

UWOLNIJ PEWNOŚĆ SIEBIE

RAFAŁ KOŁODZIEJ



Spis treści

Wstęp.....	7
Rozdział I	
Zrozumienie	9
Klucz do wszelkich osiągnięć.....	9
O trudnym słowie „socjalizacja”	11
Dostrzec pewność w sobie.....	17
Którędy do pewności?.....	22
Siła przekonań	23
Nie tędy droga	31
Pewność siebie a poczucie własnej wartości	32
Pewność siebie a arogancja.....	36
Dwie drogi budowania pewności siebie	37
Wybierz mądrze	41
Przyczyny braku pewności.....	42
Rozdział II	
Otoczenie	55
Wystąpienia publiczne.....	55
Wydarzenia społeczne	57
Rozmowa kwalifikacyjna.....	59
Sekrety relacji międzyludzkich	60
Rozdział III	
Budowanie	68
Dziennik pewności siebie	68
Zniszcz wspomnienia odbierające pewność.....	69

Pewność rośnie, gdy Ty rośniesz.....	71
Podnoszenie poprzeczki.....	76
Zaakceptuj najgorsze.....	79
Zabójcza koncentracja	80
Nieidentyfikowanie się	82
Kasuj widmo porażki	84
Afirmacje	85
Hipnoza	89
Pewność siebie dzięki NLP.....	93
Wizualizacje — zamknij oczy.....	95
Jeden krok do pewności siebie.....	102
Uwierzyć w siebie	105
Zbuduj siebie, jakim pragniesz być	106
Co dajesz, to dostajesz.....	108
Zmieniać umysłem	111
Dialog we własnej głowie	114
Dowartościowanie.....	115
Otaczaj się tym, co kochasz	116
Nie czytaj gazet	117
Nie narzekaj	121
Skupienie	121
Własna interpretacja	122
Świadomość siebie	123
Bądź wdzięczny.....	125
Sztuka akceptacji własnego ciała.....	126

Jak wyglądam?	130
Mowa ciała a pewność siebie.....	131
Zależność ciała i umysłu	132
Postawy ciała dodające pewności siebie	134
Obserwacja.....	137
Odpowiednie środowisko	140
Najbliższe otoczenie	141
Nie martw się na zapas.....	143
Przestań porównywać się z innymi	144
Komplementuj innych.....	145
Zagrożenie czy wyzwanie.....	147
Odpowiedzialność	148
Wytrwałość	151
Pomagaj ludziom	153
Żyj w chwili obecnej.....	154
Przyczyna i skutek.....	156
Potęga ciszy	157
Wiara	159
Świadome sny.....	160
Poczucie obfitości	164
Odwlekanie nie uczyni Cię pewnym siebie	167
Nawyk sukcesu.....	169
Oczekuj sukcesu	172
Gdy osiągniesz, co zechcesz	174
Pamiętaj o osiągnięciach	174

Podsumowanie.....	178
Dodatki	182
Pewność siebie w biznesie	182
Budowanie pewności siebie u dziecka	186
Czołowa piątka niszczycieli pewności siebie	188

Rozdział I

Zrozumienie

Klucz do wszelkich osiągnięć

Jaka nasza pewność, taka nasza zdolność.

Richard Bach

Pewność siebie jest kluczem otwierającym drzwi do spełnienia Twoich marzeń. Jest to wyznacznik osiągnięć, mający ogromny wpływ niemalże na każdy aspekt życia. Ludzie pewni siebie są niczym mityczni herosi obdarzeni ukrytymi mocami. Mogą osiągać więcej i nic nie może ich zatrzymać. Oni wyznaczają cele i osiągają je zawsze i wszędzie.

Osoby obdarzone pewnością siebie są bardziej produktywne w pracy, a w życiu osobistym są postrzegane jako bardziej atrakcyjne.

Pewność siebie wpływa korzystnie na życie ludzkie, nie tylko w wymiarze społecznym. To jedna z głównych sił sprawczych wysokiego poczucia własnej wartości. Dzięki niej poczujesz się wspaniale w swoim ciele i będziesz wyrażać siebie w najbardziej autentyczny, naturalny sposób.

Pewność siebie sprawia, że człowiek żyje radośnie i szczęśliwie, gdyż zna swoją wartość i wie, na jak wiele go stać. To właśnie ta jedna cecha sprawia, że osiągasz to, o czym marzysz.

Czy chcesz znaleźć miłość swojego życia, czy podejście do nieznajomej osoby na ulicy sprawia Ci trudność, czy chciałbyś zaprosić ją na randkę? A jak Ci idzie na płaszczyźnie zawodowej? Czy starając się o awans, łatwo będzie poprosić o podwyżkę? Czy rozmowy kwalifikacyjne nie sprawiają Ci trudności? A może zechcesz otworzyć własny biznes? Tutaj nie ma miejsca na chowanie głowy w piasek. Pewność siebie odegra w każdej z tych sytuacji kluczową rolę.

