

Ann-Kathrin Reuter

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



CHARYZMA W PRAKTYCE

Jak w **4 krokach** wzmocnić poczucie własnej wartości
i kształtować lepsze relacje w życiu i w pracy



CHARYZMA W PRAKTYCE

Ann-Kathrin Reuter



CHARYZMA W PRAKTYCE

Jak w **4 krokach** wzmocnić poczucie własnej wartości
i kształtować lepsze relacje w życiu i w pracy

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Monika Sierpniak

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-073-6

Tytuł oryginału: *Tausche Grau gegen Wow: In 4 Schritten zu einer positiven Ausstrahlung und echter Beliebtheit*

Copyright © 2025 humboldt

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Nikt nie zwróci ci ani sekundy
z twojego życia!
Zmieńmy codzienność w zachwyt.
Teraz.

Dla Andreasa. Naprawdę mi się podobasz.

SPIS TREŚCI

Witaj, niesamowita istoto!

11

Zamień szarość na wyjątkowość

15

Status: niepozorny 15

Czym jest charyzma? 17

Twój poziom charyzmy 21

Charyzma i samoświadomość

25

Charyzma zaczyna się w głowie 25

Przejrzystość wyznacza kierunek 28

Indywidualność i autentyczność 43

Otoczenie to twój napęd 47

Silne poczucie własnej wartości 52

Miłość do siebie – powiedz sobie: „tak” 65

Świadome wyznaczanie granic 71

Wdzięczność jako źródło spełnienia 85

Klucz do charyzmy 87

Krok 1: Obecność

Tak zbudujesz pozytywną relację z ludźmi 94

Fizyczna obecność 94

Dobry small talk 97

Słuchanie to sztuka 100

Budowanie zaufania 102

Krok 2: Serce

Tak zjednasz sobie ludzi 106

Szacunek: człowiek na pierwszym miejscu 107

Życzliwość: nie bądź dupkiem 115

Krok 3: Entuzjazm

Tak rozniecisz ogień w ludziach 121

Przepis na entuzjazm 122

Pozytywność zawsze zwycięża 123

Humor jako katalizator 132

Sztuka inspiracji 134

Przyjazna retoryka 135

Krok 4: Pewność siebie

*Tak zaprezentujesz się w sposób
opanowany i wiarygodny* 141

Przezwyciężyć nieśmiałość i niepewność 142

Odwaga: o sztuce przekraczania granic 147

Suwerenność: jak być drogowskazem	151
Siła retoryki	158
Świadoma mowa ciała	164
Szacunek	166

Spojrzenie z zewnątrz 169

Czynniki sukcesu prowadzące do niezapomnianego wrażenia	169
Pierwsze wrażenie: postawa ciała, ubiór, głos	170
Marketing osobisty: sztuka autopromocji	196

Więcej odwagi: zmiana jest możliwa 207

Pierwsze kroki od szarości do wyjątkowości	207
Napisz własną mowę pogrzebową	210
Stwórz własne motto życiowe	212
Zawiąż kontrakt z samym sobą	214

Zakończenie i moja dedykacja dla ciebie 217

Bibliografia 219

WITAJ, NIESAMOWITA ISTOTO!

Znasz takich ludzi, którzy wchodzą do pokoju i od razu przyciągają całą uwagę? Wszystkie głowy odwracają się wtedy w stronę takiej osoby, która pewnym krokiem wchodzi do sali, znakomicie ubrana, pogodzona ze sobą, pełna uroku i pozytywnej energii. Swobodnie przemierza pomieszczenie, przedstawia się nieznanym i z łatwością nawiązuje rozmowę, wywołując uśmiech na ich twarzach.

Wyobraź sobie, że ta osoba opowiada, że pracuje w znakomitym salonie samochodowym i sprzedaje najlepsze auta albo że jest doradcą nieruchomości lub ubezpieczeń. U kogo ludzie kupiliby nowy samochód? Kogo poprosiliby o pomoc w wyborze mieszkania lub w zakresie doradztwa ubezpieczeniowego? Odpowiedź jest prosta – zaufaliby właśnie tej osobie, która wzbudza ich sympatię, jest pewna siebie i opanowana.

Ale jak stać się kimś, kto oczarowuje wszystkich wokół i przyciąga ich jak magnes?

Odpowiedź jest prosta:

Potrzebujesz tego czegoś, błysku, który będzie ci zawsze towarzyszył. Uwielbiam słowo *sparkle* – po angielsku oznacza „błyszczec”. *Sparkling water* to woda gazowana, pobudzająca, pełna energii. Taka z iskrą, która syczy, gdy odkręci się butelkę.

Możesz być ekscytujący i naprawdę wyjątkowy. Na świecie żyje obecnie osiem miliardów ludzi, co oznacza, że „odmienność”

pozwoły ci wyróżnić się z tłumu. Chodzi o to, żeby być bardziej pozytywnym, intrygującym, pewnym siebie, odważnym, kompetentnym i serdecznym niż przeciętna osoba. Możesz porywać ludzi, zarażać ich swoim dobrym humorem i pogodą ducha.

W kolejnych rozdziałach pokażę ci, jak zachwycisz innych, zyskasz ich zaufanie i nawiążesz prawdziwe relacje. Wszystko opiera się na mojej metodzie wzbudzania entuzjazmu – zasadzie śmigła.

Ale najpierw kilka słów o mnie. Nazywam się Ann-Kathrin, a w mediach społecznościowych można mnie znaleźć pod pseudonimem Frau Propeller (niem. „Pani Śmigło”). Szczerze mówiąc, ta nazwa pochodzi jeszcze z czasów, gdy pracowałam w sprzedaży. Miałam klienta o nazwisku Herr Rakete (Pan Rakiet) i zawsze żartowałam, że kiedyś też chciałabym mieć tak wystrzałowe nazwisko. Ponieważ z różnych powodów ślub nie wchodził w grę, po namyśle nazwałam się Pani Śmigło. A śmigło, musi robić to, do czego zostało stworzone – porywać innych swoją energią.

Moją pasją jest dziś inspirowanie ludzi do rozwoju osobowości, zwłaszcza w zakresie wzmacniania poczucia własnej wartości. Śmigło to dla mnie metafora energii, dynamiki, napędu i pasji, porywa innych swoją żywiołowością. Śmigło pozwala innym wznosić się ponad ich ograniczenia, pomaga im poczuć się lekko i zaraża optymizmem. A przy tym nigdy nie traktuje siebie zbyt poważnie.

Pokażę ci krok po kroku, jak stać się śmigłem.

Jeśli zastosujesz moje wskazówki, staniesz się kimś, kto przypomina śmigło – wyraża radość i zamięłowanie do życia. Z łatwością zdobędziesz sympatię i uznanie wszystkich wokół. Jako śmigło wirujesz, iskrzysz i promieniejesz, przyciągając nowe osoby, które kiedy wpadną już w twój wir nie będą chciały się z niego wyrwać.

* W tłumaczeniu będzie używana ta forma (przyp. tłum.).

Będą chciały zostać dłużej, bo dobrze się przy tobie czują. Będą tańczyć w objęciach twojej orzeźwiającej bryzy. Wywołasz uśmiech na ich twarzach. Będą kochać twoją energię i twoją „odmienność”. W skrócie, to twoi fani, twoi towarzysze i przyjaciele.

I szczerze mówiąc, **TO WSZYSTKO JUŻ W TOBIE JEST**. Możesz teraz czuć, że jeszcze nie do końca wiesz, kim jesteś, albo że łopaty twojego śmigła ledwo się kręcą. Może czujesz się zardzewiały, zmęczony, a twój silnik wydaje tylko skrzypiące dźwięki. Przyjrzyjmy się razem temu, co blokuje i hamuje rozruch twojego wewnętrznego napędu. Obiecuję ci, że krok po kroku odrdzewimy twoje śruby, zdmuchniemy kurz z łopat śmigła, a to, co wtedy ujrzysz, naprawdę cię zaskoczy.

Twoja

Ann-Kathrin

ZAMIEŃ SZAROŚĆ NA WYJĄTKOWOŚĆ

Rozpocznijmy od wstępnego egzaminu: jakie są cechy charyzmy? Które z nich już posiadasz? Które powinieneś jeszcze rozwinąć lub wzmocnić?

