

IBDIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NAFOUSI, ROXIE

**Confidence : 8 pași pentru a-ți cunoaște valoarea și a-ți
construi încrederea/** Roxie Nafousi. - București : Bookzone,

2025

ISBN 978-630-305-508-4

159.9

Traducător: **Cosmin Nedelcu**

Redactor: **Mihaela Savu**

Grafician copertă: **Dacian Neagu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

CONFIDENCE

Copyright © 2025 Roxie Nafousi

First published in Great Britain in 2025 by Yellow Kite

An imprint of Hodder & Stoughton Limited An Hachette

UK company.

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

ROXIE NAFOUSI

Confidence.

8 PAȘI PENTRU A-ȚI CUNOAȘTE VALOAREA
ȘI A-ȚI CONSTRUI ÎNCREDEREA

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

INTRODUCERE.....	9
Călătoria mea spre încredere	12
De ce avem nevoie de încredere.....	17
De ce ne este greu să avem încredere	21
Să mergem mai departe	25
PASUL 1: Stăpânește-ți gândurile.....	29
PASUL 2: Acționează deliberat	61
PASUL 3: Nu mai încerca să fii pe placul tuturor	89
PASUL 4: Renunță la comparații.....	125
PASUL 5: Sărbătorește-te pe tine însuși.....	147
PASUL 6: Fă lucruri dificile.....	189
PASUL 7: Pune-te în slujba celorlalți	215
PASUL 8: Manifestă-te ca cea mai bună versiune a sinelui tău	237
EPILOG	267
GLOSAR	271
MULȚUMIRI.....	273
SURSE	275

INTRODUCERE

Încrederea este fundamentul pentru tot ceea ce facem. Este forța invizibilă care ne modelează alegerile, ne călăuzește acțiunile și, în ultimă instanță, determină felul în care ne trăim viața. E ceea ce ne permite să avem visuri mărețe, să ne asumăm riscuri și să creăm o viață pe care o iubim cu adevărat. Dar pentru mulți dintre noi, încrederea poate să pară greu de atins – un lucru rezervat acelor oameni care lasă impresia că au totul sub control. Această carte este menită să îți arate că încrederea nu e o însușire de neatins; este un lucru pe care îl poți cultiva, întreține și dezvolta.

Încrederea poate fi definită într-o varietate de moduri diferite. Unii spun că este vorba despre a crede în abilitățile, judecățile și calitățile tale. Alții o definesc ca fiind siguranța pe care o persoană o are în privința abilității sale de a gestiona sarcinile și provocările într-o manieră eficientă. Unii privesc încrederea ca pe un sentiment de siguranță și credință în propria persoană.

Pentru mine, încrederea cuprinde toate aceste lucruri – și multe altele. Așa cum o văd eu, **încrederea autentică își are rădăcinile într-un sentiment de nezdruncinat al propriei valori**. Ține de prețuirea valorii tale inerente. Are legătură cu acceptarea și cu aprecierea a tot ceea ce ești. Este vorba despre a avea încredere și a te respecta pe tine însuși, de a-ți îmbrățișa toate punctele forte și toate imperfecțiunile. Să ai încredere înseamnă să crezi, fără nicio fărâmă de îndoială, că meriți toată dragostea, succesul și abundența pe care viața ți le poate oferi.

Încrederea poate fi adeseori înțeleasă greșit. Mulți cred că înseamnă să ai cea mai gălăgioasă voce din încăperea sau că este asociată cu un sentiment de superioritate. Dar încrederea autentică nu are nimic de-a face cu lăudăroșenia sau cu gălăgia – nu e vorba despre a te ridica deasupra celorlalți. În schimb, este o stare de a fi, **un mod de a naviga prin lume având o siguranță și un scop anume.** E vocea dinăuntru care spune: „Sunt valoros. Sunt suficient.” Este credința calmă și neșovăitoare că, orice ți-ar ieși în cale, *poți să îi faci față.*

Dacă citești această carte, știi că ai simțit cum este să-ți lipsească încrederea și că probabil ești pe deplin conștient de nenumăratele moduri în care lucrul ăsta te ține în loc. Ai simțit ezitarea care te împiedică să-ți spui punctul de vedere, chiar și atunci când știi că ai ceva valoros de spus. Ai trăit frica ce te oprește să profiți de oportunități, îndoiala care te face să îți pui la îndoială abilitățile și sentimentul de invizibilitate atunci când îți dorești cu disperare să fii văzut. Ai resimțit amărăciunea de a te compara cu alții și de a crede că ești mai prejos decât ei, epuizarea pe care ți-o provoacă faptul că te îndoiești de orice decizie și frustrarea de a dori mai mult, simțindu-te însă paralizat de propriile tale nesiguranțe.

