

BRIAN TRACY

POTEŃGA
PEWNOŚCI
SIEBIE

Doskonałe wyniki
w każdej dziedzinie życia!

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

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 warunkowań 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 wytrwale 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 wielkimi 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. Chociaż 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.

¹ Słowa Poloniusza z dramatu „Hamlet” w tłumaczeniu Józefa Paszkowskiego – *przyjp. tłum.*

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 pomysłe, 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 portmonetce.

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 kobiet, 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 ciągnęło cię 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.

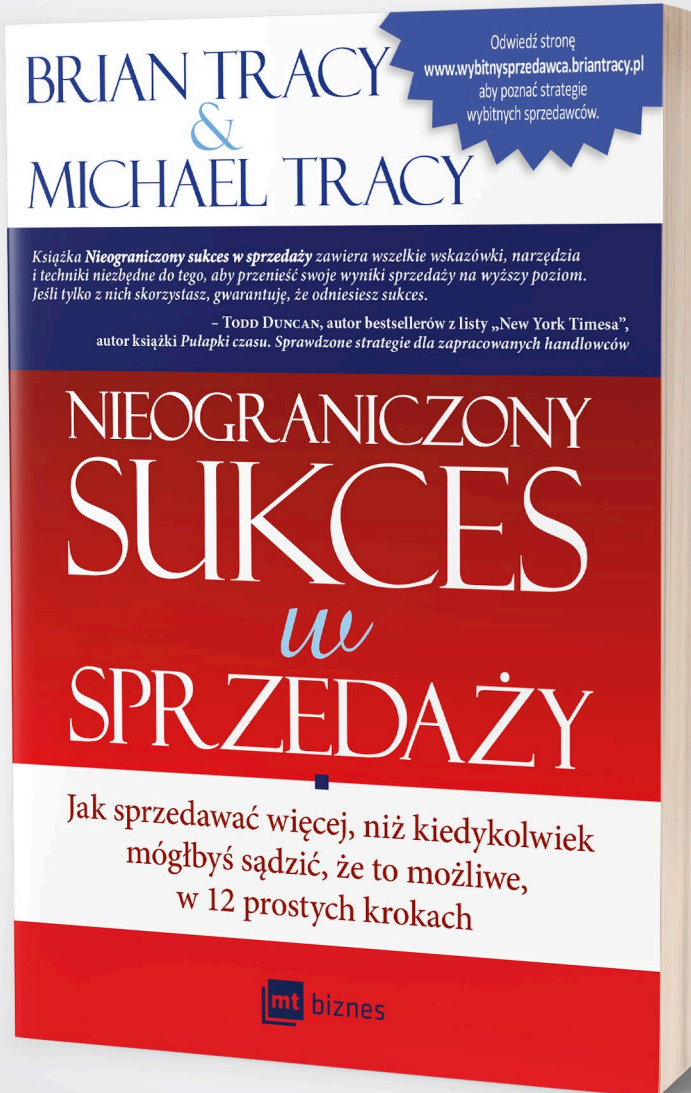
Dla wielu osób wartością numer jeden jest Bóg, numer dwa – rodzina, dalej zdrowie, kariera, a na piątym miejscu być może sukces. Taka hierarchia wartości mówi o człowieku, jakimi wartościami kosztem innych będzie się kierował, gdy przyjdzie co do czego.

Zobacz także



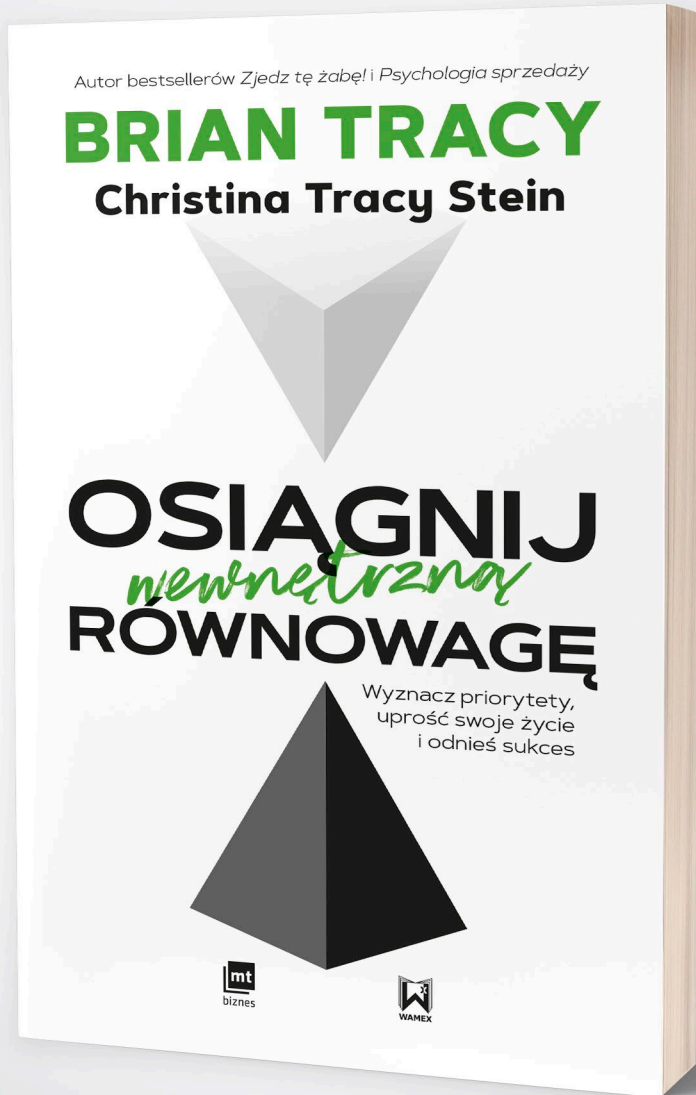
www.mtbiznes.pl/produkt/mow-i-zwyciezaj

Zobacz także



www.mtbiznes.pl/produkt/nieograniczony-sukces-w-sprzedazy

Zobacz także



www.mtbiznes.pl/produkt/osiagnij-wewnetrzna-rownowage

Zobacz także



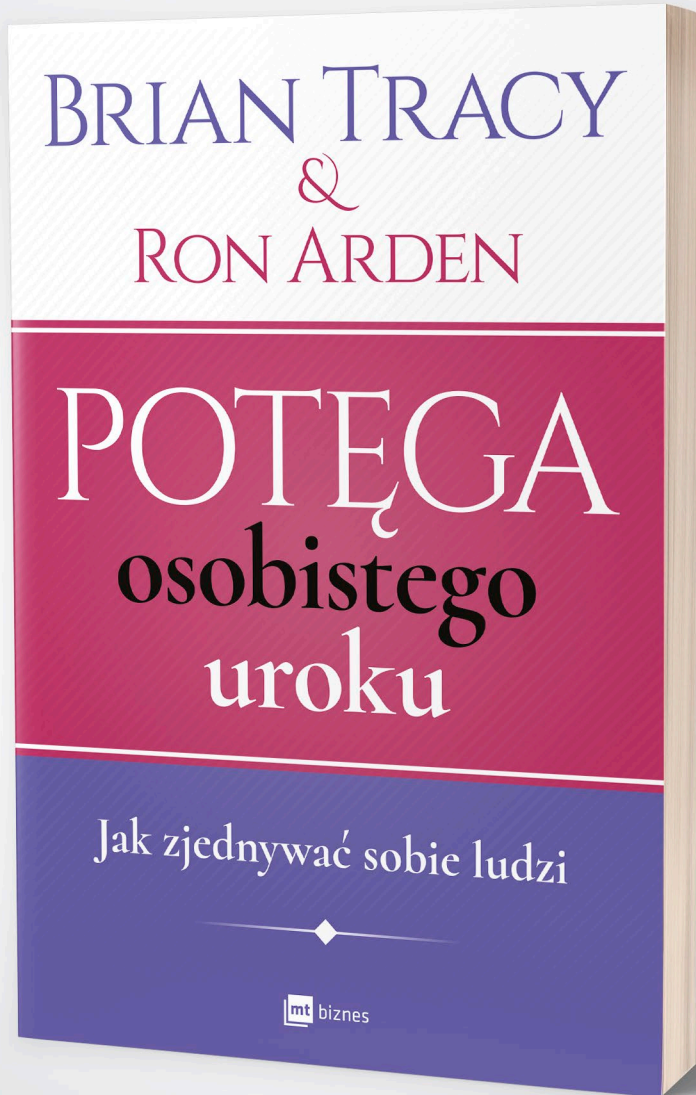
www.mtbiznes.pl/produkt/zjedz-te-zabe-wydanie-iii-rozszerzone

