

#1. 10 Natychmiastowych Budowniczych Zaufania

Kiedy sprawy wymykają się spod kontroli i chwilowo tracisz pewność siebie, możesz zrobić wiele drobiaźgów, aby ją odzyskać. Oto 10 narzędzi, które pomogą Ci zacząć.

1. Umyj ręce i twarz oraz umyj zęby. Chłodzi Twoje ciało, co jest relaksujące i daje uczucie „świeżego startu”.
2. Przyjrzyj się jakimkolwiek dyplomowi lub świadectwu osiągnięć, które posiadasz. A jeśli nie jest w ramie i na ścianie, zrób to teraz. Są to przypomnienia twoich osiągnięć, a odniesienie się do twojego sukcesu jest ważne dla zachowania pewności siebie.
3. Zapamiętaj swój ostatni (lub największy) sukces i pomyśl o nim przez 60 sekund. Odbieranie swojego sukcesu tak często, jak to możliwe, pomoże ci osiągnąć kolejny i kolejny. Po prostu przypomina ci, że skoro zrobiłeś to wcześniej, możesz to zrobić ponownie.
4. Dobrze się ogol (twarz lub nogi). To kolejne natychmiastowe odświeżenie, a ponadto, gdy wiemy, że wyglądamy najlepiej, jesteśmy naturalnie bardziej pewni siebie.
5. Wiedz, że jesteś osobą, za którą uważają się Twoje dzieci lub inni bliscy. Świadomość, że jesteś bezwarunkowo kochany, nie może pomóc, ale sprawi, że poczujesz się dobrze ze sobą.
6. Umyj samochód wewnątrz i na zewnątrz. Hej, kiedy nasze koła się błyszczą, czujemy się lepiej. Jeśli uważasz, że to nie dotyczy Ciebie, pamiętaj tylko, jak się czułeś, gdy ostatnio jechałeś czymś bardzo odjechanym samochodem. Ścigaj się do myjni samochodowej.
7. Załóż czyste skarpetki i buty, których nie nosiłeś od kilku dni. Buty potrzebują dzień lub dwa, aby uwolnić wilgoć, którą wchłonęły, a jest to bardzo łatwy sposób na przywrócenie kroku.
8. Uporządkuj swoją szafę i pozbydź się wszystkiego, co już nie pasuje. Stare ubrania mogą wrócić do mody, ale naprawdę nie chcesz ich na wieszakach przez następne 20 lat. Wyrzucenie starego tworzy miejsce na nowe. Dla niektórych uczucie, jakie odczuwają po założeniu nowego garnituru, napędza ich poczuciem własnej wartości.
9. Ugotuj wspaniały posiłek. Nawet jeśli jesteś sam, przygotowanie smacznego obiadu, nakrycie do stołu i zafundowanie sobie wspaniałych doznań kulinarnych podniesie Cię na duchu. Dzielenie się nim z kimś, kogo kochasz i/lub szanujesz, sprawi, że będzie jeszcze bardziej opiekuńczy.
10. Rozejrzyj się wokół siebie, pamiętaj, że zacząłeś od niczego i wiedz, że wszystko, co widzisz, stworzyłeś. Wszyscy możemy stracić poczucie własnej wartości, zwłaszcza gdy coś pójdzie nie tak w naszym świecie. Prawdziwa prawda jest taka, że jeśli zrobiłeś to wcześniej, możesz to zrobić ponownie. Nieważne co.

Żadne z tych zadań nie musi być niewygodne i nie zajmie Ci dużo czasu. Znalezienie sposobów na wzmocnienie się, gdy nie czujesz się na szczycie swojej gry, to sztuczka, której naprawdę pewni ludzie używają regularnie.

#2. Negatywność zabija zaufanie

Negatywne środowiska, w których ludzie są wobec siebie szorstcy, a nawet agresywni, są toksyczne. Nikt nie próbuje wyciągnąć ciebie ani nikogo innego z bólu i nikt nie może znaleźć emocjonalnego ani nawet fizycznego pocieszenia – to obniży twoją samoocenę, a być może nawet twoją wolę życia. Nie chodzi o to, by od czasu do czasu mieć zły dzień lub moment. Chodzi o życie i/lub pracę w środowisku, które cię sprowadza lub poniża. Kiedy ktoś ciągle ci mówi, że nie jesteś wystarczająco dobry, w końcu,

jeśli zostaniesz w pobliżu, zaczniesz w to wierzyć. Tylko dwie istoty na planecie, jeśli będziesz im ciągle powtarzać, że są złe, przyjmą to i uwierzą: psy i ludzie. Wszyscy widzieliśmy psy, których duchy zostały złamane. Chodzą z ogonami między nogami i głową w dół. Bardzo łatwo się przestraszą i mogą reagować agresją strachu (szczekanie lub warczenie, gdy są przestraszone). Biedaczki nigdy nie wydają się być bezpieczne. Stracili wagę i smutno to widzieć. Ludzie reagują w podobny sposób, gdy mieszkają z kimś, kto regularnie ich poniża lub pracują dla firmy, która starzeje się przez zastraszenie. Nie ma tu wiele radości, a poczucie pewności siebie można łatwo zburzyć. Większość ludzi w takich miejscach nie jest w stanie znaleźć siły potrzebnej do walki z siłami, które ich atakują, ponieważ po prostu zabrakło im energii. Sztuczka polega na tym, aby cofnąć się wystarczająco daleko, aby uzyskać pewną perspektywę, a jeśli okoliczności, które właśnie opisałem, rzeczywiście istnieją, a poradnictwo nie zadziałało lub zostało odrzucone, najlepszym posunięciem może być po prostu odejście. Wiem, że to drastyczne, ale pozostawanie w negatywnym środowisku lub związku, ponieważ boisz się odejść, jest również znane jako „syndrom maltretowanej osoby”, na przykład, gdy maltretowane kobiety nadal wracają do domu swoich sprawców. Robią to, ponieważ diabeł, którego znają, jest lepszy niż ten, którego nie znają (jak błędnie myślą). Wracają do tego, co znajome. Zaufanie nie może istnieć w aurze podłości. Aby odnaleźć siebie i odbudować to, co zostało Ci odebrane, wyjściem ze złego środowiska może być odpowiedź. Wymaga to pewnego rodzaju wewnętrznej siły, którą niektórzy znajdują w rozpaczliwych chwilach – siły, która pomaga ci uwierzyć w siebie i wiedzieć, że nie zasługujesz na złe traktowanie, bez względu na to, co mówi druga osoba. W końcu masz już dość i sięgasz w głąb swojej duszy i wyciągasz wszelkie strzępy szacunku do samego siebie, jakie możesz znaleźć. Uczucie może trwać tylko kilka godzin, ale wykorzystaj ten czas na spakowanie lub napisanie swojej rezygnacji, ponieważ nigdy nie będziesz w stanie rozkwitnąć tam, gdzie negatywność i przerażające zachowanie mogą się szerzyć. Kiedy większość ludzi wyjdzie z negatywnego środowiska lub związku, jedną z pierwszych rzeczy, które robią, jest skarcenie siebie, mówiąc: „Dlaczego zajęło mi to tak długo?” Ale ta myśl jest całkowicie autodestrukcyjna. Trwało to tak długo, jak trwało; nie trać więcej czasu na uczucie pobicia. W tym momencie możesz być do tego przyzwyczajony i nawet nie widzieć, że robisz to sobie. Gdy tylko zdasz sobie sprawę, że zmieniłeś zachowanie, wszystko, co musisz zrobić, to to, co masz przed sobą. Zostaw przeszłość i stare zachowania za sobą. Zaakceptuj, że miałeś siłę, by zmienić swoje życie. Dobrze jest czuć się dobrze ze sobą.

#3. Przepychaj się przez zdenerwowanie

Miałeś świetny plan na nadchodzący dzień. Poszłaś nawet wcześniej spać, żeby się obudzić z odrobiną więcej energii, by włożyć w swój projekt du jour, ale coś się wydarzyło. Gdzieś w nocy zdenerwowanie uderzyło w twoją nieprzytomność, a może poranny telefon lub szturchnięcie sprawiły, że pojawił się problem, którego nie przewidziałeś. Tyle o twoich najlepiej ułożonych planach. Kiedy zdarza się nieoczekiwane, zwykle trochę się niepokoiimy; czasami całkowicie wariujemy. Znowu jest to całkiem ludzka sprawa, ale problem polega na tym, że za każdym razem, gdy większość ludzi wykoleja się, ich pewność siebie jest zachwiana i mogą zmienić kierunek (lub po prostu się zgubić) i mają trudności z powrotem na właściwe tory. Oto alternatywny sposób, aby skupić się i iść naprzód w procesie: zamiast odkładać projekt na bok, aby rozwiązać problem, który próbuje zwrócić twoją uwagę, poświęć trochę czasu na zrobienie tego, co zamierzałeś zrobić w pierwszej kolejności. Nie pozwalając się zepchnąć z kursu, zachowujesz kontrolę. Jeśli potrafisz osiąść i zrealizować swój cel, pomimo obecnych (i najprawdopodobniej chwilowych) okoliczności, zbudujesz pewność siebie i nie stracisz żadnej pozycji. Umiejętność skupienia się, nawet jeśli jesteś zestresowany, i wykonanie swojej pracy daje ci wiedzę, że bez względu na to, co się stanie, możesz uniknąć wewnętrznych zadumy i wymówek. Robienie tego, co należy zrobić, niezależnie od chwilowych niepowodzeń, sprawi, że będziesz z siebie dumny. Daje również wtórny pozytywny wynik, który jest większą zdolnością do skupienia się na problemie, który spowodował zdenerwowanie, ponieważ nie będziesz myślał o tym, czego nie zrobiłeś. Zyskasz też

większą jasność, a może nawet dodatkowe pomysły, jak poradzić sobie z dylematem, kończąc pracę, którą zaplanowałeś. Za każdym razem, gdy możesz użyć swojej podświadomości, aby pomóc ci stworzyć umiejętności rozwiązywania problemów, zrób to. Wszyscy doświadczyliśmy zdobywania lepszych pomysłów, gdy nasze umysły faktycznie oderwały się od problemu, który próbujemy rozwiązać. Ponadto możesz być w stanie skierować swoją nerwową energię na coś znacznie lepszego. Samo bycie rozgorączkowanym i ignorowanie tego, co planowałeś zrobić, nie pomoże ani tobie, ani nikomu innemu. Ale jeśli ludzie wokół ciebie widzą, że nawet jeśli świat idzie do piekła w koszu na ręce, nadal możesz wykonać swoją pracę, to wszyscy zaangażowani czują się bardziej pewni siebie. Czasami gaszenie pożarów może być sposobem na uniknięcie tego, co naprawdę musisz zrobić. Więc upewnij się, że sytuacja awaryjna jest realna i naprawdę jesteś potrzebna, zanim odłożysz swoje priorytety na półkę. Prawda jest taka, że potrafisz odrobić pracę domową i uratować świat.

#4. Sekret szczęścia

Marci Shimoff, autorka bestsellera New York Times „Szczęśliwy bez powodu” i głównego nauczyciela w The Secret, wierzy w to, jak zaufanie i szczęście są ze sobą powiązane i jak razem mogą nam pomóc stworzyć życie warte przeżycia w pełni. Marci mówi: Prawdziwe szczęście definiuję jako wewnętrzny stan spokoju i dobrego samopoczucia niezależnie od okoliczności. Dlatego nazywam to „szczęśliwym bez powodu”. Kiedy doświadczamy tego rodzaju wewnętrznego szczęścia, mamy też wysoką samoocenę - wierzymy w siebie i wiemy, że jesteśmy godni bez względu na okoliczności. To jest prawdziwa pewność siebie. Rozwijanie wewnętrznego stanu dobrego samopoczucia stworzy pewność siebie we wszystkich obszarach twojego życia. Jeśli nie rozwijasz wewnętrznego dobrego samopoczucia, możesz czuć się pewnie w jednej konkretnej dziedzinie swojego życia (być może jesteś pewny swojej inteligencji), ale nieswojo w wielu innych obszarach. To jest „warunkowe zaufanie” i nigdy nie przyniesie Twoje spełnienie. Marci postrzega proces rozwijania większej pewności siebie jak budowanie mięśni – wymaga to regularnego treningu, wyrabiania nawyku robienia rzeczy, które pomagają poczuć wewnętrzny spokój i dobre samopoczucie. Marci wierzy również, że ważne jest, aby słuchać i uczyć się od wewnętrznego przewodnictwa. Mówi: „Zaufaj swojej intuicji, ponieważ twoja wewnętrzna mądrość poprowadzi cię do największego sukcesu i szczęścia w życiu. Uwierz w swoją mądrość i podążaj za nią.” Dla wielu z nas zaufanie do siebie może być trudne, ponieważ przyzwyczailiśmy się szukać odpowiedzi poza sobą. Dlatego najlepiej zacząć od małych decyzji, w przypadku których słuchasz własnych wskazówek. Wtedy każdy sukces, który pochodzi z twojego własnego przewodnictwa, wzmacnia twoją wiarę w siebie. Marci mówi dalej: „Każdego dnia tygodnia uwierzę w kogoś, kto ma bezwarunkowe zaufanie. Są otwarci i chętni do nauki wszystkiego, czego potrzebują, ponieważ mają fundamentalną wiarę w siebie [sic]. Praca Marci zainspirowała miliony ludzi do spojrzenia wewnątrz i nie tylko znaleźć szczęście, ale wraz z nim silniejsze poczucie siebie i większą radość z życia. A dzięki temu możesz żyć szczęśliwie i pewnie.

#5. Bądź dla siebie cierpliwy

Jeśli nie osiągniesz swoich celów za pierwszym razem, nie traktuj tego jako porażkę. Pamiętaj, że czegoś się nauczyłeś i następnym razem poradzisz sobie lepiej. Sposobem na rozwijanie pewności siebie jest wiedza, że bez względu na to, co się stanie, wyrośniesz z tego doświadczenia. Łatwo jest stać się niecierpliwym i sfrustrowanym, ale wyobraź sobie, jak wyglądałoby życie, gdyby Thomas Edison zrezygnował z prób wynalezienia światła elektrycznego po tysiącach niepowodzeń. Miał mnóstwo pomysłów i cierpliwość do ich realizacji. Zapytany o próby, które nie powiodły się, Edison rzekomo powiedział coś w stylu: „Nie zawiodłem 10 000 razy; Właśnie znalazłem 10 000 sposobów, które nie działały”. Tak, oprócz cierpliwości był wytrwały, a te dwie rzeczy idą w parze: Można powiedzieć, że trzeba mieć cierpliwość, aby być wytrwałym lub odwrotnie. Prawdziwa prawda jest taka, że cierpliwość bierze się z wiary w to, że masz odpowiedzi, lub zaufania do swoich zdolności na tyle, że wiesz, że je

znajdziesz. To jest esencja pewności siebie. Pewność siebie nie bierze się z siedzenia na rękach i czekania, aż coś się wydarzy. Chodzi o rzucenie wszystkiego o ścianę i czekanie (cierpliwie), aż coś się przyklei. Następnie musisz poświęcić swój czas na dopracowanie swoich projektów. Dla wielu jest to najtrudniejsza część procesu. Wielcy innowatorzy mogą być bardzo niecierpliwi, jeśli chodzi o wdrażanie swoich pomysłów. Pamiętaj, że kiedy jesteś niecierpliwy wobec siebie, nikt nie może cię obronić. Nasze narzucone przez nas „terminy” naprawdę muszą zostać zmienione na „preferowane terminy”. Jeśli nie dotrzymasz terminu, podświadomie wywołuje to niepokój, ponieważ część twojego mózgu faktycznie czuje, że umrzesz, jeśli praca nie zostanie wykonana. Dzieje się tak również, gdy dana osoba nie daje ci tego, czego myślisz, że chcesz, kiedy myślisz, że tego potrzebujesz. Twój umysł naprawdę mówi ci, że możesz stracić coś bardzo ważnego dla ciebie i to może wywołać panikę. Kiedy jesteś zestresowany w ten sposób, zrobienie czegokolwiek jest bardziej problematyczne. Ćwiczenie cierpliwości, zmuszając się do poświęcenia czasu, można również osiągnąć, uświadamiając sobie, jak reagujesz z osobami, z którymi jesteś blisko. Jeśli jesteś z nimi niecierpliwy, prawdopodobnie tak samo będziesz ze sobą, a to świadczy o braku pewności siebie. Naucz się być bardziej cierpliwym wobec siebie, gdy życie staje na przeszkodzie lub wymaga więcej czasu niż zaplanowałeś, pracując ciężiej nad płynięciem z prądem. Jeśli czujesz, że zaczynasz się denerwować, weź pigułkę cierpliwości, po prostu przypominając sobie, że nie od razu Rzym zbudowano, a wszystko, w co jesteś zaangażowany, jest warte czasu, który poświęcasz. Cierpliwość może być cnotą, ale jest też koniecznością w osiągnięciu i prowadzeniu pewnego siebie życia.

#6. Bądź przygotowany

Nie możesz czuć się pewnie, jeśli nie wiesz, co musisz wiedzieć. Zdobytą wiedzę, ucz się, badaj i nigdy nie przestawaj czytać. Przygotowanie, czy to do prezentacji, czy na randkę, pomoże Ci poczuć się bezpiecznie i pozwoli Ci pochwalić się najlepszymi atutami. Upewniając się, że wszystkie kaczki są w jednym rzędzie, możesz łatwiej zaplanować nieoczekiwane. Chociaż być może nie przyniosłeś ze sobą wszystkich sztuczek z książki, prawdopodobnie w pewnym momencie o nich przeczytałeś. Jeśli się przygotowujesz, łatwo będzie odpowiedzieć na nieuniknione pytanie, którego się obawiałeś. Nie, nie możesz być ciągle gotowy na wszystko, co rzuca na ciebie życie. Ale nabierając nawyku przygotowywania się, tworzysz zaległości emocjonalnych elementów budulcowych, z których będziesz mógł później skorzystać. Zaufaj mi w tej sprawie, proszę; tutaj nie ma zmarnowanego wysiłku. Na cokolwiek przygotowujesz się dzisiaj, nawet jeśli nie użyjesz tego jutro, będziesz w przyszłości. Przygotowanie emocjonalne jest równie ważne jak przygotowanie psychiczne i fizyczne. Najlepszym sposobem, jaki znalazłem, jest wizualizacja (wyobraź sobie okiem umysłu) to, co zamierzasz zrobić. Jeśli podchodzi do testu, zobacz, jak go zdasz. Jeśli wygłasza przemówienie, zobacz, jak publiczność kiwa głową i bije brawo (może nawet śmieje się z twoich dowcipów). Ta technika służy do leczenia raka i jestem pewien, że może sprawić, że poczujesz się bardziej pewny siebie. Pomoże Ci również odnieść sukces w zadaniu przed Tobą. Przygotowanie psychiczne wymaga studiowania lub umiejętności uczenia się. Jest taki stary żart o mężczyznach, którzy nigdy nie zawracają sobie głowy czytaniem instrukcji; to może mieć miejsce przed rewolucją technologiczną, ale nie w dzisiejszych czasach. Życie jest zbyt skomplikowane, aby nie zajrzeć przynajmniej do instrukcji, zanim spróbujesz podłączyć ten nowy system gier wideo. Wykonanie zdroworozsądkowego przygotowania, takiego jak mentalna lub pisemna lista kontrolna przed rozpoczęciem projektu, starego lub nowego, tylko sprawi, że poczujesz się pewniej w tym, co zamierzasz podjąć. Ponadto to pomoże Ci pomyśleć o rzeczach, które mogłeś przegapić - i nie będziesz się zastanawiać, do czego służą resztki. Sporządzanie listy kontrolnej może wydawać się nieco przesadzone, jeśli wychodzisz na kolację i do kina, ale może być niezwykle pomocne, gdy robisz coś tak prostego, jak pójście na targ. Nie wiem, jak ktokolwiek może przejść przez życie bez list rzeczy do zrobienia. W rzeczywistości mogą być naszą największą pomocą, jeśli chodzi o wykonywanie zadań i pozostawanie na dobrej drodze. Jeśli to konieczne, zachowanie środków

ostrożności to kolejna świetna technika przygotowawcza: starannie organizując swój sprzęt, przygotowując się do wspinaczki na Matterhorn w Alpach, ćwiczysz z nim mentalnie. Kiedy podnosisz piłkę i rozglądasz się, aby upewnić się, że nie zmiażdżysz swojego szefa z kierowcą Big Bertha, przygotowujesz się również do oddania świetnego strzału, zmniejszając swój niepokój. Przygotowanie jest twoim przyjacielem i nie jest tak bolesne, jak myślisz. To także konieczność, jeśli chodzi o nabranie większej pewności siebie.

#7. Uznanie jest potężniejsze niż pieniądze

Posiadanie strefy wpływów i zapewnianie miejsca, w którym inni mogą budować własną pewność siebie, również zapewnia lepsze życie. W ten sposób tworzymy przyszłość i sprawiamy, że nasze życie jest pełne. Każdy ma bagaż, który powstrzymuje go przed byciem najlepszym, jakim może być. Twoim zadaniem jest sprawdzić te torby (lub przynajmniej upewnić się, że są podręczne). Pomoże to wydobyć z tej osoby to, co najlepsze, ponieważ zrozumie ona, że nie robi wszystkiego sama. Poczuje się znacznie lepiej o sobie i twojej rozmowie, a także o twoim związku z nim. Pomaganie komuś w dobrym samopoczuciu może być tak proste, jak powiedzenie „Dziękuję”. Zdziwiłbyś się, jak wielu ludzi czuje, że przechodzą przez życie bez rozpoznania. Poklepanie po plecach, odręczne podziękowanie i mały dowód uznania to tylko niektóre ze sposobów, w jakie możesz podnieść kogoś na wyższy poziom bez inwestowania mnóstwa czasu i energii. Kiedy ostatnio podziękowałeś swoim bliskim za to, że po prostu są częścią twojego życia? Czy rozpoznałeś ludzi, którzy z tobą pracują i pomagają ci uczynić tę część twojego życia tak łatwą, jak to tylko możliwe? Są też tacy, których widzimy tylko od czasu do czasu lub, w dobie cyfrowej, nigdy. Jak dać im do zrozumienia, że doceniasz ich udział w Twoim świecie? Upewniam się, że piszę osobiste notatki, kiedy jest to właściwe, i w pełni doceniam ich wkład w to, co robię. Uważam, że większość ludzi jest zadowolona z uznania, a ja też czuję się dobrze, ponieważ myślę o zrobieniu tego i podążaniu za nim. Może jedynie pomóc w polepszeniu relacji - osobistych lub biznesowych. Dawanie pewności siebie poprzez uznanie wraca do ciebie na wiele sposobów. Pomaganie ludziom w lepszym samopoczuciu będzie sprzyjać dobru pod każdym względem, w każdym kształcie i formie. Spróbuj. Twoje życie i życie tych, których rozpoznajesz, będzie dzięki temu lepsze.

#8. Przyjmij swoje lęki

Logika podpowiadałaby, że przezwyciężenie czegoś, co cię przeraża, czyni cię silniejszym i bardziej samodzielnym. Przyjmując swoje lęki, tworzysz o wiele bardziej skuteczny i praktyczny sposób radzenia sobie z nimi. Nie musisz wspiąć się na Mount Everest ani wyskakiwać z doskonale sprawnego samolotu, aby poradzić sobie ze swoimi lękami; często samo właściwe radzenie sobie ze stresem i zmartwieniami codziennego życia może zwiększyć twoją pewność siebie. Jeden z moich przyjaciół jest odnoszącym sukcesy lekarzem, który każdego dnia mówi, że się boi i cieszy się z tego, ponieważ naprawdę wierzy, że dzięki temu jest lepszym lekarzem. On jest bardziej ostrożny i nie podejmuje niepotrzebnego ryzyka ze swoimi pacjentami. To motywuje go do dawania z siebie wszystkiego i czyni go bardziej pewnym siebie praktykiem. Kiedyś powiedziano mi, że wiara jest przeciwieństwem strachu i chociaż widzę, jak wiara w siłę wyższą może sprawić, że poczujesz się bezpieczniej, myślę również, że zrozumienie, dlaczego istnieją twoje lęki i nauczenie się lekcji, których mogą nas nauczyć, są również bardzo potężne narzędzia. Dla większości z nas nasze obawy się oplotają. Tak, mogą zapewnić nam fizyczne bezpieczeństwo, abyśmy nie zeszli z klifu ani nie próbowali pogłaskać tygrysa, ale często nasze obawy to coś więcej niż tylko ochrona. Lęki mogą uczynić nas bardziej introspekcyjnymi i pomóc nam zobaczyć dokładnie, gdzie musimy wprowadzić poprawki, abyśmy to zrobili na siłę do wykonania zadania. Posiadanie pewności siebie, aby owinąć głowę wokół swoich lęków i spojrzeć na to, jak ci pomagają lub ranią, to świetne ćwiczenie, które pomoże ci nie tylko je przezwyciężyć, ale także wykorzystać je do osiągnięcia swoich celów. Jeśli chcesz być liderem, osobą publiczną lub gwiazdą filmową, ale na samą myśl o przemawianiu do sali pełnej ludzi dostajesz ataków paniki, osiągnięcie

tego celu będzie dość trudne. Możesz jednak uświadomić sobie swoją (pozorną) słabość i coś z tym zrobić, na przykład dołączając do Toastmasters (www.toastmasters.org). Nie tylko zdobędziesz narzędzia potrzebne do odniesienia sukcesu, ale także zbudujesz umiejętność, która pomoże ci osiągnąć swoją wizję i sprawi, że będziesz bardziej pewny siebie w tym procesie. Przyznanie się przed samym sobą, że boisz się przemawiać publicznie (co jest lękiem numer jeden wśród ludzkości), pozwala ci porzucić wszelkie pozory, jakie mogłeś mieć i czuć się dobrze, gdy stajesz się w tym lepszy. Nie znam nikogo, kto przezwyciężył lub zaakceptował swoje lęki i nie czuł się lepiej i nie był bardziej pewny siebie. Cokolwiek to jest, co cię cholernie przeraża, powinno zostać rozwiązane ze zrozumieniem, że uderzając w to czołowo, pokonasz demony, które mieszkają w twoim umyśle.

#9. Znajdź Mentora

Jeśli nie miałeś rodzicielstwa, które pomogło ci rozwinąć pewność siebie, nie jest za późno. Znajdź kogoś, kogo szanujesz, w dziedzinie, którą możesz pokochać, i poproś tę osobę, aby była twoim mentorem. Większości ludzi pochlebia ta prośba i zrobią, co w ich mocy, aby ci pomóc. Mentoring nie jest terapią ani nawet life coachingiem. Jest to proces, w którym ktoś, kto ma większą wiedzę i doświadczenie w pewnych obszarach niż ty i kto chce podzielić się tym, czego się nauczyła, pomaga ci poruszać się po nurcie pracy i życia. Pierwszym krokiem po znalezieniu się jest omówienie i uzgodnienie natury i celów waszego związku. Ta rozmowa nada ton waszym przyszłym wspólnym przedsięwzięciom, więc nie spieszcie się. Możesz mieć mentorów w wielu obszarach swojego życia. Mentor w pracy może być na wagę złota. Twój mentor ds. relacji może pomóc Ci przejść przez nieuniknione wzloty i upadki życia z inną osobą. Możesz nawet mieć mentora wędkarskiego lub tenisowego, co różni się od lekcji, ponieważ mentor jest tam dla twojego ogólnego dobrego samopoczucia, a nie tylko po to, aby nauczyć cię, jak „być w tym lepszym”. Na przykład nie gram wyczynowo w tenisa; Gram/mentoruję coś, co nazwałem tenisem Zen. Celem tej gry jest uderzenie piłki w taki sposób, aby partner (nie przeciwnik) mógł ją łatwo odbić i jak najdłużej utrzymać salwę. Chodzi o to, żeby grać, a nie tylko wygrywać. To świetny sposób na ćwiczenie i doskonalenie celu i intencji na korcie. Poza tym to dobra zabawa, dobra praktyka i nikt nie odchodzi z poczuciem przegranej. To świetny sposób na budowanie pewności siebie. Posiadanie mentora w każdej dziedzinie życia może być cenne. Rzadko widuję relacje mentor/podopieczny, które nie działają najlepiej. Każdy w końcu przerasta swojego mentora, a potem związek zmienia się w coś innego, ale stworzona więź nie zniknie (chyba że tego chcesz). Dobrą wiadomością jest to, że zawsze możesz podnieść słuchawkę i zadzwonić do swojego mentora, jeśli masz do czynienia z czymś, czym chciałbyś się z nim zająć. robi i wie, kim jesteś, to ogromny dar. Jeśli nigdy nie miałeś mentora, nie jest za późno. Jeśli minęło trochę czasu, to może dobrym pomysłem jest zdobycie kolejnego, ponieważ problemy, przed którymi stoimy w dzisiejszym świecie, nie znikną; po prostu stają się bardziej skomplikowane. Kiedy pojawia się zamieszanie i nie wiemy, co robić w tej chwili, to wstrząsa naszą pewnością siebie. Rozmowa z mentorem to świetny sposób na wzmocnienie twoich umiejętności i przypomnienie ci, że masz spryt i umiejętności, a także drugą osobę, która pomoże ci pokonać wyzwania życia i miłości.

#10. Konserwacja maszyny

Zachowanie zdrowia poprzez ćwiczenia, wystarczającą ilość odpoczynku i przestrzeganie diety utrzymuje wysoki poziom energii. Trudno jest czuć się dobrze ze sobą, kiedy biegasz na pusto. Dla niektórych osób dbanie o siebie jest ostatnią rzeczą na ich liście rzeczy do zrobienia, co nie pomaga w ograniczeniu ich w prawdziwym świecie. Jeśli nie utrzymujesz maszyny (ciebie), trudniej jest przyciągnąć i osiągnąć swoje marzenia i pragnienia. Rzeczy, których pragniesz, staną się nieuchwytnie i nie będziesz za bardzo lubić siebie ani swojego życia. Dbając o siebie, sprawiasz, że pozytywne doświadczenia stają się częścią Twojego życia, ponieważ po prostu podobne przyciąga podobne, a dobre samopoczucie przynosi dobre rzeczy. Brzmi to łatwo - i takie jest - ale wymaga, abyś lubił to, kim

jesteś i czuć, że zasługujesz na niektóre z dobrodziejstw, które świat wciąż ma do zaoferowania. Stając się kanapowcem na poziomie olimpijskim, nie możesz zużyć energii potrzebnej do urzeczywistnienia rzeczy. Prawda jest taka, że kiedy jesteś zmęczony, zrobienie czegokolwiek lub utrzymanie porządku staje się uciążliwe. Wszyscy mieliśmy dni, kiedy po prostu nie chcieliśmy wstawać z łóżka. Wyobraź sobie, gdzie byś był, gdybyś robił to prawie codziennie. Ciężko jest coś zrobić, kiedy nie możesz wstać do białego rana. Energię można zwiększyć dzięki odpowiedniej samoopiece. Jeśli nie wiesz, co robić, zacznij od podstaw: wyjdź na spacer, odetnij Haagen-Dazs i połóż się spać o przyzwoitej godzinie. O wiele więcej informacji na temat samoopieki jest dostępnych w Internecie i istnieje niezliczona ilość książek na ten temat, ale większość z nich to zdrowy rozsądek. Jeśli naprawdę zmagasz się z samoopieką, możesz mieć lekką depresję i powinieneś to sprawdzić przed rozpoczęciem planu fitness. Twoje samopoczucie emocjonalne musi być w pełni funkcjonalne, abyś mógł lepiej dbać o swoje ciało fizyczne. Strach przed zrobieniem czegoś nowego lub innego może trzymać cię w uścisku, jeśli nie będziesz walczył o wyjście. Czasami pomaga stawianie sobie silnych wymagań, ale nie można wymusić problemu. W tym przypadku pomocne może być zatrudnienie osobistego trenera lub zapisanie się na siłownię. Od czasu do czasu wszyscy potrzebujemy kogoś, kto nas zainspiruje (lub kopnie nas w tyłek), aby nasze ciała się poruszały, a nasze serca biły szybciej i aby zacząć dokonywać zdrowych wyborów. Czasami po prostu wpadamy w zły wzór. Nie dbanie o siebie najpierw staje się nawykiem, a potem stylem życia. Jeśli myślisz, że tam jesteś, to naprawdę czas na wprowadzenie pewnych zmian. Więc odłóż cygaro lub batonik, weź butelkę wody, załóż buty do chodzenia i ruszaj na chodnik. Nie tylko poczujesz się lepiej ze sobą, ale możesz po prostu poznać kilku nowych przyjaciół, którzy również są zaangażowani w zdrowienie.

#11. Przejrzystość tworzy pewność siebie

Świadomość, że wiesz, to poczucie, że masz absolutną rację, głęboko w sobie, jest naprawdę wzmacniające. Aby dostać się do tego miejsca, musisz usunąć wszelkie problemy, które mogłyby blokować twoje postępy, sprawdzając swój umysł i emocje oraz ucząc się ufać swoim uczuciom. Jeśli masz do czynienia z problemem, pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, to zadać sobie „pytania wyjaśniające”. Najprostszym sposobem, aby dowiedzieć się, jakie pytania należy zadać, jest wyobrażenie sobie, że ktoś próbuje ci pomóc i będzie potrzebował wyjaśnienia, na czym polega problem. Teraz zadaj sobie te same pytania. Pomocne może być zapisanie zarówno pytań, jak i odpowiedzi. Spójrz na problem pod każdym możliwym kątem; czasami pomaga poprowadzenie go przez osobę, której ufasz i zobaczenie, co myśli. Może wymyślić inne pytania i pomóc ci stworzyć większą jasność. Następnie, gdy zobaczysz, jakie są prawdziwe problemy, możesz zacząć tworzyć rozwiązania. Pytania wyjaśniające mogą być dowolne od ile? jak długo?, a nawet po co to robimy? Nie ograniczaj się – to ćwiczenie nic Ci nie kosztuje, a dostarczy Ci informacji potrzebnych do podjęcia świadomej decyzji i zyskania na niej pewności. Nauczenie się zadawania sobie właściwych pytań pozwoli Ci zaoszczędzić pieniądze i czas, a także da Ci poczucie siły.

#12. Otwórz się na nowe pomysły

Otwartość na nowe pomysły, gdy szukasz rozwiązania problemu, jest tym, o co chodzi w prawdziwym uczeniu się (a także budowaniu pewności siebie). Uwierz we własne zasoby i zasoby ludzi, którym ufasz. Jeśli spróbujesz zrobić to wszystko sam, zarządzać każdym szczegółem w skali mikro i nie przyjmować nowych i innowacyjnych pomysłów od otaczających cię osób, trudno będzie przejść na wyższy poziom, a nawet przetrwać tam, gdzie obecnie jesteś. Zawsze mądrze jest uzyskać informacje od kompetentnych ludzi, którymi się otaczasz. Jeśli nie chcesz mieszkać w chacie pośrodku niczego, bez połączenia ze współczesnym światem, wszystko i wszyscy wokół ciebie będą mieli na ciebie wpływ. Zaakceptuj wpływ, pozwól mu stać się częścią ciebie i pozwól mu uczynić cię najlepszym, jakim możesz być. Pamiętaj tylko, aby docenić osoby, które Cię zainspirowały. To ma sens: jeśli jesteś pewny siebie,

powiedzenie komuś, że ma świetny pomysł, który chciałbyś uwzględnić, byłoby traktowane jako komplement. A prawda jest taka, że ich pomysł faktycznie uzupełniał twój. Czasami myśl „zza ściany”, ta, z którą właśnie się bawiłeś, jest tą, która ma największy wpływ. Nazywam to zabawą pomysłami; kiedy robisz to z innymi ludźmi, możesz to nazwać burzą mózgów. Czasami ktoś mówi coś, żeby być zabawnym lub wywołać reakcję (dzieci są w tym świetne) i okazuje się, że jest to koncepcja, z którą całkowicie rezonujesz. Czasami odpowiedzi lub pomysły, których potrzebujesz, pochodzą z Twojej głowy i możesz je zignorować, jeśli jesteś dla siebie surowy lub Twój zbiornik pewności siebie wyczerpuje się. Nauka otwierania się na własne myśli, zwłaszcza w trudnych czasach, to wyzwanie, przed którym stoimy wszyscy. Jeśli nie jesteś otwarty na różne rodzaje inteligencji (pomysły z otaczającego Cię świata i uczenie się przez życie), Twoje doświadczenie i pewność siebie będą mocno ograniczone.

#13. Szlachetność

Świadomość, że jesteś osobą honorową i uczciwą, utrzymuje cię na celowej i pozytywnej ścieżce. Ci, którzy mają silne włókno moralne, są na ogół bardzo pewnymi siebie ludźmi. Dzieje się tak, ponieważ fundament ich wartości jest niewzruszony. Istnieje duża różnica między wiedzą, co należy zrobić, a robieniem tego, co uważasz za słuszne. Wojny toczono o sprawiedliwość, ale tu nie chodzi o narzucanie innym swoich przekonań. Szlachetność to cecha charakteru, która zmusza nas do robienia wszystkiego, co najlepsze dla wszystkich zainteresowanych. Kiedy myślimy w ten sposób, nigdy nie możemy przegrać. Jeśli czujesz, że to, co jest dobre dla ludzi wokół ciebie, jest również dobre dla ciebie, to stworzyłeś zrównoważone i pewne życie. Kiedy szlachetna osoba widzi, że przyjaciel, ukochana osoba lub partner biznesowy odnosi sukces, budzi to uczucie radości; zazdrość nigdy nie jest częścią równania. Ludzie, którzy posiadają cechę szlachetności, wiedzą, że dobro, które przychodzi do innych, wpłynie również na nich pozytywnie. Wierzą też w pomaganie ludziom, ponieważ zawsze wraca i wzmacnia krąg (ludzi i wpływów). „Szlachta” z minionych dni, dobrzy panowie i damy, pracowali nad polepszeniem życia mieszkańców królestwa. Zdali sobie sprawę, że nie każdy może o siebie zadbać, więc odrobina wskazówek i pomocy to dobra rzecz. Znajomość rezultatów wyładowania pozytywnej energii ułatwia działanie, a także daje poczucie, że cel w życiu jest większy niż mogłeś podejrzewać. Ludzie, którzy mają szlachetne aspiracje, lubią robić to, co słuszne i nie oczekują wiele w zamian. Oni są wybrani, aby wykorzystać otrzymane dary w dobry sposób i „przekazać je dalej”. Kiedy stosujesz szlachetną postawę i skupienie jest skierowana ku „najwyższemu dobru”, twoje poczucie własnej wartości i pewność siebie wzmocnią się i będziesz czerpać więcej z życia. Cudowne, niepowtarzalne uczucie bierze się z robienia właściwych rzeczy, a to uczucie może wynikać tylko z podejmowania działań, aby pomóc swoim bliźnim. Uczenie się, że nie możesz grać w grę życia wyłącznie dla siebie, nie jest kwestią dojrzałości i w ten sposób wszyscy możemy przyczynić się do uczynienia świata lepszym miejscem. Kiedy to się stanie, twoje życie również stanie się lepsze. Szlachetność to wygrana-wygrana.