Status: niepozorny

Ta książka jest dla ciebie, jeśli choć raz zadałeś sobie pytanie, dlaczego nie jesteś tak lubiany jak inni. Być może smuci i frustruje cię fakt, że nie masz wielu przyjaciół, ani dobrze wyglądającego, szarmanckiego partnera u boku. Może irytuje cię, że inni w twoim zespole mają więcej klientów, a przełożony poświęca im więcej uwagi. Zastanawiasz się, dlaczego kiedy inni wchodzi do pokoju, natychmiast stają w centrum uwagi wszystkich, podczas gdy tobie nigdy to się nie zdarza.

A w twojej głowie kłębi się mnóstwo pytań. Dlaczego jestem pomijany i lekceważony, inni mnie nie widzą? Dlaczego tylko towarzyszę, zamiast być w centrum wydarzeń? Dlaczego się nie wyróżniam? Dlaczego nie mam przyjaciół? Dlaczego nie mam głosu i nie mogę współdecydować? Dlaczego jestem kimś niepozornym i niezauważanym? I co mogę zrobić, by to zmienić?

To prawdziwa płatanina myśli. Stop. Przestań.

Mogę ci powiedzieć jedno: konfrontacja z tymi pytaniami jest trudna i wydaje się naprawdę ciężkim zadaniem. Jest to jednak dobry początek, żeby rozpoznać własne braki i najgłębsze potrzeby. Jeśli czujesz w sobie silną wolę, żeby skupić się na rozwoju osobowości, nie tylko po to, aby przynależeć, ale by stać się najbardziej rozchwytywaną osobą w swoim otoczeniu, to ta książka dostarczy ci do tego odpowiednich instrukcji. Zabiorę cię w podróż w głąb siebie. Otworzymy się i ze szczerością spojrzymy na siebie, zgłębimy twoje wnętrze i zobaczymy, jak nadać mu blask oraz pokazać światu piękno twojej ukrytej osobowości.

Zasłużyłeś na to, żeby błyszczeć, śmiać się i być po prostu szczęśliwym. Chciałabym, żebyś w końcu zaczął żyć zgodnie ze swoim wyobrażeniem. W otoczeniu pełnym życia i pozytywnych wibracji. Z ludźmi wokół, z którymi przeżyjesz najwspanialsze chwile i wykreujesz wspomnienia.

W tej książce chcę pokazać ci, jak piękne może być życie i co trzeba zrobić, by naprawdę czerpać z niego pełnię radości. Gdy sięgniesz po tę lekturę i postanowisz zacząć pracę nad sobą, krok po kroku, przemienisz się w silną osobę o wyjątkowej charyzmie, która jest obecna, świadoma i silna. Staniesz się po prostu kimś, komu trudno się oprzeć.

Wyobraź sobie...

W twoich czarujących oczach błyszczy iskra, a twój krok przypomina chód króla unoszącego się nad ziemią. Gdy tylko wchodzisz do pomieszczenia, wszystkie spojrzenia kierują się na ciebie, w jednej chwili skupiasz całą uwagę. Ludzie cię szanują, darzą sympatią i wielu pragnęłoby być twoim najlepszym przyjacielem. A kiedy rozmawiasz z kimś bliżej, serca zaczynają przyspieszać, z powodu aury, którą roztaczasz. Każdy chciałby być przy tobie,

bo jest w tobie coś magicznego. Idziesz przez życie pewnym krokiem. Masz w życiu cele i konsekwentnie je realizujesz.

Gdy wchodzisz do restauracji i jesteś prowadzony do swojego stolika, wszystkie spojrzenia instynktownie kierują się na ciebie. Kiedy mówisz, inni milkną. Dużo się śmiejesz i obdarzasz innych ciepłem i serdecznością. Przy tobie od razu można poczuć się dobrze. Wypełniasz ludzi radością i serdecznymi słowami, podnosisz ich na duchu, jakby unosili się lekko, jak balony napełnione dobrą energią. Ufają ci i lubią dzielić z tobą swoje najskrytsze tajemnice. Bo przy tobie czują się bezpiecznie. Stoisz ponad rzeczami, nic nie wyprowadzi cię z równowagi. Inni podziwiają, jak pewnie radzisz sobie z życiem. To oczywiste, że jesteś zapraszany na każde ważne spotkanie. Gorąco w coś wierzysz. Masz swoje zainteresowania i to czyni cię interesującym. Każdy powinien zobaczyć cię takim, jakim naprawdę jesteś.

