

## Spis treści

Do czytelników 5

Wstęp 7

Jak to jest... 11

12 mitów na temat bycia piękną kobietą 18

MIT nr 1 „Z pięknej miski się nie najesz”

MIT nr 2 Ona mi odbije męża 28

MIT nr 3 Ładny ma łatwiej w życiu 33

MIT nr 4 Atrakcyjne dziewczyny szukają księcia z bajki 42

MIT nr 5 Ładna dziewczyna może mieć każdego i jest łatwa 45

MIT nr 6 Atrakcyjni ludzie myślą tylko o sobie 51

MIT nr 7 Piękne kobiety są aroganckie i się wywyższają 54

MIT nr 8 Osoby piękne non stop słyszą komplementy 57

MIT nr 9 Atrakcyjne kobiety nie mają kompleksów 58

MIT nr 10 Piękne dziewczyny spędzają godziny przed lustrem 61

MIT nr 11 Piękne kobiety zawsze są piękne bez wysiłku 63

MIT nr 12 Ludzie piękni są szczęśliwsi 65

Z czym mierzą się piękne kobiety 69

7 problemów, a pewnie i więcej... 70

PROBLEM nr 1 Czujesz się jak mięso na przetargu 71

PROBLEM nr 2 Spora ilość adoratorów 73

PROBLEM nr 3 Brak zainteresowania ze strony mężczyzn? 76

PROBLEM nr 4 Zaczepki seksualne 82

PROBLEM nr 5 Nadmierna ilość kolegów 85

PROBLEM nr 6 Samotność, bo nikt tak naprawdę nie poznał cię  
inaczej niż przez pryzmat twojej urody 87

PROBLEM nr 7 w nawiązywaniu relacji ze wspólnotą religijną 89

Plusy bycia urodziwym 101

Przybornik pięknej kobiety 104

Podziękowania 110

## Do czytelników

Dziękuję Tobie, Czytelniku/Czytelniczko, że trzymasz tę książkę w rękach. Chciałabym, żebyś nie oceniał/a jej po okładce ani po tytule, ale żebyś był/a ciekawy/a, dlaczego właśnie tak zatytułowałam swoje dzieło.

Dziękuję Ci za uwagę i chwile spędzone wspólnie. Jeśli zdecydujesz się zostać ze mną dłużej, dowiesz się, że ta strona miała pierwotnie pozostać pusta.

Nie chciałam na siłę wymyślać imion osób, którym należą się podziękowania za powstanie tej książki i które wspierały mnie na każdym etapie — bo tak nie było. Nie dzieliłam się z wieloma osobami swoim pomysłem. Należę do tych, którzy najpierw robią, niezależnie od tego, czy mają wsparcie, czy nie, a dopiero potem o tym mówią.

Książkę pisałam niejako w tajemnicy przed światem. Dziękuję jednak tym osobom, które nie mają pojęcia, że przyczyniły się do jej powstania. Tym właśnie, które nigdy we mnie nie wierzyły, krytykowały mnie — bo bez nich ta książka faktycznie by nie powstała. Temat, jaki poruszam w moich rozważaniach, nie jest prosty ani oczywisty. Wielu z nas może nie zdawać sobie sprawy z tego, jak bardzo oceniamy książki po okładce, a ludzi po wyglądzie. O ile wiemy, że łatwo oceniamy osoby mniej atrakcyjne,

to czy zdajemy sobie sprawę z istnienia odwrotnego zjawiska? Jestem również wdzięczna mojemu psiakowi Fotkowi — za to, że swoim małym ciałkiem grzał moje stopy w zimowe, krótkie dni i umilał długie godziny spędzone przed komputerem.

Dziękuję także osobom, które mnie zainspirowały, pokazując, że mimo przeszkód nie warto się poddawać, i uświadomiły mi, że moje poczucie szczęścia nie zależy od tego, jak wyglądam, ani od tego, co posiadam. Są to często osoby z YouTube'a i takie, których nigdy nie spotkałam osobiście.

Książka częściowo powstała jeszcze przed tym, jak Was poznałam, ale wydana została właśnie dzięki Wam. :-)

Zawsze będę dziękować Bogu za możliwości — nawet tak oczywiste, jak umiejętność czytania i pisanie. Przede wszystkim jednak dziękuję za to, że urodziłam się w Polsce. Nie miałam przecież na to wpływu, ale uważam, że jest to ogromne błogosławieństwo. Mogę być wolną kobietą i mam możliwości, o jakich marzą kobiety z innych krajów. Polska to cudowny kraj i mogłam trafić znacznie gorzej. Za wszystko, co mam, jestem przeogromnie wdzięczna Stwórcy życia.

## Wstęp

Miałam 32 lata, gdy zaczęłam pisać tę książkę, a ukończyłam ją, mając 41...

Dlaczego tak długo? Jest kilka powodów.

Jednym z nich jest odwaga bycia sobą i w prawdzie. Dopiero teraz zebrałam się na odwagę, aby wydać książkę o takim tytule. Uważam, że to duże ryzyko. Wiele osób nawet nie przeczyta wstępu, bo uzna, że to jakiś absurd.

Bycie atrakcyjnym nie może przecież w żaden sposób utrudniać życia. Każdy chce być atrakcyjny, tak samo jak każdy chce być bogaty, prawda?

Może uznasz, Drogi Czytelniku, że sam temat Cię odrzuca i mówi wszystko o tej książce. Może spojrzysz na okładkę i pomyślisz: „Jaka zadufana w sobie osoba mogła wypuścić coś takiego na rynek? Ona nawet nie jest atrakcyjna!”.

