

BĄDŹ PEWNY SIEBIE!



**PORADNIK
DLA INTROWERTYKA**

S.J. Scott, Rebecca Livermore

Tytuł oryginału: *Confident You: An Introvert's Guide to Success
in Life and Business*

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-8069-1

Translated and published by *Helion S.A.* with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on *Confident You: An Introvert's Guide to Success in Life and Business*. © 2015 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated Helion or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/bapesi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wyłączenie odpowiedzialności	9
Prezent dla Ciebie	10
Wyzwania, przed którymi stoją introwertycy	11
O książce	13
Wcale nie chcemy Cię „naprawić”	14
O nas	15
Jaki jest układ tej książki?	17
Kim jest introwertyk?	19
Która grupa jest większa: introwertycy czy ekstrawertycy?	21
Nigdy o tym nie zapominaj	22
Introwertycy nie muszą być duszami towarzystwa	22
Lekcje od sławnych introwertyków	24
Czy jesteś introwertykiem?	27
Jaki jest Twój „smak” introwersji?	28
Osiem rodzajów introwertyków	29
Wyzwanie 1. Sprawianie wrażenia osoby niegrzecznej lub wyniosłej	35
Przyczyna nieporozumień	36
Nasze sposoby na wyzwanie 1.	37
Strategia 1.	37
Strategia 2.	37
Strategia 3.	38
Strategia 4.	39

Bądź pewny siebie! Poradnik dla introwertyka

Wyzwanie 2. Wyczerpanie spowodowane nadmierną stymulacją	40
Osoby wysoko wrażliwe	41
Nasze sposoby na wyzwanie 2.	43
Wyzwanie 3. Bycie uważanym za nudziarza	48
Percepcja kontra rzeczywistość	48
Introwertycy robią ciekawe rzeczy (po cichu)	49
Nie nudny. Nie nieciekawym. Po prostu inny	50
Nasze sposoby na wyzwanie 3.	52
Strategia 1. Nie martw się tym, co myślą niektóre osoby	52
Strategia 2. Po zakończeniu rozmowy napisz do drugiej osoby krótką wiadomość z ciekawymi przemyśleniami	53
Strategia 3. Wykorzystaj swoje interesujące cechy	53
Strategia 4. Znajdź swoją platformę	54
Wyzwanie 4. Nieśmiałość i brak pewności siebie	56
Wszystko jest kwestią postrzegania	56
Pewny siebie introwertyk	57
Czym się różni introwertyzm od nieśmiałości?	58
Nie wszyscy introwertycy są pewni siebie	60
Nasze sposoby na wyzwanie 4.	61
Strategia 1. Dowiedz się, co odbiera Ci pewność siebie	61
Strategia 2. Próbuj nowych rzeczy	62
Strategia 3. Przypominaj sobie o swoich zaletach	63
Strategia 4. Zapisz się do grupy Toastmasters (albo innej podobnej)	64
Wyzwanie 5. Robienie dobrego pierwszego wrażenia	65
Nie musisz być ekstrawertykiem, ale	66
Nasze sposoby na wyzwanie 5.	67
Strategia 1. Uśmiechnij się	68
Strategia 2. Nawiązuj kontakt wzrokowy	68

Spis treści

Strategia 3. Mocno uściśnij dłoń rozmówcy	69
Strategia 4. Skup się na innych	69
Strategia 5. Przygotuj sobie krótką autoprezentację	70
Wyzwanie 6. Trudna sztuka mówienia o niczym	72
Nasze sposoby na wyzwanie 6.	74
Strategia 1. Proś innych, żeby opowiedzieli coś o sobie	74
Strategia 2. Zwracaj uwagę na to, co widzisz	75
Strategia 3. Wybierz „konkretny” temat	76
Strategia 4. Ćwicz werbalne kung-fu	77
Strategia 5. Nie musisz być ekspertem we wszystkim	77
Strategia 6. Rzadko poruszaj nudne tematy	78
Wyzwanie 7. Rozmowy telefoniczne	79
Powód 1. Przez telefon często prowadzi się rozmowy o niczym	80
Powód 2. Nie widzisz mowy ciała	81
Powód 3. Rozmowy telefoniczne często są krępujące	81
Powód 4. Niektóre rozmowy trudno jest zakończyć	82
Nasze sposoby na wyzwanie 7.	83
Strategia 1. Monitoruj swoje połączenia	83
Strategia 2. Pozwól, żeby większość dzwoniących nagrała się na pocztę głosowej	84
Strategia 3. Warto mieć więcej niż jeden numer telefonu	84
Strategia 4. Wykorzystaj technologię do filtrowania połączeń telefonicznych	85
Strategia 5. Przechodź do sedna	85
Strategia 6. Wyznaczaj bloki czasowe na połączenia telefoniczne	86
Wyzwanie 8. Budowanie relacji	87
Postaw na jakość, a nie na ilość	87
Konflikty w relacjach są nieuniknione	88

