

Z książki [Russa Harrisa](#) *The Confidence Gap*

## Określanie wartości i wprowadzanie zmian w życiu

Proszę, poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz, aby przeczytać i uważnie zastanowić się nad podanymi pytaniami. Następnie uzupełnij poniższą część. (Uwaga: to ćwiczenie pochodzi z książki o "pewności siebie", ale nie krępuj się zmienić słowa kluczowego. Na przykład, jeśli szukasz "szczęścia" lub "poczucia własnej wartości", to zastąp termin nieograniczona pewność siebie" terminami "nieograniczone szczęście" lub "nieograniczone poczucie własnej wartości").

***W świecie, w którym miał(a)byś nieograniczoną pewność siebie:***

- Jak byś się inaczej zachowywał?
- Jak byś chodził i mówił inaczej?
- Jak byś się inaczej bawił, pracował i działał?
- Jak inaczej traktowałbyś innych: swoich przyjaciół, krewnych, partnera, rodziców, dzieci i kolegów z pracy?
- Jak traktowałbyś siebie inaczej?
- Jak traktowałbyś swoje ciało?
- W jaki sposób rozmawiałbyś ze sobą?
- Jak zmieniłby się twój charakter?
- Jakie rzeczy zacząłbyś robić?
- Co byś przestał robić?
- Jakie cele byś sobie wyznaczył i do jakich dążył?
- Jaką różnicę zrobiłaby Twoja nowo odkryta pewność siebie w Twoich najbliższych relacjach i jak zachowywałbyś się inaczej w ich otoczeniu?
- Jakie zmiany w świecie pomogłaby Ci wprowadzić Twoja nowo odkryta pewność siebie?

*Teraz proszę napisać swoje odpowiedzi poniżej, w wyznaczonych miejscach. A jeśli twoje odpowiedzi się pokrywają, to dobrze! Należy się tego spodziewać. Wskazuje to na twoje podstawowe wartości.*

## LISTA ŻYCIOWYCH ZMIAN

***W miarę jak będę rozwijać autentyczną pewność siebie:***

- Oto kilka sposobów, w jakie będę postępował inaczej:

- Oto kilka sposobów, w jakie będę inaczej traktował innych:

- Oto kilka sposobów, w jakie będę inaczej traktować siebie

- Oto kilka cech osobistych i mocnych stron charakteru, które będę rozwijać i demonstrować innym:

- Oto kilka sposobów, w jakie będę zachowywał się inaczej w bliskich relacjach z przyjaciółmi i rodziną:

- Oto kilka sposobów, w jakie będę zachowywać się inaczej w relacjach związanych z pracą, edukacją, sportem lub wypoczynkiem:

- Oto kilka ważnych rzeczy, za którymi będę się "opowiadać":

- Oto kilka działań, które zacznę lub będę wykonywać częściej:

- Oto kilka celów, do których będę dążyć: