



**SIĘGAJ
PO
SWOJE**

**102
sposoby
na budowanie
pewności siebie**

Barbara Lech

onepress sensus

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.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Korekta: Alicja Czerwińska, Anna Skóra
Skład: Magdalena Alszer

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1C, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/znaswa>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7333-4

Copyright © Barbara Lech 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

Spis treści

Na początek	/ 7
1. Podróż do przeszłości, czyli jak to się stało, że brakuje Ci pewności siebie	/ 9
2. Drzewo trudnych emocji	/ 43
3. Odpowiedzialność za siebie i swoje czyny — jak ją budować?	/ 67
4. Zbuduj pewność siebie krok po kroku	/ 79
5. Asertywność	/ 103
6. Ciało i umysł jako fundamenty pewności siebie — dieta	/ 121
7. Ciało i umysł jako fundamenty pewności siebie — aktywność fizyczna	/ 149
8. Tu i teraz	/ 167
9. Samoakceptacja	/ 181
10. Pewność siebie w biznesie	/ 197
11. Oswajanie się z wystąpieniami publicznymi	/ 221
12. Życiowy balans	/ 253
13. Twoje marzenia	/ 277
14. Strach ma wielkie oczy	/ 291
15. Wizualizacja wymarzonej przyszłości	/ 309
Na koniec	/ 325

Na początek

Jestem kobietą, która kocha życie, szanuje siebie i docenia to, co posiada. Nie zawsze tak było... Ale dziś mogę z dumą powiedzieć, że jestem coachem, trenerem oraz praktykiem pewności siebie, którą budowałam przez długie lata, krok po kroku. Pomagając ludziom w odkrywaniu ich tożsamości i wzmacnianiu ich poczucia własnej wartości, rozwijałam własne kompetencje. Uważam, że w temacie pewności siebie mogę śmiało mianować się ekspertem. Być może próbujesz doszukać się teraz we mnie wyniosłości i pychy? Zapewniam Cię jednak, że dobrze znam swoją wartość i umiejętności świadczące o mojej fachowości — dzięki konsekwentnie wypracowanej... pewności siebie.

Na kartach tej książki z przyjemnością dzielę się z Tobą swoją wiedzą i doświadczeniem. Prezentuję proste sposoby na to, co zrobić, żeby poczuć moc tej pewności siebie i zacząć ją traktować jako coś oczywistego. Podpowiadam, jak wykorzystywać ją w odpowiednich momentach, by żyć w pełnej harmonii i zgodzie ze sobą.

Bardzo często otrzymuję wiadomości, których treść rozpoczyna się od słów: „Gdybym miała pewność siebie, to...” albo „Brak mi pewności siebie. Gdybym ją zdobył, to...”, i tutaj pojawia się lista różnych, fantastycznych celów i marzeń czekających na spełnienie. Co stoi więc na przeszkodzie, żeby zbudować tę pewność siebie? Na pewno

nie jest ona cechą wrodzoną. Każdy, kto ją posiadał, przeszedł proces okupiony mniejszym bądź większym wysiłkiem. Oczywiście jest wiele osobistych uwarunkowań, których klarowne rozpoznanie będzie stanowiło usprawnienie pracy nad sobą. Uświadomisz sobie, że to, co działo się w Twojej przeszłości, odbija się donośnym echem dziś i będzie miało istotny wpływ na kolejne, długie lata życia. Jeśli przekonania wyniesione z czasów dzieciństwa działają na Twoją korzyść, warto je wzmacniać. Te niewspierające, które już od dawna są dla Ciebie ciężarem, niekiedy mocno wgniatającym w ziemię, będziesz mieć sposobność poddać głębokiej refleksji — i zastanowić się, jak zmienić je na pozytywne. W pozyskaniu cennej wiedzy na własny temat przyjdą Ci z pomocą zaproponowane przeze mnie ćwiczenia. Wykonaj je rzetelnie! I na koniec pozostaje mi zachęcić Cię do praktykowania, które jest największą mocą w osiągnięciu sukcesów. Nie od dziś wiadomo, że trening czyni mistrza. A ponadto...

**Żeby być mistrzem, musisz wierzyć w siebie,
kiedy inni już przestali.**

Sugar Ray Robinson

Drogi Czytelniku, zapraszam do lektury ☺

Barbara Lech



1.