14. Mocne podstawy

Kiedy masz dobre podstawy, masz wiedzę, siłę i pewność siebie niezbędne do stworzenia wszystkiego, co chcesz, i pójścia tam, gdzie chcesz. Jest to podstawowa prawda uznawana przez tych, którzy spełnili swoje marzenia. Nawet jeśli nie masz teraz wszystkiego, czego potrzebujesz, nie ma nic złego w przeglądaniu, ponownym uczeniu się lub próbach, aby wzmocnić swoje podstawy. Pewni siebie ludzie wiedzą (i czują się komfortowo, zdając sobie z tego sprawę), czego nie wiedzą, i podejmują kroki niezbędne do uzyskania informacji i wsparcia, których potrzebują. Jeśli myślisz o budowaniu swojego życia w taki sposób, w jaki budujesz dom, może to pomóc ci dostrzec, jak ważne jest posiadanie mocnych fundamentów. Pierwszą rzeczą, którą robisz podczas budowy domu, jest decyzja, jaki rodzaj fundamentu chcesz i potrzebujesz. Podobne decyzje są wymagane, jeśli rozpoczynasz nowy biznes; musisz dołożyć należytej staranności i upewnić się, że masz odpowiednich bankierów, brokerów i

konsultantów biznesowych, którzy są podstawą każdego nowego przedsięwzięcia. Jeśli zespół i struktura są na miejscu, wszystko pasuje do siebie, dzięki czemu Twój dom, firma lub nowe życie mają dobrą platformę startową. Wszyscy ludzie, domy i firmy wymagają regularnej konserwacji, a być może nawet poważnych napraw po drodze – to nie znaczy, że zawiodłeś; to są rzeczy, które dzieją się w czasie. Większość wykonawców powie ci, że jeśli twój dom ma dobre kości (mocny fundament), możesz dokonać wszelkich niezbędnych napraw, a nawet przebudować lub rozbudować. Dotyczy to również reszty życia. Ocenianie siebie surowo, ponieważ coś poszło nie tak (witaj w rasie ludzkiej), nie pomoże ci wyjść z problemu. Poleganie na fundamencie tego, co wiesz, że możesz osiągnąć, znacznie ułatwia radzenie sobie z każdym nieprzewidzianym problemem. Jeśli masz odpowiednie narzędzia, takie jak pewność w tym, co robisz, lub dostępność dynamitowej struktury wsparcia i zespołu, możesz przejść przez każdy problem, który się w danej chwili pojawia. Posiadanie dobrych podstaw nie wymaga posiadania tradycyjnego wykształcenia; możesz polegać na swoich talentach, swoich doświadczeniach i umiejętnościach innych, aby stworzyć życie, pracę lub dom, którego pragniesz. Nasze fundamenty mogą pochodzić z dowolnego miejsca. Być może twój tata nauczył cię, jak konstruować i naprawiać, a może twoja mama dała ci talent i chęć do dekorowania, i zawsze byłeś w tym dobry, ale nigdy tak naprawdę nie wiedziałeś, dlaczego. Powodem jest to, że masz mocne podstawy, odziedziczone, naturalne lub wyuczone, a poszanowanie ich jest podstawą większej pewności siebie.

#15. Inteligencje wielorakie

Posiadanie kapitału mentalnego do inwestowania w swoje pomysły, ciężką pracę przed sobą lub relacje międzyludzkie daje przewagę nad tymi, którzy tego nie robią. Jeśli nie masz pewności, że posiadasz inteligencję, której potrzebujesz, aby twoje życie działało, istnieją inne inteligencje, do których możesz uzyskać dostęp, które są równie (jeśli nie bardziej) przydatne niż twoja moc umysłowa i żadna z nich nie wymaga dyplomu ukończenia studiów wyższych. Po pierwsze, może być konieczna ponowna ocena tego, co sądzisz o inteligencji. Rzeczywistość inteligencji wielorakich została powszechnie zaakceptowana; nie chodzi już tylko o IQ. Pracodawcy, oceniający i pedagodzy, oceniając talenty i zdolności, patrzą teraz na EQ (inteligencję emocjonalną) i CQ (kreatywną inteligencję), a także na kilka innych. Nie byłem prymusem w klasie; to wyróżnienie należało do mojego kumpla, doktora Sitze Vanderheide, JD (tak, lekarza i prawnika), a jego urocza żona, Nancy, również ma dwa Psy.D. stopni (doktorat z psychologii klinicznej) i jest prezesem Los Angeles Psychoanalytic Institute of Contemporary Psychoanalysis (porozmawiaj o swoich osiągnięciach). Chociaż obaj skopaliby mi tyłek w teście na inteligencję, zgodziliśmy się, że uzyskam wyższy wynik w kreatywności – a kto by się spierał z takimi jak oni? Dzielę się tą anegdotą, aby pomóc ci zrozumieć, jak ważna jest możliwość zobaczenia całego siebie, a nie tylko jednego elementu. Bardzo niewielu z nas może być lekarzami i/lub prawnikami, nie mówiąc już o jednym i drugim. To, że nie jesteś najmądrzejszym uczniem w klasie, nie oznacza, że nie możesz być najbardziej kreatywną osobą w miejscu pracy. Ciągłe porównywanie się z kimś, kto mógł uzyskać lepszy wynik na teście lub uzyskać wyższy stopień, utrudnia życie. Czy on wie, jak kierować swoim życiem tak dobrze jak ty? Czy akceptuje to, kim jest i czuje się pewna siebie? Tych pytań nie znajdziesz na testach SAT, ale Twoje odpowiedzi naprawdę pokazują, jak zdobywałeś punkty w tej grze o nazwie Życie. Masz wszystkie potrzebne inteligencje, a twoje talenty i umiejętności w innych dziedzinach z nawiązką rekompensują to, czego ci brakuje. Pomyśl o tym, a także wiedz, że jeśli nie zaczniesz wierzyć w siebie, dary, które posiadasz, mogą stać się trochę nieaktualne. Nie pozwól, aby fałszywe przekonania powstrzymały cię od posuwania się naprzód, aby twój świat i ten, który wszyscy dzielimy, był lepszym miejscem.

#16. Polegaj na sobie

Kiedy wiesz, że możesz liczyć na tych, których kochasz, na tych, którzy są w twoim zespole, a co najważniejsze na siebie, masz narzędzia, których potrzebujesz, aby przejść przez trudny okres lub

stworzyć coś nowego i wspaniałego w swoim życiu. Próba zrobienia tego samemu w dzisiejszym świecie nie jest niemożliwa -po prostu zajmie ci to bardzo, bardzo dużo czasu. Posiadanie kogoś, na kim można polegać, ułatwia życie, a także zyskujesz pewność siebie wynikającą ze świadomości, że nie musisz wszystkiego robić sam. Jeśli jesteś osobą godną zaufania, bycie dumnym z tego faktu czyni cię bardziej niezawodnym i pewnym siebie, ponieważ lubisz energię, której doświadczasz. Sączy się do twojego mózgu i pomaga ci czuć się dobrze ze sobą, zadaniem, nad którym pracujesz, i ludźmi, którym pomagasz lub ci, którzy pomagają tobie. To wszystko staje się pozytywną siłą. Kiedy grupa ludzi dobrze współpracuje nad projektem, rozwija się esprit de corps i wszyscy możecie dzielić się dobrą atmosferą. Bycie niezawodnym nie jest nudne; w rzeczywistości z czasem sprawi, że będziesz bardziej pożądanym. W miarę dojrzewania męczy nas zawód lub ludzie, którzy są płatkami. Możesz zdobyć serce swojej prawdziwej miłości lub wspiąć się po drabinie sukcesu, jeśli ludzie wiedzą, że mogą na tobie polegać. A kiedy naprawdę zdasz sobie sprawę, że możesz polegać na sobie, wtedy nie ma rzeki, której nie możesz przekroczyć, ani problemu, z którego nie możesz wymyślić wyjścia. Pewność siebie bierze się ze świadomości, że ty lub osoba, której potrzebujesz, będziecie tam – kropka.

#17. Jak jazda na rowerze

Będąc tam (i zdobywszy koszulkę) wiesz, że możesz tam wracać i wracać. Nawet jeśli minęły lata, większość rzeczy w życiu jest jak jazda na rowerze: możesz być trochę niepewny, kiedy spróbujesz ponownie, ale zdolność szybko wraca. Doświadczenie może być najpotężniejszą siłą w budowaniu pewności siebie. Kiedy wiesz, że jesteś w czymś dobry, chociaż możesz mieć zły dzień lub dwa, w głębi duszy wiesz, że możesz wrócić do miejsca, w którym byłeś i nadal się poprawiać. To jest coś, co mają ze sobą wspólnego wybitni sportowcy, medycyna, sztuka i przywództwo. Łączy ich również dążenie do ciągłego doskonalenia się i spędzanie godzin na ćwiczeniach, badaniach i dbaniu o formę, aby osiągać najlepsze wyniki. Jestem pewien, że bracia Manning nie przestają rzucać piłką nożną tylko dlatego, że sezon się skończył. Jasne, ważne jest, aby zrobić sobie przerwę, ale jeśli kochasz to, co robisz i kochasz być jednym z najlepszych, nie będziesz w stanie unikać podniesienia piłki i sprawdzenia, czy możesz trafić swojego ulubionego odbiorcę. To, co wielu może nazwać „praktyką”, jest w rzeczywistości doświadczeniem. Pomyśl o tym: grasz w kółko w swojej głowie, ćwiczysz unikanie zwolnienia i nabierasz formy, by biegać jak najmocniej. To wszystko jest doświadczenie i to wszystko sprawia, że jesteś lepszy w tym, co robisz i kim jesteś. Dla tych, którzy dopiero rozpoczynają karierę lub są w jej trakcie, robienie więcej tego, co cię onieśmiela, pomoże ci przezwyciężyć strach. Nie przyzwyczajasz się do tego, ale zaczynasz rozumieć, co musisz zrobić i wierzysz, że możesz wykonać stojące przed tobą zadanie. Praca nie tylko stanie się mniej wywołująca niepokój, ale faktycznie będziesz w stanie opanować zadanie szybciej, niż myślisz. Bycie doświadczonym to nie to samo, co bycie wypalonym. Ci, którzy mają ogromne doświadczenie w swoich dziedzinach, są osobami, do których można się udać, wiedząc o rzeczach, o których inni zapomnieli lub których nigdy się nie nauczyli. Starszy lekarz widział w swojej praktyce rzeczy, których nowy lekarz, który może być świadomy najnowszych technologii, mógł nie doświadczyć. Jeśli chodzi o lekarstwo, tak, chcę wiedzieć, jakie są najnowsze wynalazki, ale jeśli chodzi o diagnozę, wolę być z profesjonalistą, który już to widział.

Pamiętaj: im częściej to robisz, tym łatwiej będzie to powtórzyć. Jeśli masz wiele sukcesów, łatwiej je mieć ponownie.

#18. Czy to potrzeba czy chęć?

Gdzie bylibyśmy bez naszych matek, zwłaszcza matki wynalazków? Znalezienie potrzeby i zaspokojenie jej to jeden z najlepszych sposobów, aby stać się niezastąpionym. Ponadto bycie potrzebnym jest jednym z największych motywatorów życiowych i budujących pewność siebie. Jeśli masz energię, którą możesz dać z siebie w razie potrzeby, może to jedynie zwiększyć zaufanie innych do ciebie, a prawie

niemożliwe będzie, aby nie poczuć się trochę lepiej o sobie w tym procesie. Znajomość różnicy między tym, czego potrzebujesz, a tym, czego chcesz, jest ważną wiedzą, którą należy posiadać, aby podejmować właściwe decyzje. Jednym z najłatwiejszych sposobów spojrzenia na to jest zrozumienie różnicy między głodem a apetytem. Kiedy czujesz głód, twoje ciało zaczyna tracić kalorie i energię i chce być nakarmione, więc twój żołądek wysyła wiadomość do twojego mózgu, która mówi: „Nakarm mnie!” Apetyt to jednak pragnienie jedzenia, które pachnie lub wygląda smacznie. Nie głodujesz i może nawet nie musisz jeść, ale pragniesz pikantnych zapachów i ślinisz się na oczekiwany smak. Teraz, gdy masz podstawowe zrozumienie różnicy, zobaczmy, jak odnosi się to do tego, jak patrzysz na własne potrzeby w porównaniu ze swoimi pragnieniami. Zacznij od „segregacji potrzeb”, która pomoże ci zdecydować, co jest potrzebą, a następnie umieść swoje pragnienia w odpowiednim miejscu. Wypisz rzeczy, które Twoim zdaniem są Ci potrzebne i naprawdę bądź ze sobą szczerzy. Czy naprawdę potrzebują, czy tylko chcą? Wierzę, że odkryjesz, że wiele z tego, czego myślałeś, że potrzebujesz, było tak naprawdę pragnieniem i masz już 99 procent tego, czego potrzebujesz. To samo w sobie jest świetnym budulcem zaufania. Ponadto świadomość, że twoje potrzeby są zaspokojone, pozwoli ci dawać z siebie, ponieważ wiesz, że możesz sobie na to pozwolić emocjonalnie, fizycznie i finansowo. Pamiętaj też, że ojcem wynalazków jest pot, więc bądź przygotowany na pracę nad swoimi pragnieniami.

#19. Prawdziwa odwaga

Odwaga to nie brak strachu; chodzi o to, aby przejść przez niepewne chwile, aby osiągnąć swoje cele, pomimo wszelkich obaw. Stawianie czoła wyzwaniom ze zrozumieniem, że masz siłę emocjonalną, aby stawić czoła trudnościom za rogiem, jest budulcem pewności siebie. Świadomość swojego otoczenia i świadomość, że wybrana przez Ciebie droga jest właściwa, pomoże Ci przejść przez wiele problemów, zarówno osobistych, jak i zawodowych. Pomyśl o tym jak o wycieczce samochodowej (lub dojazdach do pracy, jeśli mieszkasz w Los Angeles): Kiedy jedziesz autostradą, na ile samochodów patrzysz przed sobą? Jeśli dzieje się to tylko w samochodzie tuż przed tobą, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie zobaczysz wypadku, który miał miejsce pół mili dalej, ani wszystkich samochodów przed tobą, które hamują. Gdybyś spojrzał pół mili przed siebie, uniknąłbyś wjechania w tył kogoś, ponieważ widziałbyś wypadek z dużą ilością czasu. Odważni ludzie są w kontakcie z tym, co dzieje się wokół nich. Wyczuwają zmiany i zazwyczaj są wewnętrznie i zewnętrznie przygotowani do radzenia sobie ze zmianami i wyzwaniami. Odważni sprawiają wrażenie, jakby byli przyzwyczajeni do radzenia sobie z przerażającymi sytuacjami, ale prawda jest taka, że większość po prostu ufa, że postępuje właściwie, a jeśli z jakiegoś powodu znajdzie się w nieznanym położeniu, improwizuje, wykorzystując co mają wokół siebie. Być może odważni ludzie są bardziej zaradni niż odważni, ale bez względu na klucz, ich pewność siebie zależy od umiejętności monitorowania otoczenia i zachowania wystarczającego spokoju, aby poradzić sobie z tym, co stanie na ich drodze. Kiedy wiesz, że robisz właściwą rzecz, czujesz się wzmacniony. A ten rodzaj pewności nie może pomóc, ale dodaje odwagi, której potrzebujesz, aby stawić czoła przeciwnościom losu. Niezależnie od tego, czy jest to choroba fizyczna, wyzwanie w pracy, czy problem w związku, jeśli ufasz, że masz być tam, gdzie jesteś, lub że masz przetrwać wszystko, co ci zagraża, twoja zdolność do wygrywania jest znacznie zwiększona. Odwaga pochodzi z wielu miejsc; z pewnością możesz przetrwać coś, co cię onieśmiela. Może to nowy sport, pierwsza randka lub nowe zajęcia – wszystkie te rzeczy budzą niepokój u większości ludzi. Nikt nie chce wyglądać źle dla obserwujących go przyjaciół, potencjalnego adoratora lub pokoju pełnego ludzi chętnych do nauki. Wszyscy czujemy to samo, a wiedza o tym powinna dać ci siłę, jeśli chodzi o zmierzenie się z czymś innym lub trochę przerażającym. Prawda jest taka, że zaszedłeś tak daleko i nauczyłeś się wielu nowych rzeczy, przeżyłeś kilka tragedii, a twój charakter został przetestowany na wiele sposobów. To powinno dać ci pewność, że nie tylko przetrwasz to, co nowe, ale także zdobędziesz odwagę, by spróbować rzeczy, które mogą być znacznie bardziej nieoczekiwane niż wcześniej.

#20. Pewność owczej skóry

Wiedza to potęga. Jeśli zdobędziesz wykształcenie i naprawdę nauczysz się tego, czego cię uczono, żadna istota ludzka nie może wybić cię z właściwej drogi, ponieważ twoje połączenie z tym, co wiesz, jest solidne – niezawodny wzmacniacz pewności siebie, jeśli kiedykolwiek taki istniał. Nie zrozum mnie źle; jest wielu wykształconych ludzi, którzy po prostu siedzą w swoich mózgach i nic nie robią ze swoim życiem. Nie chodzi tylko o wykonywanie ruchów, czytanie książek i zdanie testów. Edukacja to proces, który sprawia, że stajesz się szerszą, lepszą i jaśniejszą osobą, i nie musi to być również tradycyjna edukacja. Nauka rzemiosła lub sztuki, zakładanie firmy i chodzenie do szkoły to formy edukacji. To wszystko są rzeczy, które dodadzą tkaniny do twojego człowieczeństwa i pomogą ci utkać inspirujący gobelin życia. Edukacja sprawia, że jesteś bardziej tym, kim już jesteś, a także może pomóc ci odkryć niektóre dary, o których istnieniu nawet nie wiedziałeś. Odniosłem niewielki sukces artystyczny i przy okazji nauczyłem się pisać. Moje zajęcia biznesowe zawsze były wspieranymi nauczycielami – być może czasami upokarzającymi, ale zawsze sprzyjającymi rozwojowi. I uwielbiałem chodzić do szkoły podyplomowej trochę później w życiu. Nie zaczynanie przed trzydziestką dało mi przewagę, ponieważ moje doświadczenie życiowe pozwoliło mi uzyskać lepszy wgląd w obszary, które były ważne i nie traktować tak poważnie rzeczy, które tak naprawdę nie miały znaczenia. To powiedziawszy, doświadczenie otrzymania dyplomu naprawdę wywarło na mnie głęboki wpływ. Mówiąc najprościej, czułem się świetnie ze sobą i swoimi osiągnięciami. Dyplom pomógł mi uwierzyć w siebie jak nic innego. Wiedziałem, że jeśli mogę to zrobić, mogę zrobić, co tylko zechcę. Pamiętam to wyraźnie i wykorzystuję energię, którą z tego czerpię, aby napisać tę książkę, te, które ją poprzedziły, i inne, które nastąpią po niej. Zaufanie, które ja i wielu, wielu innych zyskało dzięki naszej edukacji, jest oczywiste, ale nie należy go brać za pewnik. To była praca, kosztowała i zabrała nam najcenniejszą rzecz, jaką wszyscy mamy: czas. Nie ma wątpliwości, że było warto, a jedyne, co zrobiłbym inaczej, to być może trochę mniej otwarcie wyrażać opinie na zajęciach (w ten sposób nie wkurzyłbym tak wielu nauczycieli). Ale to właśnie w tych klasach nauczyłem się, że zarozumiałość i pewność siebie to dwie różne rzeczy. Bez względu na to, na jakim etapie życia się znajdujesz, zdobycie wykształcenia jest jednym z największych darów, jakie możesz sobie podarować.

#21. Dokonać niemożliwego

16 lipca 2009 roku 17-letni Zac Sunderland zakończył swoją 13-miesięczną podróż i został najmłodszą osobą, która opłynęła kulę ziemską. Ponadto zrobił to na 36-metrowej łodzi Intrepid, za którą zapłacił 6000 \$, które zarabiał, robiąc wszystko, co mógł. Zac opowiadał o swojej epickiej przygodzie w swoim rodzinnym mieście w Westlake Yacht Club, który sponsorował jego epickie podróże wraz z American Sailing Association. Równowaga i pewność siebie, jaką odznaczał się ten młody człowiek, znacznie przekraczały jego wiek. Domyślam się, że spędzanie tak dużej ilości czasu samotnie, unikanie współczesnych piratów (z pomocą australijskiej straży przybrzeżnej), przetrwanie burz z 30-metrowymi falami oraz jedzenie konserw i liofilizowanego jedzenia, które opisał jako „paskudne” nie mógł pomóc, ale sprawiał, że czułeś, że możesz zrobić wszystko. Powiedział również, że złowił tylko około trzech ryb, napotkał rekiny podczas pływania pośrodku niczego i zatrzymał się w około 14 portach po drodze. Wrażenie Zaca na temat ludzi z innych kultur było takie, że byli o wiele bardziej wyluzowani niż my tutaj w domu. Prowadził bloga, a wielu śledziło jego podróż przez Internet. Kiedy przybył do Marina del Rey w Południowej Kalifornii, ten fajny dzieciak został powitany przez około 1500 fanów, 100 łodzi, 75 pracowników mediów, trzy helikoptery i wywiad dla Jimmyego Kimmela na żywo!, a wiele więcej jeszcze przed nami. Choć nieco przytłoczony szumem medialnym, poradził sobie z nim dobrze. Ale czy można oczekiwać mniej od kogoś, kto właśnie dokonał niemożliwego? Mniej niż 250 osób samotnie opłynęło kulę ziemską. Do jakiego niesamowitego klubu należeć, nie mówiąc już o byciu najmłodszym członkiem tak szanowanej grupy uduchowionych dusz. Oczywiście, trzeba zapytać, co

dało mu odwagę, by to zrobić, a rodzice Zaca są dużą częścią odpowiedzi. Wsparcie, jakie okazowali w jego poszukiwaniach od samego początku, pomogło mu dodać sił i pewności siebie, aby ukończyć trudną podróż. „Zac jest bardzo dobrym i odważnym żeglarzem. Wiedzieliśmy, że może to zrobić” – powiedziała jego matka, Marianne. Oboje jego rodzice wydawali się w większości zadowoleni z tego, że bezpiecznie wrócił do domu i wszyscy zastanawiają się, co zamierza dalej robić. „Mam jeszcze trzy kursy do ukończenia szkoły średniej, a teraz chcę po prostu spędzać czas z przyjaciółmi” - powiedział Zac. Łatwo zobaczyć, jak kopie to ze swoją ekipą na plaży, teraz na zawsze sławny, ale wciąż, jak totalnie, 17-letni koleś. Jednym z wyjaśnień, jak i dlaczego był w stanie poradzić sobie z izolacją podczas prawie 28 000 milowej podróży, było to, że jest najstarszym z sześciorga rodzeństwa i może cieszył się odrobiną prywatności. Około sześć tygodni po swojej epickiej przygodzie brytyjski żeglarz Mike Perham, który był o trzy miesiące młodszy od Zaca, odbył samotne okrążenie. Ale Zac zawsze będzie rekordzistą jako pierwsza osoba poniżej 18 roku życia, która przekroczy linię mety. Nikt nie jest pewien, co Zac robi dalej, ale jego serce jest przywiązane do przygody i zdobył pewność siebie, by zmierzyć się z kolejną wielką misją, jakakolwiek by ona nie była. Jaka jest Twoja następna podróż?

#22. Izolacja jest niebezpieczna

Statystyki dowodzące, że osoby mieszkające w konkubinacie żyją dłużej niż samotnie, istnieją już od kilkudziesięciu lat. Ponadto nowsze badania wykazały, że życie w izolacji może być bardziej destrukcyjne dla dobrego samopoczucia fizycznego niż palenie papierosów. Nie oznacza to, że jeśli szczęśliwie cieszysz się życiem singla, umrzesz przedwcześnie, ale powinno to sprawić, że zaczniesz myśleć o życiu i miłości trochę inaczej. Nie jesteśmy stworzeni do bycia sami. Świadczy o tym sam fakt, że na planecie żyje kilka miliardów ludzi. Mimo to miliony ludzi, którzy zostali skrzywdzeni lub przeżyli traumę przez jednego ze swoich bliźnich, wolą unikać kontaktu z innymi Homo sapiens. Ci, którzy przetrwali ciężkie konflikty w związkach, mogą łatwiej po prostu zadbać o siebie i być może swoje dzieci lub zwierzęta domowe. Radzenie sobie z perypetiami innej osoby może być wyczerpujące, zwłaszcza jeśli ta osoba również sprawia ci trudność w tym procesie. Jeśli jednak lubisz dzielić z kimś życie i łóżko, ale potrzebujesz też przestrzeni, musisz wykazać się kreatywnością i odkryć niektóre z wielu sposobów na zachowanie indywidualności i zdrowego rozsądku, mając jednocześnie bliskie relacje z inną osobą dorosłą. Wiele par, które nie mieszkają razem, bierze „wolne noce”; ustalili bezpieczne granice, które pozwalają im spędzać własny czas bez narażania partnera na niebezpieczeństwo. Zwykle wystarczy telefon przed wolnym wieczorem, po którym następuje rozmowa nadrabiająca zaległości („Dobrze spałeś?”), aby utrzymać dobre połączenie. Jeśli osoba, którą kochasz, wycofuje się regularnie, a ty musisz za nią polować, sugeruję, abyś przeprowadził głęboką rozmowę na temat zachowania i zobaczył, jaka jest przyczyna. Tego rodzaju działanie może sprawić, że poczujesz się opuszczony, a to zabierze głębię twojej miłości. Jeśli izolujesz się, aby odegrać się na kimś, ranisz także siebie. To pasywno-agresywne zachowanie może wydawać się właściwe w tej chwili, ale po pewnym czasie poczujesz się samotny, ponieważ nigdy nie powiedziałeś, co cię zraniło. A jeśli nie będziesz mówić o tym, co cię dręczy, to nigdy się nie skończy. Ci, którzy się ukrywają, mogą również mieć do czynienia z depresją i / lub lękiem; wierzą w iluzję, że samotność czyni wszystko lepszym. Nie każdy, kto wybiera samotność, ma zaburzenia nastroju, ale jeśli jesteś trochę przygnębiony, powinieneś poddać się badaniu przez profesjonalistę. Bycie odłączonym od reszty rasy ludzkiej może sprawić, że poczujesz się bezpieczny lub wzmocniony, ale jest to uczucie tymczasowe. Ponadto trudno jest czuć się pewnie, gdy w pobliżu nie ma nikogo, kto mógłby potwierdzić twoje istnienie. Jesteśmy istotami społecznymi, a życie ma o wiele większy sens, gdy masz kogoś, z kim możesz je dzielić.

#23. Dobre życie

Na końcu Szeregowca Ryana jest scena, w której sędziwy, uratowany żołnierz ze łzami w oczach pyta żonę, czy dobrze żył. Świadomość, że zostawiliśmy świat trochę lepszym, niż go zastaliśmy, jest esencją

poczucia własnej wartości i prawdziwego szczęścia. Nie taki, jaki dostajesz z wycieczki do Disneyworld, ale z głębokiej świadomości, że zrobiłeś różnicę. Nie lekceważ tego. Moc wkładu, bycia częścią czegoś, co dodaje się do struktury twojej społeczności lub świata, jest bardzo uzdrawiającym działaniem dla wszystkich zaangażowanych. Skutkuje to poprawą zdrowia emocjonalnego i silniejszymi relacjami, a także pomaga budować wewnętrzne 401 tys. Możesz nie zarabiać prawdziwych pieniędzy, ale inwestujesz w poczucie własnej wartości, a to generalnie przynosi lepsze dywidendy. Dobre życie nie oznacza, że musisz zostać Wolontariuszem Roku i nie oznacza to, że musisz poświęcić rzeczy, które kochasz lub których potrzebujesz. Oznacza to, że słuchasz swojego wewnętrznego głosu, który mówi ci, że możesz pomóc komuś w potrzebie. Większość z nas nie może spakować swojego życia i pojechać do Afryki, aby pomóc w akcjach humanitarnych, ale myślę, że wszyscy mamy możliwość zrobienia czegoś małego i niesienia pomocnej dłoni tym, którzy mieli mniej szczęścia (w przeciwieństwie do jałmużny). W tej chwili dawanie pieniędzy może nie być możliwe, ale możesz zaoferować swoje pomysły, wsparcie emocjonalne i być może osobistą listę e-mailową. Znalazienie sposobów na zaangażowanie innych jest również dobrym wykorzystaniem twoich wysiłków i może być tylko wymówką, której potrzebujesz, aby ponownie połączyć się ze starymi przyjaciółmi. Kiedy jakiś szczytny cel poruszy moje serce, mam krótką listę osób, do których dzwonię z prośbą o pomoc (zwykle jest to darowizna) i w ten sposób mogę nieco zwiększyć uderzenie. Może się to wydawać sprzeczne z intuicją, ale ci ludzie naprawdę chętnie przyjmują telefony. Oni, podobnie jak wielu z nas, chcą być częścią rozwiązania, po prostu dlatego, że dobrze jest wiedzieć, że dokonałeś zmiany. Nasze poczucie siebie wzmacnia się, gdy dajemy innym. Generuje substancje chemiczne w mózgu, które faktycznie zmniejszają depresję i niepokój, a także zwiększają naszą zdolność do radości. Widziałem wielu zrzedę uśmiechających się na myśl o tym, że dali osobie, której być może już nigdy więcej nie zobaczą, powód do nadziei. Kiedy walczysz lub po prostu czujesz się przygnębiony, najmniejsza ofiara od nieznanego może dokonać wielkiej zmiany w swoim życiu. Jeśli kiedykolwiek tam byłeś, wiesz. W dobrym życiu nie chodzi o to, ile dajesz; chodzi o dawanie w sposób, który będzie coś dla ciebie znaczył. Nie muszą to być pieniądze ani materiały. Czasem najcenniejsze, co możesz zaoferować, to dobre słowo i wyciągnięta dłoń.

#24. Ludzie się doskonalą

Ludzie poprawiają się. Widzę to codziennie. I najczęściej robią to na własną rękę. Terapia może pomóc, ale stare powiedzenie sprawdza się częściej niż nie: Aby to się naprawdę stało, musisz chcieć się zmienić. Wizyta u terapeuty może być korzystna, zwłaszcza jeśli terapeuta jest dobrym słuchaczem. Po prostu świadomość, że ktoś cię słyszy w całości, jest bardzo wzmacniająca, a to jest brama do pozytywnej zmiany. Biorąc to pod uwagę, wierzę, że jesteśmy w stanie samodzielnie zmienić wiele rzeczy w sobie - bez chodzenia do gabinetu doradcy lub nawet sięgania po poradniki. Pierwszym krokiem, najtrudniejszym, jest uświadomienie sobie, że zmiana jest konieczna lub pożądana. To może być najbardziej żmudna część, ponieważ trudno jest patrzeć na własne wady. Czasami wszystko, czego potrzeba, to łagodne doświadczenie potwierdzające życie (lub zmieniające życie). Carl Jung nazwałby to „doświadczeniem duchowym”. Niestety, pomysł ten spotkał się ze złą reputacją. Kiedy większość ludzi słyszy „przeżycie duchowe”, natychmiast przywołuje na myśl jakieś wielkie wydarzenie, takie jak doświadczenie bliskiej śmierci lub utrata kogoś bardzo im bliskiego. Prawda jest taka, że głęboką głębię można znaleźć w najprostszyc rzeczach. I wiele razy samo uświadomienie sobie, że chcesz, żeby było inaczej, może być punktem zwrotnym w wielu trudnych okolicznościach. Jednym z najlepszych sposobów na poprawę własnego życia jest przyjrzenie się, jak ktoś, kogo szanujesz, zmienił się na lepsze. Zbadanie, w jaki sposób osoby, które podziwiamy, poprawiły swoją sytuację, może nas nauczyć, co musimy zrobić, aby poprawić swoje życie. Jeśli potrzebujesz porady, poproś o nią. Ludzie, którzy poważnie traktują swoje życie i swoje zachowania, zwykle są chętni do pomocy, ale nie oczekuj, że przyjdą do ciebie. Podejmując wysiłek, aby poprosić o wskazówki, okazujesz swoje zaangażowanie w

samodoskonalenie. Jeśli ktoś będzie jej doradzał, będzie chciała wiedzieć, że jesteś szczerzy. Innym sposobem na wprowadzenie odpowiednich zmian jest przetworzenie tego, co dzieje się wewnątrz. Siedzenie w ciszy i odczuwanie tego, co dzieje się wewnątrz ciebie, to wypróbowany i prawdziwy sposób na wyleczenie bólu i odkrycie tego, czego potrzebujesz, abyś mógł przejść na wyższy poziom. Najprostszą formą medytacji jest skupienie się na oddechu (wdech i wydech) przez kilka minut. Udowodniono, że to również sprzyja szczęściu. Istnieją miliony sposobów, aby poczuć się lepiej, ale wszystkie wymagają tego samego, aby zadziałały: musisz tego chcieć i musisz zaakceptować zmiany.

#25. Siła pozytywnego myślenia

Od czasu do czasu wszyscy myślimy i mówimy sobie negatywne rzeczy. To stosunkowo normalne. Niestety, kiedy myślenie w ten sposób stanie się stałym nawykiem, może uniemożliwić ci cieszenie się życiem, osiągnięcie celów, a nawet znalezienie miłości. Jednym ze sposobów na przełamanie tego nawyku jest uświadomienie sobie negatywnych myśli, gdy się pojawiają. Ten rodzaj uważności może zmienić doświadczenie w pozytywne. Bycie świadomym tego, co dzieje się w twojej głowie i wokół twojego życia, naprawdę pomaga zmniejszyć napięcie. Jeśli wiesz, że jesteś zestresowany, spróbuj wziąć pigułkę cierpliwości. Zrób to, mówiąc sobie, że musisz płynąć z prądem, dopóki nieprzyjemne, negatywne myśli lub chwile nie przeminą. Często myślimy negatywnie, kiedy nie czujemy się dobrze ze sobą. Być może twój szef, partner lub rodzice zajęli się twoją sprawą lub nie dotrzymali obietnicy, przez co czujesz się przygnębiony. W prawdziwym życiu czasami trudno tego uniknąć. Ale bycie świadomym tego, jak naprawdę się czujesz w danej chwili, daje ci możliwość zmiany energii i ochrony siebie poprzez celowe pozytywne myślenie. To nie to samo, co bycie Pollyanną. Używanie własnego mózgu, aby pomóc ci rozwiązać trudny moment, to wypróbowana i prawdziwa technika, która to zrobi aby pomóc w zmianie nastroju. Docenianie tego, gdzie jesteś i co masz, również pomaga. Musisz także zobowiązać się przed sobą, że nie pozwolisz, by kierowały tobą bolesne emocje lub sytuacje życiowe lub cię wciągnąć. Wykorzystaj moc pozytywnego myślenia, aby nie dopuścić do tego, by zły moment stał się stylem życia. Oto kilka dodatkowych wskazówek, które pomogą Ci zacząć:

- Sporządź w myślach listę tego, co sprawdza się w twoim życiu. Pomaga to ustawić ton, aby przejść przez trudny czas. Następnie przyjrzyj się, jak poradziłeś sobie z innymi wyzwaniami, aby uzyskać dodatkowe wsparcie wewnętrzne.
- Pamiętaj „Mały silnik, który mógł?” Powiedz sobie: „Myślę, że mogę”. Lub „Wiem, że mogę” może działać jeszcze lepiej.
- Kiedy złapiesz się na myśleniu: „Nie jestem wystarczająco dobry”, zatrzymaj tę negatywną myśl i powiedz: „Odwołuję to”. Następnie wypowiedz pozytywne stwierdzenie, na przykład: „Już mi się udało i mogę to zrobić ponownie”.

Innym powodem, aby umieścić znak plus w kolumnie minus twojego umysłu, jest to, że negatywne myśli odbierają ci energię, podczas gdy pozytywne dają ci więcej. Po prostu zrób matematykę, a zobaczysz, że warto się postarać. Negatywne myślenie to nie tylko zły nawyk; może wyrządzić prawdziwą krzywdę tobie i twoim bliskim, zwłaszcza jeśli ty (lub oni) zaczniesz w to wierzyć. Więc wyłącz tę dolną stację w swojej głowie i dostrój się do dobrych rzeczy, które robisz i masz. Twój świat będzie dzięki temu lepszy.

#26. Zwlekanie

Już od jakiegoś czasu chciałem się tym zająć, ale tak łatwo jest znaleźć inne rzeczy do roboty. To jest credo prokrastynatora. Nie zrozum mnie źle; Wierzę, że gdyby nie ostatnia chwila, nic by się nie udało. Ale jeśli sprawiasz, że jesteś nieszczęśliwy, ponieważ nie możesz zmusić się do zrobienia tego, co musisz

zrobić, nadszedł czas, aby zmienić ten nawyk. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci to zrobić. Czas jest wszystkim. Zaczynaj odliczać, ile czasu zajmuje Ci zrobienie niektórych rzeczy, które odkładasz na później. Na przykład mężczyzna w moim lustrze nienawidzi zmywania naczyń. Kiedyś pozwalałem im gromadzić się w zlewie. Pewnego dnia spieszyłem się i przypadkiem spojrzałem na zegar, zanim zacząłem zanurzać ręce w wodzie z mydłem. Kiedy skończyłem, ponownie spojrzałem na zegar i minęło całe sześć minut. Teraz, gdy wiem, że proces ten zajmuje znacznie mniej czasu niż wszystkie rzeczy, które zrobiłem, aby go uniknąć, jego wykonanie jest znacznie łatwiejsze. A życie w domu jest trochę przyjemniejsze. Po prostu to zrób. Niektórzy prokrastynatorzy na poziomie olimpijskim spędzają większość czasu na szukaniu skrótów lub stosowaniu technik unikania, takich jak mówienie „To nie jest moja praca” lub myślenie „Kogo jeszcze mogę do tego namówić?”. Prawda jest taka, że jeśli po prostu rzucisz się do zadania, będziesz miał trochę dodatkowego czasu w swoim życiu, który możesz wykorzystać w dowolny sposób. Staw czoła swojemu strachowi. Kiedy unikasz czegoś, ponieważ myślisz o zadaniu lub porażka w nim powoduje niepokój, nie może to być przyjemne. Dodatkowo do walki z czynnikiem strachu, w rzeczywistości tworzysz wymówkę, aby opóźnić lub całkowicie zlekceważyć ważne rzeczy w swoim życiu. Jeśli boisz się jakiejś konkretnej pracy, poproś o pomoc swojego partnera lub przyjaciela. Dla wielu osób samo posiadanie firmy jest świetnym motywatorem. Strach może blokować nas przed wieloma rzeczami w życiu; przepracowanie tego wzmocni ciebie i twoje relacje. Zaplanuj leniwy czas. Często nie robimy tego, co musimy zrobić, ponieważ jesteśmy po prostu zmęczeni. Jednym z najlepszych sposobów na przezwycięzenie tego jest nagradzanie się drzemką lub przestojem po wykonaniu tego, co musisz zrobić. Przerwa jest koniecznością; nikt z nas nie może być produktywny przez cały czas, a dobry odpoczynek sprawia, że jesteś bystrzejszy. Pozbycie się prokrastynacji jest dobrą rzeczą, ale nie musisz się przy tym pobijać. Nie stworzyłeś tego zachowania z dnia na dzień i nie zniknie ono tylko dlatego, że o tym pomyślałeś. Podejmuj kroki, jeden po drugim, aby posunąć swoje życie do przodu, a zanim się zorientujesz, pokochasz produktywność i swoje życie o wiele bardziej.

