

# Poczucie własnej wartości

## DLA BYSTRZAKÓW™

### **Dowiedz się, jak:**

- zidentyfikować źródła niskiego poczucia własnej wartości
- wyznaczać i osiągać cele, które wzbogacą Twoje życie
- umiejętnie wykorzystywać swoje mocne strony
- ukształtować wysokie poczucie własnej wartości u dzieci

**septem**  
septem.pl

**S. Renee Smith**

ekspertka od poczucia własnej wartości  
i budowania marki oraz mówczyni

**Vivian Harte**

ekspertka od poczucia własnej wartości i autorka  
kursów dostępnych na ed2go.com



Tytuł oryginału: Self-Esteem For Dummies, 4th Edition

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-2757-3

Original English language edition Copyright © 2015 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part any form.  
This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie © 2015 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey  
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie,  
zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Translation copyright © 2016 by Helion SA

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier, and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzyków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier, i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/powbys>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl](mailto:dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl)

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

.....

<b>O autorkach .....</b>	<b>15</b>
<b>Podziękowania od autorek .....</b>	<b>17</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>19</b>

## ***Część I: Fakty na temat poczucia własnej wartości .. 23***

### **Rozdział 1: Natura poczucia własnej wartości .....25**

Zdefiniowanie poczucia własnej wartości .....	25
Zrozumienie podstaw poczucia własnej wartości .....	26
Wysokie poczucie własnej wartości kontra niskie .....	27
Dbanie o siebie .....	28
Pozytywny i negatywny dialog wewnętrzny .....	28
Odrzucenie nieskutecznych strategii doskonalenia się .....	29
W jakich sytuacjach możemy mówić o zbyt wysokim poczuciu własnej wartości? .....	30
Wzmocnienie samoświadomości .....	30
Wyznaczanie celów i ich osiągnięcie .....	31
Budowanie wartościowych relacji z ludźmi .....	31
Odnoszenie sukcesów w pracy .....	33
Pielęgnowanie poczucia własnej wartości u innych .....	34

### **Rozdział 2: Jak poczucie własnej wartości wpływa na Twoje życie? .....37**

Konsekwencje niskiego poczucia własnej wartości .....	37
Co się dzieje, gdy czujesz się mało ważny? .....	38
Negatywne skutki niskiego poczucia własnej wartości .....	38
Uświadomienie sobie konsekwencji beczynności .....	39
Drepczące uczucia strachu i wstydu .....	39
Poczucie winy i depresja .....	40
Utrwalanie społecznych fobii .....	40
Nierozwiązane problemy z postrzeganiem własnego ciała .....	41
Nieudane relacje z ludźmi .....	41
Brak pewności siebie .....	42
Brak perspektyw w pracy .....	43
Ucieczka w alkohol i narkotyki .....	43

## 6 Poczucie własnej wartości dla bystrzaków \_\_\_\_\_

### **Rozdział 3: Skąd się bierze niskie poczucie własnej wartości? ..... 45**

Co sprawia, że poczucie własnej wartości rośnie lub maleje? .....	46
Wpływ rodziny .....	46
Wpływ rówieśników .....	48
Wpływ społeczeństwa .....	49
Prawda na temat fundamentalnych przekonań .....	51
Typowe negatywne fundamentalne przekonania .....	51
Uświadomienie sobie własnych fundamentalnych przekonań poprzez słuchanie wewnętrznego głosu .....	52
Przyjrzenie się automatycznym myślom .....	53
Dla kobiet: typowe fundamentalne przekonania .....	53
Dla mężczyzn: typowe fundamentalne przekonania .....	55
Jak fundamentalne przekonania wpływają na Twoje życie? .....	55
Wyciąganie nauki z trudnych doświadczeń z przeszłości .....	56
Stawienie czoła trudnościom i pokonanie ich .....	56
Nauka empatii wobec siebie i innych .....	57
Wiara we własną zdolność rozwiązywania problemów .....	58

### **Rozdział 4: Mierzenie poczucia własnej wartości ..... 59**

Wskaźniki poczucia własnej wartości .....	59
Jakie jest teraz Twoje życie? .....	60
Stworzenie osobistego profilu .....	64
Mocne strony .....	64
Słabe strony .....	64
Zobowiązanie do transformacji .....	65
Potęga zmian .....	65
Zrozum, że musisz się zmienić .....	65
Wyobraź sobie, że jesteś inny .....	66
Przejdź do działania .....	66
Pielęgnuj swoją nową tożsamość .....	67

## **Część II: Pozytywne nastawienie ..... 69**

### **Rozdział 5: Afirmacje i wizualizacje — tworzenie lepszej wersji samego siebie ..... 71**

Korzyści płynące z powtarzania pozytywnych afirmacji .....	72
Dlaczego afirmacje są tak skuteczne? .....	72
Przegląd najpopularniejszych afirmacji .....	74
Sztuczki pomocne w napisaniu własnych afirmacji .....	75
Wizualizacja rozwoju .....	77
Jak działa wizualizacja? .....	78
Jak osiągnąć maksymalne korzyści z wizualizacji? .....	78
Odkrycie w sobie pasji .....	81

**Rozdział 6: Dbanie o siebie to droga do szczęścia ..... 83**

Zadbaj o ciało .....	84
Zdrowe odżywianie .....	84
Aktywność fizyczna .....	85
Głęboki sen .....	86
Skupienie się na pozytywnych emocjach .....	88
Wzmocnienie emocji, które podnoszą na duchu .....	89
Przejęcie kontroli nad złym nastrojem .....	90
Pielęgnowanie zdrowego umysłu .....	90
Mówienie do siebie w sposób, w jaki robiły to kochający rodzic albo najlepszy przyjaciel .....	91
Szukanie pozytywnych aspektów sytuacji .....	91
Asertywne wypowiedzi, w których wyrażasz swoje odczucia .....	92
Wyrażanie własnych opinii, pragnień i potrzeb .....	93
Odmowa spełnienia prośby .....	93
Prośba o współpracę albo wsparcie .....	94
Konfrontacja z drugą osobą w problematycznej sytuacji .....	94
Jak sobie radzić z agresywnymi ludźmi? .....	96
Mowa ciała jako uzupełnienie asertywnych wypowiedzi .....	96

**Rozdział 7: Pozytywny obraz własnego ciała ..... 97**

Definicja obrazu własnego ciała .....	97
To, jak postrzegasz samego siebie .....	98
To, jak się czujesz we własnej skórze .....	98
To, co myślisz o swoim ciele .....	98
To, co robisz pod wpływem obrazu własnego ciała .....	100
Jak kształtował się Twój obraz własnego ciała we wczesnych latach życia? .....	100
W jaki sposób firmy przekonują Cię do zakupu ich produktów? .....	102
Test: Czy Twoja ocena siebie jest właściwa? .....	103
Odnowienie więzi z własnym ciałem .....	103
Koniec z porównywaniem się z innymi .....	103
Przestań się koncentrować na negatywnej ocenie własnego wyglądu .....	104
Skup się na tym, co lubisz w swoim wyglądzie .....	105
Wykorzystaj swoje mocne strony najlepiej jak potrafisz .....	105
Prowadź zdrowy i szczęśliwy styl życia .....	106
Miej dla siebie większą wyrozumiałość .....	108

***Część III: Zerwanie z negatywnym myśleniem i perfekcjonizmem ..... 109*****Rozdział 8: Powstrzymanie negatywnego dialogu wewnętrznego ..... 111**

Kiedy dialog wewnętrzny zaczyna szkodzić? .....	112
Różne sposoby prowadzenia dialogu wewnętrznego .....	113
Czytanie w myślach, aby stworzyć smutną historię .....	113
Zakładanie z góry, że negatywny wynik jest nieunikniony .....	114
Zbytnie generalizowanie tego, co się przytrafia .....	115

## **8 Poczucie własnej wartości dla bystrzaków**

---

Tworzenie negatywnych etykiet .....	115
Obwinianie się za coś, na co nie ma się wpływu .....	116
Skupienie się na aspektach negatywnych i lekceważenie pozytywnych .....	116
Rozwiązanie problemu wynikającego z używania słowa „powiniennem/powinnam” .....	117
Rozpoznanie powinności, które są sensowne .....	119
Zerwanie z wyuczonymi zachowaniami .....	119
Uwolnienie się od swoich powinności .....	121
Ujarmienie mocy, która pomoże zmienić myślenie .....	122
Uświadomienie sobie swoich zalet .....	123
Podważanie sensowności swoich myśli .....	124
Odseparowanie się od negatywnego dialogu wewnętrznego .....	124
Okazanie współczucia samemu sobie .....	125

