

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

PEWNOŚĆ SIEBIE. JAK MAŁA ZMIANA MOŻE ZROBIĆ WIELKĄ RÓŻNICĘ

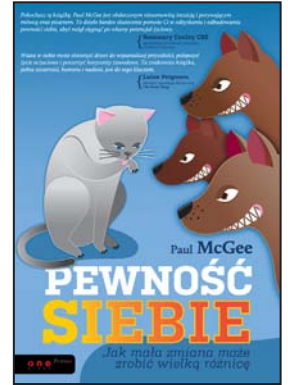
Autor: Paul McGee

Tłumaczenie: Małgorzata Wróblewska

ISBN: 978-83-246-2894-0

Tytuł oryginału: [Self-confidence: The Remarkable Truth of Why a Small Change Can Make a Big Difference](#)

Format: A5, stron: 224



Pokochasz tę książkę. Paul McGee jest obdarzonym niesamowitą intuicją i porywającym mówcą oraz pisarzem. To dzieło bardzo skutecznie pomoże Ci w odzyskaniu i odbudowaniu pewności siebie, abyś mógł sięgnąć po własny potencjał życiowy.

Rosemary Conley CBE,
specjalistka od zdrowej żywności i kondycji fizycznej

Wiara w siebie może otworzyć drzwi do wspanialszej przyszłości, polepszyć życie uczuciowe i poszerzyć horyzonty zawodowe. Ta znakomita książka, pełna szczerości, humoru i nadziei, jest do tego kluczem.

Laine Ferguson,
dyrektor sprzedaży detalicznej The Body Shop

Mały krok dziś – wielka zmiana w życiu

Jak wygląda dziś Twoje życie? Czy to nieustanne pasmo zmagania i pokonywanie niekończącej się parady przeszkód? A może uważasz, że mimo wszystko prowadzisz dość satysfakcjonującą egzystencję? Bez większych wzlotów i upadków, ale przecież zawsze mogło być gorzej? A teraz szczerze odpowiedz na pytania: „Jak często zastanawiasz się nad tym, czy mógłbyś zrobić w swoim życiu więcej, stać się kimś więcej? Co Cię powstrzymuje? Być może niewystarczająca wiara we własne możliwości i zbyt mała pewność siebie?”.

Brak wiary w siebie sprawia, że – niczym ciastu pozbawionemu drożdży – nie udaje Ci się wzrosnąć i w pełni wykorzystać własnego potencjału. Nie trzeba wcale przeobrażać całej osobowości, by osiągnąć wszystko, o czym marzysz. Czasem wystarczy zaledwie mała zmiana.

Dowiedz się, jak budować, zwiększać i rozwijać pewność siebie. Niezależnie od tego, czy walczysz z własnymi wątpliwościami, czujesz się niepotrzebny, jesteś bez pracy lub w trakcie rozstania albo właśnie wybierasz się na randkę, istnieją tysiące praktycznych i gotowych do zastosowania środków, które pomogą Ci ruszyć do przodu i zrealizować swoje ambicje.

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

Pokochasz tę książkę. Paul McGee jest obdarzonym niesamowitą intuicją i porywającym mówcą oraz pisarzem. To dzieło bardzo skutecznie pomoże Ci w odzyskaniu i odbudowaniu pewności siebie, abyś mógł sięgnąć po własny potencjał życiowy.

Rosemary Conley CBE

specjalistka od zdrowej żywności
i kondycji fizycznej

Wiara w siebie może otworzyć drzwi do wspanialszej przyszłości, polepszyć życie uczuciowe i poszerzyć horyzonty zawodowe. Ta znakomita książka, pełna szczerości, humoru i nadziei, jest do tego kluczem.

