

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Więcej przebojowości! Jak pewnie kroczyć przez życie

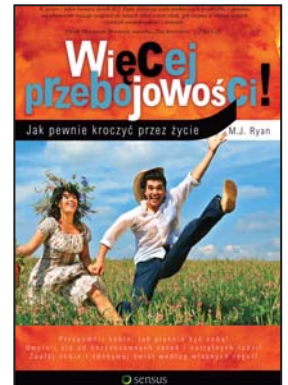
Autor: M. J. Ryan

Tłumaczenie: Olga Kwiecień-Maniewska

ISBN: 978-83-246-0955-0

Tytuł oryginału: [Trusting Yourself: How to Stop Feeling Overwhelmed and Live More Happily with Less Effort](#)

Format: A5, stron: 220



- Przypomnij sobie, jak pięknie być sobą!
- Uwolnij się od bezsensownych zasad i natrętnych ludzi!
- Zaufaj sobie i zdobywaj świat według własnych reguł!

W szczerzy i pełen humoru sposób M. J. Ryan dostarcza wielu praktycznych przykładów i sposobów na odnowienie naszego zaufania do samych siebie nawet wtedy, gdy stajemy w obliczu naszych ludzkich niedoskonałości i słabostek.

Oriah Mountain Dreamer, autor The Invitation And The Call

Zaufanie do siebie samego jest głównym sekretem powodzenia.

Ralph Waldo Emerson

Odnosisz wrażenie, że wszyscy wokół Ciebie znacznie lepiej wiedzą, co jest dla Ciebie dobre? Rodzina, lekarze i różni eksperci wciąż pouczają i dają Ci dobre rady? Uprawiaj sport! Odżywiaj się zdrowo! Osiągaj sukces! Rób to, nie rób tamtego! Przecież jesteś samodzielną, inteligentną jednostką i doskonale wiesz, czego Ci może brakować do pełni szczęścia. Przytłaczają Cię ludzie, rutyna codziennego życia, stresuje natłok obowiązków i wymagań, jakie stawia Ci życie? Zaufaj sobie, dowiedz się, jak żyć szczęśliwie, wsłuchując się we własne potrzeby.

Uwolnij swój wewnętrzny optymizm i poczucie szczęścia. Naucz się nie przejmować krytyką i korzystaj z własnej mądrości życiowej. Postaw na swoje mocne strony i odkryj w sobie skrywane talenty. Przede wszystkim bądź sobą i nie bój się bać – strach jest znakiem, że się rozwijasz. Uwierz w siebie i uwolnij się od uczucia bezradności, które często Ci towarzyszy. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić? Nic podobnego. M. J. Ryan dostarcza bezcennych wskazówek, jak żyć w zgodzie z sobą, odzyskać pewność siebie i śmiało, bez niepotrzebnego emocjonalnego bagażu zdobywać świat wciąż od nowa.

Zaufaj sobie i zobacz:

- Jak budzi się w Tobie twórcza energia i optymizm,
- Jak dostrzegasz szczęście w chaosie codziennego życia,
- Jak odzyskujesz wewnętrzną równowagę i pewność siebie,
- Jak odnajdujesz w sobie mądrość i śmiałość z niej korzystasz,
- Jak uwalniasz się od krępujących nakazów i powinności.

SPIS TREŚCI

<i>1. Moc zaufania sobie</i>	11
<i>2. Dary płynące z zaufania sobie</i>	25
<i>Osiągnięcie pełni</i>	26
<i>Łatwość dokonywania wyborów</i>	29
<i>Mniej zmartwień</i>	32
<i>Wolność od nakazów i powinności</i>	35
<i>Sukces i kreatywność</i>	38
<i>Rozluźnienie więzów perfekcjonizmu</i>	41
<i>Szczęście w chaosie życia</i>	44
<i>Umiejętność mówienia „nie”</i>	47
<i>Zaufanie innym</i>	50
<i>Uwolnienie od reguł</i>	53
<i>Optymizm i ufność</i>	56
<i>Doświadczenie potęgi i mocy miłości</i>	59
<i>Doświadczenie łączności z Bogiem</i>	61