Stima de sine scăzută nu zace tăcută în fundal, ci se infiltrează în fiecare aspect al vieții tale. Îți afectează relațiile, cariera, ambițiile și felul în care te privești pe tine însuși. Te face să dai înapoi când ar trebui să faci un pas în față și să te mulțumești cu puțin când meriți mult mai mult. Te ține departe de tot ceea ce îți dorești, creând o breșă între ceea ce ești și ceea ce ai putea fi. Și de aceea te afli aici – pentru că ești pregătit să acoperi acea breșă și să devii cea versiune încrezătoare și

puternică a propriei tale persoane în care știi, în adâncul sufletului tău, că ești în stare să te transformi.

LIPSA ÎNCREDERII ÎN SINE NU ESTE O LUPTĂ PERSONALĂ, E UNA GLOBALĂ.

Declinul încrederii începe adeseori de la vârste fragede. În jur de 70% dintre adolescenți relatează că se simt complexați sau că le lipsește încrederea. Aceștia sunt ani esențiali pentru modelarea identității de sine, și cu toate acestea, numeroși tineri întâmpină dificultăți, cărând aceste nesiguranțe până la maturitate, unde se manifestă sub forma anxietății, depresiei și oportunităților ratate.

Cercetările sugerează că mai multe probleme de sănătate mintală, inclusiv depresia, tulburările alimentare și anxietatea, sunt asociate cu stima de sine scăzută.¹ Iar în lumea digitală a zilelor noastre, rețelele sociale nu fac altceva decât să agraveze totul. Potrivit unui studiu realizat de Pew Research Center, 23% dintre adolescenți au declarat că ceea ce văd pe rețelele sociale îi face să se simtă mai rău în legătură cu propriile vieți.²

Nici locul de muncă nu este imun la efectele încrederii scăzute. Am auzit cu toții despre sindromul impostorului, cel care îi face pe indivizii talentați să se simtă niște șarlatani, punându-și constant la îndoială competențele și temându-se că succesul lor este nemeritat. E o chestiune omniprezentă care îi împiedică pe oameni să își asume roluri de conducere, să-și împărtășească ideile și să se străduiască să-și atingă obiectivele. Un studiu KPMG a relevat că 75% dintre femei au experimentat sindromul impostorului în carieră.³

De asemenea, o cercetare efectuată de Dove a relevat că 85% dintre femei și 79% dintre fete (care

sunt în sine procente uluitoare) au renunțat la activități importante din cauza îngrijorărilor legate de înfățișarea lor.⁴ Lipsa de încredere nu doar că îi ține în loc, ci îi împiedică pe milioane de oameni să fie pe deplin prezenți în viața lor, ratând oportunități și experiențe care ar putea să le aducă bucurie și împlinire.

Sună dezolant, știu. Dar iată vestea bună: **încrederea poate fi cultivată, iar eu îmi asum misiunea personală de a-i ajuta pe oameni să facă exact acest demers.** Încrederea nu este o trăsătură fixă – e ceva ce *poate* fi format și dezvoltat, pas cu pas. Și exact asta este motivul pentru care am scris această carte. *Confidence: 8 pași pentru a-ți cunoaște valoarea și a-ți construi încrederea* nu este doar un simplu ghid – ci și o invitație pentru a-ți descătușa întregul potențial. Este vorba despre a-ți da seama că ești deja suficient așa cum ești și că valoarea ta nu-i un lucru pe care trebuie să-l dobândești sau să-l dovedești.

ÎNCREDEREA NU ESTE UN LUX – E CHEIA
UNEI VIEȚI ÎMPLINITE ȘI AUTENTICE. ÎN LIPSA
EI, SUNTEM OSTATICII PROPRIILOR NOASTRE
NESIGURANȚE.

