

ŚPIEWAJ, AFIRMUJ, *Zmieniaj* ŻYCIE!



ROZMAWIA: ALEKSANDRA OLSZEWSKA

Czy muzyka może zmieniać życie? **ANNA WACURA** udowadnia, że tak! Jej afirmacje i „piosenki mocy” pomagają budować pewność siebie, a warsztaty dodają odwagi do zmian. Jak głos wpływa na nasze emocje? Jak śpiewana manifestacja może przyciągać dobre rzeczy? Przeczytaj inspirującą rozmowę i przekonaj się, że wibracje mogą czynić cuda!

Jak odkryła Pani pasję do pracy z głosem i muzyką jako narzędziami samorozwoju i terapii? Czy była to naturalna droga, czy może życiowy przełom?

Wszystko zaczęło się w dość nieoczekiwany sposób. Będąc dzieckiem, często podróżowałam z rodziną autem, a moja siostra za każdym razem zmagala się z chorobą lokomocyjną. Tata miał na to sprawdzoną metodę. Wołał: „Dziewczynki, śpiewajcie” i to naprawdę działało! Śpiew odwracał uwagę, regulował oddech i wprowadzał w lepszy nastrój.

Z czasem śpiew stał się dla mnie czymś więcej. Już w szkole muzycznej, gdzie uczyłam się gry na pianinie i śpiewu, odkryłam, że mam naturalną zdolność do nauczania innych i ku zaskoczeniu wszystkich wykazywałam ogromną cierpliwość i indywidualne podejście do zadań i sytuacji, co okazało się kluczowe w dorosłym życiu.

Przełomem była przemiana, jaką przesłam na scenie. Od pierwszych, stresujących występów do momentu, w którym stałam się prawdziwą showmanką, minęło wiele lat intensywnej pracy nad sobą. Właśnie to doświadczenie zainspirowało mnie, by pomagać innym – nie tylko w rozwijaniu ich głosu, ale także w budowaniu pewności siebie i umiejętności występów publicznych. Dzisiaj często pracuję z osobami na wysokich stanowiskach, pomagając im w przygotowaniu do ważnych przemówień czy występów.

Głos, zarówno w śpiewie, jak i w mowie, ma w sobie niezwykłą moc. W moim podejściu kluczowe jest nie tylko jego techniczne doskonalenie, ale także odkrywanie wewnętrznego potencjału. To właśnie ta magia pozwala nam lepiej zrozumieć siebie i nawiązywać głębsze relacje z innymi. Moja filozofia to niekonwencjonalność i autentyczność – zawsze działam po swojemu, łącząc profesjonalizm z pasją. Wierzę, że każdy głos można pokochać i rozwijać, a dzięki temu odkryć w sobie siłę do zmian i rozwoju.

Jak Pani afirmacje i piosenki wpływają na kobiety, które korzystają z nich na co dzień?

One mają niesamowitą moc oddziaływania. Kiedy pracuję nad utworami, staram się łączyć pozytywne przesłania z energią muzyki, która wzmacnia emocje i działa na podświadomość. W efekcie powstaje coś, co nazywam „piosenkami mocy” – darmowym narzędziem do poprawy nastroju, wzmocnienia wiary w siebie i ładowania pozytywną energią.

Nie raz widziałam, jak moje śpiewane afirmacje potrafią zmieniać życie ludzi. Kobiety, które korzystają z moich metod, piszą, że odnalazły w sobie siłę, by pokonać trudności, uwierzyły w swoje możliwości i zaczęły przyciągać dobre rzeczy do swojego życia. Jedna z moich manifestacji na Facebooku osiągnęła ponad milion czterysta tysięcy wyświetleń, a komentarze pełne wdzięczności potwierdzają, że to działa.

Jednak kluczem jest regularność i emocje. Gdy powtarzasz śpiewane afirmacje – czy to w myślach, czy na głos – kodujesz swoją podświadomość. Muzyka wzmacnia przekaz, a pozytywne emocje pomagają

wytworzyć nowe przekonania. To one później wpływają na nasze działania, decyzje i sposób postrzegania świata.

Ja sama codziennie korzystam z tej praktyki. Rano, wychodząc z psem, zaczynam od wdzięczności, a potem przechodzę do afirmacji, które powtarzam z lekkością, często w rytm energicznej melodii. Nawet jeśli nie mam najlepszego humoru, wiem, że to działa. To naprawdę niesamowite, jak taka prosta praktyka – połączona z muzyką – może zmieniać życie. Wystarczy spróbować, regularnie powtarzać i zaufać procesowi. Wtedy zaczynają się dziać cuda.

