

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Niech Cię zauważą! Obudź w sobie charyzmę

Autor: Eva Włodarek

Tłumaczenie: Tomasz Mondry

ISBN: 978-83-246-1217-8

Tytuł oryginału: [Mich übersieht keiner mehr.](#)

[Größere Ausstrahlung gewinnen](#)

Format: A5, stron: 224



Charyzma – Twoja ukryta moc

Superbohaterka historii własnego życia

- Wypracuj entuzjazm i pozytywne nastawienie
- Dowiedz się, jak korzystać z mowy ciała
- Stwórz własny, niepowtarzalny styl

Powiedz szczerze. Jesteś szarą myszką, która modli się, by któregoś dnia ktoś ją zauważył i docenił wszystkie zalety, talenty i urodę? A może jesteś kobietą pewną siebie, świadomą swojego uroku i całego zastępu innych cnót? Jeśli wydaje Ci się, że nie reprezentujesz modelu numer dwa, choć skrycie o tym marzysz, mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Ta przebojowa babka tkwi w Tobie i czeka, by się wreszcie uwolnić. Daj jej szansę!

Stare powiedzenie mówi – jesteś tym, co jesz. Psychologia zajmująca się zagadnieniem charyzmy idzie jeszcze dalej – wyglądasz tak, jak o sobie myślisz. Charyzma bowiem to nie cecha genetyczna, dostępna tylko dla wybrańców. Możesz się jej nauczyć, doskonalić i wreszcie osiągnąć perfekcję. Jesteś niezwykła – zawsze taka byłaś i nadszedł czas, by cały świat to zauważył. Tylko dziesięć kroków dzieli Cię od wielkiej zmiany w Twoim życiu. Masz ochotę iść na całość?

Odnajdywanie siebie w sobie

- Odkryj swoje ukryte uczucia i śmiało je okazuj.
- Stawiaj na szczerość, ona prowadzi do harmonii.
- Wsłuchaj się w siebie i ludzi, którzy Cię otaczają.
- Przekraczaj granice, wyznaczaj sobie odważne cele.

Spis treści

<i>O książce</i>	5
<i>Przedśłowie</i>	7
W P R O W A D Z E N I E	
<i>Charyzma — czym ona właściwie jest?</i>	9
R O Z D Z I A Ł 1	
<i>Ukryte wpływy przeszłości</i>	13
R O Z D Z I A Ł 2	
<i>Dbaj o swobodę i pewność siebie w myśleniu</i>	25
R O Z D Z I A Ł 3	
<i>Krok pierwszy: przekazuj pozytywne nastawienie</i>	35
R O Z D Z I A Ł 4	
<i>Krok drugi: rozbudź w sobie entuzjazm</i>	51
R O Z D Z I A Ł 5	
<i>Krok trzeci: naucz się mowy ciała</i>	65
R O Z D Z I A Ł 6	
<i>Krok czwarty: pokazuj uczucia</i>	89
R O Z D Z I A Ł 7	
<i>Krok piąty: bądź szczerą</i>	105
R O Z D Z I A Ł 8	
<i>Krok szósty: interesuj się innymi</i>	121

Niech Cię zauważą! Obudź w sobie charyzmę

R O Z D Z I A Ł 9

Krok siódmy: stwórz własny styl 139

R O Z D Z I A Ł 10

Krok ósmy: pokazuj rogi i kanty 155

R O Z D Z I A Ł 11

Krok dziewiąty: podejmij ryzyko 171

R O Z D Z I A Ł 12

Krok dziesiąty: przejmij odpowiedzialność 189

R O Z D Z I A Ł 13

Tak umocnisz swoją charyzmę 209

Zakończenie 221

ROZDZIAŁ 2

Dbaj o swobodę i pewność siebie w myśleniu

Jesteś zdecydowana, aby zrobić coś ze złym wpływem przeszłości na Twoją charyzmę?

Zatem pozwól najpierw przyjrzeć się sposobowi, w jaki przenosisz wcześniejsze negatywne sądy, wartości i przeżycia do teraźniejszości.