Podróż do przeszłości, czyli jak to się stało, że brakuje Ci pewności siebie

Z tego rozdziału dowiesz się:

- jaki wpływ na Twoje życie mają słowa usłyszane w dzieciństwie;
- jak rodzą się kompleksy;
- na czym polega samokoncepcja;
- jak zamienić negatywne przekonania na pozytywne;
- co jest Twoim talentem;
- jak brzmią Twoje przekonania dotyczące różnych obszarów życia.

Przeszłość jest tym, co wydarzyło się kiedyś i zdecydowało, jacy jesteśmy dziś. To ona zapisała w osobistej pamięci każdego z nas doświadczenia, na fundamencie których nasze myśli i reakcje budują to, co ważne, cenne, piękne, ale również trudne i bolesne. Co najczęściej z czasów dzieciństwa wrzucamy do wielkiego kufraka wspomnień? Być może ulubionego pluszaka przytulanego każdego

wieczora podczas zasypiania, uśmiech mamy, smak ulubionego ciasta, zapach choinki i emocje towarzyszące rozpakowywaniu długo wyczekiwanych prezentów, słowa ulubionej piosenki, zabawy z kumplami na podwórku, wakacje u babci na wsi, pierwszą miłość, pochwałę za ładnie posprzątany pokój, akceptację naszych szalonych pomysłów, a nade wszystko opiekę i wsparcie, kiedy tego bardzo potrzebowaliśmy... Taka kolekcja pamiątek jest bez wątpienia źródłem naszej wewnętrznej siły i motywacji, aby nie bać się smakować życia, kiedy stajemy się dorośli.

Charakterystyczną cechą kufra wspomnień jest jego nieograniczona pojemność. Gromadzimy w nim również to, co gasi nasz uśmiech, wrusza nas do głębi, a nawet bardzo często doprowadza do łez. Być może znalazły się tu prześmiewcze zachowania kolegów, kara za niski stopień z matematyki, pretensje o źle wykonane polecenie, krzyk pijanego ojca i szloch przerażonej matki, drżenie rąk i ściszony głos podczas występu na szkolnej akademii, smutek samotnego wieczoru, narzekanie rodziców na ciągły brak pieniędzy albo fotografia bliskiej osoby, już nieobecnej, a tak bardzo kochanej.

Które z tych wspomnień dominują w Twoim życiu? Potrafisz cieszyć się ich dobrą energią? A może przytłaczają Cię nieustannie brzmiące bolesne słowa przypominające o wszelkich własnych deficytach — również tych tak naprawdę nigdy niepotwierdzonych? Czujesz się nieudacznikiem? Ofiarą losu? Masz obawy, że jesteś za gruby lub za szczupły? Denerwują Cię piegi na Twoim nosie, zbyt długie ręce albo odstające uszy? Słyszałeś często, że jesteś głupi albo przemądrzały? Pamiętasz jeszcze o tym, chociaż minęło kilkanaście, a może nawet kilkadziesiąt lat od czasu, kiedy tego typu opinie o Tobie były wypowiedane przez osoby z najbliższego Ci

otoczenia? Jeżeli one wciąż żyją swoim życiem i nie chcą ustąpić miejsca bieżącym sprawom oraz wydarzeniom, to właśnie nadeszła pora, by przyjrzeć się temu wszystkiemu z bliska.

**Dzieciństwo jest dobre dlatego, że każdy dzień
zaczyna życie na nowo, bez ciężaru dnia wczorajszego.**

Anna Kamińska

Zapraszam Cię na krótką wycieczkę do przeszłości, Twojej własnej. Nikt nie zna jej lepiej niż Ty. Jednak sama, nawet najwierniejsza pamięć o niej nie wystarczy. Trzeba ją po prostu rozpoznać i dobrze zrozumieć. Podczas tej podróży zastanowimy się, co takiego wtedy się wydarzyło, że dzisiaj być może jest Ci trudno wykreować przyszłość, o jakiej w głębi serca marzysz.

Kiedy byłeś małym, niewinnym dzieckiem, Twój umysł przypominał niezapisaną kartkę albo dysk komputera, na którym nie ma wprowadzonych jeszcze żadnych danych. W dzieciństwie nie istnieją dla nas ograniczenia związane z zawstydzeniem, onieśmieniem, obawą przed kompromitacją albo ośmieszeniem i zażenowaniem. Działamy bez zahamowań, dlatego wszystko wydaje się możliwe.

