

Michael Leister

OLEJ TO!

5

powodów, by nigdy
nie przejmować się
tym, co mówią
i myślą inni



Michael Leister

OLEJ TO!

5 powodów, by nigdy
nie przejmować się
tym, co mówią
i myślą inni



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-430-3

Tytuł oryginału: *Drauf geschissen! Wie dir endlich egal wird, was die anderen denken*

Copyright © 2019, Michael Leister
Herausgegeben von:
Ata Medien Verlag, Aachen
www.ata-medien.de

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

.....

Przedmowa	9
Dlaczego tak ważne jest dla nas to, co myślą o nas inni lub: Dlaczego tak trudno jest nam olewać zdanie innych	17
3 podstawowe zasady, które powinieneś znać, aby zacząć	25
#1: Zasada trzech „S”	27
#2: To twoja sprawa	33
#3: Zaslługujesz na to, aby być szczęśliwym	37
10 obszarów życia, w których powinieneś olewać zdanie innych	41
#1: Symbole statusu	43
#2: Wychowanie i rodzina	53

#3: Przyjaciele i znajomi	61
#4: Praca, znajomi z pracy i szef	69
#5: System kształcenia	77
#6: Dobry wygląd	85
#7: Związki, partnerstwo i życie miłosne	93
#8: Sukces i porażka	101
#9: Media społecznościowe	109
#10: Konwencje społeczne	117
5 przydatnych sugestii, które pomogą ci naprawdę coś zmienić	125
5 niesamowitych zalet olewania odpowiednich spraw	137
Do czego nie powinna prowadzić ta książka: dobre rady	149
Idealna strategia: jak wyciągnąć z książki to, co najlepsze	155
Co dalej?	161
Słowo końcowe	165

*Dedykuję tę książkę wszystkim,
którzy mają odwagę wreszcie coś zmienić.
Droga, która jest przed tobą, nie będzie łatwiejsza.
Ale jest warta każdego kroku, który zrobisz.
Obiecuję.*

PRZEDMOWA

.....

To, że zdanie innych ludzi jest dla nas ważne, nie jest żadną tajemnicą. Jednak tylko niewiele osób jest świadomych, jak wielki wpływ ma ono na nasze życie. Kilka lat temu w gazecie przeczytałem o pewnym badaniu, w którym udowodniono, że większość ludzi obawia się opinii otaczających ludzi bardziej niż śmierci! Podczas poszukiwania informacji do napisania tej książki nie mogłem już go znaleźć, ale tak naprawdę wcale go nie potrzebujemy, żeby wiedzieć, że to prawda. Podczas ostatnich pięciu lat pracy jako autor książek, bloger i coach spotkałem się z tysiącami osób, które otworzyły mi oczy i zrozumiałem jedno: za każdym razem, gdy coś robimy, natychmiast myślimy o tym, co na ten temat mogą pomyśleć inni. Oczywiście u każdego jest to w odmiennym stopniu uwydatnione, ale u większości z nas pojawiają się takie myśli. Tak między nami: czy wzięłbyś do ręki tę książkę, gdyby tak nie było? Nawet ja jako „ekspert” łapię się czasem na tym, że patrząc rano w lustro, oceniam swoją fryzurę i myślę: „O matko, przecież nie możesz iść tak do ludzi!”

Brzmi znajomo, prawda? Świadomość, co inni mogą o nas pomyśleć lub powiedzieć, zawsze nam towarzyszy i jest ona bardzo męcząca. Poniżej prosty przykład: czy kiedyś myślałeś o tym, żeby zafundować sobie całkowicie nową fryzurę, a potem tego nie zrobiłeś? Jeśli tak, to zastanów się, dlaczego tak się stało. Czy nagle stwierdziłeś, że nie podoba ci się to, na co od dawna bardzo czekałeś? A może było to pytanie, co się stanie, kiedy przyjdiesz tak do domu lub gdy pojawisz się w pracy? Może był to strach przed ośmieszającymi spojrzeniami lub złośliwymi komentarzami? Jeśli tak, to musi być to dla ciebie bardzo nieprzyjemne. Po pierwsze dlatego, że choćby czytasz tę książkę, a po drugie praktycznie wszyscy znają to uczucie pojawiające się we wszystkich możliwych sytuacjach.