Chciałbym, abyś na początku zaryzykował pewne stwierdzenie. Powtórz je na głos kilkakrotnie:

.....
: Budowanie pewności siebie to najważniejszy krok, jaki :
: mogę zrobić, by zyskać życie, o jakim marzę. :
:

W publikacji okaże się wiele razy, dlaczego to twierdzenie jest słuszne. Nie jestem zwolennikiem przekazywania teorii. Moim zadaniem jest jedynie pokazanie Ci ścieżki i uzbrojenie w narzędzia, o reszcie przekonasz się na własnej skórze.

Pewność siebie wpływa na tak wiele sfer w życiu człowieka, że można by o tym napisać jeszcze jedną grubą książkę skupiającą się na samej tylko teorii. Teoria jednak pozostaje

stanie zawsze tylko teorią. Dobrze jest wiedzieć, ale sama wiedza nie uczyni Cię pewnym siebie.

Naszym zadaniem jest zmiana, a ta zawsze jest powodowana praktyką. Najważniejsze jest, by wcielać w życie poznane metody, techniki, bo sama ich znajomość teoretyczna na niewiele się przyda.

Zanim przejdziemy do metod rozbudzania pewności siebie, chciałbym, żebyśmy przyjrzeni się nieco bliżej, czym pewność siebie właściwie jest.

O trudnym słowie „socjalizacja”

*Jesteś biedny i nieszczęśliwy nie dlatego, że Bóg tak chciał,
ale dlatego, że Twój ojciec wpoił Ci,
że tak musi być.*

Henry Ford

Socjalizacja to nic innego jak przystosowanie się do warunków, w jakich urodził się i żyje człowiek. To uczenie się od ludzi, którzy Cię otaczają, norm zachowań, wierzeń, sposobu myślenia. W praktyce wygląda to tak, że jeśli człowiek urodził się w Iraku, to przyswaja inne wzorce kulturowe, religijne, społeczne niż człowiek, który urodził się dla przykładu w Anglii.

Zalóżmy, że cała historia zaczęła się w 1984 roku. Na świat w tym samym czasie przyszło pięć osób. Cud naro-

dzin zdarzył się w Polsce, Chinach, Anglii, Iraku i Tajlandii. Przez dwadzieścia siedem lat każda z tych osób żyła w swoim środowisku. Każdą kształtowała odmienna kultura, obyczajowość, wychowanie, polityka, społeczeństwo, religia. Po wszystkich tych latach każda utrwaliła sobie pewien model świata i stała się zupełnie różna od reszty. Czy mogłyby wszystkie razem spotkać się przy piwie i spokojnie porozmawiać? Nie jestem nawet pewien, czy każda z nich wypiłaby piwo. Takie spotkania nie zdarzają się zbyt często i między ich uczestnikami mogłoby wynikać mnóstwo nieporozumień. Te nieporozumienia powodują wojny, głód, nienawiść, rasizm w skali globalnej. Właściwie nie trzeba porównywać ludzi o tak odmiennych narodowościach. We własnym środowisku nietrudno znaleźć wiele osób, z którymi nie można nawiązać nici porozumienia.

Ty i ja również mamy własne programowanie. Jest to wszystko, czego uczono nas, gdy byliśmy małymi dziećmi. Jesteśmy w dużym stopniu kształtowani przez otoczenie, w jakim dorastamy. To otoczenie ma na nas główny wpływ w pierwszych latach życia i to od niego zależy osobowość aż do czasu, kiedy to człowiek zdecyduje się myśleć samodzielnie (wiele osób uważa, że lepiej, by ktoś inny za nich decydował przez całe życie).

Większość przekonań, jakie masz, pochodzi od innych ludzi. Czy możesz mieć patent na jedyny słuszny punkt widzenia rzeczywistości? To wszystko zostało włożone

do Twojej głowy, by panował w społeczeństwie porządek, a może by sprawować kontrolę. Niestety włożono Ci gdzieś po drodze także negatywne wzorce, a brak pewności siebie jest jednym z nich.

Czy jesteś w stanie przypomnieć sobie, na którym etapie swojego życia zacząłeś tracić pewność siebie? Na pewno ten moment istnieje. Chociaż brak pewności jest zazwyczaj budowany przez lata doświadczeń, dużo częściej niż przez jedno traumatyczne przeżycie. Faktem jest, że brak pewności siebie to nie jest część Twojej prawdziwej natury. Urodziłeś się z czystym, wspaniałym umysłem, byłeś pewny, silny i szczęśliwy, jednak gdzieś na drodze socjalizacji to utraciłeś. Każdy człowiek rodzi się niczym czysta karta, na której ludzie zaczęli zapisywać charakter, przekonania, wierzenia, temperament. Wszystko, co spotkało Cię w życiu, miało mniejszy lub większy wpływ na osobowość, jaką masz właśnie teraz.

Jeśli interesują Cię komputery, to można przedstawić to na ich przykładzie. Gdy rodzisz się, jesteś jak twardy dysk (ciało), prosty, czysty, bez skaz. Dopiero później wgrywa się na niego różnego rodzaju oprogramowanie (sposób myślenia). Odwołując się do analogii, oprogramowanie może zawierać mnóstwo wirusów. Brak pewności siebie jest właśnie takim wirusem.

Cała kwestia dotycząca pewności siebie nie odnosi się do budowania pewności, a do odzyskania pewności, którą

masz w sobie. Jest to raczej kwestia przypomnienia, odnalezienia na nowo tego, co utraciłeś.

Model, jaki zainstalowano i właściwie instaluje Ci się od wczesnego dzieciństwa, nie zawsze ma sprzyjać i służyć Tobie. Jest to model społecznej kontroli, posłuszeństwa, ograniczenia myślenia i służy innym celom niż szczęście i spełnienie jednostki. Wszystko jednak jest w Twoich rękach i masz możliwość zmiany.

Pewność siebie nie ma nic wspólnego z genami i jest wyuczalna. Wiele cech można odziedziczyć, jednak pewność lub jej brak nie jest zapisywany przy urodzeniu w kodzie genetycznym. Nawet bliźniaki mogą mieć zupełnie odmienny temperament, osobowość, gdyż doświadczały odmiennych sytuacji w życiu. Twój brak pewności wynika z Twojego programowania przez całe życie. To doświadczenia, jakie zdobyłeś, i to, jak nauczono Cię na nie reagować, zadecydowało, jaką jesteś osobą.

Urodziłeś się dzieckiem pewnym siebie, więc naszym zadaniem nie jest tworzyć pewności siebie, a odzyskać to, co było Twoje od zawsze. To dalej jest w Tobie, przykryte warstwami socjalizacji. Czy jesteś w stanie sięgnąć pamięcią do swojego wczesnego dzieciństwa? Zapewne gdy trwało ono w najlepsze, nie przejmowałeś się krytyką innych ludzi, tym, co pomyśla, czy tym, że masz plamę na swetrze lub co gorsza na rajtuzach. Nic nie miało znaczenia i mogłeś biegać po zatłoczonej plaży bez ubrania, a później bawić się w piaskownicy z gilem wiszącym do pasa.

Świadomość siebie

Zmiana myśli zmienia rzeczywistość wokół. Jest to najszybsza droga do nabrania pewności siebie. Możesz przekonać się o swojej wartości w kilka sekund. Zyskasz siłę, gdy nigdy więcej nie pozwolisz sobie na to, by czuć się podle i nie pozwolić, by ktokolwiek niszczył Twoją pewność siebie.

Powtórz głośno: „Pierwszą osobą, której nie pozwolę niszczyć pewności siebie, jestem ja sam”. Do pewności siebie może doprowadzić w kilka sekund, jednak tak szybkie rezultaty uzyskuje się zazwyczaj pod wpływem silnych przeżyć. Poruszyliśmy już temat wizualizacji. To właśnie dzięki niej możesz wzbudzić silne emocje. Wszystko leży w Twoich rękach, a raczej w umyśle.

Z drugiej strony, emocje powstają w rzeczywistości. Kiedyś, gdy wciąż brakowało mi pewności, jeden nietrzeźwy człowiek powiedział kilka niemiłych słów mojej ówczesnej dziewczynie. Z pewnością nie było jej przyjemnie, a ja nie zebrałem się na odwagę, by zareagować tak, jak powinienem. Miałem po tym zdarzeniu ogromne wyrzuty sumienia. Wiele razy dręczyło mnie to i wtedy w myślach widziałem, co powinienem był zrobić w tamtej sytuacji. Niedługo po tym zdarzeniu coś się we mnie zmieniło. Przysięgłem sobie: „Nigdy więcej, nigdy więcej nie pozwolę, by ktoś obrażał bliską mi osobę”. Poczułem, jakby przestawiła się dźwignia w mojej głowie. Niby świat dalej biegł tym samym tempem, ale wiedziałem, że już nie będzie taki sam.

Twoje reakcje na sytuacje są zależne od Ciebie, Twojego stanu mentalnego i tego, co myślisz o sobie i jak siebie postrzegasz. Dlatego tak ważne jest utrzymywanie w umyśle silnych, pozytywnych myśli. Powtarzanie sobie: „Jestem nieudacznikiem”, „Brak mi pewności” może mieć katastrofalne skutki. Znajdziesz mnóstwo sytuacji, które będą potwierdzać ten stan rzeczy. Potkniesz się, coś Ci wypadnie z rąk, za chwilę rozlejesz napój, a Twoje nastawienie będzie się pogarszać z każdą chwilą. Kasuj te myśli, gdy tylko się pojawiają — to jest najlepsza chwila.

Gdy w Twojej głowie po raz kolejny powtórzysz sobie: „Jestem nieudacznikiem”, powiedz w myślach: „Stop”. Wyobraź sobie w tym czasie znak stopu. Powiedz następnie: „Kasuj” i zastąp zdanie pozytywnym stwierdzeniem typu: „Drobne niepowodzenia są szczeblami prowadzącymi do sukcesu”. Ewentualnie możesz użyć odwrotności słów, które pojawiły się w Twojej głowie. Dla przykładu: „Jestem nieudacznikiem” zmień na: „I tak wszystko mi się uda”. Możesz także użyć czegoś zupełnie odmiennego. Pojawiające się w głowie słowa: „Jestem łamagą” zastępujesz zdaniem: „Jestem zabawny”.