#27. Odpowiadaj zamiast reagować

Reagowanie zamiast reagowania zapobiegnie doświadczeniu lub spowodowaniu wielu niepotrzebnych bólów. Co się stało, kiedy ostatnio zareagowałeś bez zastanowienia? Nakrzyczałeś na kogoś, kto jest dla ciebie ważny? Czy powrót do zdrowia i powrót do normalności trwał kilka godzin lub dni? Czy z perspektywy czasu pomyślałeś, że mogłeś zareagować inaczej? Większość ludzi, którzy przechodzą w tryb reakcji, kieruje się strachem, a w związku z niedawnym krachem gospodarczym wiele osób ze wszystkich środowisk odczuwa w mniejszym lub większym stopniu niepokój. Ten niepokój jest bodźcem do reakcji, która może zniszczyć związek. Przyjrzenie się temu, jak reagujesz na trudną lub zagrażającą sytuację, jest pierwszym krokiem do zmiany tej trudnej dynamiki. Kiedy reagujesz, stajesz się ofiarą i jednocześnie ją tworzysz. Aby zachować kontrolę nad sytuacją, musisz nauczyć się reagować. Kiedy to zrobisz, doświadczysz ogromnej zmiany w wyniku. Wszystko będzie o wiele łatwiejsze, a ty otrzymasz pozytywną odpowiedź od tych, którzy musieli radzić sobie z twoimi reakcjami w przeszłości. Być może najlepsze jest to, że nie będziesz już odczuwać stresu i utraty energii, które były spowodowane twoimi poprzednimi zachowaniami. Kiedy dialogi w związkach i życiu przebiegają gładko, zadania są wykonywane szybciej, uczucia nie są ranione, a ty masz więcej czasu na robienie rzeczy, które poprawią ci samopoczucie, zamiast ranić siebie i kogoś, na kim ci zależy lub z kim pracujesz. Ponadto proste, codzienne interakcje i rozmowy przebiegają lepiej. Odczujesz także różnicę w tym, jak jesteś postrzegany; ludzie zaczną cię zdobywać, zamiast do ciebie docierać. Wszystko, co musisz zrobić, aby osiągnąć ten ziemski stan nirwany, to pomyśleć, zanim coś powiesz. Po prostu sprawdzaj siebie i pytaj: „Czy odpowiadam, czy tylko reaguję?” to najprostszy sposób na zmianę zachowania z destrukcyjnego na konstruktywne. Może to wymagać trochę praktyki, ale przedyskutuj ten proces z kimś, komu ufasz lub kochasz, ponieważ może on chcieć pomóc lub w jakiś sposób

uczestniczyć. W ten sposób możecie pomagać sobie nawzajem w powstrzymaniu skutków reakcji i kształtowaniu ich w odpowiednie reakcje. Jeśli oboje się zgodzicie, możecie stworzyć sygnał lub frazę, która pozwoli osobie, która może być w trybie reakcji, zmienić się i dać jej przestrzeń do zmiany kierunku, nie pozwalając, by wpłynęło to na waszą rozmowę lub związek. Posiadanie bezpiecznej metody zmiany pomoże jej dokonać raczej wcześniej niż później. Więc teraz poświęć chwilę i pomyśl, jak byś się czuł, gdyby druga osoba naprawdę cię rozumiała. To ciepłe uczucie w tobie, które jest wynikiem wyboru reagowania, a nie reagowania.

#28. Uzdrawiająca moc humoru

Badania pokazują, że śmiech każdego dnia buduje poczucie własnej wartości i może wydłużyć życie nawet o osiem lat. Kto wiedział, że dobry śmiech jest tak samo zdrowy jak jedzenie brokułów? Właściwie ta wiedza istnieje już od jakiegoś czasu. Pamiętasz Normana Cousinsa, autora *Anatomy of an Illness*, który śmiał się, oglądając stare filmy *Three Stooges* i *Marx Brothers*? Jego doświadczenie dało mu pewność, której potrzebował, aby stworzyć studium psychoimmunologii, która dotyczy tego, jak myślenie wpływa na zdrowie. Od czasu jego przełomowej pracy rozwinęło się wiele teorii dotyczących terapeutycznej mocy śmiechu i humoru oraz ich zastosowania w poradnictwie i medycynie. Zachęcam moich klientów do używania humoru, gdy mają trudności w radzeniu sobie z dziećmi, a także gdy intensywnie się przyglądają i być może wątpią w siebie. To naprawdę jedno z najbardziej niewykorzystywanych narzędzi, jakie mamy jako ludzie. Gdyby więcej ludzi potrafiło śmiać się z samych siebie, sprzedaż antydepresantów drastycznie by spadła, podobnie jak wskaźniki rozwodów i samobójstw. Poczucie humoru ma bardzo pozytywny wpływ na relacje. Kiedy para rozwinię umiejętność dostrzegania humoru w swoich zachowaniach, a nawet w swoich kłótniach, ich szanse na utrzymanie udanego długoterminowego związku lub życia radykalnie się zwiększają. Kiedy dajesz komuś pozwolenie na śmiech, dajesz mu również pozwolenie na bycie sobą, co jest jednym z powodów, dla których łagodny humor może być tak terapeutyczny. Ujawiamy nasze prawdziwe emocje dopiero wtedy, gdy czujemy się bezpiecznie i pewnie z kimś innym. Umiejętność rozśmieszania innych to coś więcej niż talent; to prezent dla tych, którzy mogą tego doświadczyć. Równie cenna jest umiejętność śmiania się z siebie lub otaczającego świata. Śmiech pomoże ci przetrwać najciemniejsze noce i poradzić sobie z najtrudniejszymi dniami. Spójrz na swoje życie i powiedz mi, że nie możesz śmiać się z ironicznych momentów ani śmiać się głośno z niektórych złych chwil, które sam sobie wymyśliłeś. Czasami znalezienie rzeczy, z których można się pośmiać i kogoś, z kim można się pośmiać, może być wyzwaniem. Możesz myśleć, że jesteś naprawdę zabawny, ale nikt cię nie rozumie. Innym razem życie po prostu nie daje ci miejsca ani powodu do lekkiego zawrotu głowy. W takich przypadkach musisz zrobić sobie przerwę i zabrać się (lub wypożyczyć) naprawdę dobrą komedię. Możesz też przeczytać coś zabawnego lub pójść do klubu komediowego. Zrobienie sobie przerwy na śmiech doda Ci pewności siebie, obniży poziom stresu, pomoże Ci się zrelaksować i przynajmniej chwilowo oderwie od problemów. Chociaż wierzę w codzienną dawkę podkręcania, przynajmniej raz w tygodniu jest obowiązkowy, aby zachować poczucie własnej wartości. Więc sprawdź zabawne rzeczy lub obejrzyj powtórki *I Love Lucy*. Cokolwiek sprawia, że chichoczesz, jest właśnie tym, co zamawia ten lekarz.

#29. Powąchaj różę — już teraz!

„Życie w przytłoczeniu” jest obecnie normą dla większości rodzin. Jeśli się nie zgadzasz, pomyśl, ile razy w pośpiechu wybiegałeś z pracy, żeby odebrać dzieci na czas i zdążyć do sklepu, żeby polecieć samolotem do domu, żeby zrobić obiad, a potem nadzorować odrabianie lekcji, gotowy na następną dzień. Nie sądzę, aby ktokolwiek mógł być pozytywny lub zrelaksowany pod taką presją. Na szczęście istnieje wiele sposobów na odzyskanie kontroli nad swoim czasem, wymyślenie, jak załatwiać sprawy i nadal cieszyć się byciem człowiekiem. Jeśli nadal nie jesteś przekonany, że potrzebujesz się zrelaksować, zdaj sobie sprawę, że nauka mówi nam, że ludzie, którzy nie relaksują się regularnie, mają

tendencję do przybierania na wadze, mają większą skłonność do depresji i mają więcej problemów w związkach. Wszystko ma sens, gdy zwolnisz na tyle długo, żeby o tym pomyśleć... ale najpierw musisz stworzyć czas. Na początku możesz spróbować wyobrazić sobie, jak by to było wziąć urlop. Kiedy większość ludzi myśli o relaksie, wyobrażają sobie wietrzne tropikalne plaże. I choć może to zabrzmieć zabawnie, posiadanie tych myśli może być bardziej uspokajające niż faktyczne wakacje! Samo wyobrażenie sobie, że spędzisz kilka minut na ulubionej plaży, ukoji twoje nerwy i obniży fale mózgowe, puls i ciśnienie krwi. I nie musisz przechodzić przez kontrolę bezpieczeństwa na lotnisku, aby się tam dostać. Jeśli życie jest zbyt gorączkowe, możesz ponownie ocenić, czy czerpiesz z niego tyle, ile wkładasz. Niezależnie od tego, czy jesteś w wieku, w którym możesz się wspinać, czy walczysz o przetrwanie, spowolnienie prawdopodobnie wygrało. Nie wpływają na twoje dochody lub cele tak bardzo, jak możesz się obawiać. Znam wielu ludzi sukcesu, którym udaje się zrobić wielką karierę i wziąć wolne. Nawet jeśli trwa to tylko kilka godzin lub 10 minut tu i tam, może naprawdę poprawić jakość twojego życia. Możesz nie myśleć, że znalezienie więcej czasu dla siebie jest możliwe. Kluczem jest uczynienie tego priorytetem. Życie w zrównoważonym życiu emocjonalnym wymaga regularnego przynajmniej krótkiego przestoju. Jeśli od czasu do czasu się nie zrelaksujesz, perspektywa nie jest ładna. Ludzie umierają z powodu stresu i przepracowania, ale to nie jest tak smutne, jak nigdy naprawdę nie żyć, ponieważ nie poświęcisz czasu na powąchanie róży lub dwóch. Wszystko, co musisz zrobić, to wykorzystać kilka chwil, aby cieszyć się zachodem słońca, muzyką śpiewającego ptaka lub uśmiechem na twarzy dziecka. To może nie być dzień w spa, ale sprawi, że twoje życie będzie dłuższe i odrobinę słodsze.

#30. Próba mentalna

Każda osoba, która wygrała mecz, awansowała lub odniosła sukces w wybranej przez siebie dziedzinie, spędziła wiele godzin na próbach, częściowo fizycznych, a częściowo umysłowych. Sposobów na ćwiczenie jest tyle, ile rzeczy do ćwiczenia. Zawsze jest czas na próby, nawet jeśli myślisz, że go nie masz. Próba mentalna jest również bardzo cenna, a zaletą jest to, że możesz ćwiczyć mentalnie podczas jedzenia śniadania lub jazdy na wydarzenie. To, co działa dla ciebie, może nie działać dla kogoś innego, ale to, co działa dla każdego, kto chce się poprawić w dowolnej dziedzinie swojego życia, to jakaś forma regularnych prób. W trakcie odbywa się również próba. Po prostu robiąc to, w czym chcesz być lepszy, ćwiczysz. Każda poprawa daje pewność, której potrzebujesz, aby podjąć się następnego projektu i następnego. Za każdym razem możesz ćwiczyć coś nieco innego, być może większego i bardziej skomplikowanego. Pewność siebie zdobyta dzięki ciężkiej pracy będzie Ci nadal służyć. Opłata przychodzi, gdy zdajesz sobie sprawę, że ćwiczyłeś tak dobrze, że możesz na przykład wygłosić przemówienie w jednej chwili. Czy nie byłoby wspaniale mieć taką pewność siebie? Prawda jest taka, że ci, którzy spędzają czas na próbach, mają pewność, że mogą stanąć na wysokości zadania, gdy nadarzy się okazja. Jestem wielkim zwolennikiem próby mentalnej. Regularnie angażują się w nią astronauta i olimpijczycy. Większość odnoszących sukcesy wykonawców i artystów również stosuje jakąś formę próby mentalnej. Niektórzy nazywają to wizualizacją lub jej medyczną nazwą: obrazowanie kliniczne kierowane. Bez względu na to, jak to nazywają, ci, którzy używają pewnego rodzaju mentalnej próby, aby udoskonalić swoje talenty, dają sobie największą szansę na osiągnięcie doskonałości. To połączenie prób mentalnych, fizycznych i emocjonalnych daje pewność, że możesz rywalizować na najwyższym poziomie. Idź po to.

#31. Wyprostuj się i pocuj się dobrze

W moim audycji radiowej przeprowadziłem wywiad z guru organizacji, Peterem Walshem, i tuż przed wejściem na antenę dyrektor generalny KCLU, Mary Olson, powiedziała mi, że chociaż na jej biurku panuje totalny bałagan, wie, gdzie wszystko jest. Piotr odpowiedział: „To stwierdzenie uczyniło mnie bogatym człowiekiem”. I całkowicie to rozumiem. Zbyt wiele razy ganiłem się za to, że nie mogłem

znaleźć na biurku kawałek (może tylko skrawka) papieru, na którym napisałem coś bardzo ważnego. Kiedy tak się dzieje, spada mój poziom pewności siebie i wzrasta niepokój. To zawsze nieprzyjemne przeżycie. Mimo to ciągle utrzymywanie tego cholerstwa w porządku jest wyzwaniem i wiem, że nie jestem sam. Właściwie myślę, że porządkowanie biurka od czasu do czasu jest dobrą terapią. Ponadto pozwala wiedzieć, gdzie wszystko jest, a to zmniejsza ryzyko drobnego załamania, gdy musisz szybko znaleźć ten kawałek papieru. Dla mnie to nie zdarza się regularnie; Czekam, aż nie będę widzieć blatu biurka z powodu tych wszystkich stosów akt, zanim wyruszę na wyprawę, co do której Ulisses mógłby się wahać. Po wykonaniu zadania odczuwam większe poczucie satysfakcji. Bezużyteczne papiery zostały zniszczone, przeterminowane kupony zostały wyrzucone, a poczucie porządku sprawia, że czuję się pewniej. To może być mała rzecz, ale kiedy złożysz wystarczająco dużo małych rzeczy razem, stworzysz dużą, pozytywną rzecz. Spróbuj! Nie tylko poczujesz się lepiej ze sobą, ale także znajdziesz kilka rzeczy, o których myślałeś, że trafiły do miejsca, w którym idą wszystkie pojedyncze skarpetki.

#32. Znajdź swojego wewnętrznego maniaka

Duma z opanowania – lub, jeśli jesteś techno-spazzem jak ja, po prostu poznanie podstaw komputera, jest bardzo wzmacniająca. Te maszyny potrafią doprowadzić nas do szału (mimo że miały ułatwiać nam życie). Ponadto uczenie się czegoś nowego buduje komórki mózgowe i zapobiega chorobie Alzheimera. Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego awarie komputera powodują w nas tyle stresu emocjonalnego? Cóż, napotkanie problemu, którego nie masz pojęcia, jak rozwiązać, powoduje niepokój. Czy wykonam swoją pracę? Co straciłem? Ile będzie kosztować naprawa? Kogo mogę poprosić o pomoc? Jak długo to zajmie? A to tylko podstawowe pytania. Kiedy zadajesz sobie te pytania, adrenalina i kortyzol krążą w twoim organizmie, sprawiając, że twoje ciało czuje się inaczej. Od pocenia się po wiercenie się, fizyczna manifestacja niepokoju jest bardzo niewygodna i utrudnia koncentrację. Nawet jeśli problem zostanie szybko rozwiązany, wpadnięcie w chwilową panikę zajmie ci od godziny do jednego dnia, aby dojść do siebie i wrócić do normalnego poziomu funkcjonowania. A przebywanie w tym miejscu nie jest dobre dla Twojej pewności siebie ani ogólnego samopoczucia. Wiedza o tym, jak działa twój komputer i umiejętność poruszania się po programie i sprawiania, by robił to, co chcesz, może sprawić, że poczujesz się kreatywny i inteligentny. A zdolność do robienia tego, czego potrzebujesz i unikania problemów, pozwala na większy dostęp do wewnętrznych zasobów i inspiracji, które wszyscy mamy. Kiedy uczysz się czegoś nowego, faktycznie stymulujesz ośrodki wzrostu w swoim umyśle i tworzysz większą zdolność do zastanawiania się, co musisz zrobić dalej. Pewność, że możesz rozwiązać problem, nawet zanim faktycznie go napotkasz, jest bardzo wyzwalająca i pozwala ci naciskać bez poczucia popychania. Możesz latać nad projektami jak pilot kaskaderski, obracać się po arkuszu kalkulacyjnym Microsoft Excel i sprawiać, że Ansel Adams zielenieje z zazdrości dzięki znajomości Adobe Photoshop. Ponadto za każdym razem, gdy wykonujesz nowe zadanie, daje ci to możliwość lepszego samopoczucia. To korzystne dla obu stron. Jeśli zainwestujesz godzinę lub dwie tygodniowo w zajęcia, z których wiele jest dostępnych online, opanujesz wybrany komputer/program w krótkim czasie. Dzięki tej zdolności możesz tworzyć i dzielić się swoimi prezentami ze światem. Same sieci społecznościowe mogą łączyć Cię z tym, co dzieje się w wielu różnych częściach świata. Tweetując tutaj lub blogując tam, możesz wpłynąć na życie setek ludzi. Po prostu znajomość obsługi komputera łączy cię z resztą ludzkości. I to jest prawdziwy budujący pewność siebie. Więc idź po nowy laptop lub skorzystaj z usług swoich dzieci; czas się uczyć, abyś mógł nadążyć za resztą rasy ludzkiej.

#33. Napraw to i poczuj to

W dzisiejszych czasach możliwość zaoszczędzenia kilku dolarów poprzez „zrób to sam” stała się dla wielu z nas normą. Osobiście nie posiadam żadnych umiejętności mechanicznych, ale wciąż potrafię puttować, a od czasu do czasu faktycznie dokonać naprawy — lub przynajmniej przesunąć coś i wyrwać kilka chwastów. Zabawne jest to, że chociaż jestem totalną kiepską majsterkowiczką, to za każdym

razem, gdy tchnę trochę energii w swoje otoczenie, nawet jeśli nie do końca mi się to udaje, faktycznie czuję się lepiej ze sobą i życiem ogólnie. Nawet jeśli nie masz talentu w niektórych obszarach, nie oznacza to, że nie możesz rozwinąć przynajmniej podstawowego zestawu umiejętności. Wszyscy mamy części siebie, które nie spełniają naszych własnych oczekiwań, ale posiadamy również zdolność odłożenia na jakiś czas osobistych problemów, aby osiągnąć coś pozytywnego. Pomyśl o tym: czy nie czujesz się lepiej, gdy idziesz do przodu? Prawie każdy to robi; to część bycia człowiekiem. Inną częścią naszego człowieczeństwa jest to, że cieszymy się pozytywnymi emocjami, nawet jeśli droga do ich odczuwania wymaga pomalowania salonu lub naprawy zepsutego chłama. Przed rozpoczęciem projektu, zwłaszcza jeśli jest coś, czego nie znasz, zawsze najlepiej jest spojrzeć na to z różnych punktów widzenia. Obejdź go jak lew polujący na swoją ofiarę, obejrzyj zakamarki, przeczytaj instrukcję (jeśli ją masz) i jeśli możesz, poproś o pomoc kogoś innego. Nawet jeśli on tylko wręcza ci części, obecność innej osoby przy tobie daje ci to niezwykle ważne wsparcie moralne. Warto również pomyśleć, że nawet jeśli myślisz, że nigdy nie będziesz musiał wiedzieć, jak coś zrobić, na przykład zmienić oponę, nadejdzie czas, kiedy będziesz musiał to zrobić. Nawet jeśli masz Auto Club lub inną usługę, Twój samochód jest nowy lub nigdy nie wyjeżdżasz z miasta, musisz wiedzieć, jak to zrobić. I o wiele lepiej jest przećwiczyć to raz na swoim podjeździe niż robić to na obskurnej bocznej ulicy w środku nocy. Większość z nas nie musi szukać rzeczy, których musimy się nauczyć; stykamy się z nimi każdego dnia. Ale bycie proaktywnym może zaoszczędzić czas, pieniądze i mnóstwo żalu. Ponadto, gdy będziesz mieć proces radzenia sobie z zadaniami spoza „opisu stanowiska”, twoje życie będzie łatwiejsze, ponieważ będziesz mieć pewność, że poradysz sobie z nowymi i trudnymi sytuacjami.

#34. Zrób to zdjęcie

Czy to na komputerze, czy w albumach, przeglądanie historii (lub herstory) to świetny sposób na sprawdzenie, gdzie byłeś i jak ewoluowałeś przez lata. Przeglądanie starych zdjęć może dać dobry pogląd na to, jak daleko zaszedłeś. Być może kiedyś byłeś nieśmiały i nie radziłeś sobie w szkole lub miałeś problemy w szkole, a teraz zajmujesz się zarządzaniem lub założyłeś własny biznes (a może jedno i drugie). W jakiś sposób musiałeś rozwinąć pewność siebie i zestaw lub dwa umiejętności po drodze. Przeglądając swoją historię osobistą i rodzinną, możesz być w stanie zobaczyć znaczące wydarzenia lub schemat, który doprowadził cię do przełomowych momentów lub działań. Wszyscy łączymy się z naszą przeszłością, a nawet nasze smutne wspomnienia dotyczą czasów, kiedy dorastaliśmy i zmienialiśmy się. Zdjęcia z minionych dni przypomną Ci, kim jesteś, i dadzą nieco inną perspektywę na to, dokąd możesz chcieć się udać. Pomaga także uporządkować poczucie własnej wartości. Być może byłeś przygnębiony lub niespokojny. Być może były okresy, z których nie masz zdjęć, i zastanowienie się, dlaczego nie zabrałeś aparatu lub nie chciałeś robić zdjęć, może być pouczające. Niektórych rodzin być może nie było stać na robienie zdjęć; inni mogli być zbyt zajęci lub rozkojarzeni. I niestety, niektórzy być może zdecydowali się nie uchwycić wspomnień, ponieważ nie podobało im się coś w ludziach lub miejscach. Więc nawet puste miejsca mają głębię i mogą pomóc ci zrozumieć, jak być najlepszym sobą. Poświęcenie kilku godzin od czasu do czasu, aby spojrzeć na siebie i tych, którzy cię kochali, nie może pomóc, ale sprawi, że poczujesz się bardziej pewny siebie.

#35. Prowadzenie dziennika zaufania

Prowadzenie dziennika zaufania działa. Proces jest elegancki w swojej prostocie: po prostu zapisz pięć rzeczy, co do których czujesz się pewnie. Robienie tego codziennie zmienia sposób, w jaki myślisz i czujesz. Najlepszy czas na to jest tuż przed snem, ponieważ pewne siebie myśli będą napływać do Twojej podświadomości podczas snu. Nie tylko obudzisz się nieco bardziej pewny siebie, ale także będziesz mniej zestresowany i szczęśliwszy. Wiem, że wydaje się to zbyt łatwe, aby zrobić coś dobrego, ale naprawdę działa, zwłaszcza gdy czasy są trudne. Pomyśl o tym: jeśli twój umysł nieustannie zmagają się z twoją osobistą sytuacją lub sytuacją świata, myśli stają się przytłaczające i znalezienie wyjścia z

kłopotów może być bardzo trudne. Wykorzystując technikę dziennika zaufania, pozytywne myśli i emocje wkradają się do twojej psychiki i powoli, ale nieuchronnie zmieniają sposób, w jaki patrzysz na ludzi i problemy wokół ciebie i jak z nimi pracujesz. Jeśli twoje nastawienie jest negatywne, bardzo trudno jest czuć się dobrze ze sobą lub swoją sytuacją. Kiedy nie czujesz się dobrze w życiu, znacznie trudniej jest znaleźć wyjście. Ten proces kronikowania może pomóc Ci znaleźć drogę do większego spokoju ducha i dodatkowego sukcesu. Jeśli wszystko, co widzisz, jest najgorsze, zmiana tego, co czujesz wewnątrz, nawet na kilka chwil, zmienia chemię twojego mózgu i otwiera drzwi do pozytywnych myśli i działań. Jak powiedział Michael Jordan, najpierw musisz wymagać od siebie. Prowadzenie dziennika zaufania pomaga zaprogramować umysł i stwarza przestrzeń i motywację do spełnienia tych oczekiwań. To prosty proces, a najlepszy czas na rozpoczęcie jest teraz.

#36. Świat jest twoim sprzymierzeńcem

Wiara, że życie jest po twojej stronie eliminuje strach, że świat chce cię dopaść. Zwiększa to również twoją pewność siebie, ponieważ nie będziesz szukać drugiego buta do upuszczenia. Zaprzyjaźnianie się z życiem pozwala czerpać przyjemność z zabawy z nim, a także bycia w nim graczem. Wiem, że czasami życie nie jest łatwe ani sprawiedliwe - dla nikogo z nas. Ale jeśli zachowujesz się tak, jakbyś mieszkał lub pracował w strefie działań wojennych, wyniki twoich wysiłków będą wyglądały jak zbombardowany budynek. Więc jeśli nie chcesz skończyć jako pusta skorupa, musisz dokonać poważnej zmiany nastawienia. Świat nas nie karze; jesteśmy zbyt dobrzy w robieniu tego sobie, aby potrzebować dodatkowej pomocy. Samo życie w tego rodzaju strachu jest jak zakładanie opaski uciskowej na twoją pewność siebie i kreatywność. Wszyscy doświadczamy katastrof w naszym życiu, ale to nie znaczy, że nasze życie jest katastrofalne. Każdy może być pesymistą, ale kiedy staje się to stylem życia, musisz wprowadzić pewne zmiany, aby iść do przodu. Aby przerwać ten negatywny cykl, musisz najpierw zdać sobie sprawę, że możesz być trochę bardziej Kłapouchym niż Tygrysem i zacząć akcentować pozytywne strony. Samo to uświadomienie sobie buduje pewność siebie, a każde działanie, które podejmujesz w tym kierunku, po prostu cię wzmacnia. Sprawy idą źle, a potem jest lepiej. Recesja się kończy, ludzie znajdują nową pracę i związki – życie toczy się dalej. Jeśli podejdziesz do tego z odrobiną pewności siebie i pozytywnego nastawienia, otrzymasz o wiele więcej z tego doświadczenia. Postrzegam życie jako ograniczone okno możliwości i postanawiam nie spędzać dużo czasu na zastanawianiu się nad tym, co nie zadziałało. Zamiast tego robię to, czego nauczyłem się od doktora Einsteina: widzę, że świat naprawdę jest po mojej stronie. Kiedy coś nie wychodzi tak, jak chcę, naprawdę wierzę, że po prostu muszę skupić się na innym kierunku. Wierzę, że jeśli spojrzysz na swoje życie, zobaczysz, że prawie wszystko, co zrobiłeś, od sportu, przez biznes, po dzieci, wzbogaciło twoje doświadczenie i wiedzę. I cała ta energia jest poddawana recyklingowi. Nawet jeśli nigdy nie spełniłeś swojego marzenia o zostaniu gwiazdą rocka, czas spędzony na scenie lub przed lustrem, udając, że twoja szczotka do włosów jest mikrofonem, faktycznie uczynił cię lepszym komunikatorem. Wszystkie twoje doświadczenia, dobre i złe, współdziałają, aby uczynić cię tym, kim jesteś. Nawet jeśli nie do końca rozumiemy, dlaczego niektóre rzeczy nie idą dobrze, w końcu z naszych wysiłków wynikają dobre rzeczy. Zaufanie, że świat jest przyjazny, może ci tylko służyć i pomóc ci być bardziej pewnym siebie.

#37. Monitoruj swoje myślenie

Z miliardów myśli, które mamy dziennie, badania wykazały, że 80 procent jest negatywnych. Nauka mówi nam również, że pamiętamy to, co negatywne, ponieważ jest to wpisane w nasze DNA; musieliśmy pamiętać, gdzie są doły ze smołą, żeby w nie nie wpaść. Czasy są teraz inne, a nasz proces myślenia również musi ewoluować. Nie potrzeba naukowca raketowego ani nawet „psychoterapeuty”, aby zdać sobie sprawę, że negatywne myśli spowodują gorsze dni. Wyzwaniem dla tych z nas, którzy chcą, aby nasze myślenie było jak najbardziej pozytywne, jest powstrzymanie tych ogromnych ilości złych wibracji przed dostaniem się do naszych mózgów. Jak wielu już wie, pierwszym

krokiem jest rozpoznanie, że masz negatywne myśli. Niektórzy ludzie potrafią złapać się w danej chwili, a innym może to zająć ocena, która ma miejsce na koniec dnia. Tak czy inaczej, spojrzenie na swoje myśli i zobaczenie stosunku wartości dodatnich do ujemnych będzie pouczającym doświadczeniem. Jeśli chcesz usunąć wszystkie swoje negatywne myśli, przepraszam, tak się nie stanie. Nie wierzę, że myślenie, że możesz przejść przez życie bez myśli, które uznasz za nieprzyjemne, jest realistyczne. Możesz jednak znacznie ułatwić sobie proces myślenia i to przy niewielkim wysiłku. Po tygodniu spędzonym na przyglądaniu się, jak działa twój umysł, możesz zacząć zbierać niewygodne myśli i kazać im odejść, jedna po drugiej, gdy tylko się pojawią. Tak, wiem, że to brzmi prawie głupio, ale działa. Kiedy pojawi się negatywna myśl, możesz ją mentalnie zatrzymać. Spróbuj, a jeśli możesz to zrobić raz, możesz zrobić to ponownie. Istnieją dodatkowe metody; jeden kolega z pracy nadał swojemu negatywnemu wewnętrznemu głosowi imię „Borys” i mówi, że kiedy ma negatywną myśl, mówi Borysowi, żeby poszedł do swojego pokoju, a myśl się rozprasza. Kiedy mój uczeń przytępuje się na złym nastroju, wyobraża sobie piękny las, który usuwa przeszkadzające emocje i myśli. Medytacja, wizualizacja i autohipnoza to inne narzędzia, które mogą ci pomóc w tym bardzo wykonalnym zadaniu. Kiedy już opanujesz sztukę powstrzymywania negatywnych myśli, zdziwisz się, widząc, że po kilku tygodniach ćwiczeń masz ich znacznie mniej. To nie jest jakieś woo-woo New Age. Jest to uznana, przestudiowana i sprawdzona metoda, dzięki której możesz skierować i utrzymać proces myślenia na pozytywnej ścieżce. Najtrudniej jest zacząć, więc teraz, gdy skończyłeś to czytać, spróbuj. Na początku może to być trochę niezręczne, ale większość rzeczy, które warto zrobić, wymaga trochę praktyki i cierpliwości. Monitorowanie twojego myślenia, abyś mógł zmienić myślenie z negatywnego na pozytywne, to świetne narzędzie, które pomoże ci zbudować pewność siebie.

#38. Zwiększ poziom swojej struktury wsparcia

Grupy wsparcia istniały na długo przed psychoterapią. Uzdrawiacze gromadzili się i dzielili swoimi najnowszymi narzędziami, kobiety ze starożytnych plemion opiekowały się sobą nawzajem i dziećmi, a poszczególnym osobom pozwolono zasięgać rady wodza, gdy było to wymagane. Jeśli nie masz przyjaciół, rodziny lub współpracowników, którzy wspierają Cię emocjonalnie, dołącz do grupy lub stwórz własną. W tym przypadku to drugie może być w rzeczywistości łatwiejsze niż to pierwsze; grupy już istniejące wymagają dostosowania się do ich struktury przekonań, a to może całkowicie zniechęcić niektórych ludzi. Ponadto znalezienie grupy, która dokładnie odpowiada Twoim potrzebom, może być trudne, więc założenie własnej, nawet nieco od niechcienia, może dać Ci ogromną przewagę w życiu i biznesie. Pisałem o korzyściach i magii grup Mastermind w sprawności emocjonalnej w pracy. Te spotkania na wysokim szczeblu nie są dla tych, którzy potrzebują programu 12 kroków; są dla osób, które wiedzą, że są dobre, ale chcą osiągnąć jakąś wielkość. Liderzy i ci, którzy rozwijają swoje kariery, mogą uczyć się od swoich rówieśników. Większość uważa, że nie musi wymyślać koła na nowo, ponieważ inni członkowie grupy mogli mieć do czynienia z podobnymi problemami, a ich doświadczenie i rady są bezcenne. Innym elementem, który otrzymuje się od grup, jest wsparcie emocjonalne. Stare powiedzenie, że „na szczycie jest samotnie” ma sens dla każdego, kto tam był. Jako lider nie możesz płakać na ramieniu swojego wiceprezesa i oczekiwać, że zachowasz szacunek, ale konieczne jest, abyś dał upust swoim uczuciom. Wszyscy jesteśmy przytłoczeni, a posiadanie miejsca, w którym można wyładować frustrację lub po prostu dać upust swojej frustracji, jest czymś, co wszyscy musimy robić od czasu do czasu. Mając bezpieczne miejsce, aby to zrobić, jest to o wiele łatwiejsze. Terapia grupowa lub nawet prywatna jest również bardzo pomocna, ale możesz chcieć włączyć emocje i interesy do swojej rozmowy, więc musisz znaleźć doradcę lub grupę, która chce tego samego – znowu, nie tak łatwo, więc spójrzmy, jak złożyć swoje własne. Mój przyjaciel Brad Oberwager, dyrektor generalny Sundria Corporation, od dziecka był świadomy i/lub należał do grupy wsparcia dla dyrektorów generalnych. Jego tata był członkiem YPO (Organizacji Młodych Prezydentów) i dzieląc się tym doświadczeniem, założył grupę z kolegami z klasy w Wharton Business School i pozostaje z nimi w

stałym kontakcie do dziś. Jest także członkiem Organizacji Młodych Przedsiębiorców. Przypisuje tym grupom jeden z powodów, dla których jest na szczycie swojej gry, a nawet w czasach spowolnienia gospodarczego jego biznes rośnie. Tworząc własną grupę i dołączając do tej, która istnieje od kilku dekad, ma to, co najlepsze z obu światów, oraz informacje, których nie można było zebrać przez 20 lat studiów podyplomowych. Wyciągnij więc swoje stare książki telefoniczne, rozejrzyj się po ludziach, z którymi dobrze ci się pracuje, i zadzwoń do tych, którzy chcą się czegoś dowiedzieć. Są szanse, że spodoba im się ten pomysł i dołączą do ciebie na spotkaniu, a potem wszyscy będziecie mogli zobaczyć, czy chcecie, aby to trwało. Wsparcie biznesowe i emocjonalne, które można uzyskać dzięki tym doświadczeniom, nie tylko buduje pewność siebie; to droga do osobistego i finansowego sukcesu.

#39. Poczuj miłość

Być może nic nie sprawi, że człowiek poczuje się lepiej i zbuduje pewność siebie, niż bycie kochanym przez kogoś, kogo podziwiasz. Nie musisz być w romantycznym związku z tą osobą; to, o czym mówię, to bezwarunkowa miłość, która może przyjść z dowolnego miejsca. Ale wpuszczenie jej może być wyzwaniem, zwłaszcza jeśli niezależne lub zostały zranione w przeszłości. Nie pozwól, aby przeszłe nieszczęście zamknęło cię przed emocjami, które mogą przenieść cię na wyższy poziom w twoim życiu. Jeśli nigdy nie miałeś kochającej rodziny, trudniej jest zbudować zdrowe poczucie własnej wartości. Odpowiednie uczucie ze strony innej osoby może być magicznym dotykiem, którego potrzebujesz, aby naprawdę uwierzyć, że jesteś godny miłości. Kiedy ktoś, kogo podziwiasz, oddaje ci swoje serce, sprawia to, że czujesz się kochany, a ty z kolei uczysz się kochać siebie. Znam wielu ludzi, którzy byli w stanie rozwinąć miłość do siebie dopiero po tym, jak ktoś, kto sprawił, że poczuli się wartościowi, pojawił się w ich życiu. Dla wielu ta miłość przerodziła się w zdrowy związek na całe życie. Dla innych było to doświadczenie, które skierowało ich na ścieżkę odnalezienia prawdziwego celu w życiu. W wielu grupach wsparcia jedną z rzeczy, która pomaga osobie wyzdrowieć, jest fakt, że grupa kocha jednostkę, dopóki ona lub nie będzie w stanie pokochać siebie. Jest to również jeden ze sposobów, w jaki terapia pomaga osobom wyleczyć się z depresji, straty i uzależnienia. Z drugiej strony wszyscy znamy ludzi, którzy są w sobie zakochani (nazywani są narcyzami). Kiedy ktoś jest całkowicie pochłonięty sobą, może nie mieć miejsca w swoim sercu na troskę o drugiego człowieka. Kiedy wygląd, moc lub charyzma zaczynają zanikać, wiele osób z tym problemem jest bardzo przygnębionych i bardzo samotnych. Jeśli stawiasz się ponad wszystkimi i ignorujesz potrzeby i uczucia najbliższych, lepiej weź się w garść i zmień swoje zachowanie, zanim Twoi bliscy wybiorą się na wycieczkę. Bardzo trudno jest nadal dawać miłość komuś, kto rzadko lub nigdy jej nie odwzajemnia. Dla tych ludzi, którzy wciąż zmagają się z kochaniem siebie, uzyskanie pewności i wsparcia od kochającego partnera jest bardzo ważne w procesie zdrowienia. Przypomnienie komuś, kto zмага się z samoakceptacją, że zasługuje na miłość, to prawdziwy dar od serca. Jeśli musisz ciągle pytać swojego partnera, czy cię kocha, lub jeśli twój partner nigdy nie jest w stanie przyjąć miłości, którą musicie się dzielić, oboje możecie chcieć poszukać dodatkowego wsparcia. Jeśli pozwolisz, aby ten wzorzec trwał nadal, twój związek nie będzie miał siły ani zdolności do rozwoju. Zaufanie, że jesteś kochany, może być trudne dla kogoś, kto przeżył traumę lub znaczną stratę. Osobom tym sugeruję cierpliwość i wytrwałość. Wierzę, że serce ma tylko określoną ilość miejsca, a jeśli jest wypełnione bólem, jest mniej miejsca na miłość. Miłość tak naprawdę wypycha smutek z naszych serc, więc wpuszczając go do środka, nie tylko poczujesz wspaniały dar bycia kochanym przez inną osobę, ale także uwolnisz się od starego bólu, którego być może trzymasz. Pamiętacie bajkę o księżniczce i żabie? Wszyscy możemy zmienić się w kogoś czarującego (i pewnego siebie), kiedy pozwolimy się kochać.