Kiedy w miejscu publicznym potkniemy się i upadniemy, naszą pierwszą reakcją nie jest obejrzenie i opatrzenie ran. Nie, najpierw rozglądamy się wokół w nadziei, że nikt tego nie widział. Kiedy kupujemy nowe spodnie, pytamy siebie, czy nie wyglądamy w nich „za grubo”. A co tak naprawdę oznacza to „za grubo”? No właśnie. To, co myślą o nas inni. Ciągłe mówimy „tak”, choć mamy ochotę powiedzieć „nie”. Robimy nadgodziny za naszych kolegów z pracy – mimo że tak naprawdę wolelibyśmy siedzieć w domu pod kocem – tylko po to, żeby nie zrobić złego wrażenia. Zdziwiająco dużo osób uzależnia swoją całą zawodową przyszłość od zachcianek innych. Mówimy wtedy, że „nie chce zawieść swoich rodziców”. To szalone, prawda? Do tego dochodzą codzienne klasyki, na przykład symbole statusu. Czy nie byłoby pięknie jeździć wreszcie małym, tanim autem i pod koniec miesiąca nie wrywać sobie włosów z głowy, bo twój luksusowy samochód pożarł niezliczone ilości paliwa? Ale niestety tak się nie da. Bo przecież co pomyśleliby sąsiedzi, gdybyś nagle przesiadł się

do małego, taniego pojazdu? Jakie wrażenie by to zrobiło? A więc nie, nie możemy poddać się słabości. Trzeba pokazać sąsiadom, przyjacielom i znajomym, że stać nas na nowy samochód.

Do całej tej sytuacji idealnie pasuje poniższe przysłowie: *Kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy, za pieniądze, których nie mamy, żeby zaimponować ludziom, których nie lubimy*. A potem pytamy sami siebie, dlaczego jesteśmy niezadowoleni z naszego codziennego życia. Po prostu genialnie.

Czy to nie jest męczące? Jak łatwe i nieskomplikowane byłoby życie, gdybyśmy mieli wolną głowę i martwili się o to, co naprawdę ważne: o samych siebie! Jak pięknie byłoby po prostu olewać zdanie innych i w końcu robić to, co ma sens? Byłoby świetnie. I dokładnie tak jest. Wyobraź sobie, że możesz żyć zgodnie ze swoimi marzeniami i wyobrażeniami. Po prostu pilnować własnego nosa. Jak wyzwalające byłoby dla odmiany dzielenie się swoim zdaniem? Jak wiele przestrzeni otworzyłoby to w twoim codziennym życiu, gdybyś nie próbował stale zadowalać innych? O ile więcej czasu i pieniędzy miałbyś dla siebie i jak poprawiłaby się jakość twojego życia? Naprawę wiele by się odmieniło, a ja mogę cię zapewnić, że byłaby to zmiana na lepsze.

Będę z tobą szczery: za pośrednictwem tej książki chcę ci pomóc olewać to wszystko, co powstrzymuje cię przed cieszeniem się życiem w pełni. Olewaj negatywnych ludzi, którzy ciągną cię w dół. Olewaj oczekiwania innych. Olewaj rozczarowania i porażki przeszłości. Olewaj wszystkie te rzeczy, których tak naprawdę nie potrzebujesz. Olewaj swoje niezadowolenie i zacznij dopasowywać własne życie do swoich marzeń i wyobrażeń. Oczywiście o wiele łatwiej jest to powiedzieć niż zrobić i być może nie masz właściwie pojęcia, jak powinieneś zacząć. Ale dokładnie w tym pomoże ci ta książka. To początek. Twój początek. A jeśli masz

wszystkiego po dziurki w nosie i naprawdę chcesz coś przemienić, poniższe słowa będą dla Ciebie nieocenioną pomocą.

Być może zadajesz sobie teraz pytanie, jakie właściwie mam kwalifikacje, żeby składać Ci taką obietnicę. Jak już pewnie zauważyłeś, przy wyborze tytułu książki olałem obowiązującą etykietę. Dlatego też mogę Ci zapewnić, że piszę z własnego doświadczenia. Olewanie odpowiednich rzeczy było zapłonem inicjującym mój sukces. Nazywam się Michael Leister i należę do grupy autorów, blogerów i coachów odnoszących największe sukcesy na terenie Niemiec, Austrii i Szwajcarii. Oczywiście nie zawsze tak było. Nie będę tutaj w szczegółach opowiadał, jak do tego doszło, bo książka znacznie zwiększyłaby swoją objętość. Ważne jest jednak to, aby wspomnieć, że nie osiągnąłbym tego, gdybym nie olał opinii i oczekiwań innych ludzi.

