

*Wspaniałe sukcesy osiągną tylko ci, którzy ośmielili się uwierzyć,
że coś w nich samych jest potężniejsze od okoliczności. – Bruce Barton*



BRIAN TRACY

POTEŃGA PEWNOŚCI SIEBIE

Doskonałe wyniki
w każdej dziedzinie życia!



Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).

BRIAN TRACY

POTEŃGA
PEWNOŚCI
SIEBIE



Doskonałe wyniki
w każdej dziedzinie życia!

Przekład: Katarzyna Sobiepanek-Szczęśna



Tytuł oryginału: THE POWER OF SELF CONFIDENCE: Become Unstoppable, Irresistible, and Unafraid in Every Area of Your Life

Przekład: Katarzyna Sobiepanek-Szczęsna
Redakcja: Anna Żółcińska
Projekt okładki: Władzimir Michnievič
Skład: Shift-Enter

Copyright © 2012 by Brian Tracy. All rights reserved.
This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Copyright © 2012 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.
Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci zabronione. Wykonywanie kopii metodą elektroniczną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym, optycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Niniejsza publikacja została elektronicznie zabezpieczona przed nieautoryzowanym kopiowaniem, dystrybucją i użytkowaniem. Usuwanie, omijanie lub zmiana zabezpieczeń stanowi naruszenie prawa.

Warszawa 2013

MT Biznes sp. z o.o.
ul. Oksywska 32, 01-694 Warszawa
tel./faks (22) 632 64 20
www.mtbiznes.pl
e-mail: sekretariat@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-7746-682-7 (format e-pub)
ISBN 978-83-7746-714-5 (format mobi)

Konwersja:



*Książkę tę dedykuję z miłością mojemu synowi, Davidowi Tracy,
jednemu z najbardziej pozytywnych, otwartych, optymistycznych
i pewnych siebie ludzi, jakich kiedykolwiek spotkałem*

Spis treści

[Wstęp. Wkraczanie do strefy bez lęków](#)

[Rozdział 1. Podstawa pewności siebie](#)

Rozdział 2. Cel i osobista moc

Rozdział 3. Zdobywanie kompetencji i osiągnięcie osobistego mistrzostwa

Rozdział 4. Wewnętrzna gra w pewność siebie

Rozdział 5. Wykorzystywanie swoich mocnych stron

Rozdział 6. Pokonywanie przeciwności losu

Rozdział 7. Pewność siebie w działaniu

O autorze

BRIAN TRACY: Mówca, autor, konsultant

Wstęp

Wkraczanie do strefy bez lęków

Wspaniałe sukcesy osiągną tylko ci, którzy ośmielili się uwierzyć, że coś w nich samych jest potężniejsze od okoliczności.

– BRUCE BARTON

Witaj w strefie bez lęków. Z następnych stron dowiesz się, jak rozwinąć w sobie pewność siebie, odwagę i niezachwianą determinację w każdym obszarze życia. Nauczysz się pokonywać największe wyzwania i korzystać z największych szans życia całkowicie bez strachu, a za to z wiarą w swoją zdolność do osiągnięcia wszystkiego, czego tylko zapragniesz.

Dobra wiadomość jest taka, że masz niezwykle potencjał do osiągnięcia sukcesu, spełnienia i powodzenia, ponieważ dysponujesz większą ilością talentów i wrodzonych zdolności, niż mógłbyś wykorzystać w stu życiach. Jedyną rzeczą, która stoi pomiędzy tobą a niesamowitym życiem, jakie możesz wieść, jest **strach** - wszelkiego rodzaju - a zanim skończysz czytać tę książkę, twoje lęki znikną na zawsze.

Przez ponad dwadzieścia pięć lat badałem życiorysy mężczyzn i kobiet sukcesu, szukając wspólnych cech charakterystycznych, które pozwoliły im osiągnąć znacznie więcej niż przeciętny człowiek. Przeczytałem tysiące książek, artykułów i raportów z badań na temat sukcesu i doszedłem do wniosku, że podstawą jakości sukcesu w każdym przebiegu życia jest pewność siebie.

Okazało się, że wszyscy mężczyźni i kobiety, którzy osiągnęli coś ponad przeciętną, przejawiali większą pewność siebie niż zwykły człowiek. Kiedy rozwiniesz się tak, że twoja wiara w siebie będzie tak silna, że stwierdzisz, iż możesz osiągnąć niemal wszystko, czego naprawdę pragniesz, będziesz miał przed sobą nieograniczoną przyszłość.

Ważne pytanie

Niedawno dostałem list od uczestniczki jednego z moich programów, która napisała, że jedno zdanie z tego programu zmieniło jej całe nastawienie do życia. Było to pytanie: „O jakiej jednej rzeczy ośmieliłabyś się marzyć, gdybyś wiedziała, że nie może ci się nie udać?”.

Kiedy zaczęła zadawać sobie to pytanie wielokrotnie, jej wyobrażenie o tym, co rzeczywiście może osiągnąć, zmieniło się radykalnie. Ujrzała wyraźnie, kim naprawdę chce być, co chce mieć i robić. Jednocześnie zdała sobie sprawę, że powstrzymuje ją tylko strach i zwątpienie we własne możliwości.

A co ty zrobiłbyś inaczej, gdybyś miał gwarancję sukcesu w każdym przedsięwzięciu? Co by było, gdyby jakaś wielka siła obdarowała cię mocą osiągnięcia każdego celu, jaki byś sobie wyznaczył? Innymi słowy, co by było, gdybyś nie bał się absolutnie nikogo i niczego i miał całkowitą swobodę do działania dla swojej korzyści w każdym obszarze swojego życia? Odpowiedź jest taka, że gdybyś rozwinął w sobie cechę niezachwianej pewności siebie, cały twój świat by się zmienił.

