

Potrzebujesz jedynie pewności siebie, by osiągać dowolnie wybrane cele...

**Jak natychmiast zacząć odzyskiwać
naturalną pewność siebie
oraz pełną kontrolę nad swoim życiem
i wszystkim, co Ci się przydarza?**

Czy jesteś w stanie teraz wykonać ten test w wyobraźni?

Pomyśl, proszę, o dorodnej, żółtej, soczystej cytrynie. Dojrzewała ona w gorącym słońcu i jest już tak idealna, jak tylko cytryna może być. **Wszystko dzieje się w wyobraźni**, więc możesz sięgnąć po nóż i przekroić ją na pół. Odrobina soku wylała się z niej podczas krojenia. Teraz złap jedną połówkę, otwórz szeroko usta i wyciśnij cytrynę i jej wspaniały orzeźwiający sok wprost na język. Posmakuj go, jest cudowny, orzeźwiający i cierpki.

Już? Czy również poczułeś, że w Twojej jamie ustnej wydziela się znaczna ilość śliny? Pisząc te słowa, sam odczułem to bardzo wyraźnie. Przy odrobinie skupienia na pewno Twój organizm zaczął reagować identycznie. W ciele zaczęły wytwarzać się procesy biochemiczne na samą myśl, wyobrażenie o smaku cytryny. Ciało zaczęło przygotowywać się do trawienia, chociaż była to tylko wizja.

Jeżeli jesteś w stanie wykonać powyższe ćwiczenie, równie łatwo możesz od zaraz zacząć zmieniać siebie i swoje życie. Tak, jak czujesz w ustach smak cytryny, gdy tylko ją sobie wyobrażasz, możesz poczuć nieosiągalną do tej pory pewność siebie – zaraz wszystko będzie jasne.

Za pomocą tych 19 prostych ćwiczeń i 6 wizualizacji możesz przepełnić każdą komórkę swojego ciała takim poczuciem pewności, że...

wszystko będzie dla Ciebie możliwe!

Być może myślisz sobie, że teraz przesadzam?

To pomyśl, co się dzieje, gdy staje przed Tobą pewna siebie osoba. Już? Widzisz ją w wyobraźni? Być może nic o niej nie wiesz, pierwszy raz ją widzisz, ale czujesz, że to jakiś bohater. Lekko się uśmiecha, stoi spokojnie i pewnie, ale emanuje z niej taka siła i moc, że jest w stanie przestawiać góry. A Ty wiesz, że nie cofnie się przed niczym.

Czy wiesz, jak niewiele potrzeba, by i na Ciebie tak wszyscy patrzyli?



Czy to magia? Nie, to współczesna nauka o funkcjonowaniu ludzkiego umysłu, która wygląda jak magia...

Nie potrzebujesz żadnych dodatkowych kursów i szkoleń, by nabrać pewności siebie. Nikt Ci tego nie da. Zrobisz to sam (sama) na własną rękę, nie wychodząc nawet z domu. Bo pewność siebie nie przychodzi z zewnątrz...

To może potrwać **minutę**, godzinę, dzień lub tydzień. Robiąc ćwiczenia tak proste, jak te z cytryną, coraz wyraźniej zaczniesz odczuwać, że coraz bardziej i bardziej wypełnia Cię niepoohamowana pewność siebie. Im więcej działań podejmiesz, tym szybciej staniesz się superbohaterem swojego życia.

TAK, może czytasz różne historie o ludziach, których działania i dokonania są tak imponujące, że wydaje się, że to nie człowiek... Ale ja Ci powiem, że i Ty również możesz stać się osobą, która swoimi osiągnięciami będzie fascynować innych...

Jak to działa?

Wbrew temu, co powszechnie się mówi na temat pewności siebie, nie jest ona czymś, co się nabywa. Tak, nie musisz niczego osiągać ani o nic walczyć. Twoim jedynym problemem jest...

Jak odzyskać pewność siebie?

Jeżeli mówimy o odzyskaniu pewności siebie, to mam nadzieję, że w tejże właśnie chwili zadajesz sobie jedno, ważne pytanie: *skoro mam odzyskać pewność siebie, to gdzie i kiedy ją straciłem?*

Już wyjaśniam. Przypomnij sobie swoje dzieciństwo. W wieku 4, 5, 6, a nawet i więcej lat nie było dla Ciebie rzeczy niemożliwych, prawda?

Nie przeszkadzała Ci wtedy jakakolwiek krytyka, nie interesowało Cię, co sobie inni pomyślą. Nie miało dla Ciebie najmniejszego znaczenia, że masz plamę na swetrze lub co

gorsza na rajtuzach. Wszystko było OK, mogłeś (mogłaś) biegać po zatłoczonej plaży bez ubrania, a później bawić się w piaskownicy z gilem wiszącym do pasa.

W dzieciństwie wszystko było możliwe. Nikt nie był w stanie powstrzymać Cię przed sięgnięciem po zabawkę, jakiej pragnąłeś (lub pragnęłaś) – ani rodzice, ani inne dzieci w piaskownicy, ani nawet pani w szkole, czy w sklepie... że nie wspomnę o zakazach...

Jesteś w stanie to sobie przypomnieć? I co się stało?

Rodzice i nauczyciele dzień za dniem wmawiali Ci pewne przekonania, które pozbawiały Cię



naturalnej pewności siebie. To jest złe, tamto niedobre, tak nie wypada, tutaj nie idź, tamto jest groźne, teraz siedź cicho i słuchaj, jak inni mówią...

Być może było to jakieś traumatyczne przeżycie, a może był to powolny proces, trwający latami. Jedno jest pewne – to nie jest Twój naturalny stan i...

teraz musisz się tego wszystkiego oduczyć!

Od wczesnego dzieciństwa aż do teraz wyrobiłeś (wyrobiłaś) sobie cały zestaw przekonań na najróżniejsze tematy.

Każde z nich stworzyło obraz świata, jaki masz dzisiaj. On się nie wziął znikąd! Zadaj sobie teraz pytanie: *czy przekonania, wyrobione przez Ciebie w wieku kilku lub kilkunastu lat, są nadal aktualne?*

Nadal boisz się ciemności? Przeraza Cię występ przed publicznością, bo obawiasz się... oceny niedostatecznej? Nie chcesz nawiązywać nowych znajomości, bo boisz się odrzucenia...?

To jest jak **wirus** atakujący system komputerowy. Po infekcji program przestaje poprawnie działać. A nawet najlepszy sprzęt bez sprawnego systemu operacyjnego staje się bezużyteczny. Nawet nowy, mocny komputer potrafi się co chwila zawieszać i "mulić" niemilosierdzie.

Tak właśnie stało się w Twojej głowie.

Musimy pousuwać wirusy i...

oczyścić Twoją pamięć

O wszystkim tym przeczytasz w zupełnie nowej książce „**Uwolnij pewność siebie**”. Czekają tam na Ciebie kilkanaście ćwiczeń i propozycji prostych działań, których wykonywanie prowadzi do trwałej zmiany osobowości i samopoczucia każdej osoby, która zdecyduje się je wypróbować.

Oczywiście, oprócz samych ćwiczeń jest tam sporo nowych informacji, które pomogą Ci zrozumieć, **na czym polega prawdziwy problem z brakiem pewności siebie**. I to jest najbardziej smutne, bo większość osób ma mylne pojęcie na ten temat, dlatego osiągają bardzo mierne rezultaty.

Zanim opowiem Ci, jak to działa, **pokażę Ci...**

trzy przykładowe sytuacje, w których bardzo pomoże Ci silne poczucie pewności siebie

Pamiętaj, to nie wszystkie przykłady! Gdybym chciał pokazać Ci wszystkie możliwe sytuacje, w których pewność siebie ułatwia Ci życie i osiągnięcie zamierzonych celów, to nigdy bym nie skończył tego listu.

Relacje międzyludzkie

PRZED: Za każdym razem, gdy poznasz nową osobę, czujesz napięcie, paralizującą obawę przed sytuacją, gdy nie wiesz, co powiedzieć... Gorączkowo przeszukujesz pamięć w poszukiwaniu dowcipów i zasłyszanych ciekawostek, a gdy trafiasz w pustkę, uśmiechasz się nerwowo... Starasz się wypaść jak najlepiej i czujnie wypatrujesz wszelkie oznaki niezadowolenia u rozmówcy. Za chwilę w ogóle przestaniesz mówić...

PO: Rozmowa z Tobą każdemu sprawia przyjemność, bo znasz pewien sekret udanych



konwersacji i wiesz, jak się nim posłużyć. Wszystko jest takie naturalne, swobodne, nie ma żadnego napięcia. A Ty lekko kontrolujesz przebieg rozmowy. Rozmówca ma wrażenie, że jesteś najbardziej interesującą osobą, jaką mógł spotkać. Wiesz, że to niemożliwe, by każdy Cię polubił, ale to nie problem, bo i tak, jeśli zechcesz, załatwisz każdą sprawę...

Wystąpienia publiczne

PRZED: Wystąpienia publiczne w wielu osobach powodują strach większy od tego, który towarzyszy rozwodom, a nawet myśleniu o śmierci. Czy i Ty boisz się publicznej kompromitacji, poniżenia, oceniania, osądzania lub odrzucenia? No to zobacz, co się zmienia...