Odkryj efekt wow

Co sądzisz o takiej wizji? Myślisz, że to nierealne? Pozwól się zaskoczyć. Kiedy już odłożysz tę książkę, chciałabym, żebyś potrafił przekonywać, inspirować ludzi i motywować ich do działania. Jesteś niesamowity, jesteś kimś, jesteś wyjątkowy. **Zamień szarość na wyjątkowość.**

Czym jest charyzma?

Zacznijmy więc. Od samego sedna, od tego, co tworzy twój osobisty urok, twoją charyzmę. Lecz czym jest ta charyzma, o której wszyscy mówią?

Słowo charyzma pochodzi z greckiego i oznacza „dar łaski”. To coś wyjątkowego, co nie jest dane każdemu. Charyzmatyczne

osoby fascynują, elektryzują, wzbudzają podziw, przyciągają i równocześnie wzbudzają szacunek. Osoby charyzmatyczne budzą sympatię, ale nigdy nie są nijakie. Ich przekonujący sposób bycia i pozytywna aura sprawiają, że postrzega się je jako wyjątkowe jednostki, o których trudno się zapomina.

A to, co w tym wszystkim jest najbardziej szalone, to fakt, że bez oceny innych nie możemy być charyzmatyczni. Charyzma to cecha, którą mogą przypisać nam wyłącznie inni. A teraz najlepsze: charyzma to nie magia, można się jej nauczyć. Marilyn Monroe potrafiła włączać i wyłączać swoją charyzmę niemal na zawołanie. Ty też możesz się tego nauczyć. Bo charyzma to gra. A ten, kto ją opanuje, wygrywa.

Cztery cechy charyzmy

Charyzmę można sprowadzić do czterech głównych cech. To właśnie w tej prostocie tkwi jej złożoność. Cztery główne cechy osób charyzmatycznych to:

- obecność
- serce
- entuzjazm
- pewność siebie.

U podstaw wszystkiego leży silna, wewnętrzna postawa. Tylko wtedy, gdy masz wobec siebie i swojego otoczenia jasne, czyste i pełne szacunku nastawienie, jesteś w stanie w pełni rozwinąć osobistą charyzmę. Tylko jeśli jesteś ze sobą w zgodzie możesz emanować autentyczną siłą i blaskiem.

Przyjrzyjmy się więc najpierw twojemu nastawieniu do życia i spojrzeniu na samego siebie. Jak się postrzegasz? Czy mówisz sobie „tak” całym sercem i z czułością? Co jest naprawdę ważne w życiu? Dopiero gdy przyjmiesz siebie takim, jakim naprawdę

jesteś – nie tylko zaakceptujesz, lecz pokochasz siebie do głębi, będziesz mógł w pełni otworzyć się na innych.

Pierwszą cechą osób charyzmatycznych jest **obecność**. To właśnie ona działa jak spoiwo, które sprawia, że inni nie są w stanie się od ciebie odwrócić. Twoja otwartość na innych oraz pełna obecność w momencie rozmowy sprawiają, że koncentrujesz się na drugiej osobie i jej potrzebach. Choć brzmi to banalnie, jest jednocześnie najtrudniejsze.

Na zewnątrz twoją główną cechą jest **serce**, przejawia się ona przez życzliwe działanie. Aura miłości, ciepła i bezwarunkowej życzliwości otacza cię niczym fala. Ludzie czują się przy tobie dobrze i odbierają cię jako osobę serdeczną. Ufają ci. Jesteś jak zapach świeżo upieczonego chleba bananowego albo jak otulająca, ciepła kąpiel.

Entuzjazm roznieca w innych ogień. Dzięki twojej lekkości i pozytywnej energii ludzie czują się zainspirowani. Dajesz im poczucie swobody, a twój entuzjazm jest zaraźliwy. Tworzysz atmosferę opartą na zaufaniu, w której każdy może rozkwitać i być sobą. Pokazujesz, ile radości i spełnienia kryje się w pasji i optymizmie.

Pewność siebie sprawia, że zyskujesz szacunek innych. Emanujesz spokojną siłą, wewnętrznym przekonaniem i jasnością. Masz odwagę podejmować decyzje. Twoja jasna i silna wizja inspiruje, stajesz się kimś, na kim można się wzorować. Promieniujesz autorytetem i opanowaniem, stając się dla otoczenia punktem odniesienia, niczym latarnia na wzburzonym morzu. Pewność siebie zapewnia ci szacunek ze strony ludzi.

Cztery skrzydła twojego śmigła

Teraz znasz już cztery główne cechy. Pamiętaj, jak na początku opisałam ci małe śmigło, które porywa innych swoją energią?

Wewnętrzna jasność prowadzi do zewnętrznej odpowiedzialności. A to do komunikacji ukierunkowanej na cel. Potrafisz podejmować decyzje i promieniujesz spokojem płynącym z pewności siebie.

Kompas w wartościach

Czy masz jasność co do swoich wartości? Czy wiesz co jest dla ciebie naprawdę ważne w życiu? Czy jesteś świadomy własnych, fundamentalnych priorytetów, których nikt nie ma prawa naruszać? Czy kierujesz swoim działaniem w zgodzie z wartościami, które wyznajesz?

Marcin Luter powiedział kiedyś: „Tu stoję, inaczej nie mogę”. Wartości to rodzaj kompasu, według którego osoby charyzmatyczne, zarówno podświadomie, jak i świadomie ukierunkowują swoje życie. Każdy z nas ma własne wartości. Jednak większość ludzi poświęca im bardzo mało uwagi. A przecież to one są decydujące, bo znacząco kształtują nasze działanie i myślenie.

Ustalenie własnego kanonu wartości to nie lada wyzwanie, ale opłacalne. Bo to właśnie dzięki niemu możesz nadać swojemu śmigłowcowi kierunek i trzymać się kursu. System wartości nie jest czymś statycznym. Zmienia się w zależności od etapu życia i doświadczeń. Dlatego twój helikopter, przelatując nad kolejnymi obszarami, musi regularnie zadawać sobie pytanie, czy nie zbacza z obranego kursu.

Wartości → Przejrzystość → Charyzma → Lot bez zakłóceń
Brak wartości → Dezorientacja → Chaos → Upadek

Odkryj swoje wartości

Znasz wartości, które napędzają cię w twoim zawodowym i prywatnym życiu?

1. Przyjrzyj się spokojnie różnym wartościom przedstawionym na tej i kolejnych stronach. Następnie zaznacz osiem tych, które najbardziej do ciebie przemawiają.

Przygoda	Zmiana	Uważność	Aktywność
Dostosowanie	Przyzwoitość	Siła przyciągania	Estetyka
Poświęcenie	Szczerość	Wytrzymałość	Stabilność emocjonalna
Emanacja	Autentyczność	Równowaga	Rozwaga
Opanowanie	Popularność	Gotowość	Sława
Posiadanie	Rozwaga	Stałość	Potwierdzenie
Przywiązanie	Błysłotliwość	Charyzma	Wdzięk
Bezpośredniość	Dyskrecja	Dyscyplina	Dominacja
Szlachetność	Efektywność	Wydajność	Honor
Zapał	Samodzielność	Prostota	Wpływ
Wyjątkowość	Ekstaza	Elegancja	Empatia
Wolność samorealizacji	Entuzjazm	Zdecydowanie	Relaks
Wzniosłość	Wypoczynek	Zachęta	Powaga
Fachowość	Ekstrawagancja	Ekstrawersja	Doskonałość
Fantazja	Zabawa	Wolność finansowa	Gimnastyka
Skupienie	Postęp	Wolność	Śmiałość
Przyjaźń	Pokój	Cnotliwość	Prowadzenie
Dawanie	Posłuszeństwo	Spokój ducha	Pieniądze
Umiarkowanie	Rozkosz	Sprawiedliwość	Zręczność
Zdrowie	Wygrywanie	Pewność	Wiara
Opanowanie	Szczęście	Błogość	Hojność

Silne poczucie własnej wartości

Czas przejść do kolejnego elementu twojej charyzmy – własnej wartości. Osoba, która zna swoją wartość jest pewna siebie i rzadziej poddaje się wątpliwościom. To wewnętrzne przekonanie promieniuje na zewnątrz i przyciąga uwagę innych. W tym rozdziale pokażę ci jak krok po kroku zbudujesz silne poczucie własnej wartości.