#40. Kształtuj się

Jeśli jesteś zdrowy, masz pewność, że możesz osiągnąć wszystko. Jeśli nie, samo przetrwanie może być wyzwaniem. Sprawność fizyczna jest bardzo ważna dla poczucia własnej wartości i dobrego

samopoczucia fizycznego. Ćwiczenia to najłatwiejsza, najbardziej dostępna i najtańsza forma antydepresantów. Więc nie siedź tylko i nie czytaj o tym, jak dobre jest to dla twojej psychiki i ciała - wstań i ruszaj się. Pamiętam, jak jako dziecko kolega mojego ojca, palący cygara, mówił gardłowym głosem palacza: „Dziecko, nie masz zdrowia, nie masz nic”. Wtedy wydawało się to po prostu obrzydliwe. Teraz, kilka dekad (i kilka „procedur”) później, zdaję sobie sprawę, że chociaż nie skorzystał z własnej rady, miał całkowitą rację. Bycie zdrowym i pomaganie tym, których kochasz robić to samo, jest jednym z najważniejszych elementów pewnego i satysfakcjonującego życia. Biorąc pod uwagę epidemię otyłości i całą prasę o tym, jak zdrowy styl życia nie tylko wydłuża życie, ale także czyni cię lepszym człowiekiem na tak wiele sposobów, uważam za niezwykle, że tak niewiele osób dba o siebie wystarczająco dobrze. Znam wielu ludzi, którzy lepiej dbają o swoje zwierzęta niż o siebie. Bardzo kocham moje zwierzęta i wiem, że jeśli nie będę w stanie użyć otwieracza do puszek, umrą z głodu, więc muszę być zdrowy, aby się nimi opiekować. Kiedy nie jesteśmy w formie lub nasze zdrowie jest słabe, zwykłe podstawy życia są przytłaczające. Niektórzy ludzie, którzy muszą radzić sobie z przewlekłą lub nawet zagrażającą życiu chorobą, ćwiczą więcej niż ci, którzy są zdrowi, ale leniwi. W końcu uświadomienie sobie, że bez twojego zdrowia fizycznego twoja sytuacja nie poprawi się w najbliższym czasie, a twoje marzenia mogą nigdy nie zostać zrealizowane, inspiruje większość ludzi do ruchu. Musisz utrzymywać pojazd, który napędza twoje myśli i pomysły. Pamiętam, jak obserwowałem kobietę, która w późniejszych latach zaczęła ćwiczyć. Mijałem ją prawie codziennie, idąc powoli pod górę w naszej okolicy. Kiedy zaczynała, miała nadwagę, nie uśmiechała się i nosiła bardzo niepochlebne dresy. Po kilku miesiącach zauważyłem, że sporo schudła, jej włosy lśniły, skóra promieniała, miała na sobie bardzo krzykliwe spodnie do biegania ze spandeksu i skąpy top. Wyglądała świetnie. Właściwie zatrzymałem się i powiedziałem jej, że trochę obserwowałem, jak nabiera formy, i zapytałem, jak się czuje. Odpowiedziała: „Wreszcie dobrze się ze sobą czuję”. To wystarczyło, aby dostać się do programu i mam nadzieję, że to wystarczy, aby zrobić to samo dla Ciebie. Zrzucenie dodatkowych kilogramów i poczucie siły poprawi Twoją pewność siebie bez względu na to, na jakim etapie życia się znajdujesz.

#41. Zaufaj swojemu przecuciu

Naukowcy odkryli, że w naszych przewodach pokarmowych zachodzi pewien rodzaj funkcji myślenia: nazywa się to jelitowym układem nerwowym. Wszyscy mieliśmy „przecucia” lub intuicję, ale wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo od nich zależą. Intuicja nie polega na wybieraniu liczb na loterii; jest to po prostu inna forma wiedzy, którą należy wziąć pod uwagę. Jest to sposób na wsłuchanie się w to, co dzieje się wewnątrz ciebie, i może pomóc ci poradzić sobie z wszelkiego rodzaju pytaniami, a także z depresją i lękami. Jeśli kwestionujesz wartość własnej intuicji, zadaj sobie pytanie, ile razy miałeś jakąś myśl, nie słuchałeś jej, a później żałowałeś. Prawda jest taka, że twoje ciało wie tyle samo, co twój umysł - jeśli nie więcej, w niektórych przypadkach. Sztuką jest nauczyć się, jak dostroić się do tej bardzo pomocnej części twojego jestestwa, a pierwszym krokiem jest zaufanie, że jest prawdziwa. Chociaż podążanie za przecuciami może na początku być trochę przerażające (i możesz się zastanawiać, czy ludzie nie zaczną patrzeć na ciebie jak na osobę z innej planety), może to być naprawdę pomocne w poruszaniu się po ciągłych zmianach w życiu i zwykle jest to niegroźny. Korzystanie z intuicji może otworzyć Cię na nowe pomysły lub pomóc znaleźć odpowiedzi na pytania, które możesz mieć. Intuicyjny proces wymaga, abyś był przynajmniej nieco zrelaksowany i w kontakcie ze swoimi uczuciami, nie pozwalając, by emocje cię kontrolowały. Najlepszym sposobem na rozpoczęcie jest wzięcie głębokiego oddechu, zamknięcie oczu i skoncentrowanie się na tym, co dzieje się w tobie. Czasami pomaga skupienie się na oddechu. To kilkanaście razy. Nie denerwuj się, jeśli czujesz, że robisz wszystko źle i do niczego nie zmierzasz. Bądź dla siebie delikatny i próbuj tej techniki tak często, jak to możliwe. Wszyscy mamy intuicję. To kwestia dotknięcia. Zaufaj tym motyłom w brzuchu i swoim marzeniom, aby być najlepszym lub stworzyć następnego Facebooka. Posłuchaj tego cichego głosu w sobie, który mówi „tak”. To są wszystkie sposoby, w jakie nasza intuicja przejawia się

w nas. To nie jest coś, co programujesz jak komputer. To bardziej proces budowania mięśni w twojej psychice. Po prostu zwolnij i pozwól temu płynąć naturalnie. Artyści, pisarze i muzycy używają swojej intuicji do tworzenia. Rodzice używają go, aby zapewnić bezpieczeństwo swoim dzieciom, a miliardy ludzi każdego dnia podejmują decyzje w oparciu o swoje przecucia. Zaufanie do swojej intuicji jest doskonałym narzędziem do poprawy życia i relacji.

#42. Świętuj małe zwycięstwa

Powszechne myślenie jest takie: aby odnieść sukces, najpierw musisz być pewny siebie – nie, dla milionów ludzi okazało się, że jest odwrotnie. Dzieje się tak dlatego, że osiągnięcie sukcesu w jednej dziedzinie życia, nawet bardzo małej, wpływa również na każdą inną dziedzinę. Małe zwycięstwa, jak lubię je nazywać, mogą polegać na wszystkim, od znalezienia świetnego miejsca parkingowego po kupienie losu na loterię i wygranie 10 dolarów. Sztuczka polegająca na przekształceniu tych mikrosukcesów w pewność siebie polega na tym, że musisz je zaakceptować. Mam na myśli to, że musisz w pełni doświadczyć emocji związanych z sukcesem. Pozwalając sobie na poczucie sukcesu, trenujesz swoje komórki mózgowie i dajesz im najbardziej uzależniającą siłę w naturze: przerywane pozytywne wzmocnienie. Za każdym razem, gdy dajesz swojej psychice coś, z czym czuje się dobrze, będzie ona przyciągać to uczucie tak często, jak to możliwe. Jeśli świętujesz sukcesy przez cały dzień, bez względu na to, jak małe, nie możesz powstrzymać się od zwiększenia pragnienia, by mieć więcej, a wraz z tym poczucia własnej wartości. Małe rzeczy, które mogą wydawać się nieistotne, a nawet strata czasu, mogą pomóc Ci osiągnąć największe cele. Na przykład szczerą świadomość w swoim umyśle, że prezentacja, którą właśnie wygłosiłeś, była strzałem w dziesiątkę, mimo że w pokoju były tylko cztery osoby, pomaga wytrenować mózg, aby chciał, aby doświadczenie sukcesu powtórzyło się. Świadomie lub nieświadomie sprawisz, że tak się stanie. Uznając przed sobą, że osiągnąłeś coś pozytywnego, odciskasz to wewnątrz w swoim mózgu. Pomyśl o tym, jak o zapisaniu na twardym dysku twojego umysłu. Jest tam, tak jak ten dokument na twoim komputerze, którego szukałeś. Gdy go znajdziesz, zawsze będziesz wiedział, gdzie się znajduje i jak go otworzyć. Podobnie, gdy już wiesz, jak odnieść sukces lub jak to jest być pewnym siebie, możesz uzyskać dostęp do programowania tych emocji, ponieważ są one przechowywane w twoim mózgu i będziesz pamiętał, jak je znaleźć. Dla niektórych, którzy walczą, nawet pomysł niewielkiego zwycięstwa wydaje się poza zasięgiem – jeśli nie możesz nawet wstać rano z łóżka, nie odczujesz sukcesu, jakim jest spacer lub sadzenie bukiecików. Musisz więc odpowiednio ograniczyć swoje cele. Postrzegaj wstawanie z łóżka i branie prysznicu jako małe zwycięstwo, a siedzenie na podwórku i czytanie gazety jako kolejne. Zmuszaj się, by każdego dnia robić trochę więcej, a wkrótce pójdiesz na spacer, a życie nie będzie wydawało się niemożliwe. Sukces się zdarza. Każdego dnia to się zdarza. Obserwowanie, jak manifestuje się to w naszym życiu, może być po prostu kwestią otwarcia oczu i poklepania się po plecach. Budowanie pewności siebie na własnym sukcesie jest najczystsza formą poczucia własnej wartości.

#43. Koło zaufania

Czasami możesz zyskać osobiste wzmocnienie dzięki ćwiczeniom grupowym, a jest kilka, które mogą działać cuda dla twojej pewności siebie. Większość z nich to zabawne gry, a niektóre mogą naprawdę mieć wpływ w pozytywny i optymistyczny sposób. To konkretne ćwiczenie wymaga od 5 do 10 osób: jedna osoba siedzi na środku, podczas gdy inni gromadzą się w kręgu wokół niej (trzymanie za rękę nie jest wymagane). Każda osoba siedząca w zewnętrznym kręgu powie osobie znajdującej się w nim kilka rzeczy, które im się w nim podobają. Kiedy wszyscy w kręgu skończą, osoba w środku opowiada o tym, co pamięta, a następna osoba w grupie zamienia się z nią miejscami. Powinien być skryba robiący notatki lub nagrywający ćwiczenie, aby każdy mógł zobaczyć, co dostał, a co przegapił. Wykonaj tę

część na końcu ćwiczenia, gdy wszyscy doświadczą bycia odbiorcą. Sztuczka polega na tym, że to, co pamiętasz i potrafisz powtórzyć, to to, w co wierzysz na swój temat. Wiemy o tym, ponieważ byliście w stanie ich przyjąć i identyfikować się z nimi. Może cię zaskoczyć, że powiedziano ci rzeczy, których nie sądziłeś, że inni w tobie widzą. Ten proces pomaga wzmocnić pewność siebie, którą już masz, i być może zbudować ją w obszarach, w których chciałbyś mieć więcej. Komplementy, których nie byłeś w stanie zachować, to obszary, w których nie czujesz się tak, jakbyś był na szczycie swojej gry lub czujesz, że nie zasługujesz na pochwały. Ważne jest, aby pamiętać, że te pozytywne stwierdzenia pochodzą od ludzi, którzy postrzegają cię w sposób, w jaki ty możesz nie być w stanie zobaczyć siebie. Uzyskanie perspektywy zewnętrznej jest cennym narzędziem, jeśli chodzi o bycie najlepszym i budowanie pewności siebie. W duchu całkowitej szczerości, kiedy po raz pierwszy wykonałem to ćwiczenie, jedynym komplementem, jaki zapamiętałem, było to, że kilka osób powiedziało, że jestem zabawny. Byłem bardzo młody, ale zdałem sobie sprawę, że powinienem być w stanie przyswoić więcej pozytywnych informacji, a to ćwiczenie zainspirowało mnie właśnie do tego. Nauczyłem się słuchać dobrych rzeczy, które ludzie mówili o mnie i o mnie. Chociaż nadal jestem zaskoczony, gdy ktoś komplementuje moje pisanie lub przemawianie, i chociaż mogę nie dostrzegać tych samych dobrych rzeczy, staram się przyjmować komplementy. Wierzę, że dzięki temu jestem lepszy w tym, co robię, i oczywiście podnosi moją samoocenę. Wypróbuj to ćwiczenie kilka razy w ciągu roku, a zwiększysz swoją pewność siebie.

#44. Pisanie uzdrawia

Uwielbiam chodzić na koncerty Lyle'a Lovetta, bardzo pewnego siebie faceta i jednego z moich ulubionych muzyków. Byłem fanem jeszcze przed Julią Roberts, ponieważ naprawdę szanowałem jego kreatywność. Na jednym koncercie opowiedział kilka historii, jak to lubią artyści istniejący od dekady lub dwóch, i ze swoim zabawnym poczuciem humoru, cóż, wszystko, co mogę powiedzieć, to to, że podobał mi się tupot tak samo jak melodie. Jedną rzeczą, którą podzielił się z publicznością, która utkwiała mi w pamięci i o której słyszałem, jak inni wspominali po wyjściu z programu, było: „Dla każdego, kto pisze, pisanie jest terapią. Nie pozwól nikomu wmówić ci, że jest inaczej”. Nie jest to dla mnie trudne; Całkowicie to rozumiem, podobnie jak wiele innych osób. Pisanie jest doskonałym uzdrowicielem i buduje pewność siebie. Możesz dać upust swoim uczuciom – dobrym, złym lub obojętnym – i rzeczywiście poczuć, jak ktoś zdejmuje z ciebie ciężar. Niezależnie od tego, czy chodzi o pisanie muzyki, książek, dziennika czy felietonu, proces przelewania myśli na papier może być niesamowitym uwolnieniem, a także sposobem na zobaczenie własnego rozwoju. Jeśli twoje słowa i myśli są smutne, pisanie może być oczyszczającym doświadczeniem, takim, że płaczesz podczas pisania – a wszyscy potrzebujemy od czasu do czasu dobrego płaczu. Wylewy emocjonalne mogą zawierać zarówno śmiech, jak i łzy, a mimo to być głębokie i uzdrawiające. W filmie *Something's Gotta Give* jest świetna scena, w której Diane Keaton, odnosząca sukcesy, pisze sztukę o jej związku z Jackiem Nicholsonem, a gdy ją wykańcza, płacze podczas pisania, a także śmieje się na jej własne uczucia i doświadczenia. Kiedy dzieli się swoim złamanym sercem ze światem, zdaje sobie sprawę, że inni odnoszą się do radości i bólu miłości i życia. Jest też przekonana, że jej sztuka odniesie sukces. Jeśli trzymasz te emocje w środku, w końcu coś się wydarzy i emocjonalnie pęknie lub popadnie w depresję, a twoja pewność siebie z pewnością zostanie uderzona. Regularne pisanie to świetny sposób na pozbycie się niepewnych uczuć i uwolnienie serca i głowy, aby iść naprzód. Tak, to może być dobra terapia, nawet jeśli tego nie planowałeś. Istnieje wiele sposobów zaangażowania się w ten proces. W dzisiejszych czasach każdy może dzielić się swoimi uczuciami ze światem online, pisząc bloga — muszą być ich miliony. Możesz założyć konto za darmo na [blogger.com](https://www.blogger.com). A co z napisaniem tej książki lub scenariusza, o którym myślałeś przez ostatnie kilka lat? Nie musisz pisać kolejnej *Wojny i pokoju*, żeby to zadziałało. Akapit lub dwa mogą zdziałać cuda. Jeśli nie chcesz wpuścić kilku miliardów ludzi do swojego życia prywatnego, prowadzenie osobistego dziennika może być dobrym narzędziem, które

pomoże ci wejść w swoje uczucia i pozbyć się bólu. Chodzi o to, że pisanie jest cennym narzędziem dla Twojej pewności siebie. Więc połóż palce na klawiaturze (lub gitarze) i pozwól swojemu sercu mówić. Niezależnie od wyniku, będziesz lepszy.

#45. Nie zniżaj się, podnosząc głos

Jednym z najbardziej szkodliwych zachowań w relacjach osobistych lub biznesowych jest przemoc słowna. Po prostu sprawia, że wyglądasz jak niepewny tyran. Prawda jest taka: Pewni siebie ludzie nigdy nie muszą krzyżeć. Na szczęście krzyżenie może być jednym z najłatwiejszych wzorców do zmiany. Jest to jeden z przypadków, w których warto spojrzeć w przeszłość i zobaczyć, czy coś w twojej historii pozwoliło na utrwalenie się tego złego nawyku. Być może pochodzisz ze środowiska domowego, w którym krzyki i poniżanie były na porządku dziennym i akceptowane jako część dynamiki rodziny. Wiele osób nie widzi w tym nic złego, ale dzieje się tak tylko dlatego, że nie mają na nie świadomego wpływu. Niestety skutki nieświadome są znaczące. Zobacz, jak to wpłynęło na twój obraz siebie i poziom pewności siebie. Ludzie, którzy pochodzą lub żyją i pracują w środowisku słownej przemocy, są mniej bezpieczni niż reszta z nas. Chodzą wokół, zastanawiając się, czy jutro będą mieli pracę lub swój związek - nie jest to świetny sposób na życie. Jednym z najsilniejszych narzędzi, które możesz pomóc wyeliminować to złe zachowanie, jest dawanie własnego przykładu. Jeśli krzyczysz, dajesz ludziom wokół siebie pozwolenie (i lekcje), aby zrobili to samo. Jeśli cykl trwa już od kilku pokoleń, być może nadszedł czas na zmianę. To nie jest takie trudne, jak myślisz. Pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, to uświadomić sobie zachowanie. Łapanie siebie to dobry początek. Uświadomienie sobie, że czasami stajesz się apodyktyczny, pomoże ci się powstrzymać. Ci, którzy są naprawdę odważni i naprawdę chcą, aby ich życie było lepsze, również pozwolą swoim bliskim (a także przyjaciołom i/lub współpracownikom) przypomnieć im, kiedy angażują się w głośne rozmowy, że krzyżenie nie jest już czymś, na co mają ochotę. Może zająć chwilę, zanim przypomnisz sobie, dlaczego nie chcesz być słownie obraźliwy i chcesz się uspokoić. Techniki znalezienia tego spokoju mogą być tak proste, jak spacer, wyjście na podwórko, wzięcie bardzo głębokiego oddechu lub po prostu zamknięcie oczu i mentalne wprowadzenie się w lepszy stan emocjonalny. Kiedy się przegrzewasz, trudno jest powstrzymać przemoc słowną, ale rezultaty są tego warte. Jest to przypadek, w którym praktyka czyni mistrza, a im więcej razy spróbujesz przełamać schemat, tym łatwiej będzie. Nauczenie się unikania destrukcyjnej energii słownej przemocy sprawi, że Twoje życie stanie się lepsze, zarówno w domu, jak i gdziekolwiek indziej. Zyskasz także szacunek i pewność siebie, ponieważ radzisz sobie z życiem w sposób dorosły, a w zamian zyskasz szacunek innych. Więc uważaj na siebie i naucz się mówić tonem, który sprawi, że Twoi przyjaciele i rodzina będą mile widziani w rozmowach i sugestiach. Nigdy nie musisz się zniżać, podnosząc głos.

#46. Brak niepokoju? Niemożliwe

Ludziom wydaje się, że mają żyć bez lęku – tak nie jest. To nie jest koncepcja egzystencjalna; lęk jest częścią ludzkiej kondycji. Wszyscy doświadczamy tego prawie codziennie w takiej czy innej formie i pod pewnymi względami może to być pomocne. Myślę, że ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że najbardziej rozwijamy się, stawiając czoła wyzwaniom trudnych i bolesnych doświadczeń. Rzeczy, które kiedyś nas onieśmiewały, po pokonaniu przyczyniają się do naszego wzrostu i pewności siebie. Hej, nie zrozum mnie źle, chciałbym żyć bez niepokoju, ale gdzie byśmy byli bez zmartwień? Zapewnia nam bezpieczeństwo na wiele sposobów: Unikamy zejścia z klifu lub (mówiąc metaforycznie) włożenie ręki do paszczy lwa, bo wiemy, że możemy zrobić sobie krzywdę. Lęk służy nam również w mniejszym stopniu, dając nam znać, że coś jest nie tak, abyśmy mogli wprowadzić odpowiednie zmiany. Te małe dręczące uczucia z tyłu twojego mózgu są połączeniem niepokoju i intuicji, które próbują zwrócić twoją uwagę, abyś mógł upewnić się, że jesteś bezpieczny i zmierzasz we właściwym kierunku. Sztuczka polega na tym, aby nauczyć się wykorzystywać swój niepokój w pozytywny sposób. Pierwszym krokiem

w tym kierunku jest sprawdzenie, jaka może być dla ciebie korzyść z niepokoju. Być może mówi ci to, że to zadanie nie jest całkiem dla ciebie, lub że naprawdę nie stać cię na nowy telewizor z płaskim ekranem. Myślę, że mądrze jest przynajmniej sprawdzić swoje uczucia przed skokiem. Inną stroną medalu jest to, że podniecenie i niepokój są dokładnie takie same dla naszych ciał. I dość często zdarza się, że ludzie czują się jednocześnie podekscytowani i przestraszeni. Ekscytujące przejażdżki w parkach rozrywki (i pierwsze randki) dają ci to uczucie, a w takich przypadkach jest to całkowicie normalne i zwykle zabawne. Wiele osób cierpi na uogólnione zaburzenie lękowe (GAD) lub ataki paniki, a to już inna historia. Większość z nas nie martwi się o normalne, codzienne czynności na bieżąco. Jeśli tak, a trwa to przez sześć miesięcy lub dłużej, naprawdę potrzebujesz kontroli, prawidłowej diagnozy i leczenia. Lęk może wstrząsnąć tobą do głębi. Twoja pewność wyparowuje, twoja zdolność komunikowania się jest utrudniona, a twój proces myślenia jest zaślepiiony przez strach. Nauczenie się, jak go unikać, kontrolować i odpowiednio sobie z nim radzić, to zestaw umiejętności, który będzie ci służył przez resztę życia. Kiedy pojawia się niepokój, warto pamiętać, że miałeś już do czynienia z podobnymi wydarzeniami i że masz narzędzia, aby przejść przez to również. Usiądź (lub zatrzymaj się), weź kilka głębokich oddechów i przemyśl sytuację. Są szanse, że odkryjesz, że odpowiedzi, których potrzebujesz, są już w twojej głowie, a kiedy trochę się uspokoisz, zobaczysz je znacznie wyraźniej.

#47. Dawanie, gdy boli

Pomaganie innym przypomina ci, że jesteś dobrą osobą i że możesz wykorzystać to, co wiesz, w pozytywny sposób. Poczucie dawania komuś, kto skorzystałby z twojego doświadczenia i hojności, jest bezcenne. Jest to również jeden z najlepszych dostępnych antydepresantów, ponieważ istnieje bezpośredni związek między dawaniem a dobrym samopoczuciem. To pierwsze prawie zawsze prowadzi do tego drugiego. W trudnych czasach przekazywanie pieniędzy na szczytny cel, a nawet wolontariat, może przynieść efekt przeciwny do zamierzonego. W końcu stare powiedzenie, że „dobroczynność zaczyna się w domu” ma sens, gdy masz problemy z opłaceniem rachunków lub sam nie masz pracy. Mimo to wiele osób znajduje sposoby, by dać z siebie jeszcze więcej, gdy sytuacja jest trudna. Ci, którzy to robią, po prostu mówią: „To sprawia, że czuję się dobrze”. Jeśli jesteś przyzwyczajony do codziennego wstawania i chodzenia do biura, a teraz jesteś bez pracy, pomocne może być utrzymanie rutyny poprzez wolontariat; możesz tylko wysłać tak wiele CV i aplikacji. Tak, musisz być dostępny na rozmowy kwalifikacyjne, ale większość miejsc, w których możesz zostać wolontariuszem, rozumie, że masz inne rzeczy, które musisz zrobić, aby przeżyć. Jeśli jesteś przepracowany lub po prostu bardzo zajęty, dawanie pieniędzy sprawi, że poczujesz się lepiej. Naprawdę wierzę, że darowizny powinny nadal mieć miejsce, nawet jeśli nie zgarniasz docłów, ale w niestabilnych czasach dzielenie się tym, co chcesz, może być trochę przerażające może potrzebować w najbliższej przyszłości. Rozumiem, ale to też czas, kiedy to jest najważniejsze. Dawanie sprzyja pewnego rodzaju wymianie energii. Kilka razy w moim życiu, kiedy sprawy finansowe nie układały się najlepiej, nadal wspierałem kilka organizacji i osób które wierzyłem we wspieranie. Wszystko zawsze się odwracało i wiem, że kontynuując dawanie, otworzyłem sobie możliwość ulepszenia mojego świata, co miało bezpośredni wpływ na poprawę mojego życia. Wiem, że to brzmi trochę nieprawdopodobnie, ale to działa, a dając trochę komuś w potrzebie, tworzysz inną dynamikę w swoim życiu. Budujesz szacunek do samego siebie, ponieważ widzisz, że jesteś bezpośrednio odpowiedzialny za uczynienie świata, a nawet życia choćby jednej osoby lepszym. Albert Einstein powiedział: „Obowiązkiem każdego człowieka jest przywrócić światu przynajmniej równowartości tego, co z niego wydobędzie”. Tak, sytuacja jest teraz trudniejsza, ale nie pozwól, aby powstrzymało cię to od zaangażowania się w tę godną pochwałę pogoń. W większości przypadków, kiedy dajemy potrzebującym, wywiera to konstruktywny wpływ zarówno na dawcę, jak i na biorcę. Jednym z najlepszych sposobów na osiągnięcie sukcesu w życiu jest dostrzeżenie potrzeby i zaspokojenie jej. Dziel się więc swoim czasem,

talentem lub skarbem - obiecuję, że wróci do ciebie w pozytywny sposób. (Film Podaj dalej jest przykładem tego zachowania; jeśli go nie widziałeś, umieść go na liście wypożyczalni DVD).

#48. Jak inni zbudowali pewność siebie

Jednym z najlepszych sposobów na zbudowanie pewności siebie jest przyjrzenie się, jak zrobił to ktoś, kogo szanujesz. Badanie, w jaki sposób ludzie, których podziwiamy, podniosło poziom pewności siebie i zmieniło swoją sytuację, może nas nauczyć, co musimy zrobić, aby poprawić nasze życie. Aby rozpocząć ten proces, najpierw pomyśl o ludziach, których znasz i podziwiasz. Większość osób odnoszących sukcesy lubi dzielić się swoją wiedzą i tym, jak dotarli do miejsca, w którym się znajdują, z kimś, kto je szanuje. Po tym, jak zgodzi się na spotkanie z tobą, a uważam, że najlepiej, jeśli to możliwe, zrobić to osobiście, przygotuj listę pytań. Pomoże Ci to skoncentrować swój czas i nie marnować doradcy. Pojawią się również inne pytania, o których możesz nie wiedzieć, dopóki nie zadasz kilku. Sam ten proces buduje zaufanie, a spotkanie może być po prostu wisienką na torcie. Świadomość, że ktoś, kogo szanujesz, poświęci swój czas na rozmowę z tobą, z pewnością sprawi, że poczujesz się dobrze. Być może osobą, z którą najbardziej chciałbyś porozmawiać, jest ktoś, kogo nie znasz osobiście, ale tylko dzięki jego pracy. Wielkie umysły i jednostki są o wiele bardziej dostępne, niż mogłoby się wydawać. Nie miałem żadnych problemów z nawiązywaniem kontaktów ze znanymi ludźmi, co do których szczerze wierzyłem, że nie poświęciliby mi czasu. Jak się okazuje, prawie wszyscy, z którymi się kontaktowałem, odezwali się do mnie, a z wieloma z nich nawiązałem nawet relacje zawodowe – wszystko dlatego, że zaryzykowałem wysłanie e-maila lub wykonanie telefonu. Gdybym nigdy nie zaryzykował proszenia o jakieś informacje (lub wywiad), nigdy nie poznałbym większości cenionych profesjonalistów, którzy poparli tę książkę. Wyrostem też z naszych rozmów. Prawda jest taka, że ilekroć dobrze wykonujesz swoją pracę, wszyscy zaangażowani rozwijają się. Rozumiem, że rozmowa z kimś, kogo się nie zna, jest przerażająca, ale czy nie o to chodzi? Pokonanie tego strachu pozwoli ci otworzyć dodatkowe drzwi, jednocześnie wzmacniając twoją pewność siebie. Kiedy już zaczniesz mówić, po prostu pozwól rozmowie potoczyć się tam, gdzie chce, i pozwól osobie, z którą rozmawiasz, również zadać ci kilka pytań. Dawanie i branie sprawi, że rozmowa będzie płynniejsza, a jedno pytanie zwykle prowadzi do drugiego, plus kilka różnych odpowiedzi, których być może się nie spodziewałeś. Myślę też, że wiele można zyskać, czytając biografie znanych osób. Pewność siebie (i mądrość, jak ją osiągnąć) łączy się z elokwencją i humorem zarówno u Bena Franklina, jak i Marka Twaina. Warren Buffett i Tony Robbins, by wymienić tylko kilku innych, dzielą różne spostrzeżenia na temat budowania pewności siebie i budowania udanego życia. Potrzebne informacje są dostępne, a wszystko, co musisz zrobić, aby je uzyskać, to zadzwonić, wysłać notatkę lub odebrać książkę. Następny krok jest w twoich rękach.

#49. Wredni ludzie są do bani

Kilkakrotnie moje pragnienie zobaczenia dobra w ludziach zaślepiło mnie na prawdopodobnie brutalną negatywność, którą niektóre źle ukierunkowane dusze czują się uprawnione do zadawania innym. Być może największą zdradą jest sytuacja, w której ktoś, komu ufamy, jest dla nas podły. Zaburza nasz szacunek i zaufanie do tej osoby, a także może wpływać na inne relacje. Niektórzy ludzie używają podłości, aby osiągnąć swój cel. Czasami jest to nadąsana złośliwość, której używamy, gdy jesteśmy dziećmi, aby dać głos naszej bezsilności. Innym razem złośliwość może być środkiem wyrównującym, dając komuś wrażenie, że może się obronić przed emocjonalnym terrorystą. Ludzie, którzy próbują w ten sposób pokonać negatywność, zwykle mają przewagę. Trudno też utrzymać w sobie złośliwą energię, jeśli tak naprawdę nie jesteś złośliwą osobą. Ale, niestety, naprawdę wredni ludzie istnieją. Niektórzy jawnie agresywni ludzie zachowują się w sposób, który wyczuwają, że ich ofiary będą się kulić. Większość normalnych ludzi, którzy są traktowani w ten sposób, poddaje się niemal wszystkiemu, aby pozbyć się bólu i niepokoju. Wredni ludzie również cieszą się poczuciem władzy, jaką dają im ich

zachowanie. Dla nich bycie podłym jest nałogiem, a podłość staje się czymś, co starają się podtrzymywać w sobie. Muszą być nieświadomi tego, jak ten typ osobowości ostatecznie zniszczy każdy związek lub okruch miłości, który mógł im się przydarzyć. Wydaje się, że dzisiaj jest więcej podłości niż w przeszłości. Jestem świadkiem chamstwa w obsłudze ludzi, którzy wykonują swoją pracę z uśmiechem, nastolatków obrażających się nawzajem, jakby to była forma sztuki, i par w separacji, które bezskutecznie próbują szukać zemsty na drodze sądowej i na swoich dzieciach. Każdy musi wygrać, a większość, którzy wpadną w ten schemat, nie cofnie się przed niczym. Kiedy tak się dzieje, wszyscy przegrywają. Jeśli regularnie masz do czynienia z wredną osobą, oto trzy rzeczy, które możesz zrobić, aby być bardziej pewnym siebie w tej sytuacji.

1. Uzyskaj wsparcie. Powiedzenie komuś, przez co przechodzisz, pomoże ci znaleźć miejsce, w którym możesz umieścić swój ból i być może da ci trochę perspektywy. Niezależnie od tego, czy jest to jednorazowe wydarzenie, czy ciągła tragedia, korzyść płynąca z dzielenia się swoimi uczuciami pomoże je uleczyć.

2. Uświadom sobie, że masz wybór. Jeśli wychowałeś się wśród wrednych ludzi, bycie w pobliżu kogoś, kto rozumie i jest wrażliwy, może otworzyć oczy. Nie każdy zachowuje się toksycznie. Wybierz towarzystwo ludzi, którzy są życzliwi.

3. Zejdź z drogi. Większość ludzi odchodzi z pracy, ponieważ nie dogadują się ze swoimi szefami. Możesz odejść lub zakończyć coś, jeśli jesteś maltretowany. Dotyczy to zarówno relacji osobistych, jak i zawodowych.

Chyba nigdy nie widziałem, żeby ktoś pozytywnie reagował na podłość. Podłość jest kiepską taktyką stosowaną przez osoby niepewne siebie i ostatecznie nigdy nie działa. Jeśli jesteś złośliwy, odpuść. Jak mówi piosenka: „Wredni ludzie są do bani”.

#50. Nikt nie zna wszystkich odpowiedzi

Tata był pierwszą osobą, która nauczyła mnie pewności siebie. Jedną z rzeczy, które podkreślał, było to, że on (lub ja) nie możemy wiedzieć wszystkiego. Wierzył, że w tym celu uzyska informacje zwrotne od otaczających go osób pozwolą podjąć najlepszą decyzję dla wszystkich zaangażowanych. Posiadanie dobrych ludzi, do których można się udać, nie może pomóc, ale sprawi, że będziesz bardziej pewny siebie. Mając to na uwadze, postanowiłem zapytać kilku moich ulubionych autorów, czego nauczyli się od swoich ojców. Oto, co mi powiedzieli.

- „Mój ojciec nauczył mnie dotrzymywać słowa. Żył przykładem. Mimo że wiele razy byliśmy w konflikcie, gdy dorastałem, muszę mu to przyznać, zawsze dotrzymywał słowa. Mówił: „Nie dawaj słowa, jeśli nie masz zamiaru go dotrzymać” oraz „Słowo mężczyzny jest jak umowa”. —Stephen Trudeau, psychiatra, współgospodarz „Sprawności emocjonalnej” (KCLU/NPR)

- „Kiedy mój ojciec umierał, poprosił swojego opiekuna, aby przeczytał mu rozdziały z mojej pierwszej książki, *Second Sight*, która dotyczyła mojego życia. To, że mój ojciec chciał to usłyszeć w swoich ostatnich godzinach i minutach, poruszyło moje serce i nauczyło mnie o sile miłości ojca do córki. Do dziś czuję Jego miłość w moim życiu”. —Judith Orloff, lekarz medycyny, autorka książki *Wolność emocjonalna*

- „Ojciec mojego taty zmarł, gdy miał 12 lat, na gruźlicę. Nie miał ubezpieczenia na życie, a jego żona i sześcioro dzieci mieli poważne kłopoty. Mieli trudności z przetrwaniem, a jednak wiele lat później usłyszałem, jak mój tata powiedział: „Śmierć mojego ojca, gdy miałem 12 lat, była jedną z najlepszych rzeczy, jakie mi się w życiu przytrafiły”. Zapytałem go, jak mógł to powiedzieć, i odpowiedział: „To

nauczyło mnie, co jest ważne w życiu i że pieniądze mają ułatwiać ludziom życie”. —Bernie Siegel, lekarz medycyny, autor Faith, Hope & Healing

- „Mój tata nauczył mnie wartości zaangażowania. Był oddany swojemu powołaniu, swojej wierze i swojej żonie – mojej matce. Nigdy dużo o tym nie mówił, ale jego przykład wywarł ogromny wpływ na moje życie. Wierzę, że zaangażowanie jest spoiwem, które spaja życie, szczególnie w trudnych czasach”. —Gary D. Chapman, autor książki Pięć języków miłości

- „Mój ojciec jest dla mnie wzorem do naśladowania: nauczył mnie tolerancji i empatii, ale też wytrwałości, a przede wszystkim umiejętności radzenia sobie w każdej sytuacji. W ten sposób przygotował mnie na złożoność życia i mam wobec niego wielki dług”. —Susan Shapiro Barash, autorka Drugich żon

- „Nauczyłem się od ojca, żeby nigdy nie ufać nikomu, kto zaczyna zdanie od słów „mów prawdę”, i że największym darem, jaki ojciec może dać swoim dzieciom, jest miłość do ich matki”. — Allan J. Hamilton, lekarz medycyny, autor książki The Scalpel and the Soul

- „Jednym z najcenniejszych darów, jakie otrzymałem od ojca, było pokazanie, że miłość obejmuje służbę światu i że osiągnięcie doczesnego sukcesu nie musi wymagać poświęcenia etyki czy uczciwości”. -Dr. David Gruder, autor książki The New IQ

- „Mój ojciec był wzorem do naśladowania, który nauczył mnie gotowości do dawania z siebie wszystkiego innym. Pewnego dnia był na naszym dachu i naprawiał gont

nasz sąsiad przypadkowo się zapalił. Mój tata skoczył z dachu, pchnął sąsiada i przewrócił go, żeby pomóc ugasić płomień!” -Dr. Diana Kirschner, autorka książki Miłość w 90 dni

- „Mój tata nauczył mnie, jak ważne jest podejmowanie decyzji i zaangażowanie się w nie. Nauczył mnie również, że należy regularnie oceniać swoje decyzje i mieć odwagę przyznać, że czas zmienić kurs. Sekret tkwi w zaangażowaniu i konsekwencji. Nigdy nie pozwól niezdecydowaniu podjąć decyzji za ciebie.” —Peter Walsh, autor książki To już za dużo

Rzeczywiście, możemy się wiele nauczyć od naszych ojców. Nawet jeśli kłócisz się ze swoim tatą, nauczył cię kilku rzeczy. Bez względu na to, co się stanie, te lekcje zawsze będą z tobą.

#51. Czego nauczyły się matki

Wiele nauczyłam się od matek w moim życiu – zarówno mojej własnej, jak i matek osób, które znałam. Nie byłbym tu, gdzie jestem, gdyby nie ich rady, a nie jestem w stanie zliczyć, ile telefonów i e-maili wykonałam, zaczęło się od: „Moja mama przysłała mi tę kolumnę...” Oto kilka rzeczy, których niektórzy z nas nauczyli się od swoich matek.

- „Kiedy jesteś matką, nigdy nie jesteś tak naprawdę sama w swoich myślach. Matka zawsze musi pomyśleć dwa razy, raz dla siebie i raz dla swojego dziecka.” —Sophia Loren, Kobiety i piękno

- „Twoja matka była pierwszą kobietą, którą pokochałeś. Nigdy tego nie zapomnij. Jej opieka to miłość w działaniu, a to przemawia głośniejsz niż słowa”. —Stephan Poulter, doktor, autor książki The Mother Factor

- „Całowanie boo-boo sprawia, że wszystko staje się lepsze. Bez względu na to, ile masz lat, zawsze chcesz, aby twoja mama była przy tobie z rosółem i miękkim głosem, gdy nie czujesz się dobrze.

