

**Co Cię
blokuje?**



Odzyskaj pewność siebie

Robert Kelsey

autor bestsellerowej serii
Co Cię blokuje?



charyzma 
sensus.pl

Tytuł oryginału: What's Stopping You Being More Confident

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-246-8105-1

© 2013 What's Stopping You Ltd

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Helion S.A. and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited.

No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

Translation copyright © 2014 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/cociego>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp	13
Specjaliści od nauczania pewności siebie	14
Pewność siebie to...	16
Cała prawda na temat pewności siebie	17
 Część I. Skąd się bierze brak wiary w siebie?	
Rozdział 1. Scenariusze	21
Metody wspomagające	22
Wyrok dożywocia	23
Ponowne odgrywanie scenariusza z dzieciństwa	25
Ci sami rodzice, inne wychowanie	26
Faworyzowanie ulubieńców	27
Zwycięzca bierze wszystko	28
Prawdziwa przyczyna — niskie poczucie własnej wartości	29
Skąd się bierze niskie poczucie własnej wartości?	31
Poczucie własnej wartości to podróż, a nie cel	33
 Rozdział 2. Nastawienie	 35
Hierarchia potrzeb	35
Wady teorii Masłowa	37
Pułapka bezpieczeństwa	38
Terapie oparte na traumie	39
Nastawienie rozwojowe	40
Jesteś „pracą w toku”	42
Aby uwierzyć w siebie, musisz mieć nastawienie rozwojowe	44
Nastawienie jest ważniejsze niż pewność siebie	45

Rozdział 3. Reakcje	47
Terapia poznawczo-behawioralna i wiara w siebie	48
Nasz charakterystyczny styl myślenia	49
Zasady terapii poznawczo-behawioralnej	50
Technika ekspozycji	54
Elementy niezbędne do wprowadzenia zmian	55

Rozdział 4. Podróż	59
Zmień swoje myślenie	60
Podrzyj karteczkę	61

Część II. Alchemia pewności siebie

Rozdział 5. Optymizm i odporność	73
Połączenie z kontrolą	74
Optymistyczne tłumaczenia	75
Pokonanie wyuczonej bezradności	77
Odporność — coś więcej niż radzenie sobie	77
Odporność w sytuacji stresowej	79
<i>Uścisku</i> można się nauczyć	79
Duszenie się	80
Jak zapobiec duszeniu się	81
Na polu walki	82

Rozdział 6. Własna skuteczność i talent	83
Uwierzyć we własne zdolności	84
Własna skuteczność to upewnianie się	84
Korzenie własnej skuteczności	85
Własna skuteczność jest powiązana z konkretną dziedziną	86
Mit talentu	87
IQ ma niewielkie znaczenie	88
Wyjątek Mozarta?	89
Doświadczenie jest ważne	90

Rozdział 7. Odwaga i ekstrawersja	93
Przejście do czynu mimo strachu	94
Jak stać się odważnym dzięki wytrwałości?	95
Nauka odwagi — motywacja	96
Ekstrawersja — nieostrożna osobowość	97
Ekstrawertycy wciąż potrzebują adrenaliny	98
Temperament utrudniający relacje towarzyskie	99
Warunki społeczne niezbędne dla budowania pewności siebie	101

SPIS TREŚCI

Rozdział 8. Zaufanie i ocenianie	103
Skale zaufania	104
Jak radzić sobie ze zdradą	106
Uprzedzenia i ocenianie	107
Heurystyka w podejmowaniu decyzji	108
Nauka krytycznego myślenia	109
Główny składnik oceny: doświadczenie	111

Część III. Osiągnięcia

Rozdział 9. Tożsamość	115
Gdzie zaczyna się praca	116
Cykl doskonałości	117
Ruch w kierunku czegoś pozytywnego	118
Jak <i>nie</i> definiować siebie	120
Pułapka stereotypów	121
Zdefiniowanie swoich wartości	122
Zasady, a nie wartości	123
A co z Zuckerbergiem?	125
Rozdział 10. Cele	127
Stworzenie <i>planu działania</i>	128
Zaczynaj, myśląc o końcu	128
Unikaj pustych gestów	129
Stosowanie NLP w wytyczaniu celów	129
Dokonaj ekstrapolacji swoich pragnień	133
Rozdział 11. Plan	137
Wymagania dla <i>planu kampanii</i>	137
Uniknięcie pułapek realizacji	147

Część IV. Sytuacje

Rozdział 12. Nieśmiałość	153
Rola jądra migdałowego	154
Odważny kontra nieśmiały	155
Niższy próg pobudliwości	156
Reakcje emocjonalne	157
Sytuacje towarzyskie wzmagają nieśmiałość	158
Nie bądź sobą	159

Rozdział 13. Pewność siebie w miejscu pracy	165
Co możesz zrobić?	166
Wzmocnienie swojej pozycji	166
Rozdział 14. Praca z innymi	175
1. Naucz się mówić „nie”	175
2. Powiedz, jakie masz zamiary	176
3. Naucz się przekazywać obowiązki	177
4. Rozwiń wątpliwości	178
5. Naucz się sztuki perswazji	180
6. Wygłaszaj komplementy	181
7. Nie zadrażczaj się z powodu szefa	182
8. Traktuj elegancko trudnych ludzi	184
Rozdział 15. Randki	189
Brak pewności siebie jest związany z płcią	189
Strach przed odrzuceniem i upokorzeniem	190
Unikaj <i>Zasad</i>	195
Znaj swoją wartość	196

