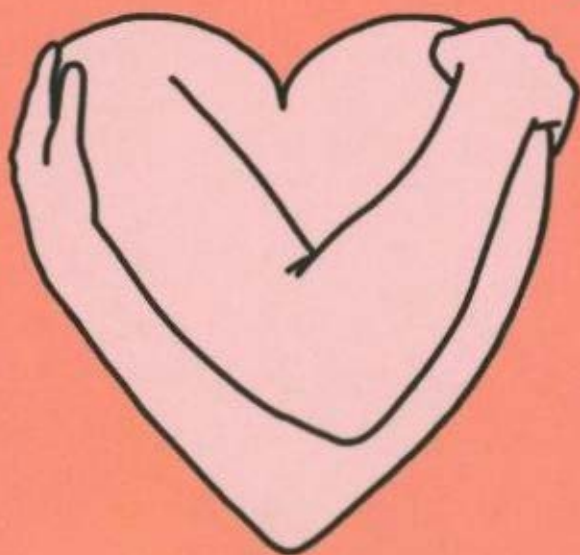


Stefanie Stahl

**AUTORKA
BESTSELLERÓW**

Już prawie 1,5 miliona
sprzedanych
księzek



Jak myśleć o sobie dobrze?

o sztuce akceptacji i życiu bez lęku



Przeczytaj tę książkę, aby:

właściwie wykorzystywać swoje mocne
i słabe strony,

dowiedzieć się, jak inni zaczęli wierzyć
w siebie i swoje możliwości,

zaakceptować siebie i zacząć żyć bez lęku.

PAMIĘTAJ

Wyższe poczucie własnej wartości
to więcej szczęścia w życiu!

33

Trzy lata na pierwszym miejscu niemieckiej listy
bestsellerów – Stefanie Stohr została terapeutką
wszystkich Niemców.

THOMAS LINDEMANN

Frankfurter Allgemeine Zeitung

**Jak myśleć
o sobie dobrze?**

Stefanie Stahl

Jak myśleć o sobie dobrze?

O sztuce akceptacji i życiu bez lęku

tłumaczenie

Sylwia Miłkowska

Marta Książkiewicz



OTWARTE

Kraków 2020

Wydawca nie odpowiada za treści zawarte na stronach internetowych,
do których odsyłają linki podane w niniejszej książce, gdyż nie jest autorem
umieszczonych na tych stronach treści, a ich zawartość od czasu publikacji
książki mogła ulec zmianie.

Tytuł oryginału:

So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl. Damit das Leben einfach wird

© 2020 by Kailash Verlag,

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Copyright © for the translation by Sylwia Miłkowska, Marta Książkiewicz



Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Anna Siwek

Opracowanie typograficzne książki:
Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Adiustacja: Lidia Klin / Wydawnictwo JAK

Korekta: Anna Śledzikowska / Wydawnictwo JAK,
Joanna Hołdys / Wydawnictwo JAK

Łamanie: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Projekt okładki: Nikola Hahn