3. <i>Postawy zaufania sobie</i>	63
<i>Jestem sobą — to wspinał!</i>	65
<i>Mogę sobie poradzić z tym, co przynosi życie</i>	68
<i>Uczymy się metodą prób i błędów</i>	71
<i>Czego pragniesz?</i>	74
<i>Przejdę przez ten most, gdy do niego dojdę</i>	77
<i>Nigdy więcej ukrytej kamery!</i>	80
<i>Nie bierz życia do siebie</i>	83
<i>Lęk to znak, że się rozwijasz</i>	86
<i>Jesteś ekspertem, którego szukasz</i>	89
<i>Trening czyni mistrza</i>	92
<i>Wątpliwości są nieodłączną częścią procesu</i>	95
<i>Etykietyk stają nam na drodze</i>	98
<i>Nie musisz robić tego sam</i>	101
<i>Uczucia są naturalne</i>	104
<i>Potencjał minus interferencja równa się wykonanie</i>	107
<i>Nie musisz być alfą i omegą</i>	110
<i>Skoro już musisz porównywać, rób to z głową</i>	113
<i>Nasze życie jest jak pory roku</i>	116
<i>To akt równowagi</i>	119
<i>Wymyślamy rozwiązania na bieżąco</i>	122
<i>Nigdy nie jest za późno, by zacząć od nowa</i>	125
4. <i>Zaufanie do siebie w praktyce</i>	129
<i>Pielegnacja zdolności umysłowych</i>	131
<i>Dary Twojej duszy</i>	135

<i>Co naprawę ma dla Ciebie znaczenie?</i>	138
<i>Czas na refleksję</i>	141
<i>Wrzuć na luz</i>	144
<i>Szukaj pomocy, która pomoże odkryć Ci własne, nie cudze, źródło mądrości</i>	147
<i>Zadaj sobie pytanie, co się sprawdziło w przeszłości?</i>	150
<i>Dziękuję, że mi to mówisz</i>	153
<i>Wyjdź poza albo-albo</i>	156
<i>Jaki jest następny wykonalny krok?</i>	158
<i>Popelnij błąd celowo</i>	161
<i>Aby ruszyć z miejsca, skup się na tym, co idzie dobrze</i>	164
<i>Jaki jest Twój sposób na dokonywanie dobrych wyborów?</i>	167
<i>Włącz swój wewnętrzny system nawigacyjny</i>	170
<i>Zaufaj innym, że sami potrafią rozwiązać swoje problemy</i>	173
<i>Odstaw to na tylny palnik</i>	176
<i>„W tej chwili prawda jest taka, że...”</i>	179
<i>Jakie pytanie chciałbyś usłyszeć pod koniec swojego życia?</i>	182
<i>5. Piętnaście prostych sposobów na zwiększenie swojego zaufania do siebie</i>	185
<i>6. Podróż ku pełni</i>	189
<i>Podziękowania</i>	193
<i>Bibliografia</i>	195
<i>© autorce</i>	199

1.

Moc zaufania sobie



Od iluż trosk się uwalniamy,
gdy postanawiamy nie tyle być czymś, co kimś.

— *Coco Chanel*

Gdziekolwiek się zwrócę, słyszę narzekania, że ludzie czują się przytłoczeni. Żonaci (zameżne) czy samotni, mający dzieci czy nie, wszyscy walczą, by utrzymać się na powierzchni życia. Przytłaczają nas listy rzeczy do zrobienia, przytłacza ilość informacji, którymi jesteśmy zasypywani, przytłacza tempo zmian wokół nas i to, jak szybko musimy biec, by za nimi nadążyć. Staramy się wszystko uprościć, stać się bardziej uporządkowani, nie tracić energii na drobiazgi, medytować czy uprawiać jogę, ale nie wydaje się, by cokolwiek z tego naprawdę pomagało.

Oczywiście, istnieją dobre powody, by tak właśnie się czuć — codzienne życie coraz więcej od nas wymaga, oferując nam coraz mniej przestrzeni. Zalewają nas informacje i możliwości wyborów. Wszyscy robimy zbyt wiele i mamy mniej możliwości, niż byśmy chcieli.

Kiedy dopytuję się o to uczucie przytłoczenia, najczęściej słyszę słowa „nieprzystosowany” i „bezradny”. To dlatego, że kiedy nie potrafimy dotrzymać kroku, jesteśmy przekonani, że to nasza wina. Takie myślenie oczywiście jedynie zwiększa to poczucie, ponieważ oprócz wszystkich tych rzeczy, które musimy zrobić, obciąża nas jeszcze przekonanie, że jest w nas jakiś feler, który uniemożliwia nam radzenie sobie z życiem.