Część V. Bariery

Rozdział 16. Uprzedzenia	201
Uprzedzenia istnieją	202
Syndrom oszusta	203
Jak walczyć z uprzedzeniami?	204
Rozdział 17. Prokrastynacja, czyli zwlekanie	209
Ocenianie innych	210
Wpływ rodziców	210
Taktyki dla prokrastynatora	212
Rozdział 18. Depresja	215
Obsesyjne negatywne myślenie	216
Przyczyny	216
Wina i depresja	217
Zgładzić potwora	218
Lepiej zapobiegać, niż leczyć	221

SPIS TREŚCI

Rozdział 19. Stres i niepokój	223
Presja, która jest większa niż nasza zdolność do funkcjonowania	223
Doceń chwilę	224
Kiedy wykorzystywać uważną obecność?	226
Niepokój to stan naturalny	227
Programowanie neurolingwistyczne a niepokój	228
Rozdział 20. Pycha	231
Enron — pycha na światową skalę	232
Wychwalanie talentu	233
Eliksir uwodzenia	235
Jak uniknąć pychy?	236
Radość SWOT	237
Zostań przedsiębiorcą	238
Własna skuteczność w działalności gospodarczej	239
Droga do pewności siebie w siedmiu etapach	243
Etap pierwszy: Zastanów się, dlaczego brakuje Ci pewności siebie	243
Etap drugi: Określ wpływ tych wydarzeń na Twój obecny sposób myślenia	243
Etap trzeci: Zrozum alchemię pewności siebie	244
Etap czwarty: Skup się na tym, w jakich obszarach chcesz być pewny siebie	244
Etap piąty: Zaplanuj swoją pewność siebie	244
Etap szósty: Działaj	245
Etap siódmy: Zyskaj pewność siebie w kontaktach z ludźmi	245
Co mówią psychologowie	247
Zygmunt Freud (1856–1939) i nieświadomy umysł	247
Alfred Adler (1870–1937) i kompleks niższości	248
Carl Jung (1875–1961) i archetypy	249
Karen Horney (1885–1952) i „powinności”	250
Fritz Perls (1893–1970) i percepcja kształtująca rzeczywistość	250
Erich Fromm (1900–1980) i „poznanie samego siebie”	251
Carl Rogers (1902–1987) i skupienie się na osobie	252
Viktor Frankl (1905–1997) i cierpienie, które mija, gdy znajdziesz sens	253
Albert Ellis (1913–2007) i irracjonalne myślenie	253
Virginia Satir (1916–1988) i rodzinna „fabryka”	254
Bibliografia	257
O Robercie Kelsey	263

ROZDZIAŁ 4.

PODRÓŻ

Jak się przekonałeś, pewność siebie to narzędzie w Twojej podróży do samoaktualizacji — stąd potrzeba zmiany nastawienia na rozwojowe i konieczność zastosowania zasad terapii poznawczo-behawioralnej do zakwestionowania pewnych przekonań dotyczących Twoich umiejętności i możliwości.

Oczywiście, istnieją pewne cechy, które nieodłącznie kojarzą się z pewnością siebie. Możesz się ich nauczyć albo przynajmniej je poznać (zobacz część II). Jeśli jednak liczysz na to, że Twoje życie odmieni się jak za dotknięciem magicznej różdżki — że krzykniesz: „Eureka!” i już od tej pory wszystko będzie inaczej — to bardzo się mylisz. Co gorsza, może się okazać, że zmarnowałeś czas i pieniądze (a także zainwestowaną emocję: nadzieję) na stosowanie „cudownych” technik, takich jak hipnoza czy akupunktura, które mogą Ci pomóc tylko na chwilę. To prawda, że po zastosowaniu tych technik poczujesz wspaniałą euforię, której pragniesz. Taki sam efekt daje alkohol czy kokaina — i tak samo jak po innych używkach, tutaj również nie da się uniknąć kaca.

Techniki takie jak hipnoza tworzą pewną imitację cech, które posiada inna osoba. Ktoś prosi Cię, żebyś został kimś innym: kimś, kto różni się od Ciebie mniej więcej tak, jak osoba, którą się stajesz po wypiciu alkoholu. W najlepszym przypadku ta zmiana zachowania jest rezultatem potęgi sugestii. Niektórzy twierdzą, że hipnoza jest bardzo skuteczna i pomocna. Naśladowanie pozytywnych cech zaobserwowanych u innych osób rzeczywiście może przynieść efekt. Jednak nie zmienia to naszych wewnętrznych przekonań.

Wciąż pozostajemy tą samą, niepewną siebie osobą — tylko że teraz jeszcze dodatkowo potrzebujemy, aby ktoś nas „naprawił” albo podał nam określone instrukcje (przynajmniej na poziomie podświadomości). Zatem

choć te techniki sprawiają, że czujemy się podekscytowani i pełni energii, musimy pamiętać, iż te uczucia nie są prawdziwe. Wystarczy jedno większe niepowodzenie, a wszystko wróci do normy — a my poczujemy się jeszcze bardziej odizolowani i niepewni siebie.