Ilustracja na okładce: Jocelyn Covarrubias

Fotografia autorki: © Roswitha Kaster

ISBN 978-83-8135-058-7


OTWARTE
www.otwarte.eu

Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

*Moim Rodzicom,
Walterowi i Monie Stahl*

SPIS TREŚCI

Prolog 13

Świadomość siebie 19

Poczucie własnej wartości – tego mi więcej potrzeba! 19

Czym różni się osoba pewna siebie od niepewnej
siebie? 23

Jak działa niskie poczucie własnej wartości? 24

Nadmierna drażliwość 26

Lęk przed popełnianiem błędów i podejmowaniem złych
decyzji 28

Dążenie do perfekcji 30

Brak wiary we własne umiejętności 31

Lęk przed odrzuceniem 32

Poszukiwanie harmonii i zablokowany kontakt z własnymi
potrzebami 33

Atak jako forma obrony – kłótniowość 34

Przekonanie o niewielkim wpływie na rzeczywistość 37

Wątpienie we własne prawa 39

Wina i wstyd 40

Rezygnacja i brak radości życia	41
Życie cudzym życiem	41
Lęk przed utratą kontroli	42
Nienawiść do samego siebie	44
Lęk przed zmianą	44
Czytaj dalej, mimo wszystko	45
Nie mam żadnych problemów z samooceną	47
Relacje z innymi albo prawdziwe słabości niepewnych siebie osób	49
Wchodzenie w rolę ofiary	50
Zawiść i radość z niepowodzeń innych	52
Nieszczerość	53
Komunikacja a poczucie własnej wartości	56
Skrytość, obarczanie winą i bierny opór	56
Pochopna obrona	62
Nie wywieraj na mnie presji	63
Przezorny zawsze ubezpieczony	66
Mocne strony niepewnych siebie osób	68

Dlaczego jestem taki niepewny siebie? 71

Przyczyny niskiego poczucia własnej wartości	71
Mama jest kochana. Jak powstaje pierwotne zaufanie i więź	73
Rola ojca	76
Co jest dobre dla dziecka	78
Więź lękowa	80
Jaki nastrój ma dziś mama? Więź absorbująca	82
Mama jest taka zimna. Więź unikająca	83
Mama mnie przytłacza	84
Mamo, pocałuj mnie gdzieś!	85
Mama jest rozczarowana	86
Mama jest taka lękliwa	87
Mama zawsze uważa, że jestem wspaniały	88
Dygresja: Jestem największy! Narcyz	88
Mamo, tato, tak bardzo was potrzebuję	93

Czy doświadczenia z dzieciństwa naprawdę są takie ważne?	96
Twoi rodzice też nie mieli łatwo	97
Biograficzna samoświadomość	97
Inne przyczyny niskiego poczucia własnej wartości	99
Wewnętrzne dziecko	101

Chcę się od tego uwolnić 103

W ten sposób będę bardziej pewny siebie	104
Samoakceptacja	107
Zaakceptuj swoją niepewność	107
Oddech przeciw lękowi	110
Nie wstydź się, żyj!	112
Zaakceptuj swoje słabości i dostrzeż swoje mocne strony	114
Rada dla bardzo niepewnych siebie	118
Weź swoje wewnętrzne dziecko za rękę	119
Napisz do siebie list	123
Co robić, jeśli jestem narcyzem?	126
Główne źródło niskiego poczucia własnej wartości: Jestem zły	130
Wolę nienawidzić siebie niż swoich rodziców	133
Tak, ale...	135
Cienka granica między odpowiedzialnością za siebie a rolą ofiary	136
Jestem dobry	140
Cud samoregulacji	144
Odnajdź samego siebie	146
Przeprowadź osobistą inwentaryzację	150
Obraz siebie jako kobiety albo jako mężczyzny	153
Nie jestem ładna	157
Jak mogę lepiej wyglądać?	160
Chcę być akceptowany w stu procentach	162
Wykorzystaj siłę swojej wyobraźni	164
Ćwiczenia dystansowania się	166

Ćwiczenia ładowania się siłą	167
Okazuj wdzięczność	173
Mogę mieć piękne życie	175
Idź przez życie z otwartymi oczami	178
Komunikacja	180
Zdobądź się na szczerość i weź życie w swoje ręce	180
Mów	180
Powiedz to tak	185
Komunikat JA	189
Rozpoznaj swój wkład w konflikt	190
Nie daj się zapędzić w kozi róg. Ważne są argumenty	193
Czy jestem po prostu otwarty, czy już marudny?	199
Gdy argumenty nie działają	200
Jeszcze słowo o błyskotliwości	204
Powiedzieć „nie” to nic trudnego. Jak obchodzić się z oczekiwaniami innych	206
Jak reaguję na krytykę?	209
Jestem winny z zasady	215
W jaki sposób wyrażać krytykę?	217
Chwalić i być chwalonym	219
Mowa ciała – chodź wyprostowany	220
Uwaga, paparazzi!	223
Niezobowiązująca pogawędka	224
Działanie	227
Przejmij odpowiedzialność i działaj	227
Podejmij decyzję	231
Stawiaj sobie realistyczne cele	234
Dyscyplina i radość tworzenia	236
Nadmierne poczucie obowiązku	240
Uprawiaj sport. Rady dla leniwych	245
Uczucia	248
Lęk	249
Agresja	257
Smutek i depresja	264
Wstyd i hańba	271

