

NASLOV ORIGINALA:

Brian Tracy

The Power of Self-Confidence: *Become Unstoppable, Irresistible,
and Unafraid in Every Area of Your Life*

Copyright ©2012 Brian Tracy

All Rights Reserved. This translation published under license with the original
publisher John Wiley & Sons, Inc.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2023

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Tamara Jorgovanović

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2023

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne
sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo
kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uk-
ljučujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem
za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pi-
smenog odobrenja izdavača.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6152-168-3
COBISS.SR-ID 132221193

BRAJAN TREJSI

MOĆ

SAMOPOUZDANJA

HARMONIA

*Ovu knjigu s ljubavlju posvećujem svom sinu Dejvidu Trejsiju,
jednom od najpozitivnijih, najotvorenijih,
najoptimističnijih i najsamosvesnijih
ljudi koje sam ikad sreo.*

SADRŽAJ

UVOD	9
POGLAVLJE 1. Temelji samopouzdanja	15
POGLAVLJE 2. Svrha i lična moć	29
POGLAVLJE 3. Dostizanje kompetentnosti i ličnog majstorstva	47
POGLAVLJE 4. Unutrašnja igra samopouzdanja	69
POGLAVLJE 5. Iskoristite svoju snagu	89
POGLAVLJE 6. Trijumf nad nedaćama	109
POGLAVLJE 7. Samopouzdanje u akciji	127
O autoru	149
Brajan Trejsi	151

UVOD

Ulazak u zonu bez straha

Sjajne stvari postigli su samo oni koji su se usudili da veruju da je nešto u njima iznad okolnosti.

– Brus Barton

Dobro došli u zonu bez straha. Na narednim stranicama naučćete kako da razvijete samopouzdanje, hrabrost i nepokolebljivu odlučnost u svim oblastima života. Nauććete kako da potpuno neustrašivo pristupite najvećim izazovima i mogućnostima u životu, sigurni u svoju sposobnost da postignete sve što zamislite.

Dobra vest je da imate neverovatan potencijal za uspeh, ostvarivanje ciljeva i napredak, uz više talenta i prirodnih sposobnosti nego što možete da iskoristite u *stotinu* života. Jedino što stoji između vas i tog života koji je moguć jeste *strah* – svih vrsta – ali do trenutka kada stignete do kraja ove knjige, vaši strahovi će zauvek nestati.

Više od dvadeset pet godina proučavam uspešne ljude, tragaćuci za osobinama i kvalitetima koji su im zajednički i koji su im omoguććili da postignu više od prosećnih osoba. Proćitao sam hiljade knjiga, ćlanaka i istraživanja o uspehu i došao do zaključka da je samopouzdanje osnovni preduslov uspeha u svim profesijama.

Svako ko je postigao nešto neobićno u životu imao je više samopouzdanja od prosećne osobe. Kada se razvijete do stepena gde toliko verujete u sebe da znate da možete postići gotovo sve što želite, budućnost vam je bezgranićna.

Veliko pitanje

Žena koja je prisustvovala jednom od mojih programa nedavno mi je pisala i rekla da je jedna rečenica u programu promenila čitav njen pogled na život. Bilo je to jednostavno pitanje: „Šta je jedna velika stvar o kojoj biste se usudili da sanjate ako biste znali da neće propasti?”

Kada je počela da ga postavlja sebi iznova i iznova, njen pogled na to šta je za nju istinski moguće dramatično se proširio. Jasno je videla šta je želela da bude, da ima i da radi, i istovremeno shvatila da su je sprečavali samo strah i sumnja u sopstvene sposobnosti.

Šta biste vi *uradili* drugačije kada bi vam bilo apsolutno garantovano da ćete u tome uspeti? Šta ako bi vam neka velika sila podarila moć da postignete svaki cilj koji postavite? Da kažemo to drugačije: šta da se ne bojite nikoga i ničega, i potpuno ste slobodni da u svakoj oblasti života radite u svom najboljem interesu? Činjenica je da kada biste razvili nepokolebljivo samopouzdanje, vaš svet bio bi drugačiji.