### **Rozdział 9: Analiza perfekcjonizmu ..... 127**

Cechy charakterystyczne perfekcjonizmu .....	127
Ogromna złość i przygnębienie po popełnieniu błędu .....	129
Uważanie się za głupca, jeśli nie uda się osiągnąć doskonałości .....	129
Nieprzyjmowanie pomocy od innych .....	130
Czekanie ze wszystkim na ostatnią chwilę albo kompletna bezczynność .....	132
Przyjmowanie postawy obronnej w reakcji na krytykę .....	133
Problemy w relacjach z bliskimi .....	134
Skąd się bierze perfekcjonizm? .....	135
Częste wysłuchiwanie słów krytyki .....	135
Bycie wyręczanym .....	135
Bycie przyrównywanym do innego dziecka .....	136
Brak czułości i uwagi ze strony rodziców .....	136

### **Rozdział 10: Pozytywne metody walki z perfekcjonizmem ..... 137**

Odnoszenie sukcesów zamiast osiągnięcia doskonałości .....	137
Zalety ludzi sukcesu .....	139
Wyzbycie się niepraktycznych oczekiwań .....	140
Zwiększenie elastyczności .....	140
Większa elastyczność w pracy .....	140
Elastyczność w relacjach z ludźmi .....	141
Zapanowanie nad skłonnościami do perfekcjonizmu .....	142
Jaki jest Twój styl myślenia? .....	142
Jak się czujesz? .....	143
Jak się zachowujesz? .....	144

## ***Część IV: Wzmacnianie poczucia własnej wartości .. 147***

### **Rozdział 11: Zwiększenie pewności siebie dzięki samoświadomości ..... 149**

Poznać samego siebie .....	149
Odkrycie własnych możliwości .....	150
Docenienie tego, co wspaniałe, złe i koszmarnie .....	151
Wiara w siebie .....	151

Słuchanie siebie .....	154
Rozpoznanie dźwięku swojego wewnętrznego głosu .....	154
Sprostanie życiowym wyzwaniom .....	156
Podejmowanie ważnych decyzji .....	159
Przyjęcie właściwego nastawienia .....	160
Rozszerzenie własnego sposobu myślenia .....	161
Wyjście z pudełka .....	162
Zrozumienie, że rzeczy mogą być inne, niż myślisz .....	164
Zmiana wzorców myślenia .....	164
Przejęcie kontroli nad własnym życiem .....	165
Uwierzyć we własne marzenia .....	166
Stawienie czoła nowym wyzwaniom .....	166
<b>Rozdział 12: Wyjść poza strach, który blokuje wiarę .....</b>	<b>167</b>
Wykorzystanie strachu do rozwoju .....	167
Zrozumienie strachu i jego źródła .....	168
Odkrycie największych lęków .....	169
Zaprzyjaźnienie się z własnymi lękami .....	170
Poznanie swoich niewidocznych mocnych stron .....	171
Wiara, która pomoże stawić czoła lękom .....	172
Wartość wzmacniania wiary .....	173
Wzmocnienie poczucia własnej wartości poprzez wzmocnienie wiary .....	175
Stawienie czoła trudnym wyzwaniom .....	176
Zharmonizowanie myśli, słów i zachowań .....	176
<b>Rozdział 13: Wyznaczanie celów i ich osiągnięcie .....</b>	<b>179</b>
Mierzenie sukcesu poprzez wyznaczanie celów .....	180
Zajrzenie w głąb siebie i określenie, co jest ważne .....	181
Zdefiniowanie celów .....	181
Co zrobić, gdy cel nie został osiągnięty? .....	182
Osiągnięcie celów .....	184
Zbadanie wewnętrznej motywacji .....	185
Wyznaczanie długofalowych celów .....	186
Wyznaczanie krótkofalowych celów .....	187
Znajdowanie potrzebnych osób i środków .....	188
 <b><i>Część V: Pokonanie wewnętrznych barier stojących na drodze do sukcesu w miłości i w pracy .....</i></b>	 <b>189</b>
<b>Rozdział 14: Twoja rola w stwarzaniu konfliktów w relacjach z ludźmi .....</b>	<b>191</b>
Uświadomienie sobie wewnętrznych barier .....	191
Skutki wewnętrznych barier .....	192
Słuchanie własnego ciała .....	193
Wykorzystanie świadomości, by pójść naprzód .....	193

## 10 Poczucie własnej wartości dla bystrzaków \_\_\_\_\_

Obserwowanie swojego zachowania w relacjach z ludźmi .....	196
Jak śledzić swoje zachowanie? .....	196
Przypominanie sobie, czego się nauczyłeś .....	198
Docenienie rezultatów .....	199
Mądre wykorzystanie informacji .....	199
Pozytywne zachowania, które pomagają budować trwałe relacje .....	201
Budowanie i pielęgnowanie wieloletnich przyjaźni .....	201
Zakończenie negatywnej znajomości w pozytywny sposób .....	202
<b>Rozdział 15: Napisz na nowo swoją historię miłosną .....</b>	<b>205</b>
Określenie miejsca, w którym obecnie się znajdujesz .....	205
Zaprzyżnienie się z samym sobą .....	207
Zidentyfikowanie tego, co w sobie lubisz .....	208
Określanie własnych standardów szczęścia .....	210
Różnica między tym, co autentyczne, a tym, co niewłaściwe .....	211
Zrozumienie różnych aspektów swojej osobowości .....	212
Zaakceptowanie tego, kim jesteś, i radosne oczekiwanie na to, kim możesz się stać .....	213
Otwarcie się na nowe życiowe okazje .....	214
Zrozumienie życiowych lekcji .....	215
Napisanie listu miłosnego do samego siebie .....	216
<b>Rozdział 16: Coś więcej niż czuła miłość .....</b>	<b>217</b>
Zerwanie z fantazjami o miłości .....	217
Czym jest miłość? .....	218
Jak powinna wyglądać miłość? .....	218
Przygotowanie się na miłość .....	219
Czego oczekujesz od związku? .....	220
Zdefiniowanie warunków idealnego związku .....	220
Jak zapewnić sobie udane randki? .....	222
Pewność siebie na randce .....	223
Czerpanie przyjemności z randkowania .....	224
Najlepszy system randkowania .....	225
Pokonanie lęku przed byciem ocenianym .....	226
Zbudowanie trwałego związku .....	226
Uwolnienie się od potrzeby zadowalania partnera .....	227
Celebrowanie różnic .....	227
Chronienie samego siebie .....	227
Wybór partnera .....	228
Wspólne życie .....	229
<b>Rozdział 17: Poprawa relacji z najbliższymi .....</b>	<b>231</b>
Dynamika relacji .....	231
Spojrzenie na własne uczucia z perspektywy .....	232
Oddzielenie własnych problemów od cudzych .....	233
Poprawienie relacji z członkami rodziny .....	234
Budowanie relacji z członkami dalszej rodziny .....	234
Jak sobie radzić z trudnymi członkami rodziny? .....	237



Znalezienie swojego miejsca w grupie przyjaciół .....	238
Wzmocnienie więzi .....	239
Dochodzenie do siebie po sprzeczkach i zranionych uczuciach .....	239
Ocena wartości osobistych przyjaźni .....	240
Skąd masz wiedzieć, że dana znajomość nie jest dla Ciebie dobra? .....	241
Zrównoważenie starych przyjaźni z nową przyszłością .....	242
<b>Rozdział 18: Stworzenie nowej wizji sukcesu zawodowego .....</b>	<b>243</b>
Zbudowanie solidnej marki osobistej .....	243
Zapomnij o swoich błędach .....	244
Określenie życiowego celu, komunikatu i wartości .....	247
Twój cel .....	247
Twój komunikat .....	248
Twoja wartość .....	250
Opakowanie własnego wizerunku .....	251
Zdobycie upragnionej pracy .....	253
Przygotowanie się na sukces .....	253
Rozgrzanie silników .....	254
Osiągnięcie wyższej wydajności dzięki lepszej organizacji dnia .....	255
Pozycjonowanie, które sprzyja sukcesom .....	256
Dbanie o siebie i pielęgnowanie relacji z ludźmi, by osiągnąć większą satysfakcję zawodową .....	258
Pięć się po szczeblach kariery i wzmocnianie poczucia własnej wartości .....	259
<b>Rozdział 19: Zarządzanie relacjami w pracy .....</b>	<b>261</b>
Zbudowanie udanych relacji w pracy .....	261
Chwila zadumy nad obecnymi relacjami ze współpracownikami .....	262
Wskazówki dla liderów .....	263
Kilka rad dla pracowników, jak poprawić relacje z przełożonymi .....	266
Dobre stosunki ze współpracownikami .....	267
Przygotowanie planu zmiany .....	269
Jak wytrwać z trudnym szefem, nie poświęcając samego siebie? .....	271
Skuteczna komunikacja z szefem, z którym trudno się pracuje .....	272
Jak zareagować, gdy ktoś nas nie szanuje? .....	273
<b>Rozdział 20: Pewność siebie podczas występów publicznych .....</b>	<b>275</b>
Tajniki sztuki występów publicznych .....	276
Zwracanie uwagi na to, co jest ważne .....	276
Jak rozpoznać, czego pragnie publiczność? .....	276
Wybór metody przeprowadzenia prezentacji .....	278
Wszystko razem .....	280
Jak zablysnąć podczas prezentacji? .....	280
Wyzbycie się strachu .....	282
Zabieranie głosu na zebraniach .....	284