Tak jak w przypadku wszystkich innych rzeczy, które dają natychmiastową satysfakcję, kluczową rolę odgrywają tutaj hormony. Jeżeli gospodarka hormonalna zostanie zachwiana, wcześniej czy później będziesz musiał za to zapłacić.

ZMIENŃ SWOJE MYŚLENIE

Skoro nie istnieje żadne szybkie rozwiązanie, jaki jest sens tej książki? Czy nie ma żadnych szans na to, żebyś wzmocnił swoją wiarę w siebie? Jeżeli szukasz cudownego lekarstwa, to odpowiedź brzmi „nie ma”. Jeśli jednak chcesz w pełni zrozumieć, czym jest pewność siebie, i jakie pułapki zastawił Twój umysł, aby ją w Tobie zdusić, odpowiem już zupełnie inaczej. Pełne zrozumienie tego zagadnienia może pomóc Ci zmienić Twoje myślenie (oczywiście pod warunkiem, że poświęcisz na to odpowiednio dużo czasu i nie poddasz się w połowie drogi). Przestań chować się pod kolejnymi warstwami niepewności i zacznij powoli je zdejmować. Możesz stworzyć pewien dystans między tym, kim teraz jesteś, a osobą, która nie wierzy w siebie — tą, którą kiedyś byłeś.

Bez względu na to, jaka jest przyczyna Twojego braku pewności siebie, Twój obraz świata jest zniekształcony. Co więcej, Twoje wszystkie oceny są formułowane na podstawie tego zniekształconego obrazu. Ta książka ma Ci pomóc to zauważyć, a także pokazać Ci, jak wygląda świat bez tych zniekształceń. Jednak nic nie osiągniesz bez prawdziwej, ciężkiej pracy. Musisz zakwestionować każde założenie, które kiedykolwiek poczyniłeś. Poddawaj w wątpliwość każdą „prawdę”.

Twoje poglądy, wartości — a nawet zasady, które wyznajesz — mogły zostać zniekształcone przez „rzeczywistość”, którą stworzyłeś, żeby się chronić. Cóż, nawet nienawiść do samego siebie może dawać komfort osobom, którym brakuje pewności siebie — stanowi ona swoistą barierę izolacyjną, chroniącą ich przed otoczeniem. „Ja po prostu taki jestem”,

„Nie umiem się zmienić”, „Zawsze taka będę” — te wszystkie stwierdzenia świadczą o rezygnacji. To umysłowe „karteczki z notatnika”, którymi się posługujemy, aby uniknąć pełnego zaangażowania.

PODRZYJ KARTECZKĘ

Czas podrzeć tę karteczkę. Oczywiście Twoje pierwsze kroki będą nieśmiałe i niepewne. Jednak samo uświadomienie sobie, że kroczysz po złej drodze — i że konieczna jest zmiana kierunku — to bardzo ważny początek. Jest on również bardzo trudny, dlatego musisz dołożyć wszelkich starań, aby Twój wysiłek nie poszedł na marne. Oto moja propozycja dziesięciu wskazówek, które pomogą Ci pozostać na nowej trajektorii — bardziej konstruktywnej niż poprzednia i bardziej skoncentrowanej na rozwoju (pomijając tytuł tego podrozdziału, wszystko zostało tu napisane z największą powagą).

1. *Wszystko spoczywa w Twoich rękach*

Pewności siebie nie znajdziesz nigdzie na zewnątrz. Nikt nie może tego zrobić za Ciebie. Nie licz na to, że w Twoim życiu pojawi się rycerz na białym koniu, który Cię uratuje. Jesteś sam ze swoim problemem i na Tobie spoczywa obowiązek podjęcia odpowiednich działań.

Bez względu na to, jaka jest przyczyna Twojego braku wiary w siebie, Twoim zadaniem jest się z tym uporać. To dość oczywiste stwierdzenie, jednak mnie zajęło całe lata, żeby to sobie uświadomić. Za każdym razem, gdy poznawałem kogoś, kto odniósł duży sukces albo był bardzo pewny siebie, odgrywałem scenariusz „uratuj mnie”, w którym potajemnie — a nawet nieświadomie — prosiłem o pomoc, na przykład próbując kierować rozmową w taki sposób, żeby rozmówca zaoferował mi pracę albo złożył inną ciekawą propozycję.

Uważałem, że mój los nie leży w moich rękach — że wiele rzeczy jest poza moimi możliwościami. Potrzebowałem interwencji kogoś, kto jest bardziej pewny siebie i będzie chciał mi pomóc (albo przynajmniej będzie wiedział, jak można to zrobić). Nie wiedziałem, dokąd zmierzam, działałem chaotycznie i tak bardzo nie wierzyłem w siebie, że podświadomie błagałem nieznanomych ludzi o ratunek.

2. *Wybaczaj*

Aby zyskać większą pewność siebie, musisz pogodzić się z tym, czego nie możesz zmienić: z przeszłością. To oznacza wybaczenie osobom, które być może odebrały Ci pewność siebie, gdy byłeś najbardziej podatny na ich sugestie. Obwinianie innych za to, że teraz nie wierzysz w siebie, to pułapka, ponieważ w ten sposób próbujesz przenieść odpowiedzialność na ludzi, którzy najprawdopodobniej nie będą chcieli Ci pomóc.

