

# A B C

*pewnosci siebie*



# **ABC pewności siebie**

© 2010 Jakub Drzewiecki  
Wszystkie prawa zastrzeżone.

Ebook udostępniony dla Ciebie przez

[www.pewnoscsiebie.info](http://www.pewnoscsiebie.info)

**Zachęcam do rozpowszechniania tego ebooka na  
Twojej stronie lub wysyłania go znajomym.  
Zabronione są jednak wszelkie zmiany jego zawartości.**

## SPIS TREŚCI:

.....	4
O EBOOKU.....	4
I. BRAK PEWNOŚCI SIEBIE.....	5
Jakie są przyczyny?.....	8
W jakim stopniu to również Twój problem?.....	11
II. BYCIE PEWNYM SIEBIE.....	13
Podejmij wyzwanie!.....	15
III. JAK STAĆ SIĘ OSOBĄ PEWNĄ SIEBIE?.....	18
Akceptacja.....	18
Porzuć szkodliwe przekonania na swój temat, kultywuj pozytywne.....	21
Wizualizuj.....	23
Dystans i odpowiedzialność.....	25
Nastawienie.....	29
Rób to czego się boisz.....	30
Nawyki.....	31
Sprecyzuj cele i znajdź autorytety.....	34
Wywołuj pewność siebie, gdy tego potrzebujesz.....	38
Mowa ciała.....	39
Pewność siebie, a związek.....	39
Dziennik postępów.....	44
Ruszaj w drogę.....	45
Biblioteczka.....	47

## O EBOOKU

### **Witaj drogi czytelniku lub czytelniczko,**

Ebook, którego właśnie czytasz został napisany z myślą o osobach mających problem z **pewnością siebie**.

O osobach, które pragną być szczęśliwe, odnosić sukcesy w życiu i dogadywać się z ludźmi lecz nie pozwala im na to brak przekonania o swojej wartości.

Ja także przechodziłem i nadal przechodzę te problemy. Wiem zatem co czujesz, gdy po raz kolejny nie potrafisz się odnaleźć w nowym towarzystwie. Gdy chcesz coś zrobić, coś co zmieni Twoje życie na lepsze, lecz nie robisz tego bo boisz się reakcji otoczenia.

W zmianie tego pomocny może okazać się ten ebook. Może sprawić, że **zrozumiesz swój problem**, będziesz wiedział jak z nim walczyć oraz da Ci zastrzyk **motywacji** do zmiany swojego sposobu myślenia. Nie jest to jednak lek na całe zło, **nie mogę wykonać roboty, która należy do Ciebie**. Nie przejdę za Ciebie tej drogi, musisz zrobić to sam. Myślę jednak, że wytrwale dążąc do celu, czyli do stania się osobą, która akceptuje siebie w 100% i sama decyduje o tym jak wygląda jej życie (nie rodzina, przyjaciele, media czy cokolwiek innego), dojdiesz niebawem do fenomenalnych rezultatów.

### **Tego ci życzę i zapraszam do lektury;)**

P.S Zachęcam Cię do pomagania innym i udostępniania im tego ebooka (w niezmienionej formie). W książce używam formy męskiej, gdyż adresatem jest człowiek, obu płci;)

# I. BRAK PEWNOŚCI SIEBIE

## Choroba, która powoli Cię niszczy...

Brak pewności siebie **jest jak rak**. Dojrzewa w Tobie latami. Na początku możesz z nim żyć, z czasem jednak coraz bardziej ci przeszkadza. Niszczy w Tobie radość z życia, nie pozwala być sobą i przeżywać w pełni wielu wspaniałych chwil. Sprawia, że stajesz się skryty, coraz bardziej zamykasz się na swoich bliskich. Stajesz się zgorzkniały, a Twoje życie jest jedną wielką udręką.

### Ćwiczenie:

(najlepiej gdybyś każde ćwiczenie wykonywał natychmiast)

*Pomyśl teraz czy spotkała Cię w życiu sytuacja, gdy chciałeś zrobić coś, lecz nie zrobiłeś tego bo zabrakło ci odwagi, powiedziałeś: „jeszcze sobie coś złego o mnie pomyślą” albo „lepiej nie ryzykować”. Mogło to być cokolwiek: zapisanie się na siłownię, napisanie książki czy odezwanie się do nieznanym osobie.*

*Jeśli znalazłeś już taką sytuację pomyśl czy gdybyś zrobił to czego pragnąłeś to Twoje życie wyglądałoby lepiej? Co by się zmieniło?*

*Zapisz na kartce wszystkie istotne w Twoim życiu sytuacje w których zabrakło ci pewności siebie. Przemyśl ile przez to straciłeś.*

Widzisz, więc ile złego powoduje brak pewności siebie. Pewnie tak jak ja miałeś multum sytuacji, które wpłynęłyby pozytywnie na Twoje życie i sprawiły, że dziś rzeczywistość w której żyjesz byłaby zgoła inna.

Brak pewności czy też nieśmiałość (jest to można powiedzieć jej pochodną) sprawia, więc, **że nie jesteśmy w pełni sobą**. Jest to ściana, która oddziela nas od wszechświata (inaczej Boga) oraz bliskich nam osób. Tłamsi nas, nie pozwalając mówić naszemu

wewnętrznemu głosowi oraz paraliżuje. Sprawia, bowiem że czujemy ciągle strach, który powoduje, że jesteśmy **totalnie bezsilni wobec tego co nas spotyka**.

Głównym celem ludzi bez poczucia własnej wartości jest unikanie cierpienia. Powiem więcej: **PANICZNE UNIKANIE CIERPIENIA**. Nie podejmujemy działania bo boimy się rozczarowania, klęski czy tego, że zostaniemy wyśmiani przez otoczenie. Najgorsze jest drogi czytelniku, że ten strach jest **totalnie irracjonalny**. Jest on wywoływany przez nasz umysł by uchronić nas od niebezpieczeństwa, jednak w większości sytuacji jest on zupełnie niepotrzebny.

Wiele razy miałem w życiu sytuacje, gdy chciałem coś zrobić, lecz zamiast zwyczajnie to zrobić myślałem o tym co złego może mnie spotkać. Zapominałem o pozytywnych skutkach, jedno negatywne następstwo (które i tak pewnie nie miałoby miejsca) potrafiło zniweczyć całe plany. Zwykle jednak to następstwo rosło w moim umyśle do ogromnych rozmiarów. Przykładowo chcąc zapisać się na jakieś zajęcia sportowe (przyniosłoby mi to niewątpliwie wiele korzyści takich jak zabicie nudy, poprawienie sprawności fizycznej, poznanie nowych ludzi itd.) wyobrażałem sobie, że nie daję sobie rady na treningach, nie jestem zaakceptowany przez kolegów lub, wmawiałem sobie że jestem już na to za stary. Brzmi znajomo? Niestety jeśli ulegniemy wizjom tworzonym przez nasz umysł **stajemy się jego więźniami**. Jest to jak już wspomniałem pewien mechanizm obronny, który w niektórych sytuacjach jest bardzo pożądany, lecz w innych może stać się naszym największym przekleństwem.

Nasz umysł nie potrafi bowiem oceniać **co jest dla nas dobre a co złe** - to nasza działka. Rozum jest tylko narzędziem, którym powinniśmy mądrze operować by działał na naszą korzyść.

Wszystko co nas spotyka jest weryfikowane przez tzw. **filtry percepcyjne**. Każdy z nas ma określone filtry które „zdobyliśmy” podczas życia przez pryzmat których oceniamy rzeczywistość. Właśnie dlatego gdy jedna osoba znajduje się w danej sytuacji radzi sobie bez problemu podczas gdy inna załamuje się i nie daje rady. Jak osoba niepewna siebie reaguje na nowo poznaną osobę? Zazwyczaj nie potrafi pociągnąć rozmowy, czuje się skrepowana i

najchętniej znalazłaby się z powrotem w domu sama ze sobą. Jest tak bowiem czujemy się gorsi, gdy rozmowa „się nie klei” uważamy, że to nasza wina. Często gloryfikujemy innych, widzimy ich jako ideały. Mamy ich za nieomylnych, atrakcyjnych i silnych, a siebie za zupełne przeciwieństwo.

### Ćwiczenie:

*Zastanów się czy w Twoim otoczeniu są osoby od których czujesz się gorszy. Osoby z którymi podczas rozmowy, słuchając ich wypowiedzi zgadzasz się bezkrytycznie z ich zdaniem nawet jeśli w myślach uważasz inaczej?*

*Pomyśl teraz dlaczego tak się dzieje? Zauważ, że w większości ludzie lubią i szanują osoby mające własny światopogląd i trzymające się go. Czy nie przedstawiasz głośno swojego zdania bo boisz się, że zostaniesz skrytykowany, czy może uważasz, że nie można sprzeciwić się tej osobie bo jest od Ciebie lepsza, mądrzejsza itd.? Zastanów się także co by się stało gdybyś przedstawił swój punkt widzenia. Czy Twój rozmówca nabrałby szacunku do Ciebie?*

Życie osób niepewnych siebie jest zazwyczaj uzależnione od **wielu czynników zewnętrznych**. Miałeś pewnie w życiu takie sytuacje gdy zrobienie czegoś uzależniałeś od tego co powie na to Twoje otoczenie lub czy nie pojawi się żaden problem z którym musiałbyś sobie poradzić.

*„Świat należy do ludzi, którzy mają odwagę marzyć i ryzykować, aby spełniać swoje marzenia. I starają się robić to jak najlepiej.”*

**- Paulo Coelho**

Nie ma się co łudzić, osoby nie akceptujące siebie w pełni i nie mające odwagi by podjąć działanie, by zrobić coś wbrew innym **nigdy nie osiągną niczego w życiu**. To boli ale niestety tak jest. Często brak pewności siebie jest mylony ze skromnością. Gdy

widzimy kogoś cichego, zamkniętego w sobie myślimy o nim jako o osobie, która musi być dobra, szlachetna i wyrozumiała, bo przecież nie wdaję się w kłótnie, jest spokojna i nie krytykuje nas. Takie osoby zazwyczaj nie lubią się wychylać, zawsze idą za głosem tłumu oraz boją się marzyć. Brak pewności siebie więc to zupełnie coś innego niż wrażliwość, opanowanie czy skromność. Osoby o zaburzonym poczuciu własnej wartości **to ludzie zagubieni, szukający w głębi duszy pomocy**. Nie potrafią oni uzewnętrzniać swoich uczuć przez co nawet pozytywne rzeczy stają się dla nich uciążliwe bo nie umieją się nimi cieszyć. Nie rozumieją także, że są wartościowi, że **posiadają wspaniałą moc, która w nich drzemie i tylko czeka by się z nich wydobyć**.

Dobrze, wiesz już jak objawia się brak pewności siebie i jak wielki ma wpływ na życie. Dowiesz się teraz **czym jest powodowany**, a więc poznasz przyczynę co przybliży Cię znacznie do rozwiązania problemu.

## Jakie są przyczyny?

Chcę byś zrozumiał teraz, że brak pewności siebie **TO NIE JEST CECHA CHARAKTERU!** Nikt nie rodzi się z kompleksami i nikt też jako małe dziecko nie ma siebie za osobę gorszą, mniej wartościową. Jeśli uznasz to za fakt, to będziesz wiedział, że możesz **zmienić swoje życie!**

Każdy z nas dorasta w innym otoczeniu. Jedni z nas są dziećmi zamożnych ludzi, które nie wiedzą co to głód, niedostatek itd. Inne wręcz przeciwnie. Zawsze jednak jako małe dzieci **przejmujemy wzorce zachowań od osób z naszego otoczenia**. Małe dzieci są chłonne jak gąbka, dlatego też wszystko co usłyszą, zobaczą i czego doświadczą ma wpływ na to jakie będą w dorosłym życiu.

Tu właśnie trzeba się dopatrywać źródła Twojego braku pewności siebie, kompleksów, frustracji, niezadowolenia itp. Jeśli od swoich rodziców ciągle słyszałeś: **„zostaw to”, „nie rób tego”, „ty się do niczego nie nadajesz”** to bardzo mocno utkwilo to w Twoim umyśle. Być może nie zdajesz sobie z tego sprawy, większości sytuacji pewnie nie pamiętasz, jednak tkwi to głęboko w Twojej



podświadomości i ma od wielu lat wpływ na to jak żyjesz. Dzieci często obwiniają się o złą sytuację w domu. Pewnie czasami słyszałeś kłótnie między Twoimi rodzicami. Jest to normalna sprawa o ile nie odbywa się zbyt często, a dziecko wie, że jest kochane i akceptowane. Inaczej jest gdy kłótnie są na porządku dziennym, a atmosfera w domu jest zła. Wtedy dzieci często obwiniają się za ten stan rzeczy, czują się niekochane i uważają siebie za przyczynę całego zła.