Zastanawiam się nad tym problemem od dłuższego czasu i im więcej na ten temat myślę, tym bardziej jestem przekonana, że jeśli nie potrafimy się z czymś uporać, to dlatego, że nie dotarliśmy do sedna problemu: na domiar wszystkiego, z czym się borykamy, zasadniczo po prostu nie ufamy sobie.

Nie wierzymy w swoją umiejętność poradzenia sobie ze wszystkim, co przyniesie nam życie, znajdujemy się więc w stanie ciągłego lęku i zmartwienia. Staramy się wszystko kontrolować poprzez perfekcjonizm i wpadamy w panikę, ilekroć popełnimy błąd (lub zrobi to ktoś inny). Bierzymy na siebie zbyt wiele, ponieważ nie ufamy swojemu osądowi (a naprawdę powinniśmy) albo nie wierzymy, że

będziemy akceptowani przez innych, jeśli powiemy „nie”. Nie jesteśmy przekonani, że podejmiemy właściwą decyzję, zajmuje nam więc to mnóstwo czasu, a potem i tak wciąż upewniamy się, czy dobrze postąpiliśmy. Konsultujemy się z kolejnymi przyjaciółmi lub kolejnymi ekspertami albo spędzamy godziny w internecie w poszukiwaniu informacji. Nie wierzymy swoim instyktom rodzicielskim (właśnie przeczytałam artykuł w czasopiśmie „Child” o tym, że nigdy jeszcze rodzice nie robili tyle dobrego, a jednocześnie nie obawiali się tak bardzo popełnienia błędu), więc narzucamy swoim dzieciom zbyt wiele zajęć, co z kolei przytłacza nas organizacyjnie i finansowo. Nie ufamy swoim uczuciom, staramy się więc być w ciągłym biegu, by ich unikać.

Wydaje się, że ztratiliśmy poczucie, że sami dla siebie jesteśmy nieocenionym źródłem mądrości, potrzebnej, by przeprowadzić nas przez życie. Zamiast tego widzimy jedynie problemy. Każdy z nas potrafi wyliczyć, co jest z nim nie tak, co mu się nie powiodło, w czym zawiódł i dlaczego. „Mam niską samoocenę, dlatego nie potrafię odmawiać”; „Zawsze zwlekam do ostatniej chwili... jestem introwertkiem... usiłuję mieć nad wszystkim kontrolę”. Oczywiście, że nie mamy do siebie zaufania — dlaczego miałyby być inaczej, skoro sami widzimy, ile w nas wad?

Nic dziwnego, że tak się czujemy. Każdego dnia bombardują nas setki informacji na temat tego, co jest z nami nie tak: jaki syndrom, zaburzenie czy problem jest naszym udziałem. Nasze zęby nie są dostatecznie białe, nie jesteśmy wystarczająco dobrymi rodzicami, za dużo jemy, mamy ADHD. Rzadko natrafiamy na te bezcenne informacje, że tak naprawdę wszystko jest z nami w porządku (przypuszczam, że właśnie dlatego buddyzm staje się ostatnio bardzo popularny — to jedno z jego głównych przesłań) czy że mamy wszystko, czego trzeba, by poradzić sobie z życiem. Nic dziwnego, że czujemy

się przytłoczeni — wszystkie niemal wiadomości, które słyszymy, zdają się potwierdzać, że jeśli zostaniemy tacy, jacy jesteśmy, nie będziemy w stanie ze wszystkim się uporać.

Oto przykłady:

- Kilka lat temu zapytano Ann Landers¹, jakie pytanie słyszy najczęściej. Odpowiedziała: „Co jest ze mną nie tak?”.
- Od urodzenia bez przerwy jesteśmy badani pod kątem tego, czy nie odbiegamy od tego, co jacyś tam eksperci nazywają normą. Dokładnie jedna trzecia dzieci w wieku szkolnym bierze leki, przepisane na różne zaburzenia.
- Ostatnio przejrzałam lokalną gazetę. Sekcja poświęcona sposobom na życie zajmowała w niej dziesięć stron, z czego jak ostatnio policzyłam, połowa (wyluczając reklamy) poświęcona była poradom. Dwie kolumny porad ogólnych i po jednej dotyczącej seksu, pieniędzy, rodzicielstwa, dobrych manier, związków i miłości.
- Opublikowany niedawno w magazynie „Psychology today” artykuł zajmował się eksplozją porad w telewizji, radiu, internecie, książkach i czasopismach; można nawet było przeczytać, że istnieją nawet porady dla mniejszości: dla gejów, Afroamerykanów, dwudziestoparolatków, intelektualistów, prawników. Artykuł ujmował to następująco: „Ludziom zależy na znalezieniu informacji dotyczących różnych aspektów ich życia: od osobistych finansów do rodzicielstwa”.
- Najwyraźniej utraciliśmy nawet zdolność samodzielnego ubierania się czy urządzania naszych domów, stąd takie programy, jak *What not to wear*², *Queer Eye for the Straight*