Kiedy ktoś skieruje do grupy przedszkolaków pytanie: „Kto potrafi zaśpiewać piosenkę?”, bez chwili wahania rośnie las podniesionych w górę rączek. Każde dziecko chce pochwalić się swoimi umiejętnościami wokalnymi, nawet jeśli są one dalekie od doskonałości. „A kto z was umie tańczyć?” — na to pytanie reakcja maluchów będzie podobna. Wszystkie dzieci nie tylko ochoczo się zgłoszą, ale nawet dla wzmocnienia przekazu o swoich zdolnościach tanecznych będą się coraz głośniejszymi przekrzykiwały: „Ja! Ja umiem! Ja potrafię!”. Czyż nie

jest to urocze, że reakcje dzieci pędzą z prędkością światła — wprost z wnętrza, nie napotykając na żadne przeszkody? Są autentyczne i tak bardzo oczywiste w swym przekazie. Dzieci nie pozorują śmiechu, płaczu, strachu czy złości. One uzewnętrzniają to, co w danym momencie czują, i dokładnie w takim stopniu, w jakim to przeżywają.

Zgadnij, co się wydarzy, jeżeli podobna sytuacja zaistnieje w naszym dorosłym życiu. Odpowiedź nie należy do kategorii trudnych. Wystarczy wyobrazić sobie salę teatralną, koncertową albo konferencyjną wypełnioną uczestnikami wydarzenia, a następnie głos niosący się ze sceny: „Kto z państwa potrafi śpiewać?”. Wielce prawdopodobną reakcją ludzi będzie pomruk zdziwienia, poruszenie, skrzępowanie i rozglądanie się we wszystkie strony, czy może jednak znajdzie się chociaż jeden śmiałek, który wykrzyknie swoje autentyczne „Ja!”. Ich odwaga i wiara we własne możliwości będzie bliska zeru.

Czy dorośli ludzie nie znają słów żadnej piosenki? Zapomnieli, jak się śpiewa? Nie, po prostu droga prowadząca od uzewnętrzniania prawdziwych reakcji u każdej z tych osób została tak zablokowana, jakby po gwałtownej burzy powaliło się na nią drzewo. Czym są konkretnie te zawalidrogi, trudne do pokonania przeszkody, które zasłaniają szeroką perspektywę i nie pozwalają dojść do wytyczonego celu? Dlaczego tak bardzo nas ograniczają? Otóż większość z nas posiada **kompleksy**, czyli zaburzone sposoby myślenia na temat własnego wyglądu, charakteru czy zdolności. Są to wytwory naszej psychiki, wywołujące w nas doznanie beznadziei i odbierające poczucie własnej wartości. Można przyrównać je do filtra, przez który patrzymy na świat. To one mają wpływ na nasze wartości, poglądy, sposoby działania i uczucia, ogólnie rzecz ujmując — na całokształt postawy, jaką każdy z nas przyjmuje.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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>

GRUPA
Helion 

A Ty? W czym jesteś świetna? W czym jesteś naprawdę dobry?

Ludzie, którzy wierzą w siebie, mają w życiu łatwiej. Pewność siebie daje im dodatkową moc. Pozwala podczas autoprezentacji mówić o sobie dobrze, w pracy zgłaszać się do prestiżowych zadań, a w działaniu być skutecznym — bo kto wierzy w siebie, ten więcej może. Czytając powyższe słowa, być może cicho wzdychasz: „Gdyby tak mieć więcej pewności siebie...”, by zaraz dodać, także w myślach: „Ale pewność siebie to przecież wyniosłość, to pycha, to często niczym nieoparte przekonanie o swojej przewadze nad innymi”.

Nic podobnego. Prawdziwa pewność siebie, taka, która faktycznie pozwala przenosić góry, bazuje na solidnym fundamencie faktów. Człowiek, który jest w zdrowy (czyli właściwy) sposób pewny siebie, ma do tego podstawy. Zna swoje mocne strony i na nich buduje. Zna też własne wady i potrafi je w sobie poskramiać. Brzmi dobrze, ale masz wątpliwości, czy jesteś w stanie wypracować taką postawę? Przeanalizuj, skąd się wzięł Twój brak wiary w siebie. Dowiedz się, jak możesz temu zaradzić. Przekonaj się, co trzeba zrobić, by brak zastąpić pewnością. I ciesz się pełnią życia w poczuciu zdrowej, dodającej mocy pewności siebie opartej na faktach!

onepress **sensus**



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-7333-4



9 788328 373334

cena 49,90 zł