Pamiętaj też, że złe dni nie trwają wiecznie. Mama zawsze mówiła, że jutro będzie lepiej. —Margret Goldsmith

- „Możesz ponieść porażkę z tego powodu lub odnieść sukces pomimo tego. Wszystko zależy od tego, jak postanowisz poradzić sobie z wybojami na drodze”. — Sydney MacEwen, córka Shelley
- „Moja mama-kot nauczyła mnie, że nie o każdą napotkaną osobę warto się ocierać, a czasami warto być trochę wybrednym. To może uchronić cię przed odkrztuszaniem sierści w późniejszym życiu”. — Piewackett
- „Oto, co moja mama powiedziała mi, zanim przyjechałem do USA: Możesz biec 1000 mil na godzinę, ale jeśli nie zdecydujesz, dokąd chcesz jechać, będziesz biec w kółko i nigdzie nie zajdziesz. Cel bez planu jest tylko życzeniem i możemy tracić czas na życzenia. — Fabio Viviani, szef kuchni (i ulubieniec fanów Top Chef
- „Jeśli sprawy nie układają się po twojej myśli, wyjedź na kilka godzin, złap dziewczynę lub córkę i zrób film z laską. To niezawodny sposób, by choć na chwilę odpuścić smutek” — Mary Trudeau, mama Devina
- „Nie przyszliśmy na świat, aby nas policzyć; zostaliśmy stworzeni w jakimś celu; o wielkie rzeczy: kochać i być kochanym”. -Matka Teresa
- „Jeśli wątpisz, że możesz coś osiągnąć, oznacza to, że nie możesz tego osiągnąć. Musisz mieć zaufanie do swoich umiejętności, a następnie być wystarczająco twardym, aby podążać dalej. ” — Rosalynn Carter

Miłość, którą dajemy i otrzymujemy od naszych matek, jest prawdziwym doświadczeniem niekończącego się koła życia. Bez względu na wszystko, nigdy nie jest za późno na pełne miłości relacje z matką. A co jeśli byłeś odłączony przez lata? Najważniejsze jest to, że nadal jest twoją mamą, ona wie, że wciąż jesteś jej dzieckiem.

#52. Od rywalizacji do zazdrości

Czasami dążenie do współzawodnictwa i wygrywania, które może być świetne, aby pomóc nam iść naprzód w życiu, może przynieść odwrotny skutek i spowodować trudności i niepokój między ludźmi, którzy mogli być przyjaciółmi na całe życie. Zrozumienie różnych poziomów tej siły może pomóc nam ją wykorzystać. naszą przewagę i uświadomić sobie, kiedy przekroczyliśmy granicę, która może wyrządzić nam krzywdę emocjonalną. Prawdziwe zrozumienie tych bardzo różnych i potencjalnie szkodliwych stanów umysłu da ci pewność potrzebną do radzenia sobie z niewygodnymi sytuacjami, gdy się pojawiają.

Konkurs. Rywalizacji uczymy się już od najmłodszych lat. Niezależnie od tego, czy chcemy zwrócić na siebie uwagę, największy kawałek tortu, czy naszego woblera, dowiadujemy się, że bycie pierwszym zwykle oznacza zdobycie tego, czego chcemy. Dobrze jest też, gdy wygraliśmy mecz lub otrzymaliśmy dobrą ocenę. Nie jest to zła zasada, ale kiedy rywalizacja prowadzi do złości i chęci zdobycia nawet rzeczy mogą stać się brzydkie. Musimy nauczyć nasze dzieci i siebie samych, że chociaż odrobina rywalizacji jest dobra, zwycięstwo nie jest tak ważne, jak bycie uczciwym.

Rywalizacja. Pomyśl o rywalizacji jako o rywalizacji z odrobiną antagonizmu. Przyjaciele mogą być rywalami, ale generalnie nie jest to „przyjazna rywalizacja”. Istnieje pragnienie ze strony jednego lub obu, aby pokonać drugiego i odejść z nagrodą - i zostać przyjaciółmi później (ale tylko wtedy, gdy wygram). To nie jest okropny sposób nawiązywania relacji, ale tęsknisz za więzią prawdziwej przyjaźni. Osiągnięcie własnych celów może wymagać pracy zespołowej, więc najlepiej nie zrażać bliskich. Jeśli rywalizacja pomaga ci być najlepszym, a także możesz utrzymać związek, to wspaniale.

Zazdrość. To uczucie najlepiej można opisać jako „Chcę tego, co masz”. Nie oznacza to, że osoba, która zazdrości, nie chce, abyś odniósł sukces; po prostu oni też chcą sukcesu. Zazdrość może w rzeczywistości popchnąć nas do osiągnięcia nowych wyżyn, zwłaszcza gdy nie zdawaliśmy sobie sprawy z takiej możliwości. Na przykład, gdybyś nigdy nie wiedział, że istnieje coś takiego jak Nagroda Pulitzera, nie przegapiłbyś tego.

Zazdrość. Gore Vidal powiedział: „Nie wystarczy, że ja wygram, ty musisz przegrać” i to jest istota tego najbardziej destrukcyjnego uczucia. Zazdrość sprawia, że myślimy, że jest za mało, żeby się obejść, więc druga osoba musi przegrać lub, mówiąc metaforycznie, umrzeć. Niepokój i złość, które wywołuje, są szkodliwe, więc zachowaj szczególną ostrożność, jeśli jest to uczucie pojawiające się w tobie lub u kogoś bliskiego.

Mówi się, że świadomość problemu to 50 procent lekarstwa. Wiedza o tym, jak ty i ludzie wokół ciebie reagujecie na dobre rzeczy, które dzieją się w twoim życiu, pomoże ci kontynuować te dobre rzeczy. A kiedy ludzie nie reagują odpowiednio, umiejętność radzenia sobie z takimi przypadkami podnosi twoją pewność siebie na zupełnie nowy poziom.

#53. Twórcza pewność

Nie mam talentu plastycznego, ale dla pewności spędziłem rok w szkole artystycznej. Pamiętam pierwszy dzień moich zajęć z rysunku. Byłem dobrze przygotowany z moim papierem rzeźniczym i pudełkiem z akcesoriami pełnymi innych narzędzi rzemieślniczych – których do tej pory nigdy nie dotykałem. Poszedłem do klasy, moje włosy do ramion powiewały na wietrze z Berkeley i znalazłem miejsce w pokoju z dobrym oświetleniem (właściwie było to blisko okna, a ja lubię świeże powietrze). Rozłożyłem sztalugę i otworzyłem małe pudełko z kolorami, czekając, aż profesor ustawi wazon lub jakąś martwą naturę na piedestale pośrodku pokoju. Nie zwracałem zbytnej uwagi, gdy młoda kobieta w kimonie przeszła na środek pokoju, stanęła na platformie i zdjęła szlafrok. Oczywiście zwróciło to moją uwagę, ale nie z tego powodu, o którym myślisz. Byłam totalnie przerażona, ponieważ wiedziałam, że nie potrafię narysować osoby i że zaraz oblam pierwszą lekcję. Próbowałem schować się za sztalugą, mając nadzieję, że profesor nie zobaczy, jak udaję artystyczną interpretację żywego modelu. Na szczęście stał za mną już od pięciu minut.

– Czy mamy jakiś problem, młody człowieku? – zapytał całkowicie protekcyjnym tonem. Spojrzałem tylko na niego, potrząsnąłem głową i odpowiedziałem: „Gdzie jest miska z owocami?” Spojrzał na mnie z góry, przesunął okulary w stronę oczu i zaczął grzebać w moim nieskazitelnym pudełku z zapasami. Wyjął butelkę indyjskiego atramentu, zdjął nakrętkę i ekstrawagancko przerzucił ją sobie przez ramię. Następnie spojrzął na podłogę i znalazł gałązkę, którą włożył do butelki z atramentem. Profesor wyjął z kieszeni mały notatnik; Myślałem, że chce mi coś napisać. Zamiast tego wyrwał kawałek papieru i przykleił go do mojej deski kreślarskiej. Podał mi butelkę i gałązkę i powiedział: „Teraz narysuj to, co widzisz”. To był dla mnie bardzo wyzwajający moment. Nie ograniczało mnie już rysowanie rzeczywistej osoby – w końcu, jak ktokolwiek mógłby to zrobić za pomocą gałązki i odrobiny atramentu na małym skrawku papieru? Jak się okazuje, mogłem. Mój profesor dał mi nowe narzędzia i usunął ograniczenie, że moja praca musi pasować do tej samej kategorii, co inni studenci. To, co stworzyłem moim małym patyczkiem i czarnym tuszem, przypominało ludzką postać i byłem z siebie naprawdę dumny. To wzmocniło moją pewność siebie. Doświadczenie myślenia, że poniosłem porażkę, a następnie przekierowanie i zachęcenie do spróbowania tego w zupełnie inny sposób, było całkowicie wzmacniające. Teraz nauczyłem się dawać sobie te możliwości.

#54. Rozwiązywanie trudnych rozmów

Jedynym sposobem na właściwe radzenie sobie z konfliktem jest rzeczywiste radzenie sobie z nim. Większość ludzi unika trudnych rozmów, ponieważ, szczerze mówiąc, są one niewygodne. Niestety, jeśli unikasz radzenia sobie z kłopotliwą sytuacją, w rzeczywistości przedłużasz agonię i możesz wywołać urazę. W tym miejscu konieczne jest poczucie pewności co do swoich umiejętności komunikacyjnych, a także siebie. Oto kilka wskazówek, jak ułatwić sobie rozmowę i prowadzić udaną rozmowę na trudny temat. Po pierwsze, bądź tym, który otworzy linie komunikacji i poprosi o informacje od drugiej strony, aby pomóc Ci znaleźć wyważone rozwiązanie Twojego problemu. Takie postępowanie oznacza, że zależy ci wystarczająco (i jesteś wystarczająco pewny siebie), aby podjąć ryzyko. Ponadto daje ci trochę dodatkowej mocy, ponieważ masz toczącą się piłkę. To również znacznie zmniejszy obronę drugiej osoby i sprawi, że będzie ona bardziej dostępna do uczestnictwa. Po rozpoczęciu rozmowy potwierdź chęć rozmowy z drugą osobą. Podziękuj mu za rozmowę zarówno na początku, jak i na końcu. Spraw, że dyskusja stanie się wysiłkiem zespołowym i sprawi, że poczuje, że dał z siebie. Ułatwi to również przeprowadzenie kolejnej trudnej rozmowy, ponieważ zmniejsza postawę obronną. Ustalenie limitu czasu na rozmowę może oszczędzić Ci wielu przykrości. Ważne jest, abyście rozmawiali, ale także, abyście się nie męczyci. Około 30 minut do godziny to mniej więcej tyle, ile ludzie mogą znieść. Jeśli chcesz kontynuować rozmowę, umów się na spotkanie w ciągu najbliższych kilku dni; w ten sposób rzeczy nie są zawieszane. Nauczenie się parafrazowania swoich komentarzy poprzez mówienie sobie nawzajem tego, co usłyszeliście od siebie, da każdej osobie do zrozumienia, że naprawdę „załapałeś” (lub nie rozumiałeś), jak każdy z was się czuje. Na początku może się to wydawać trochę kłopotliwe, ale działa z korzyścią dla wszystkich, zachowując przejrzystość. Spraw, że oboje poczujecie się pewni, że rozmowa zmierza w kierunku, w którym chcecie. Rozwiązanie polega na kompromisie, a sposób, w jaki go osiągniesz, określi poziom zadowolenia z wyniku. Dawanie komuś tego, czego potrzebuje lub czego chce, to nie to samo, co rezygnacja lub poddanie się. Twoje nastawienie tutaj jest bardzo ważne. Celem jest bycie pewnym siebie, a nie zarozumiałym i dążenie do tego, abyście oboje poczuli, że macie to, czego potrzebujecie i że możecie porzucić wszelkie złe uczucia, które mogły się pojawić. Pomocne może być sporządzenie listy pytań, które zadajesz i co chciałbyś, żeby robiła druga osoba; posiadanie czegoś na piśmie zawsze ułatwia zapamiętywanie punktów i trzymanie się tematu. Pomaga również upewnić się, że skompletowałeś cały problem, a nie tylko niektóre jego części. Pogodź się z byciem w błędzie. Trudne rozmowy nie zawsze kończą się tak, jakbyś sobie tego życzył. Czasami przeprosiny lub zmiana zdania są właściwe. Trzymanie urazy tylko dlatego, że nie dostałeś wszystkiego, o czym myślałeś, że chciałeś, spowoduje tylko więcej niezgody. Pewni siebie ludzie nie mają nic przeciwko temu, że się mylą; w rzeczywistości większość postrzega to jako okazję do nauki na następny raz. Poszukiwanie i szanowanie porad ekspertów pomoże ci potwierdzić to, co wiesz, i pomoże ci dowiedzieć się, czego nie wiesz. Pamiętaj, że nikt nie wie wszystkiego, więc korzystanie z różnych zasobów jest całkowicie właściwe. Poproszenie osoby trzeciej o pomoc w mediacji w rozmowie, jeśli zaczyna ona przeradzać się w kłótnię, jest również całkowicie akceptowalne. Jeśli rozmawiasz ze współpracownikiem, profesorem, terapeutą lub ekspertem, który broni lub obala twoje opinie, poświęć trochę czasu na rozważenie, co ma do powiedzenia. Będziesz dzięki temu mądrzejszy. Zrozumienie emocjonalnego komponentu komunikacji pomoże ci znacznie łatwiej rozładować problemy. Trudne rozmowy mogą wywołać wiele uczuć; upewnij się, że mówisz prosto z serca, ale nie daj się ponieść emocjom. Porozmawiaj o tym, co naprawdę czujesz, w porównaniu z tym, co myślisz, że druga osoba czuje do ciebie. Pomoże to zachować przejrzystość komunikacji i zminimalizuje ryzyko poczucia winy lub gniewu. Gdy wszyscy przedstawiają swoje punkty i uzgodnienia, skonsoliduj zyski i ponownie zobowiązać się do posunięcia spraw do przodu. Po zakończeniu rozmowy przeanalizuj, co postanowiłeś zrobić (nawet jeśli będzie to tylko kontynuacja rozmowy w innym czasie), ustal konkluzję i daj drugiej osobie/osobom znać, że jesteś dostępny na dodatkowe rozmowy, jeśli chciał. Wreszcie, nie karz ich za poruszenie trudnego problemu. Umiejętność przeprowadzenia udanej trudnej rozmowy jest jednym z najcenniejszych narzędzi, jakie

możesz mieć, aby zbudować i utrzymać pewność siebie. Dla większości ludzi nie jest to łatwe, ale z czasem, chęćmi i praktyką każdy może to zrobić. Kluczem jest pokonanie pierwszego poziomu dyskomfortu, podobnie jak świadomość, że kiedy już wyłożysz swoje problemy na stół, twoje życie będzie lżejsze i jaśniejsze.

#55. To jest bilet

Za każdym razem, gdy oglądam dobry koncert lub musical, jestem na naturalnym haju przez co najmniej tydzień. Kilka z nich wyróżnia się, ale nawet jeśli serial nie powalił mnie na kolana, prawie zawsze jest to przyjemne doświadczenie, które sprawia, że czuję się dobrze w życiu i we mnie. Czuję się dobrze, że pomyślałem o wyjeździe, znalazłem świetne miejsca, udało mi się wygospodarować czas, miałem pieniądze na bilety i, jeśli jazda się udała, miałem idealną noc. Jak stosunkowo bezbłędne doświadczenie które sprawiają Ci radość w pełni, nie sprawiają, że czujesz się pewniej? Spędzanie wieczorów ciesząc się widokami i dźwiękami, które wywołują u mnie uśmiech, to właśnie to, co lubię robić; Twój pomysł na idealny dzień/noc może być zupełnie inny i tak właśnie powinno być. Nie chodzi o to, co robisz; chodzi o to, żeby mieć odwagę to zrobić. Nawiasem mówiąc, akt śledzenia Ticketmaster, wchodzenia do trybu online lub dzwonienia zaraz po rozpoczęciu sprzedaży biletów i zdobywania świetnych miejsc sam w sobie buduje zaufanie. Tak często unikamy rzeczy, które kochamy, znajdując wymówki, takie jak koszty, czas i stres, a te myśli powstrzymują nas nawet przed próbowaniem. Cóż, jeśli nigdy nie będziesz robić tego, co lubisz, to naprawdę, jaki jest sens tego wszystkiego? Jeśli martwisz się teraz o swoje przetrwanie, jest to zrozumiałe; musisz stawiać najważniejsze rzeczy na pierwszym miejscu i rozumiem to, ale większość z nas nie jest jeszcze w tak tragicznej sytuacji. Problemy zdrowotne niektórych osób mogą powstrzymywać ich przed szukaniem szczęścia, ale uważam, że wielu ludzi, którzy mają do czynienia z przewlekłymi, a nawet śmiertelnymi chorobami, czuje się lepiej, gdy mogą robić coś, co kochają, nawet przez kilka minut. Niektórzy nazwaliby to terapią, ale myślę o tym bardziej jako o życiu, dopóki je masz. Codziennie przypominam sobie, że życie jest ograniczonym oknem i musimy przynajmniej spróbować doświadczyć z pierwszej ręki niektórych gadżetów, zamiast tylko patrzeć, jak inni grają w MTV przy naszych ulubionych zespołach. Uczestnictwo w twoich radościach musi budować pewność siebie (chyba że oczywiście grasz w golfa). Robienie tego, co kochasz, sprawia, że każde włókno twojego jestestwa śpiewa, a zwykle po zakończeniu nie tylko chcesz zrobić coś więcej, ale chcesz to zrobić lepiej. A kiedy już usiądziesz w pierwszym rzędzie na środku, nie ma odwrotu. Mówiąc najprościej, robienie rzeczy, które lubisz, pomaga ci poczuć się lepiej w życiu. Wszyscy mamy rzeczy, które sprawiają, że czujemy się dobrze i dlatego je lubimy. Zrównoważone i udane życie ma miejsce wtedy, gdy jesteś w stanie robić to, co kochasz i zarabiać na tym. Ludzie, którzy stworzyli swoje życie w ten sposób, są najbardziej pewnymi siebie jednostkami na planecie. W jakiś sposób połączyli to wszystko i zbudowali styl życia, który większość innych ludzi może tylko podziwiać. Tu nie chodzi o pieniądze; chodzi o radość, a nie możesz jej mieć bez dobrego samopoczucia. Z psychologicznego punktu widzenia robienie tego, co kochasz, daje ci poczucie, że jesteś częścią czegoś większego niż jesteś. Pozytywne nastawienie, które czujesz, wytwarza substancje chemiczne w twoim mózgu, takie jak dopamina, które sprawiają, że czujesz się dobrze ze sobą, a to jest konieczne do osiągnięcia celów, a nawet znalezienia miłości. Niezależnie od tego, czy chodzi o energię tłumy, widok ze szczytu góry, czy poczucie dumy z tworzenia czegoś artystycznego, robienie rzeczy, które kochasz, podnosi pewność siebie na wyższy poziom. Kto by pomyślał, że po prostu dobrze się bawiąc, tak naprawdę robisz coś dobrego dla siebie?

#56. Usuń krytyczne komentarze

Mówienie bolesnych rzeczy odepchnie każdego, a jeśli zrobisz to wystarczająco dużo, nikt nie będzie chciał się z tobą łączyć ani komunikować. W tym momencie nie masz już emocjonalnej struktury wsparcia, a pewność siebie będzie tak nieuchwytna jak spadająca gwiazda. Wszyscy możemy czeplić

się do tego stopnia, że ci, z którymi pracujemy i którymi się opiekujemy, uciekają na wzgórza lub zatykają uszy i mówią „La la la...”, aby cię nie usłyszeli. Ludzie po prostu wyłączają krytyczne komentarze, gdy stają się one sposobem na życie. Kiedy ciągle krytykujesz, osoba czerpiąca tak zwaną korzyść z twoich mądrych rad może po prostu zachowywać się grzecznie, abyś jak najszybciej przestał. Chociaż próbujesz pomóc, tak naprawdę odpychasz tę osobę. A kiedy twoje słowa zostaną zdmuchnięte, poczujesz, że twoja rada nie jest szanowana ani akceptowana. To nie może być dobre dla twojej pewności siebie, gdy twoja wiadomość, bez względu na to, jak poprawna, nie zostanie odebrana. Aby uniknąć tego negatywnego cyklu, dokładnie przemyśl dobór słów i zanim zdecydujesz, czy powiedzieć komuś, co czujesz (czy po prostu go zbesztać), wyobraź sobie, jak byś zareagował. Jeśli ty zostaniesz ulepszony, to ona też. Jest to prosty proces myślowy, w który angażuje się zbyt niewielu z nas. W większości przypadków, gdy myślimy, że mamy pomysł, jak ktoś mógłby zrobić coś lepiej, czujemy, że naszym obowiązkiem jest podzielić się z nim naszymi spostrzeżeniami. Ale prawda jest taka, że bez względu na to, kim jest ta osoba, najprawdopodobniej stara się dać z siebie wszystko, a mówienie mu, że można było to zrobić lepiej, tylko pozbawi go wiatru w żaglach. Jeśli naprawdę myślisz, że możesz poprawić czyjeś życie, działania lub popracować nad swoim wkładem, poczekaj, aż wszyscy wyjdą z pokoju i powiedz coś w rodzaju: „Naprawdę podobało mi się to, co miałeś do powiedzenia, ale nie sądzę, żeby wszyscy mam cię. Mam pomysł, który może ci pomóc, jeśli chcesz go usłyszeć. Komunikując się w sposób, który nie sprawia, że ludzie czują się osądzeni lub poniżani, będą otwarci na to, co masz do powiedzenia. To poprawi nie tylko ich umiejętności, ale także Twoje. Świadomość, że możesz zobaczyć rzeczy, których inni nie mogą zobaczyć, i zaakceptowanie tej wizji, jest dość budującym pewność siebie. W starym powiedzeniu jest wiele prawdy: „Nieważne, co mówisz, ale jak to mówisz”. Jeśli ktoś myśli, że zamierzasz ją po prostu wysadzić w powietrze, jej zdolność do przyjęcia twojej mądrości, bez względu na to, jak wielka, zostanie zmniejszona. Nigdy nie oceniaj ani nie odrzucaj czyichś pomysłów lub pragnień bez ich uprzedniego rozważenia. Jeśli masz różnicę zdań, to w porządku, o ile wyrażasz to z życzliwością. Mów też przyjemnym tonem i pamiętaj o uśmiechu. Prawie połowa komunikacji tonalna, a nieco więcej niż połowa to wizualna. Mówiąc szczerym i uspokajającym tonem, druga strona będzie wiedziała, że pochodzisz z troskliwego miejsca. W ten sposób komunikują się ludzie pewni siebie.

#57. Zwiększanie wydajności

Twoja zdolność do dawania ukochanej osobie, przyjacielowi lub współpracownikowi impulsu emocjonalnego, gdy źle się czuje, jest lepszym lekarstwem niż Prozac. Kiedy życie kopie ci piasek w twarz, naturalne jest, że zwracasz się do kogoś, kogo znasz i szanujesz. Jeśli ta osoba naprawdę może być przy tobie ze wsparciem emocjonalnym i miłymi słowami zachęty, może to mieć duży wpływ na to, jak się czujesz. To prawie zbyt proste. Jeśli masz trudności z udzieleniem lub przyjęciem tego rodzaju wsparcia, musisz spojrzeć na swój stan umysłu i wprowadzić kilka zmian. Być może projektujesz swoje uczucia nieufności na świat lub swój niepokój z powodu niesprawiedliwej krytyki ze strony szefa, ale to ci nie pomoże. To, co pomoże, to dawanie i otrzymywanie pozytywnego wkładu od najbliższych. Wszyscy od czasu do czasu odpychamy innych – to ludzkie, ale także destrukcyjne i podkopuje wszelką pewność siebie, którą mogłeś zostawić po ciężkim dniu. Dokonaj uczciwej oceny swojej zdolności (lub niemożności) przyjmowania pozytywnych emocji, a także tego, w jaki sposób usuwasz negatywne emocje. Nawet jeśli tylko nieznacznie użyjesz emocji jako broni, to świetny sposób na rozpoczęcie wojny, więc sprawdź się. Spokój, który emanuje przez twój umysł i ciało, gdy ktoś jest tam, aby wszystko poprawić, złagodzi twój ból. A kiedy poczujesz się lepiej, możesz jaśniej myśleć o tym, jak najlepiej poradzić sobie z sytuacją. Gdy masz dobry plan gry, nie tylko poprawi się twój dyskomfort, ale także wzrośnie twoja pewność radzenia sobie z sytuacją. Słuchaj, świat nie jest sprawiedliwy i zawsze będą chwile, kiedy wszyscy będziemy potrzebować cheerleaderki (pom-poms są opcjonalne). Bycie tam dla kogoś w potrzebie to prezent, który dajesz osobie, która nie czuje się na szczycie swojej gry, i

jest zwracany na wiele sposobów. Najbardziej oczywiste jest to, że nastrój w powietrzu będzie lżejszy, a to wpłynie na was oboje. Powiedz coś w stylu: „Wiem, że się martwisz, ale przejdziemy przez to razem [lub jako zespół]” lub „Zawsze lądowałeś na nogach, więc dlaczego tym razem miałyby być inaczej?” da jej bardzo potrzebne aby zwiększyć. Po prostu bycie tam, kiedy ona siedzi i trochę się dąsa, też jest w porządku. Pamiętaj, że wszyscy musimy poradzić sobie z żalem, bez względu na to, skąd pochodzi. W twoim życiu w większości się udało. Bardzo pomocnym narzędziem jest również przypominanie sobie i osobom wokół ciebie o tym oraz przyjrzenie się temu, przez co przeszedłeś, jednocześnie oceniając, gdzie jesteś teraz. Otrzymywanie i dawanie emocjonalnego impulsu komuś, kto jest w twoim zespole, może być tym, o co chodzi w tym całym świecie. I na pewno czuje się świetnie.

#58. Możesz żonglować

Stary komik W.C. Fields był w rzeczywistości jednym z najlepszych żonglerów na świecie – być może najlepszym w swoich czasach – a pewność siebie, jaką dał mu talent, musiała pomóc mu osiągnąć sławę. Prawie nigdy nie widziałeś, jak żongluje w filmie, ale napisał, wyreżyserował, wyprodukował, grał, robił własne akrobacje, promował i robił karierę będąc sobą. Myślę, że kwalifikuje się to jako żonglerka i jest świadectwem zaufania do jego wewnętrznej siły. Chociaż jego gliniane stopy były legendarne, podobnie jak jego picie i niechęć do dzieci, jego niedoskonałości nie mogły zachwiać jego wiarą w siebie. A miliony do dziś pamiętają i kochają jego twórczość. Zbudował coś, co większość uznała za nic: bycie świetnym żonglerem. Nauka żonglowania może wydawać się stratą czasu, ale nauczyłem już setki ludzi, od dyrektorów generalnych po alkoholików na odwyku, jak żonglować. Nauczenie się tej małej umiejętności może pomóc każdemu podnieść się z własnego dołu i wywołać uśmiech na jego twarzy. Widzisz, wraz z koordynacją ręka-oko i zwiększoną zdolnością koncentracji, żonglerka jest również zabawą i wszyscy chcielibyśmy to robić. Dobrą wiadomością jest to, że wszyscy możemy to zrobić i naprawdę nie zajmuje to dużo czasu ani talentu. Oczywiście nie mogę ci pokazać, jak żonglować w mojej książce, ale jest świetna mała książeczka, która zawiera kilka kostek do żonglowania (które nie toczą się tak łatwo jak piłki) autorstwa Klutza, a także kilka dostępnych płyt DVD. Jeśli ten rozdział stroszy ci pióra i uważasz, że to strata czasu, to przypominam, że pisze go badacz, który osobiście doświadczył pozytywnych skutków tego procesu. I prawdopodobnie nie miałeś dobrego śmiechu od zbyt dawna, co nie pozwala ci być najbardziej kreatywnym i pomysłowym sobą. Sprawdź to, a zobaczysz, że badania potwierdzają moje twierdzenie. Czasami odłożenie na bok swojego nastawienia i pozwolenie sobie na bycie w trybie receptywnym robi różnicę między dobrym a złym doświadczeniem życiowym. Wykorzystanie swojej siły, aby odłożyć na bok wszystko, co w danej chwili działa na ciebie i rozwijanie nowej umiejętności, jest warte twojego cennego czasu, ponieważ nie to, czego się uczysz, jest ważne; to duma, którą czerpiesz z nauki. Dodatkową korzyścią jest to, że teraz wiesz, że nie musisz być ofiarą tych starych negatywnych emocji, które towarzyszyły przeszłym zmaganiom. Od czasu do czasu podczas burzy mózgow razem z moim partnerem biznesowym rozbijamy piłki do żonglerki. Po opanowaniu podstaw możesz wykonywać sztuczki i może się okazać, że ta pozornie bezmyślna czynność faktycznie stymuluje twoje myślenie i kreatywność. Wiem, że to brzmi trochę głupio, ale nie znam ani jednej osoby, która potrafi żonglować, kto by to oddał, ponieważ na pewnym poziomie uczenie się, jak to robić i doskonalenie się w tym, sprawiało, że czuli się lepiej.

#59. Wewnętrzna siła

Siła w tobie jest tym, do czego przywołujesz, gdy żetony spadają i rozważasz spieniężenie. Wykorzystanie najbardziej kreatywnych zasobów wewnętrznych, aby podnieść się za swoje buty, da ci poczucie, że poradzisz sobie ze wszystkim, co przyniesie ci życie. Wewnętrzna siła Wszyscy mamy siłę w różnych dziedzinach; czy nie byłoby wspaniale, gdybyśmy mogli to przenieść? Wyobraź sobie, że wkładasz całą swoją siłę umysłową w mięśnie, kiedy musisz podnieść kanapę, lub kierujesz swój emocjonalny hart ducha na zestaw umiejętności rozwiązywania problemów. Byłbyś niepokonany, a

właśnie tacy są ci, którzy osiągają wielkość. Jedyna różnica między nimi a tobą polega na tym, że wiedzą, jak uzyskać dostęp do swoich mocnych stron i jak je ukierunkować. Dobrą wiadomością jest to, że jest to zestaw umiejętności, których możesz się nauczyć. Jedną z pierwszych rzeczy, których wielcy nauczyli się o przywoływaniu swojej wewnętrznej siły w razie potrzeby, jest to, że muszą wierzyć, że mogą to zrobić. Zwykle oznacza to, że ćwiczyli, ćwiczyli i szlifowali swoje umiejętności na tyle dobrze, że wiedzą, że zawsze mogą znaleźć odpowiedź lub zaplanować wyjście z zacięcia. Ludzie, którzy pozornie z powodzeniem latają za siedzeniem w spodniach, zwykle poświęcają dużo czasu na swoje umiejętności. To tylko wygląda na łatwe, ponieważ jest częścią procesu. Twoja siła nie chce (lub nie musi) osłabiać się przez niepotrzebną walkę. Tak więc sprawienie, by wyglądało to na łatwe, jest w rzeczywistości dostosowaniem nastawienia w określonym celu. Nie marnuj energii; rób, co możesz najlepiej, jak potrafisz, i ufaj, że wyniki będą pomyślne. Wewnętrzna siła jest czysta i przychodzi bez brawury, ponieważ brawura to strata czasu. Wewnętrzna siła to ciche zwycięstwo, które nie wymaga parad z taśmami ani nawet zewnętrznego uznania (myśl, że rzadko boli). Kiedy wiesz, że coś wymaga twojej najlepszej pracy, sukces zwykle jest wystarczającą nagrodą. Przywoływanie wewnętrznej siły jest trochę formą sztuki. Niektórzy ludzie muszą najpierw się wyciszyć, aby znaleźć swój rezerwar, a inni muszą się napełnić komunikacją, wizualizacją, a nawet ćwiczeniami. Kolejnym świetnym narzędziem do sięgnięcia do osobistego zestawu sztuczek jest perspektywa. Wmawianie sobie, że przeżyłeś gorsze rzeczy i przetrwasz każde wyzwanie, przed którym stoisz w tej chwili, da ci dodatkowe rezerwy, z których możesz czerpać. Świadomość, że udało ci się rozwiązać znacznie poważniejsze problemy, bardzo dodaje pewności siebie, nawet jeśli nowy dylemat jest zupełnie nieoczekiwany lub niezwykły. Twoja wewnętrzna siła jest narzędziem, które jest zawsze przy Tobie. Pomyśl o tym jak o szwajcarskim szczyrzyku twojej psychiki: wszystkie potrzebne narzędzia masz w kieszeni. Wszystko, co musisz zrobić, to sięgnąć i wyciągnąć je. Wiem, że czasami, kiedy jesteśmy zestresowani, możemy łatwo zapomnieć o wykorzystaniu naszych wewnętrznych zasobów, a oczywiście jest to czas, kiedy najbardziej ich potrzebujemy. Więc następnym razem, gdy będziesz zestresowany lub przejęty, pomyśl o tym, jak radziłeś sobie z innymi trudnymi momentami i zaufaj, że masz w sobie siłę, by poradzić sobie również z tym. Prawdziwa prawda jest taka, że masz całą wewnętrzną siłę, której potrzebujesz.

#60. Oświecenie: nie jest już tylko dla guru

Kiedy myślimy o oświeconych ludziach, niewielu przychodzi nam na myśl: mistrzowie duchowi, tacy jak Jezus, Budda i Mojżesz; ikony biznesu, takie jak Warren Buffett, Lee Iacocca i Bill Gates; artyści tacy jak Elvis, The Beatles i Ozzie Osborne (no dobra, może nie on) mają wszystko aby oświecić nas i pomógł nam zdefiniować nasze życie. Zdolność do odczuwania oświecenia sprawia, że jesteśmy solidni w naszych wyborach i decyzjach. Przyjmujemy to, co oświeceni mają do powiedzenia, ponieważ z czasem się sprawdzili. Mistrzom duchowym zajęło dziesięciolecie, aby stać się tym, kim byli, a my mieliśmy stulecie, aby zaakceptować ich nauki. Mistrzowie sztuki i biznesu mieli znacznie mniej czasu na wchłonięcie się w naszą psychikę, ale ich reputacja rośnie. Pomyśl o tym: dlaczego inaczej Warren Buffett miał przezwisko „Wyrocznia z Omaha?” Ci ludzie zasłużyli na swoje oświecenie, a ty masz taką samą zdolność. Dobrą wiadomością jest to, że nie musisz być mistrzem (ani być martwym), aby ją osiągnąć, a jeszcze lepszą wiadomością jest to, że istnieje wiele różnych rodzajów oświecenia. Nie ma więc potrzeby porównywać się z przywódcą religijnym czy wypalonym rockmanem. Światły przywódca wie, jak zwiększyć pewność siebie, gdy biznes zwalnia. Oświecony nauczyciel wie, kiedy jego uczniowie muszą poczuć się lepiej ze sobą, aby odnieść sukces. Oświecony przyjaciel wie, kiedy ktoś potrzebuje ramienia, na którym może się wypłakać, i że nie trzeba wypowiadać słów, ponieważ po prostu czuje się bezpieczniej, gdy ktoś jest obok i dzieli nasze problemy. Wszyscy mamy różne oświecenia i tak powinno być. Nikt nie może być oświecony we wszystkich dziedzinach, więc nie ma powodu, abyś się zadręczał, ponieważ przegapiłeś krok lub dwa. Mam na myśli, naprawdę, czy oświecona osoba w ogóle pomyślałaby w ten sposób? Oto prawdziwa okazja do oświecenia: jest to proces trwający całe życie,

który może tylko sprawić, że poczujesz się bardziej pewny siebie, gdy potkniesz się o jego osiągnięcie. Twoje myśli mogą zmieniać się z wiatrem, ale twój oświecony duch jest niewzruszony. Zawsze myślałem, że słowo GURU oznacza „Gee-You-Are-You”.

#61. Naucz się kochać siebie

Miłość własna może być jednym z najbardziej niewykorzystywanych źródeł naszego szacunku. Możemy być bardziej surowi dla siebie niż dla jakiegokolwiek innej osoby. Świadome dawanie sobie przerwy i nie wpadanie w pułapkę samoocznienia pozwoli Ci zaoszczędzić energię na ważne części życia i pomoże zachować nienaruszoną pewność siebie. Słuchaj, jest duża różnica między miłością własną a narcyzmem. Ludzie narcystyczni nie kochają siebie; są zakochani w sobie, więc w ich sercach nie ma miejsca dla nikogo ani niczego innego. Ale ci, którzy pracowali i nauczyli się kochać siebie, nie tylko potrafią czerpać pozytywną energię od innych ludzi, ale potrafią ją też oddać dziesięciokrotnie. Nasza pewność siebie nie może rozkwitnąć, gdy nie kochamy samych siebie, ponieważ zawsze znajdzie się powód, dla którego czujemy, że nie zasługujemy na jakąkolwiek miłość — ani od wewnątrz, ani od innej osoby, ani nawet od Boga. Ludzie, którzy biją się w ten sposób, mają bardzo trudne życie i związki. Nawet jeśli jest to bardzo trudna sytuacja, istnieje wiele sposobów, dzięki którym możesz zacząć rozwijać miłość własną i zapewnić sobie pewność siebie. Jeśli negatywnie osądzasz swój sposób bycia, nikt nie będzie w stanie udzielić ci korekty kursu, którą usłyszysz. To musi pochodzić z wnętrza twojej głowy i serca. Uświadomienie sobie, że nie lubisz swojego życia, a następnie kopanie głębiej i odkrywanie, że to, czego nie lubisz, jest tym, kim się stałeś, to proces zmieniający życie. Dobrą wiadomością jest to, że osoba, którą naprawdę jesteś, i ta, którą się stałeś, mogą być bardzo różnymi ludźmi. Musisz nawiązać kontakt ze swoimi podstawowymi wartościami i upewnić się, że nimi żyjesz. Jeśli nie, spowoduje to rozłączenie w części twojego mózgu, która reguluje poczucie własnej wartości, i nie będziesz w stanie zrationalizować tego, jak się czujesz wewnątrz. Powstrzymywanie się od zachowań, które powodują, że nie lubisz lub uniemożliwiają kochanie siebie, jest jak zmiana opony. Najpierw trzeba się zatrzymać i ocenić szkody. Która to opona? Czy jest naprawdę płaski, czy tylko niski? Po odkryciu i przyznaniu, że problem istnieje, musisz upewnić się, że masz siłę i narzędzia, aby go naprawić. Więc zaglądasz do bagażnika i upewniasz się, że koło zapasowe jest dobre i że masz podnośnik i klucz oczkowy. Aby naprawić płaską psychikę emocjonalną, najpierw spójrz na swoje zapasowe: czy możesz zmienić swoje zachowanie na tyle, aby wywrzeć znaczący wpływ na swoje życie i miłość własną? Upewnij się również, że masz potrzebne narzędzia, takie jak dobra i uczciwa struktura wsparcia, podstawowa wiedza na temat rozwoju osobistego i być może dobry terapeuta, który pomoże ci poruszać się po wyboistych drogach. Jeśli nie, konieczne jest stworzenie jakiejś strategii rozwoju osobistego i wsparcia. Bez tego dotarcie do celu będzie znacznie trudniejsze, jeśli nie niemożliwe. Dzięki podstawowym narzędziom nie tylko nauczysz się kochać siebie, ale także przekonasz się, że ludzie wokół Ciebie będą Cię bardziej lubić, a to tylko zwiększy Twoją samoocenę.