¹ Amerykańska dziennikarka, prowadząca przez wiele lat rubrykę z poradami w wielu czasopismach — *przyp. tłum.*

² Program był emitowany w Polsce w TVN Style pod tytułem *W co się nie ubierać* — *przyp. tłum.*

*Eye*³, *Trading Spaces*⁴ czy *While You Were Out*⁵, aby wymienić tylko najsłynniejszych przedstawicieli tego gatunku, który służy temu, by cały kraj mógł się pośmiać z czyjegoś złego gustu.

Nie ma nic złego w szukaniu czy w potrzebie pomocy. Jednak wiele z porad, na które bezustannie się natykamy, wzmacnia przekonanie, że coś jest z nami zasadniczo nie w porządku i że odpowiedzią na nasz problem jest zastosowanie się do porad konkretnego eksperta. Tego typu pomoc, zamiast pomóc nam zrozumieć, co *nam* pomaga dobrze funkcjonować, jak znaleźć rozwiązania najlepsze *dla nas*, doprowadza do tego, że poszukujemy definicji tego, kim powinniśmy być, jak powinniśmy się czuć i jak żyć u innych. A to prowadzi do nasilających się problemów w uporaniu się z własnym życiem.

Jesteś jedynym w swoim rodzaju cudem

Jestem większy i lepszy, niż sądziłem.
Nie wiedziałem, że mam w sobie aż tyle dobra.

— *Walt Whitman*

Pewnego dnia jechałam sobie drogą w północnej części stanu Nowy York, gdy mój wzrok przykuł ogromny billboard reklamujący sprzedaż samochodów. Widniało na nim zdjęcie uśmiechniętego noworodka

³ Program, w którym pięciu homoseksualnych specjalistów od mody, wystroju wnętrz, gotowania oraz stylu doradza heteroseksualnemu mężczyźnie, co ma zmienić w swoim życiu, by stać się bardziej atrakcyjny — *przyp. tłum.*

⁴ Program, w którym dwie mieszkające po sąsiedzku rodziny urządzają sobie nawzajem pokój w domu — *przyp. tłum.*

⁵ Program, w którym rodzina pod nieobecność jednego z jej członków zmienia wystrój domu za pomocą ekipy telewizyjnych fachowców — *przyp. tłum.*

i napis „Zanim się urodziłeś... zostałeś już zaakceptowany”. Łzy napłynęły mi do oczu. Jak zmieniłby się świat, gdybyśmy wszyscy od urodzenia mogli mieć to przekonanie. Ile można by uniknąć bólu, poczucia nieprzystosowania, samotności i lęku? O ile mniej przytłoczeni, za to radośniejsi moglibyśmy być? O ile więcej sukcesów odnosiłobyśmy?

Pracując z moimi klientami, czytając listy od czytelników, żyjąc dzień po dniu jako matka, przyjaciółka, partnerka, wciąż stoję w zdziwieniu wobec tego, jak wyjątkowy i wspaniały jest każdy z ludzi, których spotykam na swojej drodze, jakie niezwykle zasoby umysłowe, cielesne i duchowe ma każdy z nas. Czuję wielki smutek, gdy myślę o tym, jak często pozostajemy nieświadomi bogactwa, które mamy, albo też nie wiemy, jak je wykorzystać, by stać się szczęśliwsi i wnieść swój wkład w otaczający nas świat. Piszę tę książkę właśnie po to, by otworzyć ludziom oczy na tę kwestię.

Ty i ja naprawdę *zostaliśmy* zaakceptowani, zanim się urodziliśmy. Każdy z nas jest cudem stworzenia. Twój umysł, Twoje ciało i Twój duch nigdy nie powtórzyły się w żadnym z siedemdziesięciu miliardów istnień ludzkich, które żyły na tej planecie. Z możliwych kombinacji genów Twoich rodziców mogło się urodzić trzysta bilionów różnych ludzi. Jednak powstałeś właśnie Ty. Twój mózg jest najbardziej złożoną strukturą, jaka kiedykolwiek powstała, z „trzydnastoma miliardami komórek nerwowych, czyli ponad trzykrotnie więcej, niż jest ludzi na świecie”, jak pisze Og Mandino w książce *Największy cud świata*⁶. A nauka właśnie zaczyna odkrywać, że nasz umysł nie mieści się wyłącznie w głowie; inne komórki naszego ciała również zdają się mieć inteligencję.