Neograničeno samopouzdanje

S većim poverenjem u sebe i svoje sposobnosti, postavíte više ciljeve, napraviti veće planove i posvetiti se postizanju onoga o čemu danas možete samo da sanjate. Preduzećete šta god da je potrebno da zaradite još novca i uživate u višem životnom standardu. Cilj će vam biti veća kuća, bolja kola, lepša odeća, finija putovanja. Želećete sve moguće za svoju porodicu i ljude koji su vam bliski. Radićete ono što zaista želite da radite i odbijati da se povinujete željama ili mišljenju drugih. Odredićete svoj život pod sopstvenim uslovima i svakog dana živeti dosledno onome što sami želite, a ne neko drugi.

S većim samopouzdanjem bićete drugačija osoba u svakom segmentu svog poslovnog života i karijere. Možda ćete odlučiti da tražite unapređenje, povišicu ili čak menjati delatnost. Odmah ćete se pokrenuti da uradite sve što treba da ubrzate svoju karijeru.

Ako se bavite prodajom, zvaćete više ljudi, praviti bolje i moćnije prezentacije, boriti se za više narudžbina i dogovoriti više poslova. Ako ste u menadžmentu, organizovaćete i reorganizovati ljudske i materijalne resurse da stvorite radno okruženje koje vam savršeno odgovara, a ne da pravite beskrajne kompromise pokušavajući da zadovoljite druge.

S većim samopouzdanjem bićete čvršći i maštovitiji. Bićete kreativniji i spremni da eksperimentišete s novim i različitim idejama i procesima kako da nešto uradite. Bićete skloni da razmatrate neobične i rizične mogućnosti i u potpunosti se posvetite projektima koje tako dugo odlažete.

Moćniji, popularniji i ubedljiviji

Ako imate neograničeno samopouzdanje, bićete moćniji, popularniji i ubedljiviji u odnosima sa drugim ljudima. Bićete vedriji, simpatičniji i dobrodošli gde god da odete. Govorićete i izražavaćete se jasno u interakciji sa drugima, pa će vam se svako ko vas poznaje diviti, poštovati vas i tražiti vaše društvo. Dobijaćete priznanja i zaduženja jer će se verovati u vašu sposobnost da obavite posao. Imaćete veći prestiž i status i ljudi će vam pružati prilike i mogućnosti koje sada ne možete ni da zamislite.

Bićete veoma zadovoljni sobom

S većim samopouzdanjem i nepokolebljivom verom u sebe, za vas ništa neće biti nemoguće. Pre svega, bićete zadovoljni sobom. Bićete zaista srećni u svakoj oblasti života, duboko svesni da ste sposobni da naćinite prave korake i unesete promene koje će osigurati da vam život bude baš onakav kakav želite.

Iskusićete ogroman *osećaj kontrole*, koji je osnovni preduslov za sreću, blagostanje i maksimalni učinak. Osećaćete se kao „gospodar svoje sudbine i kapetan svoje duše”.

S neogranićenim samopouzdanjem bićete potpuno nezavisni i upravljati svojim životom. Osetićete snagu, moć i svrhu i imaćete pozitivan mentalni stav prema sebi, osobama u svom životu i svemu što radite. S nepokolebljivim samopouzdanjem nesumnjivo ćete biti izuzetno ljudsko biće.

Samopouzdanje se može razviti

Nažalost, to nije tako lako. Mnogi ljudi imaju ograničeno samopouzdanje, a mnogi ga uopšte i nemaju. Ljudska bića inficirana su

sumnjom u sopstvene sposobnosti i strahovima od svega mogućeg, naročito nepoznatog. Psiholog Abraham Maslou kaže da je priča o ljudskoj vrsti priča o bićima „koja sebe nipodaštavaju”.

Velika većina ljudi sklona je da se poredi sa drugima na sopstvenu štetu. Zadržavaju se na svojim slabostima i ograničenjima i na kraju se zadovoljavaju mnogo manjim od onoga za šta su zaista sposobni. Umesto da uživa u dostojanstvu, samopoštovanju i ličnom ponosu, prosečna osoba se samo provlači od danas do sutra.