Przeciętny człowiek większą część czasu myśli negatywnie (widoczne zwłaszcza w Polsce). Myślenie kategoriami „za-raz przydarzy się coś strasznego” być może miałoby uzasadnienie w dżungli, w której z każdej strony czyha niebezpieczeństwo. W obecnej sytuacji nie ma to większego sensu. Czy to, że pobrudzisz sobie bluzkę i masz na niej plamę, jest

tragedią i wstyd się pokazać? Mogło się to przydarzyć każdemu, także w miejscu publicznym. Zamiast powiedzieć: „Wróć do domu i włożę to do pralki”, większość osób rzuca wiązanekę wulgaryzmów, by później dodać: „Zawsze mi się to zdarza”. Gdy słyszę te słowa, przeważnie odpowiadam: „Wiesz co, zawsze będzie ci się to zdarzać”.

Bądź wdzięczny

Wdzięczność za to, co masz, jest podstawą do tego, by zyskać jeszcze więcej. Możesz być wdzięczny Bogu, naturze, kosmicznej energii, ludziom, komukolwiek, czemukolwiek. Dziękuj nie tylko za rzeczy materialne, ale też za emocje, uczucia, bliskie osoby. Jeśli wykażesz się pewnością w nawet drobnej sprawie, to raduj się nią, rozpamiętuj i poczuć wdzięczność za to, że mogłeś ją przeżyć. Na przykład, gdy wyrazisz swoje pewne zdanie w towarzystwie kilku osób, bądź wdzięczny za rosnącą siłę.

Ćwiczenie 16

Wypisz w swoim dzienniku przynajmniej dziesięć rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Koncentracja na tym, co już posiadasz, da Ci poczucie pewności, że możesz zyskać więcej. Gdy zauważysz, jak wiele masz, poczuć, jak rośnie Twoja wewnętrzna siła. Co więcej, gdy dostrzeżesz to wszystko, zaczniesz skupiać się także na tym, co jeszcze możesz dostać i co możesz pomnożyć. Jeśli czegoś bardzo chcesz lub bardzo potrzebujesz, to pierwszą rzeczą, jaką powinieś zrobić, jest podziękować za to, co już masz. Wiele osób

mówi mi, że nie ma za co dziękować. Stwierdzają, że życie idzie im „jak krew z nosa” i wszędzie widzą tylko porażki. Czyżby faktycznie mogło nie być w ich życiu nic pocieszającego? A co z codziennym posiłkiem, gorącą kąpielą, spacerem w ciepły dzień? Może obcowanie z przyrodą, dostęp do motywujących materiałów, smak ulubionego ciastka...? Jestem pewien, że znajdziesz mnóstwo rzeczy, za jakie możesz okazać wdzięczność. Również ćwiczenie wdzięczności ma za zadanie skupiać umysł na pozytywach. Gdy wciąż myślisz, że brakuje Ci pieniędzy, szczęścia, emocji czy kochającego partnera, to koncentrujesz się na braku. Lista wdzięczności ma za zadanie zmienić Twój punkt widzenia i skierować uwagę na to, jak wiele już posiadasz.

Sztuka akceptacji własnego ciała

W obecnych czasach bardzo niewiele jest osób zadowolonych z własnego ciała. Niemal każdy czuje się źle we własnej skórze. To trochę dziwne, gdyż nie dotyczy to tylko ludzi o urodzie typowej dla Danny’ego DeVito. Swoją drogą prawdopodobnie on jest bardzo zadowolony ze swojego wyglądu. Nie wydaje mi się, by miał jakiegokolwiek kompleksy. Dzięki swojemu wyglądowi dostaje role filmowe, do których pasuje jak nikt inny. Podziwiam go, gdyż potrafił zamienić cechy, które każdemu wydają się negatywne, na sprzyjające w osiągnięciu sukcesów.

Wszyscy powinni być zadowoleni ze swojego wyglądu, nawet jeśli nie pasuje on do aktualnych trendów mody. Dlaczego tak nie jest? Myślę, że jest w tym duża zasługa me-

diów i koncernów, które wmawiają nam, że nie warto być zadowolonym. Koncerny robią to oczywiście dla własnych korzyści, bo czy mogłyby dalej sprzedawać wszystkiego rodzaju kosmetyki, środki na odchudzanie, drogie ubrania, sprzęt fitness, gdyby ludzie byli zadowoleni z siebie i niczego by im nie brakowało? Osobie, która jest szczęśliwa, niewiele można sprzedać. Niejedna firma poniosłaby porażkę, gdyby każdy był z siebie zadowolony.

Jestem daleki od proponowania Ci odrzucenia wszystkiego, co poprawia wygląd i cieszenia się z całkowitej naturalności. Z tego wyniknąłby chaos, bo ludzie by biegali nago po ulicach z uśmiechem na twarzy. Chciałbym jednak, byś czuł się dobrze w swoim ciele, nawet jeśli nie jest tak idealne, jak reklamy pokazują, że być powinno.