Kilka lat temu śmierć mojego syna kompletnie mnie załamała. Miałem depresję, zbankrutowałem i nie widziałem żadnych perspektyw na przyszłość. Trwało to kilka miesięcy, aż stwierdziłem, że dotarłem na dno i teraz jedyną opcją jest pójście w górę i tworzenie czegoś nowego. Wreszcie znalazłem w sobie odwagę, z czego oczywiście cieszyli się otaczający mnie ludzie. Wszyscy wierzyli, że się opamiętam, wznowię studia, a moje życie codzienne wróci na „właściwe tory”. Ale ja miałem inne plany. Wiesz, kiedy człowiek upadnie tak bardzo, że życie nie sprawia mu już żadnej przyjemności, zaczyna wszystko analizować. W ten sposób najbardziej bolesne przeżycie w moim życiu okazało się być najcenniejszą lekcją. Nie chciałem już biegać niczym chomik w kołowrotku. Chciałem sprawić, aby moje życie było niezależne od konsumpcjonizmu i symboli statusu i nie chciałem się już zastanawiać nad tym, co myślą o mnie inni ludzie, ani jakie mają wobec mnie oczekiwania. Powoli, ale konsekwentnie

zaczynałem rozumieć kilka ważnych zasad, o których pisało już wielu wielkich filozofów i uczonych, a do których także odnieśliśmy się w dalszej części publikacji. Krótko mówiąc – chciałem wreszcie żyć swoim życiem i po prostu to zrobiłem.

Kiedy się usamodzielniałem, moja rodzina i przyjaciele popadli w panikę. Nie wierzyli, że jestem w stanie prowadzić własną firmę. Kiedy wydałem pierwszą książkę, inni myśleli, że jest to mój sposób na poradzenie sobie z przeszłością i że nikt się tym nie zainteresuje. Kiedy oddzieliłem się od płytkich ludzi, aby skupić się na swojej wizji, wiele osób sądziło, że postradałem rozum. Możesz sobie wyobrazić, jak potraktowałem wątpliwości i osądy ludzi, którzy byli wokół mnie. Dokładnie – olałem je. Nie dlatego, że byłem arogancki, ale z powodu tego, że chciałem po prostu poczuć, co się stanie, kiedy będę decydować o własnym życiu. Reszta to już historia pomyślności. Od tamtego momentu stworzyłem kilka odnoszących sukcesy firm, wydałem kilka bestsellerowych poradników i zainspirowałem wielu ludzi do pozytywnego patrzenia na życie. Nie opowiadam tego po to, żeby się chwalić. Naprawdę nie mam takiego celu. Przywołuję to po to, aby cię zmotywować i pokazać ci, jak cudowne rzeczy mogą się zdarzyć, kiedy człowiek podąża za swoim wewnętrznym głosem.

W tej książce znajdziesz cenne zasady, które możesz bezpośrednio przenieść na swoje życie. Dlaczego tak ważne jest to, co myślą o nas inni? Co można z tym zrobić? Jak można wzmocnić zaufanie do samego siebie oraz poczucie własnej wartości? Jakie myśli i metody pomogą nam zostawić nasze obawy i zmartwienia, abyśmy mogli żyć bez tego obciążenia? W jakich aspektach życia jesteśmy szczególnie mocno ograniczani przez społeczne obawy i jak konkretnie możemy to zmienić? Wszystkiego dowiesz się w kolejnych rozdziałach.

Zanim na dobre zaczniemy, chciałbym napisać kilka krótkich, ale ważnych zdań. Po pierwsze – żadna książka sama w sobie nie zmieni twojego życia. Może dawać ci wiele cennych rad, ale to twoim zadaniem jest wcielenie ich w życie. Jeśli jesteś na to gotowy, masz wszelkie najlepsze warunki do tego, aby odmienić coś na lepsze. Dlatego też podczas czytania od czasu do czasu będziesz mieć wrażenie, że się powtarzam. To prawda. Po pierwsze, przytaczanie kolejny raz faktów jest kluczem do przyswojenia wiedzy i umiejętności. Po drugie, niektóre prawdy są tak ważne, że zasługują na kilkukrotne sygnalizowanie. I po trzecie – niektóre zjawiska, mądrości i metody stoją ze sobą w pośrednim lub bezpośrednim związku.

Bardzo ważne jest także podkreślenie, że w tej książce nie chodzi o to, aby olewać wszystko i wszystkich. Nie jest naszym celem wspieranie bezwzględności, ego manii czy obojętności, o czym dokładnie opowiem później. Chodzi o stworzenie przyjemnej równowagi i stopniowe odnajdywanie samego siebie. Na koniec muszę przeprosić za to, że nie przeproszam za używanie częściowo ordynarnego języka. Jednak – jako że pozwoliłem projektantowi umieścić na okładce kupę – może być na to nieco za późno. Życie jest zawsze takie poważne i męczące. Choć ten jeden raz spójrzmy na nie ze śmiechem i z przymrużeniem oka.

Jak już zauważyłeś, do ciebie jako czytelnika mówię na „ty”. W żadnym razie nie chcę być nieuprzejmy. Po prostu traktuję poniższe słowa jako cenną rozmowę między dwójką przyjaciół. Oczywiście jest to bardziej monolog, ale mimo to mam nadzieję, że odbierzesz ów przekaz jako przyjemną wymianę zdań. To nie jest lektura fachowa, mimo że sama publikacja jest bardzo pouczająca. Usiądź wygodnie i ciesz się lekturą. Od czasu do czasu odkładaj książkę i pomyśl w spokoju o tym, co przeczytałeś.

PRZEDMOWA

W jakim stopniu możesz to odnieść do swojego życia i co możesz z tego wyciągnąć? Jak możesz zrobić coś, aby twoje życie zmieniło się na lepsze. W ten sposób rozwiniesz własną osobowość i sprawisz sobie przyjemność.

Ta książka nie spodoba się każdemu. Już podczas pisania tych zdań słyszę krytyczne głosy i widzę negatywne recenzje. Biorę to pod uwagę – po pierwsze, nie każdemu wszystko musi się podobać. Tę główną prawdę będziemy jeszcze wielokrotnie wspominać w kolejnych rozdziałach. Po drugie wiem, że ta książka pomoże wielu ludziom uwolnić się od ogromnej presji i po prostu być szczęśliwym. Napisałem ją dla ciebie i mam nadzieję, że ci się spodoba. Po tym dość długim wstępie pozostaje mi tylko jedno – pozwól sobie pomóc i olewaj wszystko, co sprawia, że jesteś nieszczęśliwy.

Życzę dużo radości z czytania!

Twój Michael

.....
DLACZEGO TAK WAŻNE
JEST DLA NAS TO,
CO MYŚLĄ O NAS INNI

LUB:

DLACZEGO TAK TRUDNO
JEST NAM OLEWAĆ
ZDANIE INNYCH
.....

My, ludzie, jesteśmy istotami społecznymi. Już od wczesnych lat dzieciństwa zaczynamy zwracać uwagę na odpowiednie relacje z innymi. Nasi rodzice dają nam pierwsze punkty odniesienia pod względem tego, co jest prawidłowe, a co nie. Jeśli zachowujemy się „dobrze” (według kryteriów naszych rodziców), jesteśmy chwaleni, a atmosfera w domu jest pozytywna. Jeśli zaś nie spełniamy oczekiwań, jesteśmy karceni, a dobra aura nagle mija. Instynktownie zaczynamy dążyć do tego, aby nasze zachowanie podobało się naszym rodzicom. W końcu pochwały i radość są przecież lepsze niż krytyka i kary. Tutaj pojawia się pierwszy powód, w związku z którym w życiu nigdy nie jesteśmy w stanie zadowolić wszystkich: rodzice są, tak jak my wszyscy, tylko ludźmi z subiektywnymi opiniami. Jedni uważają, że dobrze jest, gdy dziecko jest odważne i nigdy nie robi głupot. Inni zaś wspierają aktywność i żądę przygód swoich dzieci, ponieważ dzięki temu mogą one szybciej zebrać własne doświadczenia. Pomiedzy tymi dwoma perspektywami istnieje też wiele innych

poglądów na temat tego, co jest właściwe, a co nie. Niesie to za sobą wykształcenie wielu różnych wzorców zachowań. Oznacza to, że mądrości, które rodzice wpajali nam w dzieciństwie, nie będą stanowiły idealnego rozwiązania każdego problemu, jaki spotka nas w życiu. Prędzej czy później musimy zweryfikować, czego się nauczyliśmy i sprawdzić, czy pomaga nam to iść przez życie. Wciąż spotykamy w naszym życiu ludzi, których rodzice mieli inne poglądy i nieuchronnie prowadzi to do tego, że w wielu kwestiach mamy odmienne zdanie, a każdy z nas wierzy, że jego sąd jest tym właściwym. Brzmi logicznie, prawda?

W zasadzie chcemy podobać się wszystkim, ale każdy ma różne mniemanie na temat tego, co jest dobre a co złe. Jak więc byłoby możliwe przypodobanie się wszystkim? To po prostu nie działa – więcej na ten temat później.

O wiele bardziej interesujące jest pytanie, dlaczego w ogóle chcemy podobać się innym. Jak już wspomniano, automatycznie dostosowujemy się do oczekiwań naszych rodziców, aby otrzymywać pochwały. Ale dlaczego zależy nam na pochwałach? Odpowiedź na to pytanie może udzielić nam psychologia. Sławni uczeni, tacy jak Zygmunt Freud czy John Dewey ustalili, że osobiste poczucie ważności i marzenie o byciu ważnym należą do najsilniejszych napędów ludzkiej natury. W naszych genach leży więc pragnienie bycia wyjątkowym. Chcemy być ważni i przede wszystkim pragniemy czuć, że to, co robimy, jest dobre i prawidłowe. Tylko w ten sposób człowiek przez tysiące lat mógł motywować się do ogromnego wysiłku i dalszego rozwoju. Musiał stawać się coraz lepszym, aby czuć się coraz szczęśliwszym, a ten odwieczny pęd do triumfu trwa do dziś. To esencja naszego postępu. Niestety ta pierwotna potrzeba ma swoje złe strony: chcemy pozytywnego potwierdzenia za wszelką cenę. Jeśli jednak

nie nauczymy się dawać go samemu sobie, skąd mamy je brać? Oczywiście – szukamy go u innych i w pewnym momencie stajemy się od tego zależni.

Wróćmy na chwilę do wczesnego dzieciństwa! Przychodzimy na świat wyposażeni w potrzebę bycia ważnym i uznanym. Pragniemy pochwał i zauważenia, które – jak wspomniano wcześniej – otrzymujemy od naszych rodziców. Nie dzieje się to jednak bezwarunkowo. Aby uzyskać to, do czego instynktownie dążymy, musimy grać według reguł naszych rodziców. Przyzwyczajamy się więc do uzyskiwania potwierdzenia od innych. W pewnym momencie świadomie lub nieświadomie sprawiamy, że ktoś się na nas złości. Nasi rodzice chcą dobrze i przekazują nam to, czego sami się nauczyli. W końcu mają oni już wieloletnie doświadczenie, podczas gdy my dopiero wyruszamy w podróż zwaną „życiem”.

W końcu idziemy do przedszkola, a później do szkoły, gdzie poznajemy wiele osób. Z zaskoczeniem stwierdzamy, że nie ma już naszych rodziców, od których możemy uzyskać potwierdzenie. Nagle odkrywamy wiele nowych źródeł słodkiego uznania, którego pragniemy. Ponadto zauważamy, że istnieje wiele różnych dróg i środków, aby je uzyskać. Pozyskujemy je na przykład dzięki rozśmieszaniu kogoś lub dzięki byciu brawurowym i odważnym. Możliwe jest nawet otrzymanie pochwały za dobry wygląd! Prawdopodobnie jest to czas, w którym zaczynamy rozwijać nasze preferencje. Coraz ważniejsze staje się to, co myślą o nas inni i jak na nas reagują. Dlaczego mielibyśmy zyskiwać uznanie i zadowolenie przez własne działanie, kiedy dobrze się nauczyliśmy, jak czerpać je od innych?

Istnieje pewna prosta i całkowicie naturalna możliwość uzyskania uznania przez nasze własne działanie: próbowanie.

Poprzez smakowanie nowych rzeczy i zbieranie doświadczeń dowiadujemy się, co nam się podoba i w czym tak naprawdę jesteśmy dobrzy. Znajdujemy zadowolenie w uczeniu się i wykorzystywaniu nowych umiejętności. I teraz, kiedy robi się interesująco, dzieje się coś głupiego. Poznajemy destrukcyjny pogląd, który całkowicie zmiata poczucie własnej wartości: „Samochwalstwo śmierdzi”. Dowiadujemy się, że bycie dumnym z samego siebie jest złe. Nie możemy chwalić się odniesionymi sukcesami, bo może to wyglądać arogancko. Co pomyślą inni? I znowu dochodzimy do tego samego – strach przed opinią innych jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. Co za wspaniała tradycja.

W skrócie oznacza to, że uznanie, które koniecznie chcemy mieć, możemy zdobyć od otoczenia. Kiedy odkrywamy, że możemy dać je sobie sami, wybija się nam to z głowy. Nie chcemy przecież utracić szacunku i uznania innych osób. Te zasadę poznajemy już w naszym dzieciństwie i idziemy z nią przez życie. To łatwe wytłumaczenie motywu, dlaczego tak ważne dla nas jest to, co myślą o nas inni. Bowiemy tylko wtedy, gdy podobamy się innym, zyskujemy poczucie znaczenia i wyjątkowości, którego tak pragniemy. Wyjaśnia to także, dlaczego dzielimy się w mediach społecznościowych najpiękniejszymi zdjęciami i chwilami, zamiast po prostu cieszyć się nimi samemu. Są oczywiście psycholodzy, którzy rozpatrują to zagadnienie znacznie bardziej szczegółowo, ale dla naszych potrzeb przedstawione wyżej informacje są całkowicie wystarczające.

