



SILA WIARY W SIEBIE

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI, DZIĘKI KTÓRYM
ZAUFA SZ WŁASNYM
MOŻLIWOŚCIOM

THIBAUT MEURISSE

sensus

Tytuł oryginału: Master Your Beliefs: A Practical Guide to Stop Doubting Yourself and Build Unshakeable Confidence (Mastery Series)

Tłumaczenie: Anna Zawiała, Tadeusz Zawiała

ISBN: 978-83-289-0554-2

© 2020 Thibaut Meurisse

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced in any form without permission from the publisher, except as permitted by U.S. copyright law.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/silwia>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

<i>Dlaczego warto przeczytać tę książkę</i>	5
<i>Dlaczego napisałem tę książkę</i>	6
<i>Wstęp</i>	9

CZĘŚĆ I

ISTOTA WIARY

1. Czym jest wiara	13
2. Pięć cech wiary	20
3. Potęga wiary	28

CZĘŚĆ II

ODKRYJ PRZEKONANIA, KTÓRE CIĘ OGRANICZAJĄ

4. Przekonania i tożsamość	45
5. Pozbądź się ograniczających przekonań	50
6. Integracja nowych przekonań	57

CZĘŚĆ III

BUDOWANIE FUNDAMENTALNYCH PRZEKONAŃ

7. Nadrzędne przekonanie, które rządzi całą resztą	63
8. Siedem podstawowych przekonań, które zmienią twoje życie	67

Spis treści

CZĘŚĆ IV

PRZEPIS NA WYPRACOWANIE ODPOWIEDNICH PRZEKONAŃ

9. Wzmacniające środowisko	83
10. Powtarzane działania	96
11. Przemóżne pragnienie	108
12. Gotowość do zmierzenia się z dyskomfortem	114

CZĘŚĆ V

UTRZYMAJ WIARĘ PRZEZ DŁUGI CZAS

13. Potęga długoterminowego myślenia	121
14. Jak przejść od myślenia krótkoterminowego do perspektywicznego	134
15. Zwycięstwo w emocjonalnej grze	142
<i>Zakończenie</i>	158
<i>O autorze</i>	161
<i>Przewodnik po działaniach</i>	163

CZYM JEST WIARA

Mówiąc prościej, wiara to zdolność do skupienia się i włożenia wystarczającej ilości energii, co z kolei wpływa na nasze zachowanie. Ów proces odbywa się na poziomie świadomym lub poza naszą świadomością. W tym kontekście musimy odróżnić „wiarę” od „myślenia”.

Myślenie to czynność, w którą angażujesz się przez cały dzień, ale która niekoniecznie skutkuje działaniem lub wpłynie na Twoje zachowanie. Biorąc pod uwagę, że każdego dnia przez Twój umysł przepływają tysiące myśli, na szczęście nie musisz reagować działaniem na każdą z nich. Na przykład sama myśl o podróży do Francji nie oznacza, że od razu zaczniesz działać w tym kierunku. A jeśli nagle przyjdzie Ci do głowy myśl o zjedzeniu pączka, nie oznacza to, że rzucisz wszystko i pobiegiesz do cukierni.

I odwrotnie, wiara jest znacznie potężniejsza od pospolitej myśli. Twoje przekonania są zakorzenione w Twoim umyśle znacznie głębiej. To one dyktują sposób, w jaki postrzegasz siebie i otaczający Cię świat, a także bezpośrednio wpływają na podejmowane przez Ciebie decyzje. Poniżej znajduje się kilka sposobów, w jakie przekonania mogą wpływać na Twoje zachowanie:

- Jeśli uważasz, że nie jesteś zbyt bystry, prawdopodobnie nie zrealizujesz swoich największych marzeń.
- Jeśli sądzisz, że brak Ci śmiałości, zapewne nie zaangażujesz się w działania, które Twoim zdaniem są poza Twoim zasięgiem (np. wygłaszanie przemówień, nawiązanie z kimś rozmowy na imprezie itp.).