Dzięki naszemu genetycznemu dziedzictwu i osobistym doświadczeniom każdy z nas ma zespół wyjątkowych cennych cech. To unikalny kapitał, z którym się urodziliśmy lub który w sobie wykształciliśmy. Nasze życiowe doświadczenia składają się na prawdziwy

⁶ Og Mandino, *Największy cud świata*, Wydawnictwo MEDIUM, Konstancin-Jeziorna 2006 — *przyp. tłum.*

skarbiec osobistej mądrości, z którego możemy czerpać do woli. Nie ważne, ile razy nas zraniono, ile razy zmuszono nas, byśmy czuli się bezwartościowi czy pokonani, te wewnętrzne zasoby wciąż w nas są i czekają na wykorzystanie dla naszych korzyści w dowolnym momencie naszego życia. Musimy jednak wierzyć, że tam są, i wiedzieć, jak otworzyć drzwi skarbcza. Innymi słowy, musimy ufać sobie.

Wiara w siebie, podobnie jak cierpliwość, jest cnotą niemal wymarłą w świecie, który w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat zwracał się coraz bardziej na zewnątrz, odwracając się od wewnętrznych wartości. Stanowi ona kombinację trzech emocjonalnych i duchowych cech: samoświadomości, czyli prawdziwej oceny tego, kim naprawdę jesteśmy i na czym nam zależy; samoakceptacji, czyli przyjęcia siebie w całej złożoności, oraz polegania na sobie, czyli umiejętności wykorzystania tego, co wiemy na swój temat, by osiągnąć to, czego pragniemy, bez nieustannego zamartwiania się, czy inni nas akceptują.

Tego właśnie nauczysz się z tej książki — postaw i zachowań, które sprzyjają samoświadomości, samoakceptacji i poleganiu na sobie, jak również tego, jakie korzyści może przynieść Ci wiara w siebie.

Prawdziwe zaufanie do siebie, jak piszą psychologowie Carol D. Ryff i Burton Singer, „to nie narcystyczne samouwielbienie czy powierzchowne poczucie własnej godności, ale głęboki szacunek do samego siebie, wpływający ze znajomości swoich silnych i słabych stron...”. Innymi słowy, to nie myślenie „jestem wspaniały”. To zrozumienie, *co* czyni mnie wspaniałym, w jaki sposób chcę to manifestować i jak wykorzystać, gdy zetknę się z większymi czy mniejszymi trudnościami w życiu. Wiedząc to, możemy płynąć przez życie niczym królewski szkuner, a nie wywrotny kajaczek. Im lepiej bowiem poznamy swoje wyjątkowe umiejętności i sposób ich używania, tym mniej będziemy przytłoczeni, niezależnie od tego, co nas w życiu spotka.

Zaufanie do siebie to nie to samo, co pewność siebie. „Pewność siebie jest bardziej umysłowa — pisze Jack Gibb w książce *Trust* — jest raczej wynikiem kalkulacji, opiera się na oczekiwaniach w większym stopniu niż zaufanie. Zaufanie może być i często jest instynktowne... To coś bardzo podobnego do miłości”.

Zaufanie do siebie zawsze było ważną cechą serca i umysłu, ale nigdy tak bardzo jak w tych szybkich, wymagających czasach. James C. Collins i Jerry I. Porras piszą w książce *Wizjonerskie organizacje*⁷: „Wraz ze śmiercią mitu o bezpieczeństwie zatrudnienia, wzrostem szybkości zmian i przy coraz większej złożoności i wieloznaczności naszego świata ludzie, którzy poszukują stabilności i ciągłości w zewnętrznych źródłach, mogą nagle stracić grunt pod nogami. Jedynym prawdziwie godnym zaufania źródłem stabilności jest silny duchowy rdzeń, a także gotowość do zmiany i dostosowania wszystkiego z wyjątkiem tego rdzenia”.

Według *Słownika Webstera* pierwszym znaczeniem słowa „zaufanie” jest „pewność co do charakteru, umiejętności czy też prawdy kogoś lub czegoś”. Kiedy ufamy sobie, mamy kontakt z tym duchowym rdzeniem, o którym piszą Collins i Porras. Jesteśmy opanowani i spokojni w sytuacjach stresowych, co jest odzwierciedleniem znajomości swoich silnych stron. W konsekwencji wiemy, że poradzimy sobie ze wszystkim, co życie nam przyniesie — potrafimy ukończyć zadanie, przeorganizować swój kalendarz, uporządkować swoje biurko czy rozwiązać trudności w relacjach z szefem.