Pojawia się zatem pytanie: jak się od tego uwolnić? Jak otrzymywać więcej uznania od samego siebie, aby uniezależnić się od opinii innych? Z pewnością sam jesteś w stanie odpowiedzieć na to pytanie. Dokładnie! Możemy to zrobić przez wzmacnianie świadomości samego siebie, zaufanie do samego siebie oraz po-

czucia własnej wartości. W ten sposób zaczynamy bardziej dbać o to, czego tak naprawdę chcemy i co uznajemy za interesujące. Odkrywamy między innymi własne mocne strony, rozwijamy pasje i stwierdzamy, że możemy czuć się wspaniale bez opinii otaczających ludzi na nasz temat. W następnym rozdziale nieco bliżej przyjrzymy się temu zagadnieniu. Dlatego też wszystkie zasady, teorie i metody przedstawione w niniejszej książce pomogą ci zająć się w pierwszej kolejności sobą, zanim zaczniesz myśleć o innych.

Uwzględnianie zdania ludzi wokół nie jest samo w sobie złe i w tym miejscu należy o tym wspomnieć. Kontakty międzyludzkie oraz tworzenie wspólnot jest bardzo ważne dla utrzymania prawidłowo funkcjonującego życia społecznego. Decydująca jest przy tym równowaga. Jeśli w twoim życiu chodzi wyłącznie o to, aby przypodobać się pozostałym, nawet jeśli sam się z tym źle czujesz, koniecznie powinieneś coś zrobić, aby to zmienić. Twoje własne zadowolenie z samego siebie jest zawsze ważniejsze niż zachwyty otoczenia. W życiu istnieje tylko jedna opinia o tobie, która naprawdę się liczy – jest nią twoje własne zdanie. Jeśli dodatkowo otrzymujesz przy tym uznanie od innych, jest to miły bonus. W żadnym razie nie jest to jednak warunek konieczny do tego, abyś był szczęśliwy.

Wiemy już zatem, dlaczego tak ważne dla nas jest to, co otaczający ludzie myślą o nas i dlaczego tak łatwo się od tej opinii uzależniamy. Tkwienie przez całe życie w tym rodzaju „nałogu” jest okropnie męczące. W końcu będziemy mieli tego po dziurki w nosie i będziemy pragnąć jakiejś zmiany. Tak jak ty teraz. Przejdźmy zatem do następnego kroku i przyjrzyjmy się kilku ważnym zasadom, które pomogą ci już zawsze olewać to, co inni o tobie myślą lub czego nie myślą.

.....

3 PODSTAWOWE ZASADY,
KTÓRE POWINIENIEŚ ZNAĆ,
ABY ZACZAĆ

.....

#1:

Zasada trzech „S”

Zasada trzech „S” otwiera drzwi i możliwości znacznie przekraczające to, o czym piszemy w niniejszej książce. Dlatego też nigdy nie zaniedbuj tych trzech filarów twojej osobowości, ponieważ ważne jest, aby traktować je poważnie. Trzy „S” oznaczają „samoświadomość”, „samozaufanie” i „silne poczucie własnej wartości”. Kiedy posiądziesz te cechy, automatycznie mniej ważne będzie dla ciebie to, co myślą o tobie inni. Skupisz się na sobie, swoich interesach i wyobrażeniach związanych z twoim własnym życiem. Wielu osobom wydaje się to być egoistyczne, ale kiedy nie będziemy traktować tego osobiście, stwierdzimy, że jest to błędne przekonanie. Kto powinien znajdować się w centrum naszego życia, jeśli nie my sami? Tkwisz we własnej skórze w dosłownym znaczeniu tego słowa, więc w co powinieneś inwestować swoją uwagę?

Trzy „S” to bardzo obszerna tematyka i wchodzenie w jej szczegóły znacznie przekroczyłyby ramy niniejszej książki. Dlatego też ograniczę się do najważniejszych kwestii. W tym miejscu chciał-

bym polecić ci przeczytanie mojego być może najlepszego krótkiego poradnika pod tytułem „Endlich selbstbewusst”. Pewnie, autoreklama nigdy nie wygląda dobrze (hasło: samochwalstwo śmierzdi!), ale wyobraź sobie, że napisałeś już całą książkę na jakiś temat i teraz wszystko musiałbyś powtarzać w innej publikacji. Tak to po prostu nie działa i stąd moja rekomendacja. Samoświadomość jest źródłem bardzo wielu dobrych rzeczy w twoim życiu, więc zawsze powinna być dla ciebie priorytetem. To, czego dowiesz się na temat trzech „S” poniżej, całkowicie wystarczy do gruntownej zmiany twojego życia, a zatem bądź otwarty i gotowy na zweryfikowanie swoich dotychczasowych przekonań.

