

# JAK UWIERZYĆ W SIEBIE



INSPIRUJĄCY PORADNIK

# **JAK UWIERZYĆ W SIEBIE**



**Zespół autorski:**

Andrew Moszczynski Institute LLC

**Redaktor prowadzący:**

Alicja Kaszyńska

**Zastępca redaktora prowadzącego:**

Dorota Śrutowska

**Redakcja:**

Ewa Ossowska, Anna Skrobiszewska

**Korekta:**

Dorota Śrutowska

**Konsultacja merytoryczna:**

dr. Zofia Migus

**Projekt graficzny:**

Sowa Druk

ISBN: 978-83-65873-75-0

Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright © Andrew Moszczynski Institute LLC 2020

Andrew Moszczynski Institute LLC

1521 Concord Pike STE 303

Wilmington, DE 19803, USA

[www.andrewmoszczynski.com](http://www.andrewmoszczynski.com)

Licencja na Polskę:

Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

ul. Grunwaldzka 411, 80-309 Gdańsk

[www.andrewmoszczynskigroup.com](http://www.andrewmoszczynskigroup.com)

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczynski Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiegokolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym AMI.

# **REKOMENDACJE**



## Piotr Borowiec

Jak żyć? To proste pytanie. A jednocześnie niezwykle otwarte. Trudno więc znaleźć odpowiedź, która prostotą i obszernością mogłaby mu dorównać. Bo *nie istnieje uniwersalny przepis na życie czy recepta na szczęście*. Na szczęście! Bo dzięki temu jest do czego w życiu dążyć. Więc człowiek docieka - gdyż jest to wpisane w jego naturę. I szuka – odpowiedzi czy metody. A, czasem, i nie szukając – natrafia... I nawet jeśli nie jest to odpowiedź wprost – tylko rodzaj podpowiedzi – to czemu nie skorzystać?

Na naprowadzające podpowiedzi i przykłady natknąłem się przy okazji nagrywania kolekcji audio-wykładów AMI. Poruszane w nich wątki dotyczą wnikliwości, wytrwałości, wiary w siebie, entuzjazmu, odwagi czy tego jak starać się być realistą. W trakcie nagrań w wielu miejscach utożsamiałem się z przedstawianymi treściami, a ich przekaz był dla mnie klarowny, interesujący i inspirujący. Sądzę, że *dla wielu osób wykłady te*



*mogą być bardzo pomocnym narzędziem w próbie skonfrontowania się z samym sobą. A na pewno są ciekawym materiałem do przemyśleń w kontekście pytania: „Jak żyć?”*

P.S. Przypomniały mi się słowa jednej z piosenek Wojciecha Młynarskiego, które – w swej lapidarności i trafności - przybliżają się do postawionego na początku pytania jako odpowiedź niemal idealna: „Do przodu żyj!” :)





## Olgierd Łukaszewicz

Sam dość wcześnie wiedziałem, czego chcę, i dążyłem do osiągnięcia moich celów. Jednak dopiero w wieku dojrzałym zacząłem wnikliwiej się sobie przyglądać i smakować życie. Cieszę się każdą jego chwilą. Chciałbym, by zawsze przynosiło mi ono satysfakcję.

*Ludzie, zarówno młodzi, jak i ci starsi, dzięki tym wykładom – przystępnym i jasnym – mogą zdobyć wiedzę, która pozwoli im iść przez życie aktywnie i twórczo, czyli odczuwać jego pełnię. Te wykłady pokazują, że istotą pozytywnej zmiany, tak upragnionej przez nas, nie jest bierne oczekiwanie na zrządzenie losu, a świadomy rozwój i konsekwentne budowanie własnej dojrzałości. Uczą też, jak praktycznie wzmacniać wiarę w siebie, wnikliwość, wytrwałość, odwagę, entuzjazm i realizm – kluczowe cechy, które rzeczywiście pomagają spełniać marzenia i realizować najbardziej ambitne plany. Warto z tego skorzystać.*



## **dr Zofia Migus**

Patrząc na kolekcję wykładów przygotowaną przez Instytut i znając już ciekawą tematykę całości, zwróciłam uwagę na dwa aspekty. Przede wszystkim unikatowa forma przekazu treści. Większości z nas wyraz wykład kojarzy się ze statycznym, jednostronnym przekazem informacji. Uczeń, student, słuchacz siedział, a nauczyciel przekazywał treści dydaktyczne bardziej lub mniej interesująco. Jednak twórcy kolekcji odeszli od tego schematu. Wykłady PII zostały skonstruowane w inny sposób, dużo bardziej nowoczesny, chociaż nawiązujący do sokratejskich metod nauczania. Każdy z nich zawiera wiele pytań skierowanych do słuchacza, aby mógł już podczas czytania zatrzymać się i przemyśleć usłyszane treści. Wsparciem tego procesu są unikatowe ćwiczenia, które inspirują do formułowania własnych sądów i do tworzenia własnego punktu widzenia. To ogromna pomoc, a jednocześnie spełnienie zasady



stosowania praktycznego działania w procesie poznawczym.

Drugi aspekt to przydatność publikacji. Moją uwagę zwróciło połączenie różnych kręgów odbiorców, zwłaszcza odbiorcy indywidualnego (w różnym wieku) z biznesowym. Autorzy wykładów wychodzą bowiem z nadzwyczaj słusznego, niestety nie zawsze docenianego założenia, że *na sukces firmy w głównej mierze składa się powodzenie każdego pojedynczego człowieka, który w niej pracuje*. Niezależnie od tego, jakie stanowisko zajmuje. W związku z tym dbałość o samopoczucie pracownika i jego życiową satysfakcję powinna stać się ważnym zadaniem dla zarządów firm i gremiów kierowniczych. Wykłady, które podejmują wiele ważkich tematów z dziedziny rozwoju osobistego mogą stać się istotną pomocą w realizacji tego zadania. Tym samym mogą przyczynić się do *wzmocnienia identyfikowania się z firmą, wzrostu motywacji, kreatywności, a także tolerancji na zmieniające się środowisko pracy*. Pomoże to w osłabieniu lub nawet eliminacji tak niekorzystnych zjawisk



jak nadmierna absencja, fluktuacja kadr czy wypalenie zawodowe.

Jako filozof, nauczyciel i doradca biznesowy *polecam więc te kolekcję zarówno ludziom, pragnącym zmienić swoje życie prywatne, jak i firmom, których zamiarem jest stworzenie organizacji na miarę XXI wieku, efektywnej i satysfakcjonującej właścicieli oraz pracowników.*





## Grażyna Wolszczak

Wielką przyjemnością było dla mnie nagrywanie tych wykładów, bo ich tezy w dużym stopniu odzwierciedlają moje poglądy. *Jestem przekonana, że życie powinno przynosi satysfakcję, że trzeba myśleć pozytywnie, że każdy z nas potrzebuje wiary w siebie i innych kluczowych cech umożliwiających urzeczywistnienie własnych marzeń.* Wydaje się, że właściwie wszyscy dobrze o tym wiemy, ale czy na pewno? A jeśli nawet, to czy stosujemy tę wiedzę w praktyce?... Czy jesteśmy wystarczająco wnikliwi, żeby dostrzegać szanse, które życie nam stwarza?... Czy mamy w sobie dosyć wytrwałości, by zrealizować plany?... Czy odważnie wykorzystujemy swoje talenty i uzdolnienia?... Czy entuzjastycznie podchodzimy do zadań?... Czy jest w nas pozytywny realizm, który pozwala śmiało patrzeć w przyszłość i nie popadać w narzekanie?...

Niewiele osób na te wszystkie pytania odpowie „tak”, mimo że *każdy chciałby mieć życie*



*ekscytujące, przynoszące radość i dające poczucie spełnienia. Wierzę, że te wykłady mogą pomóc to osiągnąć, zwłaszcza tym, którzy po raz pierwszy zetkną się z literaturą z tej dziedziny. Zawierają cenne wskazówki i dużą dawkę praktycznej wiedzy o możliwościach rozwoju osobistego. Ta wiedza przekonuje, bo jest oparta na doświadczeniu ludzi, którzy potrafili zdobyć naprawdę wiele. Analiza ich postaw może stanowić prawdziwą zachętę do rozpoczęcia zmian we własnym życiu.*

Jestem urodzoną optymistką. Moja szklanka jest zawsze do połowy pełna. Mimo różnych zawirowań życiowych wierzę, że jeśli człowiek jest zadowolony z życia, jeśli lubi siebie i innych, potrafi wyjść obronną ręką z każdej sytuacji, nawet bardzo trudnej. Cieszę się, że mogłam brać udział w realizacji tak inspirujących wykładów.



## Spis treści

Jak uwierzyć w siebie . . . . .	23
Część utrwalająca . . . . .	81
Słowniczek . . . . .	115
Źródła i inspiracje . . . . .	123



## Jak uwierzyć w siebie

### **Narrator**

Każdemu z nas snują się po głowie marzenia. I to jest naturalne. Jak powiedziała kiedyś Margaret Deland: „Trzeba czegoś pragnąć, żeby żyć”. Często jednak wraz z marzeniami pojawia się coś, co przeszkadza im się urzeczywistnić. Niewidzialna bariera, którą trudno pokonać. Jest nią brak wiary w siebie.

Od czego zależy to, czy marzenia nabiorą realnych kształtów? Od ich skali czy raczej od siły i chęci, które potrafimy wyzwolić, by je spełnić? Z pewnością niebagatelne znaczenie ma nasza moc sprawcza. Tworzy ją głębokie przekonanie, że jeśli wytyczymy cele, zostaną one zrealizowane. Ta moc jest istotnym elementem dojrzałej i stabilnej osobowości, wzmacnia chęć działania i pomaga przetrwać kłopoty. Czy chodzi tu tylko o pozytywną samoocenę? Otóż nie. Można być człowiekiem



pozornie zadowolonym z siebie i jednocześnie biernym. Człowiekiem, który nie podejmuje nowych wyzwań. Myślenie o sobie w kategoriach: „Jestem super”, przy jednoczesnym: „Lepiej się za to nie biorę, bo może się skończyć porażką”, nie spowoduje, że w naszym życiu coś zmieni się na lepsze. Pozytywną zmianę przynosi dopiero działanie oparte na wierze w swoje możliwości, czyli na wierze w siebie.

Czym jest wiara w siebie, tak potrzebna, by marzenia zmienić w rzeczywistość? Spróbujemy odpowiedzieć na to pytanie. Zastanowimy się też, dlaczego tak często odczuwamy jej niedosyt. Przeanalizujemy, jakie czynniki osłabiają wewnętrzną ufność we własne możliwości i jak można ją wzmocnić. Pomogą nam w tym liczne przykłady osób, które osiągnęły życiową satysfakcję. Są wśród nich zarówno ludzie powszechnie znani, jak i zupełnie zwyczajni. Te historie pozwolą Ci zrozumieć, że dzięki wierze w siebie możesz zrealizować swoje marzenia. Kto bowiem, jeśli nie Ty, jest najbardziej odpowiednią do tego osobą?

## Prelegent

W niedalekiej przeszłości cały świat zamarł na chwilę, gdy Felix Baumgartner skoczył z wysokości prawie 40 kilometrów na ziemię, a tym samym o niemal 8 kilometrów pobił rekord z 1961 roku należący do Josepha Kittingera. Wyobraź sobie najważniejszy moment tego skoku... Drzwi kabiny otwierają się. Człowiek w stroju kosmonauty siedzi na stopniu modułu, który wzniosł go na niewyobrażalną wysokość. Widzi zarysy kontynentów, oceany, cały świat tak daleki, że niemal nierealny... Jak bardzo musiał wierzyć w powodzenie swojej misji, by zdobyć się na odwagę i rzucić w tę otchłań?!

Co na temat tego brawurowego skoku mówili obserwatorzy?...Wyczyn szaleńca?... Niepotrzebne ryzyko?... Tak mógł sądzić tylko ktoś, kto nie znał szczegółów całego przedsięwzięcia, nie miał świadomości, jak gruntownie skoczek i jego ekipa przygotowywali się do tego spektakularnego wyczynu. Można uważać takich śmiałków za lekkomyślnych, a kiedy im się powiedzie, zbywać to lekceważącym

komentarzem: „To obłąkańcy. Po prostu mieli szczęście”. Ale... Podobnie oceniano też pierwsze próby wznoszenia się w powietrze lub zanurzania się w oceanie na głębokości niedostępne wcześniej człowiekowi. Udowodniano naukowo, że to szaleństwo graniczące z samobójstwem, działanie wbrew prawom fizyki. Czy to jednak nie dzięki takim „szaleńcom”, ambasadorom niemożliwego, dokonuje się postęp cywilizacyjny? Zazwyczaj ludzie najpierw sprawdzają, że coś jest możliwe, na przykład latanie lub zagłębianie się w podwodny świat, a potem dopiero znajdują zastosowanie dla swojego odkrycia.

Łatwo akceptować dokonania przeszłości, bo znamy ich pozytywne skutki. Trudniej, jeśli myślimy o jakimś współczesnym ryzykownym wyczynie pojedynczej osoby. Często wydaje się pozbawiony głębszego sensu. Co skłania człowieka, świadomego zagrożeń i zdającego sobie sprawę z niebezpieczeństw, do szukania nowych wyzwań?... Zapewne marzenia o czymś niedościgłym, o czymś, co znajduje się nie na

wyciągnięcie ręki, lecz daleko... pozornie nawet zbyt daleko, by po to sięgnąć. Czy jednak same marzenia wystarczą?... Niestety nie. Żeby przetrwały się w inicjatywę, a ta z kolei w konkretne działanie, potrzebna jest wiara w powodzenie misji.

## **Narrator**

Dążenie do przekraczania granic ludzkich możliwości, sięganie po nieosiągalne, zagładanie poza horyzonty, niepohamowana chęć zgłębiania tajemnic – zawsze pchały świat do przodu. I nadal tak jest. Ludzkość nie rozwijałaby się, gdyby przestała pokonywać kolejne przeszkody. Żadne osiągnięcie człowieka nie jest jego ostatnim dokonaniem. Każde otwiera nowe możliwości, wskazuje nowe cele, którymi może się zainspirować każdy z nas z osobna, choć nie jest to takie proste, jakby się wydawało. Na czym polega trudność? Wbrew pozorom nie są to utrudnienia zewnętrzne, tylko wewnętrzne, czyli takie, które sami sobie stwarzamy – bariery z naszych lęków i obaw. A te, jak pewnie się nie raz przekonałeś,

pokonać jest bardzo trudno, jeśli brakuje Ci wiary w siebie. Warto ją zatem wykształcić, bo będzie działała na Twoją korzyść, a dodatkowo wyzwoli wiele innych pozytywnych cech. Jakich? Wnikliwość, wytrwałość, odwagę, entuzjazm i jeszcze kilka podobnych, które będą Cię wspierać w drodze do celu.

## **Prelegent**

Przywołajmy w tym miejscu sylwetkę człowieka, który dzięki wierze w siebie zrealizował życiowe cele... nawet chyba z nadstatkiem! To Abraham Lincoln... Ten ceniony prawnik doskonale sprawdzał się w swoim zawodzie, ale w pewnym momencie poczuł, że to nie prawo, a polityka pociąga go najbardziej. Nie od razu odnosił sukcesy. Wręcz przeciwnie, najpierw doznał pasma porażek. Lincoln kilkakrotnie ubiegał się o miejsce w senacie. Bez powodzenia. Nie dopuścił jednak do siebie myśli o rezygnacji. Nie poddał się zwątpieniu. Pracował nad sobą jeszcze intensywniej. Bezustannie się uczył. Zdawał sobie sprawę, iż to właśnie wiedza jest czynnikiem, który

go wzmacnia. Podobnie jak Biblia. Czego szukał w Świętej Księdze?... Siły... Wytrwałości... Wiary... Biblia ukształtowała jego poglądy. Z niej wyniósł między innymi przekonanie, że wszyscy ludzie są równi i nikt nie ma prawa czuć się lepszym od innych. Jego wiara w słuszność głoszonych poglądów oraz we własne możliwości tak bardzo poruszyła obserwatorów debaty między nim a Stephenem Douglasem w walce o miejsce w senacie, że przyniosła mu sławę, choć senatorem nie został. Moglibyśmy powiedzieć, że przegrał bitwę, ale wygrał wojnę – najpierw tę własną, polityczną, kiedy w 1860 roku został 16. prezydentem Stanów Zjednoczonych, a potem wojnę secesyjną ze zbuntowanymi stanami południowymi. Pięknie zapisał się na kartach historii swego kraju. *Proklamacja emancypacji* jego autorstwa otworzyła drogę do zniesienia niewolnictwa w Stanach Zjednoczonych. Przed jego prezydenturą wydawało się to niemożliwe.

Wiara nakierowana na odniesienie sukcesu  
nada siłę każdej Twojej myśli. NAPOLEON HILL

Nie tylko politykom wiara w siebie pozwoliła realizować plany. Aktora Harrisona Forda zna w tej chwili niemal cały świat, sukces jednak nie przyszedł mu łatwo. Nie był tak zwanym cudownym dzieckiem. Nie miał zaplecza finansowego w postaci bogatej rodziny. Jego ojciec pracował w agencji reklamowej, a matka zajmowała się domem. Ford marzył o tym, by zostać spikerem radiowym, bo spodobała mu się praca w szkolnej rozgłośni. Niestety, radio w Los Angeles, dokąd wyjechał, porzuciwszy szkołę, nie doceniło jego talentu i upragnionego angażu nie dostał. Wtedy właśnie rozpoczął starania o role w filmach. I je otrzymywał, ale... były to role tak epizodyczne, że nazwisko Ford nie pojawiało się nawet na ostatnich miejscach listy obsady. Był zwyczajnym statystą ze zbyt małymi apanażami, by utrzymać z nich siebie i rodzinę. Chcąc zarobić na życie, zajął się stolarką. (Swoją drogą, ciekawe, ile teraz mogą kosztować zrobione kiedyś przez niego meble!). Aktorstwa jednak nie porzucił. Uparcie przyjmował każdą najmniejszą rolę, by ćwiczyć się w upragnionym

zawodzie. Wierzył, że kiedyś jego starania przyniosą owoce. I tak się stało, gdy poznał George'a Lucasa, który otworzył mu drogę do sławy.

Wśród ludzi, którym wiara w siebie pomogła spełnić marzenia, są również sportowcy. Także z niepełnosprawnościami... W sierpniu 2012 roku w Londynie odbyła się paraolimpiada, czyli igrzyska olimpijskie osób niepełnosprawnych. W różnych dyscyplinach sportowych startowali ludzie dotknięci przez los, a jednak wierzący w swoje możliwości. Dla zawodników ważniejsza niż miejsce na podium była walka z własnymi ograniczeniami. Złoty medal w tenisie stołowym, podobnie jak cztery i osiem lat wcześniej, zdobyła na tych igrzyskach Polka – Natalia Partyka. To zawodniczka bez prawego przedramienia, odnosząca od wielu lat niezwykle sukcesy. Startuje w zawodach zarówno pełnosprawnych, jak i niepełnosprawnych sportowców i... zajmuje najwyższe lokaty w obu grupach. Skąd u Natalii ta pewność i wiara, że da radę?... Nigdy nie myślała o sobie jak o inwalidce. Stała się prawdziwą przyjaciółką siebie samej. Postawa Natalii



i podobnych do niej sportowców dowodzi, że nawet niepełnosprawność nie musi być przeszkodą w realizacji marzeń i osiągnięciu sukcesów, jeśli wierzy się w siebie i swoje możliwości.

## **Narrator**

Budujących przykładów jest bardzo wiele. Trochę nas onieśmialają, bo poznajemy je dopiero wówczas, gdy stykamy się z czyimiś sukcesami. Wydaje nam się, że dotyczą osób, które zawsze były wyjątkowe. Że takie się urodziły. Pamiętajmy jednak, że to nie urodzenie zadecydowało o ich powodzeniu, lecz konsekwentne dążenie do celu, z głęboką wiarą w jego osiągnięcie.

Naszedł czas, by zdefiniować pojęcie wiary w siebie. Władysław Kopaliński w Słowniku mitów i tradycji kultury wyjaśnia, że wiara w pojęciu ogólnym to „przeświadczenie, ufność, że coś jest prawdą, że się spełni”. Kluczem do zrozumienia pojęcia „wiara” jest słowo „przeświadczenie”. Jesteśmy o czymś przeświadczeni, to znaczy wiemy, choć nie zawsze potrafimy powiedzieć dlaczego. Mamy do siebie zaufanie

i przesłanki, by wierzyć. Jeśli wierzymy w Boga, przesłanką tej wiary będzie zaufanie do mądrości Biblii. Jeśli wierzymy w miłość macierzyńską, to przesłanką będzie codzienna opieka, nieustająca chęć pomocy i życzliwość. Jeśli wierzymy w przyjaźń, wiarę tę opieramy na zrozumieniu i współprzeżywaniu dobrych i złych chwil.