Rzeczywiście, oczekiwanie, że inni nagle doznają objawienia, zrozumieją swoje błędy i zapragną je naprawić, to prosta droga do pogłębienia frustracji, złości, a nawet wpadnięcia w depresję. Obwinianie innych to cecha, która charakteryzuje ludzi niewierzących w siebie. Ponieważ hamuje ona wszelkie działania, warto z nią walczyć. Z drugiej strony zdolność do wybaczenia to Twoja najsilniejsza broń w walce o lepsze jutro. Musisz jednak być w tym szczery. Twoje wybaczenie musi być zamierzone, bezwarunkowe, bezkompromisowe i całkowite.

Ja oczywiście wybaczyłem mojemu ojcu — człowiekowi, który miał jeszcze trudniejsze dzieciństwo niż ja. Jego rodzice nie okazywali mu miłości i porzucili go, gdy miał pięć lat — nic więc dziwnego, że nie był stabilny emocjonalnie i nie umiał mnie wychować. Zresztą w tamtych czasach jego zachowanie nie odstawało od normy. Nie mogę też zapomnieć o kilku rzeczach, za które jestem mu wdzięczny, takich jak ciekawość życia, pasja historyczna i wysoka etyka pracy.

„Nikt nie jest ci winien życia”, często powtarzał, choć powinien dodać jeszcze: „ani niczego innego”.

Dopiero gdy w pełni zrozumiałem te słowa, zacząłem odnosić pierwsze sukcesy.

Moja siostra nie potrzebuje mojego przebaczenia, ponieważ nie zrobiła nic złe. Była dzieckiem, tylko trochę starszym ode mnie — niewinną istotą, której losem kierowali dorośli ludzie i wydarzenia niezależne od niej. Co więcej, należy jej się pochwała za to, że tak wspaniale tolerowała swojego hałaśliwego i kapryśnego brata, który nie myślał o nikim innym, tylko o sobie.

Wybaczenie to jednak nie wszystko. Musisz nauczyć się współczuć tym wszystkim, którzy podważali Twoją wiarę w siebie przez te całe lata. Przypomnij sobie różne ważne sytuacje z Twojego dzieciństwa, które wpłynęły na to, że straciłeś wiarę w siebie, i spróbuj spojrzeć na nie oczami tych

osób. Być może byłeś zbyt zajęty zamartwianiem się, jak ich działania na Ciebie wpływają, i nie zauważyłeś, że Ty sam również wpływałeś na nich. A przecież to są ludzie z krwi i kości, tak samo jak Ty — każdy z nich miał swoje słabości bez względu na to, jak starali się je ukryć. Zastanów się, jaką motywacją kierowały się osoby, z którymi miałeś do czynienia — nawet te, które Cię zraniły.

3. *Przestań żałować*

Oczywiście, powrót do wspomnień z przeszłości wiąże się z ważnym niebezpieczeństwem — uczuciem żalu. Od kiedy zmieniłem swoje myślenie — i przyjąłem nastawienie rozwojowe — zacząłem stosować nową metodę, którą nazywam „dreszczykiem”. Stosuję ją, gdy nagle przypomnę sobie jakieś negatywne wydarzenie z przeszłości. Zamykam wtedy oczy, wykrzywiam twarz, a czasami nawet wydaję głośne westchnienie: „O, nie, czy ja naprawdę to zrobiłem? I powiedziałem? Czy naprawdę nie zdawałem sobie sprawy, że moje zachowanie jest żenujące, a ja robię z siebie idiotę? Oczywiście, że nie”.

Choć z drugiej strony mógłbym na to pytanie również odpowiedzieć twierdząco. Z setki albo tysięcy wydarzeń w moim życiu wybieram akurat te, które miały negatywny wydźwięk, a przecież większość z nich była pozytywna (i dlatego mój mózg uznał, że nie warto ich zapamiętywać). Te rzadkie negatywne sytuacje wryły mi się w pamięć, ponieważ wywołały strach oraz inne negatywne emocje. Pozytywne wydarzenia są zapominane razem ze wszystkimi innymi codziennymi sytuacjami, które nasz mózg traktuje jak normalny aspekt naszego życia.

Żałowanie to sabotowanie samego siebie w wersji ekstremalnej. To myślenie, że istnieje milion pozytywnych dróg, które mogłeś wybrać, ale tego nie zrobiłeś, z jakiegoś powodu decydując się na jedyną złą ścieżkę. To oczywiście jest nonsens. Każdy w swoim życiu podejmuje niezliczoną liczbę dobrych i złych decyzji, przy czym liczba tych pierwszych znacząco przeważa nad drugimi (ale ponieważ ich nie żałujemy, szybko o nich zapominamy). Jednak ludzie, którzy nie wierzą w siebie, z jakiegoś powodu skupiają się tylko na swoich porażkach — na złych decyzjach i reakcjach. A ponieważ z czasem liczba takich przykrych sytuacji coraz bardziej rośnie, paralizuje ich coraz większy strach.

