

Spis treści

O autorach	11
Podziękowania od autorów	13
Wstęp	15
O książce	15
Konwencje zastosowane w książce	16
Czego nie czytać	16
Naïwne założenia	17
Jak podzielona jest książka	17
Część I: Zdobywanie podstaw	17
Część II: Składanie elementów	18
Część III: Budowanie pewnego siebie „ja”	18
Część IV: Komunikowanie swojej pewności siebie	18
Część V: Angażowanie innych	19
Część VI: Dekalogi	19
Ikony wykorzystane w książce	19
Co dalej	20
 Część I: Zdobywanie podstaw	21
Rozdział 1: Szacowanie poziomu pewności siebie	23
Zdefiniowanie pewności siebie	24
Czym jest pewność siebie w praktyce?	24
Jak to jest?	25
Określanie Twojego punktu wyjścia	26
Identyfikatory pewności siebie	27
Określanie miejsca na skali	29
Rozpoznawanie swoich mocnych stron	31
Docenianie swoich talentów	32
Pozyskiwanie informacji z otoczenia	34
Wyobraź sobie swoje wymarzone życie	35
Zwracanie uwagi na to, co ważne	35
Odkrywanie swojej pewności siebie	36

4 Budowanie pewności siebie dla bystrzaków

Przygotowywanie się do działania	37
Określanie swoich zamiarów	37
Docenianie niebezpieczeństw i dobrych stron zmian	38

Rozdział 2: Identyfikowanie ograniczeń 39

Dokopywanie się do korzeni	40
Wyzwalanie się z negatywnego nastawienia	41
Ponowne określanie Twojej roli w rodzinie	42
Czerpanie korzyści z doświadczenia życiowego	43
Pozbywanie się negatywnych elementów	44
Radzenie sobie z nieprzydatnymi przeświadczeniami	45
Angażowanie się w pracę bez przepracowywania się	46
Przekierowywanie wewnętrznych głosów	48
Odkrywanie tego, co zużywa Twoje baterie	49
Kalkulacja kosztu tolerancji	49
Zaspokajanie potrzeb innych osób zamiast swoich	51

Rozdział 3: Wyznaczanie kursu podróży 53

Gdzie chcesz iść?	53
Określanie obszarów szczególnej uwagi	54
Wyznaczanie mapy podróży	55
Wybieranie modelowych ról	58
Znalezienie przewodników godnych zaufania	58
Stań się swoim własnym coachem	60
Zostań swoim bohaterem	60

Część II: Składanie elementów 63

Rozdział 4: Szukanie motywacji 65

Ruszanie z miejsca	65
Zapoznanie się z piramidą potrzeb Masłowa	66
Przywitanie świata z serdecznością	67
Przejmowanie kontroli w pracy	69
Zapoznanie się z przydatnymi teoriami	69
Rozpoznawanie ważności osiągnięć	74
Awansowanie	74

Rozdział 5: Trzymanie się swoich zasad 77

Zrozumienie swoich wartości	77
Odkrywanie swoich wartości	78
Dochodzenie do wartości końcowych	79
Rozwiązywanie konfliktów między wartościami	80

Codzienne życie zgodne z zasadami	84
Koncentrowanie się na tym, co ważne	84
Wypełnianie dnia swoimi wartościami	84
Przegląd dnia	85
Życie w sposób autentyczny	85
Rozwijanie swojej tożsamości	86
Stawianie czoła demonom	88
Rozdział 6: Zaprzysiężanie się z emocjami	91
Zrozumienie swoich emocji	91
Docieranie do inteligencji emocjonalnej	92
Racjonalne myśli przeciwko emocjom	92
Połączenie kreatywności z pewnością siebie	93
Szukanie odwagi do głośnego wyrażania swoich emocji	94
Śledzenie nastrojów	95
Znajomość wzorców nastrojów	95
Odkrywanie swojego naturalnego stanu	96
Ufanie swojej intuicji	97
Słuchanie głosu intuicji	97
Słuchanie swojego wewnętrznego „ja”	98
Ujarmianie mrocznych emocji	98
Zamienianie złości w energię	99
Pozbywanie się niepotrzebnych emocji	100
Pozwolenie sobie na wybaczenie i ruszenie do przodu	101
Rozdział 7: Uwalnianie pasji	103
Odkrywanie swojego „ja” pełnego pasji	103
Życie z większą pasją	104
Eksplorowanie neurologicznych poziomów razem z Diltsem	105
Uwalnianie Twojej naturalnej pasji	109
Uświadamianie sobie swoich marzeń	110
Wkładanie pasji w działanie	111
Rozpoczynanie podróży	112
Kierowanie się pasją	114
Część III: Budowanie pewnego siebie „ja”	117
Rozdział 8: Wykorzystywanie tego, co już wiesz	119
Akcentowanie swoich pozytywnych stron	119
Spodziewanie się najlepszego	120
Destylowanie esencji z pozytywnych wyników	120
Podążanie za przepływem	122