Przyjemność i radość 274

Duma 279

Jak zmienić swoje życie – ćwiczenia 282

Odpowiedzialność a rola ofiary 282

Rozpoznaj rzeczywistość 285

Ćwiczenie 289

Gdy opór jest zbyt duży 290

Dziecko Cienia i Ja-dorośle 290

Ćwiczenie 292

Przyłap się i przełącz się 293

Jak zmienić swoje życie – test i wskazówki 295

Introwersja i ekstrawersja 295

Test: Jestem introwertykiem czy ekstrawertykiem? 296

Ekstrawertycy 298

Ekstrawertyk z niską samooceną – kilka wskazówek 299

Introwertycy 300

Introwertyk z niską samooceną – kilka wskazówek 302

Epilog 305

Podziękowania 309

Bibliografia 311

Indeks 313

PROLOG

Ostrożnie skradam się przez gęstwinę. Jest zimno i prawie nic nie widać w zapadającym zmroku. Co chwila przystaję i rozglądam się wokół. Wszędzie czają się wrogowie. Tkwią w ukryciu. A może to tylko cienie?

Życie na planecie „Niepewność” jest niebezpieczne, to codzienne wyzwanie. Zamieszkuje ją wielu złych ludzi. Są silni – silniejsi ode mnie. Są również przebiegli – bardziej niż ja. Wielu z nich chce mnie pokonać, ponieważ jestem od nich słabszy. Mieszka tu oczywiście kilka przyjaznych osób, ale nigdy nie można być tego całkiem pewnym. Już wiele razy się rozczarowałem, myślałem: „Ten to mi nic nie zrobi”. I nagle bum! Dostaję pięścią w brzuch. Ostrożności nigdy za wiele.

Na mojej planecie panuje dyktatura – silniejsi rządzą słabszymi. Opór jest bezcelowy. Chętnie należałbym do grupy tych silniejszych, mimo że właściwie budzą we mnie wstręt. Ale i tak bym wolał być jednym z nich, aniżeli być słabym. Już jako dziecko walczyłem ze swoimi słabościami. Wkładałem w to wiele wysiłku i robię tak do dziś. Zawsze wszystko próbuję robić jak należy, ale i tak jestem zerem. Czasami wierzę, że jestem silny. To sprawia, że przez chwilę czuję się naprawdę

dobrze. Ale zaraz mówię sobie: „Stój twardo na ziemi. Nie przeceniaj siebie, inaczej jeszcze bardziej się pognębisz”.

Żeby nie każdy mógł dostrzec moją słabość, zakładam czapkę niewidkę. W niej mogę się przynajmniej zachowywać tak, jakbym był silny. Bez niej nie wychodzę z domu. Kiedy mam ją na sobie, silni sądzą, że jestem jednym z nich, i zostawiają mnie w spokoju.

Boję się tylko cholernie, że to się kiedyś wyda. Nawet wołę sobie nie wyobrażać, co by się wtedy działo. Tutaj słabi tracą życie.

Oprócz czapki niewidki mam jeszcze w zanadrzu kilka innych strategii przetrwania. Wyuczyłem się ich już w dzieciństwie i teraz trenuję w nich również moje dzieci. „Stul pysk” – to jedna z najważniejszych. Rób to, czego inni od ciebie oczekują. A najlepiej jeszcze więcej. Nigdy nie odmawiaj, kiedy silniejszy o coś cię prosi. A jeszcze lepiej, żebyś domyślał się, czego silniejszy może od ciebie chcieć, wtedy będziesz mógł szybciej zareagować. Rozpoznawać sytuację i reagować. Tak widzę rzeczywistość i tak też ją przedstawiam moim dzieciom.