CĂLĂTORIA MEA SPRE ÎNCREDERE

Ca irakiană crescută în Oxford, Anglia, am fost cât se poate de conștientă că nu mă integram. Am observat de mică ceea ce mă făcea să fiu diferită: pielea măslinie, părul negru și cărlionțat și tradițiile culturale distincte pe care le respectam acasă, de la alimentele pe care le mâncam la sărbătorile pe care le celebrăm. În școala primară, aceste deosebiri mă făceau să ies în evidență: ceilalți copii mă ocoleau în recreație sau nu mă alegeau

în echipele lor, iar de acolo a început procesul de respingere de sine. Am ajuns să mă rușinez de cultura mea și de ceea ce eram. Lucrurile s-au înrăutățit după tragicele evenimente din 11 septembrie 2001, când lumea s-a umplut de idei greșite și prejudecăți legate de originile mele. Simțeam că nu mai aparțin niciunui loc – acasă îmi respingeam cultura și, în același timp, aveam impresia că sunt respinsă de restul lumii.

Dar nu era vorba doar de locul din care veneam – disprețuiam și felul în care arătam. Îmi amintesc cu claritate primul moment în care m-am simțit urâtă. Aveam șapte ani și mă priveam în oglinda din baie de la parter, holbându-mă la cearcănele întunecate de sub ochii mult prea mari, la sprâncenele căzute și la dinții strâmbi. Această obsesie a crescut odată cu mine și mi-am petrecut cea mai mare parte din viață preocupată de faptul că eram „hidoasă” și „un monstru”. Eram convinsă că urâtenia mea era motivul pentru care băieții mă respingeau, pentru care nu eram una dintre „fetele populare” și pentru care eram atât de frecvent luată peste picior de colegii mei.

Când aveam 11 ani, „cea mai bună prietenă” a mea mi-a zis că toată lumea vorbea despre cât de ascuțită am bărbia – nefăcând altceva decât să sporească lista mea din ce în ce mai lungă de nesiguranțe. La 12 ani, un băiat din clasa mea mi-a spus: „Ai fi mai mișto dacă ți-ai îndrepta dinții și ai scăpa de coșuri.” Apoi, la vârsta de 14 ani, o fată de la școală cu un an mai mare ca mine a comentat pe pagina mea de Bebo* că arăt de parcă aș fi mâncat prea multe briose – și am făcut cunoștință cu *tulburările de alimentație*. Am purtat lentile de contact colorate vreme de șase ani (ascunzându-mi ochii de un căprui-închis în spatele lentilelor albastru-deschis),

* Platformă de socializare populară la mijlocul anilor 2000 mai ales în Marea Britanie, înainte ca Facebookul să domine peisajul mondial (n. red.).

mi-am îndreptat părul în fiecare zi, am folosit mult prea mult machiaj și, într-un final, am mers atât de departe încât am făcut o rinoplastie (operație estetică la nas) pe când mă apropiam de treizeci de ani. Dar, indiferent ce făceam la exterior, ura profundă de sine și dialogul constant al criticului meu interior n-au încetat nicio clipă.

Când mă uit înapoi, mă întristează cât de mult timp, energie și viață am pierdut și irosit. Au fost nespuse de multe lucruri pe care nu le-am făcut pur și simplu pentru că nu mă simțeam îndeajuns de bună. Nesigurățile, îndoielile și convingerile limitative m-au făcut să mă împotmolesc într-un ciclu al nefericirii. Privind în urmă, nu-i de mirare că, atunci când am băut prima oară alcool și m-am drogat, falsul sentiment de încredere pe care mi-l dădeau mi-a creat atât de multă dependență. Era o formă de evadare din ura de sine – o modalitate prin care simțeam, chiar și pentru scurtă vreme, că eram o persoană plăcută, una care își găsisse locul.