Przyłap swoje negatywne wewnętrzne głosy na gorącym uczynku

Nie bój się. Nie chcę Ci wmówić, że masz dźwiękowe halucynacje. Mówiąc o *wewnętrznym głosie*, mam na myśli rozmowy z samą sobą. Kiedy się skupisz, zauważysz, że przez cały czas prowadzisz ze sobą konwersacje. Każdy z nas to robi. Zastanawiamy się, gdzie chcemy spędzić następny urlop, dlaczego nasza koleżanka się nie odzywa i czy kupić sobie czarną, czy też zieloną koszulkę. Wewnętrzny głos nigdy nie milczy.

Jak długo jest dla nas użyteczny i pomaga pokonywać codzienne trudności, możemy mówić o *pozytywnym głosie*. Istnieje również głos, który przypomina nam wszystkie negatywne zdarzenia z przeszłości. Jego perfidia polega na tym, że takie myśli przemykają w naszej głowie tak szybko, iż są prawie niezauważalne.

Nie mamy pojęcia, że podczas pierwszego zebrania w nowej szkole naszego dziecka po przedstawieniu się rodziców pomyślimy: „Oj, ludzie tutaj mają takie dobre zawody. Jako gospodyni domowa nie mogę się z nimi mierzyć”. Albo że to my same pozbawiamy się pewności siebie podczas kursu obsługi komputera: „Wszyscy to rozumieją. Tylko nie ja”. Wyraźnie odczuwamy tylko działanie

Niech Cię zauważą! Obudź w sobie charyzmę

tych myśli na nas: nagle czujemy się źle, stajemy się bojaźliwi i trzymamy się z tyłu.

Przydarza się to zarówno Tobie, jak i innym. Nieświadomie myślisz o sobie negatywnie wiele razy każdego dnia.

Pierwszym krokiem na drodze do pozbycia się tego negatywnego głosu będzie przyłapanie go na gorącym uczynku. Pomocne mogą okazać się tutaj Twoje uczucia.

Kiedy znów poczujesz się niepewnie i niedobrze, zastanów się: „Co właściwie pomyślałam przed chwilą?”. Na pewno natkniesz się na zdanie, które przed momentem przemknęło Ci przez głowę. Może brzmieć tak:

- „Jestem źle ubrana”.
- „Nikt nie dba tutaj o mnie”.
- „Wyglądam staro”.
- „Nie mogę sobie na to pozwolić”.
- „Z moich cienkich włosów nie można ułożyć żadnej fryzury”.
- „To mnie zawstydza”.

Takie myśli osłabiają Twoją charyzmę. Musisz się im energicznie przeciwstawić.

Odbierz moc męczącemu głosowi wewnętrznemu

Najlepiej, jeśli od razu zareagujesz na wypowiedź swojego negatywnego wewnętrznego głosu i przeciwstawisz mu pozytywny.

Przyjmijmy, że pomyślałaś przed chwilą: „Z moich cienkich włosów nie można ułożyć żadnej fryzury”. W normalnej sytuacji nie skomentowałabyś tego i uznałabyś za prawdę. Przewycięż to i stwórz niszczący kontrargument.

Możesz sobie na przykład powiedzieć: „Za to moje włosy są jak jedwab” albo „Znajdę najlepszego fryzjera w mieście i sprawdzę, czy potrafi dobrze ciąć”, albo „Moje włosy nie są tak ważne. Mam wyrazistą twarz, a to działa lepiej”, albo „Nadja Auermann ma również cienkie włosy i nie przeszkadza jej to w byciu supermodelką”.

Jak widzisz, istnieje wiele możliwości, by przeciwstawić się męczącym przekonaniom. Najważniejsze jest, abyś odszukała te argumenty, które najbardziej będą na Ciebie działały. Musisz włożyć w ich odnalezienie wiele wysiłku. Nie znajdziesz ich bowiem w książce o pozytywnym myśleniu.

Tak rozwiniesz swój pozytywny wewnętrzny głos

Wypisz najpierw pierwotną negatywną myśl. Zastanów się w spokoju, jakie argumenty mogłabyś przeciwko niej wytoczyć. Bądź przy tym kreatywna i nie cenzuruj się od początku.

Wypróbuj, które zdanie jest dla Ciebie najbardziej przekonujące. Gdy tylko natkniesz się na odpowiednie, doświadczysz nagłego olśnienia, określanego jako „efekt aha!”. Pozwoli Ci to stwierdzić, że znalazłaś zdanie, w które będziesz naprawdę wierzyła.