Laine Ferguson

dyrektor sprzedaży detalicznej
The Body Shop



Paul McGee

PEWNOŚĆ SIEBIE

Jak mała zmiana może
zrobić wielką różnicę

Spis treści

O autorze	11
Wstęp	13
Część I: Niezbędne informacje	19
1. Dlaczego wiara w siebie jest w życiu nieodzowna	21
2. Jak uwierzyć w siebie, nie będąc łatwowiernym	37
3. Wychowanie może niszczyć Twoją pewność siebie	53
4. Inne czynniki wpływające na zmniejszenie Twojej pewności siebie	71
Część II: Wiedza, która pomaga	89
5. Wystarczy niewielkie wsparcie przyjaciół	91
6. Jak zostać swoim najlepszym przyjacielem	113
7. Jak błyskotliwie nadstawić karku	133
8. Co robić, kiedy statek osiądzie na mieliźnie	177
9. Czy jesteś gotowy na wprowadzenie w życie zasady M.A.D.?	201
Inne pomocne publikacje	217
Podziękowania	219
Sprowadź Paula McGee do swojej placówki	223

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego wiara w siebie jest w życiu nieodzowna



Odkryjesz:

długo-
terminowy
wpływ, jaki wiara
w siebie ma na Twoje
życie;

dlaczego mała zmiana robi dużą
różnicę;

dlaczego wzrost poczucia własnej wartości
przynosi wszystkim korzystny wpływ;

rzeczywiste zalety silniejszej wiary w siebie.

Dlaczego wiara w siebie jest tak ważna

Kiedy fanki spotykają aktora filmowego Toma Cruise'a, prawdopodobnie zwracają uwagę na kilka spraw:

na jego uśmiech,

na jego oczy

i prawdopodobnie na jego wzrost.

Tom ma 170 cm wzrostu. Niektórzy twierdzą, że bycie niskim to szczególnie, jednak w niektórych krajach wzrost Toma plasowałby się poniżej średniej.

A teraz wyobraź sobie, że zwiększyliśmy wzrost Toma o 10 procent. To niewielki odsetek, czyż nie?

Jaki jest rezultat?

No cóż, nagle okazuje się, że nasz aktor liczy 187 cm wzrostu. W ten sposób osiąga wzrost powyżej średniej. Z niskiego staje się wysokim.

A o ile zwiększył się jego wzrost?

Tylko o 10 procent.

Mała zmiana robi dużą różnicę.

Zła wiadomość dla Toma jest taka, że jakkolwiek by się nie starał, niewiele może zrobić, by rzeczywiście stać się wyższym.

Jednak, jak być może zauważyłeś, nie jest to książka o tym, jak stać się wyższym, lecz o tym, jak wzmocnić wiarę w siebie. Niewiele bowiem można zrobić, by wpłynąć na swój wzrost, ale można zrobić bardzo dużo, by zwiększyć poczucie własnej wartości.

Co się stanie, jeśli zignorujesz wszystkie rady zawarte w tej książce?

Co będzie, jeśli nie podejmiesz kroków zmierzających do wzmocnienia wiary we własne siły? Czy jest to aż tak ważne?

Tak, to naprawdę jest aż tak ważne.

Za chwilę się o tym przekonasz.

Wyobraź sobie taką sytuację: Czytasz ogłoszenie w gazecie. Wszystko wskazuje na to, że to znakomita okazja dla Ciebie. Wymagania idealnie pasują do Twoich kompetencji, a właściwie... prawie idealnie. Jest tylko jeden wymóg, którego nie spełniasz. Skupiasz się na tym szczególe.

Zaczyna się wewnętrzny dialog: „Na pewno będzie mnóstwo kandydatów lepszych ode mnie. Gdybym tylko spełniał również i ten wymóg... Co będzie, jeśli moje braki w tej dziedzinie zostaną odkryte podczas rozmowy kwalifikacyjnej? Nie znoszę takich sytuacji. Tak czy owak będą tam tysiące chętnych, a moje CV i tak się nie nadaje. Chyba dam sobie spokój”.

Wyobraź sobie kolejną sytuację: Twój szef chce, aby ktoś przygotował i przedstawił krótką prezentację na corocznym zebraniu firmowym. Masz to zrobić Ty albo jeden z Twoich kolegów z pracy. W tym roku zebranie odbędzie się w Paryżu, więc byłaby to dla Ciebie idealna okazja do wyrobienia sobie nazwiska i podniesienia swojej pozycji w firmie.