Ako je samopouzdanje, kao i samopoštovanje koje uz njega ide toliko poželjno, zašto ga tako malo ljudi dovoljno ima da živi živote koji su za njih mogući? Postoje hiljade razloga, ali je možda najbolje otkriće o samopouzdanju to da je u pitanju mentalna osobina koja može da se izvežba. A pošto je moguće naučiti ga, samopouzdanje se s vremenom sistematski i postupno može razviti i izgraditi praćenjem instrukcija iz ove knjige.

Dobro je što svako ima određeni stepen samopouzdanja, u nekim oblastima više, u nekim manje i da je radom od te osnove moguće da nadgradite sebe do tačke na kojoj ćete biti potpuno samouvereni u svakoj oblasti koja vam je bitna.

Veliki zakon

Možda najvažniji od svih zakona koji vladaju našim životima izneo je Aristotel oko 350. godine pre nove ere. Nazvao ga je „Teorija uzroka” i prvi put ustvrdio da živimo u univerzumu u kojem vlada red i da za sve što se dešava postoji razlog.

Mi ćemo ga nazvati zakonom uzroka i posledica, a o njemu se često govori i kao o „gvozdenom zakonu” ljudske sudbine. Zakon uzroka i posledica može nas zatvoriti u ćeliju koju smo sami napravili ili nam dati potpunu slobodu, u zavisnosti od toga kako ga koristimo. Sam zakon je neutralan, poput zakona gravitacije.

Ovaj zakon uzroka i posledica, koji je i fizički i mentalni, kaže da za svaku posledicu u našim životima postoji određeni uzrok (ili uzroci). Ako u životu želimo da pojačamo posledicu kao što je više novca ili veći uspeh, proces treba da pratimo unazad do uzroka i njegovim ponavljanjem uživamo u još više iste posledice. Ako smo u prodaji ili biznisu i imamo uspeha, možemo pratiti taj uspeh unazad do određenog postupka kojim smo do njega došli. Ponavljanjem tih uzroka, možemo uživati u istoj posledici.

Ovaj zakon takođe kaže da ako postoji posledica koju ne želimo, bilo da su u pitanju gojaznost, nedovoljno novca, problemi s ljudima ili negativni uslovi poslovanja, možemo pratiti posledicu natrag do uzroka i njegovim uklanjanjem ili menjanjem postići drugačije posledice ili rezultate.

Ovaj zakon uzroka i posledica je tako jednostavan i očigledan da ga niko ozbiljno ne dovodi u pitanje. Živimo u svetu i u univerzumu kojim vlada zakon, a ne slučajnost. Sve se dešava s razlogom. Ni uspeh ni neuspeh nisu slučajni već imaju određeni uzrok, a kada ga ponavljamo, posledice su iste, bez obzira na to ko smo. Tako funkcioniše svet.

Koreni niskog samopouzdanja

Svet je pun ljudi koji nisu zadovoljni rezultatima koje postižu, a ipak nastavljaju da rade isto, razmišljaju na isti način, govore iste stvari i svakog dana isto preduzimaju, i još se čude što dobijaju iste negativne posledice. Ajnštajn definiše bezumlje kao situaciju kada „nastavljate da radite iste stvari očekujući drugačije rezultate”. To svakako nije moguće.

Zakon uzroka i posledica podjednako se može primeniti i na naše samopouzdanje. Svuda oko nas i kroz istoriju bilo je ljudi s neizmerno visokim samopouzdanjem koji su postigli izvanredne stvari.

Proučavajući živote i priče tih ljudi, otkrili smo da su neki od njih od početka imali visoko samopouzdanje koje su im ulili roditelji u ranom detinjstvu. Međutim, većina je započela život kao i svi drugi, sa dubokim osećajem da su inferiorni i nedorasli. Zbog destruktivnog kriticisma, manjka ljubavi i drugih grešaka koje roditelji čine u našem ranom detinjstvu, rastemo s niskim samopoštovanjem i samopouzdanjem i osećajem da „nismo dovoljno dobri” u poređenju sa drugima.