***Część VI: Wzmacnianie poczucia własnej wartości u innych osób ..... 287***

**Rozdział 21: Pomaganie rodzinie i przyjaciołom ..... 289**

Zrozumienie innych i ich życiowych podróży .....	290
Zrozumienie tego, co zostało powiedziane, i tego, co zostało przemilczane .....	290
Okazywanie empatii i słuchanie bez negatywnego oceniania .....	292
Właściwa ocena sytuacji .....	293
Znalezienie najlepszego sposobu na pomaganie .....	294
Coaching, który wynika z troski, a jednocześnie jest celowy i skuteczny .....	294
Okazanie wiary w innych, gdy oni w siebie nie wierzą .....	296
Jak ocenić, czy zrobiłeś już wszystko, co mogłeś? .....	297
Uczenie innych, jak sobie radzić w trudnych chwilach .....	297
Trudne relacje z bliskimi .....	298
Poszukiwanie wybaczenia we własnym sercu .....	299

**Rozdział 22: Pomaganie dzieciom i nastolatkom w budowaniu wysokiego poczucia własnej wartości ..... 301**

Pomaganie dzieciom, które dorastają w złożonych społecznościach .....	302
Pomóż dzieciom zrozumieć, kim naprawdę są .....	302
Uwierz w swoje dzieci .....	303
Stworzenie dla dzieci bezpiecznego miejsca, w którym mogą mówić o swoich uczuciach .....	304
Uważne słuchanie .....	305
Ocenienie potrzeb dziecka .....	307
Przekazanie dzieciom swoich wartości .....	308
Nauczenie dziecka odpowiedzialności .....	309
Pokazanie dzieciom, jak radzić sobie z rozczarowaniem .....	310
Przygotowanie nastolatka na sukces .....	311
Obserwowanie dziecka i pomaganie mu w podejmowaniu dobrych decyzji .....	311
Zachowanie dobrego nastroju w relacjach z nastolatkiem .....	312

***Część VII: Dekalogi ..... 315***

**Rozdział 23: Dziesięć znanych osób, które uwierzyły w siebie ..... 317**

Helen Keller .....	317
Thomas Edison .....	318
Harriet Tubman .....	319
Theodore Roosevelt .....	320
Albert Einstein .....	322
Mahatma Gandhi .....	323
Ralph Waldo Emerson .....	324
Abraham Lincoln .....	324
Frederick Douglass .....	325
Eleanor Roosevelt .....	326

<b>Rozdział 24: Dziesięć sposobów na osiągnięcie doskonałości .....</b>	<b>329</b>
Czerp przyjemność z tego, do daje Ci satysfakcję .....	329
Zobowiąż się wobec siebie, że zrobisz to, co należy, żeby osiągnąć doskonałość .....	330
Wykorzystuj wiedzę o sobie i swoim celu .....	330
Pielęgnuj w sobie entuzjazm, który jest źródłem kreatywności .....	332
Pielęgnuj pozytywne nastawienie do siebie i swojego celu .....	333
Skup się na tym, czego pragniesz .....	333
Nie bój się opowiadać o swoich uczuciach .....	333
Zaakceptuj ludzi takich, jakimi są, i szukaj w nich dobra .....	335
Bądź elastyczny i zadbaj o równowagę w swoim życiu .....	336
Trwaj przy swoim celu, aż go osiągniesz .....	336
<b>Rozdział 25: Dziesięć wskazówek, które pomogą Ci szybko wzmocnić wiarę w siebie .....</b>	<b>339</b>
Naucz się doskonale robić coś, co lubisz .....	339
Czytaj strony internetowe, książki i artykuły, które podnoszą Cię na duchu .....	340
Każdego dnia rób podsumowanie trzech rzeczy, które zrobiłeś dobrze .....	340
Wydłóż zachowania, przez które tylko tracisz czas .....	341
Zrób listę swoich osiągnięć .....	341
Proś innych o spotkanie .....	342
Zaproponuj komuś, że nauczysz go czegoś, co sam umiesz dobrze robić .....	342
Zaplanuj ciekawą wycieczkę albo ekscytującą przygodę .....	343
Zgłoś się na ochotnika do organizacji, która działa w szczytnym celu .....	343
Zaczynaj nowe życie! .....	344
<b>Skorowidz .....</b>	<b>345</b>

## **14** Poczucie własnej wartości dla bystrzaków \_\_\_\_\_

## Rozdział 1

# Natura poczucia własnej wartości

*W tym rozdziale:*

- ▶ zrozumiesz różnicę między wysokim a niskim poczuciem własnej wartości;
- ▶ rozwiniesz swoją samoświadomość;
- ▶ poprawisz swoje relacje z ludźmi w domu i w pracy.

**U**wierz w siebie! To krótkie zdanie ma kluczowe znaczenie dla odczuwania szczęścia i odnoszenia sukcesów w życiu.

Poczucie własnej wartości mówi o tym, co sądzisz o sobie jako człowieku. U wielu ludzi zależy ono od czynników zewnętrznych, takich jak wysokość wynagrodzenia, ilość posiadanych dóbr materialnych, wygląd zewnętrzny czy liczba znajomych. Każdy z tych elementów może jednak ulec zmianie, a gdy tak się stanie, poczucie własnej wartości tych osób natychmiast spada.



Prawdziwe poczucie własnej wartości bierze się z wewnętrznego przekonania, że jesteś osobą kompetentną, pewną siebie i wartą tego, by mieć dobre życie. Wiara w siebie to świadomość, że możesz osiągnąć wszystko, czego pragniesz, a także zostać tym, kim chcesz, mieć udane relacje z ludźmi oraz być szczęśliwym i zadowolonym z tego, kim jesteś.

## Zdefiniowanie poczucia własnej wartości

Każdy człowiek ma określoną wizję dotyczącą tego, kim jest. Są to przekonania, które żywi na temat samego siebie, to, jak się czuje we własnej skórze, a także jego opinia na temat tego, co może osiągnąć w życiu i jak radzi sobie z codziennymi problemami.

Słownik podpowiada, że „poczucie własnej wartości” oznacza „poszanowanie, poważanie i podziwianie samego siebie”. A zatem ludzie z wysokim poczuciem własnej wartości szanują i podziwiają samych siebie. Traktują samych siebie z dużym poważaniem.

I na odwrót: ludzie o niskim poczuciu własnej wartości nie szanują się i na pewno nie podziwiają samych siebie. Nie wierzą w siebie i pomniejszają swoje osiągnięcia.

Jakie są konsekwencje niskiego poczucia własnej wartości? W rozdziale 2. opisujemy wiele negatywnych skutków. Czujesz się nieznaczący i samotny. Masz wrażenie, że dla nikogo się nie liczysz i nikogo nie obchodzisz. Nie masz celu w życiu ani powodu, aby snuć ambitne plany na przyszłość. Ponieważ nie jesteś wart miłości ani przyjaźni innych ludzi, masz trudności ze zbudowaniem trwałego związku opartego na szczerości i uczciwości. Najprawdopodobniej wykonujesz przeciętną pracę i czujesz się w niej uwięziony. Twoje szanse na awans albo podwyżkę są mniejsze niż w przypadku Twoich współpracowników.

