

MARISA PEER

Rendíthetetlen  
önbizalom



MARISA PEER

# Rendíthetetlen önbizalom

Bevált program  
a tartós önbizalom eléréséhez



A fordítás az alábbi kaóiadvány alapján készült:

Marisa Peer: Ultimate Confidence

Sphere Books, London

Copyright © Marisa Peer 2009

A kiadvány sem részben, sem egészben nem sokszorosítható  
a kiadó írásos engedélye nélkül!

Fordította: Unger Imola

A borítót tervezte: Slemmer Karolina

Szerkesztette: Balikáné Bognár Mária

Magyarországi kiadó:

Cor Leonis Films Kft.

1021 Budapest, Budakeszi út 51.

Felelős kiadó: Vágási Emőke

Elérhetőség: [corleonis@corleonis.hu](mailto:corleonis@corleonis.hu)

Weboldal: [www.corleonis.hu](http://www.corleonis.hu)

Webshop: [konyvaruhaz.corleonis.hu](http://konyvaruhaz.corleonis.hu)

ISBN 978-615-80362-5-2

Készült a Korrekt Nyomdaipari Kft.-nél

([www.korrektnyomda.hu](http://www.korrektnyomda.hu))

Felelős vezető: Barkó Imre ügyvezető igazgató

*Ezt a könyvet csodálatos édesapámnak, Ron Peernek ajánlom.  
Mindig is arra tanított, hogy az élet célja másoknak segíteni.*

*Ha csak egy ember is könnyebben lélegzik miattad,  
van értelme az életednek.*

# Tartalom

## BEVEZETŐ

- Ez a program működik 9
- Ez a program más 13
- Maradandó eredmény 15
- Hogyan segít az ajándék CD 16

## ELSŐ LÉPÉS

- Attitűdváltás 17
- Az önbizalmat károsító triggerek 20
- A rossz szokások és hiedelmek megtörése 23
- Az önbizalom típusai 28
- Hogyan növeld az önbizalmad 30

## MÁSODIK LÉPÉS

- Alapvető szükségleteid 37
- Az erősebb önbizalomhoz újfajta gondolkodás kell 41
- A visszautasítás áldás is lehet 43
- Elengedni, továbblépni 47
- Minden gond gyökere 50
- Minden a rendelkezésedre áll 57

## HARMADIK LÉPÉS

- Az önbizalom nem a tökéletességből fakad 61
- Hogyan válaszolj a kritikákra 64
- Hogyan hagyj fel az önbírálattal 68
- Pótolhatatlan vagy 76

## NEGYEDIK LÉPÉS

- Az önbizalom nyelvezete 79
- Programozd magad a sikerre 88
- Tudd, hogy elég vagy és másokkal is tudasz 91

## ÖTÖDIK LÉPÉS

Válaszd az önbizalmat 97

Csak olyasmiben lehetsz jó, amit szeretsz csinálni 101

## HATODIK LÉPÉS

Képzeld magad magabiztosnak 118

Hogyan vizualizáljunk 121

Vizualizációs szövegminták 127

## HETEDIK LÉPÉS

Magabiztosság az érzelmeinkben 136

Magabiztosság a kapcsolatokban 141

10 dolog, ami veszélyeztet egy kapcsolatot 144

A konstruktív és magabiztos vita 156

Magabiztosan nemet mondani 160

## NYOLCADIK LÉPÉS

Hinni és győzni 166

Hinni és kapni 169

Szabályok a magabiztosságért 180

Hogyan érd el, hogy a pozitív megerősítések hassanak 190

Mi a különbség közted és egy törtető között 194

## KILENCEDIK LÉPÉS

Depresszió és szorongás 198

Érezd jobban magad 202

Megtalálni a helyed 206

A képzelet mindig nyer 215

## TIZEDIK LÉPÉS

Tíz módszer, hogyan légy elégedett magaddal 221

Egy nap magabiztos önmagad életében 230

*Ezt a könyvet csodálatos édesapámnak, Ron Peernek ajánlom.  
Mindig is arra tanított, hogy az élet célja másoknak segíteni.*

