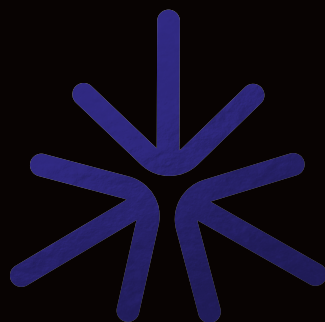


BRIAN TRACY

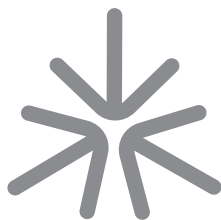
Potęga pewności siebie



Doskonałe wyniki
w każdej dziedzinie życia!

BRIAN TRACY

Potęga pewności siebie



Doskonałe wyniki
w każdej dziedzinie życia!

Przekład: Katarzyna Sobiepanek-Szczęsna

Spis treści

Wstęp. Wkraczanie do strefy bez lęków	9
Rozdział 1. Podstawa pewności siebie.....	19
Rozdział 2. Cel i osobista moc	35
Rozdział 3. Zdobywanie kompetencji i osiągnięcie osobistego mistrzostwa	57
Rozdział 4. Wewnętrzna gra w pewność siebie.....	83
Rozdział 5. Wykorzystywanie swoich mocnych stron.....	107
Rozdział 6. Pokonywanie przeciwności losu.....	131
Rozdział 7. Pewność siebie w działaniu.....	151
O autorze	177
BRIAN TRACY: Mówca, autor, konsultant	179

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. Jediną 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 osiągania 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 osiąganie 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. Zaczynasz 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 głośniejszym mówcą 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 twoją korzyść. Będziesz się śmiać z przeciwności losu, które zniechęciłyby większość ludzi, i wyrwać sukces ze szponów porażki. Porażkę przekujesz 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 zrobiłyśmy, 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. Wielu 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 cegokolwiek 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 ma-

ratoński, 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 zaczynajmy.

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]

Boisz się działać, bo obawiasz się porażki?

Często myślisz, że inni są lepsi, mądrzejsi, bardziej utalentowani? A może czujesz, że masz w sobie potencjał, ale coś wciąż cię powstrzymuje? Brian Tracy, światowy autorytet w dziedzinie rozwoju osobistego, pokaże ci, jak pokonać lęk i odważnie sięgać po to, czego pragniesz.

Z tej inspirującej i praktycznej książki nauczysz się:

- rozumieć źródła braku pewności siebie i zamieniać strach w siłę
- wyznaczać jasne cele i utrzymywać motywację mimo trudności
- wzmacniać swoją wartość poprzez działanie i samodyscyplinę
- odkrywać i wykorzystywać swoje mocne strony
- rozwijać mentalność sukcesu i patrzeć na życie z odwagą i wiarą
- reagować spokojem nawet na porażki.

Bo pewność siebie to nie cecha wrodzona, lecz umiejętność, którą możesz rozwijać każdego dnia.

Brian Tracy poprowadzi cię krok po kroku – od zmiany sposobu myślenia, przez konkretne strategie działania, aż po budowanie wewnętrznego spokoju i poczucia własnej wartości.

To książka, która pomoże ci uwolnić się od ograniczeń, działać z odwagą i realizować swoje cele z wiarą w siebie



Książka dostępna także
jako e-book.

mtbiznes.pl

ISBN 978-83-8231-770-1



MT26020

Cena 49,90 zł