

## Niepewność w pracy. Jak spokojnie przeżyć osiem godzin.

Autor: [Larina Kase](#)

### Chwyć pracę za rogi i nie daj się stratować!

Jeśli:

- wciąż martwisz się i podczas dnia pracy odczuwasz napięcie,
- unikasz prezentacji i wystąpień publicznych,
- odwracasz wykonanie swoich obowiązków i cierpisz na niedobór czasu,
- pracujesz zbyt dużo ze względu na perfekcjonizm lub samokrytycyzm,

...natychmiast chwytaj to koło ratunkowe!

Zaczynasz dzień od porannego spotkania i dawki stresu? Masz wrażenie, że przez kolejne godziny nie możesz się już zupełnie uspokoić? Niecierpiące zwłoki terminy i obowiązki odbierają Ci poczucie pewności? Nagle orientujesz się, że spędzasz bezsenne noce, martwiąc się, jakie zawodowe katastrofy może przynieść jutro? Jeśli na któreś z powyższych pytań odpowiedziałeś TAK, to znaczy, że ta książka jest dla Ciebie!

Lęk w pracy to poważne zagadnienie, które może uniemożliwić Ci osiągnięcie sukcesu, na jaki zasługujesz. Potrzebujesz prostych i efektywnych technik rozprawienia się z nim raz na zawsze i ponownego odkrycia radości z wykonywanych czynności. Rozpocznij od poznania, w jaki sposób rozwija się niepokój, i -- co najważniejsze -- jak go zahamować, zanim wysie z Ciebie to, co najlepsze. Później zacznij odzyskiwać kontrolę, wykonując zawarte tu skuteczne ćwiczenia i testy oceniające. To właśnie one pozwolą wziąć na celownik Twoje lęki zawodowe.

Wraz z autorką książki szybko pokonasz przeszkody i rozpoczniesz odbudowę -- dzień po dniu -- pewności siebie, skupienia i satysfakcjonującej kariery.

Zdobądź panowanie nad:

- lękiem, stresem i zmartwieniami w pracy,
- niebezpieczeństwami perfekcjonizmu,
- myślami samokrytycznymi,
- obawami przed porażką i publicznymi wypowiedziami,
- odkładaniem spraw na później i dyskomfortem na stanowisku,
- trudnościami w byciu szefem.

---

"Książka ta pokazuje, w jaki sposób zwolnić podświadome hamulce wewnętrznego spokoju i dobrych wyników w pracy. Czytelnik nauczy się, jak przestać się martwić i zacząć odnosić sukces -- natychmiast!"

*Brian Tracy, autor The Power of Charm*

**Książka zawiera przedmowę Joe'go Vitale --  
prekursora marketingu hipnotycznego.**

Spis treści:

**Podziękowania (7)**

**Przedmowa (9)**

**Wstęp (11)**

**Rozdział 1. Ukryty problem (17)**

**Rozdział 2. Lęk a niepokój w pracy (35)**

**Rozdział 3. Gdy perfekcjonizm staje się problemem (55)**

**Rozdział 4. Sam dla siebie jesteś największym wrogiem (79)**

**Rozdział 5. Gdy chcielibyśmy pozostać cicho (95)**

**Rozdział 6. Strach przed porażką prowadzi do porażki (115)**

**Rozdział 7. Zachowania, które zamiast pomagać, przeszkadzają (133)**

**Rozdział 8. Unikanie, zwłoka i lęk (151)**

**Rozdział 9. Nerwowość, która eksploduje pośród innych osób (169)**

**Rozdział 10. Mamy wziąć coś na siebie, ale wcale nie czujemy się na siłach (189)**

**Rozdział 11. Martwienie się w pracy (211)**

**Rozdział 12. Pewność siebie i sukces w karierze (233)**

**Źródła (245)**

**Bibliografia (249)**

**O autorach (253)**