Rozpoczyna się wewnętrzny dialog: „Nienawidzę prowadzić prezentacji. Wszyscy będą się na mnie gapić. Zjadłyby mnie nerwy. Nie wiedziałbym, co powiedzieć. Nie chciałbym wyjść na idiotę na oczach wszystkich kolegów i koleżanek z pracy — chyba zapadłbym się ze wstydu pod ziemię. Mój kolega jest w tym dużo lepszy,

nigdy nic nie zbija go z tropu. Chyba jednak odstąpię mu to zadanie. Trudno, pojedę, rozerwę się trochę, te zebrania zwykle są bardzo zabawne, no i w ostatni wieczór organizowane są darmowe przyjęcia”.

Wyobraź sobie jeszcze jedną sytuację: Jesteś w pubie. Wybrałeś się na spotkanie z kolegami i koleżankami z dawnej szkoły. Jedna z koleżanek od razu przyciąga Twoją uwagę. Zawsze Ci się podobała, ale już dawno się nie widzieliście. Wyraźnie czuć w powietrzu wzajemne zainteresowanie. Ona zerka w Twoją stronę i uśmiecha się.

Zaczyna się wewnętrzny dialog: „Ona jest poza moim zasięgiem. Zawsze umawiała się z najprzystojniejszym chłopakiem z klasy. Dlaczego miałyby się zainteresować właśnie mną? Okej, uśmiecha się do mnie, ale pewnie po prostu chce być miła. Założę się, że to z litości. Nie odważę się poprosić, żeby się ze mną umówiła. Nie ma mowy. Na pewno by odmówiła. Potem koledzy naśmiewaliby się ze mnie do upadłego. Tym razem dam sobie spokój”.

Reasumując: nie starasz się o nową pracę, nie podejmujesz się przygotowania i poprowadzenia prezentacji, nie umawiasz się na randkę.

Czy przez to Twój świat runął w gruzach? Nie. Czy jesteś ofiarą losu? Nie. Czy dalsze prowadzenie satysfakcjonującego życia będzie niemożliwe? Nie.

Bądźmy jednak szczerzy. Czy nie przydałaby Ci się odrobina pewności siebie? Nie mam na myśli arogancji, tupetu ani skrajnego ekstrawertyzmu. Mówię o wierze we własne siły, byciu fair względem samego siebie, o świadomości tego, że nie ma nic złego w przegranej, i zrozumieniu, że odrzucenie nie jest równoznaczne z końcem świata.

Prawda jest taka, że...



Nieco więcej pewności
siebie przyniosłoby korzyść
nam wszystkim

Zaledwie dziesięcioprocentowy wzrost zrobiłby ogromną różnicę.

Być może zdecydowałbyś się wtedy pójść na rozmowę kwalifikacyjną, zgodziłbyś się przygotować i poprowadzić prezentację, odważyłbyś się wybrać na romantyczną randkę.

Nie musi być gorzej

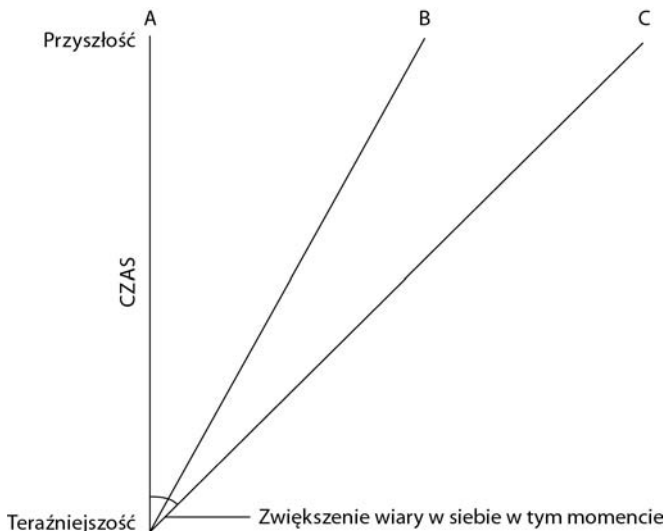
Często powtarzam, że nie musi być gorzej, by mogło być lepiej. Wcale nie twierdzę, że masz problemy z poczuciem własnej wartości. Nie sugeruję też, że panicznie boisz się publicznych wystąpień lub podejmowania ryzyka. Tak naprawdę być może jesteś całkiem zadowolony ze swojego życia.