Sięgnijmy do podstaw! Trzy „S” tworzą pozytywny obieg i aby zrozumieć jego działanie, musimy wziąć pod lupę pojedyncze części składowe. Wszystko zaczyna się od samoświadomości, która powinna być rozumiana tak dosłownie, jak to możliwe. To świadomość samego siebie. Bycie samoświadomym oznacza w zasadzie nic innego, jak dobra znajomość samego siebie. Oznacza poznanie samego siebie lepiej niż ktokolwiek inny! Im bardziej zajmujesz się sobą, swoimi interesami i swoimi marzeniami, tym bardziej świadomy stajesz się tego, czego tak naprawdę chcesz od życia. Przede wszystkim jednak uczysz się większego zaufania do siebie. To logiczne. Czy uwierzyłbyś człowiekowi, którego nie znasz? Oczywiście, że nie. Dlaczego w twoim przypadku miałyby to wyglądać inaczej? Dzięki większej samoświadomości zawiązujesz głębszą przyjaźń z samym sobą, co z kolei skutkuje pojawieniem się samozaufania. A samozaufanie daje ci odwagę i wiarę. Ufasz sobie w kwestii załatwiania własnych spraw i chodzenia nowymi ścieżkami. Podążasz za swoimi nowo odkrytymi interesami i dbasz o odniesienie pierwszych sukcesów. Ma to dwie ważne konsekwencje:

po pierwsze wzmacnia to twoje samozaufanie. Zauważasz, że możesz bardziej na sobie polegać i że zajmowanie się sobą oraz dbanie o własne interesy przynosi pozytywne skutki. Po drugie podświadomie stwierdzasz, że dzięki osiągnięciom pojawia się u ciebie zadowolenie i docenienie. Sam dajesz sobie uznanie, do którego instynktownie dążysz. I już tutaj jesteśmy przy trzecim „S”, czyli „silnym poczuciu własnej wartości”. Zdajesz sobie sprawę, że głęboko zakorzonego pragnienia uznania można uzyskać inaczej niż tylko przez dogadzanie innym. Sam możesz je osiągnąć poprzez robienie tego, czego ty chcesz i co uważasz za słuszne! Brzmi zbyt dobrze, aby było prawdziwe? A jednak. Twoje silne poczucie własnej wartości troszczy się o to, abyś po prostu znał swoją wartość. Jesteś z siebie zadowolony i masz naturalny interes w tym, aby tak zostało. Dlatego dalej pielęgnujesz swoją samoświadomość, a cały cykl zatacza kolejne koło.

To, co w teorii brzmi całkiem łatwo, w codziennym życiu jest naprawdę trudne. Po pierwsze dlatego, że większość ludzi ma fałszywe wyobrażenie na temat samoświadomości. Myślą przy tym o karierze i symbolach statusu zamiast dbać o wyrażenie dosłownie. Po drugie bardzo trudno jest uwolnić się od wpływów innych ludzi, ponieważ nauczyliśmy się czerpać od nich uznanie. Kiedyś jednak trzeba zrobić pierwszy krok i zdecydować się na zmianę. Nie ma na ten temat żadnego szkolenia ani żadnej tajemnej wskazówki. Jak wskakujemy do zimnej wody? Po prostu to robimy. Najpóźniej gdy mamy już po dziurki w nosie przypodobywania się innym, jesteśmy gotowi na prawdziwą zmianę. To, że czytasz teraz tę książkę, może oznaczać, że doszedłeś do tego momentu. Skorzystaj z tej okazji.

Im bardziej samoświadomi jesteśmy, tym bardziej jesteśmy niezależni. Automatycznie przykładamy wtedy mniejszą wagę

