

Co Cię blokuje? Odzyskaj pewność siebie

Autor: [Robert Kelsey](#)

Jesteś mądrą osobą. Dlaczego z tego nie korzystasz?

W życiu bywa tak, że szczyty osiągają wcale nie najlepsi z nas, tylko najbardziej bezczelni - ci, którzy mają absolutną, bezkrytyczną wiarę w swoją mądrość i skuteczność. Choćby nawet wszyscy inni w głębi ducha uważali się za lepszych, i tak pójdą za liderem - tym, który dzięki pewności siebie potrafi narzucić swoją wolę i wizję świata. Zgodzisz się, że tak jest? Za chwilę jednak westchniesz nad swoim smutnym losem: „Ach, szkoda, że ja tak nie potrafię, przecież jestem inteligentny, mam świetne pomysły, tylko jakoś... boję się z tym ujawnić”.

Wiesz, dlaczego się boisz? Po prostu brak Ci wiary w siebie!

Tymczasem bycia pewnym siebie można się nauczyć! To nie jest cecha, z którą przychodzimy na świat - wyrabiamy ją w sobie. Robert Kelsey wie, jak ktoś taki jak Ty: mądry i zdolny, ale niepewny swoich sił i potencjału, ma zabrać się do pracy. Ta książka pomoże Ci poznać prawdę na temat pewności siebie - skąd się ona bierze i jak jest osłabiana przez destrukcyjne przekonania na własny temat. Pozwoli Ci zaakceptować to, kim jesteś, a także zaplanować drogę do odzyskania pewności siebie dzięki własnym osiągnięciom. Ujawni przed Tobą mity na temat pewności siebie, takie jak ten, który mówi, że musisz być otwarty na ludzi. Umożliwi Ci wreszcie pokonanie najtrudniejszej bariery na drodze do odzyskania pewności siebie: innych ludzi. No i zdradzi metody walki z innymi przeszkodami, takimi jak nieśmiałość, niepokój, stres, uprzedzenia czy niszcząca pycha.

Spis treści :

Wstęp (13)

- Specjaliści od nauczania pewności siebie (14)
- Pewność siebie to... (16)
- Cała prawda na temat pewności siebie (17)

CZĘŚĆ I. SKĄD SIĘ BIERZE BRAK WIARY W SIEBIE?

Rozdział 1. Scenariusze (21)

- Metody wspomagające (22)
- Wyrok dożywocia (23)
- Ponowne odgrywanie scenariusza z dzieciństwa (25)
- Ci sami rodzice, inne wychowanie (26)
- Faworyzowanie ulubieńców (27)
- Zwycięzca bierze wszystko (28)
- Prawdziwa przyczyna - niskie poczucie własnej wartości (29)
- Skąd się bierze niskie poczucie własnej wartości? (31)
- Poczucie własnej wartości to podróż, a nie cel (33)

Rozdział 2. Nastawienie (35)

- Hierarchia potrzeb (35)
- Wady teorii Maslowa (37)
- Pułapka bezpieczeństwa (38)
- Terapie oparte na traumie (39)
- Nastawienie rozwojowe (40)
- Jesteś "pracą w toku" (42)
- Aby uwierzyć w siebie, musisz mieć nastawienie rozwojowe (44)
- Nastawienie jest ważniejsze niż pewność siebie (45)

Rozdział 3. Reakcje (47)

- Terapia poznawczo-behawioralna i wiara w siebie (48)
- Nasz charakterystyczny styl myślenia (49)
- Zasady terapii poznawczo-behawioralnej (50)
- Technika ekspozycji (54)
- Elementy niezbędne do wprowadzenia zmian (55)

Rozdział 4. Podróż (59)

- Zmień swoje myślenie (60)
- Podrzyj karteczkę (61)

CZĘŚĆ II. ALCHEMIA PEWNOŚCI SIEBIE

Rozdział 5. Optymizm i odporność (73)

- Połączenie z kontrolą (74)
- Optymistyczne tłumaczenia (75)
- Pokonanie wyuczonej bezradności (77)
- Odporność - coś więcej niż radzenie sobie (77)
- Odporność w sytuacji stresowej (79)
- Uścisku można się nauczyć (79)
- Duszenie się (80)
- Jak zapobiec duszeniu się (81)
- Na polu walki (82)

Rozdział 6. Własna skuteczność i talent (83)

- Uwierzyć we własne zdolności (84)
- Własna skuteczność to upewnianie się (84)
- Korzenie własnej skuteczności (85)
- Własna skuteczność jest powiązana z konkretną dziedziną (86)
- Mit talentu (87)
- IQ ma niewielkie znaczenie (88)
- Wyjątek Mozarta? (89)
- Doświadczenie jest ważne (90)

Rozdział 7. Odwaga i ekstrawersja (93)

- Przejście do czynu mimo strachu (94)
- Jak stać się odważnym dzięki wytrwałości? (95)

- Nauka odwagi - motywacja (96)
- Ekstrawersja - nieostrożna osobowość (97)
- Ekstrawertycy wciąż potrzebują adrenaliny (98)
- Temperament utrudniający relacje towarzyskie (99)
- Warunki społeczne niezbędne dla budowania pewności siebie (101)

Rozdział 8. Zaufanie i ocenianie (103)

