

**Witaj Drogi Czytelniku!** Skoro tu jesteś oznacza to, że szukasz sposobu na wzmocnienie swojej pewności siebie, a tym samym poziomu zadowolenia z życia. Nie będę Ci mówić, że masz być zwycięzcą, czytać książki, robić coraz to nowe kursy, za to, udzielę Ci sześciu realnych wskazówek, w jaki sposób skutecznie zacząć budować poczucie własnej wartości - tu i teraz.

Nazywam się Justyna Krajewska i zawodowo zajmuję się budowaniem odporności psychicznej Polek i Polaków. Specjalizuję się w kompetencjach miękkich, czyli takich, które pozwalają żyć w zgodzie ze sobą, pewnie komunikować własne potrzeby, budować, zdrowe relacje osobiste i biznesowe, radzić sobie ze stresem, emocjami, manipulacją, odrzuceniem, i wypaleniem zawodowym, uczą taktownie, czyli asertywnie odmawiać, jeśli coś nie jest zgodne z nami.

**Pewnie teraz myślisz - ja nie mam tego w sobie!** Dobra wiadomość jest taka, że są to kompetencje, a nie cechy wrodzone. Nad kompetencjami z powodzeniem możemy popracować i je w sobie wykształcić (i co ważne, możemy to zrobić w każdym wieku!).

**Ten ebook Cię w tym wesprze - jestem tego pewna!** Sama przeszłam tą drogę, więc dzielę się tu z Tobą tylko tym, co działa. Zaczynamy?

Justyna Krajewska

# SPIS TREŚCI

**1.Wprowadzenie do budowania pewności siebie** 5

- Czym jest pewność siebie i jej brak? 6
- Kim jest osoba pewna siebie? 7
- Dlaczego mnie to spotyka? - błędne koło pytań 9
- Pewność siebie, a zdrowe granice 10
- Decyzja – wyjście poza to, co o sobie myślisz 11
- Punkt zwrotny – kierunek zmiana 12
- Wpływ dzieciństwa na budowanie pewności siebie 13
- Model wychodzenia z własnej strefy komfortu 17
- Prawo do „samodbania", czyli „zdrowy egoizm" 20
- „Góra lodowa" – to, co widać i to, czego nie widać 22
- Emocje i siła nawyków 24

**2. Rozwijanie pewności siebie w kontekście poczucia własnej wartości** 25

- 4 etapy budowania poczucia własnej wartości wg Rogera Sparksa 26
- Marzenia, pragnienia, cele w budowaniu pewności siebie 27

**3. 6 filarów pewności siebie i Twojego poczucia własnej wartości wg Brandena Nathaniela** 32

- świadomość, akceptacja, odpowiedzialność, asertywność, celowość, integralność osobista,

**4. 6 ważnych kroków do obudzenia pewności siebie** 36

- Poznaj 6 kroków i naucz się, jak wprowadzić je w swoje życie 37

# SPIS TREŚCI

**5. Inspirujące historie osób, które podjęły pracę nad budowaniem pewności siebie, a teraz wspierają w tym innych** 44

**6. Efektywne ĆWICZENIA wspierające Twój autentyczny rozwój** 58

*Ćwiczenie 1*: Czego chcę dla siebie dzisiaj? - pytanie otwierające 59

*Ćwiczenie 2* Poznaję siebie na nowo 60

*Ćwiczenie 3* Lustro mocy – codzienne spotkania ze sobą 61

*Ćwiczenie 4* Moc mojej wizualizacji 63

*Ćwiczenie 5* Mapa sukcesów – historia triumfu 65

*Ćwiczenie 6* Dziennik odwagi – pewność siebie w pracy i w biznesie 68

*Ćwiczenie 7* Pozytywna zamiana przekonań i myśli – pewność siebie w relacjach 70

*Ćwiczenie 8* „Królowa/Król swojego życia" – pewność siebie w relacjach i w życiu 72

*Ćwiczenie 9* Pytanie „Co jeśli mi się uda?" – pewność siebie w biznesie, pracy i w relacjach 73

*Ćwiczenie 10* List od przyszłego siebie – pewność siebie w życiu i biznesie 75

*Ćwiczenie 11* Balans i zdrowe nawyki w budowaniu pewności siebie 78

**7. Najważniejsze aspekty pewności siebie – historia, która może być Twoja** 79

- Aspekty pewności siebie: poczucie własnej wartości, balans, uziemienie, zdrowe praktyki 80
- Tytułem podsumowania - inspiracja na dalszą drogę 85

Jeśli po przeczytaniu pierwszej części nadal czujesz obawy, to bardzo dobrze. **Budowanie pewności siebie** to przede wszystkim weryfikowanie zdobytej wiedzy i dopasowywanie jej do swoich realiów, do siebie, do swojej obecnej sytuacji życiowej.

**Nie uważam siebie za guru, ani za kogoś kto odmieni Twoje życie.**
Przeciwnie to, co teraz napiszę jest kluczem do budowania pewności siebie. Jest kluczem, który otworzy zamek poprzez 6 kroków, które już za moment poznasz.

JEDYNĄ OSOBĄ, KTÓRA MOŻE COŚ ZMIENIĆ JESTEŚ TY.