Bądź pewny siebie! Poradnik dla introwertyka

Nasze sposoby na wyzwanie 8.	90
Strategia 1. Zastanów się, czego chcesz	90
Strategia 2. Pokaż innym swoje prawdziwe ja	91
Strategia 3. Określ granice	91
Strategia 4. Zakończ toksyczne relacje	92
Wyzwanie 9. Bycie traktowanym jak popychadło	93
Nasze sposoby na wyzwanie 9.	95
Strategia 1. Określ swoje najważniejsze wartości	95
Strategia 2. Wybieraj bitwy, które chcesz stoczyć	95
Strategia 3. Wyraźnie daj do zrozumienia, jakie kwestie nie podlegają negocjacjom	96
Strategia 4. Postaw się	97
Strategia 5. Napisz, co myślisz	97
Strategia 6. Określ, w jakich sytuacjach możesz pójść na kompromis	98
Wyzwanie 10. Praca zespołowa	99
Nasze sposoby na wyzwanie 10.	101
Strategia 1. Powiedz ludziom o swoich dziwactwach	101
Strategia 2. Znajdź „introwertyczne” formy zespołowego wysiłku	102
Strategia 3. Zaproponuj środowisko pracy oparte na wynikach	102
Strategia 4. Poproś o inne warunki pracy	104
Wyzwanie 11. Dawanie opinii zwrotnych	106
Nasze sposoby na wyzwanie 11.	108
Strategia 1. Bądź uczciwy(-a) wobec siebie	108
Strategia 2. Zaplanuj, jak przedstawiś swoje uwagi	109
Strategia 3. Proś o zgodę	109
Strategia 4. Złóż wobec siebie zobowiązanie	109
Strategia 5. Krytykuj na osobności	110

Spis treści

Strategia 6. Nie czekaj, aż zbierze Ci się dużo uwag	110
Strategia 7. Wyjaśnij dokładnie, jakich zmian oczekujesz	111
Strategia 8. Traktuj innych tak, jak chcesz, aby Ciebie traktowano	111
Wyzwanie 12. Poczucie, że Twoja praca nie jest doceniana	112
Powód 1. Niechęć do autopromocji	114
Powód 2. Niechęć do bycia w centrum uwagi albo do proszenia o polecenia	114
Powód 3. Unikanie konfrontacji	115
Powód 4. Niechęć do zabierania głosu	115
Powód 5. Historie o sukcesach często dotyczą ekstrawertyków	116
Nasze sposoby na wyzwanie 12.	117
Strategia 1. Zrozum, że „autopromocja” nie jest niczym złym	117
Strategia 2. Pamiętaj, że czas ma kluczowe znaczenie	117
Strategia 3. Skup się na tym, żeby Twoje starania przyniosły wymierne rezultaty	118
Strategia 4. Chwal się swoją wiedzą na zebraniach	118
Strategia 5. Dokumentuj swoje osiągnięcia	119
Strategia 6. Przeprowadź szczerą rozmowę z osobami, które sprawiły Ci przykrość	119
Strategia 7. Zawsze prezentuj nowe pomysły przed większym gronem	120
Wyzwanie 13. Utrzymywanie relacji z ekstrawertykami	122
Powód 1. Nieporozumienia	123
Powód 2. Inni chcą, żebyś bardziej udzielał(-a) się towarzysko	123
Powód 3. Twoja potrzeba ciszy	124
Nasze sposoby na wyzwanie 13.	125
Strategia 1. Porozmawiajcie o tym, co Was różni	125
Strategia 2. Znajdź równowagę między czasem na odpoczynek a wzmacnianiem relacji z bliską osobą	126