Nieograniczona pewność siebie

Z większą pewnością siebie i swoich zdolności będziesz wyznaczać sobie większe cele, robić większe plany i angażować się w osiągnięcie tego, o czym dziś tylko marzysz. Podejmiesz wszelkie kroki, jakie są konieczne do zarobienia większych pieniędzy i cieszenia się wyższym standardem życia. Zyskasz widoki na większy dom, lepszy samochód, piękniejsze ubrania i wspanialsze wakacje. Zapragniesz obdarować mnóstwem rzeczy swoją rodzinę i bliskich. Będziesz robić to, czego naprawdę pragniesz, i przestaniesz podporządkowywać się życzeniom i opiniom kogokolwiek innego. Będziesz definiować swoje życie według własnych kategorii i spędzać każdy dzień w zgodzie z tym, czego chcesz ty sam, a nie inni ludzie.

Z większą pewnością siebie staniesz się inną osobą w każdym obszarze swojego życia zawodowego i kariery. Być może zdecydujesz się poprosić o awans lub podwyżkę, a nawet zmienić stanowisko, firmę czy wręcz branżę. Zaczyniesz poruszać się błyskawicznie do przodu na swojej ścieżce zawodowej.

Jeśli pracujesz w sprzedaży, będziesz odbywać więcej wizyt handlowych, dokonywać lepszych i skuteczniejszych prezentacji, zdobywać więcej zamówień i zamykać więcej transakcji. Jeśli jesteś menedżerem, zorganizujesz lub przeorganizujesz swoje zasoby ludzkie i materialne tak, aby stworzyć środowisko pracy, które tobie odpowiada pod każdym względem, zamiast godzić się na niekończące się kompromisy w próbie zadowolenia różnych ludzi.

Będziesz bardziej pewny siebie, odważniejszy i bardziej pomysłowy. Wzrośnie też twoja kreatywność i skłonność do eksperymentowania z nowymi pomysłami i strategiami. Będziesz gotowy na rozważenie niezwykłych i ryzykownych możliwości i zaangażowanie się całym sercem w projekty, które dzisiaj znajdują się gdzieś głęboko w twojej głowie, odłożone na później.

Potężniejszy, popularniejszy i bardziej przekonujący

Mając nieograniczoną pewność siebie, będziesz potężniejszy, popularniejszy i bardziej przekonujący w relacjach z ludźmi. Staniesz się weselszym, bardziej lubianym i zawsze z radością witanym uczestnikiem spotkań. Będziesz głośniejsz mówić i wypowiadać się jasno we wszelkich interakcjach, a wszyscy, którzy cię znają, będą cię podziwiać i szanować. Uznanie i zlecenia będą płynąć do ciebie szerokim strumieniem, ponieważ ludzie uwierzą, że potrafisz zrobić wszystko, czego wymaga wykonanie danego zadania. Twój prestiż i status zmienią się tak, że zaczniesz dostawać szanse i możliwości zawodowe, których obecnie nie możesz sobie nawet wyobrazić.

Pokonywanie trudności

Z większą pewnością siebie i skuteczniej będziesz radzić sobie z nieuchronnymi problemami i trudnościami, jakie pojawiają się w codziennym życiu. Będziesz

nieustannie myśleć w kategoriach rozwiązań i o tym, jak można obrócić każdą sytuację na swoją korzyść. Będziesz się śmiać z przeciwności losu, które zniechęciłyby większość ludzi, i wrywać sukces ze szponów porażki. Porażkę przekazujesz w sukces. Poczujesz się niezwyciężony.

Z większą pewnością siebie będziesz efektywniej radził sobie z trudnymi ludźmi i sytuacjami. Staniesz się dużo lepszym negocjatorem i nauczysz się prosić o lepsze ceny, terminy i warunki we wszystkich swoich transakcjach.

Poczuj się wspaniale

Z większą pewnością siebie, z niewzruszoną wiarą w siebie, nie będzie dla ciebie rzeczy niemożliwych. A co najważniejsze, poczujesz się wspaniale z samym sobą. Poczujesz się naprawdę szczęśliwy w każdej sferze swojego życia, wiedząc w głębi ducha, że posiadasz zdolność do wykonania wszelkich kroków i dokonania wszystkich zmian, jakie są konieczne, aby sprawić, by twoje życie było dokładnie takie, jakiego pragniesz.

Doznasz niesamowitego poczucia kontroli, które jest podstawą szczęścia, dobrobytu i największej wydajności. Poczujesz się sam sobie sterem, żeglarzem i okrętem.

Z nieograniczoną pewnością siebie stwierdzisz, że sam stanowisz o swoim losie i kontrolujesz swoje życie. Poczujesz siłę, władzę i cel i zyskasz pozytywne mentalne nastawienie do siebie, wszystkich ludzi w twoim życiu i wszystkiego, co robisz. Z niezachwianą wiarą w siebie staniesz się wyjątkową istotą ludzką.

Możesz rozwinąć pewność siebie

Niestety jednak to nie jest takie proste. Większość ludzi ma ograniczoną pewność siebie, a wielu nie ma jej wcale. Ludzie mają tendencję do wątpienia we własne zdolności i boją się wszystkiego, szczególnie jeśli jest to nieznanne. Psycholog Abraham Maslow mawiał, że historia ludzkości jest historią mężczyzn i kobiet, którzy „nie doceniają samych siebie”.

