

INTRO.....	3
Rozdział 1 – Mit nieograniczonych możliwości	12
Rozdział 2 – Inflacja pewności siebie	17
Rozdział 3 – Wiara w siebie jako obowiązek społeczny	26
Rozdział 4 – Toksyczna pozytywność.....	35
Rozdział 5 – Wiara silniejsza niż kompetencje.....	43
Rozdział 6 – Wiara w siebie a lęk przed byciem zwykłym	50
Rozdział 7 – Syndrom głównego bohatera	57
Rozdział 8 – Samoakceptacja kontra wiara w siebie	64
Rozdział 9 – Gdy wiara w siebie staje się presją.....	70
Rozdział 10 – Kiedy wiara w siebie pęka.....	76
Rozdział 11 – Wiara w siebie jako mechanizm obronny	82
Rozdział 12 – Wiara w siebie a porównywanie się	88
Rozdział 13 – Wiara w siebie a pieniądze.....	95
Rozdział 14 – Wiara w siebie w relacjach.....	101
Rozdział 15 – Wiara w siebie w rodzicielstwie	106
Rozdział 16 – Wiara w siebie a wiek.....	112
Rozdział 17 – Wiara w siebie a wstyd.....	118
Rozdział 18 – Wiara w siebie a kontrola	124
Rozdział 19 – Wiara w siebie a tożsamość.....	129
Rozdział 20 – Wiara w siebie a sukces	134
Rozdział 21 – Wiara w siebie a porażka	140
Rozdział 22 – Wiara w siebie a ciało	146
Rozdział 23 – Wiara w siebie a samotność	151
Rozdział 24 – Wiara w siebie a perfekcjonizm	156

Rozdział 25 – Wiara w siebie a strach przed oceną	161
Rozdział 26 – Wiara w siebie a autentyczność	167
Rozdział 27 – Wiara w siebie a ego.....	172
Rozdział 28 – Wiara w siebie a zmiana zdania	177
Rozdział 29 – Wiara w siebie a cisza	182
Rozdział 30 – Wiara w siebie bez narracji	187
Rozdział 31 – Wiara w siebie a odpuszczanie.....	192
Rozdział 32 – Wiara w siebie a sens	197
Rozdział 33 – Wiara w siebie a strach przed przeciętnością	201
Rozdział 34 – Wiara w siebie a odpowiedzialność	206
Rozdział 35 – Wiara w siebie bez złudzeń.....	210

INTRO

Wierz w siebie.

To zdanie brzmi jak rada.

W praktyce jest nakazem.

Nie pytaniem.

Nie propozycją.

Nakazem.

Od dziecka słyszysz, że wszystko zależy od ciebie.

Że granice są w twojej głowie.

Że jeśli naprawdę czegoś chcesz, to możesz.

Nie dodano tylko jednego zdania.

Nie wszystko jest dla wszystkich.

Ale to źle brzmi na plakacie.

Wiara w siebie stała się fundamentem współczesnej mitologii.

Nie potrzebujesz dowodów.

Nie potrzebujesz wyników.

Nie potrzebujesz talentu.

Masz potrzebować wiary.

- Jeśli nie wychodzi, to znaczy, że nie wierzysz wystarczająco.
- Jeśli boli, to znaczy, że rośniesz.
- Jeśli przegrałeś, to znaczy, że wszechświat testuje twoją determinację.

To wygodna konstrukcja.

Nie da się jej obalić.

Bo każda porażka staje się dowodem na zbyt małą wiarę.

Nigdy na błędne założenie.

Nigdy na brak kompetencji.

Nigdy na zwykły pech.

Żyjemy w czasach, w których przeciętność jest traktowana jak wada charakteru.

Nie wolno być średnim.

Nie wolno być zwykłym.

Nie wolno być kimś, kto robi coś dobrze, ale bez fajerwerków.

Masz być wyjątkowy.

Masz być pewny.

Masz być marką.

- Twoja niepewność jest słabością wizerunkową.
- Twoje wątpliwości są brakiem dojrzałości.
- Twoje milczenie jest brakiem odwagi.

Wiara w siebie została sprzedana jako lekarstwo na wszystko.

Na brak kariery.

Na brak miłości.