Wiara w siebie jest więc mocnym przeświadczeniem, czyli rodzajem przeczucia, że to, co zamierzamy zrobić lub już realizujemy, przyniesie w bliższej lub dalszej przyszłości oczekiwane efekty, że podjęte przez nas działanie ma sens... To przeświadczenie opiera się na **POCZUCIU** własnej wartości, którego podstawą jest nasza wiedza i doświadczenie. Amerykański pisarz Napoleon Hill nazywa wiarę w siebie „chemią ludzkiego umysłu” i twierdzi, że kiedy łączy się ona z pozytywnym myśleniem, człowiek jest w stanie osiągnąć niewyobrażalnie wiele. Pozytywne myśli, nasączone uczuciami, porównuje do ziaren umieszczonych w żyznej glebie, które kiełkują, rosną i wydają kolejne ziarna stając się wartością dla tych, którzy je rozsiali.

## **Prelegent**

Kiedy Filippo Brunelleschi stanął do konkursu na projekt kopuły wieńczącej katedrę Santa Maria del Fiore, miał już 40 lat. Był znanym rzeźbiarzem i złotnikiem. Dużo wiedział na temat zasad rządzących budownictwem, ale... w dziedzinie architektury nie miał żadnego osiągnięcia, które gwarantowałyby mu sukces. Nadszedł 1418 rok. Budowę świątyni rozpoczęto ponad 100 lat wcześniej. W ciągu pierwszych 80 powstał zaledwie korpus budowli, a i ten zburzono po zmianie projektu. Nowy plan przewidywał zwieńczenie katedry ogromną kopułą, wspartą na ośmiokątnym bębnie. Miał się on wznosić 13 metrów powyżej sklepienia nawy głównej i mieć szerokość wewnętrzną równą 42 metrom. Wielu architektów twierdziło, że zamknięcie kopułą takiej konstrukcji jest niemożliwe. Budowniczości katedry, nie widząc innego wyjścia, ogłosili konkurs. Do rywalizacji stanęło kilkunastu śmiałków. Wśród nich Brunelleschi, który także przedstawił swój projekt. Początkowo nie zyskał poparcia. Komisja uznała, że zbudowanie kopuły bez

rusztowań (tak jak proponował wielki budowniczy), nie może się powieść. On sam był przekonany, że jego pomysł jest możliwy do realizacji i rzeczywiście dobry. Ostatecznie otrzymał upragnione zlecenie. Realizował je przez 18 lat, z wieloma trudnościami. Najpierw zlecono mu wykonanie kopuły tylko do pewnej wysokości i długo wstrzymywano się z decyzją, komu zostanie powierzony dokończenie prac. Potem dostał niekompetentnego współpracownika, a do tego jeszcze musiał sam wyprodukować potrzebne narzędzia i urządzenia. Mimo to znakomicie wywiązał się z zadania. W 1436 roku katedra we Florencji została poświęcona. Filippo Brunelleschi spełnił swoje marzenie dzięki ogromnej wierze w siebie opartej na mocnych podstawach: poczuciu własnej wartości oraz wiedzy z różnych dziedzin, pozwalającej przewidzieć stabilność i trwałość przyszłej konstrukcji. Pomogły mu też istotne cechy osobowości, między innymi wytrwałość i wnikliwość.

Człowiek jest tym, w co wierzy. ANTONI  
CZECHOW

W jaki sposób zbudować tak wielką wiarę w siebie?... Czy jest na to przepis?... Jednego przepisu nie ma. Tak jak nie ma jednego przepisu na jakąkolwiek potrawę na świecie, w tym nawet tak prostą, jak zupa jarzynowa. Prędeziej czy później w którymś miejscu napotkamy zwrot typu: soli i pieprzu do smaku. Nikt też dokładnie nie określi proporcji warzyw, a jeśli nawet, to na ostateczny smak będzie miało wpływ ich pochodzenie, stopień dojrzałości i miejsce przechowywania. Co nie znaczy, że przepis nie istnieje, tyle że... powinniśmy dostosować go do posiadanych produktów wyjściowych.

Jak mógłby brzmieć przepis na wiarę w siebie?... Odkryj własne możliwości. Dodaj do tego swoją dobrze poznaną osobowość i wynikającą z niej optymalną samoocenę. Określ wartości nadrzędne i gotuj w mocnym wywarze z wiedzy oraz dotychczasowego doświadczenia. Okraś dobrymi kontaktami z ludźmi. Dopraw odpowiednią dawką pokory i szczyptą wątpliwości. Trzymaj w ciepłe marzeń przez całe życie. Podawaj w postaci planów, celów i inicjatyw.

## **Narrator**

Brzmi jak piękna teoria, prawda?... Jedyne od Ciebie zależy, czy zamienisz ją na jeszcze piękniejszą praktykę. Postaraj się zrealizować ten przepis punkt po punkcie... A potem zadbaj o to, by nie zepsuć efektu dodatkiem arogancji i megalomanii, która nie ma nic wspólnego z wiarą w siebie, bo skupia się nie na realizacji planów, a na podziwianiu własnej doskonałości. Pamiętaj o ludziach w Twoim otoczeniu. Bądź dla nich życzliwy, a przy tym skromny i pokorny. To oznaka prawdziwej mądrości. Człowiek prawdziwie mądry nie wywyższa się i nie ma ambicji bycia lepszym od innych. Chce być tylko lepszym... od siebie z wczoraj!