### **Ćwiczenie:**

*Jak wyglądała sytuacja w Twoim domu gdy byłeś mały? Czy czułeś się kochany, akceptowany i ważny dla swoich rodziców czy wręcz odwrotnie? Pomyśl także czy Twoja rodzina nieświadomie nie przyczyniła się do Twoich obecnych problemów. Czy rodzice byli dla Ciebie wyrozumiali, doceniali i wynagradzali Cię za dobre zachowanie? A może wręcz przeciwnie: rzadko słyszałeś pochwały, częściej pojawiały się zakazy i kary.*

*Pomyśl o tym czy mogło to mieć wpływ na to jak obecnie radzisz sobie w życiu.*

Myślę, że wiesz już jak wielki wpływ na naszą osobowość ma **wychowanie i sytuacja w domu**. Nie tylko to jednak kształtuje naszą mentalność. **Znajomi, szkoła, media** oraz wszystko inne co Cię otacza ma na Ciebie większy lub mniejszy wpływ.

Presja pod jaką żyją niektóre dzieci jest straszliwa. Muszą mieć najlepsze stopnie, być wszędzie pierwsi i potrafić się zachować w każdej sytuacji. Rodzice takich dzieci często leczą swoje chore ambicje, które najczęściej także narzucili im ich rodzice. Co to ma do pewności siebie? Ma i to dużo:) Jak myślisz co się dzieje, gdy takie dziecko nie spełni oczekiwań rodziców? **Poczuj się najpewniej nic nie warte, nie kochane** (bo kto pokocha kogoś komu „nic” nie wychodzi) oraz straci wiarę we własne siły. Być może sam czegoś takiego doświadczyłeś, jeśli tak to na pewno odcisnęło to na Tobie olbrzymie piętno.

Szkoła także często jest źródłem traumatycznych przeżyć. Zwykle w grupie są osoby pełniące funkcje przywódców, które mają poważanie, są lubiane i „ustalają reguły”:) Oprócz tego są oczywiście inne dzieci

(czy też później nastolatkiem), którzy podążają za przywódcami: zachowują się tak jak oni, robią to co oni i dostosowują się do tego co mówią przywódcy. Oczywiście wiele zależy od tego jacy to przywódcy, lecz zazwyczaj grupie imponuje siła, odwaga, pewność siebie i bogactwo, więc na liderów grupy wybierane są zazwyczaj osoby z takimi cechami. Wszystko byłoby dobrze gdyby nie odrzucano słabszych i biedniejszych „jednostek”. Są to tzw. **kozy ofiarne**, które są mniej przebojowe, atrakcyjne i silne. Jako dojrzałsi ludzie możemy to bagatelizować bo co nas obchodzi to co było kilka, kilkanaście lat temu. To czego doświadczyliśmy jako młodzi ludzie ciąży nam jednak i nie pozwala być szczęśliwymi.

### **Ćwiczenie:**

*Jaka była Twoja pozycja w grupie jako dziecko. Czy miałeś mocną pozycję czy może zdarzało się, że byłeś wyśmiewany, bity itd.? Zamknij oczy i przypomnij sobie swoje stosunki z rówieśnikami. Oceń jaki miało to na Ciebie wpływ.*

Być może byłeś jednym z przywódców w swojej grupie. To jednak wcale nie oznacza, że nie mogło to mieć negatywnego wpływu na Twój obecny stosunek do siebie i innych. Jeśli mając mocną pozycję nie szanowałeś osób słabszych to teraz możesz odczuwać tego skutki. Pamiętaj bowiem, że **to co dajemy innym wraca do nas ze zwiokrotnioną siłą**. Nie wiem dlaczego, tak po prostu jest;)

Mówiąc o źródłach warto wspomnieć także o mediach. Mają one na nas spory wpływ, lecz rzecz jasna nie tak wielki jak wcześniej przedstawione przykłady.

Media (szczególnie telewizja i gazety) często wprowadzają ludzi w kompleksy pokazując najczęściej piękne, bogate i atrakcyjne osoby. Oglądając reklamy w telewizji Twój umysł jest bombardowany różnymi hasłami, które później negatywnie na Ciebie oddziałują tworząc **zakłamy obraz rzeczywistości**.

Tak na marginesie: jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś to polecam jak najbardziej **ograniczyć oglądanie telewizji**. Ma ona na nas

bardzo destruktywny wpływ. Wiem, że może być to dla Ciebie ciężkie i możesz bronić się przed tym bo jest to nawyk często rozwijany przez lata, jednak warto to zrobić. Nie mów: „wszyscy oglądają TV, dlaczego ja mam nie oglądać?”, „co w takim razie będę miał innego do roboty?”, „zanudzę się na śmierć”. Po prostu zrób to! Szybko dostrzeżesz fenomenalne efekty: będziesz miał wreszcie czas na naukę, uprawianie sportu czy spotkania z najbliższymi. Może dzięki temu poznasz swoją miłość?

Podsumowując, o tym jacy jesteśmy decyduje to **jakie mamy przekonania o sobie**. Jeśli w okresie dzieciństwa doznaliśmy wielu przykrości, upokorzeń i trudności to mogliśmy wyrobić sobie wyobrażenie siebie jako osoby niezdecydowanej, słabej i mało wartościowej.

## W jakim stopniu to również Twój problem?

**Odpowiadając na poniższe pytania sprawdź w jakim stopniu brak pewności siebie wpływa na Twoje życie:**

**1. Nie robie wielu rzeczy, których pragnę gdyż boję się reakcji otoczenia (krytyki, wyśmiania etc.)**

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy

**2. Wyobrażam sobie jakie mogą być negatywne skutki danego działania i rezygnuje z niego.**

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy

**3. W towarzystwie niektórych osób jestem cichy oraz boję się wypowiadać, by się nie skompromitować.**

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko

d)Nigdy

**4. Uważam się gorszy od niektórych osób.**

- a)Zazwyczaj
- b)Czasami
- c)Rzadko
- d)Nigdy

**5. Wyrażanie swoich emocji przychodzi mi z trudem.**

- a)Zazwyczaj
- b)Czasami
- c)Rzadko
- d)Nigdy

**6. Nie wierzę, że jestem w stanie coś zrobić.**

- a)Zazwyczaj
- b)Czasami
- c)Rzadko
- d)Nigdy

**7. Mam problemy w nawiązaniu kontaktów z płcią przeciwną.**

- a)Zazwyczaj
- b)Czasami
- c)Rzadko
- d)Nigdy

**8. Długo rozpamiętuje dane wydarzenie.**

- a)Zazwyczaj
- b)Czasami
- c)Rzadko
- d)Nigdy

**9. Lubię bezpieczeństwo, nie znoszę wychylać się i zwracać na siebie uwagi.**

- a)Zazwyczaj
- b)Czasami
- c)Rzadko
- d)Nigdy

**10. Zazdrozczę innym tego jacy są.**

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś „zazwyczaj” i „czasami” to znaczy, że masz problem z brakiem pewności siebie i wpływa to mocno na jakość twojego życia. Mam jednak dla Ciebie także dobrą wiadomość:) Już niedługo, jeśli zaczniesz zmieniać swój sposób myślenia Twoje życie nabierze barw i stanie się dla Ciebie wspaniałą przygodą. **Zatem do dzieła!**

## II. BYCIE PEWNYM SIEBIE

### Dlaczego to tak ważne? Jak może zmienić się Twoje życie?

<p><i>„Nie powstrzymuje Cię ani brak potencjału, ani brak okazji –powstrzymuje Cię brak pewności siebie.”</i></p> <p><b>- Brian Tracy</b></p>
---

Wielkie rzeczy wymagają **zdecydowanego działania**. Nie osiągniesz więc wiele w życiu jeśli każdy krok będzie wiązał się ze **strachem, niepewnością i niezdecydowaniem**. Stojąc przed jakąś okazją i nie podejmując szybkiej, zdecydowanej decyzji może się okazać, że przepadła...ktoś sprzątnął Ci ją sprzed nosa! Może tak się dzieć zawsze jeśli nie uwierzysz w siebie i nie przestaniesz snuć czarnych scenariuszów albo przynajmniej zaczniesz traktować je z dystansem. Nawet jeśli coś faktycznie złego może wyniknąć z danej sytuacji to w większości wypadków nie będzie to miało miejsca, więc chyba warto zaryzykować i podjąć działanie z uwagi na korzyści jakie Cię czekają. **Kto nie ryzykuje, nie pije szampana** – zapamiętaj;-)

#### **Ćwiczenie:**

*Pomyśl teraz czy czarne scenariusze wydarzeń jakie podsuwa Ci Twój umysł są faktycznie realne. Pomyśl na chłodno, bez emocji – najlepiej o*

wydarzeniach, które już minęły i nie mają na Ciebie wpływu. Przypomnij sobie sytuacje, gdy chciałeś coś zrobić (być może na początku przepelniony byłeś pozytywną energią, uważałeś to za świetny pomysł), lecz nie zrobiłeś tego, gdyż pogrążyłeś się w negatywnych myślach. Wyobrażałeś sobie jak wszystko idzie nie po Twojej myśli i to co miało być dla Ciebie czymś wspaniałym kończy się totalną katastrofą.

Jeśli znalazłeś już takie wydarzenie, pomyśl w jakim stopniu Twój czarny scenariusz był prawdopodobny. Może bardziej realne, że to co chciałeś zrobić wyszłoby Ci na dobre, a może nawet zmieniło w jakimś sensie Twoje życie? Czy chcesz by negatywne myśli i wyobrażenia kierowały Twoimi poczynaniami?

Nie będąc prawdziwie, głęboko przeświadczonym o swojej wartości i zdolności do radzenia sobie z problemami będziesz niewolnikiem swoich wyobrażeń. To już właściwie nie będziesz Ty, gdyż nie będziesz miał zdolności dokonywania świadomych decyzji. A **tylko świadome wybory określają człowieka, tylko one go tworzą!**

Najwięksi ludzie w historii mieli **wielką wizję** i...**ogromną wiarę w siebie i we własny sukces**. Zobacz jak musieli być pewni siebie, gdy inni kpili z nich i ich celu. Nikt nie wierzył, że im się uda i gdyby tym wielkim ludziom brakowało pewności siebie nie dokonali by tylu wspaniałych rzeczy. Pomyśl co by było gdyby ci ludzie wybrali łatwą drogę, nie ryzykowali i poszli za tłumem. Edison pewnie wiele razy słyszał przed wynalezieniem żarówki: „daj sobie spokój, tyle razy próbowałeś. I tak ci nie wyjdzie”. Inny wielki człowiek, Mikołaj Kopernik żył w czasach, gdy prawie wszyscy wierzyli, że Ziemia jest płaska. Był jednak pewny siebie, miał wiarę w swoją idee i nie uległ presji.

„Pewność siebie jest podstawą wszystkich wielkich dokonań i sukcesów.”

**-Brian Tracy**

Niestety jest wielu takich ludzi. **Boją się wyróżnić, mieć własne zdanie czy zrobić coś oryginalnego**. Mam nadzieję, że Ty nie chcesz być kimś takim i zrobisz wszystko by móc wreszcie wyrazić siebie.

„Istnieją ludzie, którzy posiadają tak mało odwagi, by stwierdzić cokolwiek, że boją się nawet oświadczyć, iż wieje wiatr, chociaż wyraźnie to czują, o ile nie usłyszą przedtem, że ktoś już to powiedział.”

- **Georg Christoph Lichtenberg** (1742-1799)

## Podjmij wyzwanie!

Zdecyduj, że od teraz **każdego dnia będziesz robił rzeczy, które przybliżą Cię do celu jaki sobie postawiłeś**. Codziennie rób coś co popchnie Cię do przodu. Może być to nawet coś małego, lecz zawsze staraj się pamiętać o swoich celach i bezustannie dążyć do nich, krok po kroku.

### Ćwiczenie:

*Najlepiej jakbyś zamknął oczy i usiadł lub położył się w jakimś wygodnym miejscu, byś mógł zignorować świat zewnętrzny. Wyobraź sobie swoje życie, jak będzie wyglądało za 5, następnie za 10 i 25 lat, gdy:*

- a) *Podjmiesz decyzje o zmianie swojego życia (wyobraź sobie wszystkie wspaniałe chwile, które mogą Cię spotkać – zwróć uwagę na szczegóły. Pomyśl jakim będziesz człowiekiem, jakie będą Twoje kontakty z najbliższymi, jak będziesz spędzał wolny czas itd.)*

b) *Nie podejmiesz wyzwania i uznasz, że to co masz teraz ci wystarczy (wyobraź sobie ile stracisz, jak będzie wyglądało Twoje życie za te kilka, kilkanaście lat).*

*Zamknij oczy i wizualizuj to przez 15-20 minut.*

I jak? Widzisz ile zależy od **TEJ JEDNEJ DECYZJI KTÓRĄ MOŻESZ PODJĄĆ JUŻ DZIŚ?** Jeśli postanowisz, że zaczniesz walczyć ze swoimi lekami, niepewnością i wszystkim tym co nie pozwala Ci być szczęśliwym to obiecuję Ci, że osiągniesz swój cel.