Być może jednak jest coś ponad to. A może mógłbyś zrobić więcej, stać się kimś lepszym?

Co Cię powstrzymuje? Być może niewystarczająca wiara we własne możliwości i zbyt mała pewność siebie?

To właśnie mam na myśli, mówiąc, że wystarczy mała zmiana, by zobaczyć wielką różnicę. Nie trzeba wcale zmieniać osobowości. Wystarczy drobna zmiana. To wszystko.

Ujmę to inaczej. Spójrz na poniższy wykres.



Jak ukazuje wykres, niewielkie wzmocnienie wiary w siebie z *biegiem czasu* wpłynie na to, w jakim miejscu będziesz się znajdować w przyszłości (B). Nieco większa wiara w siebie sprawi z *czasem*, że znajdziesz się w zupełnie innym miejscu (C), z którego daleko jest do punktu A, gdzie mógłbyś się znajdować, gdyby wiara w siebie pozostała taka jak na początku.

Nie znaczy to wcale, że Twoje początkowe przeznaczenie (A) jest złą pozycją wyjściową, jednak wprowadzenie małych zmian już dziś może sprawić, że w swojej podróży życiowej dotrzesz dalej. Punkty B i C mogą na przykład symbolizować działania i możliwości, które teraz wydają Ci się nieosiągalne; są dowodem na to, że mała zmiana naprawdę może zmienić przyszłość.

Spróbuję to wyjaśnić w jeszcze inny sposób.

Jesteś właśnie na statku, który wypływa z portu w Wielkiej Brytanii i kieruje się w stronę Nowego Jorku. Statek na początku trasy zbacza jednak nieco z kursu. Jeśli kapitan nie naprowadzi statku na właściwy kurs, dopłynie on gdzieś na Wyspy Karaibskie, czyli ok. 2400 km od Nowego Jorku.

Niewielka zmiana kierunku (lub wiary w siebie) może doprowadzić do zupełnie innego punktu przeznaczenia.

Przystanek



- ∞ Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś znajdował się w punkcie B lub C?
- ∞ Wypisz na kartce trzy pozytywne zmiany, które zaszyłyby w Twoim życiu, gdyby Twoja wiara w siebie zwiększyła się o 10 procent.
- ∞ Pomyśl, jakie zajęcie mógłbyś wykonywać lub co mogłoby się wydarzyć w Twoim życiu, gdybyś miał więcej wiary w siebie.
- ∞ Wyobraź sobie, jak byś się czuł, gdybyś nie próbował wzmocnić wiary w siebie.

To tak jak z większością sytuacji w życiu — sumują się, dając wynik. Powiedzmy, że obecnie Twoja masa ciała wynosi 75 kg, a przez najbliższych 10 lat będziesz przybierać na wadze po 2 kg rocznie. Początkowo nie będziesz nawet zauważać, że tyjesz. Będzie to następowało stopniowo, więc będziesz mógł odpowiednio dopasowywać ubrania, jednak wynik końcowy będzie taki, że w ciągu 10 lat będziesz ważyć 20 kg więcej. Jakość Twojego życia i Twoje zdrowie mogłyby ulec radykalnej zmianie.

Drobny wzrost robi dużą różnicę.

Oto kolejny przykład.

Czy kiedykolwiek próbowałeś sam upiec chleb? Ja przekonałem się kiedyś, że ciasto nie wyrośnie, jeśli nie doda się drożdży.

Potrzebna jest tylko niewielka ilość drożdży, jednak bez niej chleb nie urośnie.

Takie właśnie może być nasze życie pozbawione wiary w siebie. Nie osiągniemy szczytu naszych możliwości. Nie wykorzystamy całego naszego potencjału.

Powtórzę to raz jeszcze. Mała zmiana robi z czasem dużą różnicę.

Ta książka jest właśnie o tym, jak wprowadzać małe zmiany w swoim życiu i cieszyć się z korzyści, jakie one przynoszą.

2 życia wzięte



„Nigdy nie zapominaj o tym, że świat stoi przed tobą otworem”. To zdanie, które powtarzała mi często moja mama. Czasem mnie to denerwowało, na przykład kiedy robiła to, podczas gdy oglądałem mój ulubiony program w telewizji, ale oczywiście miała dobre chęci.