Ogromna większość ludzi wciąż dokonuje niekorzystnych porównań siebie z innymi. Rozwodzą się nad swoimi słabościami i ograniczeniami i ostatecznie godzą na dużo mniej, niż są rzeczywiście w stanie zrobić. Zamiast cieszyć się wysokim poczuciem własnej wartości, szacunkiem do samej siebie i dumą z własnych osiągnięć, przeciętna osoba przemyka się chyłkiem przez życie. Jeśli pewność siebie i poczucie własnej wartości, które jej towarzyszy, są tak pożądane, to dlaczego tak niewielu ludzi ma dość pewności siebie, aby żyć życiem, które jest dla nich możliwe? Istnieją tysiące powodów takiego stanu rzeczy, ale być może najwspanialszym odkryciem związanym z pewnością siebie jest to, że stanowi ona

mentalną właściwość, której można się nauczyć dzięki praktyce. A ponieważ można się jej nauczyć, pewność siebie może być z czasem rozwijana i budowana systematycznie i stopniowo poprzez podążanie za instrukcjami z tej książki.

Dobra wiadomość jest taka, że każdy ma pewną dozę pewności siebie – więcej w niektórych obszarach, a mniej w innych. Pracując na tej podstawie, można rozwinąć się do takiego stopnia, że będziesz całkowicie pewny siebie w każdym obszarze, który jest dla ciebie ważny.

Doniosłe prawo

Być może najważniejszym ze wszystkich praw rządzących naszym życiem jest „teoria przyczynowości” stworzona przez Arystotelesa około 350 r. p.n.e., który po raz pierwszy ogłosił, że żyjemy we wszechświecie, którym rządzi porządek, i że wszystko ma swoją przyczynę.

Nazywamy je prawem przyczyny i skutku i zazwyczaj odwołujemy się do niego jako „żelaznego prawa” ludzkiego przeznaczenia. W zależności od tego, jak go użyjemy, prawo przyczyny i skutku może uwięzić nas w celi, którą sami sobie zbudowaliśmy, albo dać nam całkowitą wolność. Samo w sobie prawo to, tak jak prawo grawitacji, jest neutralne.

Prawo przyczyny i skutku, które jest zarówno fizyczne, jak i mentalne, głosi, że każdy skutek w naszym życiu ma swoją szczególną przyczynę lub przyczyny. Jeśli w naszym życiu istnieją skutki, których chcemy mieć więcej, na przykład chcemy zarabiać więcej pieniędzy lub osiągnąć większy sukces, możemy dojść do ich przyczyny, a poprzez powtarzanie przyczyny możemy zyskać więcej efektów. Jeśli cieszymy się powodzeniem, pracując w sprzedaży lub w biznesie, możemy przeanalizować nasze sukcesy, aby odszukać konkretne rzeczy, które zrobiliśmy, aby osiągnąć sukces; poprzez powtarzanie tych działań możemy cieszyć się takimi samymi efektami.

Prawo przyczyny i skutku mówi też, że jeśli w naszym życiu ma miejsce coś, czego nie chcemy, np. przybranie na wadze, niewystarczające fundusze, problemy społeczne czy negatywne warunki biznesowe, możemy dojść do ich przyczyn i poprzez ich usunięcie lub zmianę osiągnąć inne rezultaty.

Prawo przyczyny i skutku jest tak proste i oczywiste, że raczej nikt na poważnie by go nie zakwestionował. Żyjemy w świecie, i wszechświecie, którym rządzi porządek, nie przypadek. Wszystko dzieje się z jakiegoś powodu. Ani sukces, ani porażka nie są przypadkowe, mają swoje szczególne przyczyny, tak więc powtarzając te przyczyny, zyskamy te same efekty, bez względu na to, kim jesteśmy. Tak to po prostu działa.

Przyczyny małej pewności siebie

Świat jest pełen ludzi, którzy nie są zadowoleni ze swoich wyników, a jednak nadal, codziennie, robią to samo, to samo myślą, mówią i wykonują te same działania, i są zdumieni, że wciąż otrzymują te same negatywne wyniki. Einstein mawiał, że szaleństwo to „robienie wciąż tych samych rzeczy i oczekiwanie innych rezultatów”. To po prostu nie jest możliwe.

Prawo przyczyny i skutku z taką samą mocą stosuje się do poziomu naszej pewności siebie. Wszędzie wokół nas i przez całą historię ludzkości zdarzały się osoby o wyjątkowo dużej pewności siebie, które osiągały niezwykle rzeczy.

Studiując życiorysy i historie tych ludzi, odkrywamy, że niektórzy z nich już na starcie mieli wysoki poziom pewności siebie, której nauczyli się od swoich rodziców we wczesnym dzieciństwie. Jednak większość zaczęła tak samo jak my wszyscy – z głęboko zakorzenionym poczuciem niższości i nieadekwatności. Z powodu destrukcyjnej krytyki, braku miłości i innych błędów, jakie popełniali nasi rodzice, kiedy byliśmy mali, dorastaliśmy z niską samooceną, nikłą pewnością siebie i poczuciem, że „nie jestem wystarczająco dobry” w porównaniu z innymi.

Z powodu małej pewności siebie wielu ludzi musi dziś pracować niezwykle ciężko, aby osiągnąć sukces. A kiedy im się to udaje, w głębi duszy czują się jak „oszuści”. Ten tak zwany „strach przed sukcesem” to tak naprawdę poczucie bycia niegodnym, którego nie możemy się pozbyć, bez względu na to, jak wiele osiągniemy. Wiele mężczyzn i kobiet, patrząc na swoje domy i samochody, powtarza za Peggy Lee: „Czy to już wszystko?”.

Chcesz być szczęśliwy

Tym, czego pragniemy bardziej niż czegokolwiek innego, jest czuć się naprawdę dobrze z samym sobą. Chcemy być szczęśliwi, pozytywni i mieć poczucie spełnienia. Przede wszystkim jednak chcemy czuć spokój umysłu, a to można osiągnąć tylko pod warunkiem bycia pewnym swoich zdolności do skutecznego radzenia sobie z wymaganiami życia, rodziną, przyjaciółmi, pracą, klientami, aktywnością społeczną i wszystkimi innymi rzeczami, w jakie się angażujemy.