Mnogi ljudi s niskim samopouzdanjem naporno rade da bi postigli spoljašnji uspeh. A kad uspeju, duboko u sebi se osećaju kao „uljezi”. Taj takozvani strah od uspeha je istinsko osećanje bezvrednosti kojeg ne možemo da se otresemo ma koliko da postignemo. Mnogi uspešni ljudi ponavljaju stih *Zar je to sve* iz pesme Pegi Li kad gledaju svoje domove i automobile.

Želite da budete srećni

Ljudi više od ičega žele da budu zadovoljni sobom. Težimo da budemo srećni, pozitivni i da se dobro osećamo. Ono što iznad svega zaista želimo jeste *duševni mir*, a njega jedino možemo postići kad smo sigurni u svoju sposobnost da se efikasno bavimo zahtevima života, svojom porodicom, prijateljima, poslom, mušterijama, društvenim aktivnostima i svime u čemu učestvujemo.

Zakon uzroka i posledica govori nam da ako želimo da uživamo u posledicama visokog samopouzdanja, potrebno je samo da se posvetimo uzrocima visokog samopouzdanja. Ako utvrdimo šta je to što drugi ljudi s visokim samopouzdanjem misle, govore i rade, pa i mi to radimo, na kraju ćemo imati iste rezultate. Na kraju ćemo se osećati isto. Na kraju ćemo postati nezaustavljivi.

Vežbanje mentalnog maratona

Ljudima je često teško da veruju da mentalne osobine mogu da se razvijaju baš kao i fizičke. Ako postoji program priprema za fizički maraton i ponudim se da vas pripremam svakog dana u narednih šest meseci za učešće na maratonu, shvatićete da čak i fizički nespremni ljudi mogu da istrče maraton od četrdeset kilometara posle šest meseci disciplinovanog vežbanja. Danas ima ljudi koji u svojim pedesetim i šezdesetim godinama učestvuju u maratonu uz takve pripreme.

Ova knjiga će vas voditi kroz „mentalni maraton“. On neće biti naporan ili bolan po telo kao fizički, ali će ipak zahtevati ogroman rad. Od rada koji uložite direktno će zavisiti rezultati koje dobijete.

Ako sledite ove dokazane i praktične principe, dobijene na osnovu proučavanja života i ponašanja najuspešnijih ljudi danas, a sve su naučno potvrđene obimnim istraživanjima i iskustvom, možete razviti željeno samopouzdanje i tako dostići sve što zaista želite.

Pa da počnemo.

POGLAVLJE

1

Temelji samopouzdanja

Ništa nije ni dobro ni zlo već ga takvim čini naše uverenje.

– Vilijam Šekspir

Sve što mislite i osećate o sebi, o onome što možete ili ne možete da uradite, zbir je rezultata životnih iskustava i prilagođavanja i obično ima malo veze sa onim što je stvarno moguće za vas.

U ličnom razvoju postoji princip ili zakon postajanja koji jednostavno kaže da je svaka osoba u kontinuiranom procesu postajanja, da se razvija i raste u pravcu svojih dominantnih misli.

Vaše telo je takođe u stanju postajanja. Po normalnom tempu umiranja i zamene ćelija, imate sasvim novo telo svakih sedam godina. Ako vaša fizička evolucija u postajanju zavisi od hrane koju unosite u telo, vaša mentalna evolucija i postajanje je najvećim delom određeno mislima koje puštate u svoj um.

Ono si o čemu razmišljaš

Zakon koncentracije kaže da „sve o čemu razmišljate preraste u stvarnost”. Sve o čemu razmišljate dovoljno dugo i snažno na kraju postane deo vašeg mentalnog procesa i ima uticaj i moć na vaš stav i ponašanje.