Co skłaniało ją do ciągłego powtarzania tej maksymy? No cóż, nie jestem pewien, czy moja mama miała ogromną wiarę w siebie. Nikt też nie próbował wzmocnić w niej pewności siebie, kiedy była dzieckiem, jednak mam wrażenie, że chciała, abym ja nie popełnił tych samych błędów co ona.

Od moich najmłodszych lat mama wiedziała, że lubię opowiadać historie i mam talent aktorski. Robiła więc wszystko, co było w jej mocy, by mnie do tego zachęcać. Dawała mi do zrozumienia, że siedzenie i czekanie, aż wszystko się samo w życiu poukłada, to niezbyt udana recepta na sukces. Jeśli czegoś chcesz, wyciągnij rękę i sięgnij po to.

Jak się jednak przekonasz podczas dalszego czytania tej książki, mimo wszystko wzrastałem w poczuciu niedowartościowania i braku pewności siebie. Miałem mnóstwo kompleksów związanych z wyglądem zewnętrznym, ze wzrostem i niedostateczną zręcznością manualną.

Była jednak pewna czynność, która sprawiała, że czułem się dobrze i pewnie, naprawdę pewnie. Było to przemawianie do ludzi.

Miałem w tej dziedzinie zdolności, a co ważniejsze — byłem zachęcany do robienia tego i rozwijania w sobie tej pasji, a kiedy zdolności spotykają na swej drodze zachętę, powstaje bardzo skuteczna broń.

Czyż nie jest tak?

Niemniej mój talent nie pojawił się z dnia na dzień. Rozwijał się z czasem. Zaczęło się od szkolnych przedstawień. Najpierw grałem pasterza w przedstawieniu bożonarodzeniowym. Potem dostałem bardzo zabawną rolę służącego ojca Kopciuszka (to była jedna z głównych ról, naprawdę). Jak się przekonasz, czytając historię opisaną poniżej, zagranie tej postaci miało wpływ na resztę mojego życia.

Byłem na kawie z Sue, która pracowała dla pewnej stacji telewizyjnej. W pewnym momencie zadzwonił jej telefon. Zająłem się więc podziwianiem widoków i odgłosów Manchesteru, udając całkowity brak zainteresowania najwyraźniej służbową rozmową telefoniczną Sue.

Po zakończeniu rozmowy Sue zaznajomiła mnie z jej treścią.

„To był mój znajomy, który pracuje z Davidem Dimblebym w programie *Question Time*¹. Facet, który zajmuje się rozgrzaniem publiczności na początku programu, właśnie się rozchorował. Potrzebują kogoś, kto by go zastąpił. Muszę zadzwonić do Teda, może jest akurat wolny”.

Ted nie był wolny, mieli więc problem.

Sue spojrzała na mnie: „A może ty miałbyś ochotę to zrobić, Paul?”.

„Kto, ja?” — zapytałem, próbując z całych sił sprawić wrażenie, że moja skromność nie pozwala mi na poważne potraktowanie tej propozycji. „No coś ty, przecież ja nie jestem scenicznym komikiem. Nigdy wcześniej nie zajmowałem się rozgrzewaniem publiczności”.

Prawdę mówiąc, nie był to szczyry sprzeciw, lecz pragnienie uzyskania od Sue większej zachęty. Poskutkowało.

„Nie musisz być komikiem. To jest publiczność programu *Question Time*. Ona po prostu potrzebuje trochę... hm... rozgrzewki. Opowiedz kilka zabawnych historii, rozśmiesz ją i zachęć ludzi do dyskusji”.

To właśnie chciałem usłyszeć. Nie trzeba było mnie dłużej namawiać. Utwierdziłem się w przekonaniu, że dam radę to zrobić.

¹ Angielski program publicystyczny z udziałem publiczności. Nadawany w telewizji BBC od 1979 roku — *przyjp. red.*

Miałem nawet pomysł na to, jak przełamać pierwsze lody. Miałem zamiar podzielić widzów na pary i poprosić, żeby porozmawiali ze sobą na ten oto temat: „Gdyby Marsjanie przybyli z Marsa (bo skąd niby mieliby przybyć?) i zapytali cię, jaka jest definicja polityki, co byś odpowiedział?”.