O swoje ciało należy dbać jak najlepiej, gdyż jest ono skarbem. Mawia się, że jest „świątynią duszy”. Dzięki niemu możesz osiągać swoje cele. Bez zdrowia wszystko straciłoby sens. Jak już było powiedziane, dbanie o siebie sprawia, że jesteśmy odbierani jako atrakcyjne osoby.

Dbaj o swoje ciało najlepiej jak potrafisz, a wzrośnie Twoje poczucie pewności siebie. Zadbaj o odpowiednią mowę ciała i uśmiech, a będziesz postrzegany jako pewna siebie i atrakcyjna osoba. Wiele możesz zrobić, by ciało funkcjonowało na wyższym poziomie. Możesz pracować nad kondycją i zgrabną sylwetką.

Cechy genetyczne mogą dodać pewności siebie, ale jest to tylko drobny szczegół. Prawdziwa pewność przyjdzie

w momencie, gdy zaczniesz pracować nad swoim wyglądem, uprawiać sport i troszczyć się o siebie. Gdy tylko poczujesz, że jesteś na właściwej drodze, że zmieniasz swoje ciało, poczujesz się dużo lepiej. Higiena i dbanie o elegancki ubiór także podniosą Twoją samoocenę. Zastanów się... Jak czujesz się w starym wytartym dresie, w fartuchu do gotowania, a jak w drogim, ekstrawaganckim ubraniu czy garniturze? Zrób mały eksperyment i przejrzyj całą swoją szafę. Wybierz tylko te ubrania, które lubisz i w których czujesz się dobrze, pewnie i elegancko. Zwracaj baczniejszą uwagę na to, co nosisz, zwłaszcza w sytuacjach, które wymagają interakcji z innymi ludźmi.

Swoją drogą, czy wiesz, dlaczego biznesmeni i politycy tak często wybierają czarne garnitury? One naturalnie dodają pewności siebie. Nie chodzi o to, byś codziennie chodził w garniturze, ale może warto byłoby zaopatrzyć się w jakieś modne, eleganckie spodnie, koszulę, ekstrawaganckie buty. Z modą możesz eksperymentować i na pewno wybierzesz coś dla siebie. Znajdź złoty środek podczas przyszłych zakupów. Przymierzaj rzeczy, które prezentują się elegancko i czujesz się w nich pewnie. Zastanów się, jakie wrażenie wywiera osoba o takim stylu ubierania się.

Jest jeszcze jedna kwestia dotycząca akceptacji własnego ciała, a z którą w pewnym okresie nie potrafi pogodzić się niemal każdy. To sprawa starzenia się. Każdego to zaskakuje, jakby było to coś nienaturalnego. Życie ludzkie nigdy nie stoi w miejscu. Zmiany spowodowane przez wiek są normalne i powszechne jak narodziny i śmierć. Mimo wszystko trudno

jest to czasem zaakceptować. Pewnie już się niepokoisz, że w tej kwestii pozostaniesz bezsilny. Czy można coś zrobić, by zmiany w ciele nie były tak negatywnie odbierane? Jest tylko jedna rzecz, jaką można z tym zrobić. Jest to akceptacja.

Każdy będzie musiał wyrzec się cech, jakie miał w młodości, zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Nie warto czuć się z tym źle. Dorastanie, starzenie się nie jest okresem gorszym niż młodość. Jest to po prostu inny etap. Życie nie może stać w miejscu, więc serwuje Ci swoją różnorodność.

Gdy dochodzisz do zaawansowanego wieku, wszystko się zmienia, a Ty spoglądasz na świat mądrzej. Możesz rozwijać się przez pryzmat przeszłych doświadczeń, oceniać z perspektywy, co jest tak naprawdę ważne. W tym okresie, podobnie jak w innych, możesz być kim tylko zechcesz. Nic nie musi Cię ograniczać.

Umysł się nie starzeje, chyba że nie dasz mu warunków do działania i wzrostu. Gdy ćwiczysz umysł regularnie, pozostaje on sprawny do późnej starości. Jedną z najlepszych recept na pełnię sił umysłowych jest ciągła nauka.

Niektórzy boją się, że nie będą nadążać za współczesnym światem. Wielu obecnych staruszków zagubiło się podczas wchodzenia w erę informacji, jednak ludzie zainteresowani nauką zostali. Na mojej byłej uczelni pracowało wielu profesorów w dość poważnym wieku, ale jeden z nich zadziwił mnie w zupełności. Wszyscy oczekiwali, że on w wieku siedemdziesięciu paru lat już dawno będzie siedzieć w domu na emeryturze i popijać herbatę malinową. Tak

się jednak nie stało. Zakupił wszelki nowoczesny sprzęt, poznał technologię i dalej prowadził wykłady — tym razem bogatsze w zdobywcze techniki. Wielu ludzi w jego wieku ma problemy z obsługą telefonu komórkowego. On jednak sprawił sobie laptop, rzutnik i zaczął tworzyć prezentacje multimedialne. Być może nie wie dużo o komputerach, ale wie wystarczająco, by iść z duchem czasem.

To zawsze zależy od Ciebie, jak będziesz reagował na zmiany w świecie. Są one nieuniknione i naturalne także w Twoim ciele. Przyjmuj je z szacunkiem i miłością.

Jak wyglądam?