Ako neprestano gajite misli o snazi, hrabrosti i samosvesti, postepeno postajete snažniji, hrabriji i samosvesniji. Što više mislite na osobu kakva biste želeli da budete, sa osobinama koje biste voleli da imate, pre ćete ih usaditi duboko u podsvest, gde će postati deo sopstvene tekuće evolucije. Ono o čemu razmišljate po navici na kraju će postati deo vašeg karaktera i ličnosti.

U tom smislu vi ste osoba koja je samu sebe izgradila. Tu ste gde ste i ono ste što ste zbog misli kojima ste dozvolili da okupiraju vaš um. Postali ste sve ono o čemu ste razmišljali poslednjih meseci i godina, i danas, u ovom trenutku, vi ste rezultat svih tih misli.

Ne samo da ste od sebe napravili osobu kakva ste danas već nastavljate izgradnju sa svakom novom mišlju. Pošto je to neizbežna činjenica u životu, najpametnije što možete jeste da uporno negujete misli koje su u skladu sa osobom kakva biste želeli da budete.

Lični razvoj nije lak

Za većinu ljudi ovo je preveliki skok. Većina nastavlja da razmišlja i priča samo o onome što *ne želi* da se desi i stalno su začuđeni da im se baš to što su se nadali da će izbeći iznova i iznova događa.

Jedno od najdubljih otkrića u čitavoj ljudskoj istoriji je da su „misli kreativne”. *Misli koje se neguju u umu stvaraju sebi slične.* Slično rađa slično. Vaše misli postaju vaša stvarnost. *Postajete* ono o čemu najčešće razmišljate. Ne možete gajiti jednu vrstu misli i iskusiti drugačiji tip postojanja. Ovaj zakon uzroka i posledica savršeno funkcioniše svuda i uvek, i za svakoga.

Razvoj nepokolebljivog samopouzdanja, stoga, počinje kada preduzmete punu, potpunu, sistematsku i namernu kontrolu nad sadržajem svojih svesnih misli i disciplinujete se da dosledno razmišljate samo o stvarima koje priželjkujete, odlučno držeći um po dalje od onoga čega se plašite.

Život se odvija od unutra ka spolja. Zakon korespondencije, možda jedan od najvažnijih od svih mentalnih zakona, kaže da je „naš spoljašnji svet odraz unutrašnjeg”. Ono što vidite spolja većim delom je odraz onoga što se u vama dešava. Ne odnosi se to samo na vas već i na sve oko vas.

Vaš unutrašnji život predskazuje spoljašnji

Mnogo puta vidimo ljude koji se čine veoma finim i prijatnim spolja, ali imaju neprekidne probleme u ličnom i poslovnom životu. Čudimo se: „Kako sve te nesreće mogu da se dogode tako finim ljudima?”

Neminovna činjenica je da, uz malo izuzetaka, veći deo onoga što osoba doživljava u svom spoljašnjem životu odgovara nečemu što se dešava unutar nje, nečemu što retko znate. Ne može biti drugačije.

Istinska sreća i uspeh dolaze iz života u harmoniji sa zakonima koji vladaju vašim bićem. Iako su ti zakoni nevidljivi, oni su poput zakona gravitacije, koji je takođe nevidljiv, ali ga možete prekršiti samo na sopstveni rizik. Srećni ljudi su oni koji se povinuju i slede zakone prirode i žive u skladu s tim zakonima.

Počnite od unutrašnjeg života

Ako želite da uživate u samopouzdanju spolja, morate uvežbati potpuni integritet iznutra. Osnove samopouzdanja za vas su da živite u skladu sa svojim najdubljim vrednostima i principima, dok razmišljate i radite u harmoniji sa svojim najvišim aspiracijama.

Ljudi s najčvršćim samopouzdanjem su oni koji su apsolutno raščistili sa onim šta smatraju ispravnim, dobrim i vrednim, pa žive u skladu s tim. Sve što rade ili kažu izraz je najdubljih ubeđenja. Ceo vaš svet može da se sruši, ali sve dok znate da radite pravu stvar, imaćete dubok unutrašnji osećaj mira koji će se manifestovati kao samopouzdanje i samouverenost u svakoj situaciji.