Zrezygnowanie z żalu nie jest proste. Autorzy bestsellerowych poradników doradzają stosowanie technik opartych na mistycyzmie albo autohipnozie. Istnieją jednak bardziej praktyczne metody: możesz na przykład wypisać 10 swoich największych błędów lub decyzji, których najbardziej żałujesz. Napisz, dlaczego na myśl o nich czujesz się tak okropnie (może dlatego, że teraz, już jako osoba dorosła, postąpiłbyś zupełnie inaczej), a następnie zastanów się, jaką ważną lekcję wyciągnąłeś z tego wydarzenia. Oczywiście to nie sprawi, że przestaniesz czuć nieprzyjemny „dreszcz” na myśl o tej sytuacji, ale pomoże Ci zmienić nastawienie ze statycznego na rozwojowe.

4. *Skup się na terażniejszości*

W swojej słynnej książce *Jak przestać się martwić i zacząć żyć* Dale Carnegie apeluje, abyśmy „żyli w ścisłych przedziałach dniowych”, pamiętając o tym, że „dzień dzisiejszy jest najcenniejszą rzeczą, jaką posiadamy”. Dlatego choć musimy często patrzeć w przyszłość, nie możemy zapominać, że tak naprawdę liczy się tylko dzień dzisiejszy, jeśli zależy nam na odzyskaniu wiary w siebie (zobacz część III). Według Carnegiego „dla mądrego człowieka każdy dzień to nowe życie”.

Nie chodzi jednak o to, żebyś zamiast żałować decyzji z przeszłości, zaczął zamartwiać się o swoją przyszłość. Twoim celem powinno być skupienie się na terażniejszości i podejmowanie takich działań, które pomogą Ci odbudować pewność siebie, zamiast jeszcze bardziej ją podważać.

Aby skutecznie zrealizować to zadanie, potrzebujesz narzędzia — zacznij pisać dziennik. Jest to bardzo ważny element całego procesu, co zgodnie potwierdzają wszyscy specjaliści od samopomocy (zwłaszcza zwolennicy teorii poznawczo-behawioralnej). Prowadź dziennik, w którym będziesz spisywał swoje przemyślenia, uczucia, emocje, zwycięstwa, problemy, radości, smutki, triumfy i porażki. To wspaniały sposób na śledzenie swoich postępów, a także skuteczna taktyka doskonalenia własnych ocen. To bardzo zdrowy nawyk, nawet jeśli przerodzi się w uzależnienie.

Winston Churchill prowadził dziennik, w którym każdy dzień tytułował takimi samymi słowami: „Działanie dnia”. Poniżej spisywał swoje przemyślenia na temat tego, jakie powinny to być działania i jak należy je wykonać. A potem realizował swoje pomysły i opisywał ich rezultaty. To

był codzienny proces, który po pewnym czasie sprawił, że Churchill zyskał miano wyjątkowo skutecznego człowieka. A nie wiem, czy wiesz, że ta wspaniała postać i wybitny mąż stanu XX wieku był kiedyś zakompleksionym, nieśmiałym chłopcem cierpiącym na brak wiary w siebie.

Przykład dzienników Churchilla to dowód na to, że spisywanie własnych myśli nie jest domeną nastolatków i poetów. Prawie wszystkie najwybitniejsze postacie historyczne i najwięksi ludzie sukcesu prowadzili dzienniki, w których spisywali nie tylko swoje codzienne czynności, ale również taktyki i plany na przyszłość. Mimo że niektórym kojarzy się to z próżnością i egocentryzmem, warto spojrzeć na to z innej perspektywy: wielu ludzi zdobyło sławę właśnie dlatego, że umiejętnie wykorzystali najlepsze narzędzie, jakie mieli pod ręką: dziennik, w którym spisywali na bieżąco swoje myśli, cele i aspiracje (zobacz część III).

5. *Patrz w przyszłość*

Churchill, skupiając się na teraźniejszości, jednocześnie drobiazgowo planował swoją przyszłość. Zawsze miał świadomość, że jest odpowiedzialny za swój los, a jego czyny są odzwierciedleniem jego przeznaczenia. Jednak do tego potrzebny był plan. Gdy wspominam sytuacje z przeszłości, które zachwiały moją pewnością siebie (zwłaszcza z czasów akademickich i początków kariery zawodowej), zauważam, że nie miałem wtedy żadnego planu.

Czy możesz robić postępy, jeśli nie masz wytyczonego żadnego celu? Oczywiście, że nie. W części III opowiem o tym nieco bardziej szczegółowo. Na razie tylko zaznaczę, że tworzenie planów na przyszłość ma duże znaczenie, i to zarówno w kontekście nastawienia rozwojowego (musisz wiedzieć, w jakim kierunku chcesz się rozwijać), jak i w procesie wzmocnienia swojej wiary w siebie.

Wiara w siebie bez żadnego kontekstu jest bezcelowa i niemożliwa (świat jest po prostu zbyt skomplikowany). Jeśli chcesz być pewny siebie, musisz nauczyć się ignorować niektóre sprawy i podejmować mądre wybory. A do tego konieczne jest, abyś umiał sobie wyobrazić swoją idealną przyszłość i na niej opierać swoją pewność siebie.

Absolutnie nie chodzi tu o zaprzeczanie potrzebie skupienia się na teraźniejszości. Jeśli masz sprecyzowane plany na przyszłość, możesz w pełni skoncentrować się na tym, co jest tu i teraz, ponieważ umiesz stwierdzić, czy Twoje decyzje służą realizacji Twoich planów.

