

# FUNDAMENTY BUDOWANIA ŚWIADOMEGO WIZERUNKU



ZESZYT ĆWICZEŃ AUTORSTWA  
MAŁGO KOTLONEK 

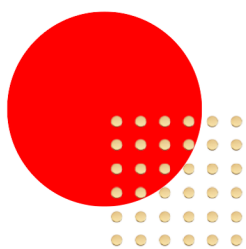


Nazywam się Małgo Kotlonek i jestem certyfikowaną mentorką biznesową oraz strategiem marek. Wspieram przedsiębiorców i kobiety na stanowiskach leaderskich w budowaniu wizerunku poprzez wejście na ścieżkę rozwoju osobistego i zawodowego. Przez 15 lat prowadziłam markę modową GOSHICO, jako dyrektor artystyczna kreowałam wizerunek marki, spełniałam modowe marzenia tysięcy kobiet zarówno na rynku polskim, jak i zagranicznym. Pojawiłam się na tym świecie po to żeby żyć i tworzyć w zgodzie z moimi talentami, dlatego postanowiłam stworzyć autorski program mentoringowy dotyczący budowania wizerunku „MasterClass Zbuduj Wizerunek z Małgo Kotlonek”. Liczę, że czas spędzony na pracy z tym zeszytem ćwiczeń będzie początkiem Twojego nowego życia i pomoże Ci zbudować fundamenty Twojego nowego „JA”.

*Małgo Kotlonek*

# SPIS TREŚCI

CZYM JEST WIZERUNEK? .....	03
CZYM JEST MARKA OSOBISTA? .....	05
NAJWAŻNIEJSZA RELACJA W TWOIM ŻYCIU .....	06
WYKONAJ ĆWICZENIE NR 1 .....	07
WYKONAJ ĆWICZENIE NR 2 .....	09
JAK ZACZAĆ ŻYĆ WŁASNYM ŻYCIEM? .....	10
WYKONAJ ĆWICZENIE NR 3 .....	11
WYKONAJ ĆWICZENIE NR 4 .....	12
DLACZEGO CIAŁO JEST WAŻNE W PROCESIE BUDOWANIA WIZERUNKU? .....	14
WYKONAJ ĆWICZENIE NR 5 .....	15
CZY JESTEŚ ZADOWOLONA Z TEGO JAK WYGLĄDASZ? .....	19
WYKONAJ ĆWICZENIE NR 6 .....	21
KONTAKT .....	24



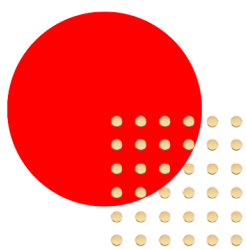
# *Czym jest wizerunek?*

Jednym z najczęstszych problemów, który zgłaszają mi osoby chcące dokonać zmiany w wizerunku osobistym to "od czego zacząć?". Proponuję zacząć od określenia czym jest dla Ciebie wizerunek. Na Twój wizerunek składa się nie tylko to, jak wyglądasz, ale również to, jak się zachowujesz, jakie masz pasje i jaki prowadzisz styl życia. Czy zastanawiałaś się w jaki sposób budowałaś swój wizerunek? Czy był to świadomy proces, czy kształtował się raz mniej, raz bardziej świadomie na przestrzeni lat? A może jest to mieszanka oczekiwań wszystkich osób, które Cię otaczają? Mój program nauczania na „MasterClass Zbuduj Wizerunek z Małgo Kotłonek”, oparłam na trzech filarach pracy z sobą, pracy z ciałem i dopiero na końcu pracy z garderobą, jest bardzo klarowny. Najpierw zapraszam Cię do pracy z rozwojem osobistym, bo wierzę, że gdy głęboko poznamy siebie (filar pierwszy), zdecydowanie łatwiej będzie nam odczytywać sygnały z ciała (filar drugi) i z połączenia relacji duszy i ciała wyjdzie nam wizja naszego wizerunku zewnętrznego (filar trzeci). Oczywiście uposażam uczestniczki mojego MasterClass w narzędzia do pracy nad sobą na każdej z tych płaszczyzn, ale przede wszystkim budzę wiarę we własne siły. Kolejnym krokiem w moim programie nauczania jest strategia marki osobistej lub biznesowej. Marka to obietnica, ale żeby komuś coś obiecać musimy najpierw poznać siebie i sprawdzić jakimi wartościami się kierujemy i czym dokładnie chcemy się ze światem podzielić.