**Potrzebujesz teraz tylko:**

- 1)Mapy, która wskaże ci drogę (wiedzy).**
- 2)Pragnienia bycia osobą pewną siebie.**
- 3)Wytrwałości.**

Postaram się w tej publikacji pomóc Ci, dając rady, które mogą być dla Ciebie bardzo istotne. Nie jestem psychologiem, sam mam wiele problemów. Wiem jednak, że tak jak ja niedawno potrzebowałem, tak wielu innych ludzi potrzebuje pomocnej dłoni i dobrego słowa, które przypomni co jest w życiu ważne i zmotywuje do działania. Mam nadzieję, że już podjąłeś decyzje. Wiem, że może to być ciężkie, ale nie zostawiaj sobie żadnych furtek powrotnych do dawnego życia. **Rusz w nieznane i zaufaj sobie oraz Bogu.** Może jesteś teraz uważany przez innych za osobę nieśmiałą, zamkniętą w sobie bądź kogoś w jakiś sposób negatywnego. **TO NIE JESTEŚ JEDNAK PRAWDZIWY TY!** Prawdziwy Ty czeka na to by się ujawnić. Prawdziwy Ty, jest kochający, radosny i szlachetny. Jesteś częścią wszechświata i masz prawo być szczęśliwym, żyjąc w sposób, który jest dla Ciebie najlepszy. **Masz w sobie siłę, jesteś w stanie dokonać wielkich rzeczy,** bez względu na to w jakim punkcie teraz się znajdujesz. **Uwierz w to i podejmij wyzwanie!**

Na koniec kilka (nie moich) słów, które może dodadzą ci otuchy;)



*Zawsze trzeba podejmować ryzyko. Tylko wtedy uda nam się pojąć, jak wielkim cudem jest życie, gdy będziemy gotowi przyjąć niespodzianki, jakie niesie nam los. Bowiem każdego dnia wraz z dobrodziejstwami słońca Bóg obdarza nas chwilą, która jest w stanie zmienić to wszystko, co jest przyczyną naszych nieszczęść. I każdego dnia udajemy, że nie dostrzegamy tej chwili, że ona wcale nie istnieje. Wmawiamy sobie z uporem, że dzień dzisiejszy podobny jest do wczorajszego i do tego, co ma dopiero nadejść. Ale człowiek uważny na dzień, w którym żyje, bez trudu odkrywa magiczną chwilę. Może być ona ukryta w tej porannej porze, kiedy przekręcamy klucz w zamku, w przestrzeni ciszy, która zapada po wieczery, w tysiącach i jednej rzeczy, które wydają się nam takie same.*

*Ten moment istnieje naprawdę, to chwila, w której spływa na nas cała siła gwiazd i pozwala nam czynić cuda. Tylko niekiedy szczęście bywa darem, najczęściej trzeba o nie walczyć. Magiczna chwila dnia pomaga nam dokonywać zmian, sprawia, iż ruszamy na poszukiwanie naszych marzeń. I choć przyjdzie nam cierpieć, choć pojawią się trudności, to wszystko jest jednak ulotne i nie pozostawi po sobie śladu, a z czasem będziemy mogli spojrzeć wstecz z dumą i wiarą w nas samych. Biada temu, kto nie podjął ryzyka. Co prawda nie zazna nigdy smaku rozczarowań i utraconych złudzeń, nie będzie cierpiał jak ci, którzy pragną spełnić swoje marzenia, ale kiedy spojrzy za siebie – bowiem zawsze dogania nas przeszłość – usłyszy głos własnego sumienia: „A co uczyniłeś z cudami, którymi Pan Bóg obsiał dni twoje? Co uczyniłeś z talentem, który powierzył ci Mistrz? Zakopałeś te dary głęboko w ziemi, gdyż bałeś się je utracić. I teraz została ci jedynie pewność, że zmarnowałeś własne życie.” Biada temu, kto usłyszy te słowa. Bo uwierzył w cuda, dopiero gdy magiczne chwile życia odeszły na zawsze.*

— **Paulo Coelho** (ur. 1947)

*Nad brzegiem rzeki Piedry usiadłam i płakałam...*

## III. JAK STAĆ SIĘ OSOBĄ PEWNA SIEBIE?

### Akceptacja

#### **Zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić!**

Nie namawiam Cię do akceptacji Twoich **kompleksów**, **lęków** czy **zahamowań**. Wręcz przeciwnie, zmieniaj to co możesz zmienić, lecz pozostałe rzeczy musisz zaakceptować. Nie zmienisz tego co zrobiłeś dawniej, nie masz też wpływu na to z jakiej rodziny pochodzisz, jakie są rysy Twojej twarzy czy ile masz lat.

Musisz zrozumieć (choć jeśli brak ci poczucia własnej wartości to może Cię to dziwić), że jesteś wyjątkowy. Nie ma drugiej takiej samej osoby jak Ty i tylko Ty możesz wykorzystać wspaniały potencjał i siłę, które w Tobie drzemą. **Masz takie same możliwości jak Platon, Jan Paweł II czy Einstein**. Możesz myśleć: „nie dorastam im do pięt, oni mieli w sobie siłę, byli utalentowani i genialni”. Tak, w istocie, były to osoby, które osiągnęły wiele i wpłynęły na losy świata, jednak Ty także możesz stać się kimś wielkim. Nie musisz być genialnym wynalazcą czy filozofem żeby zrobić coś fantastycznego. Może spełnisz się w swojej pasji, będziesz pomagał ludziom, udzielał im rad i wspierał dobrym słowem? Może będziesz wolontariuszem lub przedsiębiorcą dającym pracę wielu ludziom? A może po prostu będziesz dobrym rodzicem dla swojego dziecka i wychowasz je na uczciwego i szczęśliwego człowieka? Możliwości jest wiele, żadna nie jest gorsza. Chodzi o to byś to ty był szczęśliwy.

#### **Ćwiczenie:**

*Zamknij oczy. Pomyśl o ludziach, którzy Cię kochają lub o tych, którym wyrządziłeś jakąś przysługę. Gdyby ktoś zapytał ich o Ciebie, co by powiedzieli? Poczuj miłość, szacunek lub uznanie jakie dla Ciebie mają. Wyobraź sobie, że stajesz się, którąś z tych osób. Wejdz w ich skórę,*

*spójrz na siebie ich oczami. Zobacz jakie niezwykle cechy w Tobie dostrzegają.*

*Wróć teraz do swojego ciała;) Pomyśl nad swoimi zaletami. Wypisz je wszystkie. Może jesteś dobry sporcie, nauce lub w czymkolwiek innym? Może potrafisz wysłuchać drugą osobę, jesteś odpowiedzialny i serdeczny? Już to, że czytasz tę książkę oznacza, iż wkładasz wysiłek w zmianę swojego zachowania, a to ogromny plus. Wielu ludzi przez całe życie oszukuje się i nie dopuszcza do siebie myśli, że mają problem. Ty walczysz o swoje marzenia.*

Podziękuj Bogu (czy jeśli wolisz wszechświatowi) za to jaki jesteś, za to co masz, a nawet za wszystkie złe rzeczy, które Cię spotykają, gdyż to one hartują ducha. Wypełnij swój umysł wdzięcznością i poczuj ją naprawdę intensywnie. To wymaga częstej praktyki dlatego codziennie rano i wieczorem **dziękuj za wszystko**. Może nie podoba Ci się w Twoim życiu wiele rzeczy, ale przypatrz się dokładnie swojemu losowi. Może jesteś prawdziwym szczęściarzem? Niektórzy muszą walczyć każdego dnia o życie, głodują i przyglądają się z bliska śmierci swoich bliskich. Budź się z uśmiechem na ustach, powiedz sobie: „kolejny wspaniały dzień przede mną”. Dzięki akceptacji i wdzięczności zniknie uczucie frustracji, przygnębienia, które towarzyszą nie spełnionym ambicjom i oczekiwaniom. Przestaniesz zazdrościć innym tego jacy są, a skoncentrujesz się na stawianiu się każdego dnia lepszą, bardziej pewną siebie osobą.

### **Zaakceptuj to, że czasem może pójść nie po Twojej myśli.**

To niezbędne by cokolwiek osiągnąć. Inaczej będziesz przy każdym podejmowaniu działania bił się z myślami: „czy warto?”. „a jeśli się nie uda”, „pewnie mnie wyśmieją” itd. Przemyśl na spokojnie każdą sytuację i **zaakceptuj** czarny scenariusz, który snuje Twój umysł.

Powiedzmy, że chcesz zapisać się na kurs tańca, jesteś podekscytowany. Kupujesz odpowiednie obuwie i strój do ćwiczeń. Jeszcze przed pójściem na sale uczysz się podstawowych kroków, poznasz technikę itd. Wszystko wygląda pięknie, lecz w drodze na pierwszy trening pomyślałeś o tym co będzie jeśli nie znajdziesz partnerki/partnera do ćwiczeń. Wyobrażasz sobie siebie siedzącego samotnie na ławce, podczas gdy inni ćwiczą i patrzą na Ciebie drwiąco. Ruszasz jednak do przodu, lecz po

chwili wpada ci do głowy myśl, że może Twój strój jest nieodpowiedni. Inni mogą Cię wyśmiać. Obracasz się i wracasz z powrotem do domu. **Czujesz się nieszczęśliwy, mało wartościowy i beznadziejny.**

Miałem podobnych przykładów wiele w życiu, Ty zapewne też. Pomyśl czy ta przykładowa historyjka tak musiała się skończyć. Gdybyś zaakceptował wszystkie złe rzeczy, które mogą Cię na tym kursie spotkać poczułbyś ulgę. Trudno, kto nie ryzykuje ten nie ma, powiedziałbyś sobie i ruszył na trening. Cała historia najpewniej skończyłaby się tak, że świetnie byś się bawił, poznał wielu świetnych ludzi i nauczył nowych rzeczy. A może znalazłbyś przypadkiem miłość swojego życia?:) Ulegając czarnym wizjom przepada nam wiele wspaniałych okazji, które mogłyby zmienić nasze życie. Trzeba więc za każdym razem w takich sytuacjach **podejmować ryzyko**. Może doznasz trochę wstydu czy niepowodzeń, lecz zyskasz na pewno wiele więcej.

### **Ćwiczenie:**

*Pomyśl o rzeczach przed których zrobieniem wahasz się. Niech to będą rzeczy, które mogą Ci przynieść wiele dobrego, lecz obawiasz się, że coś pójdzie nie po Twojej myśli i wszystko zakończy się klęską. Zapisz na początek jedną z nich na kartce.*

*Niżej opisz wszystkie złe rzeczy, które mogą się zdarzyć (nawet jeśli niektóre są mało prawdopodobne). Stań się na chwilę wróżbitą, który przewiduje tylko najstraszliwsze i najgorsze rzeczy. Niech to będą konsekwencje, których najbardziej się obawiasz i które najbardziej zniechęcają Cię do wykonania tej czynności, którą chcesz wykonać. Wyobraź sobie jak się będziesz czuł, gdy wszystko pójdzie nie po Twojej myśli i czarny scenariusz spełni się. Zobacz siebie w tamtej sytuacji, poczuj to jak się będziesz czuł i co Cię spotka. Teraz najzwyczajniej w świecie zaakceptuj to. Pomyśl, czy nie warto zaryzykować. Ile możesz stracić nawet jeśli spełni się najgorsze?*

Gdy boisz się zrobić coś powtarzaj sobie **„Bóg wspiera moje zamiary, jest ze mną, a jeśli Bóg jest ze mną, to któż jest przeciwko mi?”**. Zostawmy teraz to czy wierzysz w Boga – to nie ma znaczenia. Chodzi o to, żebyś poczuł, że ktoś Cię wspiera w Twoich zamierzeniach. Ktoś lub

coś co nie pozwoli Cię skrzywdzić i sprawi, że wszystko ułoży się po Twojej myśli.

## Porzuć szkodliwe przekonania na swój temat, kultywuj pozytywne

Musisz wiedzieć, że to jaki jesteś zależy w głównej mierze od tego jakie masz **przekonania na swój temat**. Myśląc o sobie jako o kimś pewnym siebie, zdecydowanym i energicznym takim właśnie będziesz! To fantastyczne, możesz być **tym kim chcesz** i nie ogranicza Cię nic poza Tobą samym (a właściwie Twoim umysłem).

Umysł dzieli się na **świadomy** i **podświadomy**. Świadomością posługujesz się gdy rozmawiasz z kimś, podejmujesz jakąś (świadomą) decyzję lub grasz w karty. Można powiedzieć, że świadomość jest kapitanem statku (ustala kurs, podejmuje decyzje itd.), a podświadomość wykonuje bez żadnego sprzeciwu jej polecenia. Świadomość wyłącza się gdy zasypiamy, podświadomość jest aktywna cały czas. Kieruje pracą naszego organizmu np. biciem serca oraz naszymi zachowaniami (to nas interesuje;)). Jeśli mówisz sobie: „**nie stać mnie na to**”, „**jestem mało wartościowy**” to Twoja podświadomość biegnie to za fakt i takim właśnie się staniesz. Najważniejsze jest więc żeby wybierać takie przekonania i myśli, które nam odpowiadają i przekazywać je podświadomości.