do opinii innych. Wiele osób obawia się, że stanie się przez to egoistami i straci przyjaciół. W tym miejscu musimy siebie zapytać, czy naprawdę samolubne jest dopasowanie swojego życia do własnych marzeń i oczekiwań. Prawdopodobnie nie istniała jeszcze osoba, która pod koniec życia była zadowolona z tego, że przez całe życie dopasowywała się do innych. Ale wiesz co? Prawie każdy żałuje, że nie żył własnym życiem. Czy to nie wystarczający powód do tego, aby rozwinąć w sobie większą samoświadomość? Dlatego też mogę cię zapewnić, że stracisz przyjaciół, kiedy zaczniesz przykładać większą wartość do własnej opinii. Pytanie tylko, czy jest to coś złego, a może właściwie coś dobrego. Osoby, które lubią cię tylko wtedy, kiedy spełniasz ich oczekiwania, nie są przyjaciółmi. Prawdziwi przyjaciele wspierają się nawzajem. Ten, kto stale ciągnie cię w dół lub ocenia wszystkie twoje działania i decyzje, wykorzystuje cię tylko po to, aby samemu czuć się lepiej. Ten, kto ciągnie innych w dół, sam nie musi piąć się w górę. Aby to zatuszować i dalej móc kontynuować swoje działanie, taka osoba wysyła w świat wygodną wymówkę – każdy kto zaczyna dbać o swoje interesy, jest egoistą. Takiej osobie nie podoba się twój rozwój, ponieważ zaburza on jej obraz świata. Kurczowe trzymanie się innych już nie wystarcza. Teraz musiałaby sama zacząć działać, aby poczuć się lepiej. Aby za wszelką cenę tego uniknąć, wmawia ci coś i wywołuje w tobie poczucie winy, wyrzuty sumienia. Czy to nie brzmi znajomo?

Kiedy to zrozumiesz i weźmiesz sobie do serca, zyskasz całkowicie nową perspektywę twojego społecznego otoczenia. Będziesz umiał rozpoznać, kto jest twoim prawdziwym przyjacielem. Przede wszystkim jednak będziesz w stanie poznać, z jakiej znajomości możesz po prostu zrezygnować. Całe szczęście,

że w tym momencie zyskałeś już jednego prawdziwego przyjaciela, na którym zawsze będziesz mógł polegać – samego siebie!

Dużo słów, krótki morał: twoja samoświadomość, samozaufanie i silne poczucie własnej wartości zawsze powinny być w centrum twojej uwagi. To filary twojej duchowej niezależności oraz radości z życia. Im bardziej samoświadomy jesteś, tym bardziej sobie ufasz; im bardziej sobie ufasz, tym silniejsze staje się poczucie własnej wartości; a im silniejsze poczucie własnej wartości powstaje, tym łatwiej będzie ci wcielić w życie to, co przeczytasz poniżej. Będzie ci łatwiej działać i myśleć samodzielnie. Podczas zakupów będziesz pytał samego siebie, czy te spodnie ci się podobają a nie o to, czy inni mogą uważać, że wyglądasz w nich grubo. Znajdziesz życiowego partnera, który będzie bliski twojemu sercu, a nie takiego, którego lubią twoi znajomi i członkowie rodziny. Będziesz prowadził życie, które będzie sprawiało ci przyjemność, a nie takie, jakiego oczekują od ciebie inni.

Nie zawsze będzie łatwo i z pewnością urazisz niektóre osoby. Ale koniec końców nie możesz zapominać, że to twoje życie. Co powinieneś z niego wyciągać jeśli nie to, co najlepsze?



Michael Leister – autor poczytnych książek z dziedziny rozwoju osobistego, popularny bloger i coach prowadzący z sukcesem treningi motywacyjne i biznesowe. Jego blog i media społecznościowe regularnie śledzi ponad 50 tysięcy osób. Pomaga również budować większą pewność siebie i doradza, jak likwidować bariery na drodze do szczęścia osobistego i zawodowego.

**Zastanawiasz się, jak być sobą i nie przejmować się tym,
co myślą i mówią inni?
Często rezygnujesz z wyrażania własnego zdania?
Czujesz, że Twoje relacje z innymi ludźmi
nie są oparte na zdrowych zasadach?**

Dzięki tej książce oczyścisz swój umysł z negatywnych emocji i poczujesz przyływ pozytywnej energii. Nauczysz się skutecznie radzić z krytycznymi opiniami na swój temat i zlikwidujesz bariery ograniczające Twój rozwój osobisty. Wszystko to za sprawą świadomego rozpoznania życiowych celów i umocnienia wiary we własne możliwości.

Jeśli chcesz się cieszyć pełnią życia i bez ograniczeń realizować swoje marzenia, naucz się... olewać:

- negatywne i frustrujące opinie innych na swój temat,
- ograniczające Cię oczekiwania i presję społeczną,
- rozczarowania i porażki, które należą do Twojej przeszłości,
- rzeczy, które tak naprawdę nie są Ci do szczęścia potrzebne,
- tych, którzy wiedzą lepiej od Ciebie, jak powinno wyglądać Twoje życie.

Źródłem szczęścia jesteś Ty, a nie inni!

Patroni:

