

## Bądź sobą. Autentyczność jest w cenie.

Autor: [Mike Robbins](#)

*Mike Robbins napisał wspaniałą, praktyczną i wnikliwą książkę na temat jednego z najważniejszych aspektów szczęścia i spełnienia w życiu — na temat autentyczności. Ta książka dostarczy Ci narzędzi i technik, które w znaczący sposób wzbogacą Twoje życie i związki*

**Marci Shimoff,**  
autorka bestsellerów "New York Timesa", w tym **Sekretu szczęścia. 7 fundamentów**  
życiowej radości

---

*Jedyne, czego żałuję w życiu, to tego, że nie jestem kimś innym*

**Woody Allen**

---

Od dzieciństwa jesteś nieustannie musztrowany przez rodziców, potem rolę tę przejmuje szkoła, wreszcie pracodawca. Uczysz się przestrzegać określonych reguł, by być jednostką zdrowo funkcjonującą w społeczeństwie. Musisz spełniać tysiące wymagań, a jednocześnie każe Ci się być autentycznym. Nic dziwnego, że tak łatwo przychodzi czasem do głowy fantazja na temat bycia kimś innym... Nie ulegaj im jednak!

---

*Bądź sobą, inni są już zajęci*

**Oscar Wilde**

---

Pozostań sobą, zachowaj zdrowie psychiczne i zobacz, jak można być szczęśliwym w swojej własnej skórze. Naucz się żyć w sposób zgodny z Twoimi najgłębszymi pasjami, przekonaniem i pragnieniami. Uwierz w swoją wyjątkowość i udowodnij wszystkim wokół, ile jesteś wart! Łatwo powiedzieć? Jak się okazuje, równie łatwo zrobić, jeśli towarzyszy Ci zaufany i doświadczony trener, taki jak autor tej książki. Niczego nie ryzykujesz, a Twoje zyski będą bezcenne - lepsze zdrowie, mniejszy stres, więcej życiowej energii!

- Zmierz się ze swoim strachem i pokonaj go!
- Stawiaj czoła konfliktom i skutecznie je rozwiązuj!
- Podejmuj ryzyko i sięgaj po to, czego naprawdę chcesz!
- Patrz na wszystko z dystansem i humorem!
- Zdobądź się na samoakceptację, samozadowolenie oraz samouwielbienie!
- Zyskaj pewność siebie w związkach z innymi, pracy i życiu!

---

**Mike Robbins** - jest popularnym mówcą motywacyjnym, prowadzi też warsztaty rozwoju osobistego oraz programy coachingu indywidualnego, grupowego oraz przeznaczonego dla różnych organizacji w Ameryce Północnej. Jest autorem bestsellerowej książki Focus on the Good Stuff. Wystąpił między innymi w programie stacji ABC News, w audycji radiowej

Oprah and Friends, pojawił się też w magazynie "Forbes". Więcej informacji na temat Mike'a i jego pracy znajdziesz na stronie [www.mike-robbins.com](http://www.mike-robbins.com).

Spis treści:

**Podziękowania (11)**

**Wstęp (15)**

**Część I: Dlaczego bycie autentycznym może być trudne**

**1. Nie przekraczaj pewnych granic (35)**

**2. Nie mogę tego zrobić ani powiedzieć (61)**

**Część II: Pięć zasad autentyczności**

**3. Zasada 1.: poznaj siebie (91)**

**4. Zasada 2.: przeobraź swój strach (115)**

**5. Zasada 3.: wyraż siebie (137)**

**6. Zasada 4.: bądź odważny (165)**

**7. Zasada 5.: ciesz się z tego, kim jesteś (187)**

**Część III: Autentyczność w praktyce**

**8. Życie w duchu autentyczności (207)**

**Źródła (215)**

**O autorze (219)**