Imaćete mnogo uspona i padova u životu, ali je najbitnije da ostanete „dosledni sebi”. I onda, kao što je rekao Šekspir, „nikome nećete biti krivac”.

Odredite svoje vrednosti

Polazna tačka razvijanja visokog stepena samopouzdanja i pretvaranja u superiorno ljudsko biće za vas će biti da razmislite i odredite svoje vrednosti. Superiorni ljudi su oni koji su odvojili vreme da jasno odluče u šta veruju i kojim redosledom, a zatim su organizovali svoje živote tako da sve što čine odražava te vrednosti.

Nedavno sam se obratio grupi od oko sto pedeset nacionalnih prodavaca u veoma uspešnoj kompaniji. Ta firma je počela od ideje, veoma brzo se razvijala na vrlo konkurentnom tržištu i postala veoma profitabilna.

Svi prisutni na sastanku bili su izvanredno pozitivni i optimistični, ali sam primetio da im je dobrota poseban kvalitet. Kad sam to prokomentarisao, predsednik kompanije mi je pokazao izjavu o vrednostima koju su direktori kompanije osmislili pre nego što su započeli poslovanje.

Vrednosti i principi bili su zapisani na dve strane koje je dobio svako ko je počeo da radi u kompaniji. Te dve stranice naknadno su svedene na plastificirane karte koje su mogle da se nose u novčaniku ili tašni.

Predsednik mi je ispričao zanimljivu priču. Rekao je da kad god su se dve ili više osoba u kompaniji sukobile oko neke odluke, čak i telefonom, izvukle bi svoje karte s korporativnim vrednostima.

Onda bi zajedno razmotrili vrednosti, jednu po jednu, i uporedili različite opcije koje im je svaka vrednost pružala. Kakvu god odluku da su na kraju doneli, ona je definitivno uvek prošla test vrednosti.

Vrednosti u poslu

U nedavnoj studiji koja pokriva dvadeset pet godina istorije biznisa istraživači su utvrdili da su kompanije sa veoma jasno napisanim vrednostima kojima su se svi zaposleni povinovali u proseku zaradile 700 odsto veći profit tokom četvrt veka u odnosu na firme u istoj industriji koje nisu imale napisan vrednosni kod. „Kako je iznutra, tako je i spolja.”

Kad god sprovodim vežbu strateškog planiranja za korporaciju, direktori uvek izaberu integritet kao najvišu vrednost i najbitnije organizacijsko načelo.

Prema mom iskustvu, gotovo svaka korporacija odabracé integritet kao jedno od svojih glavnih organizacijskih načela. Pojam integritet je u rečniku opisan kao „savršeno, nepodeljeno, potpuno, celokupno, jedinstveno, bez mane ili greške”.

To je odličan izbor, ali u stvarnosti integritet je više od vrednosti. To je jedan od kvaliteta uma koji osigurava ili garantuje sve druge vrednosti koje odaberete.

Ekonomski i lični rezultati pojedinaca i korporacija sa jasnim vrednostima uvek su daleko superiorniji nego kod kompanija i pojedinaca čije su vrednosti neodređene ili nejasne.

Razjasnite lične vrednosti

Vaša početna tačka prema većem samopouzdanju i ličnoj veličini je da, pre svega, razjasnite sebi svoje vrednosti. Na vama je da odlučite u koje vrednosti verujete. Za šta se zalažete i, štaviše, za šta se ne biste zalagali? Za koje vrednosti biste se žrtvovali? Za koje biste platili, znojili se, pa čak i umrli?

Cenite li svoju porodicu? Svog boga? Svoje zdravlje? Posao ili karijeru? Poštujete li principe kao što su sloboda, samostalnost, saosećanje sa onima koji su imali manje sreće ili „poštovanje prema životu”? Verujete li u poštenje, istinu, iskrenost, težak rad i uspeh? Koje god da su vaše vrednosti, razmislite o njima i zapišite ih.