Czy wiara w siebie daje gwarancję powodzenia i zapewnia odnoszenie życiowych zwycięstw – jednego za drugim?... Oczywiście, nie! Do tego potrzebne jest także spełnienie innych warunków. Chodzi o realistyczne określenie własnych możliwości oraz budowanie przyszłego powodzenia na rzetelnych podstawach. Co to za podstawy?... Przede wszystkim ugruntowany

system wartości, znajomość siebie oraz ciągle uzupełnianie wiedzy.

## **Prelegent**

Skąd czerpać wiarę w siebie? Wyrasta ona z poczucia własnej wartości. Sądziłeś, że obydwa pojęcia oznaczają to samo?... Otóż nie, są zbliżone, ale nie jednoznaczne! Różnią je pewne istotne szczegóły. Poczucie własnej wartości dotyczy przeszłości i terażniejszości. Opiera się na faktach, które już zaistniały, na wartościach nadrzędnych, akceptacji siebie, znajomości swoich mocnych i słabych stron oraz na dobrych kontaktach z innymi. Wiara w siebie natomiast dotyczy tego, co dopiero ma się wydarzyć, co planujemy i zamierzamy zrobić.

Wiedzę buduje się z faktów, jak dom z kamienia; ale zbiór faktów nie jest wiedzą, jak stos kamieni nie jest domem. JULES HENRI POINCARÉ

Zdobywanie szczytów Ziemi, podobnie jak pokonywanie granic własnych możliwości, opiera

się na wiedzy, a jednocześnie zwiększa jej zasób. Nie chodzi jedynie o to, że do wejścia na szczyt i do zdobycia celu trzeba się solidnie przygotować. Ze szczytu góry widzi się więcej i dalej. Z większym zasobem wiedzy też widzi się więcej i więcej rozumie. W obu przypadkach rozszerzają się horyzonty. Zdobywanie gór i zdobywanie wiedzy wciąga tak samo. Zarówno alpinistę, jak i badacza kolejne dokonania uspokajają na krótko. W chwilę po osiągnięciu szczytu obaj pragną sięgnąć po więcej. Już, zaraz, teraz... by zobaczyć z bliska to, co pokazało się w dalekiej perspektywie.

## **Narrator**

Brak wiedzy to duże niebezpieczeństwo. Człowiek jej pozbawiony czuje się niepewnie. Jest podatny na manipulację i w wielu sytuacjach bezradny. Zaczyna na przykład wierzyć w predestynację, czyli przeznaczenie. Przeznaczenie oznaczające w tym przypadku brak możliwości wpływu na własny los. Sprowadza ono człowieka do roli kukielki, której poczynaniami kieruje



ktoś inny... wyższy i potężniejszy. Człowiekowi wierzącemu w przeznaczenie wydaje się, że żyje w przezroczystej kuli. Może poruszać się w jej obrębie, ale nie może z niej wyjść. Z czasem dochodzi do wniosku, że nie warto nawet próbować, bo jego miejsce – bez względu na to, co zrobi – jest z góry wyznaczone. A jeśli czuje się nieszczęśliwy?... No, cóż... Widocznie tak miało być!

## **Prelegent**

Czy można zgodzić się z twierdzeniami o predestynacji? Zastanówmy się! Dlaczego niezależni finansowo i szczęśliwi nie tłumaczą zazwyczaj swoich sukcesów losem, przeznaczeniem – nie mówią, że „tak miało być”? Wskazują raczej, że to wynik własnej pracy, dokonywanych wyborów, niekiedy dodają, że mieli przy tym odrobinę szczęścia. W przeznaczenie, rozumiane jedynie jako smutna konieczność, pogodzenie się z losem wierzą przeważnie ludzie biedni i niewykształceni, ci, którym się nie powiodło. Człowiek wywodzący się z takiej rodziny, żeby zmienić swoją

sytuację, musi pokonać barierę niemożności charakterystyczną dla ludzi ze swojego otoczenia. Jeśli mieszka na ubogiej wsi, a jego przodkowie zajmowali się głównie pracą fizyczną dla innych, może nawet nie dostrzec możliwości, które otworzyłyby się przed nim, gdyby tylko chciał spróbować żyć inaczej. Na ekranie telewizora widzi bohaterów seriali, których na wiele stać, ale nie wierzy, że w jego przypadku też jest to możliwe. Zachowuje się jak orzeł z opowiadki cytowanej kiedyś przez Anthony'ego de Mello: W pewnym gospodarstwie kura wysiedziała kilka jaj. Po odpowiednim czasie wykluły się z nich pisklęta. Jedno w niczym nie przypominało delikatnego żółtego kurczaczka. Było wyraźnie większe, miało szponiaste pazury i silny zakrzywiony dziób. Najwyraźniej nie była to kura, tylko orzeł! Pisklak dojrzewał w przekonaniu, że jest dorodnym kogutem. Jadł robaki i grzebał w ziemi. Gdy dorósł, nauczył się latać, ale robił to dość dziwnie. Podobnie jak obserwowane wokół kury pokonywał w powietrzu zaledwie kilka metrów i to nisko nad ziemią. Kiedyś dorosły już

orzeł zobaczył ptaki krążące wysoko na niebie, jednak do głowy mu nie przyszło, że ma takie same możliwości. Zestarzał się i umarł w stadzie kur, do końca przekonany, że jest jedną z nich.