Twój wewnętrzny obraz siebie kształtuje się według tego, jak sam siebie oceniasz, swoje cechy i umiejętności. Jest to wewnętrzne przekonanie, że jesteś wartościową osobą i zasługujesz na to, aby być szanowanym i dobrze traktowanym – lub nie. Własna wartość opiera się na subiektywnej ocenie swoich umiejętności, osiągnięć i dóbr. Jest podatna na wpływy z zewnątrz, opinie i dokonania innych.

Jak przekonania na nas wpływają

Poczucie własnej wartości kształtuje się w dzieciństwie, w dużej mierze pod wpływem środowiska, czyli rodziny, wychowawców i przyjaciół. Jeśli w dzieciństwie wielokrotnie byłeś traktowany pogardliwie, zawstydzany i umniejszano twoje znaczenie oraz dawano ci odczuć, że jesteś niechciany, to dziś trudno ci spojrzeć na siebie z miłością. Trudno ci uwierzyć, że wszystko z tobą w porządku. Być może słyszałeś już wypowiedzi tego typu: „Jesteś zbyt dominujący, zbyt ambitny, za bardzo krzykliwy, za żądny sukcesu, za głośny, za cichy, za gruby, za chudy, ubierasz się za wytwornie, jesteś zbyt zniewieściały, za emocjonalny lub zbyt wymagający”. To wyczerpuje.

Kiedy sam nie postrzegasz siebie dobrze, nie cenisz się ani nie kochasz, z czasem zaczniesz w sobie wątpić. Będziesz ustalał cele, które są poniżej twoich realnych możliwości, będziesz

rezygnował z okazji, w których mógłbyś pokazać, na co cię stać. Oprócz tego ciągle wątpliwości mogą doprowadzić cię do szukania potwierdzenia swojej wartości oraz niedowierzania, że twój partner cię ceni.

Kiedy nie oceniasz siebie pozytywnie, będziesz próbował to czymś zrekompensować. Sprzątasz i szorujesz mieszkanie przed odwiedzinami gości, zwracasz uwagę na markowe produkty albo rozmyślasz o tym, jaki strój powinienś założyć na specjalną okazję.

Samoocena i sposób postrzegania siebie

Jednak wszystko, czego będziesz próbować na zewnątrz, nie wzmocni twojego poczucia wartości. Zmiana musi nadejść od środka. Wszystko zaczyna się od własnego wizerunku.

Jak więc się postrzegasz? Czy masz jasny obraz siebie ze wszystkimi odcieniami?

Jak siebie postrzegasz?

Zadaj sobie poniższe pytania i zapisuj, co przychodzi ci na myśl.

- Za co można cię lubić? Co jest w tobie cenne dla ciebie i dla innych? Co potrafisz? Na czym możesz zawsze polegać?
- Kiedy ostatnio byłeś na dnie? I jak poradziłeś sobie z tym i stanąłeś znów na nogi?
- Kiedy czułeś się pewny siebie i kompetentny? W jakich sytuacjach inni pytają cię o radę?
- W jakiej dyscyplinie sportu i gry na jakim instrumencie nikt ci nie dorówna? Z czego jesteś dumny? Co było twoim największym sukcesem, który osiągnąłeś?
- Co udało ci się osiągnąć, choć myślałeś, że to nigdy nie nastąpi?

- Jakie doniosłe i piękne chwile pamiętasz z przeszłości? Co wtedy w sobie pokazałeś? Jakie wartości i nastawienie do życia się wtedy ujawniły?



Teraz spójrz, co zapisałeś. W swoich odpowiedziach rozpoznasz wiele odcieni swojej osobowości.

Z tego wypływa samopoznanie, powiedz sobie: to właśnie ja.

Czynniki wpływające na samoocenę

Poczucie własnej wartości budują różne czynniki. Jeśli są stabilne, czujemy się dobrze. Jeśli są chwiejne, zaczynamy w sobie wątpić. Przyjrzyj się poniższym zdaniom, świadczą one o tym, że twoje poczucie własnej wartości ma się dobrze.