# *Wszystkie odpowiedzi są w Tobie.*

*Małgo Kotlonek*

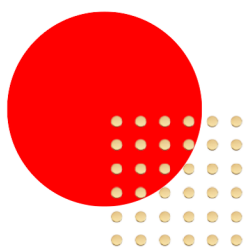




# *Czym jest marka osobista?*

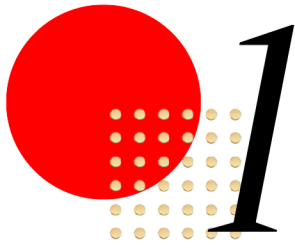
Marka osobista jest częścią Ciebie, jednak jest to tylko kawałek tortu, który ma spełniać jakąś funkcję. Czasem kawałkiem tortu można sobie sprawić przyjemność, czasem zaspokoić głód, a czasem zajadać smutki.

Jeśli masz jakieś cele zawodowe lub biznesowe, to marka osobista może Cię doskonale w tym procesie wesprzeć lub zrujnować Twój plan. Świadome budowanie marki osobistej daje Ci gwarancję, że osiągniesz dzięki niej taki efekt jaki sobie założyłaś. Marka osobista jest narzędziem, które wykorzystujesz każdego dnia. W domu jesteś w 100% sobą, bo gdyby tak nie było, gdybyś nie miała takiej przestrzeni w której możesz być w 100% sobą, to byłoby to niezwykle trudne. Jednak wychodząc do pracy pokazujesz tylko część siebie. Czyli generalnie to, co pomaga Ci w realizacji Twoich celów. Chcesz żeby Twój szef widział w Tobie osobę pracowitą, zadbaną itd. W innych okolicznościach będziesz pokazywała inny kawałek swojego tortu. Ale jeśli nigdy świadomie nie pracowałaś nad swoim rozwojem, nad swoimi wartościami, blokadami, nieuświadomionym traumami, nie uznałaś swoich wrodzonych talentów za talenty, a może nawet nie jesteś ich świadoma, to Twój wizerunek wymaga głębokiej pracy u podstaw.



## *Najważniejsza relacja w Twoim życiu.*

Tak jak wspomniałam w poprzednim rozdziale marka osobista może wspierać Twoje cele, wspierać nawiązywanie relacji, które Ci te cele pomogą osiągnąć. Ale najważniejszą relacją w naszym życiu jest relacja z samą sobą i to na fundamencie prawdziwej „JA” powstają najlepsze marki osobiste. Niestety zbyt wiele osób uważa, że powinny uszczęśliwić wszystkich. Zdecydowanie nie zgodzę się. Widziałam zbyt wiele umęczonych kobiet, które próbowały przypodobać się wszystkim. Zarówno mamie, jaki i teściowej, szefowi i mężowi, dziecku i nauczycielom w szkole. To jest utopia, nigdy nie uszczęśliwisz wszystkich. Więc postaraj się chociaż uszczęśliwić siebie. Gwarantuję Ci, że szczęśliwy człowiek to dobry partner, dobry rodzic, dobry kompan do zabawy. Zawsze miałam silne przekonanie, że mam prawo żyć tak jak chcę. To nie oznacza, że jestem wobec siebie bezkrytyczna. Jestem nawet bardzo i dlatego od 20 lat cały czas szukam i dociekam. Inwestuję w rozwój osobisty. Interesuje mnie jak funkcjonuje człowiek zarówno z poziomu ciała, jak i duszy. Analizuję skąd biorą się niektóre moje zachowania, pracuję ze swoją podświadomością, wyciągam „trupy z szafy”, urządжаю im cichy pogrzeb i idę dalej. Czasami uronię parę łez, czasem tonę łez. Ale nie stoję w miejscu. Dziś mogłabym powiedzieć sobie, że dawno temu w jakiejś sytuacji mogłam zachować się inaczej. Pewnie, że mogłam, ale w tamtym czasie nie potrafiłam inaczej. Czy to oznacza, że dziś mam sobie urządzać psychiczny lincz?



# Wykonaj ćwiczenie.

POPATRZ NA SIEBIE Z POZYCJI OBSERWATORA.

Co pomyślałabyś o sobie jako osoba obserwująca Cię z boku? Weź kartkę i napisz kilka zdań o sobie z perspektywy tej osoby. Co powiedziałałabyś o tej osobie, którą widzisz codziennie w lustrze? Zadaj sobie następujące pytania:

- Czy ta osoba lubi siebie?

.....  
.....

- Czy ta osoba lubi swoje ciało?

.....  
.....