6. *Zniszcz negatywne nagrania*

Każdy z nas ma w głowie pewne nagrania, które odtwarza wciąż na nowo. To scenariusze wydarzeń i sytuacji, które u osób niepewnych siebie zazwyczaj mają negatywny wydźwięk, np. „Nie możesz tego zrobić”, „Jesteś idiotą i zaraz się o tym przekonasz” albo „Nikt cię nie lubi”.

Te nagrania mają wpływ na Twoje zachowanie — podświadomie robisz rzeczy, które potwierdzają Twoje negatywne przekonania. Dlatego właśnie zerwanie z tym procederem jest takie trudne — a jednocześnie absolutnie niezbędne.

Jednak to jest możliwe. Musisz tylko uświadomić sobie pewne fakty. Podobnie jak w przykładzie o mężczyźnie czekającym na kobietę, z którą umówił się na randkę, wielu ludzi zbyt szybko wyciąga wnioski z określonych sytuacji — a nawet pozwala sobie na określone reakcje — mimo że mają zbyt mało danych, aby podejmować jakąkolwiek decyzję. Gdy kobieta nie zjawiała się w restauracji o umówionej godzinie, mężczyzna włączył swoje wewnętrzne nagranie zatytułowane „Znów zostałem odrzucony”. Prawdopodobnie nagranie to było już przygotowane wcześniej i czekało na włączonej pauzie, tak aby mężczyzna mógł je odtworzyć, gdy o umówionej porze (albo nawet minutę wcześniej) jego partnerka nie pojawi się w restauracji.

Dla wielu ludzi (w tym i dla mnie) jeszcze gorsze jest to, że nagranie to byłoby ciągle w pogotowiu (z włączoną pauzą), nawet gdyby kobieta przyszła na czas. W ciągu całego spotkania próbowałbym doszukiwać się w jej słowach i mowie ciała znaków świadczących o odrzuceniu, które uzasadniałyby włączenie mojego nagrania. Oczywiście, gdybym nie dopatrzył się takich znaków (pewnie dlatego, że moja nowa znajoma była zbyt uprzejma), sam bym je wymyślił albo nawet zmusiłbym ją do jakiejś negatywnej reakcji tylko po to, żeby moje obawy się potwierdziły.

To trochę tak, jakby nagranie miało własny umysł. Jedynym sposobem na to, żeby zapobiec jego ponownemu uruchomieniu, jest zniszczenie go. W tym celu musisz spojrzeć na twarde fakty. W naszym przykładzie będą one następujące:

- > To jest wyjątkowa randka — żadne wydarzenie z przeszłości nie wpłynęło na jej przebieg, dopóki Ty na to nie pozwoliłeś.
- > Zgodziła się z Tobą spotkać.
- > Przyszła!

Na tym etapie wszystkie fakty mają wydźwięk pozytywny, dlatego dokonywanie negatywnych spekulacji jest bezsensowne: psychologowie nazywają to „katastrofizowaniem” (czyli wyolbrzymianiem irracjonalnych myśli po to, aby dojść do wniosku, który jest zupełnie nieadekwatny do zaistniałych okoliczności). Niestety w wielu sytuacjach, w których potrzebna jest pewność siebie, te spekulacyjne i szkodliwe nagrania wpływają na nasze zachowanie.

7. *Zadbaj o własną autonomię*

Od kiedy pamiętam, zawsze starałem się zadowalać innych. Gdy byłem dzieckiem, taką osobą był mój ojciec. Potem rolę tę przejęli moi pracodawcy i partnerki. A teraz jest to moja żona. Tym, czego pragnę najbardziej, jest pochwała, dlatego wszystkie swoje wysiłki koncentruję na tym, żeby zadowolić innych. Wymyślając, planując i realizując każdy nowy projekt, wyobrażam sobie ich zadowolenie. Każdy własny sukces oceniam tylko na tej podstawie — dlatego jeśli nie zyskam aprobaty ważnych dla mnie osób, kompletnie się załamuję.

To jest klasyczna postawa osoby, która nie wierzy w siebie — potrzeba akceptacji jest tak duża, że staje się najważniejszym czynnikiem decydującym o sukcesie lub porażce danego przedsięwzięcia. Dlaczego? Ponieważ brak pewności siebie pozbawił nas punktu odniesienia. Z jakiegoś powodu nie potrafimy ocenić, co jest dobre, a co złe, dlatego szukamy potwierdzenia u osób, z których opinią się liczymy.

Oczywiście taka postawa to czyste szaleństwo! W ten sposób nie tylko dajemy im władzę, której być może nie chcą (a już na pewno nie potrzebują), ale również niszczyliśmy własną autonomię, stając się ich niewolnikiem, gotowym na każde zawołanie.

Wydostanie się z tego zakłętego kręgu jest dość łatwe; dużo trudniejsze jest utrzymanie tej nowo zdobytej autonomii. Aby to osiągnąć, musisz stworzyć realny plan swojej przyszłości (zobacz część III). A potem zostań niewolnikiem swojego planu, zamiast zabiegać o cudze pochwały. Jeżeli Twoje działania będą przyczyniały się do realizacji planu, nie będziesz potrzebował niczyjej akceptacji, a pochwały ze strony innych osób będą jedynie miłym dodatkiem — nie koniecznością.