## Zrozumienie podstaw poczucia własnej wartości

Jak wyjaśnimy w rozdziale 3., fundamenty Twojego poczucia własnej wartości zostały zbudowane w przeszłości. W procesie ich budowania uczestniczyły różne osoby: Twój rodzice i rodzeństwo, dzieciaki z sąsiedztwa, z którymi się bawiłeś, koledzy i koleżanki z klasy, nauczyciele i duchowni. Wszystkie te osoby wpłynęły w jakiś sposób na to, jak postrzegasz samego siebie.

Wiele z Twoich poglądów, które mają wpływ na Twoją wiarę w siebie, jest bezpośrednim skutkiem tego, jak traktowała Cię rodzina. Jeżeli rodzice okazywali Ci miłość, obdarzali Cię uwagą i chwalili za osiągnięcia, a także traktowali Cię uprzejmie i słuchali, co masz im do powiedzenia, to te doświadczenia pomogły Ci ukształtować wysokie poczucie własnej wartości. Natomiast jeżeli Cię zaniedbywali, lekceważyli, poniżali albo krzyczyli na Ciebie i surowo karali, Twoja wiara w siebie zmalała albo całkowicie zniknęła.

A gdyby tego było mało, otrzymujesz również komunikaty od społeczeństwa, które mówi Ci, kim powinieneś być. Te komunikaty pochodzą z filmów, programów telewizyjnych i czasopism. Każą Ci zachowywać się i wyglądać w określony sposób. Mówią, jakie sukcesy powinieneś odnosić i jak wspaniały powinien być Twój związek. Sugerują, że musisz mieć doskonałe życie, a jeśli tak nie jest, znaczy to, że coś z Tobą jest nie tak.

Wszystkie te czynniki razem wpływają na to, jakie przekonania żywisz na swój temat — jak postrzegasz samego siebie i jak interpretujesz to, co się dzieje w Twoim życiu. Nawet jeśli jesteś już osobą dorosłą, wciąż wyznajesz te same podstawowe przekonania, które zostały ukształtowane w okresie dzieciństwa.

W tej książce pokażemy Ci, jak zmienić te przekonania i stać się osobą o wysokim poczuciu własnej wartości, którą pragniesz być. Najpierw, aby lepiej zrozumieć samego siebie, zmierzysz swoje poczucie własnej wartości w rozdziale 4. A potem, w rozdziale 5., odkryjesz potęgę stosowania afirmacji i wizualizacji do utrwalania nowych przekonań.



## Wysokie poczucie własnej wartości kontra niskie

Podstawowe przekonania, które ukształtowały Twoją wiarę w siebie już w okresie dzieciństwa, są tylko tym, czym są — przekonaniami. Niekoniecznie muszą być prawdziwe ani dokładne. To są tylko Twoje opinie. A to oznacza, że można je zmienić.

Wysokie i niskie poczucie własnej wartości to dwie strony tego samego medalu. I jedno, i drugie aktywuje określone reguły, które Ci pomagają albo szkodzą.

Jeżeli masz zdrowe poczucie własnej wartości, to:

- ✓ wyciągasz nauki z sukcesów z przeszłości i wypatrujesz sukcesów w przyszłości;
- ✓ dbasz o siebie pod względem fizycznym, emocjonalnym i umysłowym;
- ✓ określasz sobie życiowe cele i dążysz do ich osiągnięcia;
- ✓ doceniasz swoje pozytywne cechy;
- ✓ bierzesz na siebie odpowiedzialność za własne działania;
- ✓ masz pewność, że możesz osiągnąć różne rzeczy, nawet jeśli będzie to wymagało więcej niż jednej próby;
- ✓ masz w sobie siłę, by stawiać czoła codziennym wyzwaniom;
- ✓ jesteś szczęśliwy i pewny siebie.

Jeżeli zaś masz niskie poczucie własnej wartości, to:

- ✓ w sposób negatywny porównujesz siebie z innymi;
- ✓ jesteś niespokojny, zestresowany i często się zamartwiasz;
- ✓ potrzebujesz akceptacji ze strony innych;
- ✓ boisz się przemawiać w większym gronie;
- ✓ boisz się konfrontacji z innymi;
- ✓ brakuje Ci śmiałości, żeby porozmawiać z ludźmi, których nie znasz;
- ✓ skupiasz się na tym, co Ci się nie udało w przeszłości;
- ✓ wątpisz we własną wartość.

W tym podrozdziale wyjaśnimy, w jaki sposób negatywny dialog wewnętrzny niszczy Twoją wiarę w siebie, a pozytywny dialog wewnętrzny może podnieść Cię na duchu. Opiszemy również, co się dzieje, gdy masz zbyt wysokie poczucie własnej wartości. Zbyt wysokie? Tak, to jest możliwe, a kiedy tak się dzieje, stajesz się nie do zniesienia dla innych.

### ***Dbanie o siebie***

Ponieważ dbanie o siebie jest jedną z charakterystycznych cech wysokiego poczucia własnej wartości, w rozdziale 6. przedstawimy Ci liczne sposoby na to, by zatroszczyć się o siebie, tak abyś stał się szczęśliwszy i bardziej uwierzył w siebie. Podpowiemy, jak zadbać o ciało, jedząc zdrową żywność, regularnie ćwicząc i dobrze się wysypiając.

Pokażemy Ci również, jak skupiać się na pozytywnych emocjach, zamieniając negatywne uczucia, które odbierają Ci siły, na takie, które zachęcają Cię do działania. Podamy Ci wiele wskazówek, jak pokonać zły nastrój. Nauczymy Cię też, jak przemawiać do samego siebie z czułością, tak aby pozytywnie zmienić całe swoje myślenie.

W ramach bonusu odkryjesz w sobie asertywność, której potrzebujesz do wypowiadania się w większym gronie, a także dowiesz się, jak przeprowadzić trudną konfrontację, stosując czterostopowy proces:

1. **Mówisz drugiej osobie, które z jej zachowań chciałbyś zmienić.**
2. **Wyjaśniasz, dlaczego to zachowanie wpływa na Ciebie negatywnie.**
3. **Identyfikujesz swoje emocje.**
4. **Dokładnie opisujesz, co druga osoba powinna zrobić zamiast dalej zachowywać się w ten sposób.**

Bezpośrednia konfrontacja może sprawiać Ci spore problemy, dlatego pokażemy, jak to zrobić w sposób asertywny i spokojny, a jednocześnie stanowczy.

Jednym z najczęstszych objawów niskiego poczucia własnej wartości jest to, w jaki sposób oceniasz własny wygląd. W rozdziale 7. pomożemy Ci dostrzec pozytywne aspekty Twojego fizycznego wyglądu i przypomnimy, że najważniejsze jest prawdziwe piękno, które jest w środku.

### ***Pozytywny i negatywny dialog wewnętrzny***

Twoje poczucie własnej wartości jest wyrażane za pomocą Twoich myśli. Stwierdzenia, które powtarzasz sobie w myślach, wpływają na to, czy uważasz się za osobę wartościową i czy odnosisz sukcesy w życiu. Ten wewnętrzny głos w Twojej głowie wpływa na wszystko, czego doświadczasz.

Spójrz na różnice przedstawione w tabeli 1.1.

**Tabela 1.1. Negatywny dialog wewnętrzny kontra pozytywny**

<b>Negatywny dialog wewnętrzny</b>	<b>Pozytywny dialog wewnętrzny</b>
Jestem głupi.	Mam duże umiejętności.
Nie mogę tego zrobić, więc po co próbować?	Wiem, że mogę to zrobić.
Nie mogę się odezwać publicznie.	Coraz częściej odzywam się publicznie.
Jestem zbyt zdenerwowana, żeby się skupić.	Jestem spokojna i rozluźniona.
Nigdy nie dostanę dobrej pracy.	Mam pewność, że dostanę pracę, która będzie dla mnie idealna.



Twój umysł oszukuje Cię na różne sposoby, żebyś uwierzył, że Twoja wartość jest niewielka. W rozdziale 8. omówimy te metody i podpowiemy, jak sobie z nimi poradzić. Oto one:

- ✓ czytanie w myślach;
- ✓ przewidywanie negatywnego rezultatu;
- ✓ zbyt duże generalizowanie;
- ✓ nadawanie etykiet;
- ✓ obwinianie siebie;
- ✓ skupienie się na negatywnych aspektach i lekceważenie pozytywnych;
- ✓ używanie słowa „powiniennem/powinnam”.

Czy używasz którejs z nich (albo wszystkich) na co dzień? Jeżeli tak, to czas na zmianę myślenia na bardziej optymistyczne i pozytywne. Pokażemy Ci, jak to zrobić krok po kroku.