Prawo przyczyny i skutku mówi nam, że jeśli chcemy cieszyć się efektami dużej pewności siebie, musimy tylko zaangażować się w tworzenie przyczyn wysokiej pewności siebie. Jeśli tylko będziemy potrafili odkryć, co myślą, mówią i robią pewni siebie mężczyźni i kobiety, a następnie robić to samo, ostatecznie otrzymamy te same rezultaty. Poczujemy się tak samo jak oni i staniemy się nie do powstrzymania.

Mentalny maraton

Ludziom często trudno jest uwierzyć, że mentalne cechy można rozwinąć tak

samo jak fizyczne. Gdyby tematem tej książki był bieg maratoński, a ja zaproponowałbym, że będę cię trenował, dzień po dniu, przez następnych sześć miesięcy, doszedłbyś do wniosku, że nawet osoba niebiegająca może w ciągu pół roku zdyscyplinowanego ćwiczenia, mimo początkowego braku kondycji, przebiec 42 kilometry. Zdarzają się nawet mężczyźni i kobiety po pięćdziesiątce i sześćdziesiątce, którzy biegają maratony po takim treningu.

Zadaniem niniejszej książki jest przygotowanie cię do „mentalnego maratonu”. Maraton ten nie będzie tak trudny i bolesny jak bieg maratoński, ale mimo to będzie wymagał od ciebie ogromnej pracy. Ilość pracy, jaką w niego włożysz, dokładnie zdeterminuje rezultaty, jakie uzyskasz.

Podążając za sprawdzonymi i praktycznymi zasadami, zaczerpniętymi z życiorysów i zachowań najbardziej skutecznych mężczyzn i kobiet dzisiejszych czasów i udowodnionymi naukowo przez szeroko zakrojone badania, będziesz mógł rozwinąć pewność siebie i osiągnąć wszystko, czego naprawdę pragniesz. A zatem zaczynamy.

Rozdział 1

Podstawa pewności siebie

Nic nie jest złem ani dobrem samo przez się, tylko myśl nasza czyni to i owo takim.

– WILLIAM SHAKESPEARE [TŁUM. J. PASZKOWSKI]

Twoje myśli i uczucia związane z tobą samym, tym, co możesz, a czego nie możesz robić, są sumą całego życia doświadczeń i uwarunkowań i zazwyczaj mają niewiele wspólnego z tym, co rzeczywiście możesz osiągnąć.

W rozwoju osobistym istnieje zasada czy też prawo głoszące, że każdy człowiek podlega nieustającemu procesowi stawania się - lub inaczej ewoluowania i dorastania - w kierunku, który wyznaczają jego dominujące myśli.

Twoje ciało również jest w stanie stawania się. W normalnym tempie wymierania i uzupełniania komórek masz zupełnie nowe ciało co siedem lat. Na twoją fizyczną ewolucję w stawaniu się wpływ ma jedzenie, którym karmisz swoje ciało, twoja mentalna ewolucja i stawanie się są w głównej mierze determinowane przez myśli, którymi karmisz swój umysł.

Stajesz się tym, o czym myślisz

Prawo koncentracji mówi, że „wszystko, o czym rozmyślasz, rośnie w twojej rzeczywistości”. Wszystko, o czym myślisz wystarczająco długo i mocno, wreszcie staje się częścią twoich mentalnych procesów, rozszerzając swój wpływ i oddziaływanie na twoje nastawienie i zachowanie.

Jeśli będziesz bez przerwy myśleć o śmiałości, odwadze i pewności siebie, będziesz się stawał coraz śmielszy, odważniejszy i pewniejszy siebie. Im więcej będziesz rozmyślał o osobie, którą chciałbyś być, z takimi cechami, jakie chciałbyś mieć, tym głębiej myśli te zakorzeniają się w twojej podświadomości, gdzie staną się częścią twojej ciągłej ewolucji. To, o czym nawykowo myślisz, staje się elementem twojego charakteru i osobowości.

W tym sensie jesteś *self-made manem*, czyli człowiekiem, który wszystko zawdzięcza sobie. Znajdujesz się w tym konkretnym miejscu i jesteś tym, czym jesteś, z powodu swoich myśli, którym pozwalasz absorbować swój umysł. Nad czymkolwiek zastanawiałeś się przez minione miesiące czy lata, stałeś się i jesteś w tej chwili rezultatem wszystkich tych myśli.

I nie tylko sam uczyniłeś się osobą, którą jesteś dzisiaj, ale wciąż wykonujesz tę pracę konstruktorską za pomocą każdej swojej myśli. Ponieważ jest to nieuniknione, najmądrzejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest świadome kształtowanie swoich myśli i wytrwałe myślenie w sposób zgodny z tym, jakiego rodzaju osobą chciałbyś być.

Rozwój osobisty nie jest łatwy

Jednakże dla większości ludzi jest to zbyt trudne. Wciąż myślą oni i mówią o tym, czego nie chcą, a potem są niezmiennie zdumieni, że dokładnie to, czego mieli nadzieję uniknąć, bezustannie im się przydarza.

Jednym z ważniejszych odkryć w całej historii ludzkości jest to, że „myśl ma moc sprawczą”. Myśli pielęgnowane w umyśle tworzą nas na swoje podobieństwo. Podobne rodzi podobne. Twoje myśli stają się twoją rzeczywistością. Naprawdę stajesz się tym, o czym myślisz przez większość czasu. Nie możesz myśleć jednego, a doświadczać czegoś zupełnie innego. Prawo przyczyny i skutku działa precyzyjnie, zawsze i wszędzie i dla każdego.

Dlatego rozwijanie niezachwianej pewności siebie zaczyna się od przejęcia pełnej, kompletnej, systematycznej i celowej kontroli nad zawartością świadomego umysłu, zdyscyplinowania siebie do myślenia stale tylko o rzeczach, których pragniesz, i zdecydowanego wyrzucenia z głowy tego, czego się boisz.

Kierunek całego życia przebiega od środka na zewnątrz. Z wnętrza na zewnątrz. Prawo korespondencji, być może jedno z najważniejszych mentalnych praw, głosi, że „twój świat zewnętrzny będzie odbiciem świata wewnętrznego”. To, co widzisz na zewnątrz, jest w głównej mierze odzwierciedleniem tego, co się dzieje w twoim wnętrzu. I nie dotyczy to tylko ciebie, ale również wszystkich, którzy cię otaczają.

Twoje życie wewnętrzne przepowiada życie zewnętrzne

Wiele razy widzieliśmy ludzi, którzy wydawali się bardzo mili i sympatyczni na zewnątrz, ale mieli nieustające problemy w życiu osobistym i zawodowym. „Jak to może się przytrafiać tak miłym ludziom” – zastanawialiśmy się.

Nieunikniona i rzadko uświadamiana prawda jest taka, że, z niewielkimi wyjątkami, większość z tego, czego doświadcza człowiek w swoim życiu zewnętrznym, jest zgodne z tym, co ma miejsce w jego życiu wewnętrznym, i nie może być inaczej.

Prawdziwe szczęście i sukces biorą się z życia w harmonii z prawami, które rządzą twoim istnieniem. Choć prawa te, podobnie jak np. prawo grawitacji, są niewidzialne, naruszenie ich może być niebezpieczne. Szczęśliwi ludzie to ci, którzy są posłuszni prawom natury i żyją z nimi w zgodzie.

Zacznij od swojego życia wewnętrznego

Jeśli chcesz się cieszyć pewnością siebie na zewnątrz, musisz ćwiczyć całkowitą integralność wewnątrz. Podstawą pewności siebie jest życie w zgodzie ze swoimi najgłębszymi wartościami i zasadami, przy jednoczesnym myśleniu i działaniu w harmonii ze swoimi najwyższymi aspiracjami.

Mężczyźni i kobiety z twardą jak skała pewnością siebie to ci, którzy mają absolutną pewność tego, co uważają za słuszne, dobre i wartościowe, i żyją w zgodzie z tymi wartościami. Wszystko, co robią lub mówią, jest ekspresją ich

najgłębszych przekonań. Cały świat może się walić, ale jeśli wiesz, że postępujesz właściwie, będziesz mieć głębokie poczucie spokoju, które objawi się śmiałą i pewną siebie postawą w każdej sytuacji.

W życiu spotka cię wiele wzlotów i upadków, ale najważniejsze jest, abyś pozostał „w zgodzie z samym sobą”. Wtedy, jak napisał Shakespeare, „Tak za tym pójdzie, że i względem drugich / Będziesz rzetelnym”¹.

Ustal swoje wartości

Punktem wyjściowym do rozwinięcia wysokiego poziomu pewności siebie i stania się lepszym człowiekiem jest zastanowienie się nad swoimi wartościami. Skuteczniejsi mężczyźni i kobiety to ci, którzy poświęcili czas na ustalenie, w co wierzą i jaką mają hierarchię wartości, i zorganizowali swoje życie tak, aby odzwierciedlało ono ten porządek.

Ostatnio przemawiałem do około 150 przedstawicieli działu sprzedaży firmy odnoszącej duże sukcesy w całym kraju. Firma ta była oparta na dobrym pomysłem, bardzo szybko rozwinęła się na niezwykle konkurencyjnym rynku i przynosiła duże zyski.

Wszyscy uczestnicy spotkania byli zdumiewająco pozytywni, optymistyczni i uprzejmi dla siebie nawzajem. Kiedy zwróciłem na to uwagę, prezes firmy pokazał mi deklarację wartości, którą opracowali menedżerowie, zanim rozpoczęli swoje działania.

Były to dwie strony zawierające spis wartości i zasad, które dostawał każdy pracownik firmy, gdy zaczynał pracę. Zostały one następnie skrócone tak, aby zmieściły się na plastikowej karcie, którą każdy mógł nosić ze sobą w portfelu czy portmonecie.

Prezes opowiedział mi interesującą historię. Kiedy dwoje lub więcej pracowników ma problem z jakąś decyzją, wyciągają plastikowe karty z korporacyjnymi wartościami. Następnie analizują i omawiają różne możliwości w kontekście każdej wartości. Bez względu na decyzję, jaką w końcu podejmują, jasne jest, że zdała ona test wartości.

Wartości w biznesie

W niedawno przeprowadzonym badaniu, obejmującym 25 lat historii biznesu, naukowcy odkryli, że firmy, które miały bardzo jasno spisane wartości i w których każdy pracownik uznawał te wartości za swoje własne, zarobiły w tym okresie średnio 700 proc. więcej niż inne firmy w tych samych branżach, które nie miały kodeksu wartości. Jak wewnątrz, tak i na zewnątrz.

Kiedy prowadzę ćwiczenia z planowania strategicznego dla firm, menedżerowie

zawsze wybierają integralność jako najwyższą wartość i najważniejszą organizacyjną zasadę dla całej korporacji.

Z mojego doświadczenia wynika, że prawie każda korporacja wybiera integralność jako jedną z głównych organizacyjnych zasad. Słowo „integralny” według słownika oznacza: „idealny, niepodzielony, kompletny, jednolity, pojedyncza całość, bez skaz czy wad”. To dobry wybór.

To dobra wartość, ale w rzeczywistości integralność jest czymś więcej niż tylko wartością. Jest to jedyna cecha umysłu, która zapewnia lub gwarantuje wszystkie inne wartości, które wybierasz.

Ekonomiczne i osobiste rezultaty jednostek i korporacji z jasnymi wartościami są zawsze lepsze od rezultatów firm i osób, których wartości są nieokreślone lub niejasne.