Dar, firește, acele substanțe nu erau decât soluții temporare. Ele mascau suferința fără să o vindece nicio dată. Pe măsură ce am înaintat în vârstă, realitatea vieții mele a început să intre în conflict cu speranțele pe care le nutrisem cândva pentru mine. Voiam să fiu fericită, iubită, împăcată și să am succes, dar nu aș fi putut nicio dată să ajung acolo atâta vreme cât simțeam atât de multă rușine și ură de sine. Am atins un punct critic în luna mai a anului 2018, când am ajuns la fundul prăpastiei și mi-am dat seama că nu mai puteam să trăiesc astfel. Cam pe atunci am dat peste un podcast despre ceva care se numea „manifestare”. Gazdele discutau despre felul în care manifestarea își are rădăcinile în sentimentul propriei valori – ideea că ne creăm o viață care oglindește ceea ce considerăm că merităm. Și m-am gândit: *Dacă n-am sentimentul propriei valori, atunci nu-i de mirare că rămân împotmolită.*

Acesta a fost punctul de pornire al transformării mele. Am început să învăț mai multe despre manifestare nu doar ca instrument pentru a-mi atinge obiectivele sau pentru a atrage lucruri pe orbita mea, ci ca transformare profundă a felului în care mă vedeam, în care mă simțeam cu mine însămi și în care aveam grijă de mine. Mi-am dat seama că cele mai mari obstacole din viața mea nu erau trecutul, cultura sau felul în care arătam – erau convingerile pe care le întrețineam despre valoarea mea.

Unul dintre primii pași pe care i-am făcut a fost să accept lucrurile care mă făceau diferită în loc să le resping. Am renunțat la lucrurile pe care obișnuiam să le ascund la mine – am aruncat lentilele de contact colorate și am început să mă reconectez cu rădăcinile mele. Chiar dacă atunci când eram mai tânără, acestea erau tactici de supraviețuire, ca adult, am fost nevoită să învăț să iubesc ambele versiuni ale mele. Am început să-mi accept moștenirea culturală și identitatea singulară care mă fac să fiu ceea ce sunt. De asemenea, m-am apucat să-mi vindec relația cu trupul, admitând că niciun fel de schimbare exterioară nu poate să remedieze ceea ce simt înăuntrul meu despre mine. A trebuit să lucrez cu mine însămi ca să îmi recunosc cu adevărat valoarea.

Manifestarea și încrederea sunt strâns împletite. Cel mai mare dar pe care mi l-a oferit manifestarea a fost capacitatea de a mă ajuta să îmi accesez puterea și să-mi valorific potențialul. Cu cât am lucrat mai mult la încrederea în mine însămi, cu atât mai puternic am putut să îmi manifest viața pe care mi-am dorit-o. În 2021 și 2022, am folosit experiențele și lecțiile învățate pentru a mă îndruma în scrierea cărților mele de debut *MANIFEST* și *MANIFEST. Trece la nivelul următor*, care au ajuns la peste un milion de oameni la nivel global. Scrierea lor n-a fost doar despre predarea

tehnicilor de manifestare; a fost și despre împărtășirea modului în care transformarea mentalității noastre – și, în ultimă instanță, a încrederii – ne poate schimba viața în cele mai magice și incredibile moduri.

Asta vreau să înțelegi pe măsură ce citești această carte: încrederea nu este doar o adăugire în călătoria manifestării tale, ci se află în centrul ei. Cu cât suntem mai încrezători, cu atât credem mai mult în potențialul nostru și cu atât mai puternic ne putem crea viața pe care merităm să o trăim. Acestea fiind spuse, cartea de față este un periplu pe care îl poți întreprinde pe cont propriu – indiferent dacă manifestarea îți este sau nu familiară.

ACEASTĂ CARTE ESTE UN GHID CARE TE
AJUTĂ SĂ ÎȚI CONSTRUIEȘTI ȘI SĂ ÎȚI CULTIVI
ÎNCREDEREA DINĂUNTRUL TĂU, ÎN FIECARE
ASPECT AL VIEȚII TALE.

Încrederea mi-a transformat în totalitate viața. Este fundamentul care îmi permite să fiu eu însămi, să îmbrățișez oportunitățile și să cred în capacitatea mea de a face față oricărui lucru care îmi iese în cale. Dar încrederea pe care o am acum nu a izvorât într-o singură clipă de revelație. A fost un proces treptat, unul în care a trebuit să îmi iau angajamentul să mă respect, să fiu amabilă cu mine însămi și să mă port asemenea persoanei în care doream să mă transform. Și călătoria mea spre încredere încă continuă. În fiecare zi, fac alegerea de a-mi recunoaște valoarea și de a trăi ca cea mai autentică versiune a sinelui meu. Am învățat că încrederea n-are legătură cu a fi perfect sau cu a nu te simți nicio dată înfricoșat – ci ține de a crede îndeajuns de mult în tine ca să acționezi în ciuda acestor lucruri. E vorba

despre a-ți îngădui să fii vulnerabil, să comiți greșeli și să fii dispus întotdeauna să înveți.