PO: Okazuje się, że nie musisz walczyć z tremą ani objawami lęku, bo to tylko skutki, a nie przyczyny. Ty usuwasz przyczynę, źródło swoich obaw.

Znika lęk. Stając przed publicznością, pozwalasz sobie być autentycznie sobą. Nikogo nie udajesz ani nie naśladujesz, bo nie musisz... Twoja osobowość jest na tyle fascynująca, że audytorium spija z Twoich ust każde słowo...

Czujesz się lekko i swobodnie. I ciągle się uśmiechasz, bo masz przed sobą grupę przyjaźnie nastawionych słuchaczy, którzy brawami wynagradzają Twój wysiłek włożony w przygotowanie prezentacji lub przemówienia.

Rozmowa kwalifikacyjna

PRZED: To kolejna sytuacja, w której ludzie bardzo często borykają się z brakiem pewności siebie. Denerwujesz się, bo boisz się, że nie dostaniesz tej pracy. Starasz się wypaść jak najlepiej, ale te starania paraliżują Cię. Wiesz, że Twoje żalosne próby zdobycia się na swobodny uśmiech i luz tylko Cię pograżają. Ale co masz robić..?

PO: Od pierwszego momentu, tuż po wejściu do dowolnego miejsca, emanujesz pewnością siebie i pełną swobodą. Wyglądasz świetnie i tak też się czujesz.

Rozmowa jest rzeczowa i upływa w miłej dla wszystkich atmosferze. Wyczuwasz lekkie napięcie i zaczynasz mieć wrażenie, że to im coraz bardziej zależy na tym, by to Ciebie zatrudnić. Może to niepokój, że mogą stracić tak świetnego pracownika...? Nie przejmujesz się tym, bo masz przed sobą wiele innych możliwości. To Ty ostatecznie decydujesz, czy chcesz wziąć tę pracę. Wszyscy czekają na Twoją decyzję...

To tylko mała próbka tego, co czeka Cię, gdy odzyskasz utraconą w dzieciństwie (lub nawet nieco później) pewność siebie. W Twoim życiu zaczną dziać się niezwykle rzeczy...

Spis treści

Wstęp

Rozdział I Zrozumienie

Klucz do wszelkich osiągnięć

O trudnym słowie „socjalizacja”

Dostrzec pewność w sobie

Którędy do pewności?

Siła przekonań

Nie tędy droga

Pewność siebie a poczucie własnej wartości

Pewność siebie a arogancja

Dwie drogi budowania pewności siebie

Wybierz mądrze

Przyczyny braku pewności

Rozdział II Otoczenie

Wystąpienia publiczne

Wydarzenia społeczne

Rozmowa kwalifikacyjna

Sekrety relacji międzyludzkich

Rozdział III Budowanie

Dziennik pewności siebie

Zniszcz wspomnienia odbierające pewność

Pewność rośnie, gdy Ty rośniesz

Podnoszenie poprzeczki

Zaakceptuj najgorsze

Zabójcza koncentracja

Nieidentyfikowanie się

Kasuj widmo porażki

Afirmacje

Hipnoza

Pewność siebie dzięki NLP

Wizualizacje — zamknij oczy

Jeden krok do pewności siebie

Uwierzyć w siebie

Zbuduj siebie, jakim pragniesz być

Co dajesz, to dostajesz

Zmieniać umysłem

Dialog we własnej głowie

Dowartościowanie

Otoczaj się tym, co kochasz

Nie czytaj gazet

Nie narzekaj
Skupienie
Własna interpretacja
Świadomość siebie
Bądź wdzięczny
Sztuka akceptacji własnego ciała
Jak wyglądam?
Mowa ciała a pewność siebie
Zależność ciała i umysłu
Postawy ciała dodające pewności siebie
Obserwacja
Odpowiednie środowisko
Najbliższe otoczenie
Nie martw się na zapas
Przestań porównywać się z innymi
Komplementuj innych
Zagrożenie czy wyzwanie
Odpowiedzialność
Wytrwałość
Pomagaj ludziom
Żyj w chwili obecnej
Przyczyna i skutek
Potęga ciszy
Wiara
Świadome sny
Poczucie obfitości
Odwlekanie nie uczyni Cię pewnym siebie
Nawyk sukcesu
Oczekuj sukcesu
Gdy osiągniesz, co zechcesz
Pamiętaj o osiągnięciach
Podsumowanie
Dodatki
Pewność siebie w biznesie
Budowanie pewności siebie u dziecka
Czołowa piątka niszczycieli pewności siebie