#62. Docień to, kim jesteś

Bycie spełnionym jako osoba nie może pomóc, ale sprawi, że poczujesz się bardziej pewny siebie. Spełnienie nie polega na posiadaniu wszystkiego; chodzi o to, żeby docenić to, co się ma. Nawet jeśli nie osiągnąłeś jeszcze swoich celów, możesz i powinieneś być spełniony w procesie dochodzenia do nich. Jeśli nie, może to być spowodowane tym, że zmierzasz w złym kierunku, a twoja psychika mówi ci, że coś jest nie tak. Musimy nauczyć się słuchać (i być może tłumaczyć) te wiadomości, które pochodzą z naszej nieświadomości, ponieważ oferują mnóstwo informacji, których prawdopodobnie nie jesteśmy w pełni świadomi. Ponadto poczucie spełnienia zmienia się wraz z wiekiem. Jako dzieci czujemy się całkiem dobrze, gdy jesteśmy karmieni, przewijani i pielęgnowani. Jako nastolatki pragniemy popularności i poczucia, że jesteśmy wystarczająco fajni. Kiedy w końcu wkraczamy w dorosłość, kierunek naszego spełnienia zwykle się zmienia, ponieważ zaczynamy rozważać za i przeciw

małżeństwa, dzieci, pracy w firmie czy założenia własnego biznesu – wszystko to, mamy nadzieję, doprowadzi nas do Świętego Graala osobistego spełnienia. Problem polega na tym, że nasze potrzeby i pragnienia często zmieniają się z czasem, dlatego tak ważna jest pewność wyborów, których dokonujesz budując swoje życie, bez względu na wiek. Słuchaj, jeśli wiesz, że nie jesteś „dzieckiem”, zakładanie rodziny, choć całkowicie satysfakcjonujące dla milionów ludzi, może nie działać dla ciebie. Nawet jeśli zrobili to twoi rodzice i wszyscy inni mogą to robić, musisz upewnić się, że jest to właściwa decyzja dla ciebie. Podejmowanie ważnych decyzji życiowych, ponieważ ktoś, z kim jesteś lub z kim jesteś spokrewniony, chce tego dla ciebie, nie uczyni cię szczęśliwym. To rozumiałe, że nie chcesz zawieść swoich bliskich, ale prawda jest taka, że jeśli nie jesteś pewien, czy podejmujesz właściwą decyzję, rozmawiaj o tym, pisz o tym i myśl o tym długo i intensywnie przed przejściem do przodu. Bądź niezachwiany w swojej pewności siebie, ponieważ te wybory życiowe prawdopodobnie będą z tobą na zawsze. Ważne jest również, aby zrozumieć, że spełnienie odpowiada pewności siebie w taki sam sposób, w jaki czynienie dobra tworzy szacunek do samego siebie. Kiedy czujesz się dobrze z tym, co robisz i wierzysz, że to, co robisz, jest właściwe, nic nie może pomóc, ale sprawi, że poczujesz się lepiej w swoim życiu i tych, którzy w nim uczestniczą. Poszukiwanie spełnienia może również oznaczać naprawdę przyjrzenie się temu, co już masz. Dorothy musiała wybrać się na wycieczkę do Krainy Oz, aby zdać sobie sprawę, że wszystko, czego kiedykolwiek pragnęła, było właśnie tam, na jej własnym podwórku. W końcu rozumiała, po czarownicach, lwach, tygrysach i niedźwiedziach, a także latających małpach, że spełnienie nie polega na zdobyciu tego, czego się chce; chodzi o docenienie tego, co już masz. I Toto też.

#63. Masz energię?

Energia emocjonalna karmi nasze umysły i serca oraz daje nam fizyczną zdolność do posuwania życia do przodu. Kiedy nie masz energii, nie możesz czuć się dobrze ze sobą ani z niczym innym, a najlepszym sposobem na jej zdobycie jest wydatkowanie jej większej ilości. Wiem, że to brzmi trochę sprzecznie z intuicją, ale czasami wszyscy musimy podać sobie pomocną dłoń, gdy czujemy się przygnębieni i nie ma nikogo innego, kto pomógłby nam zejść z własnej drogi. Mogą to być czasy, które wystawiają nasze dusze na próbę – lub je karmią, w zależności od tego, jak podchodzimy do tego, co jest przed nami. Jeśli poddasz się swoim dołkom, będziesz nadal spadać. Ale jeśli tylko wydasz trochę energii, robiąc prawie wszystko, przynajmniej nie pogorszysz się. Jest również całkiem prawdopodobne, że nie tylko poczujesz się lepiej w tej chwili, ale także zaczniesz tworzyć wiedzę, że możesz wyciągnąć się z bluesa, a to jest bardzo wzmacniające. Następnym krokiem jest zastąpienie złego momentu odrobiną pozytywnej energii jako regularnego nawyku. Ilekroć dopadają mnie złe chwile, wychodzę na dwór i siadam nad jeziorem. Zwykle po około 10 minutach znów czuję się jak człowiek. Inni mogą iść pobiegać lub poczytać książkę; cokolwiek działa dla ciebie, jest właściwe. Z drugiej strony, jeśli jesteś naprawdę wyczerpany fizycznie, być może najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, to położyć się do łóżka i trochę odpocząć, nawet jeśli jest środek dnia. Znam wielu wpływowych menedżerów, którzy robią sobie „energetyczne drzemki” trwające od 20 do 50 minut (jeszcze dłużej i zaczyna się kolejny cykl snu), co dodaje im energii na resztę dnia. Każdy 5-latek na tej planecie wie, że drzemka może być świetnym zastrzykiem energii – może powinniśmy wziąć lekcję. Późnopołudniowe upadki są tak ludzkie, że kilka wieków temu Brytyjczycy stworzyli „czas na herbatę”. Ten niewielki zastrzyk kofeiny daje wielu ludziom energię potrzebną do przetrwania reszty dnia. Są też te wszechobecne napoje energetyczne, a jeśli działają na ciebie, to może być odpowiedź, ale nie przesadzaj. Gdy znajdziesz sposoby na dodanie sobie energii, Twój poziom pewności siebie wzrośnie wraz z energią.

#64. Bezinteresowność podnosi poczucie własnej wartości

Ta cecha stawiania innych ponad sobą to świetny sposób na budowanie poczucia własnej wartości i jednocześnie przyczynianie się do pomocy tym, którzy Cię potrzebują. Jeśli nie robisz dziś nic innego,

pomóż komuś, kto tego potrzebuje, a potem po prostu zobacz, jak się czujesz. Webster definiuje bezinteresowność jako „brak troski o siebie” i muszę się nie zgodzić z moją starą przyjaciółką Merriam. Nie chodzi o brak troski o siebie. To pomysł „najpierw załóż własną maskę tlenową”: jeśli jesteś bezinteresowny aż do samozniszczenia, tak naprawdę nikomu nie pomagasz i mijasz się z celem. Bycie bezinteresownym podnosi poczucie własnej wartości, a to sprawia, że jesteś lepszy we wszystkim, co dajesz innym. Naprawdę wiedząc, że jesteś na właściwej ścieżce i oddanie swojego serca, nie możesz pomóc, ale sprawić, że poczujesz się lepiej. Chociaż czasami ludzie, którym dajemy, są niewdzięczni, w większości są wdzięczni. Biorąc to pod uwagę, myślę, że anonimowe dawanie jest świetne dla zwiększenia pewności siebie. Wiesz, że postępujesz słusznie, ale nie potrzebujesz zapłaty, a to jest esencja samozrealizowanej istoty ludzkiej. Wszystko, co mogę powiedzieć, to dziękuję za to, co robisz.

#65. Ufaj sobie

Zaufanie należy najpierw obdarzyć siebie, ponieważ jego brak działa bezpośrednio na twoją pewność siebie. Uwierz, że jesteś tutaj z właściwych powodów, a Twój pełny udział w życiu jest cenny dla otaczających Cię ludzi. Jeśli nie jest to coś, co możesz zrobić we własnym umyśle, zacznij pytać ludzi, których znasz i którym na tobie zależy, czy zmieniłeś ich życie. Kiedy nie widzimy naszej wartości w świecie, trudno jest nam zaufać, że zasługujemy na to, by tu być lub na to, by wokół nas działy się dobre rzeczy. Uzyskanie potwierdzenia od bliskich pomoże ci zobaczyć, że przyczyniłeś się do życia ludzi, którzy są dla ciebie ważni, a być może także dla całego świata. Pomyśl o rzeczach w swoim życiu, z których jesteś dumny. Jest ich wiele, ale być może będziesz musiał spędzić trochę czasu, pamiętając, że uwielbiałeś odnawiać tę starą antyczną komodę i wykonałeś świetną robotę, lub że kiedyś naprawdę zaoszczędziłeś komuś (lub sobie) mnóstwo pieniędzy dzięki prostej sugestii. Masz dobre instynkty i zasługujesz na zaufanie, ale musisz je znaleźć w sobie, aby podnieść swoją pewność siebie.

#66. Skutecznie wyrażaj emocje

Bycie w kontakcie ze swoimi uczuciami sprawi, że będziesz lepszą osobą, a także lepszym rodzicem i partnerem. Bycie wiernym swoim emocjom nie może pomóc, ale sprawić, że poczujesz się lepiej ze sobą, ponieważ możesz być autentyczny. Kiedy decydujemy się pogrzebać nasze uczucia, zachowujemy się inaczej. Możemy nie być dostępni dla innych i wycofywać się od ludzi lub po prostu nie jesteśmy w pełni zaangażowani, gdy jesteśmy dostępni. Innym razem możemy reagować niewłaściwie, ponieważ nasze emocje ciągną nas w innym kierunku, niż naprawdę chcemy lub potrzebujemy. Kiedy wyrażasz to, co naprawdę czujesz (w odpowiedni sposób), problemy zostają rozwiązane, problemy w relacjach zostają rozwiązane, a życie staje się łatwiejsze. Ponadto bardziej polubisz swoje życie (i siebie), ponieważ nie będziesz trzymał się nieuleczalnych lub mylących uczuć. Wyrażanie tego, co naprawdę czujesz, jest bardzo uwalniające i wzmacniające. Czasami musisz powstrzymać się od mówienia swojej prawdy, ponieważ wymaga tego sytuacja. Na przykład, jeśli w pokoju są inne osoby (zwłaszcza dzieci) lub wychodzisz z miejsca, w którym panuje złość, sprawdź dwa razy, czy mówisz tonem, który nie urazi ani nie zdenerwuje. Celem wyrażania swoich emocji jest przekazanie swoich prawdziwych uczuć oraz bycie osobą otwartą i szczerą, a nie zawstydzającą lub krytykującą drugiego człowieka. Czasami musimy wyrazić nasz ból i smutek, a wiele osób boi się to zrobić, ponieważ obawiają się, że gdy raz zaczną, mogą nie być w stanie przestać. Jest to powszechne nieporozumienie, ponieważ przygnębiające myśli zniekształcają twoje myślenie i nie postrzegasz świata poprawnie w tych czasach. Prawdziwa prawda jest taka, że pozwalając łzom płynąć, uwalniasz to, co boli, jednocześnie robiąc więcej miejsca w sercu na pozytywne myśli i uczucia. Wyrażenie bólu jest w rzeczywistości dobrym sposobem, aby go zatrzymać. Większość z nas znacznie lepiej radzi sobie z mówieniem o tym, czego nie lubimy, niż o tym, co sprawia nam przyjemność lub o tym, co nas głęboko porusza. Poświęć trochę czasu, aby powiedzieć komuś, kto uczynił twoje życie trochę lepszym, że to zrobiła, a także poczujesz się lepiej, mówiąc to. Postaraj się poświęcić tyle samo energii na wyrażanie pozytywnych uczuć, co negatywnych. Kiedy

stworzysz równowagę emocjonalną, twoje życie nabierze większego sensu. Ostatecznie wszyscy chcemy doświadczać i dzielić się dobrymi rzeczami bardziej niż toksycznymi energiami, które wystają przez całe nasze dni, ale wypracowanie nawyku może zająć trochę czasu. Nie tyle chodzi o ćwiczenie, ile o to, jak się spotykasz i jakie to naprawdę uczucie, kiedy mówisz, co naprawdę dzieje się w twojej głowie. Kiedy otwierasz usta, otwierasz także swoje serce, a świadomość, że ktoś naprawdę słyszy to, co czujesz i „łapie” cię, to nie tylko zwiększenie pewności siebie; działa kojąco na twoją duszę.

#67. Efekt motyla

Zdolność do wywierania pozytywnego wpływu na świat jest niesamowicie wzmacniająca. Pozostawienie planety odrobinę lepszej, niż ją zastałeś, nada sens każdemu życiu. Niestety, jest też odwrotnie: jeśli nie masz wpływu na ludzi wokół siebie, czujesz się bezsilny. Istnieje fałszywe poczucie władzy, które można uzyskać, wywierając negatywny wpływ, ale takie zachowania są zarezerwowane dla dzieci lub dorosłych, którzy nie są stabilni emocjonalnie. Jeśli chcesz czuć się dobrze ze sobą, pracuj nad tym, aby mieć pozytywny wpływ na wszystko, co robisz. Teoria zwana „efektem motyla” sugeruje, że gdybyśmy mogli cofnąć się w czasie do czasów prehistorycznych i przypadkowo zabić zwykłego motyla, ewolucja całej planety mogłaby się zmienić. Pierwsze użycie tego terminu sugerowało również, że zwykłe trzepotanie skrzydeł motyla może zmienić wzorce pogodowe po drugiej stronie globu, powodując lub zapobiegając huraganom i innym klęskom żywiołowym. Stosując tę teorię do własnego życia, jeśli uwalniasz coś pięknego lub kochającego w swoim otoczeniu, wywierasz poprawiający życie wpływ na świat. Nawet pozornie nieistotne działanie, takie jak wpuszczenie kogoś do ruchu przed tobą, może mieć dalekosiężne i zmieniające życie reperkusje: jeśli osoba, którą wpuściłeś przed siebie, miała skłonność do zbyt szybkiej jazdy, aby zdążyć na mecz swojego dziecka na czas, może uchroniłeś go przed wypadkiem. Świadomość, że nawet najbardziej dobroczynne działania mogą mieć pozytywny wpływ na świat, nie może pomóc, ale zwiększyć poczucie własnej wartości.

#68. Motywacja: znajdź ją i zachowaj

Motywacja jest tym, co popycha nas do następnego poziomu życia. Bez silnego pragnienia, by iść naprzód, większość ludzi po prostu siedzi i czeka, aż życie im się przydarzy. Tacy ludzie zwykle mniej czerpią ze swojego życia, nie są w stanie przyczynić się do dobrobytu ludzkości i generalnie są z siebie niezadowoleni. Samo usłyszenie słowa „motywacja” przywołuje wizje liderów korporacyjnych próbujących napompować swoich pracowników lub cheerleaderek inspirujących drużynę gospodarzy do „zablokowania tego kopnięcia”, ale najpotężniejszą formą motywacji jest ta, która pochodzi z naszego wnętrza. Kiedy mamy ten zapał i pewność siebie, że możemy trafić w cel, jesteśmy prawie nie do powstrzymania. Niektórym wystarczy wizja celu. Inni potrzebują głębszego powodu, aby stać się zmotywowanym, a kiedy już go znajdziesz, wysła on do twojego mózgu sygnały, że jesteś gotowy, chętny i zdolny do bezpośredniego podjęcia kolejnego wyzwania. Pozwala nam poczuć naszą osobistą moc, a to bardzo potężna siła. Chęć wywarcia pozytywnego wpływu na ludzi wokół ciebie lub na cały świat to świetny sposób na motywację; jest to również bardzo poprawiające życie. Dla wielu ten cel sprawia, że rano wstają z łóżka i wywołują uśmiech na twarzy przez cały dzień. Dla tych, którzy mają problem ze znalezieniem motywacji, być może pomocne będzie spojrzenie na to z innej perspektywy. Na przykład, jeśli przez całe życie słyszałeś, że brakuje Ci motywacji, być może buntujesz się przeciwko ludziom, którzy ci to mówili i pozwalasz, by stało się to samospełniającą się przepowiednią, nie robiąc nic, aby to zmienić. Prawda jest taka, że czujesz się zraniony przez kogoś, kto w ciebie nie wierzył, a jeśli dasz tej osobie darmowy czynsz w swojej głowie, bardzo trudno będzie oderwać myśli. Spróbuj zablokować lub usunąć te stare taśmy, co może wymagać kilku prób. Niektórym pomoże wypełnienie umysłu myślami lub stwierdzeniami, takimi jak „Mogę to zrobić” lub „Jestem w tym dobry”. Pozbycie się niechcianych myśli pomoże ci znaleźć motywację, która prawie zawsze się za nimi kryje. Słuchaj, gdybyś nie chciał czuć się lepiej ze sobą, nie czytałbyś tego, więc jesteś zmotywowany, ale możesz

trochę bać się nawiązać z tym kontakt i spróbować, ponieważ boisz się porażki. Prawda jest taka, że jeśli czegoś chcesz i nie możesz zebrać energii, by się zmotywować do zdobycia tego, to naprawdę tego nie chcesz. Niezależnie od tego, czy chodzi o pewność siebie, czy o jacht, musisz mieć motywację, aby zebrać siły i zacząć zmierzać do celu. To, co ktoś inny myśli lub robi, nie powinno Cię powstrzymywać. Wsparcie jest wspiane, ale sukces w życiu wymaga czasami samomotywacji, aby dotrzeć tam, gdzie chcesz. Pamiętaj, że szczęście pochodzi z dążenia do tego, czego chcesz, a nie z ich zdobycia.

#69. Postawa wdzięczności

Niektóre lata są lepsze niż inne. Kilka ostatnich lat było trudniejszych, głównie z powodu kryzysu gospodarczego, który pozbawił pracy miliony ludzi, a kolejne miliony obawiają się, że będą następnym. Dodaj do tego utracone oszczędności, utracone domy i dzieci wracające do domów swoich rodziców (być może z własnymi dziećmi), a wielu ma trudności ze znalezieniem rzeczy, za które mogliby być wdzięczni i czuć się pewnie w nadchodzących latach. Cóż, jeśli jesteś osobą, która niedawno się przeprowadziła lub przyjęła rodzinę, możesz mieć bardziej zatłoczony dom, ale masz też więcej miłości. Niektórzy ludzie mają to szczęście, że mają członków rodziny, których naprawdę lubią przebywać w pobliżu, więc mieszkanie z nimi jest bardziej korzyścią niż niedogodnością. Nawet jeśli tak naprawdę nie przejmujesz się tą sytuacją, prawda jest taka, że nie będzie ona trwać wiecznie i, jak wiedzą ci z nas, którzy byli w tej samej sytuacji, w końcu pozostawi po sobie cenne wspomnienia. Istnieje również dodatkowa korzyść, że masz dodatkową parę rąk, gdy przynosisz zakupy spożywcze, i dodatkowy impuls, gdy potrzebujesz zewnętrznego budowania pewności siebie. Dla tych, którzy są bez pracy lub zarabiają mniej (a to jest większość z nas), słyszę, że po okresie przyzwyczajania się do życia za mniej, życie jest prawie takie samo. Istnieją wyzwania, takie jak planowanie budżetu lub podjęcie innej pracy, a ludzie są być może nieco bardziej zmęczeni pod koniec dnia, ale jednocześnie czują wdzięczność, że mogą ponownie zapewnić byt swoim rodzinom. Znam wielu ludzi, którzy się reedukują. Powrót do college'u lub szkoły handlowej w wieku średnim może dla niektórych nie być zbyt atrakcyjny, ale zrobiłem to kilka recesji temu i zawsze będę wdzięczny, że dokonałem wyboru. Ta myśl jest zniechęcająca, a obciążenie pracą przerażające, ale rezultatem jest większa samoocena, stabilny dochód i radość z robienia tego, co kochasz. Powrót do szkoły nie jest oznaką porażki; robiąc to, pokazujesz światu (i sobie), że masz odwagę, by wytrzymać to, co jest na ciebie rzucone, i kreatywność, aby znaleźć wyjście. Jesteś kimś więcej niż tylko ocalałym; jesteś prosperujący - coś innego, co pomoże ci zwiększyć poziom pewności siebie. Jeśli życie powstrzymuje cię w jakiejś dziedzinie, takie podejście może pomóc ci podsumować to, co masz i jaki potencjał jeszcze musisz odkryć. Wszyscy wiemy, że przeciwności losu czynią nas silniejszymi, ale tym, którzy walczyli z siłami gospodarki, może być trochę trudno spojrzeć poza straty i wyobrazić sobie lepszą przyszłość. Może nie stanie się to w przyszłym roku, ale prędzej czy później sytuacja się poprawi, a kiedy tak się stanie, myślę, że zobaczysz, że twoje priorytety również się zmieniły; najważniejszą rzeczą w życiu zawsze będzie miłość, którą mamy wokół siebie. Bądź za to naprawdę wdzięczny, ponieważ daje ci to pewność, której nic innego nie może.

#70. Sprawność emocjonalna w miejscu pracy

Trening pewności siebie jest koniecznością w miejscu pracy i musi obejmować pomaganie ludziom w zrozumieniu ich emocji. W przeciwieństwie do popularnego mitu, emocjonalni ludzie to ludzie z pasją, a ludzie z pasją sprawiają, że rzeczy się dzieją. Tworzą zmiany i wstrząsają światem. Ich pasja rodzi wytrwałość, a firmom, w których pracują, dostarczają zdrową dawkę energii i produktywności. Oczywiście w świadomości wielu właścicieli firm i menedżerów wyższego szczebla emocje są złe; menedżerowie chcą, aby wszystko było oderwane, fajne i obiektywne. Ale jednocześnie chcą, aby pracownicy byli zmotywowani i pełni pasji, i spędzają niezliczone godziny i ogromne sumy pieniędzy, próbując zmotywować ich do pracy. Ale pasja sama w sobie jest formą emocji – zdrową formą – więc zakazanie emocji w miejscu pracy byłoby samobójcze, nawet gdybyś mógł. To, co działa najlepiej, to

pomóc ludziom czuć się pewnie w swoich emocjach, tak aby były wyrażane w przekonujący sposób, a nie tyrady. Wyzwaniem dla firm jest budowanie zaufania, a jednocześnie powstrzymanie jego braku przed zniszczeniem firmy. Nie ma wątpliwości, że negatywne emocje mogą powodować, że pracownicy zachowują się nieregularnie, obwiniają i wyzywają, a ostatecznie sabotują cele kierownictwa. Jeśli negatywne i niezagojone emocje nie zostaną zaadresowane, firma może stracić dobrych pracowników, a nawet dobrych klientów i klientów. Firma może wpaść w spiralę spadkową, z której może się już nigdy nie podnieść. Czy im się to podoba, czy nie, dzisiejsi menedżerowie spędzają połowę swojego czasu na byciu terapeutami dla swoich pracowników i bardzo ważne jest, aby byli dobrymi terapeutami i pomagali członkom zespołu czuć się pewnie w stosunku do siebie i swojej firmy.

#71. Wyglądasz wspaniale

Na długo przed tym, jak „Dress for Success” trafiło na rynek, ludzie nie byli oceniani tylko po wyglądzie: dyktował im życie. W dawnych czasach nędzarzy i szlachciców można było odróżnić z daleka po ich ubiorze (a może i zapachu). Odzież zawsze była sposobem na pokazanie tego, co chcesz, aby inni widzieli. Wiele osób ubiera się tak, aby zaimponować, ponieważ chcą, aby inni postrzegali ich w określony sposób. Dyrektorzy korporacji noszą garnitury i krawaty, a gwiazdy rocka (i niedoszte osoby) używają kolczyków, skóry i tatuaży, aby stworzyć wizerunek dla swoich fanów. Ludzie ze wszystkich środowisk ubierają się nie tylko dla sukcesu, ale także dla efektu - zarówno dobrego, jak i złego. Twój wygląd może również dyktować, co myślisz o sobie. Jeśli myślisz, że jesteś seksowna, siedząc w dwuletnich dresach, Twój wizerunek może wymagać lekkiej korekty. Kiedy ubierasz się rano (lub, jeśli jesteś gwiazdą rocka, po południu), wybrane ubrania sprawiają, że poczujesz się w określony sposób. Jeśli podoba ci się to uczucie, zostaniesz wzmocniony; jeśli tego nie zrobisz, twój poziom pewności siebie zostanie wstrząśnięty w takim czy innym stopniu. Mój przyjaciel ukuł wyrażenie wypielęgowana depresja. Ilekroć czuła się trochę przygnębiona, szła na manicure i/lub pedicure, zakładała coś, w czym czuła się dobrze, i dumnie przechadzała się po centrum handlowym. Otrzymywanie aprobaty spojrzeń nieznanym sprawiło, że czuła się lepiej, a wtedy z pozycji pewności siebie zajmowała się wszelkimi problemami, które ją w danej chwili dręczyły. Jeśli nie czujesz się dobrze ze sobą, wypróbuj jej technikę (dobra, chłopaki, możecie przekazać „mani-pedi”; zamiast tego wyczyśćcie buty). Podarowanie sobie daru dobrego wyglądu sprawia, że większość z nas czuje się lepiej w życiu. Pomaga to również innym zobaczyć nas z jak najlepszej strony i chociaż w tej chwili nie czujemy się w ten sposób, świetny wygląd i dobre samopoczucie mogą nas do tego doprowadzić. Więc wyjmuj formalną suknię lub smoking i podkręć się do dziewiątek, stań przed lustrem i po prostu pozwól sobie dobrze czuć się z osobą, którą widzisz. Prawda jest taka, że na to zasługujesz.

#72. Wybacz drogę do pewności siebie

Jeśli trzymasz się toksycznych uczuć urazy i nie możesz pozbyć się urazy, tak naprawdę powstrzymujesz się od lepszego życia. Nauczenie się, jak wybaczać tym, którzy cię skrzywdzili, a także wybaczać sobie, jest jednym z narzędzi niezbędnych do utrzymania solidnego poziomu pewności siebie. Przebaczenie nie jest magicznym zaklęciem, które natychmiast zmieni twój świat i sprawi, że wszystko będzie dobrze, ale zasada jest rozsądna. Ilości negatywnej energii, które musisz trzymać, aby pozostać zdenerwowanym, mogą powodować ból i na pewno cię powstrzymują. Może również wyrządzić szkody fizycznemu i emocjonalnemu samopoczuciu. Zanim będziesz mógł wybaczyć innym, może być konieczne wybaczenie sobie. Jeśli nie jesteś pewien, dlaczego lub nawet jesteś zły na siebie, musisz skontaktować się z uczuciem urazy i jego przyczyną. Po prostu usiądź cicho i zadaj sobie pytanie, co zrobiłeś lub czego uniknąłeś, co sprawia, że czujesz się niepewnie. Być może wystarczy, że przeprosisz siebie lub kogoś innego. Prawdziwe pozbycie się tego negatywnego uczucia może wymagać dodatkowej introspekcji, ale proces ten da ci niesamowitą ulgę. Nie będziesz w stanie ruszyć do przodu w swoim życiu, jeśli pozwolisz, by złość na siebie lub kogoś innego przebiegła przez twoją psychikę.

Kiedy tak się dzieje, twój mózg nieustannie mówi ci, że nie jesteś wystarczająco dobry, i ostatecznie zaczynasz w to wierzyć, a twoje zachowania będą podążać tym bardzo niewłaściwym tropem. Prawdziwe wyrzuty sumienia są częścią tego procesu, niezależnie od tego, czy chodzi o wybaczenie sobie lub innym, czy też użalanie się nad popełnionymi krzywdami. Bycie gotowym na zadośćuczynienie jest koniecznością, jeśli chcesz uwolnić się od bólu. Idea zadośćuczynienia zawiera w sobie sposób, w jaki działa przebaczenie. Uświadomienie sobie wszelkich przewinień, odpowiednie przeprosiny i proszenie o (lub oferowanie) przebaczenia pozwoli ci zapomnieć o bólu i iść naprzód z resztą życia. Świadomość, że możesz wybaczyć sobie i tym, którzy cię skrzywdzili, nie może sprawić, że staniesz się bardziej pewną siebie istotą ludzką.

#73. Naucz się kochać poniedziałki

Więcej zawałów serca, udarów, samobójstw, chorób i wypadków zdarza się w poniedziałkowe poranki niż w jakikolwiek inny dzień tygodnia. Badania sugerują, że dzieje się tak, ponieważ ludzie są rozkojarzeni i nieszczęśliwi, gdy weekend się kończy i muszą iść do pracy, z którą nie rezonują. Jeśli początek tygodnia sprawia, że chcesz zmienić kalendarz lub swoją karierę, być może zechcesz poświęcić kilka chwil na dokładne przyjrzenie się, dlaczego. Wszyscy mieliśmy czasami poniedziałkowe blahs. To całkiem ludzkie, że chcesz uniknąć dojazdów do pracy, zgiełku lub szefa, który wydaje się lubić sprawiać ci kłopot. Istnieje również presja związana z koniecznością pokazania swojej wartości w świecie, w którym coraz trudniej jest znaleźć i utrzymać pracę. Nawet najlepsi i najbystrzejsi mają wolne dni i godziny, kiedy chcieliby robić coś innego. To tylko ludzkie. Teraz bardziej niż kiedykolwiek trzymanie się tam jest ważne, a znalezienie sposobów na uczynienie go bardziej komfortowym jest wyraźnie koniecznością. Może pomóc w ponownej ocenie sposobu, w jaki patrzysz na swoją pracę i zmniejszeniu presji, którą sam możesz dokładać. Jeśli wiesz, że Twoja pozycja jest bezpieczna, ale nie możesz zebrać energii, by cieszyć się tym faktem, zacznij myśleć o tym, co ponad 10 procent ludzi, którzy nie mają w tej chwili pracy, może robić (i czego się boi) w ich życiu. Jeśli to nie sprawi, że będziesz wdzięczny za to, co masz, pomimo tego, że trochę czujesz się przepracowany lub niedoceniany, musisz dokładnie przyjrzeć się, co jeszcze może odbierać Ci motywację. Jeśli nie czujesz się bezpiecznie w swojej pracy i wierzysz, że sytuacja się pogorszy, jeszcze trudniej będzie stawić czoła nadchodzącemu tygodniowi. Stare powiedzenie, że „kiedy robi się ciężko, twardziele zaczynają działać” jest tutaj bardzo odpowiednie. Zdecydowanie nie jest to czas, aby spocząć na laurach i czekać na coś lepszego. Proponuję robić jak najlepsze wrażenie na co dzień. Możesz zmienić znalezienie innej pracy lub założenie firmy w domu w swoje nowe hobby. Możesz także zaangażować całą rodzinę w mały weekendowy biznes, taki jak wyprzedaż garażowa. W tej chwili, jeśli nie poświęcasz trochę dodatkowego czasu i dni, musisz o tym pomyśleć. Plusem jest to, że robiąc to z rodziną, masz więcej czasu dla swoich bliskich. I wszyscy docenią twoją gotowość do zajmowania się biznesem w czasie, który nazywamy teraz Wielką Recesją. Nauka oczekiwania na poniedziałki może nie być czymś, do czego jesteś zaprogramowany, ale jeśli możesz to zrobić, twój świat będzie o wiele lepszy. Zaakceptowanie tego, że praca jest częścią życia i robienie wszystkiego, co w twojej mocy, aby utrzymać swoje marzenia przy życiu, jednocześnie błyszcząc w swojej codziennej pracy, to jedyny sposób, w jaki możesz urzeczywistnić swoje marzenia.

#74. Nigdy nie akceptuj niedopuszczalnego zachowania

Pewni siebie ludzie nie muszą akceptować niedopuszczalnego zachowania innej osoby. Kiedy ktoś zachowuje się niewłaściwie lub potencjalnie dopuszcza się nadużyć, najlepszą opcją jest powiadomienie go o tym, co widzisz, i powstrzymanie złego zachowania. W ten sposób wyznaczasz sobie granicę, która będzie ci dobrze służyć. Jeśli tego nie zrobisz, kiedy ludzie zobaczą, że chcesz pozwolić im robić lub mówić rzeczy, które są wątpliwe, w rzeczywistości dajesz im pozwolenie na dalsze robienie tego. Powiedzenie „stop” lub, jeśli to konieczne, opuszczenie pokoju (lub poproszenie o to

drugiej osoby) daje mu do zrozumienia, że przekroczył granicę i sygnalizuje mu, aby nie robił tego ponownie. Omówienie obraźliwych zachowań może być konieczne i ważne, jeśli chcesz uratować związek, więc nie wskazuj tylko drzwi; niech ludzie wiedzą, że chcesz o tym rozmawiać. Nie daj się znęcać. To podkopuje twoją pewność siebie szybciej niż cokolwiek innego, co przychodzi mi do głowy.

#75. Plan B

Ponieważ wiele rzeczy nie idzie tak dobrze, jak byśmy tego chcieli, dobrym pomysłem jest posiadanie „Planu B”. Posiadanie planów awaryjnych nie może pomóc, ale sprawić, że poczujesz się lepiej z powodu wyniku każdej sytuacji i jest to wspólny mianownik wśród bardzo pewnych siebie ludzi. Każdy, kto miał więcej niż jedną porażkę w swoim życiu, może ci powiedzieć, że wybranie innej ścieżki prawdopodobnie uratowało jej bekon raz lub dwa. Jestem wielką fanką planów awaryjnych. Jeśli jesteś przedsiębiorcą, działasz w branży artystycznej lub medialnej albo masz wszystko w jednym koszyku, niezbędny jest plan B. Świadomość, że jeśli stracisz farmę, masz mieszkanie, do którego możesz się udać, sprawia, że czujesz się bezpieczniej na świecie. Znam wielu ludzi, którzy mają domy kempingowe, a jednym z powodów, dla których to robią, jest to, jak żartobliwie mówią, to ich dom „na wszelki wypadek”. Podczas ostatniego wielkiego trzęsienia ziemi tutaj, w Los Angeles, wielu ludzi, którzy je mieli, było bardzo wdzięcznych - a ci z nas, którzy ich nie mieli, byli zazdrośni. W czasach zawirowań w gospodarce światowej dobrym pomysłem jest również stworzenie pewnego rodzaju dodatkowego strumienia dochodów. Jubiler, który jest również świetnym projektantem lub budowniczym, maniakiem komputerowym, który może również uczyć w szkole, lub PR-owcem, który jest pisarzem z ukrycia, wszyscy mogą znaleźć sposób na prosperowanie, nawet jeśli ich obecna pozycja zniknie. Plany tworzenia kopii zapasowych nie muszą być nowymi pomysłami — nadal wykorzystuję aspekty wszystkiego, co kiedykolwiek zrobiłem. Dni spędzone na scenie, grając na gitarze, uczyniły mnie lepszym mówcą, co czyni mnie dobrym prezydentem radiowym. Energia, którą wkładam w piosenki i wiersze, pomogła im stać się felietonami i książkami. Lata spędzone na prowadzeniu własnego biznesu dały mi wgląd w pomaganie innym w usprawnianiu ich. Wszystkie moje doświadczenia uczyniły mnie pewnym siebie i odnoszącym sukcesy terapeutą. Na każdym posiadanym talencie i zdolności można budować i ponownie ich używać. Nie żebym kiedykolwiek znowu chciał być w autobusie wycieczkowym z sześcioma śmierzącymi facetami przez osiem tygodni, ale gdybym musiał, nadal mógłbym stawiać jedzenie na stole, nucąc i brzdąkając. Jest tu jeszcze jedna potencjalna zaleta: czasami Twój pierwotny plan i kopia zapasowa mogą działać w tym samym czasie. Nadal doradzam, konsultuję się, piszę i rozmawiam z grupami na całym świecie. W latach, kiedy branża przemówień bardzo zwolniła (na przykład po 11 września, a następnie kryzysie finansowym), spędzałem więcej czasu na pisaniu i udzielaniu porad. Kiedy była przerwa między książkami, wkładałem więcej energii w audycję radiową i doradztwo biznesowe oraz organizowałem imprezy pro bono. Posiadanie wielu opcji daje ci poczucie, że gdyby jedna rzecz zniknęła, miałbyś inne koncerty, które z nawiązką wypełniłyby lukę. Więc trochę kreatywności. Przyjrzyj się swoim przeszłym osiągnięciom i obecnym talentom. Plan B to tylko pomysł. Nawiasem mówiąc, ten plan B działa w życiu, ale nie w związkach. Posiadanie partnera zapasowego tylko zepsuje twój obecny związek i spowoduje ból serca dla wszystkich zaangażowanych. Wystarczająco powiedziane.

#76. Ćwicz, ćwicz, ćwicz

Dobrą wiadomością jest to, że nawet jeśli nie masz pewności siebie, możesz nauczyć się ją znajdować. Jest taki stary dowcip o turystce pytającej kogoś na ulicach Nowego Jorku, jak dostać się do Carne gie Hall. Nieznajomy odpowiedział: „Ćwicz, młody człowieku, ćwicz”. Zaczynaj ćwiczyć i szlifować swój występ, jakkolwiek by on nie był. Kiedy wiesz, że jesteś świetny w tym, co robisz, twoja pewność siebie jest znacznie mniej podatna na wstrząsy. Praktyka, nawet jeśli robisz w kółko to samo, nie musi być nudna. Tak, muzycy godzinami grają na gamach, a sportowcy wykonują niekończące się ćwiczenia, ale

jednocześnie są też mentalnie na fali lub na spotkaniu wizualizującym swój sukces. Korzystanie z praktyki w ten sposób nie tylko utrzymuje ich w formie, aby robić to, co robią, ale także pomaga im stawać się lepszymi. Jako pisarz uważam (a niektórzy się z tym nie zgodzą), że istnieje bardzo niewiele ćwiczeń praktycznych, które można wykonywać poza pisaniem, ale niektórzy lubią czytać na rozgrzewkę, a inni używają konspektów lub notatek, aby zacząć. Wszystkie te przygotowania są dobrą praktyką tworzenia utworu lub przedstawienia, w którym będziesz się dobrze czuł. Pewien znany muzyk powiedział kiedyś, że gdyby nie ćwiczył przez jeden dzień, zauważyłby różnicę. Jeśli nie ćwiczył przez dwa dni, zauważyłby to jego nauczyciel, a gdyby nie ćwiczył przez trzy dni, zauważyłaby to publiczność. Dlatego każdego dnia siada przy klawiaturze, doskonaląc swoją sztukę i zachowując wysoką pewność siebie. Sztuczka polega na tym, aby codziennie ćwiczyć coś, co sprawia ci przyjemność. Czasami trzeba zrobić trochę mentalnej gimnastyki, aby ta myśl stała się rzeczywistością. Jeśli lubisz ćwiczyć tylko dlatego, że sprawia, że jesteś lepszy w tym, co robisz, to w porządku, ponieważ ta mała odrobina pozytywnego nastawienia pomoże ci przejść na wyższy poziom i kontynuować doskonalenie zestawu umiejętności. Ale znacznie ułatwi to twoje sesje treningowe, jeśli poczujesz radość z tego procesu. Wszyscy znamy prawdę, że praktyka czyni mistrza. Niektórzy nie zdają sobie sprawy, że praktyka zwiększa również pewność siebie.