Îmi împărtășesc călătoria pentru că vreau să înțelegi că încrederea este un lucru pe care îl putem cultiva cu toții, indiferent de unde începem sau cât de distruși ne simțim. Ai puterea să redefinești ceea ce ești, să îți reduci la tăcere criticul interior și să întrupezi persoana care ți-a fost dintotdeauna scris să fii. Încrederea nu înseamnă să te integrezi sau să fii acceptat de ceilalți – ci e despre a te accepta pe deplin și de a permite adevăratei tale lumini să strălucească.

Vreau să știi că nu ești singur în acest demers. Avem cu toții greutățile, nesiguranțele și fricile noastre. Însă tocmai lucrurile despre care crezi că te fac nevrednic sunt, de fapt, cele care te fac să fii splendid și unic. Prin intermediul acestei cărți vreau să te invit să-ți accesezi puterea interioară, să-ți clădești încrederea care își are originea înăuntru și să-ți schimbi viața. S-ar putea ca drumul să nu fie mereu facil, însă îți promit că merită. Și nu vei merge pe el singur – sunt aici, alături de tine, la fiecare pas. **Ești suficient exact așa cum ești și meriți să duci o viață plină de iubire, bucurie și încredere de nezdruncinat.**

DE CE AVEM NEVOIE DE ÎNCREDERE

În psihologie, încrederea este văzută ca o piatră de temelie pentru a duce o viață împlinită. În 1954, un psiholog pe nume Abraham Maslow a dezvoltat „Ierarhia nevoilor”, care clasifică nevoile umane pe cinci niveluri, de la cele mai elementare la nevoile mai complexe din punct de vedere psihologic și la cele de împlinire personală.⁵ Iată cum arată:

LBRIS

We know
books

Modelul sugerează că, odată ce ne-am satisfăcut toate nevoile primare – hrană, apă, căldură, odihnă, adăpost și siguranță –, devine mai posibil să ne satisfacem nevoile psihologice. Potrivit lui Maslow, una dintre aceste nevoi esențiale este stima de sine: sentimentul că suntem competenți, capabili și merituoși.

Când avem o stimă de sine ridicată (și, așadar, încredere în noi), suntem într-o postură mult mai bună să accedem către vârful piramidei, **autorealizarea**, pe care am putea să o descriem și ca împlinire personală. Acesta este locul în care ne explorăm talentele, ne asumăm provocări și aspirăm la dezvoltare personală. Este totodată spațiul din care începem să ne căutăm un sens și să privim dincolo de noi înșine. Încrederea este ceea ce ne permite să ne implicăm în lume, să ne formăm relații pline de sens, să ne urmărim obiectivele și să descoperim ceea ce ne este scris să fim. Simplu spus, **încrederea nu este doar un lucru pe care e**

„drăguț să-l ai” – este o componentă esențială a experienței umane. Cu toții avem nevoie de ea, cu toții o merităm și, mai important decât orice, cu toții o putem obține.

Cercetările au descoperit că încrederea are un impact pozitiv asupra aproape tuturor aspectelor vieții noastre. Iată câteva exemple:

- 1. Excelăm la locul de muncă:** Cercetările arată că încrederea poate fi un factor-cheie atât pentru satisfacția la locul de muncă, cât și pentru succesul financiar.⁶ Un studiu referitor la comportamentele la locul de muncă a relevat că oamenii cu o stimă de sine mai ridicată erau mai predispuși să preia inițiativa, să negocieze bine și să colaboreze eficient.⁷ Studiul a mai arătat că cei care erau mai încrezători se simțeau mai satisfăcuți la muncă.
- 2. Poate proteja împotriva anxietății, depresiei și stresului:** Într-un studiu, cercetătorii au evaluat adolescenți cu probleme psihiatrice preexistente pe o perioadă de trei ani.⁸ Au constatat că participanții care porneau în studiu cu o stimă de sine mai ridicată manifestau mai puține simptome de anxietate, depresie și probleme de atenție trei ani mai târziu. Un alt studiu efectuat pe tineri a relevat că stima de sine îmbunătățește rezistența la stres.⁹
- 3. Ne ajută să atragem posibili parteneri:** Probabil că știi deja că încrederea este cea mai atractivă calitate a unui posibil partener, iar studiile au confirmat lucrul ăsta. Cercetările au descoperit că indivizii care se percep ca fiind încrezători sunt adeseori considerați mai atrăgători de către ceilalți. De asemenea, s-a

demonstrat că încrederea sporește gradul de atractivitate în cazul întâlnirilor romantice, oamenii încrezători fiind percepuți ca fiind mai fermecători din punct de vedere social și romantic.¹⁰