- Własny wizerunek: To właśnie ja
- Akceptacja siebie: Jestem wystarczająco dobry.
- Przyjęcie siebie: Lubię siebie.
- Miłość do siebie: Kocham siebie.
- Poczucie sprawczości: Potrafię.
- Pewność siebie: Dam radę.
- Zaufanie do siebie: Mogę.
- Odpowiedzialność za siebie: Moim zadaniem jest dbać o siebie.
- Szacunek do siebie: Szanuję oraz respektuję siebie.

Czy któreś z tych zdań brzmi dla ciebie obco? Czy niektóre są dla ciebie niecodzienne, czy może jeszcze nie są w pełni tak naprawdę twoje? Jeśli tak, to możliwe, że kryją się za tym przekonania, które cię blokują. Przyjrzyjmy się temu dokładniej.

Ograniczające przekonania

Przekonania odbieramy jako prawdę absolutną. Są one sumą naszych doświadczeń z przeszłości. Sprawiają, że życie przebiega jak na autopilocie, pomagają ci nawigować i nadają kierunek. Z tego samego powodu mogą też ograniczać, bo kierują twoim zachowaniem. Przypomnij sobie raz jeszcze swój mały śmigłowiec. Kiedy wierzysz, że twój helikopter nie potrafi latać wysoko, a ty jesteś słabym pilotem, znajdzie to odzwierciedlenie w rzeczywistości – będziesz tylko klika metrów nad ziemią, zamiast wznosić się wysoko ponad chmurami. Przekonania mają wpływ na zachowanie, które z kolei prowadzi do przyzwyczajenia, które kształtuje twój charakter. Emanujesz tym, co o sobie myślisz!

Twój mózg będzie zawsze szukał dowodów na to, w co wierzysz. Kiedy będziesz myśleć, że nie jesteś wystarczająco dobry, będzie próbował znaleźć na to dowody. Bo bardzo nie lubimy, gdy nie mamy racji. To trochę jak mity, które przez ciągłe powtarzanie utrwaliły się w głowach ludzi. Ale „NIE każda ryba psuje się od głowy” i byłoby nierozsądnie uważać, że mądrze jest „Stawiać tylko na jeźdźca, a nie na konia”.

Przekonania, takie jak „Nie jestem wystarczająco dobry”, „Nie jestem wartościowy”, „Nie jestem mile widziany”, „Nie jestem ważny”, one wszystkie hamują twoją charyzmę. To wewnętrzne stwory, które autentycznie pozerają cię od środka. Te wewnętrzne głosy wmawiają ci: „Brakuje mi czegoś, co mają inni”, „Nie jestem w stanie działać jak inni”, „Wszyscy robią to lepiej ode mnie”, „Muszę dopiero wypracować swoją wartość”,

Pewność siebie w ciele i mowie

Aby ustanawiać granice, powinieneś przyjąć pewną siebie postawę ciała. Stój prosto, ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, zajmij przestrzeń. Skrzyżuj ramiona na piersi. Jeśli mówisz „nie”, wykonaj ręką odrzucający gest i wyciągnij ją do przodu jak policjant kierujący ruchem i sygnalizujący „stop”. Wzmocnij to ruchem głowy wskazującym na twój brak zgody. Patrz rozmówcy prosto w oczy.

Ważne jest też, aby zważać na swój głos. Wymów „nie” mocnym głosem. Zaakcentuj każdą głoskę. Mów wolno i przy końcu zdania zniżaj głos. Powiedz głośno: „Powiedziałem przecież: „nie”. Czy przy końcu zdania obniżyłeś głos czy podniosłeś? To będzie prostsze, jeśli w tym samym czasie wykonasz ręką ruch w dół. Spróbuj ponownie. Powiedz to tak, jakbyś miał autorytet sędziego: „Ta sprawa jest zamknięta”. Zaobserwuj: jak brzmisz? Czy twoje „nie” jest niepodważalne?

6 przekonujących technik komunikacyjnych – powiedz „nie”

„Nie” jest kompletnym zdaniem. Nie potrzebuje ani usprawiedliwienia, ani objaśnienia. Nie oczekuj błogosławieństwa, kiedy powiesz „nie”! Nie musisz prosić o pozwolenie, żeby odmówić, czy coś zanegować. Przedstawię ci teraz sześć mocnych technik komunikacyjnych, które ułatwią ci mówienie „nie” w sytuacjach, kiedy będziesz chciał wyznaczyć granice.