### Ćwiczenie:

*Rozpoznaj swoje szkodliwe przekonania i zmień je na pozytywne. Najlepiej usiądź wygodnie, weź kartkę, długopis i zacznij pisać od punktów to jak postrzegasz siebie i świat. Możesz zacząć: „uważam siebie za osobę:”, a później „świat jest dla mnie:”. Napisz wszystko co przyjdzie Ci do głowy, najlepiej gdybyś się długo nie zastanawiał.*

*Następnie wypisz jedną z tych rzeczy na oddzielną kartkę (dużymi literami), a poniżej opisz jak to przekonanie wpływa na Twoje życie np. dla przekonania „jestem nieśmiały” może być następujący skutek:*

„unikam kontaktów z innymi ludźmi, nie lubię wychodzić z domu przez co mam mało znajomych”. Na drugiej stronie kartki napisz pozytywne przekonanie będące przeciwnością wcześniejszego, czyli jeśli napisałeś „jestem nieśmiały” to po drugiej stronie napisz „jestem duszą towarzystwa”. Niżej napisz także co dobrego wnosi to do Twojego życia.

Druga część ćwiczenia jest bardzo ważna. Gdy już opiszesz swoje szkodliwe przekonania w wyżej przedstawiony sposób, wraz z ich pozytywnymi odpowiednikami, zacznij każdego dnia skupiać się na jednym z nich. Na przykład jutro żyj przekonaniem, że potrafisz rozmawiać z innymi. Rano powtarzaj sobie: „jestem duszą towarzystwa, potrafię rozbawić innych. Ludzie darzą mnie sympatią”. Wyobraź sobie jak będzie wyglądał ten dzień, zobacz siebie w różnych sytuacjach i pocuj się tak wspaniale jakby to już się stało. Później staraj się postępować odpowiednio do Twojego przekonania.

**Ale uwaga:** może nie wyjść od razu, lecz nie zrażaj się. Gdy pokłócisz się z kimś to oczywiste, że na drugi dzień będzie dla Ciebie negatywnie nastawiony i może nie mieć ochoty do rozmowy. Ważne by pomалу, krok po kroku wprowadzać nowe, pozytywne przekonania do swojego życia, tak, że niebawem wejdą Ci w krew i wszyscy dostrzegą nowego Ciebie;)

### **Lista pozytywnych przekonań, które warto byś wprowadził do swojego życia:**

- sam decyduje o tym jak wygląda moje życie
- ludzie okazują mi miłość i szacunek
- nie ma porażki, jest tylko informacja zwrotna
- moje ciało jest w harmonii, cieszę się pełnią zdrowia
- pieniądze płyną do mnie szerokim strumieniem
- mam głowę pełną pomysłów
- potrafię rozwiązywać problemy
- jestem pewny siebie, znam swoją wartość

- wszechświat mnie wspiera we wszystkim co robię
- jestem wdzięczny za wszystko co mnie spotyka
- życie jest wspaniałym darem
- ludzie patrzą na mnie przychylnie, popierają mnie w działaniu
- mam dystans do siebie i do opinii innych ludzi

*Pewna 75-letnia pani wpadła w nawyk powtarzania sobie: „Tracę pamięć”. Pewnego dnia postanowiła jednak, że będzie sugerować sobie parę razy dziennie coś wręcz przeciwnego i powiadała do siebie: „Od dzisiaj moja pamięć wyostrza się pod każdym względem. Zawsze i wszędzie zdołam sobie przypomnieć, co tylko zechcę. Wyraźniej i trwalej będę zapamiętywać wrażenia zmysłowe. Wszystko będzie mi się bardzo łatwo utrzymywać w pamięci. Cokolwiek zapragnę sobie przypomnieć, ukaze mi się przed oczyma duszy niezwłocznie i w ostrych konturach. Dzień po dniu będę robić wyraźne postępy i niedługo będę miała pamięć lepszą niż kiedykolwiek.” Po trzech tygodniach uszczęśliwiona spostrzegła, że w pełni odzyskała pamięć.*

**J. Murphy „Potęga podświadomości”**

## Wizualizuj

*„Cokolwiek umysł może wymyślić, to może osiągnąć”  
- Clement Stone*

Wizualizacja to potężna technika, która może zdziałać cuda w Twoim życiu. Wizualizując cel jaki chcesz osiągnąć **„programujesz” swoją podświadomość na niego**. Innymi słowy Twoja podświadomość będzie szukać od teraz sposobu by urzeczywistnić Twoją wizualizację. Sugeruj swojej podświadomości, że jesteś pewny siebie, a niebawem dostrzeżesz, że nie boisz się już podejmować samodzielnych decyzji i zniknął strach przed kontaktami z innymi.

## Ćwiczenie:

*Przed snem wygospodaruj co najmniej 10-20 minut na wizualizację. Warto to robić także rano, gdyż zaraz po obudzeniu i przed snem Twoja podświadomość jest najbardziej aktywna, a świadomość wręcz przeciwnie;). Ułóż się wygodnie i zamknij oczy. Możesz włączyć sobie na słuchawkach jakąś odprężającą muzykę (niech będzie bez słów, może to być szum fal albo coś innego co Cię uspokoi i pobudzi wyobraźnię). Można także skorzystać z jakiegoś nagrania hipnotycznego. Wyobraź sobie swoje wymarzone życie. Zobacz siebie i wszystko co Cię otacza w najdrobniejszych szczegółach. Jak wyglądasz, jak się zachowujesz, jak traktują Cię inni? Czy jesteś pewny siebie? Wyobrażaj sobie wszystko czego pragniesz, swój wymarzony dom, partnera czy cokolwiek innego. Usłysz głosy, poczuj zapach i dotyk. Przeżyj swój wymarzony dzień. Co widzisz? Co Cię wspaniałego spotka? Poczuć się tak jakbyś już to wszystko miał. Mów do siebie spokojnym głosem: „jestem szczęśliwy, mam wspaniałe życie. Otaczają mnie wspaniali ludzie, którzy kochają mnie”. Mów tak nawet jeśli rzeczywistość jest zgoła inna.*

Najważniejsze byś nie robił niczego na siłę. Ma to być naturalne, powinieneś czuć **ekscytację i przyjemność**, a nie podchodzić do tego jak do przykrego obowiązku. Podtrzymuj obraz siebie i swojego wymarzonego życia w głowie. Nie zapominaj o nim nawet na chwilę. Nie chodzi tu byś cały czas myślał o tym, lecz o to byś podejmując jakąkolwiek decyzje miał na uwadze czy zbliża czy oddala Cię to od Twojego szczęścia.

Kolejną ważną rzeczą jest to byś nie myślał o tym czego nie chcesz, a o tym czego chcesz. Nie mów: „już nie jestem niepewny siebie”. Powiedz: „moja pewność siebie jest ogromna”. To samo ma się do innych rzeczy, których pragniesz. Nie myśl o biedzie, a o bogactwie, nie o chorobie, a o zdrowiu.

Pamiętaj, że **jedna pozytywna myśl jest warta setki negatywnych**. Oznacza to, że człowiek może zmienić się dogłębnie i stać się np. z szarej myszki człowiekiem wręcz emanującym pewnością siebie, błyskotliwością i siłą.

Nie zniechęcaj się jeśli na początku wizualizacja nie będzie przynosić widocznych rezultatów. Ona działa, lecz może jeszcze nie widzisz jej skutków. Zaczekaj i pamiętaj, że po każdej burzy wychodzi słońce. Wizualizacje na dany temat warto stosować przez 24 dni (2 miesiące). Po



tym okresie możesz przejść do wizualizacji innych Twoich pragnień, a rzecz, którą zakończyłeś wizualizować powierz w ręce Bogu (lub jeśli wolisz wszechświatowi). Mów wtedy sobie: „wiem, że to czego pragnę urzeczywistni się. Jestem głęboko o tym przekonany i z ufnością czekam na spełnienie mojego pragnienia”. Najlepsza jest chwila gdy to czego pragniesz urzeczywistnia się, a Ty przypominasz sobie swoje wizualizacje i to co było w Tobie (w Twoim umyśle) staje się rzeczywistością

## Dystans i odpowiedzialność

Ważne jest by mieć **dystans** do wszystkiego co się dzieje wokół nas. Jak już pisałem, nasz umysł lubi snuć czarne scenariusze, lecz Ty musisz nauczyć się myśleć na chłodno. Nie możesz dawać ponieść się emocją, bo to prowadzi zawsze do klęski. Stojąc przed jakąś sytuacją zadawaj sobie pytania: „czy warto to zrobić”, „jakie są korzyści i niebezpieczeństwa danego działania”, „czy jestem w stanie to zrobić” itp. Zauważ, że gdy dajemy ponieść się emocją np. strachowi, to nasze działanie jest zazwyczaj zbyt pochopne, złe lub niepotrzebne.

Lubimy podnosić mało ważne rzeczy do **rangi życia i śmierci**. Naprawdę to co sobie pomyślą o tym co robisz Twoi znajomi jest mało ważne. Musisz przestać weryfikować swoje działania poprzez to żeby czasem nie wyróżnić się i nie narazić na negatywne komentarze. Większość ludzi zazwyczaj popiera tych, którzy mają odwagę zrobić coś innego. To tylko nam, osobom nie pewnym siebie wydaje się, że wszyscy są przeciwko nam i po kryjomu drwią z nas. Ludzi albo nie interesuje zbyt to co robimy, albo interesuje i po cichu podziwiają kogoś komu się chce coś zrobić (bo duża część społeczeństwa ogranicza się do niezbędnego minimum praca (szkoła) -> dom -> telewizor/Internet -> sen).

Dobrym sposobem na wyrobienie sobie dystansu do siebie i tego co robimy jest **humor**. Podchodź do wszystkiego z uśmiechem, czasem ironią. Jeśli ktoś krytykuje Cię powiedz: „masz rację” i rób dalej swoje;) Nie staraj się **przekonać wszystkich do swoich racji**, niektórzy są zbyt ślepi i zamknięci na to co nowe. Jeśli ktoś zapyta Cię o coś, odpowiedz mu uprzejmie, lecz nie nakłaniaj by zaczął robić to co Ty. Zobaczysz jakie fenomenalne zmiany to przyniesie. Ludzie będą postrzegać Cię jako kogoś pewnego siebie i swoich racji. Myślę, że szacunek i uznanie innych są tylko kwestią czasu:)

**Weź swój los w swoje ręce!** Bądź odpowiedzialny za to co robisz, mówisz, a nawet myślisz. Bądź odpowiedzialny także za to co spotyka Cię w życiu. Nie mów: „jestem niepewny siebie bo tak wychowali mnie rodzice”, „jestem biedny bo żyję w takim kraju” lub „gdybym był trochę młodszy na pewno zacząłbym spełniać swoje marzenia”. **To wszystko wymówki.** Twoja rodzina faktycznie mogła mieć wpływ na Twój charakter, w kraju w którym żyjesz być może nie możesz znaleźć pracy, a gdybyś przeniósł się w czasie kilka lat wstecz miałbyś lepszą sytuację do spełniania swoich pragnień. To jednak nie znaczy, że tak musi być. To wyłącznie od Ciebie zależy Twoje życie! Czynniki zewnętrzne czasami mogą zmienić kierunek naszego życia (np. wojna, choroba kogoś bliskiego itp.), lecz to od nas zależy jak do tego podejmiemy. Masz już pewnie wystarczająco lat by uwolnić się od wpływu rodziców, jeśli chodzi o narzucane przez nich Ci przekonania czy „morały”. W kraju w którym żyjesz (zakładam, że jest to Polska) każdego dnia ktoś zostaje milionerem. Nie chodzi tu nawet o gry liczbowe typu lotto bo jest to ślepy los i nie ma to nic wspólnego z prawdziwym, trwałym bogactwem (później szybko zwykle traci łatwo zarobione pieniądze). Nie chodzi mi tu także o ludzi, którzy nieuczciwie dorabiają się fortun. Każdego dnia milionerem zostaje ktoś kto zasłużył na to **mądra**, uczciwą i ciężką pracą. Jeśli brakuje Ci do pierwszego to tylko dlatego, że tak Ci wygodnie (nie musisz się starać, wysilać robić coś więcej). Pomyśl czy wysyłasz swoje CV do wszystkich firm, czy doksztalujesz się w zawodzie, który chcesz uprawiać np. czytając książki tematyczne, jeżdżąc na szkolenia lub kończąc dodatkową szkołę. Nie jesteś w niczym dobry? Kup kilka książek (np. poradniki na różny temat) i sprzedawaj je w swoim mieście na zatłoczonych ulicach lub załóż swój biznes w Internecie (nie musisz mieć wiele pieniędzy). Pomyśl także czy w tym wieku w którym jesteś teraz i w tej sytuacji nie możesz zacząć spełniać swoje marzenia? **Teraz jest najlepszy czas!**

Pisząc o tym wszystkim, chciałem Ci pokazać, że są to zwykle wymówki i jeśli chcesz, znajdziesz rozwiązanie swojego problemu.