Bądź pewny siebie! Poradnik dla introwertyka

Wyzwanie 14. Nawiązywanie kontaktów	126
Luźne rozmowy (przypomnienie)	129
Wystarczy kilka osób	130
Celowość naprawę pomaga	131
Nasze sposoby na wyzwanie 14.	132
Strategia 1. Zastanów się, co chcesz osiągnąć dzięki nowym znajomościom	132
Strategia 2. Ćwicz luźne rozmowy	133
Strategia 3. Szukaj nowych kontaktów w internecie	133
Strategia 4. Bierz udział w niewielkich wydarzeniach	134
Strategia 5. Dla każdego spotkania wyznacz sobie jeden mały cel	134
Strategia 6. Działaj szybko	135
Strategia 7. Podtrzymuj znajomość	135
Wyzwanie 15. Inni nie widzą w Tobie lidera	136
Nasze sposoby na wyzwanie 15.	139
Strategia 1. Zmień nastawienie.....	139
Strategia 2. Zmień swoje wyobrażenie lidera	139
Strategia 3. Walcz o swoje	140
Strategia 4. Popracuj nad umiejętnością publicznego przemawiania	140
Strategia 5. Używaj treści do zademonstrowania swojej wiedzy	141
Trzy rzeczy do zrobienia na dzisiaj	142
1. Skup się na swoim najtrudniejszym wyzwaniu	142
2. Przemyśl konkretne rozwiązania	143
3. Wyznacz czas	144
Czy spodobała Ci się książka <i>Bądź pewny siebie!</i>	146
Więcej książek Rebekki	147
Więcej książek Steve'a	148

Wyzwania, przed którymi stoją introwertycy

Bycie introwertykiem może być frustrujące.

W świecie, który nagradza za ekstrawertyczne zachowania, łatwo jest poczuć się niechcianym. Jeśli jesteś introwertykiem, na pewno masz świadomość problemów, jakie się z tym wiążą. Społeczeństwo wymaga od Ciebie posiadania takich cech jak otwartość i towarzyskość oraz umiejętność skutecznego przewodzenia ludźmi, ale taki styl bycia jest dla Ciebie nienaturalny.

Niestety Twoje sukcesy w dużym stopniu zależą od tego, czy potrafisz dobrze się zaprezentować. A to oznacza, że musisz zachowywać się w sposób, który do Ciebie nie pasuje. Mówiąc najprościej, świat domaga się, aby introwertycy zachowywali się jak ekstrawertycy.

Jednak niebezpiecznie jest myśleć, że aby odnieść sukces, trzeba zostać ekstrawertykiem.

Po pierwsze tak radykalna zmiana osobowości jest praktycznie niemożliwa. Oczywiście, możesz się nauczyć *zachowywać* inaczej w określonych sytuacjach, ale nie zmienisz tego, co czujesz.

Po drugie bycie introwertykiem ma wiele plusów. Osoby należące do tej grupy często mają duże zdolności analityczne, potrafią myśleć do przodu i są wrażliwe na uczucia innych.

Czytając tę książkę, przekonasz się, że wiele ważnych zmian w historii ludzkości było efektem działań właśnie introwertyków.

To prawda, że żyjemy w świecie, który często nagradza za zachowania typowe dla ekstrawertyków. Ale w tym samym świecie mamy też mnóstwo przykładów introwertyków, którzy odnieśli imponujące sukcesy. Cała sztuka polega na tym, żeby połączyć pozytywne nawyki ekstrawertyków z nawykami typowymi dla Twojej introwertycznej natury.

Wszystko to zostanie omówione w niniejszej książce: *Bądź pewny siebie! Poradnik dla introwertyka*.