- Jeśli wierzysz w to, że pieniądze są symbolem zła, prawdopodobnie nie zarobisz ich zbyt wiele lub szybko wydasz to, co zarobisz.

Na szczęście Twoje przekonania nie są obiektywną oceną rzeczywistości. Możesz zastąpić demotywuujące przekonania bardziej wzmacniającymi treściami, które omówimy w części II, „Odkryj przekonania, które Cię ograniczają”.

1. Związek między przekonaniem a myślami

Choć myśli i przekonania są odrębnymi zjawiskami umysłowymi, pozostają ze sobą w związku i wzajemnie się zasilają:

- Myśli krystalizują się w przekonania, gdy człowiek poświęca im wystarczająco dużo uwagi.
- Przekonania zaś generują myśli, które dodatkowo wzmacniają siłę owych przekonań.

Jeśli stale pielęgnujesz w głowie konkretną myśl, przeobrazi się ona w adekwatne przekonanie. Na przykład, jeśli wielokrotnie powtarzasz sobie, że jesteś najbardziej wytrwałym człowiekiem, jakiego znasz, w końcu w to uwierzysz. W rezultacie zamiast się poddać, zaczniesz pręźnie działać. Krótko mówiąc, Twoje myśli przyjmują postać przekonań, a ściślej — wiary we własną sprawczość.

Gdy przekonanie się skryształizuje, podsunie Ci adekwatne myśli. Posłużmy się przykładem: powiedzmy, że w swoim odczuciu jesteś niewystarczający. W takim przypadku, gdy na randce usłyszysz komplement, zapewne go zignorujesz i założysz, że wynika ze zwykłej uprzejmości osoby, która go wypowiedziała. Kiedy szef pochwali Cię w pracy, prawdopodobnie odpowiesz, że każdy dałby radę wykonać to zadanie. Tego rodzaju myśli będą podsycać Twoje pierwotne przekonanie o tym, że nie jesteś wystarczająco dobry.

Ustalmy teraz źródło Twoich przekonań.

2. Źródła przekonań

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, skąd wzięły się Twoje przekonania?

Odpowiedź jest prosta. Zostały ukształtowane przez:

1. Twój dialog wewnętrzny.
2. Wszelkie informacje na Twój temat napływające ze świata zewnętrznego (dużą rolę odgrywa sposób, w jaki je interpretujesz).

Zatrzymajmy się na chwilę przy tych elementach.

a. Twój dialog wewnętrzny

Same myśli nie mają żadnej mocy, ale jeśli będziesz je odtwarzał przez wystarczająco długi czas, zaczną się przekształcać w przekonania. Im częściej powtarzasz te myśli, tym bardziej wzmacniasz związane z nimi przekonania. Na przykład jednokrotne nazwanie siebie głupkiem jest nieistotne, ale powtarzanie tego stwierdzenia tysiące razy ma już znaczenie.

Zasada jest prosta: powtarzane treści z czasem stają się Twoją rzeczywistością. Rozmowa, którą prowadzisz sam ze sobą, kreuje Twoją „rzeczywistość”, niezależnie od tego, czy proces ten odbywa się na poziomie świadomym czy nieświadomym. Mówiąc możliwie najprościej: Twoja rzeczywistość jest odbiciem Twoich przekonań na temat siebie i otaczającego Cię świata.

Nieustannie wmawianie sobie, że wszystkie Twoje działania są do bani i że jesteś idiotą, sprawi, że stworzysz sobie dokładnie taki obraz samego siebie. Tego rodzaju dialog wewnętrzny doprowadzi do tego, że uwierzysz w swoje ograniczenia i w końcu porzucisz własne marzenia. Co więcej, Twoja samoocena legnie w gruzach.

Nie zapominaj, że Twoje otoczenie nieuchronnie wpływa na Twój dialog wewnętrzny. Na przykład, jeśli Twoi rodzice lub nauczyciele wielokrotnie powtarzali Ci, że nigdy do niczego nie dojdiesz, zaakceptujesz tę „prawdę” i zaczniesz ją sobie mimowolnie powtarzać.