4. **Ne descurcăm de minune în situații**

social: Cercetările sugerează că oamenii cu o stimă de sine ridicată tind să aibă relații sociale mai bune.¹¹ Motivul este că încrederea ne ajută să abordăm persoane necunoscute și să dezvoltăm relații pline de sens cu oamenii pe care îi cunoaștem deja.

5. **Ne construim relații romantice de succes:**

Cercetările au demonstrat că încrederea ne ajută să creăm o dinamică mai sănătoasă a relațiilor.¹² Acest lucru se întâmplă din câteva motive: ne permite să ne exprimăm nevoile, dorințele și limitele și să rezolvăm conflictele într-o manieră eficientă. De asemenea, este benefică pentru cultivarea atașamentului sigur, a încrederii în ceilalți și a securității emoționale; când suntem mai siguri pe noi, suntem mai puțin predispuși să apelăm la partenerul nostru pentru validare; și cu cât ne simțim mai încrezători, cu atât există mai puține șanse să ne proiectăm nesiguranțele și anxietățile în relațiile romantice.

6. **Devenim mai creativi:** Când suntem restricționați de convingeri limitative, impunem limite asupra a ceea ce credem că este posibil. Dar când suntem încrezători, suntem mai predispuși să ne asumăm riscuri, să inovăm și să gândim în afara tiparelor. Un studiu a relevat că oamenii care sunt încrezători în abilitățile lor creative au tendința de a produce mai multe idei originale.¹³ Cercetările au mai arătat că, atunci când suntem

încrezători, ne bazăm mai puțin pe aprobarea celorlalți, ceea ce creează mai multe posibilități pentru exprimarea autentică a sinelui.¹⁴

DE CE NE ESTE GREU SĂ AVEM ÎNCREDERE

Acum, că înțelegem că încrederea este o provocare comună pentru foarte mulți dintre noi și că pricepem de ce avem nevoie de ea, hai să explorăm de ce atât de mulți dintre noi avem de furcă cu încrederea.

Cred că există patru motive principale pentru care problemele de încredere sunt atât de răspândite – cu toate că aceste motive sunt profund interconectate. Aceste teme vor apărea în mod repetat pe parcursul celor opt pași, dar vreau să le schițez aici ca să te ajut să începi să reflectezi asupra locului din care ar putea izvorî lipsa ta de încredere în sine.

Creierile noastre

Mintea umană este configurată să se concentreze mai mult asupra aspectelor negative decât asupra celor pozitive – ceea ce psihologii numesc **prejudicata negativității**. Această trăsătură evoluționistă avea logică pentru strămoșii noștri, care trebuiau să fie extrem de atenți la pericole pentru a supraviețui în fața unor amenințări precum animalele de pradă. Experiențele negative indicau adesea pericole imediate, astfel că creierile noastre au evoluat făcând o prioritate din ele.

Astăzi însă nu ne mai confruntăm cu prădători care ne amenință viața – avem de-a face cu un șef dificil, cu comentarii malițioase sau cu presiunile rețelelor sociale. Problema e că creierile noastre întâmpină adesea dificultăți în a face diferența între amenințările autentice și

factorii de stres cotidiani. Acest lucru ne facem să reacționăm exagerat la critici sau la feedbackul negativ, de parcă în joc ar fi supraviețuirea noastră.

Prin urmare, suntem mai predispuși să ne amințim și să ne interiorizăm piedicile decât să ne celebrăm realizările. Acum, prejudecata negativității care odinioară ne proteja ne prinde în capcana ciclului îndoielii de sine, amplificându-ne temerile și nesiguranțele. În Pasul 1: Stăpânește-ți gândurile, vom explora felul în care mintea poate acționa împotriva noastră – și, mai important decât atât, cum putem schimba asta.