Zobacz także



www.mtbiznes.pl/produkt/pocaluj-te-zabe

Zobacz także



www.mtbiznes.pl/produkt/potega-osobistego-uroku

Zobacz także



www.mtbiznes.pl/produkt/zamknij-sie-i-dzialaj

Zobacz także



www.mtbiznes.pl/produkt/wszyscy-sie-komunikuja-niewielu-potrafi-sie-porozumiec

DLACZEGO NIEKTÓRZY LUDZIE ODNOSZĄ WIĘKSZY SUKCES NIŻ INNI? PONIEWAŻ SĄ PEWNI SIEBIE!

- Jaki jeden wielki cel wyznaczyłbyś sobie, jeśli byś wiedział, że nie może ci się nie udać?
- Jakie wspaniałe rzeczy chciałbyś zrobić ze swoim życiem, gdybyś miał zagwarantowany sukces we wszystkich swoich staraniach?

Poziom pewności siebie determinuje rozmiar celów, jakie sobie wyznaczasz, to, z jaką energią i determinacją koncentrujesz się na ich osiągnięciu oraz jak bardzo będziesz wytrwały w pokonywaniu przeszkód. Z tej wartościowej, praktycznej książki, opartej na pracy z ponad pięcioma milionami menedżerów, przedsiębiorców, handlowców i ambitnych ludzi z ponad sześćdziesięciu krajów, dowiesz się, jak rozwinąć w sobie niewzruszoną pewność siebie w każdym obszarze życia.

Potęga pewności siebie wyjaśnia, jak można poprawić swoją „mentalną kondycję”, myśląc jak osoby, które osiągnęły szczyt w swoich dziedzinach. Będziesz powoli budować i utrzymywać coraz wyższe poziomy pewności siebie we wszystkim, co robisz. Pewność siebie pozwoli ci wyjść ze swojej strefy komfortu i podejmować ryzyko bez gwarancji sukcesu. Prowadząc cię krok po kroku, Brian Tracy pomoże ci zbudować fundamenty wiary w siebie, która będzie trwała przez całe życie. Odkryjesz, jak możesz ustalić, czego naprawdę chcesz, i uwolnisz osobiste siły, aby to osiągnąć.

NAUCZYSZ SIĘ, JAK:

- określać swoje wartości, żyć w zgodzie z nimi i w pełni wykorzystywać swój potencjał;
- wyznaczać jasne cele i sporządzać pisemne plany ich zdobycia;
- przez całe życie doskonalić się w wybranej dziedzinie i dbać o osobisty rozwój;
- zaprogramować podświadomość tak, aby odpowiadała w pozytywny i konstruktywny sposób na każdy problem lub trudność;
- zminimalizować swoje słabości i zmaksymalizować siły do większych osiągnięć;
- osiągnąć wyższe poziomy odwagi i niezwyklej wytrwałości.

Jedyną cechą, która sprawia, że wszystkie zasady sukcesu zaczynają działać, jest niewzruszona wiara w siebie. Brian pokazuje ci, jak rozwinąć ją do takiego stopnia, że staniesz się nie do powstrzymania.

Jack Canfield, współautor *Balsamu dla duszy*

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

Bruce Barton

ISBN 978-83-8087-346-9



9 788380 873469 >

MT 17109

Cena 39,90 zł
www.mtbiznes.pl