Na brak pieniędzy.

Na brak sensu.

Brzmi pięknie.

Ale to nie jest lek.

To jest narracja.

Narracja, która daje złudzenie kontroli.

Bo jeśli wszystko zależy od twojej wiary, to przynajmniej coś zależy.

Nie musisz przyjmować do wiadomości, że świat jest chaotyczny.

Że bywa niesprawiedliwy.

Że nie zawsze nagradza wysiłek.

Wiara w siebie jest jak miękki koc.

Otula.

Uspokaja.

Przekonuje, że to tylko kwestia czasu.

- Jeszcze chwila i zaskoczysz.
- Jeszcze jeden kurs i zrozumiesz.
- Jeszcze jeden projekt i udowodnisz.

A jeśli nie.

To znaczy, że jeszcze za mało.

Ten mechanizm jest genialny.

Nie da się go wygrać.

Zawsze można powiedzieć, że trzeba bardziej.

Bardziej wierzyć.

Bardziej działać.

Bardziej chcieć.

Nikt nie mówi, że może to nie jest twoje.

Nikt nie mówi, że może to po prostu nie wyjdzie.

Bo to brzmi jak rezygnacja.

A rezygnacja jest dziś grzechem.

Kultura sukcesu nie toleruje pokory.

Pokora źle wygląda na LinkedIn.

Pokora nie buduje marki osobistej.

Pokora nie inspiruje.

- Lepiej napisać, że był to cenny lesson learned.
- Lepiej ogłosić pivot.
- Lepiej nazwać porażkę etapem.

Słowa zostały wygładzone.

Rzeczywistość nie.

Wiara w siebie stała się obowiązkowym wyposażeniem dorosłości.

Masz ją mieć.

Masz ją demonstrować.

Masz ją czuć.

Nawet jeśli jej nie ma.

Szczególnie wtedy.

Bo wątpliwość jest dziś podejrzana.

Wątpliwość sugeruje brak gotowości.

Brak gotowości sugeruje słabość.

Słabość sugeruje, że nie pasujesz.

- Niepewny kandydat nie dostaje pracy.
- Niepewny lider nie budzi zaufania.
- Niepewny partner nie daje bezpieczeństwa.

Więc uczysz się grać.

Uczysz się mówić pewnie.

Uczysz się stać prosto.

Uczysz się patrzeć w oczy.

W środku możesz drżeć.

Ale to nie ma znaczenia.

Liczy się efekt.

Ta książka nie będzie cię uczyć, jak wierzyć w siebie bardziej.

Nie będzie afirmacji.

Nie będzie ćwiczeń przed lustrem.

Nie będzie porannej rutyny sukcesu.

Będzie coś mniej wygodnego.

Rozbieranie iluzji.

Sprawdzanie, co zostaje, gdy zdejmiesz narrację.

- Może zostanie zwykły człowiek.
- Może zostanie strach.
- Może zostanie spokój.

Wiara w siebie nie jest zła.

Ale bywa przeceniana.

Czasem zastępuje refleksję.

Czasem zastępuje kompetencję.

Czasem zastępuje uczciwość wobec siebie.

Największy paradoks polega na tym, że im głośniej mówimy o wierze w siebie, tym bardziej jej brakuje.

Człowiek naprawdę spokojny w swojej wartości nie musi o tym przypominać.

Nie musi udowadniać.

Nie musi przekonywać.

On po prostu robi swoje.

Reszta krzyczy.

- Krzyczy o sile.
- Krzyczy o odwadze.
- Krzyczy o przełamywaniu barier.

Cisza nie sprzedaje się dobrze.

Ale bywa prawdziwsza.

W tej książce będziemy patrzeć na wiarę w siebie bez filtrów.

Bez cytatów z kubków.

Bez tła zachodzącego słońca.

Bez historii o tym, jak ktoś uwierzył i wygrał.

Bo tysiące uwierzyło i przegrało.

O nich nie robi się podcastów.

- Nikt nie zaprasza ich na scenę.
- Nikt nie pyta o poranną rutynę.
- Nikt nie chce słuchać o tym, że bardzo wierzyli.

To nie jest książka przeciwko wierze w siebie.

To książka przeciwko naiwności.

Przeciwko przymusowi.