Parentingul și copilăria

Educația noastră joacă un rol profund în modelarea felului în care ne vedem pe noi înșine ca adulți. Chiar dacă copilăria ta nu poate fi descrisă drept „traumatică”, anumite experiențe pot totuși să lase urme de durată asupra încrederii în sine.

Dr. Gabor Maté, renumit pentru activitatea sa în domeniul traumei, a ajutat la extinderea definiției traumei pentru a include nu doar evenimentele în mod evident traumatice, ci și momentele aparent minore care ne afectează sentimentul propriei valori.¹⁵ El descrie trauma nu ca pe evenimentul propriu-zis, ci ca pe modul în care evenimentul afectează psihicul unei persoane. Poate că ai fost adesea criticat pentru că ești prea „gălăgios” sau prea „dezordonat”, ceea ce s-ar putea să te fi făcut să crezi că anumite părți din tine sunt inacceptabile.

Chiar și încurajările pozitive pot avea efecte neintenționate. Dacă ai fost lăudat în mod constant pentru că ești „istet” sau „drăguț”, s-ar putea să te fi obișnuit să îți asociezi valoarea doar cu aceste calități, creându-ți un sentiment fragil al propriei valori care depinde de validarea externă.

Nu se pune problema să-i culpabilizăm pe părinții/îngrijitorii noștri – aceștia au făcut tot ce le-a stat în putință, adesea bazându-se pe propria lor educație. Dar e important să recunoaștem felul în care aceste experiențe timpurii pot să ne influențeze profund încrederea și să ne modeleze perspectiva pe care o avem despre noi înșine până la vârsta adultă.

Prietenii și grupurile de colegi

Nevoia de apartenență este o parte fundamentală din ceea ce înseamnă să fii om. Așa cum tocmai am explorat, potrivit Ierarhiei nevoilor a lui Maslow, una dintre nevoile noastre psihologice esențiale este să ne simțim iubiți și acceptați. Odinioară, supraviețuirea noastră depindea de apartenența la un grup – „tribul” nostru –, motiv pentru care instinctul de a ne integra este atât de profund înrădăcinat. Așadar, nu-i surprinzător că grupurile noastre de colegi au un impact semnificativ asupra încrederii noastre.

Această nevoie de apartenență începe de la o vârstă fragedă. Am devenit conștientă de asta anul trecut, când fiul meu Wolfe, care pe atunci avea patru ani, tocmai începuse grădinița. Pentru că temperaturile scădeau, avea nevoie de o căciulă. Prin urmare, am mers la magazin și i-am cumpărat o căciulă cu Omul Păianjen, pentru că adora acest personaj la momentul acela. Dar de fiecare dată când încercam să-l fac să o poarte, refuza. În cele din urmă mi-a explicat de ce. Mi-a zis: „Mami, mi-e teamă că ceilalți băieți o să râdă de mine.” Mi-a frânt inima. Chiar și la o vârstă atât de fragedă, era conștient de nevoia de a se integra.

În copilărie, devenim extrem de conștienți de ceea ce ne face să fim diferiți, iar școala devine un mediu propice pentru comparații. Experiențele în care suntem

tachinați, ne simțim excluși sau întâmpinăm dificultăți în a ne integra pot să ne lase cicatrici de durată. Pe măsură ce ne maturizăm, dorința de apartenență nu dispare niciodată cu adevărat, iar teama de respingere sau de excludere ne subminează capacitatea de a ne simți pe deplin încrezători. În Pasul 3: Nu mai încerca să fii pe placul tuturor, ne vom strădui să reparăm o parte dintre aceste daune.

Societatea și cultura

Societatea a dictat dintotdeauna ce anume este „valoros”, dezirabil și frumos, iar aceste idealuri se schimbă neîncetat. Crescând în anii 1990, idolatrizam femeile subțiri, blonde, cu ochi albaștri care erau ridicate în slăvi în reviste și la televizor. Mă comparam cu ele și, când nu eram pe măsura lor, mă simțeam complexată. Fiecare element cultural pe care-l consumăm – indiferent că e vorba despre reclame, filme, cărți sau muzică – contribuie la percepția pe care o avem despre ceea ce este și nu este dezirabil.