Chciałem jeszcze coś szczególnie zaznaczyć. Najważniejsze jest **by przejąć kontrolę nad swoimi myślami**, bowiem to one wpływają najbardziej na nasze życie. Co wewnątrz to i na zewnątrz. Jeśli chcesz być pewny siebie to nie możesz chodzić przepełniony myślami i przeświadczeniem, że jest wręcz przeciwnie lub, że nie masz szans na zrealizowanie swoich pragnień. Musisz mocno wierzyć, wręcz być pewny,

że wszystko ułoży się po Twojej myśli. Widzisz, często nie zdajemy sobie sprawy jak wielki wpływ na to co nas spotyka ma nasze nastawienie do świata i do siebie. Idąc na randkę z przekonaniem, że ta druga osoba nas nie zaakceptuje i odrzuci to tak zapewne będzie. Dlaczego? Ponieważ to co myślimy determinuje to co robimy i mówimy. Mając takie negatywne przekonanie, osoba z którą się spotykamy odbierze nas za osobę nerwową, niepewną siebie czy nie atrakcyjną. Nasze ruchy czy wypowiedzane słowa będą bowiem odbiciem tego o czym myślimy. Badania dowiodły, że mowa ciała jest najważniejsza w kontaktach międzyludzkich. Możemy mówić wspaniałe rzeczy, jednak jeśli nasza mowa ciała wskazuje na coś innego to znaczy, że po prostu kłamiemy.

### **Ćwiczenie:**

*Przejmij odpowiedzialność za wszystko co Cię spotyka w życiu. Zastanów się chwilę nad swoim życiem. Pomyśl jak ono wygląda, jacy ludzie Cię otaczają. Czy jesteś samotny? A może otacza Cię tłum ludzi, którym nie zależy na Twoim szczęściu? Jak wygląda Twój zwyczajny dzień? Satysfakcjonuje Cię to co masz, czy chcesz czegoś więcej od życia?*

*Gdy już odpowiesz na te pytania zastanów się dlaczego tak a nie inaczej wygląda Twoje życie. Czy to przypadek? Tak zdecydował los? Możesz tak myśleć, jednak to nie pomoże Ci absolutnie w niczym. Ja namawiam Cię do wzięcia odpowiedzialności za to co Cię spotyka. Nie masz przyjaciół? Na pewno jesteś zamknięty w sobie i nie dajesz innym szans na poznanie Ciebie. Inni traktują Cię z góry? Masz zapewne mało pewności siebie, gdyż uważasz siebie za kogoś gorszego, który powinien zawsze stać na uboczu. Masz mało pieniędzy? Wmawiasz sobie, że w tym kraju nie da się zarobić. Nic nie robisz w kierunku zdobycia bogactwa.*

*Widzisz więc, że wszystko co Cię otacza jest zgodne z **prawem przyczyny i skutku**. Biorąc odpowiedzialność za swoje życie możesz zrobić z nim absolutnie wszystko, bo to Ty decydujesz. Nie ślepy los, Bóg, rodzina, społeczeństwo, media czy cokolwiek innego.*

*Gdy już pozwolisz zakorzenić się temu przekonaniu w Twoim umyśle wykonaj następujące ćwiczenie: Wypisz na kartce wszystkie skutki, a następnie pomyśl i wypisz obok ich przyczyny. Może to wyglądać tak:*

<b>Skutki:</b>	<b>Przyczyny:</b>
Czuje się mało atrakcyjny, nie mam powodzenia u płci przeciwnej.	Zaniedbuje swoje ciało, nie uprawiam sportu i źle się odżywiam. Ponadto mam zaburzone poczucie własnej wartości.
Mam słabe wyniki w szkole.	Mało czasu spędzam na nauce, brakuje mi systematyczności i obowiązkowości.
Nie mam przyjaciół.	Cały czas spędzam w domu, nie spotykam się z ludźmi i boję się kontaktów z nowymi osobami.

*Czy to nie wspaniałe? Będziesz znał przyczyny każdego problemu, przez co natychmiast znajdziesz sposób na rozwiązanie go. Możesz dopisać do Twojej tabelki skutków i przyczyn trzecią rubrykę o nazwie „Zmiana”.*

*Przykład:*

<b>Skutki</b>	<b>Przyczyny</b>	<b>Zmiana</b>
Czuje się mało atrakcyjny, nie mam powodzenia u płci przeciwnej.	Zaniedbuje swoje ciało, nie uprawiam sportu i źle się odżywiam. Ponadto mam zaburzone poczucie własnej wartości.	Zaczynam co drugi dzień biegać i chodzić na siłownię oraz ograniczać niezdrowe jedzenie. Kultuwuję pozytywne przekonania na własny temat i codziennie będę rozwijał poczucie własnej wartości. Zacznę od przeczytania książki xyz i wprowadzę rady autora do swojego życia.

*Ciężko będzie Ci od razu uzdrowić całe swoje życie. Zaczynaj od jednej rzeczy, dwóch rzeczy. Gdy zaczniesz odnosić w nich sukcesy, przejdź do następnych (oczywiście nie zaniedbując tych pierwszych). Zawsze zaczynaj od aspektów Twojego życia, które są dla Ciebie najważniejsze i zmiana ich na lepsze przyniesie Ci najwięcej korzyści.*

## Nastawienie

Wiem, kilkukrotnie wspominałem, że coś jest bardzo ważne, ale to jest kluczowe do osiągnięcia jakiegokolwiek sukcesu. Poniękad pisałem już o nastawieniu wspominając o odpowiednim doborze myśli czy akceptacji siebie. Teraz zagłębimy się w ten temat.

Świat jest już tak skonstruowany, że to co dajemy innym i to jak ich traktujemy wraca do nas z wielokrotnością. Jeśli jesteś pozytywnie nastawiony do ludzi to oni to wyczują i odwdzięczą Ci się. Jest pewne prawo na świecie, mianowicie jest to **prawo przyczyny i skutku**. Nic nie dzieje się bez przyczyny, naprawdę. To, że jesteś osobą niepewną siebie i nie czujesz się wartościowo jest skutkiem. Przyczyną może być to, że w konsekwencji pewnych zdarzeń pomyślałeś o sobie jako o kimś gorszym. Zasiałeś tę myśl w swoim umyśle i teraz odczuwasz tego skutki. Gdybyś myślał w inny sposób, to byłbyś teraz całkowicie innym człowiekiem. Można to jednak dość łatwo naprawić poprzez zmianę nastawienia do siebie, świata i problemów. Dlaczego łatwo? Bowiem nasz mózg ma ogromne możliwości. Cały czas tworzy nowe połączenia neuronowe i kwestią czasu jest tylko to, że Twoje wymarzone ja przejmie kontrolę;)

Pisałem już o tym, że **optymistą żyję się dużo łatwiej niż pesymistą**. Pomyśl chwilę o ludziach, którzy trafili do obozów koncentracyjnych podczas drugiej wojny światowej. Jakim ludziom udało się wyjść z nich żywo? W większości tym, którzy nie tracili ducha i cały czas wierzyli w to, że przeżyją. Pewnie słyszałeś o Stanisławie Grzesiuku. Podaje jego przykład, gdyż jest bardziej znany, ale takich jak on było wielu. W swojej książce opowiada, że każdy cios, który otrzymał przyjmował z uśmiechem na twarzy. Można powiedzieć, że jest to niewiarygodne, a wręcz chore, cieszyć się z takich przykrych rzeczy. On jednak wiedział, że jeśli chce przeżyć to nie może się załamać.

Przykład, który podałem różni się oczywiście od naszych, codziennych problemów. Jednak schemat jest ten sam. **Nie ważne jaki masz problem, ważne jak do niego podchodzisz**. Podstanów sobie, że od dziś będziesz starał się być osobą pozytywną. Nie chodzi o to byś cały czas chodził uśmiechnięty i nigdy się nie denerwował. Musisz jednak postępować racjonalnie, czyli robić to co przyniesie Ci korzyść. Korzyścią tą jest traktowanie problemów jak nowych wyzwań i cieszenie się życiem. Nawet jak nie zawsze wygląda tak jak tego byś chciał. Wybierz pozytywne myśli i wyobrażenia, wybierz szczęście.

## Rób to czego się boisz

Łatwo powiedzieć trudniej zrobić?:) Widzisz, nie ma lepszego sposobu na przełamanie strachu jak wyjście mu naprzeciwko. Wiesz, że lęki i obawy, które nas dręczą są w zdecydowanej większości bezzasadne. Mówi się, że najgorszy jest strach przed działaniem, a nie samo działanie i to jest prawda. Pokonując irracjonalny strach stajemy się **panami naszego życia**. To najważniejsza sprawa w drodze po sukces czy to prywatny czy zawodowy.

Jak zjeść słonia?:) Po kawałku. Tak samo jest ze strachem. Nie pokonasz go od razu, bo jest on częścią Ciebie i jest w Tobie miejscami bardzo mocno zakorzeniony. Najlepsze zawsze jest działanie krok po kroku. To się tyczy wszystkiego. Jeśli masz do wykonania wielkie zadanie lub założyłeś sobie trudny do osiągnięcia cel to rozbił go na **części pierwsze i krok po kroku realizuj**.

Wiesz czym jest tzw. **strefa komfortu**? Jest to obszar w obrębie którego czujesz się swobodnie (nie czujesz strachu). Im dalej coś znajduje się od Twojej strefy komfortu tym zrobienie tego jest dla Ciebie trudniejsze (właśnie przez strach). W Twojej strefie komfortu może znajdować się np. rozmowa telefoniczna ze znajomym, lecz nie z kimś obcym. Może nie być dla Ciebie problemem zapytanie kogoś na ulicy o godzinę, lecz luźna rozmowa np. czekając na autobus już nie. Cały sekret leży w tym by cały czas poszerzać tę strefę. Zaczynij od rzeczy, których boisz się tylko trochę. Wykonuj te czynności jak najczęściej, tak by weszły ci w krew i zniknął strach (będzie to dla Ciebie po prostu naturalne). Później przechodź stopniowo do trudniejszych spraw. We wszystkim ważne jest by w ogóle coś robić. Stojąc w miejscu i czekając problem nie zrobi się mniejszy, a wręcz może się pogłębić. Zatem do roboty!

### Ćwiczenie:

*Wypisz wszystkie rzeczy, których się boisz. Bądź szczery. Jeśli nie pokażesz nikomu tego co napisałeś to nikt tego nie zobaczy, więc po co coś ukrywać? Niech to będą rzeczy duże i małe. Jeśli nie wiesz czy czegoś naprawdę się boisz to zapytaj siebie czy jesteś w stanie wstać*

teraz i pójść po prostu to zrobić. Jeśli odczuwasz jakieś opory czy dyskomfort przed tym, to wpisz to na swoją listę.

Gdy już lista Twoich „strachów” będzie gotowa, przepisuj je na nową listę lub ponumeruj w kolejności od najmniej strasznych do najbardziej. Zaczynaj już od dziś z numerem jeden na Twojej liście. Nie powinno być trudno bo to przecież dopiero mały „straszek”;;) Nie szukaj wymówek, jeśli raz coś zrobisz to później będzie coraz lepiej. Jest to świetne ćwiczenie, które jeśli będziesz sumiennie wykonywał, to odczujesz fenomenalne rezultaty. Za kilka miesięcy czy nawet tygodni możesz być już całkowicie innym człowiekiem! Nie zmarnuj tego...

Po pokonaniu jakiegoś swojego lęku możesz pukać się w głowę, że tyle problemów z nim miałeś. Zauważ, że np. dzieci mają zupełnie inne problemy niż dorośli. Ci drudzy z uśmiechem na twarzy słuchają jakie „tragedie” (typu zabranie przez kolegę samochodziku lub przegrany mecz w piłkę nożną) dzieją się ich podopiecznym. Ty jednak zakładam, że masz już te swoje -naście lub –dzieści lat i powinieneś stawiać czoło problemom zamiast rozkładać bezradnie ręce lub kłaść się na ziemi i płakać (jak robią czasami dzieci). **Weź swój los w swoje ręce!** A pierwszym krokiem do tego może być pokonanie lęków, które Cię ograniczają i nie pozwalają być w pełni sobą.