**To bardzo ważna wiadomość!**
Jesteś sterem własnego życia, jesteś jego kreatorem, zarządcą.
Choć brzmi to górnolotnie, to tak właśnie jest.

Ludzie często mają na nas pomysł, frajdą też jest doradzanie, czujemy wtedy swoją ważność, mądrość, jakby przybyło nam kilka centymetrów wzrostu. Nikt jednak nie chodzi w naszych butach, nie zna naszych myśli, pragnień, uczuć.
Dlatego wiedza to jedno, ale bez doświadczania na sobie, wysiłku - nadal wszystko pozostanie takie samo.

Znam osoby, które namiętnie czytają książki rozwojowe, systematycznie uczestniczą w kursach, nawet wdrażają sporą część technik w życie.
Jednak bez połączenia się z własnym wnętrzem, bez wsłuchania się w podszepty serca, duszy, te zmiany nie będą trwałe.

WIEDZA TO JEDNO, ALE DOPIERO POCZUCIE TEGO, CZEGO SIĘ NAUCZYŁO DAJE AUTENTYCZNY KOP DO DZIAŁANIA.

## NIM PODAM CI NA TACY KROKI DO ZBUDOWANIA PEWNOŚCI SIEBIE, SPÓJRZMY NA 6 SOLIDNYCH FILARÓW, NA KTÓRYCH WARTO SIĘ STABILNIE OPRZEĆ.

**W końcu dobre oparcie, to istotna pomoc w trwałej zmianie! Czyż nie?**

Wspomniane filary pochodzą z książki Brandena Nathaniela pt. *"6 filarów poczucia własnej wartości"*. Nathaniel to psycholog i ekspert w dziedzinie rozwoju osobistego, identyfikuje On sześć filarów poczucia własnej wartości. **Te filary stanowią podwaliny rozwoju i wpływają na nasze zachowania, relacje oraz ogólne poczucie szczęścia i spełnienia w ujęciu ogólnym. Można powiedzieć uniwersalnym.** Przyjrzyjmy się im bliżej:

- **Praktyka świadomego życia**

*Świadomość* oznacza bycie w zgodzie ze sobą, zrozumienie swoich uczuć, myśli, pragnień i celów. Osoba posiadająca rozwiniętą świadomość potrafi być obecna w *tu i teraz* oraz akceptować siebie takim, jakim/jaką jest.

*Zobaczmy to na przykładzie:* Maria zauważa, że ostatnio czuje się zestresowana i zaniepokojona. Zamiast ignorować te uczucia, zastanawia się nad nimi i rozumie, że mogą być spowodowane nadmiarem pracy. Dzięki temu może podjąć środki zaradcze, takie jak lepsze zarządzanie swoim czasem lub prośba o wsparcie.

- **Praktyka samoakceptacji**

*Akceptacja* oznacza przyjmowanie siebie bezwarunkowo, nawet w obliczu własnych wad i niedoskonałości. Osoba akceptująca siebie pozwala sobie na bycie autentycznym i prawdziwym.

*Zobaczmy to na przykładzie:* Michał ma pewne cechy, których nie lubi u siebie, , takie jak nadmierny perfekcjonizm. Zamiast ciągle się krytykować,



# Radosław Koronka

www.simsim.com.pl

**Życie to ciągła sinusoida…. a jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana.**

Tak naprawdę jesteśmy tutaj tylko na chwilę, jesteśmy po to aby doświadczać, aby widzieć, czuć, dotykać. Nie ma przypadkowych spotkań i każde spotkanie jest dla nas lekcją, sprawdzianem albo prezentem.

W wieku dwudziestu paru lat zauważyłem że w moim życiu nie wszystko się dzieje tak, jakbym sobie tego życzył i tak się delikatnie „przebudziłem" otworzyłem gazetę, znalazłem numer telefonu i umówiłem się na wizytę z psychoterapeutą. Ogromne zmiany nastąpiły już po pierwszym spotkaniu i z każdą wizytą proces narastał. Po kilku wizytach moja terapeutka zaczęła mi opowiadać o ustawieniach Berta Hellingera, a już po kilku jej zdaniach wyciągnąłem z kieszeni portfel zapłaciłem i umówiłem się na najbliższe możliwe ustawienia. Było to na początku lat dwutysięcznych, w Polsce to były początki tej metody i na cały kraj było zaledwie kilku terapeutów. Już na pierwszych ustawieniach dotarło do mnie jak wiele jest schematów dotyczących mężczyzn, jak wiele nam nie wolno, nie wypada. **Bo przecież prawdziwy mężczyzna nie płacze, nie czuje, nie wyraża wielu emocji i musi być twardy.**

# *Ćwiczenie 2* **Poznaję siebie na nowo**

Odpowiedz na poniższe pytania w pełnej szczerości. Nie śpiesz się. Sięgnij głębiej zanim odpowiesz. Nie wystarczy odpowiedzieć jestem mamą, tatą, żoną, córką, kobietą, mężczyzną.

**Kim dla siebie jestem?**

**Jak pokazuję na zewnątrz, to kim jestem?**

**Czy jest to zgodne ze mną, czy mnie to męczy? Jeśli męczy, jaki jest tego powód?**