6 Budowanie pewności siebie dla bystrzaków

Zarządzanie swoimi obawami	123
Unikanie wpadnięcia w pułapkę strachu	123
Zamienianie obaw w poczucie pewności	124
Rozdział 9: Wyzwolenie się z perfekcjonizmu	127
Porzucenie nierealnych oczekiwań	127
Przyznanie się do tego, że nie możesz być perfekcyjny (i że wcale nie chcesz taki być)	128
Koncentrowanie się na perfekcji odciąga Twoją uwagę od doskonałości	129
Przede wszystkim bądź miły dla siebie samego	130
Docenianie swojego sukcesu	130
Przyjmowanie pomocy i delegowanie obowiązków na innych	131
Radzenie sobie z odkładaniem spraw na później	132
Przełamywanie impasu	133
Odgryzanie mniejszych kawalków	134
Przeznaczanie czasu wolnego dla siebie	136
Zwalnianie tempa	136
Zaadaptowanie reguły 80/20	137
Generowanie realistycznych standardów zachowania	138
Dopasowywanie celów do okoliczności	139
Zachowanie pozytywnego nastawienia i racjonalnego spojrzenia	139
Zwiększanie swojej elastyczności	140
Rozdział 10: Mentalne rozciąganie się	141
Powiększanie strefy komfortu	142
Zrozumienie granic swojej strefy	142
Poszerzanie swoich granic: rozszerzanie strefy	144
Bezpieczna jazda na drodze szybkiego ruchu	147
Stwarzanie nieba	147
Przygotowywanie się do przyszłości	150
Przyciąganie do siebie tego, czego pragniesz	154
Otrzymywanie z powrotem tego, co sam dajesz	154
Odnajdywanie tego, czego szukasz	156
Odczuwanie swojej siły	156
Docenianie nowego sposobu bycia	156
Ufanie w to, że wszystko dobrze się ułoży	157
Słuchanie głosu rozsądku	158
Rozdział 11: Budowanie fizycznej pewności siebie	159
Łączenie ciała z umysłem	160
Rozważanie elementów, które utrzymują Cię w zdrowiu	161
Uwalnianie stresu i zachowanie zdrowia	161
Stosowanie złotej reguły zdrowej diety	164
Wiara w swoje zdrowie	165
Spoglądanie w przyszłość na zdrowego siebie	166

Część IV: Komunikowanie swojej pewności siebie 167**Rozdział 12: Podnoszenie głosu 169**

Przemawianie z pewnością siebie	169
Słuchanie siebie	170
Oddychanie poprawiające mówienie	171
Mówienie tego, co masz na myśli, i myślenie tego, co mówisz	173
Zachowanie integralności	174
Radzenie sobie z trudnymi rozmowami	174
Rozpoznanie, że komunikat to coś więcej niż tylko słowa	176
Szkoła naturalna	176
Szkoła teatralna	177
Odnajdywanie autentycznego podejścia	177

Rozdział 13: Profesjonalny wygląd 179

Osądzanie po wyglądzie	179
Wygląd budzący zaufanie	180
Robienie najlepszego pierwszego wrażenia	181
Przekazywanie odpowiedniego komunikatu za pomocą ubioru	182
Znajdowanie swojego własnego stylu	183
Ocena zawartości szafy	185
Rozsądne zakupy	185

Rozdział 14: Działanie z pewnością siebie w życiu codziennym 189

Radzenie sobie z oporem wobec Twojego nowego, pewnego siebie „ja”	189
Bycie szczerym w stosunku do bliskich, którzy chcą, byś był taki, jak dawniej	190
Znajdowanie pewności siebie do pokonywania trudnych momentów	191
Wzmacnianie swojej asertywności	192
Radzenie sobie z zewnętrzną presją	193
Wygrywanie w grze o pewność siebie	194
Życie pełną piersią	195