*"Wyjdź ze swojej strefy komfortu. Możesz wzrastać tylko, jeśli jesteś gotów czuć się dziwnie i nie komfortowo próbując czegoś zupełnie dla Ciebie nowego."*

**- Brian Tracy**

## Nawyki

*„Twój los zależy od Twoich nawyków.”*

**Czy wiesz, że większość rzeczy, które robisz jest kierowane nawykami jakie posiadasz?** Nawyk to czynność lub zachowanie, nad którym kontrolę w pełni przejęła nasza podświadomość. Nałogowy palacz papierosów nie decyduje o tym kiedy zapali i czy tego chce (choć często to sobie wmawia). Jego działaniem rządzi zgubny nawyk. Nawyki to świetna

rzecz, dzięki nim możemy w pewnym sensie zautomatyzować nasze działanie i sprawić by kolejne wykonywanie tej samej czynności było dla nas coraz łatwiejsze. Ludzi sukcesu od innych różni to, że przejęli oni odpowiednie nawyki, a pozbyli się tych zgubnych. **Cały sekret polega na tym aby zmusić się na początku do kultywowania odpowiednich zachowań i wykonywania czynności, które po pewnym czasie przejdą w nawyk i staną się dla Ciebie czymś normalnym.**

### Ćwiczenie:

*Określ jakie nawyki posiadasz. Przeanalizuj przebieg swojego dnia i pomyśl jakie rzeczy przychodzą Ci z łatwością. Posiadasz jakieś nałogi? A może zachowujesz się w pewien określony sposób w danej sytuacji? Wypisz wszystkie swoje nawyki na kartkę i podziel je na te, które przynoszą Ci korzyść oraz te, które nie są dla Ciebie dobre. Poniżej przykładowa lista pozytywnych i negatywnych nawyków:*

<b>Nawyki pozytywne</b>	<b>Nawyki negatywne</b>
<i>Codzienna, poranna gimnastyka.</i>	<i>Palenie papierosów.</i>
<i>Jedzenie zdrowych potraw.</i>	<i>Odkładanie spraw na później.</i>
<i>Uprzejmość względem innych ludzi.</i>	<i>Spanie do godzin południowych.</i>
<i>Regularne sprzątanie swojego miejsca pracy</i>	<i>Porównywanie się z innymi.</i>
<i>Wyznaczanie celów krótko i długoterminowych i natychmiastowa ich realizacja.</i>	<i>Unikanie kontaktu z płcią przeciwną.</i>
<i>Dawanie innym bez oczekiwania czegoś w zamian.</i>	<i>Obgryzanie paznokci.</i>
<i>Codziennie wspólne posiłki z rodziną i wyjazdy w weekend.</i>	<i>Snucie planów, lecz nie realizowanie ich.</i>

*Gdy już wypiszesz wszystkie swoje nawyki (zrób to bardzo dokładnie) pomyśl nad tym czy rujną one Twoje życie lub tylko trochę komplikują niektóre sprawy, czy może dzięki swoim nawykom Twoje*



życie wygląda znakomicie. Myślę, że nie powinno być z tym problemu, zobacz jakie nawyki dominują, pozytywne czy negatywne.

Kolejna część zadania jest kluczowa. Musisz zmienić swoje złe nawyki na dobre. Pamiętaj, że życie nie znosi pustki, jeśli palisz papierosy i rzucisz je, lecz nie wprowadzisz jakiegoś pozytywnego zamiennika, to szybko wrócisz do zgubnego nałogu. Nie możesz także wziąć się za zmianę wszystkich Twoich nawyków naraz. Wybierz z listy 2-3 nawyki, które mają **najbardziej zgubny wpływ na Twoje życie**. Przepisz je na osobną kartkę i wypisz obok każdego z nich nawyk pozytywny, który chcesz na ich miejsce wprowadzić. Przykład:

<b>Obecny, zgubny nawyk</b>	<b>Nowy, korzystny nawyk</b>
Palenie papierosów	Codzienna gimnastyka, jedzenie dużej ilości owoców i warzyw.
Odkładanie wszystkiego na później.	Natychmiastowa realizacja wszystkich pomysłów.
Bałaganiarstwo w pracy	Regularne sprzątanie swojego miejsca pracy

### **Czas**

Powstawanie nawyku jest pewnym **postępującym procesem**. Nie dzieje się to więc z dnia na dzień, lecz każdego dnia nawyk pomału wchodzi nam w krew. Na przykład pierwszy tydzień wykonywania ćwiczeń fizycznych może być dla Ciebie prawdziwą męczarnią. Może nie chodzić nawet o sam wysiłek fizyczny, lecz o to, że brakowało będzie Ci motywacji i chęci do tego. **Z każdym treningiem jednak będzie Ci coraz łatwiej aż w końcu nie będziesz wyobrażał sobie życia bez ćwiczeń.**

### **Pamiętaj:**

„Motywacja jest tym co pozwala Ci zacząć.

Nawyk jest tym co pozwala Ci wytrwać.”

**- Jim Rohn**

Cieężko określić jednoznacznie czas jaki potrzebny jest by dana czynność stała się nawykiem. Badania mówią, że na wprowadzenie **nawyków zdrowotnych potrzeba około 66 dni**. W przypadku innych czynności, które nie są powiązane z fizycznością, lecz tylko psychiką, mówi się o **24 dniach**. Myślę jednak, że to nie ma większego znaczenia. Musisz po prostu zmusić się, a później będziesz zbierał tego profity:)

Może wydawać się, że zeszedłem trochę z tematu pewności siebie. Nic bardziej mylnego:) To jak wygląda Twoje życie, jak się w nim czujesz i jakie nawyki posiadasz jest odbiciem tego jaki jesteś wewnątrz. Jeśli wprowadzisz do swojego życia odpowiednie nawyki, to znacząco wzrośnie Twoja pewność siebie. Będziesz dumny z tego co robisz i zauważysz, że nie jesteś w niczym gorszy od innych ludzi. A wręcz przeciwnie! Może to będzie trochę krzywdzące, ale duża część naszego społeczeństwa to konformiści, hedoniści i leniuchy;) Nie wykorzystują oni swojego potencjału, wolą życie spędzić w bezpiecznym gniazdku przed telewizorem.

*„Pozwól innym wieść małe życie, ale nie sobie. Pozwól innym klócić się o nieistotne szczegóły, ale nie sobie. Pozwól innym płakać z byle powodu, ale nie sobie. Pozwól innym zostawić swoją przyszłość w czyichś rękach, ale nie sobie.”*  
- **Jim Rohn**

## Sprecyzuj cele i znajdź autorytety

Stawianie sobie **celów** i ich **realizacja** powinno być obecne w życiu każdego człowieka. Na tym polega rozwój, jeśli nie masz żadnych celów – stoisz w miejscu. Najważniejsze by cele były jasno określone i jeśli są duże to powinny być rozbite na mniejsze by móc krok po kroku je realizować. Cel „chcę być osobą pewną siebie” jest za ogólny. Musisz odpowiedzieć sobie na pytanie co składa się na tą pewność siebie. Może jest to poczucie własnej wartości, akceptacja swojego ciała oraz pokonanie lęku przed czymś. Dla jednego pewność siebie od razu kojarzy się z kontaktami z płcią przeciwną, a dla drugiego z byciem silnym i zdecydowanym. Nie oznacza to, że jedna z tych osób jest w błędzie, bowiem każdy oczekuje czegoś innego od życia i każdy powinien mieć inne (swoje) cele.

Może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale to o czym Ci pisze, opanowane i wdrożone w Twoje życie może sprawić, że w końcu zaczniesz odnosić w życiu **ogromne sukcesy**. Będiesz w stanie zrobić to czego tylko chcesz. Dlaczego jestem co do tego przekonany? Bowiem wszyscy wielcy ludzie to stosowali i dzięki temu osiągnęli niesamowite wyniki.

### **Ćwiczenie:**

*Wypisz wszystkie cele, które pragniesz osiągnąć w życiu. Na początku napisz te duże, a później rozbij każdy z nich na mniejsze. Np. jeśli chciałbyś mieć dobre relacje z bliskimi to podziel to na: pogodzenie się z osobą x, wznowienie kontaktu z osobą y itp. Niech to będą jednak cele, które Ty naprawdę pragniesz osiągnąć. Często ulegamy presji otoczenia czy modzie i dążymy do zaspokojenie oczekiwań jakie na nas ciąży. Jeśli nie jesteś pewien czy to co chcesz osiągnąć naprawdę Cię uszczęśliwi to wyobraź sobie jak się będziesz czuł i jak będzie wyglądało Twoje życie gdy to zrobisz. Czy naprawdę stanie się lepsze? Jeśli tak to wpisz to na listę.*

*Zrób listę swoich celów – nie odkładaj tego na później!*

*Snucie marzeń od planowania odróżnia to, że to drugie natychmiast zaczynamy realizować, a poza tym wyznaczamy datę i plan realizacji. Mam nadzieję, że masz już swoją listę. Możesz ją zrobić na kartce lub na komputerze – nie ma to dużego znaczenia. Zrób tak żeby Tobie to odpowiadało. Ustal do kiedy chciałbyś osiągnąć każdy z postawionych sobie celi. Niech to będą po pierwsze daty realne, czyli takie żebyś miał odpowiednio dużo czasu na realizację, a po drugie nie przesadz z długością czasu na realizację. My ludzie mamy skłonność do odkładania spraw na później i jeśli np. chcesz pogodzić się z jakąś osobą, to zrób to jak najszybciej – np. jutro jeśli masz czas.*

*Pamiętaj, że stanie i patrzenie na górę na którą chcesz się wspiąć nie sprawi, że stanie się ona mniejsza;)*

### **Przykładowa lista celów:**

Cel:	Co się na to składa?	Czas realizacji
Niezależność finansowa	-znalezienie lepiej płaćnej pracy -otworzenie biznesu w Internecie -spłacenie długów -sprzedanie samochodu	6 miesięcy
Pewność siebie	-zaakceptowanie siebie -wyjścia z domu w celu poznania nowych ludzi -zmiana stylu ubierania -nabranie dystansu i luzu	2 miesiące
Sprawność fizyczna	-przebiegnięcie kilometra w 4 minuty -robienie 80 pompek -10 podciągnięć na drążku -cotygodniowe wyjścia na basen	4 miesiące
Poprawa relacji z bliskimi	-pogodzenie się z... -zaproszenie na kolację... -telefon do...	2 tygodnie

Ta tabelka jest bardzo ogólna. Powinieneś drugą kolumnę także szczegółowo zaplanować i określić w czasie. Np. w tej chwili Twój czas na kilometr to 6 minut. Na poprawienie czasu do 4 minut masz 4 miesiące. Rozpisz to więc sobie miesiąc po miesiącu, przykładowo:

Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień
5:40	5:00	4:30	4:00

W ten sposób po pierwsze nastawisz swój umysł na osiągnięcie celu, po drugie będziesz mógł obserwować swoje postępy co da Ci niewątpliwie

satysfakcje, a po trzecie cel nie będzie wydawał się już tak ciężki do osiągnięcia. Polepszenie czasu o 20 sekund to nie to samo co o dwie minuty, prawda?:) Dotyczy to wszystkich celów, także tego, który nas najbardziej interesuje – pewności siebie.

### **Pamiętaj, że:**

*„W konfrontacji strumienia ze skałą, strumień zawsze wygrywa – nie przez swoją, ale przez wytrwałość.”*

**-Budda**

Porozmawiajmy teraz chwilę o **autorytetach**. Myśląc o nich mam na myśli osoby, które podziwiasz z jakiegoś powodu lub po prostu są one w miejscu, w którym Ty także chcesz być.

Powiedzmy, że chcesz zostać znanym prezenterem (lub prezenterką) telewizyjną. Nie wiesz co zrobić by tak się stało? Najlepsze co możesz zrobić to poznać osoby, które są już w tym miejscu w którym ty chcesz być (są popularnymi prezenterami), zapytać ich o tajemnice ich sukcesu, a następnie **robić dokładnie to samo co oni**. Tak samo sprawa wygląda jeśli chodzi o pewność siebie. Znajdź osobę, która posiada ogromną pewność siebie, a później staraj się naśladować.

Wiem, możesz się teraz bronić mówiąc: „chcę być sobą” lub „nie będę nikogo małpował”, ale chcę byś przejął od nich tylko pewne pozytywne wzorce zachowań lub działania, które one wykonały na swojej drodze po sukces.

Chcę Ci uświadomić, że i tak w końcu byś doszedł do tego co powiedziałyby Ci Twoje autorytety poprzez własne doświadczenie. Oczywiście, każdy jest inny i nie miałbyś takiego samego światopoglądu jak te osoby i byłbyś nadal zupełnie inną osobą, lecz znajdującą się w tym samym miejscu co Twoje autorytety dzięki poznaniu sekretów ich sukcesu. Mówi się, że **mądry człowiek uczy się na swoich błędach, sprytny na czyjś, a głupi wcale się nie uczy i popełnia cały czas te same błędy licząc na inny rezultat**. Liczę, że Ty będziesz mądry i sprytny jednocześnie;)

## Wywołuj pewność siebie, gdy tego potrzebujesz

Dotychczas przedstawiałem Ci trwałe sposoby zmiany swojej mentalności, na których **powinieneś się skupić**. Są one najważniejsze i to one decydują o tym jaki będziesz „tak naprawdę”.

Istnieje jednak także inna metoda, która polega na wywoływaniu pewności siebie w danym chwili. Miałeś na pewno taką sytuację, gdy zachowałeś się w sposób inny niż zwykle (sam się sobie dziwiłeś). Przykładowo: zwykle nie potrafisz nikogo rozbawić, lecz zdarzyło Ci się być przez chwilę duszą towarzystwa. Chciałbyś by częściej Ci się to zdarzało? Na pewno tak:) Możesz więc nauczyć się wywoływać pewność siebie gdy tego najbardziej potrzebujesz np. podczas rozmowy o pracy czy randki. Jest to ulotne i mija, gdy opadną emocje, ale myślę, że jest bardzo użyteczne i pomocne w wielu sytuacjach. Dlaczego by więc z tego nie korzystać?

Przed Tobą jakieś wydarzenie, spotkanie bądź rozmowa, która jest dla Ciebie bardzo istotna? Potrzebujesz pokazać się jako osoba pewna siebie, zdecydowana czy przebojowa? Spróbuj wykonać następujące **ćwiczenie**:

*Połóż się wygodnie i zamknij oczy. Odpręż się, nie myśl przez chwilę o niczym. Po jakimś czasie wyobraź sobie kogoś posiadającego cechy, które potrzebujesz w sytuacji, która niebawem Cię czeka (przykładowo. ogromna pewność siebie lub stanowczość). Może to być ktokolwiek, np. postać z jakiegoś filmu bądź ktoś inny kto posiada odpowiedni charakter. Wyobraź sobie jak ta osoba zachowałaby się gdyby znalazła się w Twojej sytuacji. Jakie słowa by wypowiedziała? Jak by się zachowywała? Zobacz jasny obraz tej sytuacji. Poczuj emocje, czy ta osoba imponuje Ci? Może ekscytuje Cię to jak by się zachowała? Następnie wciel się w tą postać i zobacz całą sytuację jej oczami. Bądź przez chwilę w jej skórze. Następnie opuść jej ciało i wróć do swojego. Wyobraź sobie siebie w dokładnie tej samej sytuacji zachowującego się w podobny sposób.*

*Gdy nadejdzie czas wydarzenia na które oczekujesz zachowuj się dokładnie tak samo jak zachowywałaś się w swojej wyobraźni. Nie myśl o tym co sobie inni o Tobie pomyślą. Po prostu zrób to, a zobaczysz wspaniałe efekty.*

## Mowa ciała

Na pewno znasz jakąś osobę pewną siebie. Przypomnij sobie **jak się zachowuje, jakim tonem mówi, jak się porusza i jak reaguje na czyjeś słowa**. Jestem pewien, że nie chodzi zgarbiona, a słowa które wypowiada na pewno nie są ciche czy niepewne. Zastanów się jak ta osoba zachowuje się w kłopotliwych sytuacjach oraz czy patrzy ludziom prosto w oczy czy może błądzi wzrokiem, unikając czyjegoś spojrzenia. Jeśli Ty także chcesz być pewny siebie czytelniku, to musisz także poruszać się, mówić czy gestykulować jak taka osoba. Chodź więc wyprostowany, a gdy z kimś rozmawiasz patrz mu prosto w oczy (czasami możesz spojrzeć gdzie indziej, jednak Twój rozmówca nie może poczuć, że unikasz jego wzroku). Nie obgryzaj paznokci, nie skręcaj bluzki;) Tak zachowują się osoby niepewne, a Ty przecież już do nich nie należysz, prawda?:) Nijako ćwicz się w pewności siebie, a niebawem wejdzie Ci to w krew i po prostu już będziesz taką osobom jaką pragniesz być.

## Pewność siebie, a związek

Na pewno wiesz, bo co dzień tego doświadczasz, jak pewność siebie jest ważna w kontaktach międzyludzkich. Domyślałam się, że miałaś w życiu takie sytuacje, że podobała Ci się jakaś osoba, być może byłaby to kobieta bądź mężczyzna Twojego życia. Straciłaś jednak okazje i pozwoliłaś jej odejść. **Poddałaś się strachowi i braku zaufania we własne zdolności**. Pomyślałaś pewnie: „on/ona nie jest dla mnie, za wysokie progi” lub „jeszcze się wygłupie”. Gdybyś jednak pokonał strach to kto wie, być może byłbyś teraz w szczęśliwym związku z tym kimś lub znalazł byś w nim dobrego przyjaciela.

Nie pozwól by brak pewności siebie decydował o tym z kim rozmawiasz, jak reagujesz na daną sytuację i o wszystkim innym w Twoim życiu. Jeśli za każdym razem gdy masz podjąć decyzję kierujesz się lękami i obawami to **stałaś się niewolnikiem swojego umysłu**. Możesz jednak przejść z powrotem stery swojego życia poprzez pokonywanie lęku i przeciwności, które Cię spotykają.

Musisz wiedzieć, że inni myślą o Tobie **w taki sam sposób w jaki Ty myślisz o sobie samym** – mówiłem o tym w rozdziale „porzuć szkodliwe przekonania...”. Jeśli uważasz siebie za nieudacznika, któremu nic się nie udaje i nie ma szans na to by ktoś Cię pokochał to faktycznie tak będzie. Będziesz odpychał swoim zachowaniem bliskie osoby i stawał się coraz bardziej samotny.

Powinieneś, więc **najpierw zaakceptować i pokochać samego siebie** nim wejdiesz z kimś w związek. Szczęścia musisz szukać w samym sobie, nie partnerze, pieniądzu czy dalekich podróżach. Jeśli teraz nie jesteś szczęśliwy, nie łudź się – związek nie dość, że nie da Ci szczęścia to może okazać się dla Ciebie prawdziwą udręką pełną niespełnionych oczekiwań i frustracji. Nie zrozum mnie źle, miłość z wzajemnością jest najwspanialszą rzeczą na świecie i jest źródłem wielkiego szczęścia, jednak jeśli nie jesteśmy w zgodzie z samym sobą i szukamy rozwiązania naszych problemów w partnerze, to skrzywdzimy siebie oraz jego.

### **Ćwiczenie:**

*Zastanów się nad powiązaniem między tym jak myślisz o sobie, a tym jak traktują i widzą Cię inni.*

#### *Przykłady:*

*Nikt nie liczy się z Twoim zdaniem? Być może uważasz się za osobę niepewną i nie chcąc nikogo urazić bądź wygłupić się przytakiszesz każdemu. Nic więc dziwnego, że ludzie traktują Cię z dystansem.*

*Udało Ci się zdobyć numer telefonu osoby w której się podkochujesz. Zapraszasz ją na spotkanie. Wychodząc z domu jesteś bardzo zdenerwowany, powtarzasz sobie: „nie dam rady”, „jestem beznadziejny, odrzuci mnie”, „a co będzie jak się wygłupię” lub „on/ona jest taka atrakcyjna a ja jestem brzydki i nie mam poczucia humoru”. Nie trudno się domyślić, że randka będzie kompletną klapą, a Ty jeszcze bardziej pogłębisz się w przeświadczeniu, że do niczego się nie nadajesz. Osoba z którą się spotkałeś być może zaakceptowała by Ciebie takiego jakim jesteś, lecz Ty nie dałeś jej szans bo ukazałeś wszystkie swoje negatywne cechy i lęki, które Cię wypełniają.*



Myślę, że przypominając sobie różne sytuacje z Twojego życia, szybko dojdiesz do wniosku, który przedstawiłem: **Ty sam poprzez to jaki jesteś wewnątrz kreujesz swoją rzeczywistość.** Zmień wewnętrzne przekonanie o sobie, a zmienisz swoje relacje z otoczeniem.

Widzisz, **ludzie myślą o tym czego nie chcą zamiast o tym czego chcą.** Ty bądź inny i codziennie kultywuj pozytywne przekonania na własny temat, a o **negatywnych cechach, które posiadasz nawet nie wspominaj.** W ten sposób można zmienić się dogłębnie. Dotychczas „żywiłeś” swoją podświadomość myślami: „jestem nieśmiały”, „nie potrafię być towarzyski”, „nie układa mi się w związkach”, „nikt mnie nie chce” etc. Myśląc w inny, dobry dla siebie sposób odniesiesz pozytywne skutki, o których teraz tylko możesz marzyć. Umysł człowieka pracuje w ściśle określony sposób. Ty nie możesz złamać zasad nim kierującymi, lecz możesz przystosować się i (aktywnie) **czekać** na rezultaty.

### **Jak znaleźć wymarzonego partnera?**

Czytałem ostatnio książkę Nikodema Marszałka **„Przebudzenie Feniksa”**. Autor pisze tam o tym jak zmienić swoje życie, porusza temat prawa przyciągania, przyczyny i skutku czy afirmacji oraz podaje wiele kilka ciekawych technik poprawy swojego życia. Jedna rzecz utkwiła mi jednak w umyśle najbardziej. Mianowicie był to sposób w jaki autor znalazł swoją życiową partnerkę. Chcę Ci teraz przekazać go. Jeśli masz duszę romantyka to pewnie spodoba Ci się to co opisze. Jeśli twardo stąpasz po ziemi to możesz powiedzieć: „jasne, w takie bajki nigdy nie uwierzę”. Pisałem już w tej książce, o tym, że niezbędny do zmiany jest **otwarty umysł?** Tylko tego od Ciebie wymagam jako od czytelnika;) **Porzuć, więc na chwilę swój sceptycyzm i poznaj technikę, która pozwoli Ci na znalezienie wymarzonego partnera.** Widzisz, ludzie bowiem bardzo często wiążą się z osobami, których nie kochają, a są z nimi tylko z przywiązania i poczucia bezpieczeństwa. Takie związki często są udręką, bo brakuje w nich miłości i namiętności. Ty możesz jednak stworzyć prawdziwy związek, w którym będzie panowało prawdziwe szczęście, bowiem osoba, z którą się zwiążesz będzie do Ciebie idealnie pasowała. Słyszałem taką opinię, że ludzie już od urodzenia w swoim umyśle przechowują informacje o tym z osobą o jakich cechach będą naprawdę szczęśliwi. Wiadomo, że marzyciel i wizjoner, ktoś kto lubi snuć wielkie plany będzie poszukiwać osoby, która to zrozumie, nie zaś kogoś kto będzie ściągał go na ziemię.

## **Ćwiczenie:**

*To o czym tu napiszę wiąże się ściśle z wizualizacją o której już wspominałem. Usiądź spokojnie i zastanów się nad tym jaki powinien być Twój wymarzony partner. Zobacz oczami wyobraźni pierwsze wasze spotkanie i dostrzeż jakie posiada cechy zarówno zewnętrzne jak i wewnętrzne.*

*Następnie wypisz na kartce jak najwięcej cech tej osoby. Pomoże Ci to stworzyć dokładny obraz do którego będziesz mógł się odwoływać. Jeśli nie zależy Ci na wyglądzie to napisz po prostu „jest dla mnie kimś najpiękniejszym, posiada wewnętrzny urok i jej ciało emanuje miłością”. Jeśli masz jakieś preferencje dotyczące wyglądu to opisz to. Kolor włosów, oczu, sylwetka – wszystko co uważasz za istotne. Następnie przejdź do cech charakteru, zainteresowań i nastawienia. Dbaj o szczegóły, unikaj ogólników. Jeśli piszesz „jest dobrą osobą” to dopisz np. „ponieważ pomaga innym, jest gotowa do poświęcenia i traktuje innych z miłością”. Niech to będzie kilkanaście, kilkadziesiąt cech.*

*Ma to być Twój ideał, więc skup się na dobrych cechach, jednak zostaw jakiś margines na wady (bo przecież każdy je posiada). Możesz napisać „dla bliskich jest najukochańszą osobą na świecie, lecz dla obcych bywa nieufna i podejrzliwa”. Chodzi o to była to realna osoba, a nie jakaś baśniowa postać;)*

*Gdy stworzysz już obraz swojego wymarzonego partnera/partnerki codziennie wieczorem wyobrażaj sobie życie z tą osobą. Ciesz się tym, poczuć miłość do tego kogoś. Wizualizuj sobie was w różnych sytuacjach, myśl o waszej pierwszej randce, podróży po ślubnej czy o innych wspólnie spędzonych chwilach. Wiem, że może wydać się to trochę absurdalne, lecz masz już od dziś zacząć żyć z tą osobą. Nie myśl więcej o samotności, poczuć namiastkę tego jak będziesz się czuł z miłością swojego życia. Gdy ktoś zapyta Cię „masz kogoś?” odpowiedz „jasne! Właśnie poznałem fantastyczną osobę, z którą jestem bardzo szczęśliwy”.*

*Wizualizacja i afirmacja (jest to coś co może iść w parze z wizualizacją, polega na wpajaniu swojej podświadomości nowych przekonań poprzez mówienie w umyśle „jestem w szczęśliwym, trwałym związku z kimś kogo bardzo kocham – „zaprogramuje” to podświadomość, która zacznie szukać sposobu na realizację Twojego pragnienia) może trwać*

24 dni, gdyż tyle potrzeba na to by Twój umysł przejął nowe przekonanie i obraz Twojego pragnienia. Później możesz o tym zapomnieć, ale nie do końca:) Bądź cały czas pewien, że Twoje pragnienie jest w trakcie realizacji, mów „siła wyższa dba o to by moje pragnienie urzeczywistniło się. Wszystkie sprawy obierają pozytywny dla mnie obrót i jestem coraz bliżej mojego wymarzonego partnera”. Oczywiście to nie wszystko, znacznie zwiększasz swoją szansę działając. Nie chodzi tu jednak o siedzenie cały czas na czatach bądź poszukiwanie miłości w agencjach matrymonialnych itp. Bądź otwarty i gotowy na przyjęcie swojej wymarzonej partnerki bądź partnera. To bardzo ważne, gdy przyjdzie odpowiedni moment musisz być gotowy by działać. Nie może zabraknąć Ci pewności siebie czy czegośkolwiek innego, więc czas w którym będziesz czekał na swoją miłość możesz wykorzystać na stawanie się lepszym człowiekiem. Oczywiście to nie znaczy, że jeśli stracisz jedną szansę to koniec. Życie cały czas będzie czekało na to, aż będziesz gotowy. Nie zmarnuj tego i wyciągnij ręce po swoje pragnienie.