8. *Zaakceptuj fakt, że jesteś „pracą w toku”*

I taką „pracą w toku” pozostaniesz do końca życia. Nie ma żadnego ostatecznego celu. Nawet samoaktualizacja generuje nowe poziomy potrzeb, takich jak samotranscendencja (czyli koncentrowanie się na innych). Oczywiście to może być frustrujące, choć wcale nie powinno. Prawdę mówiąc, ta myśl jest cudownie wyzwalająca. Jeśli nie czujesz potrzeby osiągnięcia doskonałości, możesz podejmować dowolne działania. Możesz próbować, ponieść porażkę, wyciągnąć z niej naukę — i znów próbować. Nawet jeśli nie poniesiesz porażki, możesz spróbować jeszcze raz, aby osiągnąć wyższy poziom swoich możliwości.

Oczywiście, wszyscy potrzebujemy kierunku. Jednak już to sobie powiedzieliśmy. Kierunek się znajdzie, gdy osiągniemy potrzebny rozpęd. Kluczem jest decyzja o podjęciu działania; potem jest kierunek, a na końcu obserwowanie postępów. To pozytywna trajektoria z wbudowanym mechanizmem porażki, który umożliwia dalszą naukę i samodoskonalenie.

9. *Naostrz piłę*

To jest jeden ze zwyczajów Stephena Coveya opisanych w jego bestsellerze *7 nawyków skutecznego działania*. Covey przytoczył anegdotę o drwalu, który próbował ściąć drzewo tępą piłą. „Dlaczego jej nie naostrzysz?”, zapytał go ktoś. A ten odpowiedział: „Nie mam czasu”.

Ludzie, którym brakuje pewności siebie, bardzo często myślą brak działania z nadmiernym działaniem — Stephen Covey określa to słowem *business* (z ang. *zajętość*). Zachwyceni potrzebą działania i pełni emocji rozpoczynają rozmaite przedsięwzięcia, mimo że ich narzędzia (czyli umiejętności) są tępe albo nieodpowiednie do danej pracy. Działanie oczywiście jest konieczne, ale jeśli nie chcemy napotkać żadnej przeszkody na naszej drodze (i to w sytuacji, gdy nie będziemy przygotowani na jej pokonanie), musimy skupić naszą energię na „naostrzeniu piły”, czyli zdobyciu umiejętności i narzędzi potrzebnych do odbycia tej podróży.

Tak naprawdę jest to inny sposób na to, żeby podkreślić znaczenie planowania i szkolenia. Jednak jego skutek jest taki, że osłabia naszą pasję. Wszędzie słyszę, że powinniśmy „słuchać głosu serca” i realizować swoje pasje. Jednak pasja to paliwo emocjonalne, które wyczerpuje się, gdy napotkamy na swojej drodze trudności. Oczywiście, powinieneś wybrać taką

drogę, która umożliwi Ci realizację Twoich pragnień (zobacz część III), ale jeśli podczas tej długiej i niepewnej podróży zamierzasz czerpać całą swoją siłę wyłącznie z pasji, czeka Cię rozczarowanie. Po jakimś czasie poczujesz się wyczerpany, wypalony i zgorzkniały — a to z pewnością nie pomoże Ci odzyskać wiary w siebie. Tylko małe kroki w kierunku dobrze zaplanowanego celu dadzą Ci rozpęd, który zmieni Cię ze sprintera w maratończyka — kogoś, kto nie czerpie swojej energii z pasji, lecz z pewności siebie.

10. *Udawaj tak długo, aż zrobisz to naprawdę*

To brzmi jak zaprzeczenie jednej z poprzednich rad mówiącej o tym, że jesteś „pracą w toku”. Jak możesz zaakceptować to, że jesteś „pracą w toku”, a jednocześnie udawać, że jesteś ukończonym produktem? Jak możesz być szczery wobec siebie, okłamując wszystkich dookoła?

Nie możesz — ale nie o to w tym chodzi. Mój komunikat jest inny: nie jesteś w stanie odzyskać pewności siebie, jeśli w kontaktach z innymi ludźmi wciąż będzie brakowało Ci tej cechy. Skromność, obniżanie własnej wartości, a nawet przesadna nieśmiałość — te wszystkie defensywne cechy wynikają z krytycznej samooceny i prób ukrywania braku wiary w siebie. Koniecznie musisz je zmienić na coś, co będzie bardziej skuteczne.

Jeżeli jednak staniesz się przemądrzały, zarozumiały albo zaczniesz się wywyższać, popadniesz w drugą niebezpieczną skrajność — te cechy są tylko „pożyczone”, a ludzie szybko to zauważą. Wróćmy zatem do meritum. Jeśli nie będziesz zważał na to, jak postrzegają Cię inni, i nie będziesz się starał sprawiać wrażenia osoby bardziej pewnej siebie, potwierdzisz opinię, którą ludzie już zdążyli sobie wyrobić na Twój temat i spowodujesz, że nie zauważą oni zmian, których udało Ci się dokonać.