Kiedy ufamy sobie, możemy łatwiej płynąć przez wzburzone wody w trudnych emocjonalnie czasach — kiedy czujemy się zagubieni, smutni, źli czy zaleźnieni — ponieważ w głębi serca wierzymy, że nam się uda, nawet jeśli nie wiemy kiedy i jak. Jesteśmy bezpieczni pod swoją własną opieką. Traktujemy siebie dobrze, łagodnie, tak jak kochająca matka troszczy się o swoje ukochane dziecko. Uczymy się na

⁷ James C. Collins, Jerry I. Porras, *Wizjonerskie organizacje. Praktyki zarządzania najlepszych firm*, Jacek Santorski Wydawnictwa Biznesowe, Warszawa 2003 — *przyp. tłum.*

swoich błędach, zamiast się za nie karać, ponieważ wiedząc, że w życiu chodzi o to, by się wciąż uczyć, patrzymy na błędy jak na cenne informacje na temat dalszego postępowania. Kiedy coś nam się nie uda, nie postrzegamy siebie jako złych, a jedynie nie tak biegłych w jakiejś umiejętności, jak byśmy sobie tego życzyli.

Właśnie dlatego, że akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy, łatwiej nam się zmienić. Rozluźniają się się pęta wstydu i poczucia winy. Nawet gdy znajdziemy się w trudnych czy wymagających sytuacjach, to nie więźniemy w nich, lecz postrzegamy siebie jako kwiat lotosu, którego korzenie tkwią głęboko w błocie, a który jednak jest jednym z najpiękniejszych kwiatów na ziemi. Każdy z nas jest jak lotos — piękny i cenny, mimo całego błota w naszym życiu.

Idea zaufania sobie istnieje już od wieków. Shakespeare napisał: „A najważniejsze, byś zawsze był wierny/Samemu sobie”⁸. Również wiara w siebie kierowała ojcami założycielami, kiedy proklamowali niepodległość Stanów Zjednoczonych.

Sto sześćdziesiąt dwa lata temu Ralph Waldo Emerson napisał swój słynny esej „Self-Reliance” („Poleganie na sobie”), traktat poświęcony temu, jak niezwykle istotne jest zaufanie sobie. Oto fragment: „Powinniśmy się nauczyć dostrzegać i rozpoznawać ten błysk światła, który przenika nasz umysł od wewnątrz, i zważać na niego więcej niż na blask bijący z firmamentu mędrców i bardów. A jednak najczęściej nie poświęcamy swojej myśli żadnej uwagi tylko dlatego, że płynie od nas... Zaufaj sobie: w każdym sercu wibruje ta żelazna struna. Nic nie jest święte, jak tylko spójność i prawość własnego umysłu... Wstyd mi na myśl o tym, jak łatwo kapitulujemy w obliczu odznak i nazwisk, wobec wielkich społeczeństw i martwych instytucji... Moje życie jest dla mnie, a nie na pokaz... Zawsze staraj się być sobą, nie naśladowaj nikogo... Nic innego nie przyniesie Ci pokoju, jak tylko ty sam”.

⁸ William Shakespeare, *Hamlet*, Akt I, scena III, tłum. Stanisław Barańczak.

Inspirujące słowa, a jednak gdzieś na przestrzeni czasu zapomnieliśmy, jak są ważne. Do tego stopnia, że kiedy zaproponowałam zaufanie sobie jako temat tej książki, niektórzy nawet pytali, czy czytelnicy w ogóle rozumieją to pojęcie! Tak długo nas indoktrynowano, byśmy szukali odpowiedzi na zewnątrz i uważali siebie samych za niegodnych zaufania, że mamy bardzo ograniczone pojęcie, co oznacza patrzenie na świat z tej perspektywy. Jak pisze pisarka Jaya Sarada: „Łatwo zauważyć, jak bardzo jesteśmy uwarunkowani na szukanie akceptacji na zewnątrz. Od dzieciństwa mówi nam się, że jesteśmy dobrzy lub źli według osądu innych, więc życie toczy się jako krąg naśladownictwa”.