Czego zabrakło orłowi? Wiedzy i wiary w siebie! Tego samego brakuje wielu ludziom. Całe życie spędzają ze wzrokiem wbitym w ziemię i ani przez chwilę nie pomyślą, że mogą osiągnąć znacznie więcej niż otoczenie, w którym na co dzień żyją. Nie rozumieją swojej sytuacji. Marnują kolejne dni i miesiące. Gdyby podnieśli głowę trochę wyżej, mogliby spojrzeć w oczy marzeniom i pójść w ich kierunku. Byłoby to łatwiejsze, gdyby zostali wyposażeni w odpowiednią wiedzę albo... sami ją zdobyli.

Postęp to znaczy lepsze, a nie tylko nowe. LOPE

DE VEGA

Ktoś może powiedzieć: „No, dobrze... ale przecież wszyscy chodzimy do szkoły! W większości społeczeństw rozwiniętych to nie tylko prawo, lecz także obowiązek. Nauka trwa

zazwyczaj przynajmniej 10 lat. Czy to nie wystarczy, by nauczyć się żyć świadomie?!”. Nie, nie wystarczy! Rzadko która szkoła i rzadko który nauczyciel pokazuje uczniom konsekwencje kolejnych wyborów: kierunku dalszej nauki, zawodu, miejsca zamieszkania czy partnera życiowego. Nie uczy się też metod gospodarowania pieniędzmi, a przygotowanie do życia w rodzinie i społeczeństwie jest traktowane po macoszemu. To powoduje, że wchodzimy w dorosłe życie z nadziejami... tyle że opartymi na niczym. Efektem jest rozczarowanie, co pociąga za sobą rezygnację z szukania nowych dróg rozwoju i utratę poczucia własnej wartości, a w konsekwencji także wiary w siebie.

Warto w tym momencie rozdzielić pojęcie wiedzy od pojęcia szkoły. Szkoła nie jest jedynym miejscem, gdzie można zdobywać wiedzę. Niektórzy ludzie – jak Thomas Edison, jeden z najbardziej znanych wynalazców na świecie – nie nadają się do nauki w systemie edukacji, który zmusza, by wszyscy w równym tempie przyswajali tę samą porcję wiedzy. Na szczęście

w życiu dorosłym każdy z nas jest autorem własnego programu nauczania i może wybrać, czego, kiedy i w jaki sposób się będzie uczył. Jeśli na przykład nie przepadasz za czytaniem lub ze względu na wzrok nie możesz czytać – słuchaj... oglądaj... doświadczaj. A najlepiej łącz różne techniki edukacji. Może myślisz: „Po co mi to i tak nie zostanę geniuszem”. A skąd wiesz?... Stephen Hawking, brytyjski astrofizyk i matematyk, dziś sława w swojej dziedzinie, był dobrym, ale nie wybitnym uczniem. Studiował nauki przyrodnicze i astronomię. Do tej pory stale pogłębia wiedzę i realizuje coraz to nowe projekty naukowe o dużym stopniu trudności. Nie przeszkodziła mu w tym nawet nieuleczalna i stale postępująca choroba.

## **Narrator**

Może warto więc zmienić swoje podejście do uczenia się? Znaleźć najlepszy dla siebie sposób nauki? Początki zapewne będą żmudne, jak wspinaczka przez gęsty las, kiedy dookoła niewiele widać, a szczyt wydaje się nieskończenie

daleki. Pomyśl jednak o celu, do którego zmierzasz... Zdobyć góry, czyli zrealizowanie marzenia, warte jest Twojego wysiłku!

Wiedza to jednak jeszcze nie wszystko. W kształtowaniu wiary w siebie bardzo ważne są kontakty z ludźmi. Bez współpracy z innymi trudno cokolwiek osiągnąć. Zrealizowanie marzeń w samotności jest niemal niemożliwe i przypuszczalnie nie sprawia tak dużej przyjemności, jak przeżywanie tego typu doświadczeń wspólnie z innymi.

## **Prelegent**

Pamiętasz może warszawską legendę o złotej kaczce? Jej bohater dostał od złotej kaczki mnóstwo pieniędzy. Pod dwoma warunkami: że wyda je w jeden dzień i że wyda je wyłącznie na siebie. Przekonał się jednak, że wydawanie na siebie nie jest tak łatwe i tak miłe, jak sądzą ci, którzy pieniędzy nie mają. Można tę zasadę uogólnić. Jeśli nie mamy z kim dzielić się wrażeniami, smutkami i radościami, przyjemnościami i przykrościami, życie nie będzie nam smakować. Nawet jeśli

na początku zachłysłniemy się wielością możliwości, to wcześniej czy później poczujemy samotność, dojmującą samotność.