Można to porównać z wizytą w sklepie: jeśli będziemy zachowywać się tak, jakbyśmy oczekiwali kiepskiej obsługi — jakbyśmy uznali, że sprzedawca odkrył nasz niski status i odpowiednio nas zaszufładował — to nie możemy się dziwić, gdy faktycznie zostaniemy potraktowani jak klienci gorszej kategorii. Jeśli natomiast będziemy „udawać”, że jesteśmy pewni siebie (jeszcze przed przekroczeniem progu sklepu), to prześlemy sprzedawcy jasny komunikat: oczekujemy dobrej obsługi. To prawdopodobnie wystarczy, żeby wpłynąć na *jego* zachowanie.

Zgadzam się z tym, że ludzie nie powinni dokonywać szybkich osądów. Jednak nie jesteśmy w stanie tego zmienić. Dlatego musimy podjąć odpowiednie działania. Na początku możemy poczuć się dziwnie albo nieswojo. Ale gdy już zauważymy różnicę w reakcjach ludzi, powinniśmy poczuć zachętę — a każde małe zwycięstwo to kolejny dowód na to, że zmierzamy we właściwym kierunku.

Takie udawanie to naprawdę nic trudnego (teraz wiem już, że ludzie pewni siebie stosują tę samą metodę). Oto, co powinieneś robić:

- > *Uśmiechaj się.* To skłania drugą osobę do tego, żeby też się uśmiechnęła. I na odwrót: jeśli masz ponurą minę, Twój rozmówca przyjmie podobny wyraz twarzy.
- > *Bądź elegancki.* Jeśli ubierzesz się jak robotnik budowlany, będziesz traktowany jak robotnik. Jeżeli założysz elegancki strój, przekażesz wszystkim komunikat, że chcesz być dobrze traktowany.
- > *Wyprostuj się.* Stań prosto, stawiaj pewne kroki, mów głośno i wyraźnie oraz śmiało otwieraj drzwi. Słowa „Dzień dobry!” wypowiedziane w dobitny sposób automatycznie wymuszają odpowiedź.
- > *Zakładaj, że inni cieszą się z Twojego towarzystwa.* Jeżeli będziesz udawał, że tak jest, faktycznie będziesz mile widziany.

Boisz się, że będzie Cię to kosztować zbyt wiele nerwów? Może w takim razie powinieneś zastosować moją poprzednią taktykę polegającą na unikaniu sklepów lub restauracji, w których możesz zostać źle potraktowany? Dzięki temu nie doprowadzisz do trudnej konfrontacji, prawda? Niestety, jeśli będziesz tak postępować, to po jakimś czasie Twój świat znacząco się zawęzi, a Ty poczujesz się zagubiony, zgorzkniały i jeszcze bardziej niepewny siebie. Dużo lepiej jest przyjąć nastawienie rozwojowe i wziąć na siebie odpowiedzialność za własne działania — a nawet skłaniać innych do lepszych reakcji.

Co Cię blokuje? Uwierz w siebie. *Musisz podrzeć karteczkę i podjąć aktywne uczestnictwo. Aby to osiągnąć, musisz pogodzić się ze swoją przeszłością (i wybaczyć tym, którzy Twoim zdaniem wyrządzili Ci krzywdę), a następnie zadbać o swoją autonomię, skupiając się na przyszłości i akceptując fakt, że jesteś „pracą w toku”.*

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Odzyskaj pewność siebie

W życiu bywa tak, że szczyty osiągają wcale nie najlepsi z nas, tylko najbardziej bezczelni – ci, którzy mają absolutną, bezkrytyczną wiarę w swoją mądrość i skuteczność. Choćby nawet wszyscy inni w głębi ducha uważali się za lepszych, i tak pójdą za liderem – tym, który dzięki pewności siebie potrafi narzucić swoją wolę i wizję świata. Zgodzisz się, że tak jest? Za chwilę jednak westchniesz nad swoim smutnym losem: „Ach, szkoda, że ja tak nie potrafię, przecież jestem inteligentny, mam świetne pomysły, tylko jakoś... boję się z tym ujawnić”.

Wiesz, dlaczego się boisz?

Po prostu brak Ci wiary w siebie!

Tymczasem bycia pewnym siebie można się nauczyć! To nie jest cecha, z którą przychodzimy na świat – wyrabiamy ją w sobie. Robert Kelsey wie, jak ktoś taki jak Ty: mądry i zdolny, ale niepewny swoich sił i potencjału, ma zabrać się do pracy. Ta książka pomoże Ci poznać prawdę na temat pewności siebie – skąd się ona bierze i jak jest osłabiana przez destrukcyjne przekonania na własny temat. Pozwoli Ci zaakceptować to, kim jesteś, a także zaplanować drogę do odzyskania pewności siebie dzięki własnym osiągnięciom. Ujawni przed Tobą mity na temat pewności siebie, takie jak ten, który mówi, że musisz być otwarty na ludzi. Umożliwi Ci wreszcie pokonanie najtrudniejszej bariery na drodze do odzyskania pewności siebie: innych ludzi.

Zdradzi też metody walki z innymi przeszkodami, takimi jak nieśmiałość, niepokój, stres, uprzedzenia czy niszcząca pycha.

OSOBYWÓŚĆ **ODNOWA**

Nr katalogowy: 17259



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

- 🔗 <http://sensus.pl/promocje>
- 📖 Książki najchętniej czytane:
- 🔗 <http://sensus.pl/bestsellery>
- 📰 Zamów informacje o nowościach:
- 🔗 <http://sensus.pl/nowości>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>



Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-8105-1



9 788324 681051