Biorąc pod uwagę, że przeszliśmy szkołę słuchania wszystkich, tylko nie siebie, i nasze przekonanie, że jesteśmy źli i zepsuci, od czego mamy zacząć? Od zrozumienia, że umiejętność zaufania sobie nie jest niezmienną cechą, którą się ma albo nie, tak jak proste włosy czy niebieskie oczy. Jest to umiejętność serca i umysłu, którą możemy pielęgnować. Tak jak mięsień, rośnie lub zanika w zależności od ćwiczeń. Zaufanie do siebie będzie przyplwać i odpływać w zależności od naporu życiowych wyzwań. Zaufaniem do siebie każdego z nas może wstrząsnąć coś innego, jednak ilekroć tak się zdarzy, możemy wykorzystać nowo zdobytą wiedzę, by ta umiejętność jeszcze w nas wzrosła.

By zacząć pielęgnować zaufanie do siebie, musimy zwrócić się ku swojemu wnętrzu i bez lęku, co odkryjemy, przyjrzeć się sobie, nie minimalizując swoich talentów — och, wszyscy to znamy — ani nie karząc siebie za wyuczone autodestrukcyjne nawyki. Dobra wiadomość jest taka, że możemy zacząć tu i teraz, tacy, jacy jesteśmy w tej chwili. Nieważne, ile razy świat usiłował Ci wmówić, że jesteś głupi, pokręcony, nic nie wart. Nie potrzebujesz niczego poza całym sobą, takim, jakim jesteś, ponieważ każda drobna cząstka może zostać wykorzystana, aby osiągnąć w życiu to, co chcesz, i stać się tym, kim chcesz.

Obietnica zaufania sobie

Wiedzieć, czego się chce, zamiast potulnie mówić „amen” na wszystko, o czym świat nam mówi, że jest tym, czego powinniśmy pragnąć, to sposób, by utrzymać swoją duszę przy życiu.

— *Robert Louis Stevenson*

W odróżnieniu od innych cnót, o których pisałam — jak uprzejmość, wdzięczność, szczerłość, cierpliwość — zaufanie do siebie nie było czymś, czego starałam się świadomie szukać. Raczej tak samo jak wszyscy skupiałam się na swoich niedoskonałościach i szukałam remedium na to, co wydawało się we mnie nie w porządku: moje zamartwianie się, lęk przed przyszłością, nieumiejętność pozostania samą ze swoimi uczuciami. Terapia bardzo mi pomogła — zrozumiałam, skąd się brały moje problemy — jednak ciągle cierpiałam na te przypadłości i z ich powodu.

Potem spotkałam mądrą kobietę, Dawną Markową. Korzysta ona z tego, co nazywa skupieniem się na aktywach w życiu, co oznacza szukanie i wzmacnianie tego, co funkcjonuje właściwie, zamiast skupiać się na tym, co jest nie tak. Uczę się i pracuję z nią od prawie piętnastu lat i to podejście stało się niemal częścią mojego DNA. Wykorzystuję to wobec siebie, mojej rodziny i przyjaciół, a także z menedżerami, z którymi mam przywilej pracować jako konsultantka. Ta książka to zapis mojego rozumienia tego, jak to podejście przekłada się na szczęście i zadowolenie w dorosłym życiu, jednak wiele pomysłów i ćwiczeń jest autorstwa Dawny.

Przyglądając się temu, co przydarzyło mi się w ciągu ostatnich piętnastu lat, widzę, że rzeczywiście była to podróż ku coraz pełniejszemu zaufaniu sobie. A mając takie zaufanie, czuję się spokojniejsza, pogodniejsza, wolna od zmartwień. Dobrze mi z tym, jaka jestem, dobrze mi samej ze sobą. Żyję w zgodzie z tym, co naprawdę ma dla mnie znaczenie, łatwiej mi podejmować samodzielne decyzje. Nie czuję się tak przytłoczona życiem. A kiedy już nawet wydaje mi

się, że życie staje się zbyt ciężkie, zawsze wiem, jak wrócić na właściwe tory. Łatwiej mi też akceptować innych takimi, jacy są, i nie potępiać ich wyborów, wartości czy postaw.

Ufanie sobie przynosi nam wiele korzyści. Dla mnie największe wyzwolenie płynie z tego, że mogłam przestać starać się kontrolować życie, a zamiast tego nabrać zaufania, że potrafię zareagować odpowiednio do tego, co mi ono przyniesie.