Tym samym docieramy do drugiego czynnika wpływającego na Twoje przekonania.

b. Wszelkie informacje napływające ze świata zewnętrznego

Większość Twoich przekonań została ukształtowana w dzieciństwie i pochodzi z zewnętrznych źródeł, którymi mogą być Twoi rodzice, członkowie rodziny, koledzy z klasy, nauczyciele lub media.

Na przykład, jeśli Twoi rodzice borykali się z problemami finansowymi, możesz żyć dzisiaj w energii niedoboru. Jeśli Cię krytykowali, mogłeś mieć wrażenie, że cokolwiek zrobisz, nigdy nie będzie to wystarczająco dobre. I być może to poczucie nadal Ci towarzyszy mimo tego, że opuściłeś już rodzinny dom i stałeś się niezależny.

Aby zmienić swoje przekonania, musisz:

- zmienić swój dialog wewnętrzny,
- bardziej świadomie wybierać swoje otoczenie.

W dalszej części tej książki pokażę Ci, w jaki sposób możesz zmodyfikować swój dialog wewnętrzny i wykorzystać swoje otoczenie do przeprogramowania umysłu. Ale na razie zdefiniujmy to, co skrywa się pod pojęciem „przekonania”, oddzielając prawdziwe przekonanie od fałszywego.

3. Prawdziwa wiara kontra fałszywa wiara

Motorem napędowym silnej wiary jest mocne przekonanie o czymś i szczerze pragnienie. Musi się także utrzymywać przez długi czas. Taka wiara pozwala pokonywać niepowodzenia i rozczarowania. Zarazem ignoruje krytykę i cynizm.

Prawdziwa wiara istnieje wtedy, gdy:

- jesteś głęboko przekonany o tym, że sobie poradzisz,
- podtrzymasz to przekonanie przez miesiące lub lata, jednocześnie pozbywając się wątpliwości,
- nie pozwolisz swojemu otoczeniu, aby stało Ci na drodze do celu,
- stale towarzyszy Ci mocne poczucie wewnętrznej pewności siebie.

Zarazem pamiętaj, że prawdziwe przekonanie nie oznacza arogancji. Nie chodzi o krzykliwy styl bycia czy popisywanie się. Chociaż niektórzy ludzie mogą wydawać się zbyt pewni siebie, nie oznacza to, że

nauczyli się korzystać z mocy wiary. I odwrotnie: osoba, której pozornie brakuje pewności siebie, może korzystać z tej supermocy.

Zachęcam do pielęgnowania prawdziwej wiary przez nawiązanie relacji ze swoim wnętrzem i zachowanie wiary bez względu na okoliczności. Ćwicz zachowanie tej pozytywnej postawy, dzięki której wszystko wydaje się możliwe. Następnie pewnie podążaj w kierunku swoich celów tak długo, jak jest to konieczne.

* * *

Krok do wykonania

Korzystając z przewodnika po działaniach, oceń, jak dobrze przyjąłeś prawdziwą wiarę w swoim życiu.

4. Różnica między przekonaniami a złudzeniami

Kiedy zaczynałem swoją podróż w kierunku rozwoju osobistego, wyobrażałem sobie, że zainspiruję do działania tysiące, jeśli nie miliony, ludzi. Wciąż jednak zastanawiałem się, czy moja wizja wiązała się z moim ego, czy też z czymś w rodzaju „przeznaczenia”. Być może żyłem w świecie ułud.

Aby się tego dowiedzieć, postanowiłem zaufać swojej intuicji i zacząć działać. Przez pierwsze kilka lat spotykały mnie same niepowodzenia. Mój blog był bardzo rzadko odwiedzany, książki się nie sprzedawały, a zasoby finansowe się uszczuplały. Jednak moja wiara wciąż mnie nie opuszczała. Nadal polegałem na jej mocy, wykorzystując wszystkie koncepcje zawarte w tej książce:

- Powiedziałem sobie, że jeśli inni mogą zarabiać na życie pisaniem książek samopomocowych, to ja też mogę. Te osoby nie były przecież lepsze, mądrzejsze ani bardziej zmotywowane ode mnie.
- Wierzyłem, że podążam właściwą ścieżką i robię to, co należy, dlatego nie odpuszczałem.