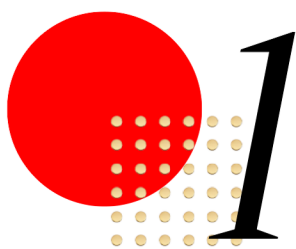
- Czy ta osoba potrafi się o siebie zatroszczyć?

.....  
.....

- Czy ta osoba jest ze sobą szczerą?

.....  
.....  
.....





# *Wykonaj ćwiczenie.*

- Czy ta osoba potrafi stawiać granice?

.....  
.....

- Czy ta osoba zna swoje granice?

.....  
.....

- Czy ta osoba jest spójna w tym co myśli i czuje, a tym co komunikuje i jak wygląda?

.....  
.....

- Czy ta osoba ukrywa jakąś prawdę o sobie przed całym światem?  
Jeśli tak to jaką?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Wykonaj ćwiczenie.

Założmy, że odkryłaś jakąś głęboko skrywaną tajemnicę tej osoby. Popatrz na nią w lustrze i zadaj jej pytanie:

- Co najgorszego może się wydarzyć jak dowie się o tym ktoś z twojego otoczenia?

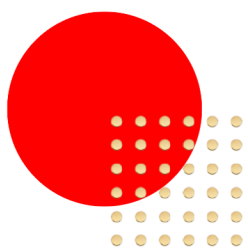
.....  
.....  
.....  
.....

- Co najgorszego może się wydarzyć jak dowie się o tym cały świat?

.....  
.....  
.....  
.....

- Jak zatroszczysz się o siebie jak to się wydarzy?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## *Jak zacząć żyć własnym życiem?*

„Jak to Małgo? Czy chcesz powiedzieć, że teraz nie żyję własnym życiem?”

A jak czujesz? Ja czułam, że noszę jakieś ciężary, które nie są moje. Wszyscy pochodzimy z jakiegoś systemu rodzinnego, a następnie zapraszamy go do każdego innego systemu, który tworzymy. Czyli do relacji z partnerem, do biznesu czy pracy zawodowej, do wszystkich relacji jakie tworzysz z ludźmi. Według mnie rozwój osobisty to odnalezienie swojego miejsca w swoim systemie rodzinnym. Uznanie z szacunkiem cierpienia, krzywd i traum wcześniejszych pokoleń, ich woli przetrwania po to, żebyśmy my mogli się pojawić na tym świecie. Jednak dorosłość to odpowiedzialność za siebie. Każdy z nas ma prawo żyć na własnych warunkach. Trzeba się tylko ze sobą umówić na te warunki.

Rozwój osobisty towarzyszy mi od zawsze. Jestem ogromną fanką psychoterapii i uważam, że każdy choć raz w życiu powinien tego doświadczyć po to, żeby spojrzeć na swoje życie z innej perspektywy. Jest jednak jedna fundamentalna zasada: musisz być szczerą ze swoim terapeutą, bo zatajanie nawet tej najbardziej bolesnej prawdy, to okłamywanie samej siebie. Jeśli liczysz na efekty - stań twarzą w twarz z tym, co najtrudniejsze. Jeśli masz przy sobie eksperta to zaufaj, on przeprowadzi Cię przez ten proces. Więcej na ten temat tym mówię w moim programie Masterclass.



# 3 Wykonaj ćwiczenie.

Praca nad świadomą zmianą wizerunku wymaga czasu i spokoju. Czy już dziś możesz wygospodarować ten czas tylko dla siebie? Zadaj sobie następujące pytania:

- Jak dużo czasu masz tylko dla siebie?

.....

- Czy lubisz być sama?

.....

- Jak często udaje Ci się odpoczywać w samotności?

.....

- Czy masz odwagę zadawać sobie trudne pytania?

.....

- Czy jesteś gotowa wyjść ze swojej strefy komfortu?

.....

- Czy jesteś gotowa na zmianę ze wszystkimi jej konsekwencjami?

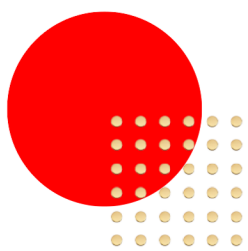
.....



*Budowanie własnego  
wizerunku to sztuka.*

*Małgo Kotlonek*





## *Dlaczego ciało jest ważne w procesie budowania wizerunku?*

To, co się dzieje w Twoim umyśle, odzwierciedla Twoje ciało. Wielu ekspertów od budowania wizerunku nie mówi o tym ważnym szczególe, a jeśli już to bardzo spłaszcza ten temat. Jeśli już jest poruszany, to po to, żebyś pokazała innym jaka jesteś silna i wytrwała w swojej diecie czy ćwiczeniach. To może być pewnego rodzaju strategia, ale czy zdrowa? Ciało lubi być traktowane dobrze, wymagające ćwiczenia, maratony czy restrykcyjne diety, to tylko kolejna dawka stresu dla niego. A przecież dajesz mu już chyba sporą dawkę każdego dnia zwyczajnie żyjąc na tym świecie. Naturalnym stanem jest być zdrowym.