Wyjaśnij swoje osobiste wartości

Twoim punktem wyjścia do większej pewności siebie i osobistej wielkości jest przede wszystkim poznanie własnych wartości. To do ciebie należy zdecydowanie, w jakie wartości wierzysz. Co sobą reprezentujesz i, co więcej, czego nie reprezentujesz? Jakie wartości są dla ciebie ważne i dla których jesteś w stanie się poświęcić? Za jakie wartości jesteś skłonny zapłacić, na jakie pracować – albo może nawet za jakie oddać życie?

Czy najważniejsza jest dla ciebie rodzina? Czy ważny jest dla ciebie Bóg? Zdrowie? Praca lub kariera? Czy cenisz takie wartości, jak wolność, swoboda, współczucie dla mniej uprzywilejowanych czy szacunek dla życia? Czy wierzysz w uczciwość i prawdę, szczerłość, ciężką pracę i powodzenie? Jakiegokolwiek są twoje wartości, przemyśl je i zapisz.

Kogo najbardziej podziwiasz?

Dobrym ćwiczeniem jest zastanowienie się, jakich mężczyzn i kobiety, żyjących lub zmarłych, najbardziej podziwiasz. Jakie cechy lub właściwości tych ludzi uważasz za najważniejsze? Gdybyś mógł być taki jak te osoby, które z ich cech chciałbyś przede wszystkim naśladować?

Kiedy przyglądasz się ludziom, których podziwiasz, które z ich cech uważasz za najważniejsze? Jakich cech poszukujesz w swoich przyjaciółach i współpracownikach, próbując podjąć decyzję, czy zaangażować się w relację z nimi? Jakie cechy lub wartości uważasz za fundamentalne dla życia zawodowego i osobistego? Jakie są twoje wartości?

Wartości nie są negocjowalne

Kiedy wybierasz wartość, staje się ona nienaruszalna. Albo jest to twoja stała wartość i prowadzisz całe swoje życie w zgodzie z nią, albo nie jest to twoja wartość. Nie możesz mieć wartości wtedy, kiedy jest to wygodne, a odsuwać ją na bok, kiedy przestaje być wygodna. Nie da się być trochę prawym; albo wszystko, albo nic.

Akt wybierania swoich wartości jest również aktem wyraźnego powiedzenia sobie, a czasami innym, jak dokładnie będziesz żyć od tego momentu. Kiedy już wybrałeś wartość i zadeklarowałeś, że jest to jedna z twoich podstawowych zasad, to stwierdziłeś, że jest to coś, co nie podlega kompromisom. Twój stopień przestrzegania wartości, które sam sobie wybrałeś, jest prawdziwym miernikiem twojego charakteru, twojej prawdziwej jakości jako człowieka.

Niezachwiana pewność siebie bierze się z niezachwianego zaangażowania w swoje wartości. Wiedząc w głębi serca, że nigdy nie naruszysz swoich najważniejszych zasad, doświadczysz głębokiego poczucia osobistej mocy, która pozwoli ci radzić sobie otwarcie i uczciwie i z całą pewnością siebie w prawie każdej sytuacji.

Wyjaśnianie wartości

Jeśli masz jakąkolwiek trudność z wyjaśnieniem swoich wartości, bardzo pomocnym ćwiczeniem jest poświęcenie trochę czasu na napisanie swojego nekrologu lub pochwały. Wyobraź sobie, że wszyscy twoi znajomi i bliscy zebrali się na twoim pogrzebie, aby po raz ostatni okazać ci szacunek. Ksiądz odczytuje zgromadzonym twój nekrolog, w którym opisuje osobę, którą się stałeś w ciągu swojego życia. Opisuje nie tylko to, co osiągnąłeś i co uczyniłeś dla innych, ale również wylicza cnoty, wartości i cechy, z których byłeś znany wśród otaczających cię osób.

Taka pochwała może stać się twoją wizją osoby, jaką chciałbyś być, i wartości, według których chciałbyś żyć. Nikt nie jest doskonały i wszyscy mamy długą drogę do przejścia, jeśli chodzi o życie w zgodzie z naszymi najważniejszymi wartościami, ale już samo ćwiczenie polegające na spisaniu naszego nekrologu wywrze silny wpływ na to, co odtąd będziesz robić. Zarówno świadomie, jak i nieświadomie będzie cię ciągnęło w kierunku życia i zachowywania się coraz bardziej jak osoba, którą opisałeś w tym ostatnim dokumencie.

Uporządkuj swoje wartości

Jeśli ustaliłeś już, jakimi wartościami będziesz kierował się w życiu, twoja praca jeszcze się nie skończyła. Teraz musisz uporządkować swoje wartości według ważności. Musisz zdecydować, która wartość jest ważniejsza, a która mniej ważna. Gdybyś zapisał wszystkie wartości na skrawkach papieru, a następnie musiał

wyrzucić wszystkie poza jedną, którą byś zachował? Ta właśnie jest twoją najważniejszą wartością, tą, która ma pierwszeństwo przed wszystkimi innymi.

Która wartość będzie druga pod względem ważności? A która trzecia? Czwarta? I tak dalej. Hierarchia wartości jest niezwykle istotna w ustalaniu, jakiego rodzaju osobą jesteś i jakiego rodzaju życie prowadzisz.

Dla wielu osób wartością numer jeden jest Bóg, numer dwa – rodzina, dalej zdrowie, kariera, a na piątym miejscu być może sukces. Taka hierarchia wartości mówi o człowieku, jakimi wartościami kosztem innych będzie się kierował, gdy przyjdzie co do czego.

Hierarchia wartości zmusza cię do wyboru

Jeśli stawiasz rodzinę wyższej niż zdrowie lub pracę, zawsze poświęcisz te ostatnie dla dobra swoich bliskich. Jeśli twój porządek wartości się zmienił i praca lub sukces finansowy wysforował się przed zdrowie, oznacza to, że poświęciłbyś zdrowie, gdyby to było konieczne w zrobieniu postępu w karierze.