Ta strategia może wyglądać na pracochłonną. Nie martw się jednak. Nie musisz ciągle notować myśli i formułować kontrargumentów. Na pewno nie masz na to ani czasu, ani ochoty. To niepotrzebne. Zauważysz z pewnością, że kłopotów przysparzają Ci zwykle te same negatywne zdania. Możliwe, że ciągle chodzi o myśli, które krążą wokół jednego tematu: wyglądu zewnętrznego, inteligencji, kontaktów społecznych, związków i szans. Źródło tych myśli jest Ci już znane.

Jeśli zatem przyłożysz się do tego, osiągniesz długotrwałe korzyści. Gdy tylko negatywne zdanie pojawi się w Twoich myślach, już będziesz miała argument, by mu się przeciwstawić.

Niech Cię zauważą! Obudź w sobie charyzmę

Albert Ellis, twórca terapii racjonalno-emotywnej, był przekonany, że możemy się zmienić przez nasze myśli. Twierdził: „Możemy sami nadać naszemu najniebezpieczniejszemu zachowaniu nowy kierunek. Nie jesteśmy niewolnikami naszych przyzwyczajęń, ponieważ możemy być świadomi naszego własnego otoczenia i siebie. Rodzimy się z rzadkim potencjałem, bo możemy zastanawiać się nad naszym sposobem postrzegania i umiejętnościami oraz przeciwstawiać je sobie”¹. Widzisz zatem, jak wiele zależy od Ciebie.

I kto to mówi

Jesteś człowiekiem pełnym fantazji, któremu podobają się wszelkie wizualne przedstawienia? Zatem możesz w specjalny sposób zastąpić w sobie negatywny wewnętrzny głos pozytywnym. Wyobraź sobie, że obydwą głosy to ludzie o określonym wyglądzie i noszący konkretne imiona.

Poczekaj na następną okazję, gdy negatywna część Ciebie dojdzie do głosu. Zamknij na chwilę oczy. Posłuchaj, co ona stara się powiedzieć. Słuchaj dokładnie, jakim tonem się wypowiada, na przykład: surowym, narzekającym, złym, strachliwym, zimnym, poniżającym, nonszalanckim.

Pozwól, by powstał w Tobie obraz osoby, która wypowiada się w ten sposób:

- Jak ona wygląda?
- Jak jest ubrana?
- Jakie imię do niej pasuje?

¹ Albert Ellis, *Training der Gefühle*, Monachium 1989, s. 21; tytuł oryginału wydanego w języku angielskim: *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything – Yes Anything!*.

Barbarka Grzeczna i Ludwik Zrezygnowany

Wewnętrzny negatywny głos Barbary nazywa się Barbarka, grzeczna dziewczynka. To mała wstydliwa istotka, która nie ma odwagi, by zażądać czegoś dla siebie. Zawsze, gdy Barbara chce o coś poprosić męża lub kolegów z pracy, pojawia się Barbarka i szepcze: „Nie możesz o to prosić. To egoistyczne i bezczelne”. W ten sposób Barbarka przeszkadza Barbarze w śmiałych wystąpieniach i ogranicza jej charyzmę.

Negatywny wewnętrzny głos Kariny uosabia Ludwik Zrezygnowany. Jest to mężczyzna w wieku około trzydziestu lat, z krótką brodą. Nosi czarny golf, marynarkę w kratkę i niebieskie dżinsy. Ludwik wkracza na scenę zawsze wtedy, gdy Karina wyznacza sobie zawodowe i osobiste cele. Typowe jego powiedzonka to: „Inni może by temu podołali, jednak ty nie jesteś dość twarda”, „Jesteś zodiakalnym rakiem — a raki są zbyt wrażliwe do takiej pracy (lub bliskiej przyjaźni)”. Ludwik odbiera Karinie zapał oraz sprawia, że robi ona wrażenie pesymistycznej i przygnębionej. W ten sposób jest on prawdziwym zabójcą charyzmy.

Jak możesz odkryć w sobie pozytywną osobę

Czy uosobienie negatywnego głosu szybko pojawiło się w Twojej wyobraźni? Nie dziwi mnie to, przecież znacie się już długo. Z pozytywnym przypuszczalnie nie pójdzie tak łatwo.