Które historie uczestniczek Pani warsztatów szczególnie zapadły Pani w pamięć?

To było na jednym z nich i zaczęło się dość... dramatycznie. Jedna z uczestniczek, szczerze mówiąc, miała minę, jakby chciała mnie zabić! Nie wiem, może poczuła, że wszystko się jej wymyka, może miała dość moich ćwiczeń – ale aż mnie zamurowało, bo do momentu, w którym przyszła jej kolej, wyglądała jakby była na wojnie, a ja byłam głównym wrogiem.

A potem... zaczęłam śpiewać „Uwierz” – po prostu puściłam to z serca, tak jak zawsze. I wtedy coś się wydarzyło: z początku jej mina była taka niepewna, ale po chwili grymas złagodniał, a oczy zabłyśły. I w końcu – lzy! Dosłownie nie mogła się powstrzymać! A ja i kilka innych uczestniczek za nią... To była taka czysta, emocjonalna reakcja, jakby wreszcie mogła odetchnąć. To było najpiękniejsze, bo właśnie te momenty, kiedy ktoś naprawdę otwiera się na siebie, są najcenniejsze. To była niesamowita przemiana, a ja miałam poczucie, że cała ta podróż jest naprawdę tego warta!

GDY POWTARZASZ
ŚPIEWANE *afirmacje*,
KODUJESZ SWOJĄ
PODŚWIADOMOŚĆ.

Jak wygląda proces tworzenia takich afirmacji i muzyki?

To trochę jak gotowanie – łączę składniki, doprawiam emocjami, a na końcu wychodzi coś, co daje energię i smak życia! Ale powiem jeszcze, że ta moja podróż w afirmacje śpiewane zaczęła się w momencie, gdy musiałam wmawiać sobie – dosłownie na siłę – że dam radę. Byłam w trudnej sytuacji życiowej, w drugiej ciąży, bez wsparcia i perspektyw, ale powtarzałam sobie, że jestem silna, zaradna i warta wszystkiego, co najlepsze. Dziś wiem, że to działa – jestem najlepszym dowodem!

Dzisiaj codziennie pracuję z głosem – zarówno swoim, jak i moich klientów. Uwielbiam wymyślać wierszyki i piosenki, które służą do rozśpiewywania się, poprawy dykcji, a jednocześnie zawierają afirmacje i manifestacje. To takie wielofunkcyjne narzędzia – poprawiają nastrój, rozwijają głos i programują umysł. Z moimi córkami mamy naszą własną muzyczną tradycję: włączamy ulubione piosenki na cały regulator – czasem w domu, czasem w aucie – i śpiewamy, tańczymy, wygłupiamy się. To nasz sposób na reset i wspólną radość. Moja czteroletnia córka uwielbia „Wszystko będzie dobrze” na rockową nutę, a nic tak nie poprawia nastroju jak mała rockmanka na tylnym siedzeniu auta. Tworzenie muzyki i afirmacji to dla mnie coś więcej niż praca – to czysta radość i energia. Kiedy myśl kielkuje w mojej głowie, siadam i skrzętnie notuję. Zaczynam nucić, szukać melodii, czasem wymyślam coś totalnie na luzie, nawet żartując z samej siebie. Ale warto, bo te małe „dziela” dają ludziom siłę i radość.



Zmiana NIE MUSI BYĆ TRUDNA ANI SKOMPLIKOWANA.

Co jest najważniejsze w motywowaniu kobiet do zmiany i odkrywania własnej siły?

Najważniejsze jest pokazanie kobietom, że wszystko, czego potrzebują, mają już w sobie. Chodzi o to, by uwierzyły w swoje możliwości, poczuły, że są wartościowe i że każda zasługuje na najlepsze. Często zapominamy, jak wielka siła drzemie w naszych emocjach, myślach i działaniach.

Trzeba dawać kobietom narzędzia, które są proste, dostępne i mogą stać się częścią ich codzienności. Śpiew, afirmacje, manifestacje – to nie tylko słowa czy melodie, to sposób na przeprogramowanie podświadomości, na odnalezienie wewnętrznej harmonii i siły. Zmiana nie musi być trudna ani skomplikowana – wystarczy zacząć od małych kroków, od codziennej chwili dla siebie.

Kluczowe są także emocje i poczucie wspólnoty. Nie jesteśmy same, każda z nas mierzy się ze swoimi wyzwaniem, ale możemy się wzajemnie wspierać, inspirować i motywować. Razem będzie nam łatwiej przejść przez wiele trudności. I tu znów przydatne są moje warsztaty, bo podczas nich można się otworzyć, śmiać, wzruszać i po prostu być sobą. A najpiękniejsze jest to, że kiedy zaczynamy wierzyć w siebie, ta energia rozlewa się na całe otoczenie – na rodziny, przyjaciół, nawet na zupełnie obcych ludzi. Ja w kobietach widzę niesamowitą siłę, a moja rola to jedynie pomóc im ją odkryć.