O książce

Wszystko zaczęło się od maila, który Steve wysłał do osób ze swojej listy adresowej. Poprosił w nim swoich subskrybentów o podanie najtrudniejszego wyzwania, z jakim się zmagają jako introwertycy.

Reakcja przekroczyła jego oczekiwania...

Steve dostał ponad 300 odpowiedzi, które często zawierały więcej niż 500 słów. Prawdę mówiąc, gdyby połączyć te wszystkie maile, powstałby z nich tekst dłuższy niż treść tej książki.

Nie muszę dodawać, że temat introwersji wywołuje silne emocje u wielu osób. Dlatego zamiast pisać tę książkę z *naszej* perspektywy, postanowiliśmy zawrzeć w niej wiele fragmentów listów, które otrzymaliśmy od czytelników takich jak Ty. Przeczytasz tu o ich zmaganiach i lepiej zrozumiesz, przez co przechodzą każdego dnia, a może też nauczysz się, jak pokonywać trudności, które napotykasz na swojej drodze.

Dowiesz się też, dlaczego introwertyzm może być czymś dobrym. Jesteśmy przekonani, że masz dużo do zaoferowania temu światu. Bez introwertyków nasze społeczeństwo byłoby pełne otwartych i towarzyskich osób, ale jednocześnie mielibyśmy dużo mniej artystów, analityków, naukowców, lekarzy, pisarzy, inżynierów i projektantów.

Wcale nie chcemy Cię „naprawić”

Chcemy, żeby to było jasne. Wiele książek i stron internetowych forsuje przekonanie: *Jeśli jesteś introwertykiem, to coś z tobą jest nie tak, ale my cię naprawimy!*

Dlatego już na samym początku pragniemy Cię zapewnić, że nie zamierzamy „naprawiać” introwertyków.

Zarówno Steve, jak i Rebecca są introwertykami, dlatego doskonale wiedzą, że nie ma w tym nic złego — po prostu niektórzy ludzie mają taką naturę. Introwersja jest wrodzoną cechą niektórych z nas i stanowi nieodłączny element naszego społeczeństwa.

Niestety świat często nagradza ekstrawertyków i to właśnie ich wynosi na piedestały. Dlatego też ekstrawertykom łatwiej jest odnosić sukcesy w różnych dziedzinach życia — introwertycy mają dużo trudniej.

W tej książce nie będziemy próbowali zrobić z Ciebie ekstrawertyka, lecz pokażemy Ci, jak wykorzystać pozytywne aspekty bycia introwertykiem. Podpowiemy też, jak zrekompensować — a gdy jest to potrzebne, zmienić — niektóre Twoje mniej pozytywne introwertyczne cechy.

Czytając książkę *Bądź pewny siebie!* poznasz liczne strategie, które pomogą Ci stać się większym ekstrawertykiem w sytuacjach biznesowych i towarzyskich. Dowiesz się, jak konsekwentnie dążyć do swoich celów bez poczucia, że działasz wbrew sobie i udajesz kogoś, kim tak naprawdę nie jesteś.

O nas

Oczywiście Steve (inaczej S.J.) jest introwertykiem. Prowadzi bloga Develop Good Habits¹ i jest autorem serii książek na temat nawyków, które można znaleźć na stronie *HabitBooks.com*. We wszystkich treściach, które zamieszcza na tych stronach, stara się udowodnić, że konsekwentne kształtowanie dobrych nawyków może poprawić jakość naszego życia.

Steve ma skłonność do autorefleksji i nie lubi być w centrum zainteresowania. Jednak w ciągu ostatnich lat jego firma rozrosła się tak bardzo, że musiał stać się większym ekstrawertykiem, aby mógł się rozwijać razem z nią. Jego działalność wymaga przeprowadzania wywiadów do podcastów, wygłaszania prezentacji i uczestniczenia w rozmaitych konferencjach.

Chociaż Steve nie przepada za tego typu aktywnościami, nauczył się kilku „sztuczek”, dzięki którym jest w stanie znaleźć złoty środek między swoim introwertyzmem a zachowaniami typowymi dla ekstrawertyków (gdy sytuacja tego wymaga).