Oczywiście bywają słabeusze, którzy się buntują. Śmiechu warte. Wydaje im się, że opór coś daje. Stawiają się nawet w jakichś drobnych sprawach. Bywają agresywni – tak jak ci silni. Ale silniejsi zawsze mają lepszą pozycję niż ich przeciwnicy.

Ostatnio przeczytałem w gazecie, że istnieje także planeta o nazwie „Pewność”. Tam podobno wszystko wygląda inaczej. Panuje demokracja. Ludzie, którzy tam żyją, lubią się nawzajem i lubią samych siebie. Gdybym był silny, też bym pewnie siebie lubił. Na tej planecie ludzie lubią siebie mimo swoich słabości. Jak to możliwe? Wyczytałem, że ludzie tam mieszkający mają zazwyczaj dobry humor. No tak, mogę sobie

wyobrazić, że też miałbym dobry humor, gdybym lubił sam siebie.

Był też wywiad w gazecie z jakimś człowiekiem stamtąd, który mówił, że u nich też zdarzają się źli ludzie, ale większość jest jednak w porządku. Nie czuje się zagrożony, gdy wychodzi z domu. Dziennikarz zapytał go, czy nie zakłada czapki niewidki, kiedy wychodzi z domu, ale tamten odparł, że nie wie, co to w ogóle jest. Trudno sobie doprawdy wyobrazić, że ktoś nie wie, co to takiego. Jak w takim razie radzi sobie ze swoimi słabościami, dopytywał dziennikarz. Człowiek odpowiedział, że potrafi z nimi żyć. Oczywiście pracuje nad nimi, ale inni też nie są przecież idealni. Powinieneś kiedyś nas odwiedzić, pomyślałem, wówczas nie uderzałbyś w takie tony.

Potem dziennikarz spytał go, co by zrobił, gdyby ktoś go napadł. Odpowiedział, że by się bronił. A to, jaki rodzaj obrony zastosuje, będzie zależało od sytuacji. Często wystarczy powiedzieć agresorowi, że zachowuje się niewłaściwie. Ha, ha, muszę to kiedyś zrobić! Powiedzieć silniejszemu: „Hej, ty! To, co robisz, naprawdę nie jest OK. Serio”. Zaraz by pomyślał, że jestem niespełna rozumu. Wyśmiałby mnie po prostu.

A potem ten człowiek opowiadał o swoim życiu – że stawia sobie w życiu różne cele i stara się je urzeczywistniać. Zresztą dużo już mu się udało. Ma dobrą pracę, kochającą żonę i dwoje fajnych dzieci. Niektórych zamierzeń nie udało mu się zrealizować, ale nie robi z tego problemu. „Potknięcie się to nic złego, gorzej jest nie umieć się podnieść” – tak się wyraził. Ludzie, ten to ma pomysły! Raczej pilnowałbym, żeby się nie potknąć. Zawsze dobrze jest być po bezpiecznej stronie, jak mawiał mój ojciec. A potem ten człowiek jeszcze opowiadał, że codziennie czuje wdzięczność za to, co dostaje od życia. O tak,

pewnie jeszcze chodzi po świecie i obejmuje drzewa, kompletny wariat!

Na koniec dziennikarz zapytał go, jakie warunki trzeba spełnić, by móc zamieszkać na ich planecie. Człowiek odpowiedział: „To bardzo proste, trzeba tylko akceptować siebie takiego, jakim się jest”. No powiedz, czy on chce zrobić ze mnie głupka?! Tylko tyle? To nie są przecież jakieś wysokie wymagania!

„Jestem, kim jestem, i to wszystko, kim jestem”.

Popeye

