

Uwierz w siebie!

Jeśli uwierzymy w to, że żadne zewnętrzne ograniczenia nie są w stanie nas powstrzymać w dążeniu do celu, możemy zdobyć każdy szczyt. Jediną przeszkodą może być dla nas brak wiary w siebie. To w rzeczywistości bardzo dobra informacja, bo oznacza, że każdy z nas sam decyduje o swoim losie.

Czym jest wiara w siebie? Dlaczego nam jej brakuje? Co sprawia, że wątpimy w swoje możliwości lub poddajemy się bez walki i rezygnujemy z dążenia do celu?

Największy wpływ na budowanie naszej wiary w siebie ma rodzina i sposób, w jaki jesteśmy wychowywani. Rodzice często nieświadomie „podcinają skrzydła” swoim dzieciom, powtarzając im: „Nie rób tego, to nie ma sensu. Nie dasz rady”. Nie mówią tego w złej wierze, po prostu sami zostali wychowani w przekonaniu, że lepiej robić to, co reszta niż wyróżniać się i iść własną drogą. I chociaż przemawia przez nich troska, bo chcieliby ustrzec swoje dzieci przed porażką, ich słowa mogą mieć ogromną, destrukcyjną moc. Mogą spowodować, że przestaniemy wierzyć w siebie i swoje umiejętności. Zaczniemy zastanawiać się, czy naprawdę mamy szansę cokolwiek w życiu osiągnąć, czy to tylko nasze złudzenie. W ten sposób rodzice zamiast budować nasze poczucie wartości, pomagać w rozwijaniu talentów i pokonywaniu problemów, osłabiają naszą wiarę w siebie. Zamiast tego powinni utwierdzać nas w przeświadczeniu, że sami decydujemy o naszym losie. Tłumaczyć, że to my kreujemy przyszłość naszymi słowami, myślami i czynami. I dlatego powinniśmy myśleć pozytywnie, rozwijać się i ciągle próbować nowych rzeczy.

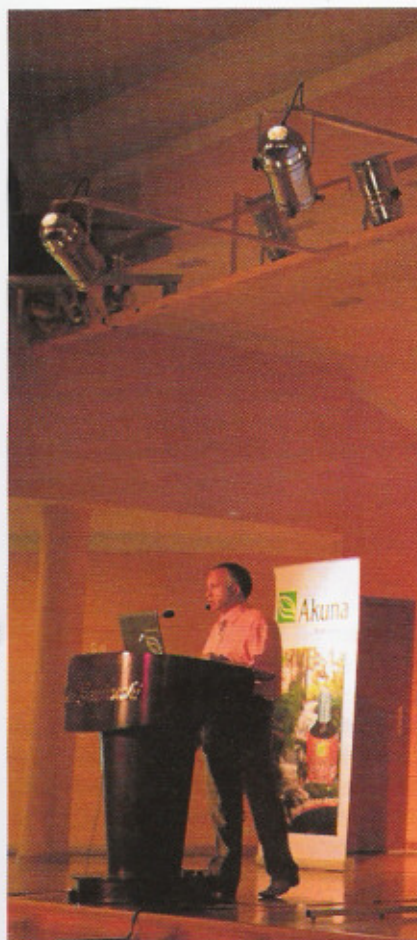
Szkoła

Kolejnym czynnikiem, który może mieć wpływ na brak wiary w siebie, jest

sposób stosowania kar w szkołach. Powszechnie przyjętą praktyką jest karanie dzieci za błędy. Polega to na tym, że nieprzygotowanemu uczniowi nauczyciel od razu stawia jedynekę. Nie pyta o przyczynę tego, że uczeń nie umie, nie rozwiązuje z nim problemu, ale od razu wymierza karę. Po pewnym czasie uczeń przyzwyczaja się do tego, że jest karany za popełnianie błędów. To oznacza, że prędzej czy później, z obawy przed kolejnym błędem i kolejną karą, przestanie próbować i szukać nowych rozwiązań. W ogóle przestanie działać. Tymczasem człowiek rozwija się właśnie poprzez błędy, które popełnia i wyciąganie z nich wniosków. Szkoła, stosując taki system kar, powoduje, że boimy się wszelkich potknięć. A jeśli nie będziemy błędzili, niczego się nie nauczymy.