Jakie emocje towarzyszą Pani podczas prowadzenia warsztatów, kiedy to kobiety przełamują swoje ograniczenia?

Podczas prowadzenia warsztatów czuję się trochę jak na najlepszym rollercoasterze emocji – ekscytacja, wzruszenie, radość,

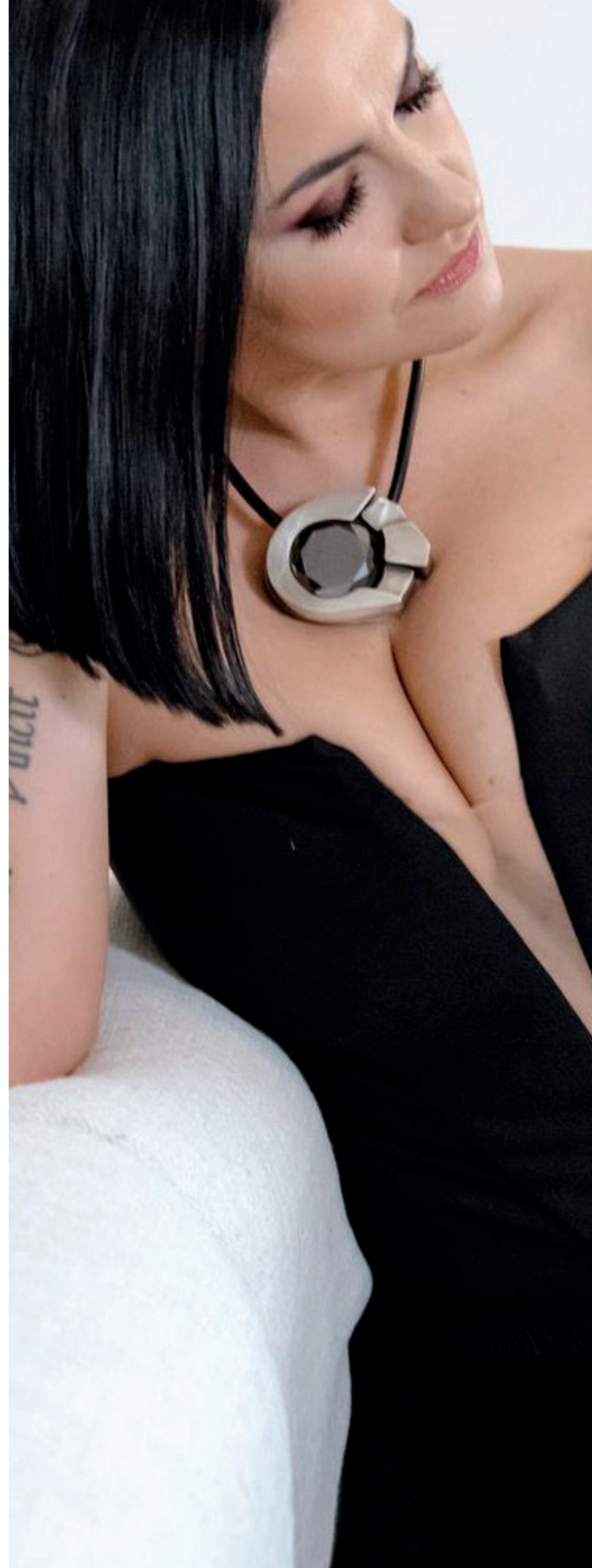
czasem nawet przechodzą mi ciarki po plecach! Ale najbardziej cieszę się jak dziecko, kiedy widzę, jak uczestniczki przełamują swoje ograniczenia. To jak oglądanie magicznego show, w którym ktoś, kto stoi gdzieś w kącie, nagle robi coś niesamowitego z miną: „Wow, to naprawdę ja?!”. Kocham ten błysk w oku – wzruszenie, zrozumienie, a czasem szczerzy uśmiech, który mówi więcej niż tysiąc słów. Mam wtedy ochotę tańczyć, klaskać, a czasem popłakać razem z nimi (ale w kontrolowany sposób, żeby nie rozmazać tuszu). To, co uwielbiam, to też te chwile, kiedy nagle wszystko zaczyna się układać w ich głowach, a one patrzą na mnie, jakbym odkryła przed nimi tajemnicę wszechświata. I jeszcze ta wdzięczność w ich oczach – to jak dostać emocjonalny prezent, który napędza mnie na kolejny tydzień... no dobrze, czasem na cały miesiąc.