Rebecca również jest introwertyczką. Kiedy była młodsza, zmagала się z potworną nieśmiałością — do tego stopnia, że zdarzało jej się nieraz usłyszeć: *Jesteś tak cicho, że cię w ogóle nie zauważyliśmy*. Auć! Rebecca zdaje sobie sprawę, jak bolesne mogą być introwersja i nieśmiałość, i dobrze wie, jak to jest, gdy jej obecność — nie wspominając już o indywidualnym wkładzie — pozostaje kompletnie niezauważona.

¹ <http://www.developgoodhabits.com/>

Jednocześnie jednak ma świadomość, że pozytywne aspekty jej introwertyzmu pomogły jej odnieść duże sukcesy w życiu osobistym i zawodowym. Jest właścicielką Professional Content Creation², niezależną pisarką i konsultantką pomagającą małym firmom tworzyć strategie content marketingowe. Ma męża i dwoje już dorosłych dzieci.

I chociaż uwielbia ciszę i samotność, w pewnych sytuacjach nauczyła się „zachowywać” jak ekstrawertyczka. Ta równowaga pomaga jej czerpać większe korzyści z introwertyzmu, a jednocześnie walczyć z niektórymi jego negatywnymi aspektami.

² <http://professionalcontentcreation.com/>

Jaki jest układ tej książki?

Po pierwsze prawdopodobnie zauważysz, że piszemy o sobie w trzeciej osobie liczby pojedynczej (na przykład „Steve pamięta...” albo „Rebecca proponuje...”), gdy przytaczamy anegdoty z własnego życia. Wybraliśmy taką formę, żeby ułatwić Ci śledzenie narracji tej książki. Mamy świadomość, że nie jest to zbyt zgrabne rozwiązanie, ale łatwiej będzie Ci zrozumieć nasz przekaz, gdy będziesz wiedzieć, które z nas opowiada daną historię.

Po drugie książka zawiera wiele komentarzy pochodzących od czytelników takich jak Ty. To był nasz świadomy wybór, ponieważ chcieliśmy pokazać, że niektóre aspekty introwersji stanowią wyzwanie dla *wielu* ludzi. Być może znajdziesz pewną pociechę w tym, że wiele osób przechodzi to samo co Ty.

I ostatnia uwaga: format tej książki jest dość prosty. Najpierw zastanowimy się, czym jest introwersja. Potem poprosimy Cię o wykonanie prostego testu, który pomoże Ci określić główne cechy Twojej osobowości. A później przejdziemy już do sedna: opiszemy 15 konkretnych wyzwań, przed którymi stają introwertycy, i przedstawimy proste sposoby na pokonanie tych trudności.

Zanim jednak zaczniemy, chcemy podziękować wszystkim, którzy poświęcili nam swój czas i wzięli udział w naszej ankiecie, pisząc szczegółowe komentarze. Nie jesteśmy w stanie wyrazić słowami, jak bardzo jesteśmy wdzięczni osobom, które znalazły w sobie dość odwagi, żeby opisać nam swoje przeżycia. Bez Waszej pomocy ta książka nie miałaby żadnej wartości, dlatego dedykujemy ją właśnie Wam.

Mamy sporo zagadnień do omówienia, a czas ucieka, zatem przejdźmy do rzeczy i zastanówmy się, kim jest introwertyk.

Kim jest introwertyk?

Wielu ludzi myli introwersję z nieśmiałością. To prawda, że wielu introwertyków jest nieśmiałych, ale ich główną cechą jest to, że ich wewnętrzny „akumulator” wyczerpuje się podczas spędzania czasu z ludźmi, a „naładowuje się” w chwilach samotności.