- Skale zaufania (104)
- Jak radzić sobie ze zdradą (106)
- Uprzedzenia i ocenianie (107)
- Heurystyka w podejmowaniu decyzji (108)
- Nauka krytycznego myślenia (109)
- Główny składnik oceny: doświadczenie (111)

CZĘŚĆ III. OSIĄGNIĘCIA

Rozdział 9. Tożsamość (115)

- Gdzie zaczyna się praca (116)
- Cykl doskonałości (117)
- Ruch w kierunku czegoś pozytywnego (118)
- Jak nie definiować siebie (120)
- Pułapka stereotypów (121)
- Zdefiniowanie swoich wartości (122)
- Zasady, a nie wartości (123)
- A co z Zuckerbergiem? (125)

Rozdział 10. Cele (127)

- Stworzenie planu działania (128)
- Zaczynaj, myśląc o końcu (128)
- Unikaj pustych gestów (129)
- Stosowanie NLP w wytyczaniu celów (129)
- Dokonaj ekstrapolacji swoich pragnień (133)

Rozdział 11. Plan (137)

- Wymagania dla planu kampanii (137)
- Uniknięcie pułapek realizacji (147)

CZĘŚĆ IV. SYTUACJE

Rozdział 12. Nieśmiałość (153)

- Rola jądra migdałowatego (154)
- Odważny kontra nieśmiały (155)
- Niższy próg pobudliwości (156)
- Reakcje emocjonalne (157)
- Sytuacje towarzyskie wzmagają nieśmiałość (158)
- Nie bądź sobą (159)

Rozdział 13. Pewność siebie w miejscu pracy (165)

- Co możesz zrobić? (166)
- Wzmocnienie swojej pozycji (166)

Rozdział 14. Praca z innymi (175)

- 1. Naucz się mówić "nie" (175)
- 2. Powiedz, jakie masz zamiary (176)
- 3. Naucz się przekazywać obowiązki (177)
- 4. Rozwij wątpliwości (178)
- 5. Naucz się sztuki perswazji (180)
- 6. Wygłaszaj komplementy (181)
- 7. Nie zadręczaj się z powodu szefa (182)
- 8. Traktuj elegancko trudnych ludzi (184)

Rozdział 15. Randki (189)

- Brak pewności siebie jest związany z płcią (189)
- Strach przed odrzuceniem i upokorzeniem (190)
- Unikaj Zasad (195)
- Znaj swoją wartość (196)

CZĘŚĆ V. BARIERY

Rozdział 16. Uprzedzenia (201)

- Uprzedzenia istnieją (202)
- Syndrom oszusta (203)
- Jak walczyć z uprzedzeniami? (204)

Rozdział 17. Prokrastynacja, czyli zwlekanie (209)

- Ocenianie innych (210)
- Wpływ rodziców (210)
- Taktyki dla prokrastynatora (212)

Rozdział 18. Depresja (215)

- Obsesyjne negatywne myślenie (216)
- Przyczyny (216)
- Wina i depresja (217)
- Zgładzić potwora (218)
- Lepiej zapobiegać, niż leczyć (221)

Rozdział 19. Stres i niepokój (223)

- Presja, która jest większa niż nasza zdolność do funkcjonowania (223)
- Docień chwilę (224)
- Kiedy wykorzystywać uważną obecność? (226)
- Niepokój to stan naturalny (227)

- Programowanie neurolingwistyczne a niepokój (228)

Rozdział 20. Pycha (231)

- Enron - pycha na światową skalę (232)
- Wychwalanie talentu (233)
- Eliksir uwodzenia (235)
- Jak uniknąć pychy? (236)
- Radość SWOT (237)
- Zostań przedsiębiorcą (238)
- Własna skuteczność w działalności gospodarczej (239)

Droga do pewności siebie w siedmiu etapach (243)

- Etap pierwszy: Zastanów się, dlaczego brakuje Ci pewności siebie (243)
- Etap drugi: Określ wpływ tych wydarzeń na Twój obecny sposób myślenia (243)
- Etap trzeci: Zrozum alchemię pewności siebie (244)
- Etap czwarty: Skup się na tym, w jakich obszarach chcesz być pewny siebie (244)
- Etap piąty: Zaplanuj swoją pewność siebie (244)
- Etap szósty: Działaj (245)
- Etap siódmy: Zyskaj pewność siebie w kontaktach z ludźmi (245)

Co mówią psychologowie (247)

- Zygmunta Freud (1856-1939) i nieświadomy umysł (247)
- Alfreda Adler (1870-1937) i kompleks niższości (248)
- Carla Junga (1875-1961) i archetypy (249)
- Karen Horney (1885-1952) i "powinności" (250)
- Fritza Perls (1893-1970) i percepcja kształtująca rzeczywistość (250)
- Ericha Fromma (1900-1980) i "poznanie samego siebie" (251)
- Carla Rogersa (1902-1987) i skupienie się na osobie (252)
- Viktora Frankla (1905-1997) i cierpienie, które mija, gdy znajdziesz sens (253)
- Alberta Ellisa (1913-2007) i irracjonalne myślenie (253)
- Virginii Satir (1916-1988) i rodzinna "fabryka" (254)

Bibliografia (257)

O Robercie Kelsey (263)