Na warsztatach bywa tak wzruszająco, że muszę się powstrzymać, żeby nie mówić: „A nie mówiłam?!”. Ale są też momenty, gdy śmiejemy się do rozpuku, bo przecież proces przemiany nie musi być poważny. Śmiech to zdrowie, a na moich warsztatach zdrowia nie brakuje!

Jakie ma Pani marzenia związane z dalszym rozwijaniem swojej działalności?

Moim największym marzeniem jest wydanie i promocja eпки, nad którą obecnie pracuję. To wyjątkowy muzyczny projekt, który chciałabym wyśpiewywać na kobiecych eventach, inspirujących wydarzeniach, kameralnych spotkaniach i na wielkich koncertach. Ale przede wszystkim marzę, aby moja muzyka towarzyszyła ludziom w codziennych momentach – w ich domach, podczas spacerów czy poranków, niosąc piękne emocje, dobro i pozytywną energię.

FOT. XXXXXX



Planuję występować wszędzie tam, gdzie ludzie chcą przeżyć coś wyjątkowego, poczuć wzruszenie, nadzieję lub po prostu radość. Moja muzyka ma być odpowiedzią na te potrzeby.

Poza tym rozwijam projekt koncertowy „Wacura Show”, który łączy muzykę z opowieścią o miłości, przeplatana zabawnymi anegdotami z życia. To dużo znanych utworów, ogrom poczucia humoru i pełne zaangażowanie publiczności. Na każdym występie wykonuję na żywo „I Will Always Love You”, co sprawiło, że kiedyś nazwano mnie polską Whitney Houston – to było niezwykle wzruszające i motywujące!

Dodatkowo prowadzę warsztaty rozwojowo-muzyczne oraz kursy głosu, które pozwalają mi dzielić się moją wiedzą i pasją z innymi. Chcę docierać do jak największej liczby ludzi, inspirować ich, wspierać i pokazywać, że każdy ma w sobie ogromny potencjał, który można odkryć i rozwinąć.

Czy powstaną nowe projekty, które jeszcze bardziej wpłyną na obserwujące Panią kobiety?

Tak, oczywiście, mam w zanadrzu kilka tajnych projektów, które już teraz powodują, że nie mogę usiedzieć w miejscu! Coś, co naprawdę rozwinię skrzydła i da kobietom jeszcze większy zastrzyk pozytywnej energii, pewności siebie i – kto wie – może odkryje przed nimi całkiem nowe możliwości! Ale – to na razie tajemnica! Powiem tylko, że będą to projekty, które połączą jeszcze więcej muzyki, afirmacji, manifestacji i... niespodzianek, które pobudzą kobiety do działania w sposób, o jakim nie śniły! Zaczniemy trochę od nowa, trochę z zupełnie nowej perspektywy – nie zdradzam za dużo, ale szykuję coś naprawdę, naprawdę wyjątkowego!

To będzie taki megaimpuls, który przypomni każdej z nas, że zawsze możemy dokonać zmiany. I będą to projekty, które naprawdę dotkną serc, rozbawią do łez i poruszą do głębi, ale najważniejsze – przyniosą efekty! Więc bądźcie gotowe, bo jak tylko ujawnię szczegóły, nie będzie odwrotu! Czasem aż boję się, jak bardzo te projekty mogą zmienić życie kobiet, które ze mną podróżują. Ale, co tam – na pewno nie będzie nudno!

Chcę, żeby każda kobieta poczuła, jak wielką moc ma w sobie, a ja – za pomocą swojego głosu, muzyki i afirmacji – pomogę to odkryć. Moje piosenki to nie tylko melodie, to małe kawałki pozytywnej energii. Afirmacje w 432 Hz? Tak, dokładnie! To jak codzienny masaż dla umysłu – działa na każdą komórkę ciała i sprawia, że życie staje się lepsze.

Może zaprosimy na Spotify i podelektujemy się wszyscy Pani singlami.

Będzie ich coraz więcej! Za darmo – bez wydawania ani grosza. Największą robotę musisz wykonać ty! Wystarczy, że wyszukasz mnie na Spotify, naciśniesz przycisk „play” i... voilà! Cała magia zacznie działać. Może będziesz tańczyć, może śpiewać, a może po prostu poczujesz przyływ pozytywnej energii. Więc co, gotowa na zabawę? Czekam na Ciebie na Spotify – to jak przygoda, która zaczyna się od jednego kliknięcia!

ANNA WACURA
TRENERKA GŁOSU
annawacura.pl