Po udzieleniu odpowiedzi przez publiczność podałem im własną definicję polityka.

Można dokonać następującego rozbioru tego słowa:

poli oznacza wiele,

tyka to w łowiectwie część poroża, jednym słowem: wielu rogaczy.

Następnego wieczoru rzeczywiście rozgrzewałem publiczność programu *Question Time*. Wszystko poszło bardzo dobrze. Publiczności podobała się moja definicja polityka. Miałem też okazję pracować z Davidem Dimblebym, z którym potem spotkałem się na kolacji — to było wspaniałe przeżycie.

Była to jednak sytuacja, do której by nie doszło, gdybym nie miał odwagi powiedzieć „tak”.

Wiem, co myślisz, drogi Czytelniku. Myślisz zapewne, że miałem po prostu szczęście, iż siedziałem z Sue akurat w tym momencie, gdy ona otrzymała telefon.

Masz rację, miałem szczęście, jednak ja nazwałbym to raczej okazją. Okazją, z której mogłem nie skorzystać, a jednak skorzystałem.

Prawda jest taka, że świat stoi przed **Tobą** otworem. Mały chłopiec, który zagrał pasterza w przedstawieniu bożonarodzeniowym, mógłby w przyszłości pracować nawet w BBC.

Przystanek



- ∞ Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się mieć okazję, z której naprawdę chciałeś skorzystać, jednak wolałeś powiedzieć „nie” zamiast „tak”?
- ∞ Co sprawiło, że odmówiłeś?
- ∞ Wyobraź sobie, że powiedziałeś jednak „tak” i wszystko poszło dobrze. Jakie miałbyś z tego korzyści?

Wiara w siebie jest kluczem

Jak pokazuje opisana powyżej historia, nadarzające się okazje pomagają w życiu. Zdolności również.

Jednak koniec końców kluczowa jest odwaga, by powiedzieć „tak”. To pewność siebie, wiara we własne możliwości oraz potencjał sprawiły, że podjąłem słuszną decyzję, mimo że nigdy wcześniej nie zajmowałem się czymś podobnym.

Czy zatem to doświadczenie zmieniło moje życie? Nie, nie zmieniło, lecz z pewnością spotęgowało jego wartość. Mówiąc tak, udowodniłem sobie, że jestem do tego zdolny. Dało mi to wiarę w siebie, która pozwala mi korzystać z kolejnych nadarzających się okazji. Moja pewność siebie zwiększyła się. Uwierz mi, nadejdą takie chwile, kiedy wiara w siebie oraz odwaga, by powiedzieć „tak” i wykorzystać okazję, *zmienią* Twoje życie.

Prawda jest taka, że...



Mała zmiana
może zrobić naprawdę
wielką różnicę

Wiara w siebie

— do czego nie prowadzi, a w czym pomaga

Nie prowadzi do:

- ∞ transformacji w Supermana,
- ∞ płynnego przechodzenia od jednego sukcesu życiowego do drugiego,
- ∞ uodpornienia się na niepowodzenia i wyzwania,
- ∞ uwolnienia się od takich uczuć, jak rozczarowanie, odrzucenie czy przygnębienie,
- ∞ niepotrzebnego i nieprzemyślanego ryzykowania,
- ∞ poczucia, że musisz znać odpowiedzi na wszystkie pytania,
- ∞ stania się skrajnym ekstrawertykiem, kiedy w głębi duszy jest się introwertykiem.

Pomaga w:

- ∞ podejmowaniu nowych wyzwań i odkrywaniu nowych miejsc,
- ∞ odnajdowaniu w sobie ukrytych talentów, o istnieniu których nie miałeś pojęcia,
- ∞ sięganiu po nowe możliwości,
- ∞ staniu się osobą lubianą przez otoczenie,
- ∞ uzyskaniu większego poczucia własnej wartości,
- ∞ wykorzystaniu własnego potencjału i odkryciu celu w życiu,
- ∞ odgrywaniu większej roli w życiu innych.