## ***Odrzucenie nieskutecznych strategii doskonalenia się***

Być może wydaje Ci się, że Twoja wiara w siebie będzie silniejsza, jeśli inni będą Cię akceptować. Dlatego stale upewniasz się, czy Cię lubią, i starasz się ich zadowolić, robiąc wszystko, o co Cię poproszą, nawet jeśli tego nie chcesz. Czujesz się niepewnie i liczysz na to, że to się zmieni, jeśli uda Ci się znaleźć w centrum uwagi.

Inną metodą podwyższenia poczucia własnej wartości jest skupienie się na wykształceniu i osiągnięciach zawodowych. Zdobywasz kolejne stopnie naukowe albo starasz się o lepszą pracę w bardziej prestiżowej firmie. Takie działania mogą przyczynić się do zwiększenia Twoich kompetencji zawodowych, ale jeśli nie rozprawisz się z prawdziwymi przyczynami niskiego poczucia własnej wartości, to bardzo możliwe, że po zdobyciu wymarzonej pracy dojdiesz do wniosku, że wcale na nią nie zasługujesz, deprecjonując sam siebie za każdym razem, gdy popełnisz jakiś błąd, nawet bardzo mały.

Prawda bowiem jest taka, że większość ludzi, którzy mają niskie poczucie własnej wartości, często wymaga od siebie doskonałości we wszystkim. Jeżeli nie jesteś doskonały, bezlitośnie się krytykujesz, a Twoja wydajność faktycznie z czasem maleje. Cierpisz z powodu perfekcjonizmu i często prowadzisz negatywny dialog wewnętrzny na temat tego, że przez cały czas musisz być idealny, a Twoja wartość spada do zera, jeśli popełnisz jakikolwiek błąd. W rozdziale 9. i rozdziale 10. zastanowimy się nad źródłami perfekcjonizmu. Powiemy sobie również, jakie są typowe cechy perfekjonisty i co zrobić, żeby zamienić się z perfekjonisty w osobę, która ma zdrowe podejście do swojej pracy i odnosi w niej duże sukcesy.

## *W jakich sytuacjach możemy mówić o zbyt wysokim poczuciu własnej wartości?*

Czy można mieć tak wysokie poczucie własnej wartości, że staje się ono szkodliwe dla nas samych? Owszem, to jest możliwe. Duma może wynikać z wielkiego ego — takiego, które domaga się, abyś zawsze miał rację i żeby wszyscy dookoła Cię słuchali.



Ktoś, kto ma zbyt wysokie poczucie własnej wartości, przerywa innym, gdy mówią, próbuje im narzucić swoje stanowisko, podejmuje za nich decyzje i obwinia ich, ignorując ich uczucia. Taka osoba rani innych, a nie samego siebie.

Jeśli masz zbyt wysokie poczucie własnej wartości, to czasami używasz gróźb („Lepiej, żebyś...” albo „Jeśli nie będziesz uważać, to...”) i chętnie wygłaszasz sarkastyczne i krytyczne uwagi, takie jak: „No nie, chyba żartujesz” albo „Trzeba było to zrobić”. Cechą charakterystyczną Twojej mowy ciała jest nachylenie się do przodu, błysk w oczach, wskazywanie palcem, podnoszenie głosu i mówienie pogardliwym tonem. Czasami może nawet posuwasz się do upokarzania innych. Twoje agresywne zachowanie sprawia, że ludzie się Ciebie boją albo przyjmują postawę obronną w relacjach z Tobą.

Oczywiście nie chcesz do tego doprowadzić. Wysokie (ale nie za wysokie) poczucie własnej wartości oznacza, że szanujesz innych i potrafisz w uprzejmy sposób im zakomunikować, czego chcesz.

## *Wzmocnienie samoświadomości*

Ważnym krokiem na drodze do zwiększenia poczucia własnej wartości jest uświadomienie sobie, kim jesteś, dlaczego tutaj jesteś, co jest dla Ciebie ważne i czego pragniesz. Kluczowe są tu takie aspekty jak docenienie każdego etapu swojego życia i wszystkich ważnych życiowych lekcji, słuchanie samego siebie, a także poznanie, pokochanie i zaakceptowanie siebie. W rozdziale 11. zabierzemy Cię w podróż do Twojego wnętrza i pomożemy Ci przygotować się na nowe zmiany, które niedługo w Tobie zajdą.

Pomożemy Ci zrozumieć Twoje uczucia — dlaczego czujesz się tak, a nie inaczej, co powstrzymuje Cię przed życiem pełnią życia i co tracisz, trzymając się kurczowo niekonstruktywnych poglądów na temat tego, co Cię czeka w przyszłości i kim możesz zostać.

Wiemy, że już sama myśl, aby stać się silniejszym i zacząć spełniać swoje marzenia, może wywoływać strach i niepokój. W Twojej głowie mogą się pojawić trudne pytania. Czy podołam? Czy ludzie będą mnie lubić? Czy jestem na to gotowy? Wiedz, że nie jesteś sam — większość ludzi ma podobne wątpliwości.



Strach może mieć wiele źródeł, takich jak niepewność związana z przyszłością, złe doświadczenia z przeszłości, brak informacji i złe traktowanie ze strony innych osób. Wszystko to jednak sprowadza się do jednego: braku zaufania do samego siebie. Strach to negatywne nastawienie, które przejmuję kontrolę nad Twoim życiem, gdy nie potrafisz zapewnić samego siebie, że wszystko będzie dobrze, bez względu na to, co się wydarzy.

Co ciekawe, statystyki dowodzą, że 90 procent tego, czym się martwisz, nigdy się nie wydarzy. Dlatego aby mieć wysokie poczucie własnej wartości, konieczne jest wygranie walki z własnymi lękami. Odkryliśmy, że istnieje tylko jeden sposób na pokonanie strachu i zbudowanie wewnętrznej siły: trzeba stawić mu czoła. W rozdziale 12. znajdziesz wiele ćwiczeń, które pomogą Ci odkryć Twoje największe lęki i umiejętnie sobie z nimi poradzić, płynąc razem z nimi albo poruszając się wokół nich.

Kiedy już dobrze poznasz swoje lęki i dowiesz się, jak z nimi wygrać, pokażemy Ci krok po kroku, jak zastąpić te niespokojne myśli aktami wiary w siebie. Ta wiara, odporna na strach, pomoże Ci dalej iść naprzód.

## ***Wyznaczanie celów i ich osiągnięcie***

Ludzie, którzy odnoszą sukcesy, bardzo mocno wierzą w siebie, potrafią sobie wyobrazić, jak osiągają wielkie rzeczy, i dążą do swoich celów z determinacją i wytrwałością. W rozdziale 13. skupimy się na kilku z najważniejszych pytań, jakie możesz sobie zadać:

- ✓ Kim chcę być?
- ✓ Co chcę robić?
- ✓ Co chcę mieć?
- ✓ Komu chcę pomagać?
- ✓ Jak pomogę tej osobie?
- ✓ Z kim chcę spędzać czas?
- ✓ W jaki sposób chcę spędzać czas?

Kiedy odpowiesz szczerze na te pytania, doradzimy Ci, jak określać cele w życiu — zarówno długofalowe, jak i krótkofalowe — które pomogą Ci osiągnąć upragnione rezultaty, zgodnie z Twoimi odpowiedziami na powyższe pytania. Wyznaczenie tych celów ma wiele konstruktywnych skutków: buduje pewność siebie, budzi zainteresowanie, rodzi nadzieję i wywołuje entuzjazm. Wszystko to jest niezbędne do osiągnięcia celów. Oprócz tego dostaniesz od nas dodatkową „tajną broń”, której możesz użyć, aby ułatwić sobie drogę do wyznaczonych celów.

## ***Budowanie wartościowych relacji z ludźmi***

Czy wiesz, że jesteś zdrowszy pod względem fizycznym, emocjonalnym i umysłowym, gdy w Twoim otoczeniu są osoby, z którymi łączą Cię znaczące, satysfakcjonujące relacje? Kiedy chorujesz, szybciej wrócisz do zdrowia, jeśli masz solidny system wsparcia. Jeżeli cierpisz po rozstaniu z ukochaną osobą, szybciej dojdiesz do siebie, gdy masz kogoś, z kim możesz porozmawiać i opowiedzieć mu o wszystkim, co leży Ci na sercu. Dobre relacje z ludźmi są kluczowym elementem zrównoważonego, szczęśliwego i zdrowego życia.



Co sprawia, że relacja z daną osobą jest cenna? To, czy potrafisz się przed nią otworzyć i pokazać jej swoje prawdziwe ja i czy ona umie zrobić to samo. Im wyższe jest Twoje poczucie własnej wartości, tym łatwiej jest Ci zdobyć się na szczerość w rozmowie z drugą osobą. Nie próbujesz być kimś, kim ona chciałaby Cię widzieć, lecz zachowujesz się, mówisz i myślisz w sposób, który jest dla Ciebie naturalny.

Kiedy nie wątpisz we własną wartość, utrzymujesz stan zdrowej równowagi między szczęściem, które pochodzi z Twojego wnętrza, a szczęściem, którego źródłem są Twoje relacje z ludźmi. Oczywiście nie jesteś samowystarczalny i szczęśliwy tylko we własnym towarzystwie, ale Twoje poczucie spełnienia nie jest całkowicie zależne od innych ludzi. Kiedy masz z kimś dobre relacje, Wasza bliska znajomość jest dla Ciebie źródłem zadowolenia. A kiedy masz z kimś złe relacje (albo te relacje w ogóle nie istnieją), jedynym źródłem Twojej radości jesteś Ty sam.

Im bardziej będziesz wierzyć w siebie, tym łatwiej będzie Ci budować satysfakcjonujące relacje z ludźmi, nie dopuszczając do tego, aby to oni Cię definiowali. Możesz spędzać czas z innymi albo cieszyć się własnym towarzystwem. I jedno, i drugie jest ważne.

Zanim będziesz w stanie zbudować udaną relację z drugą osobą, powinieneś najpierw zrozumieć samego siebie i zidentyfikować wewnętrzne bariery, które utrudniają Ci nawiązywanie bliskich relacji z ludźmi. W rozdziale 14. przedstawimy Ci siedmiopunktową metodę śledzenia własnego zachowania, która pomoże Ci usunąć te wewnętrzne bariery. A potem, w rozdziale 15., zastanowisz się nad tym, co w sobie lubisz i jak możesz zaprzyjaźnić się z samym sobą.

W rozdziale 15. znajdziesz ważne ćwiczenie, które pomoże Ci zrozumieć sens dziesięciu przełomowych momentów w Twoim życiu. Jeżeli pielęgnyjesz w sobie emocje, które odczuwałeś w tamtych chwilach, zamiast skupić się na tym, jaką naukę powinieneś z nich wyciągnąć, Twoje uczucia rosną w siłę, sprawiając, że nieświadomie prowokujesz sytuacje potwierdzające Twoje przekonania. Jeżeli przyjrzyś się obiektywnie myślom i uczuciom, które Ci towarzyszyły w tych ważnych momentach, i nauczysz się rozpoznawać podobne sytuacje w przyszłości, zrozumiesz, czego powinny Cię nauczyć. To ćwiczenie pomaga uwolnić nagromadzone emocje, ułatwiając budowanie trwałych i głębokich relacji z ludźmi.

Nie jest łatwo zakochać się we właściwej osobie, jeśli nie wiesz, czego szukasz. Każdy człowiek ma za spełnić inne potrzeby, dlatego odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- ✓ Co jest dla mnie ważne w związku?
- ✓ Jakie są moje główne wymagania?
- ✓ Co było dobre w moich poprzednich związkach?
- ✓ Jakich potrzeb nie udało mi się zaspokoić w tych związkach?
- ✓ Jaki jest profil mojego idealnego partnera?

W rozdziale 16. zajrzyć w głąb siebie, żeby zerwać z fantazją romantycznej miłości i odkryć, jakie są Twoje prawdziwe, największe pragnienia. A kiedy już się w kimś zakochasz, pomożemy Ci odpowiedzieć na kluczowe pytania dotyczące Ciebie i Twojego potencjalnego partnera oraz Waszego związku, zanim zdecydujesz się na następny krok.

Od relacji partnerskich przejdziemy do relacji osobistych z rodziną i przyjaciółmi (rozdział 17.). Każdy człowiek w głębi serca pragnie być kochany, akceptowany i doceniany za to, kim jest i co robi. Ale nasze potrzeby dotyczące sposobu okazywania tych uczuć są już różne. Poznanie własnych unikalnych potrzeb jest niezbędne dla zrozumienia dynamiki relacji z najbliższymi.

Czasami osoby z najbliższej rodziny zachowują się w sposób, który jest nam trudno zaakceptować. Czy ten problem jest Ci bliski? Jeżeli tak, to musisz wiedzieć, że kluczem do sukcesu jest traktowanie takiej osoby z szacunkiem i skupienie się na jej zachowaniu, a nie krytykowanie jej jako człowieka. Przedstawimy Ci trzyetapową strategię, która pomoże Ci zachować spokój w kontaktach z takimi osobami:

1. **Żyj tak, aby ludzie darzyli Cię szacunkiem, jakiego oczekujesz.**
2. **Natychmiast reaguj na przekroczenie Twoich granic.**
3. **Jeżeli ktoś mimo wszystko nadal Cię obraża, pokaż mu drzwi.**

Jeżeli do Twojej rodziny dołączyły nowe osoby (na przykład czyjeś dzieci z poprzedniego małżeństwa) albo masz dużą rodzinę, na pewno pomoże Ci „dziesięć B” z rozdziału 17. — są to porady dla Ciebie i Twoich bliskich mówiące o tym, jak stworzyć najlepsze środowisko dla Was i Waszych rodzin.

A gdzie bylibyś teraz bez przyjaźni? Na tym etapie Twojej podróży po relacjach z ludźmi podpowiemy Ci, jak wzmocnić więź z przyjaciółmi, rozwiązywać konflikty i radzić sobie ze zranionymi uczuciami.

## ***Odnoszenie sukcesów w pracy***

Praca to miejsce, w którym najprawdopodobniej spędzasz największą część swojego życia. Rano przygotowujesz się do wyjścia, potem jedziesz do pracy, wykonujesz swoje zadania, idziesz na lunch z kolegami i koleżankami, wracasz z pracy, przebierasz się w wygodniejsze ubrania i przygotowujesz się do następnego dnia w pracy. Możliwe, że czasami nawet przynosisz pracę do domu. Wysokie poczucie własnej wartości jest niezbędne do tego, abyś czuł się szczęśliwy i spełniony zawodowo. W rozdziałach 18. – 20. znajdziesz skuteczne sposoby na poprawę wydajności w pracy. Podpowiemy Ci również, co możesz zrobić, żeby współpracownicy bardziej Cię polubili.



Każdy ma swoją markę — jest nią reputacja. Jaką Ty masz reputację? Jeżeli zdołasz zbudować skuteczną osobistą markę i w każdej sytuacji będziesz starał się zaprezentować siebie w najlepszym możliwym świetle, ludzie zaczną do Ciebie łągać. Będą chcieli z Tobą rozmawiać i usłyszeć, co masz im do powiedzenia.

Większość ludzi sukcesu robi plany, które pomagają im osiągnąć to, co sobie zaplanowali. Aby przygotować się na sukces, musisz:

- ✓ mieć wizję;
- ✓ mieć plan, który pomoże Ci ją zrealizować;
- ✓ wiedzieć, czego potrzebujesz, w branży, w której pracujesz;

- ✓ być odpornym na odrzucenie i mocno przekonanym o swojej wartości;
- ✓ przyjąć pozytywne nastawienie do życia, które będzie Cię podnosić na duchu i inspirować;
- ✓ zbudować sieć wsparcia;
- ✓ strategicznie traktować swój czas i priorytety;
- ✓ być osobą pewną siebie, ale pokorną.

Jeśli chcesz, żeby inni przychodzili do Ciebie po radę i wsparcie, musisz posiadać dużą wiedzę z określonej dziedziny. Co zrobić, żeby stać się kimś takim? Pokażemy Ci, jak dostarczać rozwiązania, których potrzebuje Twoja firma, klienci, współpracownicy i cała społeczność. Jeżeli chcesz być uważany za eksperta, musisz się postarać, żeby wszyscy dowiedzieli się, kim jesteś i co potrafisz, a w tym celu musisz stać się bardziej widzialny w pracy. Aby to osiągnąć, wybierz trzy osoby z kadry kierowniczej oraz dwie osoby, które mają duże wpływy w firmie, i przedstaw im swoją ofertę. Nie martw się: pokażemy Ci, jak to zrobić krok po kroku. Sporządziliśmy dla Ciebie listę 21 strategii, które pomogą Ci zdobyć zaangażowanie tych osób.