#77. Nie bądź własnością tego, czego pragniesz

Pragnienie jest jedną z naszych najpotężniejszych sił motywujących, ale rozsądnie jest mieć pewność, że to, czego chcesz, poprawi twoje życie i życie tych, na których ci zależy. Niezależnie od tego, czy chodzi o osobę, miejsce, pozycję czy przedmiot, pragnienie czegoś za bardzo może sprawić, że zrobisz coś, co jest sprzeczne z twoim systemem wartości, a to może być o wiele bardziej bolesne niż nieosiągnięcie tego, czego chcesz. Pożądanie kogoś, kto jest przywiązany lub niedostępny, przyniesie tylko ból tobie i być może innym. Jeśli jesteś w związku i odczuwasz pragnienie osoby innej niż twój partner, ten, kto dzieli twoje łóżko, poczuje to na pewnym poziomie. Jeśli kiedykolwiek ci się to przytrafiło, pamiętaj, jak się czułeś, gdy twój partner emocjonalnie się odsunął. Możesz nie być pewien, co czujesz, ale wiesz, że coś jest nie tak. A potem związek zostaje wytrącony z równowagi. W tym momencie zaczynasz patrzeć na to, co może ci się nie podobać w osobie, z którą jesteś i o ile lepiej ta, której pragniesz, będzie pasować do twojego życia. Większość z tego dzieje się w twojej głowie. Pamiętaj, że niezależnie od tego, ile „chwil” przeżyłeś z obiektem swoich pragnień, tak naprawdę nie wiesz, jak wyglądałoby życie z nim. Jeśli to, czego chcesz, przekracza twoje możliwości finansowe, zadłużanie się (zwłaszcza w tej gospodarce) jest co najmniej nierozsądne, aw najgorszym przypadku może zrujnować twoje szanse na spełnienie amerykańskiego snu. Wydawanie pieniędzy, których nie masz, na coś, czego tak naprawdę nie potrzebujesz, jest jak próba wypełnienia studni bez dna w twojej duszy. Pustki w twoim sercu nigdy nie da się wypełnić w ten sposób. Jeśli żyjesz ponad stan, przyjrzyj się uważnie swojemu zachowaniu. Rozsądne może być pocięcie niektórych kart kredytowych lub zablokowanie kanałów zakupów domowych w telewizorze. Proste działania, takie jak te, nie powstrzymają Cię automatycznie przed wydawaniem tego, czego nie masz, ale przypomną Ci, że musisz zmienić tę część swojego życia. Większość ludzi chce iść do przodu lub awansować w swoim życiu. Myślimy o tym jako o ambicji i zwykle jest to bardzo dobra rzecz, chyba że zaślepią. Osiągnięcie za wszelką cenę może być emocjonalnie kosztowne i faktycznie sparaliżować twoją mobilność w górę, a także zrazić ludzi, którzy by cię wspierali. Najlepszym sposobem na budowanie kariery jest stworzenie zespołu wsparcia, który pracuje razem, aby osiągnąć sukces i uznanie, do którego dążysz. Zajmie to więcej czasu, ale sprawi, że staniesz się lepszy, a twoja pozycja będzie trwać o wiele dłużej, niż gdybyś ją zdobył, przeskakując nad swoimi współpracownikami. Pragnienie, użyte właściwie, pomoże ci osiągnąć to, czego chcesz. Tylko upewnij się, że zachowanie uczciwości jest częścią celu.

#78. Sklasyfikuj swój akt

Aktora Martina Sheena poznałem na wiecu wspierającym lokalną organizację pomagającą bezdomnym. Kiedy zostałam mu przedstawiona, wyciągnął rękę, aby ucisnąć moją i powiedział: „Cześć, jestem Martin Sheen”. Przez głowę przemknęły mi dwie myśli: pierwsza „Duh!”, a druga, jaką klasą było z jego strony nie zakładać, że go znam tylko dlatego, że był wówczas gwiazdą programu telewizyjnego numer jeden (The Zachodnie skrzydło). Na świecie są dwa rodzaje ludzi: ci, którzy mają klasę i ci, którzy jej nie mają. Ci, którzy to robią, są skromni, uprzejmi i życzliwi. Roztaczają aurę pewności siebie i ciepła. Pozostali to kwintesencja palantów, których wszyscy spotkaliśmy lub o których słyszeliśmy. Twoja misja – jeśli zdecydujesz się ją zaakceptować – polega na tym aby być aktem klasowym. Jeśli pewność siebie cokolwiek ci daje, ze względu na ludzi, którzy się o ciebie troszczą, niech tak będzie.

#79. Drugie myśli

Kto powiedział, że zmiana zdania jest nie w porządku? Większość ludzi, nawet bardzo pewnych siebie, dokonuje wyborów, które uważają za mądre, a potem się zastanawia. To nie jest neurotyczne; to normalne. Ponowne przemyślenie decyzji – czy to w sprawie małego zakupu, czy też dużej transakcji biznesowej – może sprawić, że zwątpisz w siebie, więc mądrze jest zrozumieć ten proces, aby poradzić sobie z nim tak dobrze, jak to możliwe. Jeśli chodzi o wybór finansowy, niektórzy nazywają to wyrzutami sumienia kupującego. Wszyscy dokonaliśmy znacznego zakupu, a potem zastanawialiśmy się, czy postąpiliśmy właściwie — myślimy o kosztach w porównaniu z tym, co otrzymujemy, patrząc na nasze dochody i gospodarkę, a następnie machinacje „czy dostałem najlepszą ofertę, jaką mogłem”, które przechodzą przez nasz teraz całkowicie zdezorientowany umysł. Kupno nowego domu, refinansowanie lub zakup drogiego przedmiotu, takiego jak samochód lub wakacje, może sprawić, że pobijesz się do tego stopnia, że bez względu na to, jak wspaniałe będą wakacje lub rzecz, nie będziesz mógł się dobrze bawić (lub nowy samochód, dom czy telewizor z płaskim ekranem). Nikt z nas nie jest w stanie podjąć wszystkich właściwych decyzji. Jeśli jesteś przyzwyczajony do tego, że prawie zawsze masz rację w swoich wyborach, to popełnianie błędów lub zastanawianie się staje się jeszcze bardziej niewygodne. Ale zgadywanie jest również okazją do dostrojenia się do poziomu pewności siebie i zadania sobie pytania, jak głęboko twoja decyzja wpłynie na ciebie w szerszym kontekście. W większości przypadków nawet przy największych zakupach czy decyzjach istnieje sposób na zmianę kursu. Jeśli nie czujesz się dobrze ze sobą z powodu decyzji innej niż w przypadku operacji plastycznej, zwykle możesz ją cofnąć. Większość rzeczy, które kupujesz, można zwrócić, chociaż czasami trzeba uiścić opłatę za uzupełnienie zapasów lub opłatę za wykup. Renegocjacje w takich przypadkach są ważne, ponieważ nie możesz zaakceptować umowy, która sprawi, że poczujesz się jak wycieraczka. Strach po podjęciu decyzji polega na tym, że nawet jeśli nie stracisz pieniędzy, możesz stracić twarz, kontrakt biznesowy lub, w najgorszym przypadku, przyjaciela. Ale te straty są łatwiejsze do odzyskania niż utrata poczucia własnej wartości. Musisz zaufać swojemu wewnętrznemu systemowi nawigacji, a jeśli coś naprawdę nie jest w porządku, świadomość, że masz moc dwóch stóp i możesz odejść od każdej umowy, daje ci siłę, by stanąć w obronie swoich przekonań. (Na marginesie, staraj się nie podejmować tych ważnych decyzji w piątek, ponieważ wtedy masz cały weekend na rozmyślanie o tym, czy postąpiłeś słusznie). , to dodaje siłę, a przy następnej rundzie będziesz bardziej pewny siebie. Umowa jest umową tylko wtedy, gdy obie strony zgadzają się, że leży to w ich najlepszym interesie. Jeśli jedna osoba czuje się wykorzystana lub wepchnięta w to, żadne z was ostatecznie nie będzie szczęśliwe.

#80. Przyjaciele jako rodzina

Miliony ludzi czuje się samotne każdego dnia — wielu nie bez powodu. Mogą być oddzielone od swoich bliskich lub ich rodzina mogła umrzeć. Niektórzy z wyboru izolują się, aby znaleźć wewnętrzny spokój. Dla wszystkich, którzy cierpią z powodu tego rodzaju samotności, pewność siebie jest wstrząśnięta do

głębi. Niektóre osoby rezygnują ze swoich rodzin pochodzenia z powodu nadużyć lub zaniedbań. Jest to akt samozachowawczy i niezbędny do przetrwania, ale wciąż jest trudny i samotny. Jeśli życie zmusiło cię do odejścia od krewnych, nabierz otuchy. Nie jesteś sam. Niezależnie od tego, czy okoliczności zaszły z natury, czy z wyboru, wynik i lekarstwo są takie same: dla wielu ludzi budowanie rodziny przyjaciół jest właściwą rzeczą. Posiadanie bliskiej i kochającej grupy przyjaciół, którzy wspierają i mogą być przy tobie, jest błogosławieństwem. Relacje te wymagają takiego samego poziomu zaangażowania i zaufania, jakiego potrzebuje każda udana rodzina, aby się rozwijać. Być może słyszałeś, że osoby w związkach małżeńskich żyją dłużej niż osoby samotne. Rzeczywiście, badania nad długowiecznością pokazują, że ci, którzy żyją samotnie, umierają wcześniej niż ci, którzy mieszkają z innymi, ale ma to niewiele wspólnego z małżeństwem. Kluczem jest zaangażowanie innych ludzi. Bycie zaangażowanym oznacza wiązanie się z innymi i wypełnianie życia ludźmi i działaniami, które dają poczucie, że jesteś częścią czegoś większego niż ty sam. Bycie z innymi ludźmi daje ci coś, co rzadko możesz zdobyć sam: potwierdzenie. Długoterminowe przyjaźnie stają się z czasem ważniejsze, ponieważ proces dzielenia się swoją historią z innymi ludźmi tworzy silne połączenie. Wydaje się, że kiedy ludzie, którzy znali się ze szkoły, ponownie się spotykają, relacje są silne. Dotyczy to zarówno związków romantycznych, jak i przyjaźni. Nawiązywanie nowych przyjaźni pomaga nam żyć dłużej i chroni przed chorobą Alzheimera, ponieważ powoduje, że nasze umysły myślą i czują na nowe sposoby. Za każdym razem, gdy robimy coś inaczej, wzmacniamy połączenia w naszych mózгах. Nowe relacje wymagają od nas przyjęcia nowych informacji, przetworzenia ich i próby osiągnięcia pożądanego rezultatu. Jeśli chcesz się z kimś zaprzyjaźnić, zwykle jest to dość łatwe, ponieważ przez większość czasu lubimy ludzi, którzy nas lubią. Zadając niegroźne pytania, możesz okazać zainteresowanie kimś, kogo próbujesz poznać. Możesz dzielić się swoimi przemyśleniami i opiniami na temat filmów, książek i felietonów w gazetach lub wspólnie odkrywać nową restaurację. Kiedy stworzysz rodzinę przyjaciół, wiedz, że są to ludzie, których wybrałeś do swojego kręgu. Zrób wszystko, co możesz, aby uhonorować ich udział, a znajdziesz ukojenie w ich obecności. Pamiętaj, że musisz być przyjacielem, aby zdobyć przyjaciela.

#81. Rozpoznaj swoje zdolności

Motywatorem numer jeden ludzi jest uznanie. Powiedzenie koledze z zespołu, że doceniasz jej wysiłki na rzecz udoskonalenia waszych relacji zawodowych, jest najlepszym motywatorem, jaki możesz jej dać. Poinformowanie kogoś, kogo kochasz, że dodał do twojego życia, będąc sobą, jest jednym z najwyższych komplementów, jakie możesz złożyć. Wiele osób zawodzi, nie okazując sobie części tego uznania. Gdybyśmy tylko mogli zdać sobie sprawę, kim naprawdę jesteśmy i przyznać sobie uznanie za to, że jesteśmy najlepszymi sobą. Jest to szczególnie ważne, gdy tego nie odczuwamy. Kiedy wiesz, do czego jesteś zdolny, trudno jest czuć się dobrze, gdy ci się nie udaje, ale musisz patrzeć na te niepowodzenia z perspektywy. Prawdziwie pewni siebie ludzie uznają, że odnieśli sukces w przeszłości i nadal mają możliwość, aby zrobić to ponownie – i zrobią to. Wiedza o tym, że masz talent i prawdziwe zrozumienie tego, pomoże ci przejść przez prawie każdą sytuację. Wiara w siebie wymaga umiejętności rozpoznania swoich umiejętności i poklepania się po plecach za ich posiadanie. To nie jest wyzwalanie ego; jest to konieczne do zintegrowania zachowań zwiększających pewność siebie z procesem myślowym i stylem życia. Więc następnym razem, gdy wygrasz, zrób coś, z czego jesteś dumny, lub powiedz coś dobrego, po cichu przyznaj, że dobrze sobie poradziłeś i dobrze się z tym czujesz. Sprawia, że jesteś lepszy w byciu najlepszym sobą.

#82. Kluczem jest determinacja

Życie jest trudne, a największe osiągnięcia są wypełnione największymi nagrodami właśnie dlatego, że są trudne. Ćwicząc determinację, rozwiniesz swoje umiejętności nie tylko radzenia sobie z

przeciwnościami losu, ale także rozwijania się podczas robienia tego. Psycholog dr Stephen Trudeau mówi o tym w ten sposób:

„Potrzebujemy determinacji, aby wytrwać, gdy pojawia się opór wobec naszych wysiłków”. I powinien wiedzieć; Oprócz tego, że jest zapracowanym terapeutą, jest także autorem książki *The Special Needs of Parenting*, która została zainspirowana radościami i wyzwaniem jego i jego żony Mary w związku z ich synem Devinem, który ma porażenie mózgowie. Podziwiam dr Trudeau z wielu powodów. On i Mary wiedzieli, że ich syn nie będzie „normalny” i powiedziano im nawet, że nigdy nie pozna ich imion ani nie będzie mógł się porozumieć, i że nie będzie mógł żyć pełnią życia. Ale byli zdeterminowani, by urodzić dziecko i jak najlepiej je wykorzystać. Wczesne lata były ogromną walką, z wieloma popędami, które trwają do dziś. To musi być jedna z najtrudniejszych rzeczy na świecie, patrzeć na swoje dziecko w bólu i przerażeniu szpitalami, lekarzami, zastrzykami i wszystkimi tymi dziwnymi testami. Ta rodzina trzymała się razem, a ich miłość rosła wraz z determinacją, by zapewnić synowi przyszłość. Dziś Devin jest aktywnym nastolatkiem, który choć musi korzystać z chodzika, całkowicie bierze życie takim, jakie jest. Chociaż nie może uprawiać sportu z innymi dziećmi, może jeździć w wózku bocznym motocykla swojego taty i cieszy się to sporym zainteresowaniem. Kiedy przychodzą do wujka Bartona, Devin lubi chodzić po schodach i chociaż nie spieszy się, jest zdeterminowany, by zrobić to sam, i robi to. Wciąż jest dzieckiem i jest tak uparty, jak tylko oni wszyscy mogą być. Nauczył się również nie postrzegać swojej niepełnosprawności jako znaku stopu. Devin znajduje sposoby na omijanie przeszkód, co czasem wymaga niewielkiej pomocy osoby dorosłej, ale radzi sobie sam. Opanował nawet pilotowanie łodzi elektrycznej i bardzo poważnie traktuje swoje obowiązki kapitana, upewniając się, że wszyscy siedzą na swoich miejscach i nie ma w tym żadnej gry. Determinacja, by iść dalej w obliczu wielu wyzwań, pomogła całej rodzinie. Możesz to nazywać jak chcesz, ale chodzi o to, że pomimo niepowodzeń ta rodzina rozwija się w obliczu trudności. Ich pewność siebie jest silna, podobnie jak ich więź. Kiedy człowiek jest zdeterminowany, może wiele osiągnąć. Kiedy rodzina podziela tę determinację jako część swojego systemu wartości, pozytywne wyniki są zwielokrotnione. Jeśli twoja pewność siebie jest zachwiana, ponieważ ty lub członkowie twojej rodziny borykacie się z trudnościami, nabierz otuchy w historii Trudeau. Musisz wierzyć, że bez względu na to, z czym się mierzysz, masz determinację i siłę pewności siebie, aby przez to przejść i prowadzić pełne i radosne życie.

#83. Porzuć kłamstwo

Niewielu z nas chętnie przyznaje się do kłamstwa. Więc po co z tego rezygnować? Bo kłamstwo odziera nas z godności. Kiedy kłamiemy, możemy czuć, że wyszliśmy z kłopotów lub zrobiliśmy wrażenie na kimś naszą opowieścią, ale tak naprawdę wszystko, co zrobiliśmy, to nadszarpnięcie własnej samooceny i pewności siebie. Kłamstwem atakujemy własną wiarygodność słowami i czynami. Kłamstwo przybiera różne formy. Kłamstwo obronne ma na celu powstrzymanie nas od wzięcia odpowiedzialności lub wyciągnięcie nas z kłopotów. Istnieją również kłamstwa mające na celu upiększenie prawdy, abyśmy wydawali się bardziej imponujący lub zaangażowani niż jesteśmy. Być może najpowszechniejszą formą jest kłamstwo, aby uniknąć zranienia uczuć innych osób. Szkoda, że jesteśmy tak kreatywni w kwestii tego, na ile sposobów możemy kłamać. Czasami nasze kłamstwa, nieprawdy i upiększenia wracają, by nas prześladować. Wraz z narastaniem kłamstw rośnie potrzeba ciągłego kłamstwa, aby wspierać pierwotne kłamstwa. Wkrótce zostaje się złapanym w sieć tak lepką, że presja wszystkich kłamstw jest przytłaczająca. Kiedy zaczynasz to czuć . że powiedziałeś zbyt wiele kłamstw, czas się oczyścić. Mądrze jest tutaj również pamiętać, że spowiedź może być dobra dla duszy. Ale czym jest kłamstwo? Wiele osób używa jako definicji operacyjnej czegoś podobnego do niemówienia prawdy lub mówienia nieprawdy. Ale te definicje pozostały po uproszczonych wyjaśnieniach naszego dzieciństwa. Najlepszy opis kłamstwa, jaki kiedykolwiek słyszałem, brzmi:

powiedzenie nieprawdy lub pominięcie prawdy komuś, kto zasługuje na poznanie prawdy. Kto decyduje o tym, kto zasługuje na poznanie prawdy? Ty robisz. Robisz to, będąc uczciwym wobec siebie i poświęcając się etycznemu życiu. Zaufaj mi, możesz to zrobić. Podam przykład działania tej koncepcji. Jeśli ktoś obcy pyta mnie, ile mam pieniędzy w banku, nie mam obowiązku mu tego mówić, bo nie zasługuje na to, by znać prawdę. To nie jego sprawa. Jeśli jednak moja żona zapyta mnie, gdzie spędziłem popołudnie w zeszły piątek po pracy, powiem jej dokładnie, co, dlaczego, gdzie i z kim, ponieważ zasługuje na poznanie prawdy, a ja ją kocham. Ludzie często przywołują okoliczność, że muszą powiedzieć „białe kłamstwo” i powinno być oczywiste, że nie ma potrzeby być tak szczerym, aby zranić innych ludzi. Jeśli moja babcia ma na sobie brzydką sukienkę, z której jest bardzo dumna, powiem jej, że wygląda ślicznie, ponieważ niszczenie jej dobrych uczuć nie ma sensu. Pozbądź się kłamstw o tym, jak wspaniały, wysportowany, szczęśliwy lub niesamowity jesteś. Wierz lub nie, ale to, kim jesteś, jest wystarczająco interesujące. Poza tym większość ludzi i tak ci nie wierzy. Przechwalające się kłamstwa i upiększenia są zwykle dość oczywiste. Trzymaj się szczerą prawdę o sobie, a możesz być zaskoczony, jak bardzo ludzie lubią Ciebie! Kłamstwo powoduje niepotrzebny stres. Rozwijanie nawyku mówienia prawdy jest wyzwalające. Dzięki temu, że nie musisz marnować cennej przestrzeni mózgowej na zapamiętywanie, które kłamstwa i upiększenia komu zostały powiedziane, zaczynasz czuć się bardziej spokojny, zrelaksowany i mniej zestresowany. Pozbycie się defensywnego kłamstwa jest najbardziej wyzwalające ze wszystkich. Kiedy zostaniesz przyłapany lub osaczony przez niewywiązywanie się z umowy o pracę, najlepszą obroną jest przyznanie się do błędu i przyrzeczenie natychmiastowego podjęcia działań naprawczych. Kiedy kłamiemy w obronie, aby ukryć nasze błędy, prędzej czy później to nas dogania. Lepiej być znanym nie jako osoba idealna, ale jako osoba, która ma wady, ale jest gotowa je zmienić. Pozbywając się kłamstw ze swojego życia, zyskasz poczucie spokoju i pewności siebie - pewności siebie wiedząc, że nie masz nic do ukrycia, nie masz się czego bać. Będziesz spał bardzo dobrze bez kłamstw na sumieniu.

#84. Kije i kamienie

To, co myślą o tobie inni, nie jest twoją sprawą i nie powinieneś pozwolić, by wpłynęło to na twoją samoocenę. Bycie beznamytnym, jeśli chodzi o krytyczne komentarze (lub plotki) od osób wokół ciebie, jest doskonałym narzędziem do osiągnięcia sukcesu i utrzymania pewności siebie. Rzeczywistość jest taka, że żadne dwie osoby nie mogą mieszkać ani pracować razem bez okazjonalnego deptania sobie nawzajem po palcach. Jeśli ktoś wyrządzi ci krzywdę, najprawdopodobniej nie było to zamierzone, a jeśli tak, może to być sygnał, że być może będziesz musiał przejść dalej lub przynajmniej skorzystać z coachingu lub porady. Jeśli pozwolisz się zmanipulować niedoinformowanymi lub po prostu niemiłymi słowami osoby, która może być zazdrosna lub niepewna siebie, twoje życie stanie się nieprzyjemne, a poziom twojej pewności siebie spadnie jak kamień. Pamiętaj, co powiedziała twoja mama, kiedy dokuczano ci jako dziecko: zastanów się nad źródłem. I wtedy jest stara linia „kije i kamienie”. Prawda jest taka, że negatywne rzeczy, które ludzie mogą o tobie mówić, wynikają z ich własnego dyskomfortu i wewnętrznego niepokoju. Jeśli ktoś zachowuje się pasywno-agresywnie, aby zdobyć twoją skórę (lub sprawić, że wyglądasz źle) i dasz jej znać, że cię dopadła, zachęci ją to do zrobienia tego ponownie. Ignorując jej nieodpowiednie i niedokładne komentarze lub działania, odbierasz jej władzę. Osobiście uważam takich ludzi za niespokojne dusze i po prostu idź dalej. Osoby sprawujące władzę są na ogół świadome tych złych zachowań w miejscu pracy i traktują obwiniaczy i plotkarzy z dużym przymrużeniem oka. Ale jeśli pozwolisz im wpływać na swoją wydajność lub nastrój, możesz zdezorientować ludzi wokół ciebie. Wiem, że może to być prawdziwym wyzwaniem, aby nie obrazić się ani nie złościć na osobę, która powiedziała lub zrobiła coś, co sprawiło ci ból, ale stosując się do tej rady, faktycznie chronisz się na wypadek, gdyby miało miejsce inne podobne zdarzenie. Budujesz także swoją wewnętrzną siłę i wzmacniasz pewność siebie, odpowiadając, a nie reagując na uwagę. Powstrzymywanie się od

okazywania gniewu na bycie obrażonym jest oznaką, że jesteś ponad to. Projektowanie tego rodzaju poczucia własnej wartości sprawi, że będziesz odporny na nieodpowiednie, krytyczne komentarze tych, którzy chcieliby, abyś poniósł porażkę. Wtedy staje się to stratą ich czasu i energii. Jeśli po prostu pozwolisz negatywnym komentarzom stoczyć się po plecach, przestępca przestanie. Jeśli zachowanie się utrzymuje, rozmowa jeden na jednego jest w porządku, ale jeśli to nie zadziała, sprowadź osobę trzecią spoza twojego związku lub pracy. Wierzę, że możesz wybrać najlepszy sposób działania w oparciu o powagę przestępstwa, ale nie idź do gardła, bo to zniża cię do poziomu przestępcy. Zachowując swoją godność i nie pozwalając się obrazić, twoja pewność siebie pozostaje nienaruszona, zachowujesz koncentrację i szacunek otaczających cię osób. I naprawdę wierzę, że to jest twój najlepszy sposób działania.

#85. Małe jasne plamki

Czasami wszystko, czego potrzebujemy, aby przetrwać trudny czas, to odrobina jasności w naszym życiu – zajęcie miejsca parkingowego tuż przed sklepem, nieoczekiwane znalezienie banknotu 20-dolarowego w kieszeni dżinsów lub dostrzeżenie promyka radości w oczy ukochanej osoby. Takie małe rzeczy mogą mieć duże znaczenie w Twoim dniu. Może być trudno utrzymać to uczucie przez długi czas, ale to jest w porządku. Jeśli przechodzisz trudny okres, całkiem zdrowe jest wyjście z niego na minutę lub dwie. Wszyscy wiemy, że pobyt w stresie lub depresji nie jest dobre dla naszego dobrego samopoczucia, więc samo pozwolenie sobie na doświadczanie pozytywnych emocji, nawet chwilowego szczęścia pośród chaosu, pomoże ci utrzymać trochę energii i zbliży cię do uzdrowienia problemu. Jeśli zrobisz sobie przerwę od swoich kłopotów, nawet bardzo małych, nie możesz nie spojrzeć na sprawy inaczej. Tak, problem nadal będzie istniał, ale nie będzie tak przytłaczający, jak był. Świadomość, że możesz się uśmiechać lub śmiać podczas walki ze swoimi demonami, jest bardzo wzmacniająca. Ale często te chwile są nieuchwytnie, więc musisz być dobry w ich szukaniu. Ludzie, którzy mają zwierzęta, które kochają, zazwyczaj mogą uzyskać kilka sekund lekkości, widząc, jak ich zwierzęta są szczęśliwe. Niezależnie od tego, czy odpoczywamy, czy się bawimy, nasi czworonożni przyjaciele mogą nas trochę podnieść nawet w najciemniejszych chwilach. Poleciłem wielu ludziom ratowanie psa lub kota, ponieważ wiem, że w prawie wszystkich przypadkach dana osoba odnosi tyle samo korzyści co zwierzę (jeśli nie więcej). Wyjście na spacer lub podziwianie malowniczych widoków, nawet jeśli trzeba dojechać samochodem do inspirującego miejsca, jest bardzo uzdrawiające. Biorąc swoją konstytucję, rozejrzyj się wokół i chłoń tyle piękna, ile możesz. Podjęcie wysiłku, aby wypełnić swój umysł i serce, pomoże ci dostrzec, że chociaż jest to ciemny czas, są tam promienie słońca. Kiedy małe rzeczy idą dobrze, gdy jesteśmy w towarzystwie przyjaciół i rodziny lub gdy wykonujemy nawet małe zadanie, nasza psychika otrzymuje pozytywny ładunek, który może pomóc nam się rozjaśnić. Znalezienie sposobów na rozjaśnienie swojego życia to coś, w czym każdy z nas może się poprawić. Nie oszukuj się; wszyscy (nawet Oprah) przeżywają trudne chwile. Ci z nas, którzy są w tym wyćwiczeni, nauczyli się celebrować małe zwycięstwa. Znalezienie tych maleńkich jasnych punktów może nie wydawać się dużo, ale spróbuj i bądź otwarty na wyciągnięcie z otchłani. Może się to zdarzyć tylko jeden krok na raz.

#86. Radzenie sobie z rozczarowaniem

Czasami coś po prostu nie wychodzi. W twoim świecie prawo Murphy'ego może wydawać się regułą, a ty czujesz się rozczarowany swoim życiem i być może samym sobą. Radzenie sobie z rozczarowaniem jest czymś, z czym większość ludzi myśli, że pewni siebie ludzie nigdy nie będą musieli sobie z tym poradzić. Prawdziwa prawda jest taka, że każdy inaczej radzi sobie z rozczarowaniem; ci, którzy przyjmują pewne siebie zachowania, mogą nie zboczyć z kursu tak łatwo, jak ktoś, kto ma sporo wątpliwości. Dobrą wiadomością jest to, że każdy może nauczyć się lepiej radzić sobie z rozczarowaniem, a dodatkową korzyścią jest zwiększenie pewności siebie. Dla rozczarowanych, ich

reakcje mogą być różne, od kładzenia się do łóżka przez wiele dni (niezbyt praktyczne, jeśli masz życie), być może poniżanie się i tłumienie ich produktywności. Kiedy weźmiesz rozczarowanie i zwrócisz je przeciwko sobie lub obwiniasz się za nie, rezultatem będzie emocjonalny ból i utrata energii. Wszyscy musimy znaleźć własne sposoby radzenia sobie z życiem, gdy sprawy nie idą w kierunku, w którym chcemy. Od nieudanych związków po utracone możliwości biznesowe lub straty finansowe, z tego składa się życie. Jeśli naciągniesz kołdry na głowę, nigdy nie będziesz miał okazji wykorzystać swojego rozczarowania, aby przejść na wyższy poziom lub przynajmniej wyciągnąć z niego naukę. Świadoma osoba odczuwa normalny smutek towarzyszący niepowodzeniu; pewny siebie konstruktywnie uwalnia uczucia, a także opracowuje plan, jak pomóc sobie poczuć się lepiej. Zwykle dotyczy to niektórych rodzajów emocjonalnego lub fizycznego uwolnienia, takiego jak praca w domu lub na podwórku, spotkanie z terapeutą, ćwiczenia lub cokolwiek, co pozwala odpuścić i tym samym przetworzyć swoje uczucia. Po tym następuje jakieś działanie, które pomaga zrównoważyć niezadowolenie. Możesz nie być w stanie naprawić początkowego rozczarowania, ale możesz włożyć energię w inne rzeczy i poprawić sobie samopoczucie, osiągając coś konstruktywnego. Bez względu na to, co dzieje się w twoim świecie, czyszczenie szuflady ze skarpetami, przycinanie róż lub napisanie kolejnej wspaniałej amerykańskiej powieści sprawi, że poczujesz się lepiej o sobie i swojej sytuacji. Rozczarowanie pozbawia nas wiatru w żaglach. Możesz usiąść, uspokojony, pośrodku swojego żalu lub możesz wyciągnąć wiosło i rozpocząć drogę do brzegu. Nie potrafię powiedzieć, czy trafisz na bezludną wyspę, czy do tropikalnego raj. Ale pozostanie tam, gdzie jesteś, z pewnością zamieni cię w pokarm dla ryb, więc jedynym prawdziwym wyborem jest rozpoczęcie wiosłowania. Chwilowe rozczarowanie okolicznościami jest całkowicie ludzkie. Pobyt w tym miejscu to wybór – czysty i prosty. Wolałbym ponieść porażkę sto razy niż nigdy nie spróbować. Życie jest zbyt krótkie, aby żyć z rozczarowaniem, a jest tak wiele sposobów, aby coś się wydarzyło. Możesz to zrobić.

#87. Doskonałość przyjdzie z czasem

Kiedy ludzie pytają mnie, jak pisać, mówię im, żeby po prostu zwymiotowali na papierze. To może być trochę graficzne, ale chodzi o to, aby zapisać to, co masz w głowie. Przelanie tego na papier może poprowadzić Cię w nowym kierunku, dać dodatkowe materiały, o których istnieniu nawet nie wiedziałeś, a także sprawić, że poczujesz się, jakbyś coś osiągnął. Posiadanie całej strony wypełnionej twoimi słowami to świetny sposób na budowanie pewności siebie. Doświadczenie nauczyło mnie, że najlepszym sposobem, aby coś zrobić, jest po prostu usiąść i zacząć. Kiedy zaczynam, nie dążę do perfekcji; Chcę tylko dobiec do mety. Nie każdy rozdział jest genialny, ale dobrą wiadomością jest to, że mogę go później dopracować, jeśli zechcę — po to jest edycja. Dla mnie ważne jest, aby pisać tak często, jak to możliwe. Stare powiedzenie o powolnym i stałym wygrywaniu wyścigu sprawdza się w moim świecie i w twoim też. Różnica polega na tym, że nie martwię się o to, jak wyglądam, gdy zmierzam do celu, ponieważ wiem, że mogę później wszystko dostroić. Zacząłem swoją karierę pisarską od miesięcznego felietonu, a potem zacząłem pisać inny cotygodniowy felieton. Na początku martwiłem się, że nie dam rady napisać dwóch felietonów, ale po jakimś czasie stało się to częścią mojej rutyny. Wtedy wziąłem się za mój pierwszy projekt książkowy. Ono było trochę wyzwaniem, ale udało mi się zintegrować pracę z moim dniem i teraz naprawdę nie mogę się doczekać mojej „godziny pisania”. Obecnie czytasz czwartą książkę, którą napisałem przy użyciu tego procesu. Chodzi o to, aby nauczyć się, że rozpoczęcie jest drugą najtrudniejszą częścią – wykonywanie zadania przez wiele dni z rzędu jest znacznie trudniejsze. A potrzeba perfekcji od samego początku spowalnia cię do pełzania. Aby wszystko się potoczyło, najlepiej jest ustalić ramy lub zarys i jakąś linię czasu. Trzymaj się tego tak bardzo, jak to możliwe i nie martw się, że wszystko będzie dobrze za pierwszym razem. Tylko upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby w razie potrzeby dopracować swoją pracę. Niektórzy ludzie są na tyle utalentowani, że ich pierwsze próby są zwykle całkiem niezłe. Nawet jeśli to nie ty, pamiętaj, że im bardziej się starasz, tym lepiej się dostaniesz. nie zrozum mnie źle; Uwielbiam

perfekcję, po prostu nie potrzebuję jej przy pierwszych próbach. Dążenie do perfekcji hamuje kreatywność. Daj swojemu projektowi całe serce i umysł, a cokolwiek wyjdzie, będzie to wysokiej jakości praca, a także coś, z czego będziesz dumny.

#88. Nie pozwól, by wiek cię zastraszył

Kiedy byłem nastolatkiem, widziałem tabliczkę na Knott's Berry Farm z napisem: „Nie żałuj, że się starzejesz; niewielu ludzi ma ten przywilej”. Zawsze o tym pamiętałem i utrzymywałem jako część mojego systemu wartości. Pomaga mi cieszyć się czasem spędzonym na tej planecie bez żalu, a także zapewnia mi ufne podejście do przyszłości. Każdy musiał się kiedyś urodzić, a jeśli nie lubisz swojego wieku, ta negatywność przeniknie do innych dziedzin twojego życia i podważy twoje poczucie własnej wartości. Słuchaj, jesteś tym, kim jesteś, i masz tyle lat, ile masz. Zaakceptowanie tego jest jedynym sposobem na spełnione życie. Jeśli opłakujesz swoją młodość, nie możesz rozkoszować się chwilą, pewnością siebie, która przychodzi z doświadczeniem, ani mądrością, która towarzyszy wiekowi. James Taylor śpiewał kiedyś: „Sekretem życia jest cieszenie się upływem czasu” i nie mogłem się z tym nie zgodzić. Jestem pewien, że jest więcej niż jeden sekret, ale ten jest dobry. Jeśli nie potrafisz kochać każdego dnia i wyciskać z niego tyle, ile możesz, to będziesz kładł się spać z żalem i budził się z niepokojem. Zaufanie, że jesteś we właściwym miejscu, we właściwym wieku, z właściwymi ludźmi, da ci więcej radości i pewności siebie niż pokój pełen płyt CD z poradnikami. Nie chcę być dysfunkcyjnym starym człowiekiem. Chcę „wystarczająco dobrej” jakości życia. Mówię to w ten sposób, ponieważ wiem, że wiek może mieć pewne wady, a ja nie znoszę rozczarowań, więc lubię mieć rozsądne oczekiwania. Wyobrażam sobie, że będę miał kilka problemów fizycznych, które mogą mnie spowolnić, ale nie pozwolę im się zatrzymać. Poza tym, czy zwolnienie nie jest najlepszym sposobem na poznanie otaczającego Cię świata? Prawda jest taka, że nikt nie wyjdzie stąd żywy, a ty po prostu musisz wybrać najlepsze miejsce, w którym się teraz znajdujesz. Jeśli tego nie zrobisz, radość, którą możesz odczuwać, zmieni się w „miałbym-powinienem-mógłbym” i będziesz czuł się niekomfortowo emocjonalnie, bez względu na wiek. Bądź tym, kim jesteś i jaki jesteś. Uwielbiam patrzeć, jak mężczyźni noszą koszulki z napisem „Starzy faceci rządzą!” Kolesie nie tylko bawią się nimi, biorąc życie z przymrużeniem oka i mówiąc: „Może jestem starszy, ale nie zachowuję się tak”, ale mają też poczucie humoru niezbędne, aby każdego dnia wyciągać ich z łóżka. Znam zbyt wielu ludzi, których życie, miłość i kariera zaczęły się dopiero po czterdziestce lub pięćdziesiątce, i czerpią znacznie więcej z drugiej połowy życia. Pamiętaj, że Ty też możesz być tą osobą.

#89. Za bardzo się staram

Pewność siebie musi pochodzić z pozytywnego punktu widzenia, a nie z niepewności czy nerwicy. Takie zachowania mogą wydawać się światu zewnętrznemu pewne siebie — przynajmniej przez pierwsze pięć minut — ale nigdy nie będą prawdziwą pewnością siebie. Ludzie, którzy naprawdę robią wrażenie, nigdy nie muszą starać się wyglądać w ten sposób. Jeśli nie masz nic do udowodnienia i nie masz fałszywych pozorów, to jest prawdziwa pewność siebie. Ludzie okazują szacunek, ponieważ chcą, a nie dlatego, że muszą. Jeśli nie jesteś szczerzy co do tego, kim jesteś, ludzie, których chcesz wspierać, nie będą chcieli (ani nawet nie będą wiedzieć, jak) cię wspierać. Nigdy nie będziesz mieć związków, jakich pragniesz, chyba że porzucisz swoje pozory. To nie jest słabość; nie pokazujesz swoich słabości. Otwierasz się na bycie prawdziwym sobą i na rozwój jako osoba. Nieuczciwość lub po prostu BS nigdy nie doprowadzą cię tam, gdzie chcesz iść. Jeśli otwarcie podzielił się swoimi intencjami, będziesz mógł iść do przodu, współpracować z każdym i wspólnie odnosić sukcesy. Łaskawość, poczucie wspólnoty i gotowość do przyznania się, kim naprawdę jesteś - to klucze do pewności siebie. Naucz się doceniać to, co każdy wnosi do stołu, w tym siebie, i w możliwie najmiłszy sposób dziel się swoimi pomysłami. Kiedy to robisz, wszyscy rosną.