Cóż za niewiarygodna ulga! Zamiast się wszystkim przejmować, możemy iść przez życie ze świadomością, że poradzimy sobie ze wszystkim, co do nas przyjdzie. Życie staje się ekscytujące, a nie przerażające, ponieważ wiemy, czemu chcemy powiedzieć „tak”, i często to robimy. Wiemy też, że możemy innym podarować coś z siebie, coś cennego. Z przyjemnością więc otwieramy się, by dawać to, czym możemy się dzielić, i robić to, co potrafimy robić.

Zaufanie do siebie pomaga również, gdy przechodzimy przez trudne stany wewnętrzne. Uczymy się, że potrafimy przetrwać depresję, smutek, poczucie bezsensu — i zdobywamy wiedzę o tym, co nam w tym pomaga, więc kiedy znowu nadejdą trudne czasy, będziemy lepiej przygotowani. Nie obawiamy się zatrzymać w biegu i po prostu być sobą, ponieważ wiemy, że jesteśmy dla siebie źródłem mądrości. Nasze uczucia przestają nas przerażać i potrafimy stać się dla innych, którzy cierpią, przewodnikami i mentorami.

Sądzę, że te same dobre rzeczy staną się Twoją nagrodą, gdy uda Ci się dokonać tej wewnętrznej zmiany. Poznasz, że ufasz sobie, gdy staniesz się mniej spięty, bardziej pozytywnie nastawiony, poczujesz lekkość w codziennych okolicznościach, poczujesz, że bardziej akceptujesz siebie i innych, przestaniesz odbierać życie jako kierat i mękę, a zaczniesz je postrzegać jako bardziej radosne. Ale nie wierz mi na słowo — wypróbuj kilka ćwiczeń i porad z tej książki i sam się przekonaj. Chodzi mi o to, byś nauczył się ufać sobie, nie — zaufał mnie.

Jeśli w moim życiu, zarówno prywatnym, jak też jako autorki książek, był jakiś przełom, to było to najpierw uświadomienie sobie, a następnie rozwój tych cech, które pomagają nam wzrastać indywidualnie i grupowo w mądrości i miłości. Dlatego właśnie tak interesuje

mnie zaufanie do siebie. „Mądrość — pisze buddyjski mnich Khandro Rinpoche — jest nam wrodzona; nie jest to coś, co można kupić, usłyszeć od innych czy otrzymać z zewnątrz”. Innymi słowy, musimy szukać wewnątrz siebie, by ją znaleźć. Nie przyjdzie od nikogo innego, tylko od nas. Bez zaufania do siebie nigdy nie posiadziemy mądrości, będziemy bowiem szukać odpowiedzi na zewnątrz. Jeśli zaś chodzi o miłość, to tylko wtedy, gdy jesteśmy dobrze osadzeni w naszym własnym istnieniu, czujemy się dobrze z tym, kim i czym jesteśmy, możemy stworzyć więź pełną prawdziwej miłości z innym człowiekiem. W przeciwnym razie wykorzystujemy drugą osobę, by zyskać poczucie bezpieczeństwa lub akceptacji, zamiast wejść w tę rozwijającą ducha relację, której możliwość obiecuje związek oparty na prawdziwej miłości.

Ostatecznie największe korzyści z zaufania sobie znajdziemy na poziomie duszy, która nas wzywa, byśmy odkryli i wyrazili całokształt tego, kim jesteśmy, z pożytkiem dla wszystkich. „Ja jest czymś, co się stwarza, nie czymś danym z góry — pisze Barbara Myerhoff. — Jest to aktywny i twórczy proces uczestniczenia w życiu, który trzeba usłyszeć, ukształtować, zobaczyć, wypowiedzieć na głos światu, wreszcie wprowadzić w życie, wpleść w życie innych”. Nie możemy tego zrobić, jeśli szukamy odpowiedzi poza sobą. Jak powiedział kiedyś ten mądry człowiek, Carl Jung: „Ten, kto patrzy na zewnątrz, śni. Ten, kto patrzy do wnętrza, budzi się”.

Ta książka jest zaproszeniem, by spojrzeć w siebie w nowy sposób i obudzić się. Nie po to, by wyliczać, co jest nie tak, ale by zacząć głęboko doceniać to, co jest w nas dobre. I aby wykorzystała to, co odkryjesz, by żyć szczęśliwiej i dzielić się z innymi tym, co tylko Ty możesz im ofiarować. Im więcej bowiem ufasz sobie, tym lepiej wiesz, jakie jest Twoje wyjątkowe miejsce w wielkim wzorze życia i jaki może być Twój niezrównany wkład.