Znam biznesmenów, którzy w hierarchii wartości postawili powodzenie w karierze przed rodziną. Kiedy musieli wybierać jedno albo drugie, regularnie stawiali wyżej pracę niż spędzanie czasu z małżonką (małżonkiem) i dziećmi. W rezultacie zarówno ich małżeństwa, jak i kariery wpadły w poważne tarapaty.

Wybieranie swoich wartości, a następnie porządkowanie ich pod względem ważności rzeczywiście tworzy mentalną i emocjonalną strukturę, która pozwala ci dokonywać lepszych wyborów i podejmować lepsze decyzje w każdym obszarze twojego życia.

Drugie spojrzenie na integralność

Zasada integralności, czyli trzymania się swoich wartości, wydaje się prawem, które rządzi całym wszechświatem. Zawsze kiedy naruszasz lub narażasz na szwank swoją integralność, spotyka cię za to zasłużona kara, przed którą nie da się uciec.

Integralność jest absolutnie konieczna dla powodzenia w życiu. Brak integralności, czyli naruszenie swoich wartości, nie tylko sprowadza na ciebie karę, czy to w biznesie, polityce, czy w życiu osobistym, ale również podnosi poziom stresu, nieszczęścia i wewnętrznego niepokoju w życiu każdego człowieka.

Ta potrzeba absolutnej integralności wymaga, abyś „żył w prawdzie” ze wszystkimi ludźmi i we wszystkich okolicznościach. Życie w prawdzie oznacza, że nie wolno ci kłamać. Czyli nie możesz poświęcać swojej integralności dla korzyści w pracy, pieniędzy czy relacji. Oznacza to, że zawsze robisz i mówisz to, co uważasz za słuszne i prawdziwe, bez względu na krótkoterminowe koszty czy

korzyści.

Życie w prawdzie znaczy również, że nie starasz się oszukiwać samego siebie. Mierzysz się z życiem, swoimi relacjami i okolicznościami takimi, jakie one są, a nie takimi, jakie chciałbyś, aby były. Życie w prawdzie oznacza, że nigdy nie pozostajesz w sytuacji, która czyni cię nieszczęśliwym lub która w twoim odczuciu jest z jakiegoś powodu dla ciebie niedobra.

Spokój umysłu jako najwyższa wartość

Życie w prawdzie oznacza, że twoim najwyższym celem i najważniejszą zasadą organizacyjną jest spokój umysłu. Wszystkie inne cele będziesz wybierać w zgodzie z tą zasadą. Nigdy nie poświęcisz spokoju umysłu dla kogokolwiek czy czegokolwiek innego.

Rób i mów tylko to, co twoim zdaniem idealnie do ciebie pasuje. Akceptuj swoje myśli i uczucia całkowicie, bez względu na to, jakie są, i systematycznie zmieniaj każdą część swojego życia, która nie przynosi ci spokoju umysłu. Tylko w ten sposób możesz cieszyć się najwyższym poziomem pewności siebie, który jest domeną najlepszych. Tylko poprzez pilnowanie, aby wszystko, co robisz, pozwalało ci żyć w zgodzie ze sobą, będziesz mógł naprawdę poczuć się wspaniale z samym sobą i robić postępy we wszystkich swoich relacjach.

Wartości przejawiają się tylko przez twoje czyny

Życie w zgodzie ze swoimi wartościami jest kluczem do szczęścia, harmonii, dobrobytu i dużej pewności siebie. To prowadzi nas do ostatniego punktu tego rozdziału, być może najważniejszego ze wszystkich. Chodzi w nim o to, że twoje prawdziwe wartości wyrażają się tylko w twoich c z y n a c h , w tym, co robisz.

Aby stwierdzić, w co naprawdę wierzysz, możesz obserwować, co robisz w sytuacjach, w których musisz dokonać wyboru. Szczególnie kiedy jesteś w stresie i czujesz się rozdarty między przeciwnymi żądaniami lub zobowiązaniami – wtedy właśnie objawiają się twoje prawdziwe wartości.

Działanie, jakie podejmujesz w każdej sytuacji, powie ci, która z twoich wartości jest najważniejsza lub czy w ogóle masz jakiegokolwiek wartości. Liczy się nie to, co mówisz, na co masz nadzieję, czego pragniesz czy jakie masz zamiary, ale to, co robisz. Twoje wybory działań powiedzą ci nieomylnie, kim naprawdę jesteś.

Możesz też stwierdzić, jakie miałeś wartości w przeszłości, analizując, co robiłeś pod wpływem stresu, kiedy musiałeś dokonać ważnego wyboru. Czy posłuchałeś „lepszego strony swojej natury”, czy poszedłeś na kompromis dla krótkoterminowej korzyści?

Osoba, która mówi, że najważniejsza jest dla niej rodzina, a następnie,

wybierając pomiędzy pracą do późna i pójściem na szkolne przedstawienie lub mecz, stawia potrzeby dziecka wyżej niż wymagania szefa, to osoba, która żyje w zgodzie ze swoimi najwyższymi wartościami.

Każdy z nas ma za sobą doświadczenie odejścia z pracy czy zakończenia związku. Mimo że wiązało się to z poważnym poświęceniem, to ponieważ była to słuszna – choć bolesna – decyzja, prawdopodobnie pamiętasz, jak wspaniale poczułeś się w jej wyniku!

Zawsze kiedy działasz w zgodzie ze swoją wyższą wartością, czujesz się ze sobą wspaniale i twoja pewność siebie rośnie. Kiedy natomiast z jakiegoś powodu poświęcasz swoje wartości, czujesz się niekomfortowo, gorszy, winny, a twoja pewność siebie spada.