Na co się przydaje wiedza, jeśli nie służy człowiekowi? RAOUL FOLLEREAU

Wszystko jednak powinno się robić z umiarem. Kontakty z ludźmi są niezbędne, ale nie można się od nikogo uzależniać. Skąd się bierze takie uzależnienie? Wróćmy na chwilę do czasów dzieciństwa, kiedy dla naszego bezpieczeństwa poruszaliśmy się w granicach wyznaczonych przez dorosłych: „tak dobrze...”, „tak źle...”, „to możesz”..., „tego nie wolno”. Chcieliśmy w jakiś sposób okazać, że kochamy swoich rodziców, szanujemy nauczycieli. Chcieliśmy też uniknąć kary. Czym się to przejawiało? Posłuszeństwem, przynajmniej w pierwszym okresie życia. Niestety, często to posłuszeństwo przechodzi wraz z nami w dorosłość i zmienia się w uległość. Wyuczony model zachowania przenosimy na współpracowników,

szefów, kolegów i przyjaciół. Za bardzo zwracamy uwagę na innych i... tracimy samodzielność myślenia oraz działania. Może potrafilibyśmy pofrunąć na skrzydłach marzeń, ale mamy wrażenie, że inni trzymają nas na niewidzialnych nitkach, podobnych w działaniu do sznurka, który nie pozwala latawcom wzbić się wyżej, niż chce ich właściciel.

Czy jako dorosły człowiek zamierzasz brać pod uwagę te wszystkie ograniczenia stwarzane przez innych?... Czy chcesz być tak zależny?... Tak manipulowany?... Raczej nie! Jak więc odróżnić nitki, które nie pozwolą nam rozwinąć skrzydeł, od tych, które są konieczne dla funkcjonowania społeczeństwa?... Wyznacznikiem jest kryterium krzywdy. Jeśli Twój zamiysł nikogo nie krzywdzi, a jedynie wzbudza protest, bo różni się od postępowania przeciętnego człowieka z Twojego środowiska, nie wahaj się! Kogoś może zdziwić, że na tak wiele spraw się nie godzisz... że jesteś inaczej zorganizowany... że masz potrzeby, których inni nie odczuwają. Takie zdziwienie nie potrwa długo. Twoje



otoczenie prędeej czy później się przyzwyczai. Reakcje w postaci niezadowolenia czy wyśmiewania będą słabnąć, a w końcu zupełnie ucichną. Wielu zacznie nawet myśleć z zazdrością: „Szkoda, że ja tak nie potrafię!”.

## **Narrator**

Jeśli rezygnujemy z realizacji marzeń z obawy przed negatywną reakcją otoczenia, nie możemy mieć do nikogo pretensji. To od nas zależy, kiedy powiemy: „Nie, nie zgadzam się na to”. Dlaczego więc tak trudno nam się uwolnić od negatywnych wpływów innych ludzi? Dobre pytanie! Można powiedzieć, że w pewnym sensie jest to bezpieczne. Jeśli ktoś inny trzyma za sznurki, czujemy się wolni od konieczności podejmowania decyzji. W razie niepowodzenia możemy użyć formuły: „To ty mi tak doradziłeś!”... „Trzeba było mi zakazać”... „nakazać”... „wytłumaczyć!”.

Pomyśl teraz, czy czasami nie wzmacniasz tych wszystkich sznurków i nitek swoim postępowaniem? Czy, jeśli masz do zrobienia coś, co

jest dla Ciebie ryzykowną nowością, nie szukasz kogoś, kto Cię zastąpi, bo „zrobi to lepiej”? A jeśli coś Ci się nie powiedzie, czy nie rozglądasz się wokół, żeby znaleźć winnego? Konsekwencje porażki, złego wyboru, błędów i pomyłek są przykre, jednak warto je przeżyć i... wykorzystać w dalszym życiu.

## **Prelegent**

W akceptacji pomyłek pomaga przypomnienie sobie zdania wypowiedzianego przez Edisona: „Nie poniosłem porażki. Po prostu odkryłem 10 tysięcy błędnych rozwiązań!”. Ania z Zielonego Wzgórza, popularna bohaterka książek dla dziewcząt, urodzona optymistka, twierdziła, że w jej przypadku pocieszające jest to, że nigdy dwa razy nie robi tego samego błędu. Czyż wielu z nas nie może powiedzieć tego samego!? Zawsze warto mieć świadomość, że „błądzić jest rzeczą ludzką” i nie traktować porażki jak klęskę. Co w zamian? Niepowtarzalny smak zwycięstwa (głównie nad sobą) odniesionego samodzielnie. Jeśli zaczniesz podejmować suwerenne

## Jak uwierzyć w siebie?

Czy wierzysz w siebie? W jakim stopniu? Czy masz świadomość ogromu możliwości Twojego umysłu? Czy akceptujesz siebie jako człowieka kompletnego, z całym bogactwem zalet i wad? Czy jesteś przekonany, że możesz spełnić swoje marzenia? Czy potrafisz nie ulegać zniechęcającym podszeptom innych ludzi? Jak traktujesz niepowodzenia? Są dla Ciebie tylko nieodłącznym elementem realizacji planu, czy raczej powodem do rezygnacji?

Pomyśl nad odpowiedziami na te pytania. Jeśli chcesz zmiany w swoim życiu, mocna wiara w siebie będzie Ci potrzebna. Jest to jedna z cech, z którą się rodzimy. Często jednak słabnie w okresie dorastania, kiedy znajdujemy się pod silnym wpływem innych ludzi. Można i warto jednak na nowo ją w sobie wzbudzić i wzmocnić. Wykład Jak uwierzyć w siebie zawiera wiele metod, które mogą Ci w tym pomóc.

Wersja audio czytana przez Piotra Borowca oraz Olgierda Łukaszewicza dostępna na stronie [www.audioteka.com](http://www.audioteka.com)

