

Poczucie własnej wartości

DLA BYSTRZAKÓW™

Dowiedz się, jak:

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

septem
septem.pl

S. Renee Smith

ekspertka od poczucia własnej wartości
i budowania marki oraz mówczyni

Vivian Harte

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



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

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-2757-3

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

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

Translation copyright © 2016 by Helion SA

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

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

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

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

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorkach	15
Podziękowania od autorek	17
Wstęp	19

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

Rozdział 1: Natura poczucia własnej wartości25

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

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

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

6 Poczucie własnej wartości dla bystrzaków _____

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

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

Rozdział 4: Mierzenie poczucia własnej wartości 59

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

Część II: Pozytywne nastawienie 69

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

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

Rozdział 6: Dbanie o siebie to droga do szczęścia 83

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

Rozdział 7: Pozytywny obraz własnego ciała 97

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

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

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

8 Poczucie własnej wartości dla bystrzaków

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

Rozdział 9: Analiza perfekcjonizmu 127

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

Rozdział 10: Pozytywne metody walki z perfekcjonizmem 137

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

Część IV: Wzmacnianie poczucia własnej wartości .. 147

Rozdział 11: Zwiększenie pewności siebie dzięki samoświadomości 149

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

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

10 Poczucie własnej wartości dla bystrzaków _____

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

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

Część VI: Wzmacnianie poczucia własnej wartości u innych osób 287

Rozdział 21: Pomaganie rodzinie i przyjaciołom 289

- Zrozumienie innych i ich życiowych podróży290
 - Zrozumienie tego, co zostało powiedziane, i tego, co zostało przemilczane290
 - Okazywanie empatii i słuchanie bez negatywnego oceniania292
- Właściwa ocena sytuacji293
 - Znalezienie najlepszego sposobu na pomaganie294
- Coaching, który wynika z troski, a jednocześnie jest celowy i skuteczny294
 - Okazanie wiary w innych, gdy oni w siebie nie wierzą296
 - Jak ocenić, czy zrobiłeś już wszystko, co mogłeś?297
- Uczenie innych, jak sobie radzić w trudnych chwilach297
 - Trudne relacje z bliskimi298
 - Poszukiwanie wybaczenia we własnym sercu299

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

- Pomaganie dzieciom, które dorastają w złożonych społecznościach302
 - Pomóż dzieciom zrozumieć, kim naprawdę są302
 - Uwierz w swoje dzieci303
- Stworzenie dla dzieci bezpiecznego miejsca, w którym mogą mówić o swoich uczuciach304
 - Uważne słuchanie305
 - Ocenienie potrzeb dziecka307
 - Przekazanie dzieciom swoich wartości308
 - Nauczenie dziecka odpowiedzialności309
 - Pokazanie dzieciom, jak radzić sobie z rozczarowaniem310
- Przygotowanie nastolatka na sukces311
 - Obserwowanie dziecka i pomaganie mu w podejmowaniu dobrych decyzji311
 - Zachowanie dobrego nastroju w relacjach z nastolatkiem312

Część VII: Dekalogi 315

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

- Helen Keller317
- Thomas Edison318
- Harriet Tubman319
- Theodore Roosevelt320
- Albert Einstein322
- Mahatma Gandhi323
- Ralph Waldo Emerson324
- Abraham Lincoln324
- Frederick Douglass325
- Eleanor Roosevelt326

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

14 Poczucie własnej wartości dla bystrzaków _____

Rozdział 1

Natura poczucia własnej wartości

W tym rozdziale:

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

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

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



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

Zdefiniowanie poczucia własnej wartości

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

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

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

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

Zrozumienie podstaw poczucia własnej wartości

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

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

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

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

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



Wysokie poczucie własnej wartości kontra niskie

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

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

Jeżeli masz zdrowe poczucie własnej wartości, to:

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

Jeżeli zaś masz niskie poczucie własnej wartości, to:

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

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

Dbanie o siebie

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

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

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

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

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

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

Pozytywny i negatywny dialog wewnętrzny

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

Spójrz na różnice przedstawione w tabeli 1.1.

Tabela 1.1. Negatywny dialog wewnętrzny kontra pozytywny

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

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

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

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

Odrzucenie nieskutecznych strategii doskonalenia się

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

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

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

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

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



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

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

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

Wzmocnienie samoświadomości

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

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

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



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

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

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

Wyznaczanie celów i ich osiągnięcie

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

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

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

Budowanie wartościowych relacji z ludźmi

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Odnoszenie sukcesów w pracy

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



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

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

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

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

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



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

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

Pielęgnowanie poczucia własnej wartości u innych

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

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

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

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



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

36 Część I: Fakty na temat poczucia własnej wartości _____

Skorowidz

A

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

B

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

C

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

D

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

E

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

F

fantazje o miłości, 217

G

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

K

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

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

L

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

M

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

N

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

O

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

P

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

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

podjęmowanie ważnych decyzji, 159

podstawowe potrzeby, 221

podważanie sensowności swoich myśli, 124

pokonywanie trudności, 56

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

popętnienie błędu, 129

poprawa stanu zdrowia, 123

poprawienie relacji, 234

postrzeganie własnego ciała, 41

potrzeby dziecka, 307

powinności, 121

powtarzanie pozytywnych afirmacji, 72

poznanie mocnych stron, 171

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

pozytywny
 dialog wewnętrzny, 28
 obraz własnego ciała, 97

prezentacja, 277–280

problemy w relacjach z bliskimi, 134

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

prokrastynacja, 133

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

przekazywanie wartości dzieciom, 308

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

przygnębianie, 129

przyjaźnie, 201, 242

przyjemność z randkowania, 224

przyjmowanie postawy obronnej, 133

publiczne występy, 275

R

randka, 222, 225
 reklamy, 102

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

relaks w ciepłej wodzie, 88

relaksacja, 57

Roosevelt Eleanor, 326

Roosevelt Theodore, 320

rozpoznanie powinności, 119

równowaga, 336

S

samoświadomość, 30, 149

sedno problemu, 264

skupianie się na celu, 333

skutki niskiego poczucia własnej wartości, 38

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

społeczne fobie, 40

sposoby na osiągnięcie doskonałości, 329

sposób
 chodzenia, 252
 mówienia, 252
 myślenia, 161

sprzeczki, 239

stawienie czoła trudnym wyzwaniom, 156, 176

strach, 39, 167, 282
 przed odrzuceniem, 169

strategie doskonalenia się, 29

strefa niebezpieczeństwa, 232

stwarzanie konfliktów, 191

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

system randkowania, 225

sztuka występów publicznych, 276

Ś

śledzenie swojego zachowania, 196

T

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

U

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

W

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

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

Z

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

Ż

życiowe okazje, 214

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



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

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

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

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

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

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

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



W tej książce znajdziesz:

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

PO ROZUM NA...

www.dlabystszakow.pl

Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900 0 601 339900

septem
septem.pl

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

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

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-2757-3



9 788328 327573