

ADRIAN ŻERNIK

OBRAZ SIEBIE

TO JAK SIEBIE POSTRZEGAMY,
WPŁYWA NA TO CO OSIĄGAMY



ADRIAN ŻERNIK

OBRAZ SIEBIE

TO JAK SIEBIE POSTRZEGAMY,
WPŁYWA NA TO CO OSIĄGAMY



ISBN 978-83-957769-0-8

ADRIAN ŻERNIK



WSTĘP

W JAKI SPOSÓB OBRAZ SIEBIE
DETERMINUJE NASZE DZIAŁANIA

WSTĘP

Pamiętasz takie sytuacje ze swojego życia, kiedy to osoby, które były od Ciebie dużo gorsze, robiły lepsze wyniki, a Ty zastanawiałeś się wtedy nad tym jaki ten świat jest niesprawiedliwy? A może po prostu to ktoś nam kiedyś wmówił, że wystarczy być w czymś dobrym i zostanie się adekwatnie do tego wynagrodzonym?

Otóż nie tyle liczy się tutaj to, czy dużo potrafimy, o wiele większe znaczenie ma to, czy sami uważamy, że dużo potrafimy. Bo można być kompetencyjnym dnem, jednocześnie posiadając **silne zaufanie do samego siebie** i próbować, próbować, próbować, odbijając się od różnych ścian, ucząc się po drodze, a co najważniejsze cały czas robiąc robotę, podczas gdy inni w tym samym czasie zastanawiają się czy „sobie poradzą” i cały czas tkwią w martwym punkcie.

Dlaczego to w jaki sposób siebie postrzegamy jest tak ważne? Bo nasz obraz siebie jest jednym z najważniejszych czynników determinujących to jak się zachowujemy.

Jeżeli ktoś uważa siebie za osobę nieatrakcyjną to np. nie będzie kupował drogich ubrań, bo do tożsamości zawsze przypisane są przekonania. I jeżeli tam pod spodem jest przekonanie pt.: „*nieatrakcyjne osoby nie noszą drogich ubrań*” – to ta osoba za wszelką cenę będzie dążyła do tego, by została zachowana spójność pomiędzy tożsamością a przekonaniem, inaczej miałyby wewnętrzny sabotaż. Zgadnij co będzie dalej... ten ktoś tych drogich ubrań nie kupi, więc to jeszcze bardziej utwierdzi go w przekonaniu, że jest nieatrakcyjny. To jest samonapędzające się koło.

Tak samo jak w przypadku, gdy ktoś postrzega siebie jako inteligentnego – wówczas podświadomość będzie wymagała od niego, by w określony sposób operacjonalizował to w świecie zewnętrznym, wychodząc z założenia np.: „*jeżeli jest inteligentny to musi się uczyć*”. Więc ten ktoś się teraz uczy, a ucząc się za każdym razem jeszcze bardziej utwierdza się w przekonaniu, że jest inteligentny.

Jednak problem z naszym obrazem siebie jest taki, że w dużej mierze został on ukształtowany przez czynniki zewnętrzne: **rodziców, kulturę, znajomych, media** – a co za tym idzie zostaliśmy ocenieni na podstawie czyichś standardów i w procesie socjalizacji (czyli stawania się członkiem społeczeństwa) uznaliśmy to za prawdziwe.

Natomiast zarówno ze względu na trudną historycznie przeszłość, jak i łatwiejsze kontrolowanie społeczeństwa – ten nasz obraz siebie został w bardzo subtelny sposób zaniżony.

I po to właśnie powstał ten e-book. Chciałbym Cię przeprowadzić przez proces poznania tego w jaki sposób nasz mózg konstruuje nasze mentalne postrzeganie siebie, oraz przedstawić konkretne i gotowe do natychmiastowej implementacji strategie, które dadzą Ci kontrolę nad budowaniem Twojego poczucia własnej wartości.

Nie jest to pozycja opisująca jak **wyglądać** na hiper pewną siebie osobę, która epatuje tym blaskiem na zewnątrz, bo "pewność siebie" jest bardzo kontekstowa – w niektórych sytuacjach ona jest, w niektórych nie, zazwyczaj w zależności od naszych kompetencji. Kwestia obrazu siebie jest dużo bardziej kluczowym zagadnieniem, bo odnosi się ona do tego w jaki sposób siebie postrzegamy i na co w swoim mniemaniu zasługujemy. Na podstawie tych wytycznych Twoja podświadomość już później w odpowiedni sposób Tobą kieruje, byś robił pewne rzeczy, a pewnych unikał (a ona ma swoje sposoby, by bardzo skutecznie zmotywować do działania).

Ponadto im ktoś bardziej eksponuje jakąś cechę na zewnątrz, to zazwyczaj w ten sposób próbuje ukryć, że jest odwrotnie, czyli nie posiada jej wewnątrz.

A nas nie powinno interesować ściemnianie innym a tym bardziej sobie. Wówczas możemy czuć się niepewnie (ale wierzyć w siebie) i pakować się w sytuacje, przed którymi inni uciekają (bo ich nadrzędnym celem jest np. unikanie niepewności a nie robienie wyników).

Tutaj wszystko sprowadza się do **odczuć!** Nie liczy się to jak prezentujesz się wśród znajomych, nie liczy się co na swój temat im opowiadasz, bo to wszystko słowa. A słowa bardzo szybko zostają zweryfikowane przez rzeczywistość, w momencie gdy robi się naprawdę gorąco. Wtedy mózg wyłącza naszą świadomość (czyli to wszystko co do siebie mówimy) i przełącza się na tryb podświadomy, gdzie podejmuje decyzje na podstawie swoich odczuć. I teraz... jeśli faktycznie, w głębi duszy czujesz, że jesteś w stanie poradzić sobie z sytuacją, to nie musisz się o nic martwić.

I właśnie do tego stanu przede wszystkim będziemy na kartach tego e-booka dążyli – do zbudowania prawdziwej relacji z samym sobą, która zapewni Ci wiarę w siebie, nawet gdy na zewnątrz będzie się waliło i paliło.

To jak, gotowy/a na podróż do wnętrza umysłu?