Część V: Angażowanie innych 197**Rozdział 15: Demonstrowanie pewności siebie w miejscu pracy 199**

Rozwijanie pewności siebie na płaszczyźnie życia zawodowego	200
Uświadomienie sobie tego, że Twoja praca nie jest zgodna z Tobą	200
Określenie zawodowej tożsamości	201
Znajdowanie tego, co chcesz robić	202
Znajdowanie wartości w tym, co robisz	204
Uczenie się asertywności	204

Okazywanie pewności siebie w specyficznych sytuacjach zawodowych	206
Okazywanie pewności siebie	
i przyjmowanie zaangażowanej postawy na spotkaniach biznesowych	206
Błyszczenie podczas prezentacji	207
Sprzeciwianie się manipulacji i zastraszaniu	209
Dogadywanie się z przełożonym	211
Radzenie sobie z informacją zwrotną	211
Wymuszanie na przełożonym dotrzymywania obietnic	214
Informowanie swojej szefowej o tym, że się myli	215
Porzucanie płaszcza niewidzialności	216
Sprawne radzenie sobie ze zmianami organizacyjnymi	218
Radzenie sobie z odrzuceniem	219
Oswajanie się z perspektywą zwolnienia	219

Rozdział 16: Pewność siebie a budowanie związków 223

Tworzenie romantycznej relacji	224
Poznanie kulturowych tendencji w tworzeniu relacji romantycznych	224
Własne postrzeganie romantycznej relacji	225
Uświadamianie sobie, co jest naprawdę ważne	226
Patrzenie na relacje szeroko otwartymi oczami	228
Wykonywanie pierwszego kroku	228
Zaspokajanie potrzeb partnera i niezapominanie o sobie	230
Przyjmowanie pomocy od przyjaciół	231
Twoja strategia miłości	232
Stawianie czoła zmianom, jakie pojawiają się w związku	234
Podejmowanie decyzji	234
Ponowne kształtowanie więzi	234

Rozdział 17: Wychowywanie dzieci na ludzi pewnych siebie 237

Zabezpieczanie fundamentów	238
Nagradzanie	238
Wyznaczanie bezpiecznych granic	240
Pomaganie dzieciom w rozwijaniu ich ciekawości	242
Zapewnianie przyjaznego środowiska	242
Tworzenie przestrzeni do zabawy	243
Wspieranie swoich dzieci	244
Akceptowanie różnic między Wami	245

Część VI: Dekalogi 247

Rozdział 18: Dziesięć wspianiałych pytań, które dadzą Ci energię do działania 249

Co mówi do Ciebie Twój wewnętrzny głos?	249
Czy jesteś dumny ze swojego nazwiska?	250
Jakich masz przyjaciół?	250

Jaka jest Twoja wzmacniająca myśl?	251
Gdzie są napięcia w Twoim życiu?	251
Jakie są Twoje słabe punkty?	252
Kim będziesz, kiedy dorośniesz?	252
W jaki sposób przeżywasz porażki i błędy?	252
W jaki sposób równoważysz czas dla siebie i czas spędzony z innymi?	253
Jakie jest Twoje 120-procentowe marzenie?	253
Rozdział 19: Codzienne nawyki zwiększające pewność siebie	255
Każdego dnia bądź w pełnej mobilizacji do działania	255
Skoncentruj swój umysł na kartce papieru	256
Założ swoje najlepsze okulary słoneczne	256
Śledź swoje nastroje i emocje	257
Ćwicz swoje ciało	257
Znajdź czas tylko dla siebie	258
Wyjdź na spacer i podziwiał piękno nieba	258
Działaj z pasją i bądź wspaniałomyślny	258
Przemyśl dziś i zaplanuj jutro	259
Połącz się ze swoim życiowym celem	259
Rozdział 20: Dziesięć kluczy do efektywnych afirmacji	261
Budowanie właściwej struktury	261
Wykorzystywanie afirmacji każdego dnia	264
<i>Dodatek A: Źródła</i>	<i>265</i>
Kontakt z autorami	265
Książki	265
Skorowidz	267