Nasze ciało jest doskonałą, przemyślaną machiną i ma możliwości samouzdrawiania. Każdy konflikt wewnętrzny generuje emocjonalne skutki, a ich następstwem są choroby psychosomatyczne, zwane też zmorą XXI wieku. Choroby nie będą występować jeśli osiągniemy stan równowagi emocjonalnej.

- Co udaje Ci się robić każdego dnia dla utrzymania równowagi emocjonalnej?

.....

.....

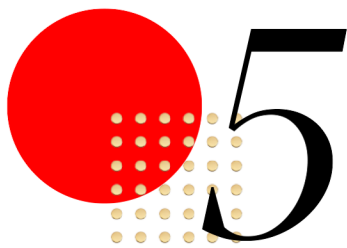
.....

.....

.....

.....

.....



## Wykonaj ćwiczenie.

We własnym ciele znajdziesz wskazówki, dzięki którym możesz zacząć uzdrawiać swoje emocje. Słowo ciało jest pochodzenia łacińskiego (corpus) i odnosi się do figury ciała ludzkiego. Geometria opisuje ciało jako obiekt, fizyka opisuje jako sumę masy, ciężaru i objętości. Antropologia określa ciałem to, co umożliwia komunikację i nawiązywanie relacji. A ja jestem ciekawa Twojej relacji z ciałem

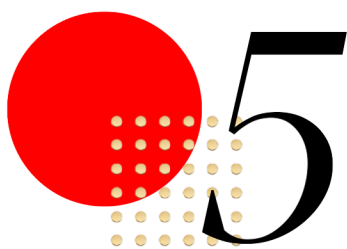
- Czym dla Ciebie jest ciało?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Gdyby Twoje ciało mogło mówić, to co chciałoby Ci przekazać?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





# Wykonaj ćwiczenie.

- Którą część swojego ciała kochasz najbardziej i dlaczego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Na którą część swojego ciała nie chcesz patrzeć i dlaczego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 5 Wykonaj ćwiczenie.

- Czy uważasz, że brak równowagi emocjonalnej ma wpływ na Twój wizerunek? Jeśli tak to jaki?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Jakie zauważasz konsekwencje w swoim ciele, gdy nie pilnujesz równowagi emocjonalnej?

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

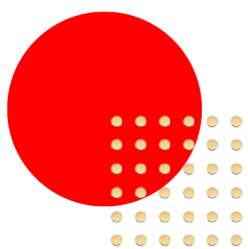
.....

.....

A black and white portrait of a woman with dark hair, wearing large, dark-rimmed glasses and a dark blazer over a light-colored top. She is leaning against a brick wall and looking slightly to the side with a subtle smile. Her right hand is resting on the wall, showing a ring. The lighting is dramatic, with strong shadows.

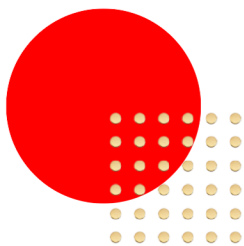
*Moja droga do  
poznania siebie była  
długa, czasami  
bolesna, ale stała się  
idealnym fundamentem  
do zbudowania mojego  
wizerunku w zgodzie  
ze sobą.*

*Małgo Kotlonek*



## *Czy jesteś zadowolona z tego jak wyglądasz?*

Samoakceptacja w budowaniu wizerunku jest najważniejsza. Dlatego w mojej autorskiej metodzie pracy z wizerunkiem, którą stworzyłam ponad dwa lata temu, stawiam na naprawdę solidne fundamenty. Po odpowiedzeniu sobie na wszystkie pytania w tym zeszycie ćwiczeń sama chyba rozumiesz, że wizerunek to nie kolor marynarki. Owszem, to jaki strój dla siebie wybierasz jest ważne, szczególnie jeśli jesteś aktywna biznesowo. Jednak bez znajomości siebie, bez uleczonych traum, bez samoakceptacji, nawet najdroższa marynarka nie spowoduje, że będziesz wiarygodna. W prawie dwumiesięcznym procesie pracy nad sobą jest też czas na rozpieszczanie się. Ostatni fundament mojego programu to praca z garderobą. Marka GOSHICO to 15 lat mojego życia. Zakładając ją wykorzystałam wszystkie swoje wrodzone i nabyte zasoby. Przez te lata kreowałam wizerunek nie tylko marki, ale również tysięcy klientek. Projektowałam nie tylko akcesoria, ale również jako dyrektor artystyczna wymyślałam każdą kampanię promocyjną, przygotowywałam moodboardy dla stylistów i pilnowałam spójności w mojej marce. Pokazywałam moim klientkom do czego założyć torebki mojego projektu. Czy było to dla nich pomocne? Sukces marki można mierzyć na wiele sposobów. Jednym z moich największych sukcesów były i są moje klientki, kiedyś i dziś. Widząc jak poprowadziłam swoją markę do sukcesu rozpoczęły ze mną współpracę w zakresie rozwoju osobistego oraz rozwoju ich biznesów, do dziś przychodzą na biznesowe spotkania ze mną z torebkami mojego autorstwa.