*Ha csak egy ember is könnyebben lélegzik miattad,  
van értelme az életednek.*



# Bevezető

*A magabiztosság nem abból fakad, hogy mindig igazunk van,  
hanem hogy nem félünk tévedni. – Peter T. McIntyre*

## Ez a program működik

Számtalan könyv jelent már meg az önbizalom témakörében, és mind azonnali eredményt ígér. De ez a könyv más: előhívja a veled született magabiztosságot és sokszorosára növeli a már benned levő önbizalmat. Ez a program segít megkeresni, mi koptatta el a magabiztosságodat, s az egyszerű gyakorlatok segítségével maradandóan magas önbizalmat és önértékelést alakítasz ki. Ezen könyv lapjai rejtik a kulcsot a belülről fakadó és tartós magabiztosság eléréséhez. A program segítségével meg fogod változtatni a hozzáállásodat, szavaidat, gondolataidat, rögeszméidet és teljes felfogásodat, hogy hosszú távú megingathatatlan önbizalomra tégy szert.

A könyv egy sajátos, hipnotikus stílusban íródott, amely jelentős változást fog előidézni a gondolkodásodban. A mellékelt CD nagyon fontos szerepet játszik az olvasottak megszilárdításában. Már attól is jobban fogod érezni magad, ha beleolvasol a könyvbe és belehallgatsz a CD-be. Lelkesíteni fognak a célok, amiket a program segítségével hamarosan elérsz.

Ebben a könyvben az a jó, hogy az ismétlődő mondatok elvégzik helyetted a munkát. Belevésik az agyadba az újfajta gondolkodást, és előkészítik a terepet az állandó változásra – ezért nagyon megéri áldozni rá, hogy elolvasd a könyvet és elvégezd a feladatokat. Könnyen megeshet, hogy a ráfordított időt hamarosan a legjobb befektetésnek tartod majd. A hipnotikus utasítások nem arról szólnak, hogy azt csináld, amit mondok, vagy hogy vakon kövesd a szabályokat. A hipnotikus stílus arra késztet, hogy gondolkodj a megállapításai-

mon, dolgozd fel az új tudást, és ezek után könnyedén tudj változtatni. A változás hihetetlenül eredményes és maradandó lesz.

A rendíthetetlen önbizalmat aláramasztó módszer egyedülálló. Azt a fajta sugárzó, csendes önbizalmat erősíti meg benned, ami nagy hatással van a körülötted levőkre. Megtanít növelni az önértékelésedet, így javulni fog a másokhoz fűződő viszonyod, sőt még ihletet is adsz nekik, hogy ők is fejlesszék a saját önbecsülésüket. Amit a kezedben tartasz, sokkal több, mint egy egyszerű könyv. Ez egy teljes program, ami azért született, hogy a legjobb önmagad lehess. Segít, hogy túlszárnyald az elvárásaidat (és másokét is), kiteljesedj az életedben, és elérd mindazt, amit akarsz. Ez az eddig ismeretlen önmagadba vetett hit és magabiztosság ezután mindig jelen lesz, hiszen a módszerrel csak azt a hatalmas önbizalomrezervoárt fedezed fel és tanulod meg használni, ami veled született.

A program tíz lépése olyan gyakorlatokon keresztül valósul meg, melyek felszabadítanak a múlt súlya alól, és egy sokkal magabiztosabb jövőt állítanak eléd. A lépéseken át megtanulod, hogyan fejlesztheted a kapcsolataidat, a karrieredet és a kommunikációs készségedet az élet minden területén. Esettanulmányokon és klienseim saját történeteinek keresztül ismerhetsz meg olyan pszichológiai technikákat, amelyek megtörik a negatív berögződéseket, felszabadítanak a szorongás és depresszió súlya alól, és garantált eredményeket hoznak. A könyvben a sikeres emberek titkait is megosztom veled, amiket ha beépítesz a mindennapjaidba, maradandóan megnövelheted az önbizalmadat.

Amikor a magabiztosságról beszélünk, fontos tisztázni, hogy az nem azonos a motivációval. Ha valaki bátorít, az nem ugyanaz, mint ha a kezedbe adja a konkrét eszközöket és technikákat, amelyek minden alkalommal működnek. A motiváció nem mindig készlet tette, és nem is mindig előzi meg a tettet. Gyakran a cselekvés maga hozza meg a motivációt. Nekem például néha egyáltalán nincs kedvem edzőterembe menni, és azzal biztatom magam, hogy csak fél órát kell kibírnom. De aztán belejövök, elkezdem élvezni, és egy teljes óráig vagy többet maradok. Sokszor nincs kedvem írni, de amint elkezdem, megérkezik a motiváció is, mert minél többet dolgozom, annál szíve-

sebben csinálom. A motiváció azt jelenti, hogy fel tudod lelkesíteni magad egy nehéz dolog végrehajtására, például rá tudsz hangolódni egy állásinterjúra, és ez a lelkesedés tettere készíttet. De ha magabiztos vagy, nem kell folyamatosan lelkesítened magad, mert már eleve bízol a képességeidben. És ha egyszer felépítetted a valódi önbizalmat, az mindig veled marad.

Ez a könyv finoman, de visszafordíthatatlanul meg fogja változtatni a gondolataidat, tetteidet és az egész életfelfogásodat. Részletesen és konkrétumokkal mutatja be a siker vizualizációs technikáit, melyekkel a kutatók szerint is hathatósan növelhető az önbizalom. Mire a könyv végére érsz, és az új, magabiztos önmagad egy tipikus napjáról olvasol, már rég átálltál egy újfajta gondolkodásmódra, és bármilyen helyzetre természetesen jövő, hanyag magabiztossággal tudsz reagálni. Addigra nagyon sokat elértél már, és élvezni fogod az önértékelés örömét. Mert amíg nem szereted önmagad, semmi sem szolgál a javadra igazán. Addigra viszont már tudod, hogyan válj azzá, akinek születtél, és mennyire fontos önmagad szeretete, hiszen a magas önértékelés valójában arról szól, mennyire szereted önmagad. Addigra átállt az agyad arra, hogy maradandó változást idézzen elő az önértékelésedben, önbizalmadban és magabiztosságodban.

A mellékelt CD egy exkluzív felvétel velem, és segíteni fog, hogy a program által előidézett változások maradandóak legyenek. A CD célja, hogy megerősítse a könyvben tanultakat, így kérlek, csak akkor hallgasd meg, amikor már befejezted a könyvet.

Húszéves praxisom során emberek ezrével dolgoztam, akik hagyományos értelemben nagyon sikeresek voltak: supermodellek, celebek, milliomosok, még a királyi család tagjai is. Az eredményeik alapján azt hihetnénk, duzzadnak az önbizalomtól, de megfelelő önértékelés híján bizony nem voltak boldogok. Hányszor és hányan vallották be, hogy hamisnak vagy csalásnak érezték a sikerüket: ha ilyenkor minden egyes alkalommal kaptam volna egy forintot, én is milliomos lennék. Ezek az emberek úgy érezték, bármikor összehasonlíthat ez az illúzió, és hiába volt meg mindenük, önbizalom és az önmagukba vetett hit hiányában nem tudták élvezni a sikert.

Nem hiszek az azonnali magabiztosságban, sem a „fake it till you make it” elvben, ami olyasmit jelent, hogy „tettesd, amíg sikerül”. Számptalan olyan emberrel dolgoztam, akik addig tettették, amíg tényleg fantasztikusan sikeresek nem lettek, de még hús évvel később is úgy érezték, hogy kamu az egész. Mondanom sem kell, ennek az eredménye szorongás, boldogtalanág és stressz lett, és úgy érezték, állandó hazugságban élnek.

Sosem felejttem el, amikor az egyik nagyon híres kliensem (hihetetlenül sikeres volt, több Oscar-díj birtokosa) egyszer bevallotta, hogy mindig azt várja, mikor bukik le. Mikor ébred rá mindenki, hogy nulla tehetsége van, és az egész csak hatalmas mázli? Ő aztán kaphatta a díjakat, állhattak az aranyoszobrocskák a kandallópárkányon, ez semmit nem segített az alkalmatlanság érzésén, ami belülről jött. Amikor valaki megdicsérte, mert szerinte lenyűgöző volt, nem hitte el, és azon tépelődött magában, milyen hátsó szándék állhat a dicséret mögött. Talán kérni akarnak tőle valamit? Vagy olcsó poénnak szánták a hazug dicséretet? Ha egyik sem, biztos olyan pocskék az ízlésük, hogy nem lehet a véleményükre adni. A páciensem belső hitrendszere réges-rég belenevelte, hogy nem elég tehetséges, elég jó, és hiába halmozott sikert sikerre, hiába hittek benne mások, ő nem tudott hinni saját magában. Ez az érzés rengeteg emberben jelen van, akár híresek, akár nem. Sok nagyon tehetséges ember, aki sikerre és hírnévre tett szert, mégsem boldog, mert nem hisz önmagában. Ez a könyv ellát az összes lehető módszerrel és technikával, hogy higgy magadban, szeresd magad, és jól érezd magad a bőrödben. Addig nem lehet maradandó önbizalmad, amíg nem győzöd le a kétségeidet, de amint ez sikerül, fel tud épülni az a fajta tartós és hanyag magabiztosság, amely a személyiséged részévé válik.

Jó pár éve egy neves írótól olvastam egy bestsellert, ami a kapcsolatokról szólt. Az egyik fejezetet különösen élveztem. Azt állította, hogy ha egy férfit boldognak akarunk látni, nem kell mást tenni, mint folyamatosan dicsérni. Pszichológus lévén tudtam, hogy ez nem teljesen így van. A dicséret akkor működik legjobban, ha nem gyakori, sokszor váratlan, és azért van valamilyen kiváltó oka. Ennek ellenére ki-

próbáltam a barátomon ezt a módszert. Voltak önbizalom-problémái, talán azért, mert már hétévesen bentlakásos iskolába küldték. Tehetőség, sikeres, okos, nagyon jóképű és szórakoztató férfi volt, de nem hitt magában, így gondoltam, tökéletes alany. Elkezdtem dicsérni, és meglepett a reakciója: hirtelen morcos és lobbanékony lett. Amikor a külsejét dicsértem, durcás lett, úgyhogy inkább a jó kommunikációs készségét méltattam, de az sem tetszett neki. Később a hálószobában dicsértem meg (és nagyon tudta, mit csinál), mire még dühösebb lett, s végül nekem szegezte a kérdést: mit akarok elérni ezekkel a kamu dicséretekkel, amikor tudja, hogy nem igazak? Ezek után meg akartam kérdezni a könyv íróját, mégis mit lehet tenni, ha a dicsért személy nem örül a bókoknak, sőt egy szavadat sem hiszi el. A kísérlet ugyanis bebizonyította a feltételezésemet: amikor az emberek valamit nem hisznek el saját magukról, nem számít, hogy mások mit hisznek róluk. Az embernek először a saját gondolatait kell megváltoztatnia, csak utána tudja fejleszteni az önbizalmát.

Ez a könyv szembesíteni fog azokkal a rögeszmékkal, melyek eddig visszahúztak, visszatartottak, s amikor ez sikerült, egyszer s mindenkorra eltávolítjuk őket.

## Ez a program más

Ez a program nem olyan, mint a többi. Nem azt mutatja be, milyen fizikális vagy mentális gyakorlatok segítségével lehetsz magabiztos. Azt a technikát úgy hívják, „állapotba kerülés”, és működik is, de minden egyes helyzetben újra kell játszani. Én egy olyan belső magabiztosságot akarok nyújtani, ami tartósan fenn is marad. Az önbizalomhiány legfőbb oka, hogy bizonyos szinten nem érezzük elég jónak, tehetségesnek magunkat, ami makacs és rettenetes érzés. Aki ilyet érez, folyamatosan kompenzálni próbál, igyekszik még többet elérni, még keményebben dolgozni, még jobban kinézni és jobb eredményeket elérni. De ha egyszer sikerül megszabadulnod tőle, és megingathatatlan biztossággal tudod, hogy elég jó vagy, akkor már nem kell ilyesmire vesztegetned az energiád.

Pszichológusi munkám során angol és amerikai sztároknál sorozatosan figyeltem meg a „nem vagyok elég jó” érzést. Idővel ezért kifejlesztettem néhány olyan technikát, amellyel hihetetlen eredményeket érünk el. Manapság vezető pszichológusként ismernek, és a módszereimnek köszönhetően Anglia legjobb terapeutájának szavaztak meg. Van néhány speciálisan kifejlesztett technikám, melyeket számos betegem elképesztően hatásosnak tart. E módszerek mind itt vannak ebben a könyvben, hogy a *te* hasznodra váljanak. Régen nagyon alacsony önértékeléssel rendelkeztem és szinte semmi önbizalommal, ezért különösen lelkesít a gondolat, hogy mások életében is elindíthatom azokat a nagyszerű változásokat, amelyek saját magamnál és a klienseimnél annyira beváltak.

A legtöbb emberhez hasonlóan az életemben minden jól kezdődött. A szüleim büszkék voltak a kicsi lányukra, a nagymamám pedig zseninek tartott. Az iskolában kitüntettek, mint az évfolyam legokosabb diákját. De valahogy egyszer csak az egész elkezdett szét-esni, bizonytalan és feszélyezett lettem, és rettenetesen rondának láttam magam. Hét és tizenöt éves korom között nyakigláb, esetlen lányka voltam, és a fiúk ropinak csúfoltak sovány lábaim és a csontos térdem miatt. Végül aztán felcseperedtem, és tizenhét évesen lett egy nagyszerű barátom, aki imádta a hosszú lábamat és szinte rajongott értem. De a kamaszkorom negatív élményei miatt úgy éreztem, mindig szerepet játszom, és úgy teszek, mintha magabiztos lennék, pedig legbelül merő bizonytalanság vagyok. Később Los Angelesben éltem, Jane Fondának tartottam aerobikot és volt egy csodálatos vőlegényem, mégis egyfolytában színlelnem kellett a magabiztosságot, és az emiatti stressz szinte elviselhetetlen volt. A vőlegényem teljesen másnak látott, mint amilyennek én magamat, ezért attól féltem, nem ismer igazán, és egy nem létező emberbe szerelmes. Úgy éreztem, valódi énem csalódás lenne a számára, ezért éjjel-nappal próbáltam hozni a formámat és játszottam a szerepemet. Később rájöttem, ez nagy hiba volt, mert amikor valaki megkedvelt, én csak arra tudtam gondolni, hogy a színjáték tetszik neki, nem pedig én magam, ez pedig tovább rontott az önbizalom-problémámon. Furcsa vissza-

nézni erre a régi énemre. Teljesen más ember voltam. Akkoriban sosem éreztem, hogy elég jó lennék – mára viszont több mint elégedett vagyok magammal, és ezt szeretném átadni ebben a könyvben. Remélem, a történetem téged is fellelkesít.

A könyvnek az a célja, hogy visszaadja az olvasónak veleszületett önbizalmát, hogy ezzel az újszülött magabiztossággal építsen egy boldogabb, teljesebb életet. A klienseim évek óta kérnek, hogy írjam már le a technikáimat, mert ez az első olyan módszer, amely maradandó belső változást hoz, van értelme, és működik. Ez a könyv az otthonod melegében a hatékony és könnyen követhető technikákkal ugyanazt a terápiát nyújtja, amiért az Oscar-díjas sztárok nem keveset fizettek. Annyira bevált a módszer, hogy soha nem kellett reklámoznom, mert a klienseim egymásnak adják a kilincset.

## Maradandó eredmény

A könyvben leírt módszer segítségével Te is meg fogod változtatni gondolkodásmintáidat, majd a berögződött szokásaidat is. Ez olyan érzelmi változást idéz elő, ami kívül-belül egyaránt maradandó javulást hoz. Kérlek, hogy a gyakorlatokat olyan sorrendben végezd el, ahogyan a könyvben megjelennek, hiszen így éred el a legjobb eredményt. Úgy képzelj el a dolgot, mint egy utazást az ideális önbizalom és magabiztosság felé. Csak úgy érkezhetsz meg, ha a teljes utat bejáród, és ha túl korán lépsz ki, lemaradsz a legjobb részről.

Az a jó a pszichés változásban, hogy teljesen ingyenes: azonnali, fájdalommentes és könnyű. Lehet, hogy sokszor látszólag egyszerű vagy apró változtatásokat kérek tőled, de óriási hasznuk lesz, és akár a teljes életedet is átírhatják. Amikor a testedet építed, nyilván úgy éred el a legjobb eredményt, ha a lehető legkeményebben dolgozol. De amikor az elmédet csiszolod, épp az ellenkezője igaz: nem kíván hatalmas erőfeszítést vagy állandó munkát, csak annyit, hogy egyszer megtegyed, azután mindennap szánj rá pár percet, hogy megerősítsd a tanultakat.

Csak találsz erre időt nap mint nap, nem igaz?

A legtöbb gondolati változást, amit ebben a könyvben bemutatok, bármikor megerősítheted – a kádban ülve, úton az irodába vagy akár fogmosás közben is. Már így is egész nap gondolkodsz és önmagaddal kommunikálsz; ez ezután sem változik, csak még gyümölcsözőbb lesz. Pár percet mindenki rá tud szánni erre a napjából.

Igaz, hogy ez egy hipnotikus könyv, de nem elaltat, hanem épp ellenkezőleg: felébreszt.

## Hogyan segít az ajándék CD

Az ajándék CD-vel önmagában is lehet eredményeket elérni, de szerintem csak azon tudsz javítani, amit alapjaiban is megértettél. A könyv rá fog világítani, hogyan és miért kopott el az önbizalmad, és megmutatja, hogyan tudod visszaállítani. A program az önbizalomhiány valódi okát tárja fel és innen építkezik, míg a CD a könyv segítségével megszerzett tudásra alapoz. Ha pár héten keresztül újra és újra meghallgatod a CD-t, automatikusan megerősíted a tanultakat, és hamarosan nem kell tudatos munkával építened az önbizalmadat, hiszen állandó részeddé válik. A CD-t hallgatni olyan, mintha időpontot foglaltál volna a rendelőmben. A felvétel olyan szavakkal, képekkel és eszmékkel árasztja el az elmédet, amelyek az önbizalom eléréséhez és megtartásához kellenek.

A psziché egyik alapszabálya, hogy nem tud egyszerre vallani ellentmondó nézeteket vagy érzelmeket, így amíg az elméd magabiztos gondolatokkal és motiváló képekkel van tele, nem tudsz negatív gondolatokkal foglalkozni. Ezért ez a könyv olyan stílusban íródott, ami megváltoztatja a gondolkodásodat, hogy az ellentmondásos állapot megszűnjön, a hatékony CD-anyag pedig megerősíti és maradandóan beépíti a változásokat, hogy életre szóló önbizalmad legyen.

A CD ismételt hallgatása a könyv minden egyes gyakorlatát és minden egyes fejezetét megszilárdítja és megerősíti, szóval kérlek, mindenképpen fejezd be a könyvet, mielőtt a CD-t meghallgatnád.