Media i otoczenie

Może trudno w to uwierzyć, ale media również obniżają naszą wiarę w siebie. W jaki sposób? Poprzez negatywne informacje, którymi nas zasypują. Bardzo trudno dziś znaleźć gazetę, która opisuje tylko szczęśliwych, spełnionych ludzi i pozytywne wydarzenia. Takie tematy po prostu gorzej się sprzedają. Ze wsząd docierają do nas złe, sensacyjne i okrutne wiadomości. A to powoduje, że nasz obraz świata i ludzi jest negatywny. W takiej sytuacji bardzo trudno nam zdobyć się na pozytywne myślenie, także o sobie. Aby temu przeciwdziałać, zamiast oglądać kolejny negatywny program telewizyjny, możemy poczytać książkę, która pomoże nam obudzić



wiarę w siebie i umocnić poczucie własnej wartości. Dobrze też wpłynęło na nas przebywanie wśród szczęśliwych i spełnionych ludzi. Oni wierzą w siebie i są pozytywnie nastawieni do świata. W pierwszej kolejności dostrzegają w innych zalety, umiejętności i ich potencjał twórczy. Zarówno w życiu prywatnym, jak i w biznesie zawsze stosują zasadę win-win (wygrany-wygrany), zwracając uwagę na to, aby obie strony odniosły jednakowe korzyści. Od takich ludzi powinniśmy czerpać, od nich się uczyć. Już samo otaczanie się ludźmi sukcesu pozwoli nam uwierzyć w to, że my też możemy w życiu wiele osiągnąć. A kiedy w to uwierzymy, dobre rzeczy po prostu będą się działy. Tak wielka jest potęga naszego umysłu. Naszą świadomość możemy porównać do kapitana na statku, który wydaje rozkazy. Podczas gdy podświadomość to marynarz, który te rozkazy przyjmuje i wykonuje bez żadnej analizy. Ponieważ podświadomość jest bezkrytyczna, musimy zwrócić uwagę na to, jakie „rozkazy jej wydajemy”. Jeśli będą one pozytywne, wszystko w naszym życiu będzie się dobrze układało.

Mogę wszystko

Pewien zamożny Amerykanin udał się do Tybetu, aby spróbować innego życia.

Przez dwa miesiące podpatrywał życie tybetańskich mnichów. Był zafascynowany tym, w jaki sposób uczą się idealnego panowania nad swoim ciałem i umysłem, dlatego poprosił mistrza, aby go tego nauczył. Oczywiście był gotów zapłacić każdą cenę. Mistrz nie wziął od niego pieniędzy, ale zgodził się udzielić mu lekcji. Zaprowadził Amerykanina wysoko w góry, nad strumień. Tam kazał mu się rozebrać i położyć nago w strumieniu. Gdy ten wykonał polecenie, mistrz chwycił go mocno za głowę i przytrzymał pod wodą tak długo, aż mężczyzna zaczął się dusić. Szarpał się, wrywał, ale uchwyt był bardzo silny. W ostatniej chwili, w geście desperacji, uwolnił się. Przerażony i wściekły zapytał mnicha, dlaczego tak go potraktował. Ten odpowiedział: „Jeśli mocno uwierzysz w to, że możesz wszystko zyskać, że możesz osiągnąć najwyższe cele i będziesz tego pragnął tak, jak przed chwilą pragnęłaś uratować swoje życie, to nie ma na ziemi takiej siły, która ci w tym przeszkodzi”.

Jeśli uwierzymy w to, że żadne zewnętrzne ograniczenia nie są w stanie nas powstrzymać w dążeniu do celu, możemy zdobyć każdy szczyt. Jedyną przeszkodą może być dla nas brak wiary w siebie. To w rzeczywistości bardzo dobra informacja, bo oznacza, że każdy z nas sam decyduje o swoim losie. Tylko my mamy na niego wpływ, nikt więcej. Kiedy zdamy sobie z tego sprawę, od sukcesu będzie nas dzielił już tylko krok. Tym krokiem będzie zbudowanie wiary w siebie.

Jak to zrobić?

Zacznijmy od akceptacji samego siebie. Musimy pokochać siebie ze wszystkimi wadami i słabościami oraz wybaczyć sobie te rzeczy, które zrobiliśmy źle, których nie umiemy. Nie ma ludzi idealnych, wszyscy mamy wady i zalety. Bardzo ważne jest, abyśmy skupili się na tych pozytywnych cechach. Dzięki temu dojdziemy do momentu, gdy będziemy patrzeć na siebie przychylnym okiem. Jednym ze sposobów, aby to osiągnąć, może być afirmacja. Wystarczy, że codziennie rano, przed lustrem powieśmy sobie kilka miłych słów, zauważymy swoje zalety i mocne strony. Taki trening już po kilku dniach przyniesie bardzo dobre efekty.

Kolejnym etapem powinno być zauważanie naszych małych sukcesów i docenianie siebie. Często tak bardzo skupiamy się na dążeniu do wielkich osiągnięć, że nie widzimy tych małych,

codziennych. Zapominamy, że sukcesem jest umiejętność rozmawiania z dziećmi albo ugotowanie pysznego obiadu. Kiedy zacniemy chwalić siebie za te najmniejsze dokonania, zobaczymy, jak wiele talentów i zdolności posiadamy. To podbuduje naszą pewność siebie. Następnie musimy podjąć działanie i być konsekwentnym w realizowaniu celu. Systematyczność i samodyscyplina bardzo ugruntują pozytywne postrzeganie nas samych.

Wiara w siebie

Jeśli chcemy osiągnąć sukces, mamy obowiązek dbania o własną wiarę w siebie. To jest podstawa wszelkich podstaw. Im bardziej w siebie wierzymy, tym większych rzeczy możemy w życiu dokonać. Staniemy się ludźmi spokojnymi i zrównoważonymi. Wiara w siebie da nam wewnętrzną siłę, dzięki której bardzo trudno będzie nas zdenerwować, a przez to osłabić. Ludzie, którym brakuje pewności siebie, gdy nie mają argumentów w dyskusji, krzyczą, używają niezrozumiałych słów, są agresywni. Przez to czują się lepsi. My, mając wiarę w siebie, będziemy znali swoją wartość i swoje mocne strony. Dzięki temu będziemy traktowali naszych partnerów i współpracowników z należytym szacunkiem oraz uczciwością i tego samego będziemy wymagali od innych. To sprawi, że każdy sukces będzie w zasięgu naszych rąk.

Wspierajmy innych

Kiedy zaczynałem współpracę z Akuną, moja żona, Jola mówiła, że to nie jest praca dla niej, że nie poradzi sobie. Bardzo wierzyła w mój sukces, ale sobie nie dawała szans. Ja postanowiłem ją wspierać i pomóc jej zbudować wiarę w siebie. Na początku mówiłem: „Wiesz, ja tak dużo jeżdżę po kraju i często jestem zmęczony, może mogłabyś jeździć ze mną? Twoja pomoc bardzo mi się przyda”. Potem dodawałem: „To nie wypada, żebyś siedziała w samochodzie, podczas gdy ja jestem na spotkaniu. Wejdź ze mną. Twoja obecność na tych spotkaniach jest dla mnie dużym wsparciem”. Następnie prosiłem Jolę, aby pomogła mi z materiałami, bo już nie miałem czasu się nimi zająć. Jaki był efekt moich zabiegów? Moja żona uwierzyła w siebie i rozpoczęła współpracę z Akuną. To zaowocowało. Dziś oboje możemy poszczycić się najwyższą pozycją marketingową w firmie – jaką jest Vice President...

■ Opracowała Katarzyna Mazur