Aby rozwinąć tę kwestię, przedstawimy Ci kilka typowych cech introwertyków, jakie zaobserwowaliśmy u siebie i o których napisali nam nasi czytelnicy. Otóż introwertycy:

- często są napędzani przez emocje, koncepcje, uczucia i wrażenia;
- zwykle wolą pomyśleć, zanim coś zrobią;
- potrafią być wrażliwi na odczucia zmysłowe i często czują się zmęczeni nadmierną ilością bodźców;
- świat ich przytłacza; często czują się niekomfortowo w dużych grupach;
- mają wysoko rozwinięte poczucie własnego ja i dużą skłonność do autorefleksji;
- nie lubią rozmów o niczym — często odbierają je jako sztuczne, zakłamane i pozbawione znaczenia;
- potrafią zaciekle walczyć o swoją niezależność — zwykle wolą własne towarzystwo niż przebywanie w większym gronie;
- rzadko wywołują konflikty i są dobrymi współpracownikami;

- są spostrzegawczy i widzą powiązania, których inni mogą nie zauważać;
- potrafią być dobrymi słuchaczami;
- częściej zostają pisarzami niż mówcami, ponieważ gdy piszą, mają czas na uporządkowanie swoich myśli i nadanie im odpowiedniej formy;
- kiedy coś ich interesuje, podchodzą do tego z prawdziwą pasją;
- potrafią czuć się bardzo komfortowo w rozmowach w cztery oczy;
- mogą się nie odzywać, dopóki nie będą mieli do powiedzenia czegoś wartościowego.

Oczywiście takie uogólnianie wiąże się z pewnym niebezpieczeństwem. Ludzie mają różne kształty, rozmiary i osobowości. W związku z tym nie możesz z góry zakładać, że wszystkie opisane tutaj cechy dotyczą każdego introwertyka.

Niektórzy wolą towarzystwo od samotności, a inni chętnie prowadzą luźne rozmowy o niczym. My chcemy tylko pomóc Ci zrozumieć, na czym polega *Twoja* introwersja, i odpowiedzieć Ci, jak możesz pokonać pewne trudności, z którymi się zmagasz.

W przeciwieństwie do tego, co mówi obiegowa opinia, niektórzy introwertycy są bardzo towarzyscy. Pewne osoby, które uważasz za ekstrawertyków, w rzeczywistości są introwertykami. Bo nie chodzi o to, co widzisz na zewnątrz, lecz o to, co czujesz wewnątrz.

Która grupa jest większa: introwertycy czy ekstrawertycy?

Trudno jest określić dokładny odsetek introwertyków na świecie. Według artykułu opublikowanego w „Psychology Today”³ introwertycy stanowią 16 – 50 procent populacji, a ekstrawertycy odpowiednio, 50 – 74 procent.

Z kolei Susan Cain, autorka książki *Ciszej proszę... Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać*⁴, twierdzi, że introwertycy stanowią co najmniej jedną trzecią naszej populacji.

I chociaż nie jesteśmy w stanie określić dokładnego rozkładu procentowego, jedno wiemy na pewno: na świecie jest dużo introwertyków. Należą oni jednak do mniejszości, dlatego często są postrzegani jako „inni” i być może trochę dziwni.

Stąd biorą się nieporozumienia dotyczące tego, jak powinni się zachowywać introwertycy. Od najmłodszych lat są namawiani, aby przyjmowali bardziej ekstrawertyczne podejście. Jeśli jesteś introwertykiem, taka „zachęta”, wypowiedziana w dobrej wierze przez przyjaciół, członków rodziny, nauczycieli i szefów, może wywołać w Tobie poczucie, że czegoś Ci brakuje. Nic bardziej mylnego.

³ <https://www.psychologytoday.com/blog/thrive/201205/are-extroverts-happier-introverts>

⁴ https://ebookpoint.pl/ksiazki/e_590c.htm

Nigdy o tym nie zapominaj...

Nie ma nic złego w byciu introwertykiem.

Powtórzmy to jeszcze raz.

Nie ma nic złego w byciu introwertykiem!

Tak samo jak bycie leworęcznym albo praworęcznym nie jest ani dobre, ani złe, lecz po prostu wynika z pewnych genetycznych predyspozycji, introwersja również nie jest dobra ani zła. Ty po prostu taki (taka) jesteś.

