniami będzie Ci prościej spojrzeć na Twoją samotność i wreszcie się jej pozbyć.

Uwierz mi: skoro mnie się udało, z moją nieśmiałością, strachem przed ludźmi i poharatanym sercem, Ty tym bardziej dasz radę!

## **26 sposobów na sukces w walce z samotnością**

Gdy myślami cofnęłam się do czasów, kiedy to borykałam się z samotnością, przypominałam sobie wszystkie podejmowane wysiłki. Łącznie zebrałam **26 metod** na zwalczanie samotności. Ich stosowanie w praktyce sprawiło, że każdego dnia moja wiara w życie bez trosk i u boku wymarzonego faceta była coraz silniejsza.

Nie znaczy to oczywiście, że musisz zastosować wszystkie z tych metod. Każda z nas jest inna i każda ma swoje potrzeby. Dlatego też niektóre z tych metod lepiej zadziałają w Twoim przypadku, pozostałe – u Twojej znajomej, jeszcze inne – u kogoś innego. Aby znaleźć własny sposób na samotność, [poznaj wszystkie metody i wybierz te, które najbardziej Ci odpowiadają](#). Nie zwlekaj z podjęciem działań! Każdy dzień poświęcony na rozpamiętywanie przeszłości to dzień stracony.

Kiedyś usłyszałam pewną myśl, którą wzięłam sobie głęboko do serca. Teraz, ilekroć łapię się na tym, że więcej narzekam, niż faktycznie działam – przypominam sobie tę myśl:

*Żyj tak, aby nigdy niczego nie żałować,  
a gdybyś mogła przeżyć swoje życie drugi raz*

*– aby nie chcieć zmienić w nim ani jednego dnia.*

Czy gdybyś mogła żyć raz jeszcze, zmieniłabyś jakikolwiek dzień swego życia? Jeśli tak, to zrób to TERAZ, ponieważ czasu nie cofniesz! Żyj życiem, o którym marzysz. Życiem z chłopakiem, partnerem lub mężem u boku. Życiem, które chciałabyś przeżyć raz jeszcze, gdybyś tylko mogła!

Szczerze Ci tego życzę! A gdy pokonasz swoją samotność – koniecznie daj mi znać. Mój e-mail znajdziesz w [książce](#).

Pozdrawiam Cię gorąco!  
Barbara Dudzicz

### **Twoja 30-dniowa gwarancja zwrotu pieniędzy!**

**Udzielam Ci bezwarunkowej 30-dniowej gwarancji satysfakcji.** Jeżeli w ciągu 30 dni od daty zapłaty stwierdzisz, że nie jesteś usatysfakcjonowany i powiadomisz mnie o tym, **zwrócę Ci Twoje pieniądze.**

*Iwona Kielar, wydawca*

**PS** Czasem nam się wydaje, że jesteśmy samotne, bo taka już nasza natura. Wśród ludzi zżera nas nieśmiałość, nie lubimy tłumów i cenimy sobie tylko bliskie kontakty, a przez to trudno nam znaleźć przyjaciół. Też masz takie odczucia? Powiem Ci, że i ja tak myślałam, ale to tylko wymówki, by nadal nie wychodzić z domu. Jeśli też jesteś osobą nieśmiałą – gwarantuję Ci, że to w niczym nie przeszkadza, a opisane 26 metod sprawdzi się również w Twoim wypadku. Skoro mi się udało, czemu Ty nie miałabyś dać rady?

# **KUP TERAZ**