1. Czas działa na korzyść

Zaczekaj na pytanie. Wiele osób jest skłonnych zgodzić się lub nawet samemu zaoferować pomoc, zanim w ogóle zostaną zapytani, dlatego później trudniej im się wycofać. Podejmij decyzję, zanim odpowiesz. Nie odpowiadaj, jeśli jesteś niepewny

lub ewentualnie poproś o dodatkowy czas do namysłu. Zyskaj na czasie, aby ułożyć sobie odpowiedź. W tym celu powiedz, że musisz najpierw sprawdzić swój kalendarz, bo nie masz w głowie wszystkich terminów. Zadbaj o to, żeby mieć w zanadru kilka gotowych zdań, których użyjesz, żeby zyskać na czasie, przykładowo: „Nie chcę teraz o tym decydować”, „Później wrócę do ciebie z odpowiedzią”.

2. Magiczne słowa

Jeśli trudno ci powiedzieć „nie”, spróbuj stosować twierdzenia mające podobne znaczenie, takie jak „zasadniczo” lub „z reguły”. Na przykład: „W ciągu tygodnia zasadniczo nie piję alkoholu”, „Podczas weekendów z reguły spędzam czas z moją rodziną”, „Zasadniczo nie pożyczam gotówki”, „sobotnie przedpołudnia zasadniczo są przeznaczone na uprawianie sportu”, „Zasadniczo po północy nie jeżdżę komunikacją miejską”, „Jem z reguły tylko kawałek ciasta w ciągu dnia”.

Zadziwiające jest to, że inni traktują te słowa jak prawo i dalej już nie wysuwają kolejnych argumentów. Nikt nie będzie próbował podważać tych ważnych dla ciebie zasad.

W żadnym wypadku nie powinieneś komunikować się w sposób rozmyty i niezdecydowany. Unikaj takich twierdzeń, jak: „Proszę, nie bądź zły...”, „Naprawdę mi przykro, ale...”, „Możliwe, że...”, „Może mógłbym...”. Takie sformułowania powstają wtedy, kiedy nie chce się kogoś urazić. Jednocześnie podważają one twój autorytet i przedstawiają cię jako osobę niepewną siebie.

3. Między „tak” a „nie” jest wiele możliwości

Możesz powiedzieć „tak”, jeśli dokładnie w taki sposób czujesz, a twoja odpowiedź płynie prosto z serca. Jeśli jednak jakaś niewielka część ciebie mówi „nie”, powinieneś to wyrazić. W innym



Ann-Kathrin Reuter już we wczesnych latach odkryła w sobie pasję do inspirowania ludzi i wydobywania z nich blasku i siły. Po ukończeniu psychologii biznesu szkoliła załogi statków wycieczkowych oraz pracowników renomowanych hoteli. Dziś jest niezależną trenerką i coachem. Pomogła już tysiącom osób wydobyć z siebie charyzmę i urzekać autentyczną, naturalną obecnością.

**Dlaczego niektórzy przyciągają uwagę,
zanim jeszcze się odezwą, a inni pozostają niewidzialni?
Dlaczego jedni z łatwością nawiązują relacje,
a ty czasem czujesz się, jakbyś mówił w innym języku?
Czy wiesz, że charyzmy można się nauczyć,
tak jak każdej innej umiejętności?**

Ta książka pokaże ci, jak obudzić w sobie naturalną siłę przyciągania i przestać być tłem we własnym życiu. Dzięki prostemu 4-etapowemu boosterowi charyzmy nauczysz się, jak:

- budować prawdziwą **Obecność** i wzbudzać zaufanie,
- otworzyć **Serce**, by ludzie chcieli przebywać w twojej obecności,
- rozniecać **Entuzjazm**, który zaraża innych pozytywną energią,
- rozwijać **Pewność siebie**, która daje spokój i autentyczność.

Zrozumiesz, że charyzma zaczyna się w głowie – w twoich myślach, emocjach i sposobie, w jaki postrzegasz siebie. Nauczysz się świadomie wyznaczać granice, wzmacniać poczucie własnej wartości i budować relacje oparte na szacunku. Odkryj, jak zamienić szarość na wyjątkowość, jak mówić z mocą, poruszać z wdziękiem i pozostawiać po sobie niezapomniane wrażenie.

Świat potrzebuje właśnie twojego autentycznego blasku!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