Prawo odwrotności

Fakt, iż twoje prawdziwe wartości przejawiają się tylko przez twoje czyny, prowadzi nas do mało znanej mentalnej zasady, zwanej prawem odwrotności. Prawo to głosi, że podobnie jak myśli i uczucia prowadzą do zgodnych z nimi działań, dzieje się również na odwrót – działania zgodne z poszczególnymi wartościami czy przekonaniami rzeczywiście prowadzą do myśli i uczuć, które mogłyby je wywołać.

Oznacza to, że nawet jeśli zaczyna ci brakować jakiejś cechy, to jeśli celowo działasz tak, jakbyś ją posiadał, ostatecznie stworzysz w sobie tę mentalną cechę, która koresponduje z działaniem.

Dr William James z Uniwersytetu Harvarda ujął to w następujący sposób: „Działanie wydaje się naśladować uczucia, ale tak naprawdę działanie i uczucia idą ramię w ramię; więc poprzez kontrolowanie działań, które są bezpośrednio kontrolowane wolą, możemy pośrednio regulować uczucia”.

Zasada zachowuj-się-tak-jakby

Możesz rozwinąć w sobie znakomity zestaw wartości, zachowując się tak, jakbyś już je posiadał. Możesz stworzyć w sobie integralność, odwagę, empatię i pewność siebie, zachowując się tak, jakbyś już miał te cechy. Im częściej będziesz „odgrywać swoją rolę”, szczególnie wykazując te cechy pod wpływem stresu, albo kiedy czujesz, że chciałbyś zrobić lub powiedzieć coś innego, tym szybciej te cechy staną się stałą częścią twojej mentalnej charakterystyki. Im częściej będziesz działać według dobrych wartości, tym szybciej rzeczywiście staniesz się lepszą osobą.

Kluczem do rozwinięcia niezachwianej pewności siebie, która umożliwi ci wszystko inne, są samokontrola, opanowanie i samodyscyplina.

Pewność siebie może przyjść bezpośrednio, dzięki zachowywaniu się w pewny siebie sposób, ale częściej powstaje nie bezpośrednio, w wyniku robienia i mówienia tego, co prowadzi do pewności siebie. Najważniejszym samorozwojowym zachowaniem jest postępowanie w każdej sytuacji w zgodzie ze swoimi najwyższymi wartościami.

Zasada oporu

Wielokrotne podnoszenie ciężarów rozwija mięśnie. Im większy jest ciężar i większy opór, tym więcej krwi płynie do naczyń włosowatych i tym większe stają się mięśnie.

W rozwoju mentalnym również działa zasada „oporu”. Możesz ją zastosować w rozwijaniu „mentalnych mięśni”, szczególnie mentalnego mięśnia lub cechy pewności siebie, aby przyspieszyć własny rozwój. Zawsze kiedy natężasz siły, aby panować nad sobą, i dyscyplinujesz siebie do robienia lub mówienia właściwych rzeczy, szczególnie w chwilach stresu, tworzysz opór dla swoich naturalnych skłonności. Opór ten generuje t a r c i e . To ten sam rodzaj tarcia lub ciepła, które, użyte w eksperymencie z udziałem chemikaliów, spowoduje, że skryształizują się one i przybiorą nową formę.

Zawsze kiedy tworzysz mentalne tarcie, opierając się swoim naturalnym reakcjom, i zamiast tego robisz to, co uważasz za słuszne, prawdziwe i zgodne z twoimi najwyższymi wartościami, szczególnie w trudnych sytuacjach, „mentalne ciepło” powoduje, że twoje wartości krystalizują się na wyższym poziomie i ostatecznie stają się trwałą częścią twojego charakteru.

Rozwijanie wewnętrznej siły

Każda ludzka cecha podlega temu samemu mechanizmowi. Kiedy już przetrwasz największe niepowodzenia, zawsze będziesz w stanie oprzeć się mniejszym trudnościom. Kiedy zachowasz się odważnie w ważnej konfrontacji, będziesz już zawsze w stanie zachowywać się odważnie w obliczu mniejszych problemów. Kiedy zachowasz się uczciwie, gdy stawką będzie duża suma, później już zawsze będziesz w stanie zachowywać się uczciwie, gdy w grę będą wchodzić niższe stawki.

Podstawą pewności siebie, odwagi i asertywności jest głęboko zakorzenione zaufanie, oparte na prowadzeniu życia opartego na całkowitej integralności i dyscyplinowaniu się do życia w zgodzie ze swoimi najwyższymi wartościami w każdej sytuacji. Za każdym razem, kiedy będziesz postępować w ten sposób, poczujesz się wspaniale z samym sobą. Twoje zachowania będą się krystalizować w twoją osobowość i staną się stałą częścią wyjątkowego człowieka, którym jesteś w procesie stawania się.

ĆWICZENIA

1. Wymień trzy najważniejsze wartości rządzące twoim życiem osobistym.
2. Wymień trzy najważniejsze wartości, którymi kierujesz się w swoim życiu zawodowym.
3. Wymień trzy osoby, żyjące lub zmarłe, z którymi najbardziej chciałbyś spędzić popołudnie.
4. Dlaczego chciałbyś spędzić popołudnie z tymi osobami? O co byś je zapytał albo o czym byście rozmawiali?
5. Dlaczego osoby te miałyby chcieć spędzić z tobą popołudnie? Jakie są twoje najlepsze cechy?
6. Wymień trzy sytuacje, w których zachowałeś się zgodnie ze swoimi najwyższymi wartościami, kiedy mogłeś je poświęcić.
7. Co zamierzasz zmienić w swoim postępowaniu od tej chwili, aby twoje wartości i działania były ze sobą spójne?

[1](#) Słowa Poloniusza z dramatu „Hamlet” w tłumaczeniu Józefa Paszkowskiego - *przyp. tłum.*

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).