Twoje relacje z liderami i współpracownikami mogą mieć kluczowy wpływ na Twoją karierę zawodową, zwłaszcza gdy nie są one łatwe. Rozumiejąc podstawowe potrzeby innych ludzi, łatwiej domyślisz się, czego pragną, i będziesz umiał te pragnienia zaspokoić. Zadawaj pytania, obserwuj reakcje i zastanów się, jakie emocje skłoniły ich do takiej, a nie innej odpowiedzi. Wszystkie te obserwacje pomogą Ci wejść na właściwą drogę.

Większość osób bardzo się boi przemawiać przed większą grupą. Bez względu na to, czy jesteś doświadczonym mówcą czy kompletnym amatorem, pokażemy Ci, jak przemawiać z pasją i zaangażowaniem — zarówno przed dużą publicznością, jak i na kilkusobowych zebraniach.

## Pielęgnowanie poczucia własnej wartości u innych

Każdy zasługuje na to, żeby mieć wysokie poczucie własnej wartości — w tym również członkowie Twojej rodziny, partner lub partnerka, przyjaciele oraz dzieci. Każdy jest inny i ma określone talenty, którymi może obdarować świat. Tylko osoba, która jest świadoma własnej wartości, może w pełni wykorzystywać swoje talenty do pomagania innym.

W rozdziale 21. i rozdziale 22. znajdziesz porady na temat tego, jak pielęgnować poczucie własnej wartości u innych — zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Aby pomóc komuś, kto ma niskie poczucie własnej wartości, najpierw musisz w niego uwierzyć, nawet jeśli on sam w siebie nie wierzy (a zwłaszcza w tym drugim przypadku). Rozmawiaj z nim w taki sposób, aby podnosić go na duchu i zachęcać do dalszych starań.

Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci i nastolatków. Potrzebują one bezpiecznego miejsca, w którym będą mogły mówić otwarcie o swoich uczuciach, wiedząc, że są akceptowane. Muszą wiedzieć, że ich słuchasz i wierzysz w ich możliwości. Naucz je,

jak być odpowiedzialnym, przygotuj je na sukces i pomagaj im w podejmowaniu właściwych decyzji. Jesteś dla nich wzorem do naśladowania i przykładem tego, jak należy pielęgnować poczucie własnej wartości. Obserwując Ciebie, uczą się, jak należy postępować, żeby stale się rozwijać.



Kup zeszyt, w którym będziesz zapisywać tylko pozytywne komentarze na swój temat. Znajdź swoje zdjęcia z różnych okresów w życiu, a także pamiątki po tym, co lubiłeś robić, i po miejscach, w których lubiłeś przebywać, nagrody i kartki z życzeniami, które dostałeś, teksty, które sam napisałeś, itd. Często zaglądaj do tego zeszytu, zwłaszcza gdy będziesz potrzebować czegoś, co wzmocni Twoje poczucie własnej wartości.

## **36** Część I: Fakty na temat poczucia własnej wartości \_\_\_\_\_



# Skorowidz

---

## A

akceptowanie ludzi, 335  
afirmacje, 71, 72  
    najpopularniejsze, 74  
    własne, 75  
agresywne osoby, 96  
aktywność fizyczna, 85  
alkohol, 43  
analiza perfekcjonizmu, 127  
asertywne wypowiedzi, 92  
asertywność, 60  
aspekty osobowości, 212  
autentyczność, 211

## B

bezczyność, 39, 132  
blokowanie się, 195  
błędne myślenie, 117  
brak  
    czułości, 136  
    perspektyw w pracy, 43  
    pewności siebie, 42  
budowanie  
    przyjaźni, 201  
    relacji, 234  
    wartościowych relacji, 31

## C

cel życiowy, 247  
cele  
    długofalowe, 186  
    krótkofalowe, 187  
celebrowanie różnic, 227  
chronienie samego siebie, 227  
coaching, 294  
cykle perfekcjonizmu, 128  
czerpanie przyjemności, 329  
czytanie w myślach, 113

## D

dbanie  
    o ciało, 84  
    o siebie, 28, 83  
definicja obrazu własnego ciała, 97  
depresja, 40  
dialog wewnętrzny, 112  
    negatywny, 112, 124  
    sposoby prowadzenia, 113  
docenienie rezultatów, 199  
doświadczenia z przeszłości, 56  
Douglass Frederick, 325  
dynamika relacji, 231

## E

Edison Thomas, 318  
Einstein Albert, 322  
elastyczność, 140, 141, 336  
emanowanie pewnością siebie, 286  
Emerson Ralph Waldo, 324  
empatia, 57, 292

## F

fantazje o miłości, 217

## G

Gandhi Mahatma, 323  
generalizowanie, 115  
głęboki sen, 86  
głód emocjonalny, 306

## K

Keller Helen, 317  
kompetencje, 60  
komunikacja z szefem, 272

komunikat, 248  
konfrontacje, 94  
konsekwencje beczynności, 39  
kontrola  
    nad własnym życiem, 165  
    nad złym nastrojem, 90  
korzyści z wizualizacji, 78  
krytyka, 135

### L

lepsze relacje z ludźmi, 123  
lęki, 169, 170  
Lincoln Abraham, 324  
liścik miłosny, 216  
ludzie sukcesu, 139

### M

marka osobista, 243  
marzenia, 166  
mentalne więzienie, 284  
metody przeprowadzenia prezentacji, 278  
mierzenie poczucia własnej wartości, 59  
miłosne historie, 205  
miłość, 217, 218, 219  
    własna., 60  
motywacje, 185  
mowa ciała, 96  
mówienie o uczuciach, 333  
myśli automatyczne, 53

### N

nadużywanie alkoholu, 44  
narkotyki, 43  
nauczenie dziecka odpowiedzialności, 309  
nazywanie uczuć, 334  
negatywne  
    aspekty, 116  
    etykiety, 115  
    fundamentalne przekonania, 51  
    myślenie, 109  
    znajomości, 202  
negatywny  
    dialog wewnętrzny, 28, 111, 124  
    wynik, 114  
niepraktyczne oczekiwania, 140  
nieprzyjmowanie pomocy, 130  
nieudane relacje z ludźmi, 41  
nowa tożsamość, 67

### O

obniżenie poziomu stresu, 123  
obraz własnego ciała, 97  
obserwowanie swojego zachowania, 196  
obwinianie się, 116, 198  
ocena  
    siebie, 103  
    sytuacji, 293  
    wartości osobistych przyjaźni, 240  
    własnego wyglądu, 104  
odkrywanie  
    pasji, 81  
    własnych możliwości, 150  
odnoszenie sukcesów, 137  
odwaga, 269  
okazywanie  
    empatii, 292  
    pewności siebie, 237  
określanie standardów szczęścia, 210  
osiąganie  
    celów, 31, 179, 184  
    doskonałości, 137, 329  
osobista odpowiedzialność, 269  
osobowość, 208, 212, 251

### P

pasje, 81  
perfekcjonizm, 109, 127, 135  
    cechy charakterystyczne, 127  
    metody walki, 137  
    panowanie nad skłonnościami, 142  
pewność siebie, 149, 237, 269, 286  
pielęgnowanie  
    entuzjazmu, 332  
    pozytywnego nastawienia, 333  
    przyjaźni, 201  
    relacji z ludźmi, 258  
    swojej psychiki, 91  
    zdrowego umysłu, 90  
poczucie winy, 40  
poczucie własnej wartości, 147, 175, 287  
    dzieci, 301  
    dialog negatywny, 28  
    dialog pozytywny, 28  
    malejące, 46  
    mierzenie, 59  
    nastolatków, 301  
    niskie, 27, 37  
    pielęgnowanie, 34  
    wpływ rodziny, 46  
    wpływ rówieśników, 48  
    wpływ społeczeństwa, 49

poczucie własnej wartości  
 wskaźniki, 59  
 wysokie, 27  
 wzrastające, 46  
 zbyt wysokie, 30

podjęcie ważnych decyzji, 159

podstawowe potrzeby, 221

podważanie sensowności swoich myśli, 124

pokonywanie trudności, 56

pomaganie, 294  
 dzieciom, 302  
 przyjaciołom, 289  
 rodzinie, 289

popętnienie błędów, 129

poprawa stanu zdrowia, 123

poprawienie relacji, 234

postrzeganie własnego ciała, 41

potrzeby dziecka, 307

powinności, 121

powtarzanie pozytywnych afirmacji, 72

poznanie mocnych stron, 171

pozytywne  
 aspekty, 116  
 emocje, 88  
 nastawienie, 69, 333  
 zachowania, 201