W trakcie seminariów dowiedziałam się jednak, że udaje się to nawet najbardziej opornym przypadkom. Podczas wieczornego spotkania rozmawialiśmy o tym, że wewnętrzne głosy można przedstawić jako osoby. Liza, 36-letnia pielęgniarka, czuła się bardzo ograniczana przez swój negatywny głos. Mówił jej wciąż o kłopotach, bez jakiegokolwiek przyczyny: „To na pewno się nie uda. Kto wie, co się zdarzy w tym czasie. Może nawet stanie się nieszczęście”. Nie

Niech Cię zauważą! Obudź w sobie charyzmę

tylko jakość życia Lizy, ale i jej charyzma na tym cierpiała. Zachowywała się jak tchórzliwy zajac.

Liza skorzystałaby z argumentów pozytywnej osoby, aby stawić opór tym przesłaniom, jednak nikt, kto mógłby wypełnić to zadanie, nie przychodził jej do głowy. Pocieszałam ją, mówiąc, że wkrótce pojawi się odpowiednia istota.

W nocy coś nas przestraszyło. W hotelu wyła syrena alarmowa. Ogień! Na korytarzach różnych pięter zgromadzili się ubrani w pidżamy i koszule nocne, zaspani goście. Nikt nie wiedział, co się dzieje. Tymczasem pojawili się strażacy w mundurach, którzy po chwili odwołali alarm. Widocznie był fałszywy. Wszyscy z ulgą udali się z powrotem do łóżek.

Podczas spotkania następnego dnia Liza promieniała: „Nie uwierzycie, ale tej nocy odnalazłam swoją pozytywną osobę! Kiedy biegłam w panice przez korytarz, na mojej drodze pojawił się stary strażak. Wziął mnie troskliwie pod rękę i powiedział, że nie ma powodu do niepokoju i że mam spokojnie położyć się do łóżka. Rzeczywiście byłam po tym całkowicie spokojna i spałam jak suseł. Tego strażaka będę sobie od teraz wyobrażała zawsze, gdy zacznę się niepotrzebnie martwić”.

Jeśli pragniesz wyobrazić sobie swój pozytywny głos, powinnaś najpierw zastanowić się, jak odpowiadałby negatywnemu w określonych sytuacjach. Słuchaj jego wypowiedzi i skorzystaj z nich. Czy dodaje on odwagi, uspokaja, wspiera, jest dobrotliwy, pełen zrozumienia, silny, wesoły, kochany, mądry, a może spokojny? Ten dźwięk naprowadzi Cię na to, jak wygląda uosobienie Twojego pozytywnego głosu i jakie imię do niego pasuje.

Pozytywny głos Barbary to Burkhard Pewny. Ma około pięćdziesiątki, nosi granatowy garnitur i jest adwokatem. Reprezentuje jej prawa, mówi: „To ci przystoi” lub „Twoje żądania są uzasadnione”. Uświadamia Barbarze, że może ona wyrazić swoje życzenia.

Pozytywny głos Kariny nazywa się Lulu Wolna. To elfia istota o krótkich ciemnych włosach i złotych skrzydełkach. Może przenieść się w dowolne miejsce i posiada magiczne moce. Uważa, że wszystko jest możliwe, jeśli się tego naprawdę chce.

Spotkanie przeciwników

Widzisz uosobienia obu swoich głosów przed sobą? Więc jesteś gotowa na wielkie przedstawienie. Podobnie jak w westernach, w których finale pozytywny bohater spotyka negatywnego, tak w Twojej głowie spotkają się dwaj przeciwnicy. I tak jak w westernach — od początku wiadomo, że dobro zwycięży. Zamiast dramatycznego pojedynku na rewolwery odbędzie się walka na słowa. Powinna trwać tak długo, aż negatywny głos zostanie pokonany.

Chciałabym przedstawić przebieg spotkania Barbarki i Burkharda, tak abyś mogła wyobrazić sobie taki pojedynek.

Barbarka kontra Burkhard

Zwykle Barbara dopasowuje się, jest skromna, kochana i rzadko wymaga czegoś dla siebie.

Tym razem miejscem akcji jest biuro Barbary. Nasza bohaterka chce wziąć sobie urlop pomiędzy dwoma dniami świątecznymi. Waha się jeszcze, czy powiedzieć o tym szefowi i koleżance. Jest temu winna Barbarka, jej negatywny głos.

— Nie możesz tego zrobić. Twój szef pomyśli na pewno, że nie jesteś dość zaangażowana. Twoja koleżanka będzie wściekła i zarzuci Ci, że nie umiesz współpracować. W końcu chce wyjechać. Zrezygnuj z tego dla świętego spokoju. Możesz wyjechać innym razem — mówi Barbarka cicho.

— Ja jestem innego zdania. Barbara ciężko pracowała w ciągu ostatnich tygodni i w ten sposób udowodniła, że jest zaangażowana.

Niech Cię zauważą! Obudź w sobie charyzmę

Ma prawo wziąć urlop. Za to koleżanka będzie mogła wybrać sobie jako pierwszą datę kolejnego urlopu — odpowiada Burkhard, pozytywny głos.

— Jesteś egoistą! — sprzeciwia się Barbarka. — Gdyby wszyscy byli tacy jak ty, to istniałyby jedynie kłótnie i spory. Powinno się czasem ustąpić. W ogóle to wszystko nie jest takie ważne — kończy, chcąc wywołać w Burkhardzie poczucie winy i jednocześnie zmniejszyć znaczenie życzeń Barbary.

— Chwileczkę. Mamy tu bezsprzecznie konflikt interesów. Ale dlaczego akurat Barbara musi zawsze ustępować? Jej potrzeby są tak samo ważne, jak innych — atakuje prawnik Barbary.

— No tak, ale klimat firmy przez to cierpi — ratuje się Barbarka.

— Nie wierzę w to. Jeśli Barbara otwarcie powie, czego chce, będzie to lepsze, niż kiedy nieśmiało wyraża swoje życzenia. Będzie się ją bardziej zauważało — ripostuje Burkhard.

— Możliwe, ale ona piekielnie się boi wysuwać swoje roszczenia — to Barbarka.

— Możliwe, ale musi przez to przejść. Jeśli przezwycięży swoje lęki, na pewno poczuje się lepiej. W końcu nie może ją spotkać nic gorszego niż odmowa, a to nie takie straszne — kończy Burkhard, pokonując Barbarkę.

Zakończenie: Barbara rozmawia z szefem i koleżanką. Ten pierwszy zgadza się, pod warunkiem że Barbara wszystko odrobi. Koleżanka co prawda trochę narzeka, ale przekonuje ją perspektywą następnego urlopu, którego termin będzie mogła wybrać jako pierwsza. Barbara jest dumna ze swojej odwagi. Podnosi głowę trochę wyżej. Jej oczy błyszczą — punkt dla jej charyzmy.

Dlaczego wewnętrzny dialog jest tak skuteczny

Przedstawianie sobie wewnętrznych głosów jako osób to coś więcej niż tylko psychologiczna gierka. Znane psychoterapeutki, jak terapeutka rodzinna Virginia Satir lub Mary Goldberg, użyły tej metody, aby wywołać godne podziwu zmiany u swoich klientów. Specjaliści od komunikacji stosują ją, aby w czasie treningów menadżerów i specjalistów wydobyć mocne strony uczestników. Mówią przy tym o *wewnętrznym zespole*.

Zalety przekonują również laików: większości ludzi łatwiej jest wyobrazić sobie osobę, niż myśleć abstrakcyjnie.

Wykorzystaj tę metodę, jeśli odpowiada Ci taki sposób obrazowania. Łatwiej będzie Ci rozpoznać negatywny wewnętrzny głos, jeśli skojarzysz go z osobą. Wedle motta: „Aha, Barbarka znów się pojawiła”.

Uosobienia pozytywnego głosu możesz traktować jak aniołów stróżów, których wzywasz tylko wtedy, gdy sytuacja staje się niepewna. Pozwól im dyskutować z negatywną osobą tak długo, aż zabraknie jej argumentów i skapitułuje. Jeśli nie ustąpisz, w końcu się to zdarzy.

Możesz wreszcie zabrać się do tego, by rozwinąć swoją charyzmę w różnych obszarach.