Wiele uczestniczek MasterClass Zbuduj Wizerunek z Małgo Kotlonek nie kryło zaskoczenia, gdy uczyłam je nie tylko jak zbudować szafę kapsułową idealnie dobraną do ich potrzeb, ale również moich trików w robieniu makijażu czy w dobieraniu fryzury. Dziś mam 42 lata, ale odkąd pamiętam wszystko co robiłam w życiu łączyło się z tworzeniem. Już jako nastolatka chciałam kreować postacie filmowe, a szczególnie takie jak we "Władcy pierścieni" czy "Gwiezdnym Wojnach". Po ukończeniu Wyższej Szkoły Artystycznej pracowałam na planach filmowych, teatrach, przy realizacji reklam i sesji zdjęciowych. Jednak, gdy tylko osiągałam to o czym marzyłam, zaczynałam stawiać sobie coraz wyżej poprzeczkę. Mam wyuczonych wiele zawodów, ale jak patrzę na moją drogę zawodową, to widzę jak konsekwentnie budowałam ją tak, żeby móc zajmować się budowaniem wizerunku wielopłaszczyznowo i głęboko. Dlatego dziś zajmuje się mentoringiem biznesowym i budowaniem marek, ale wspieranie kobiet w budowaniu wizerunku to moja misja. Jeśli czujesz gotowość w sobie do rozpoczęcia prawie dwumiesięcznej przygody ze mną i chcesz tak jak wiele moich klientek zbudować w sposób świadomy swój wizerunek, to dołącz już dziś na tej stronie: <https://biznestoczlowiek.pl/masterclass-wizerunek/>

Ale póki co odpowiedz jeszcze na kilka bardzo ważnych pytań.



# 6 Wykonaj ćwiczenie.

- Kiedy ostatnio robiłaś gruntowne porządki w swojej szafie?

.....

- Czy kupowanie ubrań stresuje Cię?

.....

- Czy uważasz, że masz za mało czy za dużo ubrań?

.....

- Lubisz modę czy raczej Cię przeraża, bo nie wiesz od czego zacząć komponowanie swojej szafy?

.....

- Czy uważasz, że Twój wizerunek jest spójny?

.....

- W jakich kolorach czujesz się najbardziej komfortowo?

.....

- Masz włosy czy przemyślaną fryzurę?

.....



# 6 Wykonaj ćwiczenie.

- Czy czujesz się atrakcyjnie w swoich ubraniach?

.....

- Czy masz odwagę nosić modne fasony czy wybierasz klasyki jak Twoja mama?

.....

- Czy nosisz biżuterię?

.....

- Czy Twoja torebka jest elegancka czy raczej przetarta i ze sterczącymi nitkami?

.....

- Co o Twoim wizerunku mogłaby powiedzieć osoba, która Cię zupełnie nie zna?

.....

- Co chciałabyś osiągnąć świadomie budując swój wizerunek zewnętrzny?

.....

.....

*Gratuluje!*  
*Jesteś gotowa*  
*do tej drogi.*

*Małgo Kotlonek*







# MASTERCLASS



## *Zbuduj Wizerunek z Małgo Kotlonek*

Świadome budowanie wizerunku w oparciu o to, kim naprawdę jesteś to klucz do sukcesu w biznesie i życiu prywatnym! Naucz się wyrażać siebie poprzez własne wartości i wzmacniaj swoją pozycję zawodową.



WWW.BIZNESTOCZLOWIEK.PL  
kontakt@biznesticzlowiek.pl



ZBUDUJ  
ŚWIADOMIE  
SWÓJ   
WIZERUNEK

[WWW.BIZNESTOCZLOWIEK.PL](http://WWW.BIZNESTOCZLOWIEK.PL)