Przystanek

- ∞ Które z wyżej wymienionych korzyści posiadania większej wiary w siebie są dla Ciebie najważniejsze w tym momencie? (Wybierz trzy z nich).
- ∞ Dlaczego wybrałeś właśnie te korzyści?
- ∞ Jakie konsekwencje poniesiesz, jeśli nie staniesz się bardziej pewny siebie?

W jaki sposób wiara w siebie może pomóc w pełniejszym korzystaniu z życia

Poniższy rysunek po raz pierwszy wykorzystałem w książce pt. *S.U.M.O.*, jednak myślę, że warto go pokazać również i przy tej okazji. Wyobraź sobie siedem osób ustawionych w rzędzie.



Teraz wyobraź sobie, że każda z tych osób symbolizuje dzień tygodnia.



Poniedziałek Wtorek Środa Czwartek Piątek Sobota Niedziela

A teraz najbardziej przerażająca część... Wyobraź sobie, że każdy dzień tygodnia to dekada Twojego życia.



Poniedziałek Wtorek Środa Czwartek Piątek Sobota Niedziela
0-10 11-20 21-30 31-40 41-50 51-60 61-70

W którym dniu Twojego życia jesteś? Ja, w momencie pisania tej książki, jestem na piątkowym obiedzie. Wciąż mam przed sobą sobotę oraz niedzielę i mam nadzieję, że zdołam wydłużyć mój tydzień o kilka dodatkowych dni — w ten sposób być może uda mi się wybrać na długi weekend!

Dobre plany, prawda?

Wyzwaniem jest jak najlepsze skorzystanie z tej podróży, bez względu na to, w jakim dniu życia jesteś. Jakość tej wyprawy i przeżycia, jakie niesie ona ze sobą, zależą od wielu czynników, zwłaszcza od poziomu Twojej pewności siebie.

Przystanek



- ∞ W którym dniu życia się znajdujesz? Czy jesteś zadowolony z miejsca, w którym jesteś?
- ∞ Do jakiego stopnia zależy Ci na jak najlepszym wykorzystaniu pozostałej części wyprawy?
- ∞ Z czego musiałeś dotychczas zrezygnować z powodu braku pewności siebie?
- ∞ Poszukaj w tej książce pomysłów na podniesienie wartości tej podróży i wykorzystaj je również po to, by pomóc innym.

Czas na kilka słów prawdy o Tobie

Zwróćmy teraz światła reflektorów na Ciebie.

Być może Twoje życie jest w tym momencie dość zadowolające. To wspaniale, ale czy odrobinę większa wiara w siebie nie otworzyłaby przed Tobą możliwości, z których nawet nie zdajesz sobie teraz sprawy? Nowa praca? Awans? Nowa działalność? Nowy dom? Nowy partner lub partnerka? (Oczywiście nie sugeruję, że z Twoim te-
raźniejszym partnerem jest coś nie tak).

Czy dobre życie mogłoby się stać lepsze?

Z drugiej strony być może Twoje życie w tej chwili wcale nie jest satysfakcjonujące. Może to nieustanne pasmo zmagania. Być może przypomina grę typu „węże i drabiny”, tyle że na planszy brakuje drabin.

Jeśli tak jest, wiara w siebie może być dla Ciebie ratunkiem.

Ale gdzie ją znaleźć? Gdzie odnaleźć wszystkie te drabiny? Jaki wąż przywiódł Cię do miejsca, w którym jesteś teraz?

Czytaj dalej, ponieważ niezależnie od tego, czy poziom Twojej pewności siebie jest względnie dobry, czy też potrzebny jest Ci potężny zastrzyk wiary we własne możliwości, znajdziesz odpowiedzi na wiele ważnych pytań.

Niestety, trzeba tutaj dodać, że nie wszystkie pomysły i rozwiązania są zawsze pomocne — tego również za chwilę się dowiesz.

Jednym słowem



- ∞ Każdy może wynieść korzyści ze wzmocnienia wiary w siebie — nie musi być gorzej, by mogło być lepiej.
- ∞ Skup się na dziesięcioprocentowej zmianie — z czasem będzie ona miała duży wpływ na Twoje życie.
- ∞ Wzrost poczucia własnej wartości nie jest gwarancją łatwego życia, lecz elementem podnoszącym jego jakość.