**„Każdy bowiem, kto prosi, otrzymuje, a kto szuka, znajduje, a kto kołacze, temu otworzą.”**

Ważne by mieć do tego **zdrowy dystans**. Nie ma nic gorszego niż popaść w obsesję i w każdej osobie płci przeciwnej szukać swojej miłości. **Wizualizuj, afirmuj** – ciesz się tym. Nie zniechęcaj się jednak jeśli za miesiąc, dwa czy trzy nic się nie zmieni. To jak szybko zrealizuje się Twoje pragnienie jest zależne od tego:

- 1) Jak bardzo pragniesz spotkać swoją miłość.**
- 2) Ile czasu i emocji przeznaczasz na szukanie jej (ja uważam, że nie należy przesadzać i zachować zdrowy rozsądek, czyli nie zaniedbywać przy tym innych aspektów naszego życia).**
- 3) Czy jesteś gotowy i zdecydowany wykorzystać szansę jakie daje ci los (nie zawahasz się w najważniejszym momencie).**

Odpowiedz teraz na kilka pytań (odpowiadaj natychmiast, bez zastanawiania się – bądź ze sobą szczerzy).

- 1) Czy gdybyś nagle dostał od życia wspaniałą okazję, która może zmienić Twoje życie i przybliżyć Cię do Twoich**

**marzeń jeśli za nią podążysz, to zrobiłbyś to w sytuacji gdy musiał byś poświęcić wiele ze swojego dotychczasowego życia (np. narazić się na krytykę i zdziwienie otoczenia, zrezygnować z natychmiastowych przyjemności lub porzucić poczucie bezpieczeństwa, które teraz posiadasz)?**

- a) Podejmuje natychmiastową, lecz świadomą decyzję, której później się trzymam.
- b) Czekam, analizuje plusy i minusy oraz pytam znajomych czy rodziny o zdanie, a następnie wykonuje tylko takie kroki, które nie zburzą zbyt dużo porządku w moim życiu.
- c) Wiedząc, że wiąże się to z odczuwaniem strachu i narażeniem się na krytykę całkowicie odrzucam tę okazję. Boję się nawet pytać innych o zdanie, żeby np. nie pomyśleli sobie o mnie coś złego.

**2) Zauroczyłeś się w jakiejś osobie i chcesz bardzo być z tym kimś (być może jest to miłość Twojego życia). Jednak wiesz, że Twoi znajomi czy rodzina nie zaakceptowałiby tego związku. Mógłbyś usłyszeć od kogoś kilka gorzkich słów lub narazić się na drwinę, co robisz?**

- a) Wiąże się z tym kimś bez względu na opinie innych ludzi.
- b) Czekam na dogodny moment, delikatnie podpytuje rodzinę i znajomych o tą osobę. Ostatecznie nie mówię o tym nikomu i prowadzę potajemne spotkania z obiektem moich westchnień (robię wszystko by nikt nas razem nie zobaczył).
- c) Boję się wstydu i wrednych komentarzy, więc rezygnuje z jakichkolwiek kontaktów z tą osobą.

## **Dziennik postępów**

Założ **dziennik** w którym opisywałbyś swoje zmagania z brakiem pewności siebie. Możesz to zrobić na przykład [TUTAJ](#).

Ważne żebyś opisywał swoje uczucia i doświadczenia. Jeśli się czegoś boisz, opisz to. Dziennik da Ci wiele **motywacji do działania**. Gdy dopadnie Cię chwila zwątpienia czy warto się „wysiłać” zajrzyj do niego i

zobaczysz ile problemów już pokonałeś. Poznasz na pewno także nowych ludzi, z podobnymi problemami, którzy będą Cię wspomagać dobrym słowem i radą.

Drugą metodą którą chciałbym Ci pokazać jest tzw **tundruk**, pomysł pochodzi z fenomenalnej książki Nikodema Marszałka Pt. „[Odrodzenie feniksa](#)” (polecam). Kup notes (najlepiej mały, by mieścił się w Twojej kieszeni) i zapisuj w nim wszystkie swoje negatywne myśli, czyny i słowa. Notes staraj się uzupełniać co 2-3 godziny. Zapisuj w ten sposób: 10:30 – pomyślałem o sobie, że jestem nikim, 12:40 – obraziłem bliską mi osobę, 14:18 – spotkałem wspaniałą osobę, ale stchórzyłem poprosić o numer. Notes prowadź tyle czasu ile będziesz potrzebował. Po jakimś czasie przyniesie to fenomenalne rezultaty.

Nie zwlekaj, **zrób to teraz**. Pamiętaj, że **sukces jest kwestią działania popartego planowaniem – nie odwrotnie**. Sam wpadłem niedawno w pułapkę snucia wielkich planów, ciągłej ich korekcie, lecz czego to jest warte jeśli żadnego pomysłu nie wprowadziłem w życie?

## Ruszaj w drogę

Bardzo prawdopodobne, że nie jestem dobry z psychologii. Być może mogłem opisać tutaj więcej bardziej skutecznych technik, lecz ich zwyczajnie nie znam. Wiem jednak co na pewno usłyszysz od każdego trenera rozwoju osobistego. Musisz **podjąć decyzje i trzymać się jej**, bowiem „*wygrywa tylko ten kto ma jasno określony cel i nieodparte pragnienie aby go osiągnąć*”. Musisz wiedzieć czego tak naprawdę pragniesz i zdecydować się osiągnąć to. Napotkasz na pewno trochę przeszkód (w większości stworzysz je sam sobie), być może będziesz musiał nieraz zaryzykować czy poświęcić coś. **Idź jednak z pokorą naprzód**. Każdego dnia rób rzeczy, które przybliżą Cię do Twojego celu – do bycia osobą **pewną siebie**. Jednak zapewniam Cię, gdy to osiągniesz będziesz chciał więcej. Będziesz stawał się coraz lepszym człowiekiem. Na tym właśnie polega **rozwój osobisty**. Możesz teraz myśleć, że to trudne, męczące i nieprzyjemne, ale jest wręcz przeciwnie. W miarę jak osiągasz nowe cele Twoja pewność siebie i poczucie wartości wzrasta, a satysfakcja z tego co już dokonałeś jest ogromna:) **Opuść, więc swoją bezpieczną przystań**, w której przebywałeś przez lata. Rusz w fantastyczną podróż, w czasie której doświadczysz wielu nowych rzeczy, emocji i poznasz prawdziwego siebie. Przygotuj się na to, że wiele

razy będziesz się bał. Strach wiąże się z tym co nowe, lecz Ty przełamiesz go i osiągniesz swoje cele.

**Pamiętaj:** największą przeszkodą w osiągnięciu Twoich marzeń **jesteś Ty sam**. To dobra i zarazem zła wiadomość. Dobra ponieważ wystarczy, że zapanujesz nad sobą i osiągniesz to czego pragniesz. Zła dlatego, że najtrudniejszą walką jest właśnie walka z samym sobą. Nie załamuj się jednak, tylu ludziom się to udało – Tobie także się uda;)

**Najważniejsze byś wytrwale szedł naprzód – do celu.** Możesz stawiać małe kroki, ale idź. Jeśli będziesz miał chwilę załamania to przystań na moment. Złap oddech i przemyśl to, ale wróć z powrotem do realizacji celu. To nie jest takie trudne, nikt Cię nie pospiesza, nikt nie dyktuje Ci, którądy masz iść. Rób swoje, nie załamuj się, a zapewniam Cię, że za jakiś czas (zależne jest to od tego jak bardzo tego pragniesz) będziesz tym kim sobie wymarzyłeś. Życie ma jednak to do siebie, że zawsze sprawdza jak mocne jest nasze pragnienie zmiany poprzez różne próby. Nie zdziw się, więc jeśli z początku wszystko będzie przychodziło Ci z trudem, a bliscy nie będą Cię wspierać w Twoich zamierzeniach. Warto jednak być wytrwałym, tylko tak możesz osiągnąć sukces.

**Na sam koniec dobra rada:**

**Nie zaprzestawaj poszukiwań Twojego szczęścia na tej jednej publikacji.** W kolejnym dziale dowiesz się co polecam Ci przeczytać lub oglądnąć byś był bliżej swojego szczęścia. Pamiętaj, że człowiek powinien uczyć się przez całe życie. Cały czas szukaj więc odpowiedzi na swoje najważniejsze pytania: „kim jestem”, „czego pragnę”, „dokąd zmierzam”, „czy jestem szczęśliwy”. Miej także otwarty umysł na to co nowe bo niebawem sporo tego zapewne doświadczysz.

Bardzo chętnie wysłucham Twojej opinii o książce, którą przeczytałeś lub o tym jak zmieniła ona Twoje życie. Napisz mi o tym na mail [pewnoscsiebiepl@gmail.com](mailto:pewnoscsiebiepl@gmail.com) bądź na forum [forum.pewnoscsiebie.info](http://forum.pewnoscsiebie.info) Będę niezmiernie wdzięczny.

***Do zobaczenia na szczycie, Jakub Drzewiecki.***

## Biblioteczka

[pewnoscsiebie.info](http://pewnoscsiebie.info) – zachęcam do współtworzenia razem ze mną tej strony. Jeśli uważasz, że doświadczenie jakie masz i wiedza może pomóc innym to nie zwlekaj i napisz swój artykuł!

Zapraszam także na forum [forum.pewnoscsiebie.info](http://forum.pewnoscsiebie.info) do dzielenia się swoimi przemyśleniami, jeśli masz jakieś pytania lub problemy to także napisz – postaram się odpisać osobiście;)

Jeśli chcesz, polecę Ci książki, które **według mnie powinieneś lub powinnaś przeczytać by zacząć ulepszać swoje życie**. Wywarły one na mnie duże wrażenie i myślę, że Tobie także pomogą w zmianie tego co było złe. Nie wiele, tylko dwie publikacje za które zapłacisz kilkadziesiąt, a Twoje życie może zmienić się diametralnie (tak jest w moim przypadku, z każdą przeczytaną książką mój kurs na sukces krystalizuje się).



**Nieśmiałość – jak się jej pozbyć?** Poznaj najsukuteczniejsze sposoby walki z nieśmiałością! Dowiesz się jak w fachowy sposób pokonać strach, wstyd, kompleksy i wszystko co Ci przeszkadza by być wolnym. Już nigdy nie będziesz musiał rezygnować z czegoś ze względu na zbyt małą pewność siebie (nowi znajomi, wystąpienia publiczne czy kontakty z płcią przeciwną).



**Odrodzenie feniksa** – Książka, która wywarła na mnie olbrzymie wrażenie. Moje życie po przeczytaniu tej publikacji zmieniło się diametralnie;) Dowiesz się jak osiągać dosłownie wszystkie

swoje cele, jak wykorzystać swoją podświadomość, poznasz sekrety sukcesu największych ludzi i wiele więcej.

Gdy już przeczytasz to co Ci poleciłem będziesz posiadał odpowiedni bagaż wiedzy by poradzić sobie z problemami, które napotkasz na swojej drodze.

### **Pamiętaj:**

“Każdy, kto przestaje się uczyć jest stary, bez względu na to, czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym.”  
**- Henry Ford**

Dlatego nie **żałuj pieniędzy na zakup książek bądź innych materiałów, które pomogą Ci w zmianie Twojego życia**. Po sobie widzę, że te kilkanaście/kilkadziesiąt złotych wydane na książkę bądź szkolenie potrafi zwrócić się po stokroć (czasami w gotówce, czasami w czymś cenniejszym – poprawie mojego zadowolenia z życia).