Tak czy inaczej, zdecydowałam się wejść na to pole minowe i zaryzykować. Mając 41 lat, dojrzałam do tego, by opisać swoje doświadczenia z przeszłości. Jestem już na tyle „stara”, że dla wielu nieatrakcyjna, choćby z powodu wieku, więc dziś nic nie tracę. :-)

To była najtrudniejsza część pisania – przyznaję. Sama świadomość, że to książka o pięknej kobiecie, była dla mnie wyzwaniem. Myśl o ocenie ze strony osób, które mnie znają lub nie znają, oraz o opiniach, że jestem wyniosłą narcystką (jak i tak już postrzegają mnie niektórzy), potrafiła paraliżować.

Dziś mam ogromny dystans do siebie i potrafię się z tego śmiać. Przytoczę tu wiele historii z życia wziętych, które kiedyś wydawały mi się straszne, a dziś postrzegam je jako największe błogostwieństwa.

Kilka lat temu, kiedy chciałam już wydać swoją książkę, napisałam post na pewnej poważnej grupie biznesowej na Facebooku, gdzie wcześniej nigdy nie spotkałam się z hejtem. Zapytałam, jak można wydać książkę, ponieważ nie miałam o tym pojęcia. Wszystko było dobrze do momentu, gdy podałam jej tytuł. Nawet nie wiecie, ile osób skrytkowało mój pomysł! Pisali, że to najgłupszy temat, o jakim kiedykolwiek słyszeli, i że nikt nigdy nie kupi mojej książki. Rozwścieczone kobiety wysyłały mi prywatne wiadomości, obrzucając mnie błotem za to, że – ich zdaniem – śmiałam poruszać tak „głupi” temat jak uroda.

Padły słowa takie jak „pustak”, „zadufana w sobie”, „narcystka” czy „znudzona idiotka”. Pojawiło się też wiele znacznie gorszych epitetów, których nie chcę tu przytaczać.

Po pierwszym szoku pomyślałam: „Hej, ci ludzie w ogóle mnie nie znają!”. Wtedy mnie olśniło — dokładnie tak samo wygląda moje życie! Wiele osób nigdy mnie nie poznało, ale mój wygląd wystarczył, by wydały swoją opinię na mój temat.

To jeszcze bardziej zmotywowało mnie do dokończenia tego, co zaczęłam — by w końcu wyrazić swoje doświadczenia na głos, ale także po to, by dowiedzieć się, czy jestem odosobnionym przypadkiem.

Przyznam, że miałam wiele wątpliwości co do zdjęcia na okładkę. Zastanawiałam się, czy powinnam umieścić swoje zdjęcie, czy może kogoś o idealnej urodzie — kogoś, czyjej urody nikt nie podważy. Dopiero w 2024 roku, będąc autorką pewnego projektu związanego z urodą, stworzyłam zdjęcie, które wydawało mi się idealne na tego typu okazję.

Mimo że sama nie korzystam z medycyny estetycznej, uznałam, że to zdjęcie mówi wiele. Samo w sobie „boli” — pokazuje walkę o piękno. Jak się przekonać, to, czego wszyscy pragniemy, nie jest łatwe do udźwignięcia. Powiedziałabym wręcz, że płaci się za to wysoką cenę.

Moim celem, Drogi Czytelniku, jest nie tylko podzielenie się własną historią, ale również skłonienie Cię do refleksji nad życzliwością. O ile łatwo nam odczuwać litość wobec osób z niepełnosprawnościami, otyłych czy chorych, o tyle trudno uwierzyć, że ktoś, kto

dobrze się prezentuje, może mieć w życiu dużo gorzej od nas. Nie ukrywam, że książkę kieruję głównie do kobiet. To my, kobiety, często kierujemy się zawiścią. Tylko my rozumiemy, jak bardzo nie jest nam obojętne, jak wygląda inna kobieta w naszym kręgu. Mężczyźni nie doświadczają tego rodzaju odczuć w takim stopniu – potrafią dać sobie w twarz i iść dalej, podczas gdy kobiety latami pielęgnują trujący jad, który dosłownie potrafi zabijać.

Jeśli jesteś mężczyzną i czytasz te słowa, może przestaniesz patrzeć na atrakcyjne kobiety wyłącznie jak na trofeum czy obiekt seksualny. Bardzo bym sobie tego życzyła – więcej świadomych mężczyzn, którzy nie traktują atrakcyjnych kobiet jak „mięso”.

Oczywiście nie generalizuję – wiem, że wielu mężczyzn tak nie myśli. Jednak z mojego doświadczenia wynika, że tacy panowie rzadko wybierają atrakcyjne kobiety. Często z góry zakładają, że nie warto ryzykować, zostawiając je pewnym siebie twardziolom, którzy, niestety, często traktują nas instrumentalnie.

Jeśli jesteś kobietą wyjątkowo atrakcyjną i czujesz się traktowana przedmiotowo – wiedz, że nie jesteś sama. To nie jest Twoja wina. Uroda może sprawić, że będziesz odizolowana od relacji z ludźmi i poczujesz się bardzo samotna. Jestem pewna, że wiesz, o czym mówię, jeśli nie raz czułaś się skrępowana, gdy koleżanka przedstawiała Cię swojemu mężowi, albo kiedy odsunęła się od Ciebie, znajdując partnera...