#90. Nigdy nie pozwól, aby szkoła stanęła na drodze twojej edukacji

Kiedy byłem dzieckiem, rodzice zabrali mnie ze szkoły, abym z nimi podróżował. Mój ojciec wierzył, że rzeczy, na które byłem narażony, były bardziej pouczające niż wszystko, co mogłem uzyskać w klasie. Nie mogę powiedzieć, że się nie zgadzam. Zawsze czułem, że poradzę sobie w każdej sytuacji, ponieważ w procesie dorastania doświadczyłem wielu różnych, po prostu dlatego, że rodzice wozili mnie po kraju. Pomysł zabrania dzieci ze szkoły w podróż na ogół spotyka się z okrzykami przerażenia: „Będą tęsknić za swoimi zadaniami, nigdy nie nadrobią zaległości i będą potrzebować wsparcia rówieśników”. Wszystkie są uzasadnione, ale w dzisiejszych czasach jest tak wiele narzędzi technologicznych, które mogą zapewnić łączność, a także możliwość nauczania w domu, że podróżowanie z rodziną, gdy większość innych osób jest w domu, może być więzią (a także edukacją) doświadczeniem. Ta więź jest w rzeczywistości bardzo ważna dla budowania zaufania zarówno do dziecka, jak i do siebie jako rodzica. Jeśli wiesz, że robisz wszystko, co najlepsze dla swojego dziecka, poczujesz się lepiej. Bez pytania. Jedną z moich nauczycielek, pani Tygrys (patrz, wszyscy ją pamiętamy), zachęcała nas do pomagania innym i angażowania się w to, co nazywała „akcją społeczną” jako grupa. Dynamika pracy zespołowej, wiedza, która towarzyszy podróżom, zrozumienie różnych ludzi z różnych miejsc może być bardziej pouczające niż kolegium. Pewność siebie, która towarzyszyła naszym działaniom, choć banda piątklasistów z trudem zmieniała świat, z pewnością zmieniła mnie i wzbogaciła tkankę mojego życia. Znam rodziny, które uczą swoje dzieci w domu, gdy są w drodze. Dzieci, które znam, które „chodzą do szkoły” na planie seriali i filmów zwykle wyprzedzają swoich kolegów z klasy, kiedy wracają do zwykłej szkoły. A większość ludzi, których znam, którzy kształcili się w innych krajach, ma inny stosunek do swojej matury. Chcą się uczyć i być najlepszymi, jak potrafią, ponieważ widzieli i robili rzeczy, które zainspirowały ich do sięgnięcia po mosiężny pierścień i dalszego podnoszenia poziomu swojego życia. Nawiasem mówiąc, podróżujący rodzice uczący się w domu również uczą się, rozwijają i czerpią ciepło płynące ze świadomości, że robią wszystko, co możliwe, aby wychować pewne siebie dzieci.

#91. Znajdowanie tego, co najlepsze w innych

Mój przyjaciel Dan Maddux – nazwijmy go Przedsiębiorcą Spotkań – rozpoczął nowy projekt tuż przed Wielką Recesją. Jego wizją było otwarcie obiektu kongresowego o powierzchni 30 000 stóp kwadratowych w Las Vegas o nazwie „MEET”. Choć narażony na najbrzydszą stronę życia w związku z kryzysem finansowym, nie pozwolił, by projekt się nie powiódł. W czasach, gdy krajobraz finansowy miasta przypominał pustynię, miał pewność niezbędną do dalszego rozwoju. Pierwszy partner finansowy Dana nie był w stanie kontynuować finansowania projektu, ale Dan i jego zespół utrzymali kurs i znaleźli nowego bankiera, który naprawdę wierzył w jego wizję i biznesplan. Maddux powiedział mi, że „w dobrej gospodarce każdy może zarabiać pieniądze. Znalezienie siły do kontynuowania w czasie przestoju nie jest łatwe. Na początku miałem wątpliwości, ale wiele się nauczyłem z poprzednich złych sytuacji i nie chciałem tego ponownie przeżywać. Mogę spojrzeć wstecz na ten rok i postrzegać go jako edukację”. Zapytałem go o organizowanie dużych spotkań w czasie, gdy większość wszystkich ogranicza działalność, a jego odpowiedź była kwintesencją: „Prawdziwi kupujący wciąż tam są, są tam, a bez lubieżników mniejsza frekwencja faktycznie zapewnia lepsze show. ponieważ daje wystawcom czas na skupienie się na swoich najlepszych klientach i najprawdopodobniej kontaktach biznesowych. Liczymy na różnorodność i chociaż wiele miejsc traci interesy, my nadal prowadzimy biznes jak zwykle, pomimo tego, co prasa może mówić o upadku Las Vegas”. Vegas ma dobrą pozycję do najszybszego powrotu do zdrowia w porównaniu z konkurencją. Utrzymywanie perspektywy i nie pozwalanie, by strach zapanował, jest ważnym czynnikiem sukcesu Dana. Patrzy też w przyszłość. Kiedy wspomina, jak to się wszystko stało. Pamięta, że kiedy po raz pierwszy wszedł na rynek pracy, nie był pewny siebie, ale miał kilka kompetencji, na których się skupił. Zamiast patrzeć na to, czego on nie miał lub na to, czego inni mieli więcej, powiedział sobie: „Wow! Nie jestem brzydka ani głupia” (wiadomości z

dzieciństwa). Zdał sobie sprawę, że pracował dwa razy ciężiej, aby ludzie nie dostrzegali wad, które według niego miał, i zdał sobie sprawę, że jest bardziej kreatywny i zaradny niż większość. Porzucił pomysł bycia najlepszym we wszystkim i zamiast tego zdecydował, że w porządku jest znaleźć ludzi, którzy mają kompetencje, których mu brakuje. „Dołączenie do mnie kogoś, kto ma talent, którego ja nie mam, nie stanowi dla mnie zagrożenia, ale wzmacnia mnie” — mówi Dan, i odwrotność jest również prawdziwa: „Jedne z najlepszych lekcji, jakich się nauczyłem, pochodziły od ludzi, którzy byli najgorszymi możliwymi istotami ludzkimi. Widziałem złe zachowania i rzuciłem sobie wyzwanie, aby zobaczyć, jak mogę to zrobić inaczej. Dało mi to wgląd, którego potrzebowałem, aby odnieść sukces”. Jednym z narzędzi, których używa Dan, jest nie tylko przeprowadzanie wywiadów z ludźmi przez godzinę — bierze trzy, ponieważ wierzy, że każdy może być dobry przez godzinę, ale naprawdę widać, kim jest dana osoba po dwóch lub więcej. „Możesz robić wspaniałe rzeczy z kimś, kto ma rację” — Maddux mówi. „Jeśli angażujemy ludzi, którzy nie są simpatico i nie mogą być kreatywni lub nie mają dobrych intencji, może to sparaliżować nasz biznes, dlatego pracujemy tylko z osobami, z którymi rezonujemy i które potrafią wznieść się ponad własne problemy i pozostać otwarte aby wydobyć z ludzi to, co najlepsze, pomagając im zrozumieć naturę lub kulturę naszego sposobu myślenia”. Dalej mówi:

Możesz postrzegać [ludzi] jako kompetentnych, ponieważ są arogancy lub buldożerami. Prawdziwie kompetentni ludzie nie mają takich zachowań. Te zachowania fałszywej pewności siebie są tylko maską i musisz nauczyć się, jak się po niej poruszać, ale najlepiej jest jej unikać. Nie pozwoliłam, by te zachowania mnie zaraziły. Co dziwne, widzę więcej negatywnych opinii od ludzi, którzy osiągnęli szczyt sukcesu niż od tych, którzy dopiero zaczynają.

Znajomość siebie i tego, jak postrzega cię świat oraz bycie na tyle świadomym, aby zobaczyć, jak ludzie potrafią oceniać, przebijając się do pozytywnych stron rzeczy, to najlepszy sposób na zdobycie ich przychylności i zrozumienia. Ludzie odczuwają różnicę, kiedy komunikujesz się, widząc, co jest całe, dobre i uczciwe, i doceniając to. Staram się kierować moimi ludźmi i mówić, że wszyscy coś sprzedajemy, więc wróć do sedna obsługi klienta, jak właściwe powitanie. Jeśli ktoś rzuci ci negatywną krzywą, ale będziesz w stanie skupić się na lubianych cechach, znacznie ułatwi to rozmowę lub transakcję dla was obojga. Dan poleca:

Staraj się być miły dla wszystkich, zwłaszcza dla osób obsługujących lub tych, którzy służą Twojemu bezpieczeństwu, jak personel linii lotniczych. Nigdy nie wiesz, kiedy wpadniesz na kogoś, kto cię zna. Im wyższy poziom, na którym jesteś, tym więcej osób cię obserwuje, więc bycie najlepszym sobą uchroni innych przed nieporozumieniem, o co ci chodzi. Mądrze jest również nauczyć się omawiać niewygodne kwestie z uśmiechem na twarzy, ponieważ inni są zawsze świadomi. Ludzie uwielbiają oglądać wraki pociągów innych ludzi, a ja nie chcę, aby ktokolwiek postrzegał nas jako coś więcej niż wszechstronny zespół. Jeśli naprawdę chcesz czytać ludzi, nie oceniaj ich, kiedy mają głos; patrz na nie, gdy są relatywnie bez uwagi innych ludzi. Dowiesz się wtedy, kim naprawdę są i będziesz mógł zagłębić się w to, co jest ważne, a [to] pomoże ci jak najlepiej je wykorzystać.

Rady Dana są ważnym elementem rozwoju pewności siebie. Zdobył kilka nagród ze względu na swoje osiągnięcia, a także zrozumienie ludzi na wszystkich poziomach biznesu i społeczeństwa.

#92. Działaj „jak gdyby”

Zachowywanie się tak, jakby życie już toczyło się po twojej myśli, może być świetnym narzędziem psychologicznym do budowania pewności siebie. Pozwala fizycznie i emocjonalnie odczuć sukces w swoim ciele. Wysyłasz również wibrację, którą inni odbierają. Wszyscy słyszeliśmy stereotypy „Udawaj, aż ci się uda” i „Zobacz, a potem tak będzie” i tak jak w przypadku wszystkich starych powiedzeń, musiały one pochodzić z czyjegoś (a potem wielu ludzi) doświadczenia. Hej, jeśli to działa, dlaczego nie spróbować? Myślę, że łatwo pomylić „zachowywanie się tak, jakby” i bycie oszustem. „Zachowując się

tak, jakby” nie oznacza, że udajesz kogoś, kim nie jesteś i gromadzisz dziesiątki tysięcy dolarów zadłużenia z tytułu kart kredytowych. Chodzi o wykorzystanie mocy swoich emocji, aby rzeczy w twoim życiu płynęły w kierunku, w którym chcesz. Na przykład, jeśli chcesz być dyrektorem, zacznij się tak zachowywać. Ubierz się w odpowiedni strój biznesowy, wstań wcześniej i zaplanuj swój dzień, wykonaj niezbędne poszukiwania i rozmowy telefoniczne - nawet jeśli robisz to wszystko z domowego biura. Po prostu zachowywanie się tak, jakbyś miał pracę na pełny etat, ułatwi ci jej zdobycie, ponieważ jesteś przyzwyczajony do poświęcania całego dnia i zachowywania się jak sukces. Ponadto wykorzystujesz „moc intencji”, która została powtórzona światu w bestsellerowej książce The Secret i broniona przez liderów Nowej Myśli, takich jak dr Wayne Dyer. Intencja odnosi się do pamiętania o celu w ramach codziennej rutyny. Najlepszym sposobem na to jest ciągłe utrzymywanie mentalnego obrazu w swoim umyśle i sercu tego, czego chcesz i gdzie chcesz być. Wierzę, że komponent emocjonalny jest najważniejszy, ponieważ ten proces tworzy rodzaj odcisku w twoim mózgu, co ułatwia osiągnięcie twoich celów, ponieważ będą one wydawały się całkowicie naturalne. Wyobraź sobie, że czujesz się tak, jakbyś miał przebywać w narożnym biurze — nie w sposób do tego uprawniony, ale w sposób, w jaki się zachowujesz, kiedy czujesz się naprawdę pewny siebie w kwestii tego, kim jesteś. To wewnętrzna wiedza, która może pochodzić tylko z zaufania do swojej intuicji i wiary w nią. Ta cicha pewność siebie może być silniejsza niż MBA, jeśli chodzi o dotarcie tam, gdzie chcesz.

#93. Zmień swoje myślenie

Zmiana sposobu myślenia może być bardzo zdrowa. Niestety, czasami potrzeba bolesnej straty, takiej jak nagłe zwolnienie lub odejście partnera, aby to zrobić. Po tym, jak wydarzy się coś na taką skalę, jesteś zmuszony spojrzeć na swoje życie inaczej. Dokonanie znaczącej zmiany w swoim życiu, takiej jak oczyszczenie się i wytrzeźwienie, również wymaga przeprogramowania procesów myślowych. Dzieje się tak, gdy tworzysz nowe, bardziej pozytywne ścieżki w swoim mózgu, a to zmienia sposób, w jaki myślisz i czujesz się na lepsze, ponieważ wtedy przetwarzasz swoje myśli i emocje w inny sposób. Jeśli spróbujesz zignorować zmiany w swoim myśleniu, nie będziesz w stanie utrzymać zmiany, nawiązać nowych relacji ani otworzyć nowych możliwości. Te dostosowania są możliwe tylko wtedy, gdy znajdziesz chęć spojrzenia na życie z innej perspektywy. Zrozumienie, że twój stary sposób myślenia może cię powstrzymywać, może być dużym motywatorem. Dokonanie wyboru, aby stworzyć lepsze życie dla siebie i dla tych, których kochasz, wynika z pewności siebie i świadomości, że nadszedł czas na dostosowanie. I nawet jeśli jest to bardzo osobiste działanie, nieuchronnie angażuje innych, zwłaszcza gdy jest to coś w rodzaju zmiany sposobu komunikowania się lub nauczania się uczciwej walki i kontrolowania temperamentu, co może wymagać instrukcji lub porady. Jeśli chcesz dokonać zmiany, wsparcie przyjaciół i rodziny może mieć kluczowe znaczenie. Poświęć trochę czasu na wzmocnienie relacji, abyś mógł uzyskać upragnioną pomoc. Być może będziesz musiał zaryzykować zadanie trudnych pytań, jeśli chcesz uzyskać jasność co do tego, co widzą w tobie twoi bliscy. Ludziom samotnym może być znacznie trudniej dokonać mentalnych i emocjonalnych zmian. Kiedy odkryjesz, że twój stary sposób bycia już nie działa i nie możesz znaleźć sposobu na zmianę, pomocna może być grupa wsparcia. Ludzie tam mogą ci pomóc, wyjaśniając i modelując nowe zachowania, a także możesz dowiedzieć się o sobie rzeczy, które mogą być trudne do zobaczenia bez zewnętrznej perspektywy. Pamiętaj tylko, że nie wszyscy w każdej grupie mają to razem i musisz być ostrożny w wyborze osób, które będą cię sponsorować lub być mentorem. Większość z nas wie, że życie jest pełne zmian. Zwykle dość dobrze przystosowujemy się do rzeczy wokół nas - a nawet do zmieniających się ludzi. Może być o wiele trudniej, gdy to my musimy przejść na nowy sposób życia. Uwierz, że nie podjąłeś tej decyzji pochopnie. Nawet jeśli jest to coś, czego początkowo nie chciałeś robić, kiedy dostrzeżesz konieczność, łatwiej będzie Ci się do tego zabrać. Jakikolwiek są Twoje potrzeby, pamiętaj, że wszystko zaczyna się od Ciebie, a wprowadzanie ważnych zmian jest naprawdę darem, który dajesz sobie i tym, którzy się o Ciebie troszczą.

#94. Rytuały osiągnięć

Czapki i togi są prasowane, dyplomy drukowane, a rodziny z całego kraju zbierają się, aby świętować, gdy ich ukochana osoba wkracza do nowego świata. Ukończenie szkoły średniej, college'u lub innego programu edukacyjnego jest zarówno zwieńczeniem dobrze spędzonego czasu, jak i początkiem kolejnego etapu życia. Otrzymanie tego dyplomu jest jednym z najbardziej budujących pewność siebie doświadczeń, jakie każdy może mieć. Rytuały osiągnięć zawsze istniały w takiej czy innej formie. Czy to pod względem duchowym, czy edukacyjnym, dzień, w którym ktoś opuszcza jeden świat i wkracza do innego, jest czymś, co należy celebrować. Ukończenie studiów to ważny rytuał przejścia. Spacer, otrzymanie dyplomu i powolne czytanie każdego wydrukowanego na nim słowa daje Tobie lub Twojemu dziecku poczucie dumy, które może naprawdę zmienić życie. Wyruszenie i ukończenie tak trudnej podróży to doświadczenie, które przyda się każdemu do końca życia. Niektórzy absolwenci opuszczają gniazdo. Jako rodzic możesz zachęcić swoje dzieci, aby podsumowały, co trzeba było zrobić, aby je tam osiągnąć, przypominając im, aby zastanowiły się nad przeszłością, gdy patrzą w przyszłość. Jeśli twoje dzieci (lub ty) kończą studia, oficjalnie stają się dorośle. Większość wejdzie na rynek pracy, niektórzy pójdą na studia, a inni zdecydują się podróżować. W jakiś sposób wszyscy przechodzą na inny poziom w swoim życiu. To zarówno ekscytujące, jak i przerażające. Myślę, że mamy dwa zadania jako rodzice. Pierwszym jest nauczenie naszych dzieci wzajemnej życzliwości. Drugim jest nauczenie ich, jak żyć bez nas. A czasem samo życie nie jest takie łaskawe. Wszyscy rodzice mają taką samą nadzieję na zakończenie szkoły przez swoje dziecko: mają nadzieję, że ich dzieci nauczyły się radzić sobie z tą skomplikowaną rzeczą, którą nazywamy życiem; mają nadzieję, że ich dzieci są przynajmniej w pewnym stopniu przygotowane do wyjścia na wolność w realny świat, w którym same będą podejmować decyzje i zbierać owoce. Ukończenie szkoły to czas pełen nadziei i ważne jest, aby docenić ten moment. Świątuj ukończenie szkoły przez swoje dziecko jako wydarzenie rodzinne. Spraw, aby było to wspólne doświadczenie, które wszyscy zapamiętacie do końca życia. Życie nie daje nam tak wielu okazji, by rozkoszować się czymś, co prawie zawsze jest radosne. Za każdym razem, gdy masz szansę stworzyć cudowną pamiątkę, skorzystaj z niej. Ostatnia wskazówka: za każdym razem, gdy ty lub ktoś, na kim ci zależy, otrzyma dyplom, niezależnie od tego, czy jest to szkoła podstawowa, czy wyższa, opraw go jak najszybciej w ładną ramkę i powieś na ścianie. Posłuży jako przypomnienie o znaczącym osiągnięciu i jako inspiracja, aby osiągnąć więcej. Zadzwoń koleżanka, żeby zaprosić mnie na zakończenie roku szkolnego jej syna – z przedszkola. Cały klan leci. Chociaż może się to wydawać trochę przesadą, za każdym razem, gdy kochająca się rodzina może się spotkać i wspólnie świętować osiągnięcie celu, wzmacnia to łączące je więzi. A to samo w sobie jest budujące zaufanie.

#95. Uczucia nie są faktami

Emocje leżą u podstaw naszej motywacji i pewności siebie i dlatego kontynuujemy życie nawet w obliczu rozczarowania lub katastrofy. Możesz znać wielu emocjonalnych ludzi i sam możesz być jednym z nich – to nie jest złe. Co więcej, jako A psychoterapeuta (i człowiek), uważam, że emocje to dobra rzecz. Przez lata wielu z nas uczy się akceptować, cieszyć się, rozumieć i ufać naszym uczuciom. W końcu zadziałało to bardzo dobrze w przypadku Luke'a Skywalkera. A kto by chciał zrezygnować z tych wszystkich ciepłych futrzaków? Problem polega na tym, że czasami czujemy tylko te zimne kłujące, te, które są przerażające lub bolesne, a to podważa nasze poczucie siebie. Zrozumienie, że możliwe jest, że nasze własne emocje nie mówią nam prawdy, pomaga w uzdrowieniu. Czasami niektórzy ludzie mają wrażenie, że nie jest prawdziwe. Mogą myśleć, że to jest prawdziwe, może wydawać się bardzo realne, a on lub ona może naprawdę wierzyć, że to jest prawdziwe, ale to tylko uczucie. Mądrze jest o tym pamiętać, równie ważne jak emocje są, uczucia, nie są faktami. Wiele rzeczy sprawia, że czujemy się. Niektóre dzieją się teraz, inne pochodzą z naszej przeszłości, a niektóre rzeczy, które powodują destabilizację wielu ludzi, są w niepewnej przyszłości. Jeszcze inne emocje to zwykłe fantazje,

kłamstwa, które sobie wmawiamy, które niepotrzebnie czynią nas nieszczęśliwymi, lub nieporozumienia. Nie ma końca ilości uczuć (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych), które codziennie przepływają przez nasze życie; sztuczka polega na tym, aby nauczyć się odróżniać uczucia zrodzone z naszej wyobraźni od tych, które są prawdziwe i weryfikowalne. To, że twój szef lub partner patrzył na ciebie w zabawny sposób lub mówił ostrym tonem, nie oznacza, że jest na ciebie zły. Mógł się spieszyć lub mieć zły moment lub błędnie interpretujesz wiadomość. Niestety, mogłeś źle zinterpretować i czuć się okropnie z powodu wymagowanego negatywnego wyniku. Potem możesz chodzić całymi dniami, myśląc, że masz kłopoty lub że twoje życie, jakie znasz, dobiegło końca. Nie musi tak być. Najlepszą rzeczą do zrobienia, gdy czujesz, że coś jest nie tak, jest sprawdzenie tego. Nie siadaj na nim, nie pchaj go ani nie próbuj go ignorować; twoje emocje nie będą współpracować. Czasami jedynym wyjściem jest zagłębienie się w uczucia i najpierw przyjrzenie się, jak je tworzysz. Połącz to z delikatnym (nie oskarżycielskim) przesłuchaniem osoby lub osób, które Twoim zdaniem mogą być przyczyną. Szukaj prawdy i bądź otwarty, aby zobaczyć, jak to możliwe, że twoje uczucia mogą nie być dokładne. Oczywiście pomocne może być również uzyskanie zewnętrznego punktu widzenia od kogoś, komu ufasz, jest w twoim zespole i od kogo możesz usłyszeć prawdę. Może to być tak proste, jak pytanie: „Czy wszystko w porządku?” Ten proces nie jest łatwy, ale jest o wiele mniej bolesny niż przeżywanie życia z poczuciem, że nasz świat się na ciebie wali.

#96. Podejmowanie ryzyka pokazuje siłę

Utrzymuj niskie oczekiwania, a nie będziesz rozczarowany, ale nie dostaniesz też wiele więcej. Tak, emocjonalnie bezpieczniej jest mieć preferencje zamiast oczekiwań lub nie oczekiwać wiele od siebie lub innych, ale co tak naprawdę ci to daje? Właściwe radzenie sobie z rozczarowaniem różni się od przygotowania się na nie. Przygotowaniem może być przesłuchanie do American Idol, kiedy nigdy nie występowałeś z sukcesem przed publicznością: nie tylko będziesz rozczarowany, ale możesz też zostać upokorzony przed milionami ludzi (co może skłonić cię do szukania pocieszenia na dnie pojemnik Haagen-Dazs). Odpowiednie radzenie sobie z rozczarowaniem nie oznacza, że nie możesz się trochę dąsać; ponowna ocena po przygnębiającym doświadczeniu jest naturalna. Nie oznacza to również, że musisz to ssać i udawać szczęśliwą minę, kiedy masz ochotę wczołgać się do dziury. Oznacza to, że musisz wyciągnąć wnioski ze swojego spotkania i podjąć kroki, aby następne było lepsze. Pomaga również zachować rzeczy z perspektywy, co może oznaczać po prostu wiarę w to, że będzie następny raz. To, o czym musisz pamiętać, to to, że kiedy się tam wystawiasz, czy to z miłości, czy występując przed światem, ryzykujesz, że twoja „publiczność” nie zareaguje tak, jakbyś tego chciał. Trzeba też pamiętać, że niewielu ludzi podejmuje ryzyko, a umiejętność podejmowania ryzyka mówi o czymś cudownym jak ty. Odważna osoba to nie ta, która rzuca się do bitwy bez myśli o poważnych obrażeniach lub śmierci; to ten, który się boi, ale i tak maszeruje do przodu. To jest prawdziwa odwaga. Być może dobry przyjaciel lub ukochana osoba zwróci ci uwagę, że chociaż sprawy nie potoczyły się tak, jakbyś sobie tego życzył, osiągnąłeś coś wielkiego i powinieneś być z siebie dumny. Problem niektórych osób polega na tym, że jeśli ich marzenie nie spełni się za pierwszym razem, zwykle zadowolają się czymś mniejszym. To może nie być złe; dobre doświadczenie jest na wagę złota-ale wspaniałe przeżycie jest bezcenne. Co więcej, jeśli przynajmniej nie sięgniesz po mosiężny pierścień, zawsze będziesz się zastanawiać, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś podjął próbę i odniósł sukces. Więc nie krępuj się i nie poddawaj się.

#97. Suma całkowita

Jesteś sumą swoich doświadczeń, a efekt końcowy twojego pobytu tutaj na Ziemi może być zupełnie inny od tego, co sobie wyobrazasz. Niezależnie od tego, czy wierzysz, że zmierzasz do wielkości, czy do anonimowości, życie ma sposób, aby zmienić kierunek, pomimo wszystkiego i wszystkiego, co robisz, aby to powstrzymać. Pewni siebie ludzie rozumieją, że na drodze do stworzenia tego, czego chcesz, są

nieuniknione zwroty akcji. Uczą się płynąć z prądem i nie przywiązywać zbytnej wagi do żadnego konkretnego wydarzenia. To całkiem oświecony pogląd, który jest praktyczny i działa. Wszystko, co musisz zrobić, to nauczyć się techniki (i kontynuować praktykę), a będziesz mógł zmienić swój sposób myślenia. Jeśli postrzegasz siebie jako porażkę, ponieważ byłeś rozwiedziony, zwolniony lub w inny sposób porzucony w trybie doraźnym, należy to postrzegać jako jedno wydarzenie, a nie wyrok więzienia. Tylko dlatego, że jedna osoba lub firma cię nie chciała, nie oznacza, że kilka innych tego nie zrobi. Ponownie, to po prostu zdrowy rozsądek, ale lubimy pławić się w naszych stratach, a ten akt po prostu podkopuje twoje poczucie własnej wartości jak rdza na narzędziu ogrodniczym. Trenuj swój mózg, aby myślał o czymś, co cię inspiruje, za każdym razem, gdy zdasz sobie sprawę, że myślisz o czymś, co cię powstrzymuje. Ta prosta czynność zmieni Twoje życie i sposób, w jaki na nie spojrzysz. Innym narzędziem, którego możesz użyć, gdy twój umysł wędruje na niebezpieczne wody, jest skupienie się na tym, co robisz najlepiej. Niezależnie od tego, czy grasz w golfa, prowadzisz firmę, czy po prostu gadasz, zacznij koncentrować się na swoich talentach. Natychmiast zaczniesz wytwarzać w swoim mózgu substancje chemiczne (takie jak serotonina), które poprawią Twój nastrój i pomogą Ci stworzyć bardziej pewny siebie sposób myślenia. Tylko dlatego, że przegrałeś mecz kilka razy, nie oznacza, że nie możesz wrócić, bez względu na to, jak późno w sezonie. Wiara w siebie daje nam możliwość ciągłego posuwania się naprzód, nawet jeśli mieliśmy zły rok – a nawet kilka z nich.

#98. Spróbuj szczenięcej miłości

Kilka lat temu zaczęłam szukać nowego partnera do mojej poradni – chciałam uratować i wyszkolić psa terapeutycznego. Znam bardzo niewielu szanowanych terapeutów, którzy ćwiczą ze swoimi psami, aby rozszerzyć zakres swojej pracy, a pomysł ma zalety. Dla kogoś w emocjonalnym niebezpieczeństwie, który nie jest w stanie otworzyć się i uwolnić bólu, przebywanie w obecności futrzanego i bezwarunkowo kochającego stworzenia może być bardzo pomocne. Ponadto istnieje wiele organizacji z wolontariuszami, którzy eskortują łagodne i przyjazne zwierzęta do domów rekonwalescencji i szpitali. Te kochające stworzenia przynoszą prawdziwe uzdrowienie emocjonalne tym, którzy są niedołączni. Trochę się wahałam przed tą adopcją, znając wszystkie za i przeciw (np. wymiana dywanu i nigdy więcej pasujących kapci). Ale zawodowcy zwyciężyli; pies mógłby pomóc moim klientom. Podobał mi się również pomysł posiadania kogoś, z kim można spacerować, gdy nie ma ludzi. Ta mała wiązka puchu wniosła nowy wymiar miłości do mojego życia i do życia wszystkich, których ona dotknie. Nie przyprowadzam jej na każdą sesję, bo niektórym to nie pasuje (np. alergikom czy psiofobom), ale trudno mi nawet pomyśleć o byciu bez niej. Nawet mój 15-letni kot zaakceptował małego terrorystę z Yorkshire. Kiedy mówię Mercy, że idzie do pracy, jest bardzo podekscytowana. Kiedy spotyka się z ludźmi, których zna, to tak, jakby nigdy nie byli rozdzieleni. Siedzi na ich kolanach lub u ich stóp, po prostu dodając im komfortu tam, gdzie może. Niedawno spotkałam starszą kobietę, która spacerowała ze swoim małym yorkiem, a kiedy pieski obwąchiwały się nawzajem, powiedziała mi, że zamiast wysyłać kwiaty po śmierci jej męża kilka lat temu, wszystkie jej dzieci dołożyły się i kupiły jej szczeniaka, wraz z z telefonem komórkowym. Na początku była zaniepokojona, ale opieka nad psem pomogła jej się wyleczyć i zmusiła do spacerów, a teraz pies jest jej stałym towarzyszem. Mówi, że uratowało jej to życie i dodało pewności siebie, by iść naprzód, mimo że przyszłość była niepewna. Więź, którą łączymy ze zwierzętami, jest niesamowita. Dla niektórych zastępuje nawet potrzebę ludzkiego towarzystwa: pomyśl o małej starszej pani z domem pełnym kotów lub kawalerze ze swoim wiernym psem. Wiele lat temu słyszałam o starzejącej się parze, która popełniła razem samobójstwo po stracie zwierzaka – tragiczna decyzja; zamiast tego mogliby uratować zwierzę, które uratowałoby ich z powrotem. Pod wieloma względami opieka nad zwierzęciem czyni cię bardziej ludzkim. Robienie tego jako rodzina uczy twoje dzieci odpowiedzialności i pomaga wszystkim zaangażowanym doświadczyć koła życia. Więc jeśli ktoś, na kim ci zależy, chce wprowadzić do twojego świata maszynę do kupowania skarpetek, zastanów

się. Prawda jest taka, że zawsze możemy wymienić buty, ale wydaje się, że nigdy nie mamy dość miłości w naszym życiu.

#99. Po tej samej stronie z płcią przeciwną

Niedawne badania przeprowadzone przez The Journal of Happiness Studies wykazały, że mężczyźni i kobiety znacznie różnią się w swoich najszcześniejszych – a zatem najbardziej pewnych siebie – latach. Badanie wykazało, że mężczyźni są mniej szczęśliwi, gdy są młodszy (w wieku 20 i 30 lat), kiedy kobiety są najszcześniejsze. Potem, kiedy skończymy 48 lat, tak samo jak tabele. Mężczyźni stają się szczęśliwsi z wiekiem, a kobiety mniej. Sprawia, że zastanawiasz się, czy płcie kiedykolwiek będą na tej samej stronie dłużej niż nanosekundę. Chociaż wierzę, że szczęście jest wewnętrzną pracą i że wszyscy jesteśmy za siebie odpowiedzialni, to ma sens, że wraz z upływem czasu wszystko się zmienia. Dla wielu mężczyzn w wieku powyżej 50 lat, osiągając cele (pewność bezpieczeństwa i kilka zabawek) równa się szczęściu, podczas gdy wiele kobiet w tym samym wieku powie, że najszcześniejsze było macierzyństwo, przekonane, że wypełniają swój cel jako matki. Niektóre kobiety by się o to kłóciły z powodem, dla którego są mniej szczęśliwe, gdy dojrzejają, są mężczyźni, z którymi są. Pewien mężczyzna, z którym przeprowadzono wywiad w ABC News, niewłaściwie zasugerował, że mogą to być hormony. Chociaż prawdą jest, że nasze mózgi wytwarzają substancje chemiczne, które tworzą szczęście (a jeśli te systemy nie działają, radosne życie może być nieuchwytnie), żadna z płci nie musi być ofiarą wieku ani biologii. Nie każdy osiąga ten sam poziom szczęścia; niektórzy ludzie są po prostu naturalnie bardziej skłonni do bycia szczęśliwymi. Podobnie jak w przypadku zdolności umysłowych lub cech fizycznych, niektórzy z nas je mają, a niektórzy nie. Ale masz dodatkową moc, którą możesz wykorzystać w obszarze szczęścia, jeśli zdecydujesz się jej użyć. Jeśli nie jesteś szczęśliwy, dowiedz się, co sprawia, że czujesz się radosny i idź za tym. Nie rozwódź się, nie miej romansu ani nie rzucaj pracy dzisiaj, ale poważnie przemyśl tę sprawę i najpierw spróbuj pracować z tym, co masz. Wypisz wady i zalety: Pomyśl o tym, jak naprawdę wyglądałoby życie w pojedynkę lub jaki inny rodzaj pracy mógłbyś wykonywać (lub tylko dostać). Jeśli uważasz, że rodzina jest bardziej satysfakcjonująca niż praca, stwórz sposoby na zbliżenie się do tych, których kochasz. Jeśli wierzysz, że „wygrywa ten, kto umiera z największą liczbą zabawek”, idź po swoją. Pamiętaj tylko, że nie możesz tego robić cudzym kosztem. Dr Tal Ben-Shahar, były profesor najpopularniejszych zajęć na Harvardzie („Psychologia pozytywna”) i autor książki „Happier”, uważa, że bycie wdzięcznym za to, co mamy, pomaganie innym i budowanie znaczących relacji jest kluczem do szczęścia. Mówi nam również, że szczęście wynika z dążenia do naszych celów i wypełniania naszych dni znaczeniem i przyjemnością. Naprawdę wierzę, że szczęście jest dostępne dla nas wszystkich, bez względu na wiek, płeć czy okoliczności, ale tak jak w przypadku większości wartościowych rzeczy w życiu, trzeba nad tym pracować.

#100. 10 szybkich przypomnień, aby zwiększyć pewność siebie

Zaufanie jest w nas wszystkich, ale czasami, gdy świat rzuca ci ciągłe krzywe kule, może się zgubić. Spróbuj użyć tych narzędzi następnym razem, gdy poczujesz się mniej pewnie, niż mógłbyś chcieć.

1. Uświadom sobie, że pewność siebie nie jest trudna do zdobycia. Ale jeśli nie masz wystarczająco dużo, może to utrudnić odniesienie sukcesu w życiu. Wystarczy chęć i wytrwałość. Człowiek rośnie, kiedy myśli, kontempluje i marzy. Twoje pomysły, refleksje, a nawet przypadkowe myśli mogą budować twoją pewność siebie, ale musisz być ich świadomy, aby uzyskać pełne korzyści.

2. Zrób coś dla kogoś innego. Pomaganie innym daje ci poczucie, że jesteś dobrym człowiekiem i że potrafisz wykorzystać to, co wiesz, w pozytywny sposób. Uczucie, jakie daje obdarowywanie tych, którzy mają mniej szczęścia, jest bezcenne.

3. Znajdź pewność siebie, która leży gdzieś w środku. Świadomość, że jesteś osobą honorową i uczciwą, utrzymuje cię na celowej i pozytywnej ścieżce. Ci, którzy mają silne włókno moralne, są na ogół ludźmi pewnymi siebie.

4. Zachowuj się „jak gdyby”. Zachowywanie się tak, jakby życie już toczyło się po twojej myśli, może być świetnym narzędziem psychologicznym do budowania pewności siebie. Pozwala fizycznie i emocjonalnie odczuć sukces w swoim celu. Wyszłasz również wibracje, które inni odbierają.

5. Znajdź mentora. Jeśli nie miałeś rodzicielstwa, które pomogło ci rozwinąć pewność siebie, nie jest za późno. Znajdź kogoś, kogo szanujesz, w dziedzinie, którą możesz pokochać, i poproś tę osobę, aby była twoim mentorem. Większości ludzi pochlebia ta prośba i zrobią, co w ich mocy, aby ci pomóc.

6. Dbaj o siebie. Bądź zdrowy, ćwicz, utrzymuj wysoki poziom energii i odpowiednio nagradzaj się za swoje osiągnięcia. Jeśli jesteś zdrowy, możesz osiągnąć wszystko. Jeśli nie, samo przetrwanie może być wyzwaniem. Sprawność fizyczna jest bardzo ważna dla pewności siebie i dobrego samopoczucia fizycznego. Ćwiczenia są twoje

najłatwiejszą, najbardziej dostępną i najtańszą formą leku przeciwdepresyjnego. Więc nie siedź tam i nie czytaj o tym, jak dobre jest to dla twojej psychiki i ciała. Wstań i ruszaj się.

7. Doświadczenie. Będąc tam (i zdobywszy koszulkę) wiesz, że możesz tam wracać i wracać. Nawet jeśli minęły lata, większość rzeczy w życiu jest jak jazda na rowerze: możesz być trochę niepewny, kiedy spróbujesz ponownie, ale zdolność szybko wraca. Pamiętaj, że wiedza to potęga. Jeśli się wykształcisz i naprawdę ucz się tego, czego cię uczono, żadna istota ludzka nie zboczy cię z toru, ponieważ twoje połączenie z tym, co wiesz, jest solidne.

8. Prowadź dziennik zaufania. Proces jest elegancki w swojej prostocie: po prostu zapisz pięć rzeczy, co do których czujesz się pewnie. Jeśli robisz to codziennie, pisanie dziennika zmienia sposób, w jaki myślisz i czujesz. Najlepszy czas jest tuż przed snem, ponieważ wdzięczność napłynie do Ciebie

podświadomość podczas snu. Nie tylko obudzisz się nieco bardziej pewny siebie, ale także będziesz odrobinę szczęśliwszy.

9. Zbuduj konstrukcję wspierającą. Grupy wsparcia istnieją znacznie dłużej niż psychoterapia. Uzdrawiacze gromadzili się i dzielili swoimi najnowszymi narzędziami, kobiety ze starożytnych plemion opiekowały się sobą nawzajem i dziećmi, a poszczególnym osobom pozwolono zasięgać rady wodza, gdy było to wymagane. Jeśli nie masz przyjaciół, rodziny lub współpracowników, którzy wspierają Cię emocjonalnie, dołącz do grupy lub stwórz własną.

10. Monitoruj swoje myślenie. Z miliardów myśli, które mamy dziennie, badania wykazały, że 80 procent jest negatywnych. Nauka mówi nam również, że pamiętamy negatywne rzeczy, ponieważ robienie tego było wpisane w nasze DNA: Musieliśmy pamiętać, gdzie są doły ze smołą, abyśmy w nie nie wpadli. Czasy są teraz inne, a nasz proces myślenia również musi ewoluować. Myśl pozytywnie.

Rozpoczęcie może być najtrudniejsze, więc sugeruję, że nadszedł czas, aby skorzystać z tych wskazówek, aby odwrócić sytuację. Podejmij wysiłek, a poczujesz zmianę szybciej niż myślisz. Te narzędzia działają, ale nie próbuj robić ich wszystkich naraz. Poświęć kilka dni na pracę nad tym, który rezonuje z tobą, a potem wypróbuj inny. Dzięki temu już wkrótce poczujesz się pewniej i znacznie lepiej w swoim życiu. Dowiedz się, jak odbudować i utrzymać poczucie własnej wartości; jest niezbędna do spełnionego życia. Rzeczy, które sprawiają, że zastanawiamy się, czy jesteśmy wystarczająco dobrzy, zawsze się pojawiają; kiedy to ci się przydarzy, te narzędzia przywrócą ci kontakt z twoją osobistą mocą.