pozytywny  
 dialog wewnętrzny, 28  
 obraz własnego ciała, 97

prezentacja, 277–280

problemy w relacjach z bliskimi, 134

profil osobisty, 64  
 mocne strony, 64  
 słabe strony, 64

prokrastynacja, 133

prośba  
 o pomoc, 206  
 o wsparcie, 94  
 o współpracę, 94

przekazywanie wartości dzieciom, 308

przekonania fundamentalne, 51, 55  
 kobiet, 53  
 mężczyzn, 55

przygnębianie, 129

przyjaźnie, 201, 242

przyjemność z randkowania, 224

przyjmowanie postawy obronnej, 133

publiczne występy, 275

## R

randka, 222, 225  
 reklamy, 102

relacje  
 w pracy, 261  
 z członkami rodziny, 234  
 z ludźmi, 31, 41, 60  
 z najbliższymi, 231  
 z nastolatkiem, 312  
 z przełożonymi, 266  
 z przyjaciółmi, 238  
 z trudnym szefem, 271  
 ze współpracownikami, 262

relaks w ciepłej wodzie, 88

relaksacja, 57

Roosevelt Eleanor, 326

Roosevelt Theodore, 320

rozpoznanie powinności, 119

równowaga, 336

## S

samoświadomość, 30, 149

sedno problemu, 264

skupianie się na celu, 333

skutki niskiego poczucia własnej wartości, 38

sluchanie  
 siebie, 154  
 wewnętrznego głosu, 52  
 własnego ciała, 193

społeczne fobie, 40

sposoby na osiągnięcie doskonałości, 329

sposób  
 chodzenia, 252  
 mówienia, 252  
 myślenia, 161

sprzeczki, 239

stawienie czoła trudnym wyzwaniom, 156, 176

strach, 39, 167, 282  
 przed odrzuceniem, 169

strategie doskonalenia się, 29

strefa niebezpieczeństwa, 232

stwarzanie konfliktów, 191

sukces, 60, 253, 256  
 nastolatka, 311  
 w pracy, 33

system randkowania, 225

sztuka występów publicznych, 276

## Ś

śledzenie swojego zachowania, 196

## T

transformacja, 65  
trudne  
  chwile, 297  
  relacje, 201  
  relacje z bliskimi, 298  
trwanie przy swoim celu, 336  
Tubman Harriet, 319

## U

ubranie, 252  
uczucie  
  strachu, 39  
  wstydu, 39  
udawanie siebie, 174  
uśmiech, 253  
uświadomienie sobie zalet, 123  
utrwalanie społecznych fobii, 40

## W

walka z perfekcjonizmem, 137  
wartość, 250  
wewnętrzne bariery, 189, 191  
wiarą, 172, 269  
  w siebie, 151, 317, 339–344  
  we własne marzenia, 166  
wiedza o sobie, 330  
więzi z własnym ciałem, 103  
wizerunek, 244, 251  
wizja sukcesu zawodowego, 243  
wizualizacja rozwoju, 77  
własne  
  błędy, 244  
  problemy, 233  
  uczucia, 232  
  zobowiązania, 330  
własny wygląd, 103, 104, 105  
właściwa ocena sytuacji, 293  
właściwe nastawienie, 160  
wpływ  
  rodziny, 46  
  rówieśników, 48  
  społeczeństwa, 49  
wskaźniki poczucia własnej wartości, 59  
wspólne życie, 229

wstyd, 39  
wybaczenie, 299  
wybór partnera, 228  
wygląd zewnętrzny, 60  
wykorzystanie strachu, 167  
wrozumiałość, 108  
wysłuchiwanie dzieci, 304  
wyuczone zachowania, 119  
wyzbycie się strachu, 282  
wyznaczanie celów, 31, 179–187  
  długofalowych, 186  
  krótkofalowych, 187  
wyzwania, 166  
wzmocnianie  
  pewności siebie, 149, 313  
  poczucia własnej wartości, 147, 175, 259  
  pozytywnych emocji, 89  
  samoświadomości, 30  
  wiary, 173  
  wiary w siebie, 339–344  
  więzi, 239  
wzorce myślenia, 164

## Z

zabieranie głosu na zebraniach, 284  
zadowalanie partnera, 227  
zakończenie negatywnej znajomości, 202  
zalety ludzi sukcesu, 139  
zaprzycanie się z samym sobą, 207  
zażywanie narkotyków, 44  
zbytne generalizowanie, 115  
zdobycie upragnionej pracy, 253  
zdolność rozwiązywania problemów, 58  
zdrowe odżywianie, 84  
zdrowy styl życia, 106  
zharmonizowanie myśli, słów i zachowań, 176  
złość, 129  
zły nastrój, 90  
zmiana wzorców myślenia, 164  
zranione uczucia, 239  
zrozumienie strachu, 168  
związek  
  idealny, 220  
  trwały, 226

## Ż

życiowe okazje, 214

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>



# Zacznij proces odkrywania samego siebie --- i uwierz, że jesteś cudowną, wspaniałą osobą!

Chcesz się dowiedzieć, jak zwiększyć wiarę w siebie? Nie jesteś sam. Ta napisana przez ekspertki książka jest pełna przydatnych i wartościowych porad. Przedstawia proste i innowacyjne metody, które pomogą Ci zidentyfikować źródło niskiego poczucia własnej wartości, zmienić sposób myślenia, zwiększyć pewność siebie i odzyskać wiarę we własne możliwości!

- **Lustreczko, powiedz przecie** — poznaj swojego „wewnętrznego krytyka”, dowiedz się, jak Twoje myśli wpływają na Twoje poczucie własnej wartości i dlaczego za mało w siebie wierzysz.
- **Doskonałość nie istnieje** — uświadom sobie swoją tendencję do perfekcjonizmu, uporaj się z negatywnym dialogiem wewnętrznym, stwórz pozytywny wizerunek własnego ciała i zadbaj o siebie, żeby poczuć prawdziwe szczęście.
- **Zacznij zadzierać nosa** — odkryj korzyści płynące z wysokiego poczucia własnej wartości, przekonaj się, że strach osłabia Twoją wiarę i znajdź dla siebie osiągalne cele.
- **Zburz mury** — dowiedz się, jak pokonać wewnętrzne bariery, które stoją na drodze do sukcesu w miłości i pracy.
- **Podaj dalej** — dowiedz się, jak pomóc rodzinie, przyjaciołom, dzieciom, podwładnym i współpracownikom w zbudowaniu wysokiego poczucia własnej wartości.

**S. Renee Smith** jest znaną specjalistką od poczucia własnej wartości i kreowania marki, a także mówczynią, autorką książek i cennym źródłem wiedzy dla mediów. Jej doświadczenie z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego, a także umiejętność inspirowania innych do wprowadzania pozytywnych, trwałych zmian sprawiły, że z jej usług chętnie korzystają największe światowe korporacje, a także uniwersytety, agencje rządowe, organizacje *non profit* i organizacje kościelne. **Vivian Harte** za pośrednictwem internetu nauczyła asertywności ponad 10 000 studentów na całym świecie. Przez 14 lat nauczala w college'u Pima i na Uniwersytecie Phoenix. Oprócz tego przez wiele lat prowadziła własne programy radiowe i telewizyjne w Colorado Springs, Minneapolis i Tucson.



**W tej książce znajdziesz:**

- wiedzę o tym, jak kształtowało się Twoje poczucie własnej wartości
- informacje, jak zaprzysiąc się z samym sobą
- przyczyny niskiego poczucia własnej wartości
- sposoby na zmierzenie poczucia własnej wartości
- pomysły na zwiększenie wiary w siebie
- metody na wyznaczanie rozsądnych granic dla siebie i dla innych
- 10 różnych sposobów na szybkie zwiększenie poczucia własnej wartości
- sposoby na pewność siebie podczas publicznych występów

**PO ROZUM NA...**

**www.dlabystszakow.pl**

Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900 0 601 339900

**septem**  
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystszakow.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane: <http://dlabystszakow.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystszakow.pl/nowosci>

Helion SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [rady@dlabystszakow.pl](mailto:rady@dlabystszakow.pl) <http://dlabystszakow.pl>

**Cena 39,90 zł**

ISBN 978-83-283-2757-3



9 788328 327573