Elegancki, dobry ubiór pomaga budować pewność siebie już od momentu, w którym znajdzie się na Tobie. Zadbaj o to, by wyglądać dobrze w każdej sytuacji. Nie zapominaj o higienie i o własnym stylu. Może warto poeksperymentować z fryzurą i ubraniami. Zaryzykuj. Wizyta u stylisty lub dobrego fryzjera może zdziałać cuda i na zawsze odmienić Twój wygląd. Jeśli nie czujesz się dobrze w tym, co nosisz, brak Ci pewności, to warto próbować nowych rzeczy.

Pracuj także nad kondycją fizyczną i sylwetką. Zdrowie ma bardzo duży wpływ na samopoczucie, a tym samym na poczucie pewności siebie. Ćwiczenia dodają energii, a gdy masz jej dużo, ciało jest bardziej odporne na stres i negatywne uczucia powodujące depresję. Zadbanie o zdrowie jest o tyle ważne, że wpływa niemalże na każdą sferę życia ludzkiego. Czy zauważyłeś, jak źle się czujesz, kiedy

jesteś np. przeziębiony? To bardzo silne powiązanie ciała i umysłu. Twój stan emocjonalny znacznie pogarsza się w trakcie choroby. Nie jest to tak dokładnie widoczne, gdy nie występuje żadna infekcja w Twoim organizmie, ale zła dieta, brak ruchu, niewystarczająca ilość snu, używki mają ogromny wpływ na Twoje poczucie pewności siebie. Człowiek o bardzo dobrym zdrowiu z większą łatwością radzi sobie z problemami i stresami. Zastanów się i wypisz kilka rzeczy, które powinienś zmienić, by zadbać o lepszy stan zdrowia. Co możesz zacząć robić od dzisiaj?

Mowa ciała a pewność siebie

Mowa ciała to uniwersalny język, którym komunikują się ludzie z najróżniejszych krajów i kultur. Wyraża ona to, czego nie wyrażają słowa i zawsze można z niej wyczytać prawdziwe odczucia rozmówcy. Mowa ciała to kompletny obraz tego, jak człowiek się czuje i jaki dominuje w nim nastrój. Możesz z niej odczytać, czy wypowiedane słowa rozmówcy są prawdziwe. Przy najbliższej okazji zwróć uwagę, czy przypadkiem Twój rozmówca nie komunikuje mową ciała czegoś zupełnie innego, niż wypowiada słowami. Podczas rozmowy ważne jest, by mowa ciała (komunikacja niewerbalna) odzwierciedlała to, co przekazujesz słownie (komunikacja werbalna).

Jeśli chcesz zobaczyć całkowity brak spójności między mową ciała a wypowiedanymi słowami, spójrz na naszych rodzimych polityków. Trudno o lepszy przykład. Z mowy ciała możesz odczytać znacznie więcej niż ze słów, jakie

dana osoba przekazuje. Język ciała to aż pięćdziesiąt pięć procent przekazu, podczas gdy ton głosu odpowiada za trzydzieści osiem procent, a słowa tylko za siedem procent.

Czasami eksperymentowałem, czy faktycznie mowa ciała ma aż tak duże znaczenie, i wszystko się potwierdziło. Robiłem eksperymenty dotyczące braku spójności i chciałem zobaczyć, co powiedzą na to moi rozmówcy. Czy faktycznie mowa ciała będzie silniejsza od słów? Dla przykładu na studiach podczas rozmowy koleżanka zapytała mnie, czy przygotowałem się do egzaminu. Odpowiedziałem: „Oczywiście, że się nie przygotowałem”. W rzeczywistości kulem całą noc. W czasie gdy to mówiłem, zacząłem poprawiać nerwowo krawat, po czym podrapałem się po szyi, głupio się uśmiechając. Rozmowa toczyła się dalej. Po jakimś czasie dołączyła do nas nowa znajoma i padło pytanie z ust mojej pierwszej rozmówczyni: „Czy przygotowałaś się do egzaminu, bo Rafał jest obkuty?”. Zbiło mnie to z tropu. Przecież nic nie powiedziałem, a zakomunikowałem jedynie mową ciała. Od tamtej chwili starałem się baczniej ją kontrolować.

Zależność ciała i umysłu

Możesz wejść w odpowiedni nastrój, tylko i wyłącznie wykorzystując mowę ciała. Sprawdź sam, jak to działa.

Ćwiczenie 17

Przyjmij następującą pozycję: opuść głowę, zgarb plecy, połóż dłonie na ramionach i zaciskaj je nerwowo. Nogi

trzymaj złęczone. Chciałbym, żebyś w tej pozycji poczuł się jak zwycięzca. Postaraj się autentycznie cieszyć tym, że jesteś skazany na sukces. Czy Ci się udało?

Zróbmy to także w drugą stronę: podnieś ręce w geście zwycięstwa i uśmiechaj się szeroko. Wyprostuj plecy, rozszerz lekko nogi. Teraz postaraj się wczuć w depresyjny nastrój.

Jak Ci poszło? Czy udało Ci się połączyć mowę ciała z przeciwstawnymi emocjami? To niezwykle trudne. Ciało jest zależne od myśli, a myśli od ciała. Możesz to w łatwy sposób wykorzystać. Wystarczy, że zaczniesz zachowywać się jak osoba pewna siebie. Zastosuj to w sytuacji, gdy właśnie brak Ci tej pewności. Powiedzmy na rozmowie kwalifikacyjnej usiądź prosto, trzymaj wyprostowany kręgosłup i głowę na wprost rozmówcy. Nie patrz w dół, nie zadzieraj nosa, nie rozglądaj się po pomieszczeniu. Czasem jedynie popatrz lekko w bok, by nie męczyć się ciągłym kontaktem wzrokiem. Rozmówca prawdopodobnie także będzie unikał zbyt długiego patrzenia Ci w oczy. Nie krzyżuj rąk i nie trzymaj się kurczowo krzesła. Ręce połóż swobodnie na udach. Samo to zachowanie doda Ci pewności siebie.

Uczucia i ciało są częściami jednego organizmu. Niech więc Twoje myśli podążają za ciałem. Najczęściej jest tak, że to ciało zachowuje się i podąża tropem myśli. Jeśli odwrócisz tę tendencję, zyskasz natychmiastowo pewność siebie.

Odpowiedzialność

Pozwól innym wieść małe życie, ale nie sobie. Pozwól innym kłócić się o nieistotne szczegóły, ale nie sobie. Pozwól innym płakać z byle powodu, ale nie sobie. Pozwól innym zostawić swoją przyszłość w czyichś rękach, ale nie sobie.

Jim Rohn

By przejąć odpowiedzialność za swoje życie i zyskać pewność co do własnych decyzji, przestań obwiniać i osądzać kogokolwiek. Jako osoba odpowiedzialna przejmujesz kontrolę i bierzesz stery we własne ręce. Jeśli chcesz być odpowiedzialnym człowiekiem, musisz wybaczyć każdemu, do kogo czujesz żal lub kto kiedykolwiek wyrządził Ci krzywdę. Koniecznie potrzebujesz pozwolić odejść tym osobom, wiedząc, że nie mają już wpływu na Twoje myśli i zachowania. Jesteś już dorosły i najwyższy czas wziąć odpowiedzialność za siebie i swoje czyny. Pierwszymi osobami, którym musisz przebaczyć, są Twoi rodzice. To najważniejsi ludzie, jacy mogą nawet podświadomie ograniczać Twoją pewność siebie. Wiele osób żywi urazę do swoich rodziców przez całe życie. Głęboko wewnątrz mają żal za błędy w wychowaniu, brak wsparcia, pomocy, za negatywne wzorce, ograniczenia itp. Teraz już czas, by wziąć sprawy w swoje ręce i wybaczyć im wszystko. Musisz wiedzieć, że starali się oni mocno, jednak życie jest skomplikowane. Wiele spraw mo-

gło być dla nich trudnych do udźwignięcia. Są tylko ludźmi, ponoszą porażki i uczą się na błędach.

Jeśli Twoi rodzice żyją, możesz wykazać się pewnością siebie i osobiście podziękować im za wychowanie. Możesz powiedzieć, że doceniasz ich starania i mimo że nie zawsze było wszystko takie idealne, to jesteś im wdzięczny i przebaczasz rzeczy, które nie wyszły tak jak powinny.

Teraz już wiesz, że nie jesteś od nich zależny i że Twoje życie zależy tylko od Ciebie. Musisz im przebaczyć, by stać się wolnym i swobodnie się rozwijać jako dorosła osoba. Wybaczyć możesz na wiele sposobów. Możesz napisać list do swoich rodziców. W takim liście podziękuj za wszystko, wypisz rzeczy, za które miałeś żal i napisz, że im wybaczasz. W chwili gdy wrzucisz list do skrzynki, natychmiast poczujesz wolność i ulgę. Poczujesz się lżejszy i zaczniesz prowadzić życie, jakiego pragniesz, z pełną odpowiedzialnością.

Wybaczyć można także w wyobraźni. Przypominaj sobie sytuacje, za które masz żal i przy każdej z nich powiedz: „Wiem, że nie wyszło tak, jakbyśmy wszyscy tego chcieli. Wybaczam wam to”. Twoja pewność siebie wynika z samodzielności, z poczucia, że sobie poradzisz w każdej sytuacji.

Musisz także pozwolić odejść negatywnym myślom, które związane są ze znajomymi i przyjaciółmi. Nawet jeśli któraś z tych bliskich osób zraniła Cię, to być może nie zrobiła tego umyślnie. Życie w swojej złożoności zmusza nas do podejmowania różnych decyzji, a rzeczą ludzką jest mylić się. Czas uwolnić się od żalu, który do nich czujesz.

Powiedz takiej osobie w myślach bądź w rzeczywistości: „Wybaczam ci wszystkie przykrości, jakie mi sprawiłeś”. Gdy to zrobisz, poczujesz, że nie jesteś już zależny od negatywnych wspomnień. Jesteś wolny i odpowiedzialny za swoje myśli. Poczucie pewności siebie rośnie w Tobie.

Gdy wybaczysz bliskim znajomym i przyjaciołom, zastanów się, czy istnieje ktoś jeszcze, do kogo żywisz głęboką urazę. Ta osoba może dawno o Tobie nie pamiętać i nie zdawać sobie sprawy, że Cię skrzywdziła. Żal istnieje więc tylko w Tobie. Pozwól się od niego uwolnić i przebaczyć z całego serca. Nie musisz jej odnajdywać. Wybaczenie ma za zadanie Cię uwolnić, więc możesz to zrobić w myślach. Wyobraź sobie danego człowieka i sytuację, która spowodowała urazę. Powiedz w myślach: „Jestem wolny i nigdy więcej nie dopuszczę do takich sytuacji, jestem od teraz pewny i odpowiedzialny za siebie. Rozumiem, że teraz inaczej by się to potoczyło, bo jestem mądrzejszy i potrafię decydować o swoim życiu. Dlatego wybaczam ci i pozwalam odejść na zawsze”.

Ostatnią osobą, która wymaga wybaczenia, jesteś Ty sam. Musisz wybaczyć sobie wszelkie niepowodzenia, brak wiedzy, błędy, pomyłki. A także wszystko, co doprowadziło Cię do przykrych, negatywnych zdarzeń. Życie to nieustanny proces uczenia się, a ucząc się, można popełniać błędy. Wyciągnij wnioski z każdego tego doświadczenia i zastanów się, co możesz zrobić, by nigdy więcej się to nie powtórzyło. Co możesz zacząć robić lepiej? Masz prawo

do błędów, więc pozwól im odejść do przeszłości. Wybacz sobie ich popelnienie, a staniesz się wolny, odpowiedzialny i pewny. Wybaczenie sobie i tym wszystkim ludziom ma za zadanie wznieść Cię na wyższy poziom, pozwolić Ci się rozwijać i zwolnić blokadę, która hamuje Twój potencjał.

Odpowiedzialność za samego siebie to stan, w którym akceptujesz, że to Ty jesteś osobą, która może uczynić zmiany we własnym życiu. Żal i niesmak w stosunku do osób postronnych są całkowicie nieuzasadnione. Ostatnie słowo zawsze należy do Ciebie. Możesz zmieniać własne nawyki i pozbyć się destrukcyjnego narzekania. Możesz rozwijać się, ustalać nowe cele, osiągać je i tworzyć swoje życie. To prawdziwa odpowiedzialność. Jeśli czegoś pragniesz z całego serca, to nikt Cię już nie powstrzyma. Pracuj nad sobą i chociaż byś był na początku drogi, a Twój cel był odległy, to ciesz się, że to Ty spełniasz swoje marzenia. Ktoś inny może być lepszy od Ciebie w danej kwestii i może osiągać więcej, ale to nie znaczy, że nie masz potencjału, by robić to równie dobrze. Inni pracowali dłużej i ciężiej np. nad swoją firmą, marką, związkiem, umiejętnościami. Daj sobie trochę czasu i ciesz się, że zmierzasz w kierunku, który sam sobie wyznaczyłeś.

Wytrwałość

Budowanie pewności nie ma ściśle określonych ram czasowych. Może trwać minutę, tydzień, miesiąc albo i rok. Nie można powiedzieć „zrób to i tamto, a po dwóch tygodniach będziesz pewny siebie”.

Każda rada zawarta w tej książce pozwoli Ci budować pewność siebie. Im więcej działań podejmiesz, tym więcej zyskasz. Pamiętaj, że czasem próbę będziesz podejmować więcej niż tylko jeden raz. Edison był tego świetnym przykładem. Nie poddawał się, bo wiedział, że każda porażka przybliży go do sukcesu.

Jest wiele osób, które są wspaniałymi przykładami wytrwałości, ale jedna zostanie w mojej pamięci na zawsze. To Nick Vujicic. Los poddawał tego człowieka ciężkim próbom już od samego urodzenia. Bóg wyznaczył mu trudne zadanie, gdyż stworzył go kaleką — bez rąk i nóg. Nick jednak nigdy się nie poddał i nie chciał czuć się niepełnosprawnym. Nie pozwolił, by inni go tak traktowali. Nauczył się żyć pełnią życia, mimo że wszystko wkoło nakazywało się poddać. Surfuje, jeździ na desce, jest mówcą motywacyjnym i daje wykłady dla tysięcy ludzi. Potrafi ich bawić, uczyć i wzruszać. Oglądałem jego wykład, który sprawił, że łzy pojawiły się w moich oczach i spływały po policzkach. Na scenie mówił o tym, jak poniósł setki porażek, próbując się podnieść, gdy leżał na brzuchu i był sam. Trudno to sobie nawet wyobrazić, jednak on tego dokonał. Odkrył setki sposobów, które nic nie dawały, by w końcu znaleźć ten jeden właściwy. Zademonstrował go przed publicznością i dał jej niezwykłą pewność, że jeśli się czegoś bardzo pragnie, to się uda. Wystarczyło spróbować odpowiednią liczbę razy. Wiem, że Ty też możesz zyskać pewność siebie. Potrzebujesz do tego jedynie odrobiny wytrwałości. Nie poddawaj się!