Nie musisz zmieniać się w ekstrawertyka, żeby osiągnąć wspaniałe rzeczy. I bardzo dobrze, ponieważ nie jesteś w stanie przestać być introwertykiem. Walczenie z tym nieodłącznym aspektem Twojej osobowości tylko Cię unieszczęśliwi. Nie będziemy jednak ukrywać, że *istnieją* pewne wyzwania, z którymi zmagają się introwertycy. W tej książce nie tylko omówimy pozytywne aspekty bycia introwertykiem, ale też podpowiemy, co możesz zrobić, żeby odnosić sukcesy w świecie ekstrawertyków, nie działając wbrew sobie.

Introwertycy nie muszą być duszami towarzystwa...

Jednak *pojawienie się* na imprezie jest dobrym pomysłem.

Steve i Rebecca poznali się podczas jednodniowego spotkania dla ludzi z branży zorganizowanego w San Diego.

Jeden z jego uczestników, Bert (ekstrawertyk), tak bardzo chciał poznać wszystkich pozostałych uczestników, że zorganizował „kolację zapoznawczą” dzień przed wydarzeniem.

Mimo swoich introwertycznych skłonności Steve i Rebecca (którzy wtedy jeszcze się nie znali) postanowili przyjść na tę kolację i poznać innych uczestników. Mieli świadomość, że choć szkolenie, w którym zaraz wezmą udział, jest ważne, prawdziwą wartością są ludzie, których tam poznają.

Bert zademonstrował klasyczne zachowanie ekstrawertycznego „łącznika”, natomiast Steve i Rebecca po prostu zjawili się na zaplanowanej przez niego kolacji.

Do czego zmierzamy? Wcale nie musisz być duszą towarzystwa, żeby odnosić sukcesy. Warto jednak przyjść na imprezę, jeśli chcesz się załapać na „kawałek tortu”.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Introwertycy nie mają łatwo. Bywają nieśmiali, niechętnie nawiązują nowe znajomości. Są to cisi outsidersy, często niedostrzegani i pomijani przez bardziej żywiołowe osoby. Jeśli zostaną zauważeni, ich wycofanie powoduje, że otrzymują etykiety „dziwnych”. Może się wydawać, że w tych czasach introwertycy stoją na straconej pozycji, jeśli chodzi o odnoszenie sukcesów. Wrażenie to pogłębiają przyjaciele czy członkowie rodziny, zachęcając — często w dobrej wierze — do większego ekstrawertyzmu. Czy zatem introwertycy, aby osiągnąć sukces, muszą działać wbrew sobie?

Absolutnie nie! Jeśli jesteś introwertykiem, możesz pozostać w zgodzie ze swoją naturą i osiągać własne cele z licznymi sukcesami. Dzięki tej książce dowiesz się, jak sobie z tym szybko i skutecznie poradzić. W tym niewielkim przewodniku znajdziesz mnóstwo pożytecznych informacji, dzięki którym określisz mocne i słabe strony swojej osobowości. Zapoznasz się też ze wskazówkami, jak najlepiej wykorzystać swoje atuty. Dowiesz się również, z jakimi wyzwaniem zmagają się introwertycy, skąd się biorą problemy i nieporozumienia, a także jak skutecznie poradzić sobie z tymi sytuacjami. Szybko dojdiesz do wniosku, że możesz odnosić sukcesy w świecie ekstrawertyków... i nie działać wbrew sobie!

W książce:

- czym jest introwersja
- rozpoznawanie głównych cech swojej osobowości
- wyzwania, przed jakimi stają introwertycy
- skuteczne strategie pokonywania trudności wynikających z introwertyzmu
- mocne strony introwertyków i ich wykorzystywanie

S.J. Scott jest uznanym ekspertem w dziedzinie samorozwoju. W swoich książkach opisuje techniki, które okazują się skuteczne i które można natychmiast zastosować. W wolnych chwilach czyta, gimnastykuje się i podróżuje.

Rebecca Livermore jest autorką książek i konsultantką. Specjalizuje się w tworzeniu strategii marketingowych dla małych firm. Wypracowana pewność siebie pozwala jej na odnoszenie wspaniałych sukcesów i spełnianie marzeń.

Jesteś introwertykiem? Przekonaj się, na co Cię stać!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-8069-1



cena 37,00 zł