- Przypomniałem sobie, że zbudowanie własnego biznesu trwa lata.
- Przypomniałem sobie, że jeśli będę szedł naprzód, znajdę sposób na odniesienie sukcesu.
- Wykształciłem tożsamość osoby, która nigdy się nie poddaje.
- Codziennie kształtowałem swój umysł za pomocą afirmacji, pozytywnego dialogu wewnętrznego, a także wizualizacji.
- Myślałem o wszystkich powodach, dla których moja wizja MUSIAŁA stać się rzeczywistością, i do tego korzyściach dla mnie i ludzi wokół mnie.
- Nawiązałem empatyczną relację z samym sobą. W chwilach przygnębienia zawsze przypominałem sobie, że wszystko gra.

Wykorzystując siłę wiary, byłem w stanie zrealizować niektóre z moich największych marzeń. Gdy piszę te słowa, jestem już pełnoetatowym pisarzem zachowującym pełną kontrolę nad swoim kalendarzem. Cieszę się swobodą podróżowania. Ale, co ważniejsze, jestem absolutnie przekonany, że *nie* żyję złudzeniami.

Ten sukces był jednak możliwy dzięki temu, że zacząłem działać. Nie poprzestawałem na marzeniach. Wizualizowałem swoje cele z silnym poczuciem zaangażowania i determinacją, by je osiągnąć. Następnie przeszedłem do działania.

Dlatego też jeśli czujesz potrzebę spróbowania czegoś, wykonaj pierwszy krok. Nigdy nie wiadomo, dokąd Cię zaprowadzi. Nie lekceważ tego, co możesz osiągnąć w dłuższej perspektywie. W ciągu dosłownie kilku lat możesz znaleźć się w zupełnie innym miejscu, fizycznie, psychicznie, finansowo i duchowo.

Przyjrzyjmy się teraz kilku kluczowym cechom wiary, abyś mógł lepiej zrozumieć, czym jest i jak możesz ją wykorzystać do poprawy jakości swojego życia.

* * *

Krok do wykonania

Korzystając z przewodnika po działaniach, zapisz jeden ze swoich największych celów lub jedno z największych marzeń, a następnie odpowiedz na poniższe pytania:

- Na ile ten cel (marzenie) jest realistyczny?
- Jeśli nadal będziesz robić to, co obecnie, jakie jest prawdopodobieństwo, że naprawdę osiągniesz ten cel (spełnisz marzenie)?
- Co musiałbyś zrobić, aby osiągnąć swój cel (spełnić marzenie) lub znacznie zwiększyć swoje szanse na to, że Ci się to uda?

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 

Masz dosyć czekania na spełnienie swoich marzeń i patrzenia, jak inni osiągają sukces? Czujesz zmęczenie wywołane nudną pracą lub niesatysfakcjonującym związkiem i brakuje Ci odwagi, by to zmienić? Twoje pomysły zawsze kończą się na planach z powodu braku pewności siebie?

Ta książka pomoże Ci odzyskać wiarę we własne możliwości i podsunie narzędzia do zmiany Twojego życia na lepsze. To praktyczny przewodnik, który pokazuje, jak pozbyć się wątpliwości i zbudować pewność siebie. Zaczyniesz od zrozumienia pięciu kluczowych cech wiary i ich znaczenia. Następnie nauczysz się analizować swoje obecne przekonania, by pozbyć się tych, które Cię hamują, i stworzyć nowe, dzięki którym poczujesz większą moc. **Sila wiary w siebie** to poradnik dla tych, którzy chcą zbudować niezłomną pewność siebie i osiągnąć własne cele. Jeśli lubisz praktyczne zadania, konkretne wskazówki i proste strategie, ta książka jest dla Ciebie!



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

sensus

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0554-2



9 788328 905542

cena: 49,90 zł