Chiar dacă cultura actuală face mari progrese în direcția unei diversități mai vaste, rețelele sociale au amplificat presiunea de a ne compara cu alții. Suntem bombardati cu imagini alese pe sprânceană și cosmetizate ale perfecțiunii, care ne scot în evidență aparentele defecte. Expunerea constantă la aceste vieți idealizate ne poate face să simțim că nu suntem pe măsura așteptărilor, alimentându-ne sentimentele de inadecvare și subminându-ne stima de sine. În Pasul 4: Eliberează-te de comparații, vom cerceta amănunțit felul în care rețelele sociale și cultura modernă ne afectează încrederea și modul în care putem să ne descurcăm în acest peisaj copleșitor.

SĂ MERGEM MAI DEPARTE

Cu toate acestea în minte, e crucial să îți amintești să nu fii foarte aspru cu tine însuși. Date fiind toate presiunile – de la modul în care am fost educați, mediul social și idealurile nerealiste stabilite de societate –, nu este de mirare că mulți dintre noi întâmpinăm dificultăți când vine vorba despre încredere. Dar speranța există. Chiar și atunci când simți că soarta îți este potrivnică, e absolut posibil să depășești aceste provocări și să te transformi în cel mai încrezător sine al tău, iar eu sunt aici ca să îți arăt cum să faci asta.

BINE AI VENIT ÎN CĂLĂTORIA TA SPRE
ÎNCREDERE.

În această carte, vreau să te ajut să depășești barierele care îți afectează sentimentul propriei valori și, în ultimă instanță, te împiedică să îți trăiești viața din plin. De-a lungul a opt pași, vom explora felul în care ne putem construi o încredere autentică dinăuntru nostru spre exterior. Nu tipul de încredere care constă în a te preface că ești curajos sau a pretinde că ții toate lucrurile sub control, ci acela care își are rădăcinile în acceptarea de sine, în reziliență și într-o înțelegere profundă a propriei valori.

Cei opt pași ai mei pentru construirea încrederii sunt:

Pasul 1: Stăpânește-ți gândurile

Pasul 2: Acționează deliberat

Pasul 3: Nu mai încerca să fii pe placul tuturor

Pasul 4: Renunță la comparații

Pasul 5: Sărbătorește-te pe tine însuși

LBDIS | We know
books

Pasul 6: Fă lucruri dificile

Pasul 7: Pune-te în slujba celorlalți

Pasul 8: Manifestă-te ca cea mai bună versiune a sinelui tău

În cadrul fiecărui pas, vei descoperi instrumentele pe care le-am folosit personal și pe care le-am împărtășit clienților mei și în cadrul atelierelor – metode verificate și testate pentru a-ți construi încrederea. Ți recomand să parcurgi această carte în ordine, pentru că pașii inițiali pun bazele celor ulterioari. Cu toate astea, după ce ai citit-o o dată, te încurajez să revii iarăși asupra ei, să sari peste capitole și să încerci să folosești diferite instrumente ori de câte ori simți că rezonază cu tine.

Există mai mulți termeni diferiți care gravitează în jurul cuvântului „încredere”, așa că am inclus un Glosar la pagina 271 în care îi explic. Pe măsură ce parcurgi pașii, vei observa că termenii respectivi își vor face apariția frecvent.

De-abia aștept să îți cunoști cea mai încrezătoare versiune a ta. Hai să începem...

Notă: Această carte este gândită să te ajute să-ți cultivi încrederea, să-ți transformi mentalitatea și să faci pași hotărâți către crearea vieții pe care o meriți. Cu toate astea, în cazul în care te lupți cu probleme grave de sănătate mintală, te încurajez să cauți ajutor de specialitate de-a lungul acestei călătorii. Terapia, consilierea și alte forme de sprijin specializat îți pot oferi îngrijirea și îndrumarea de care ai nevoie ca să te vindeci și să te dezvolți. Nu uita, să ceri ajutor este un semn

de tărie și, în combinație cu instrumentele din cartea de față, poate însemna un pas ferm către o schimbare durabilă.

LBRIS

We know
books

PASUL 1

STĂPÂNEȘTE-ȚI GÂNDURILE

*Gândurile ne modelează
convingerile, iar convingerile ne
modelează realitatea.*

Totul începe cu un gând.

Gândurile ne influențează felul în care simțim, ne determină comportamentul și, în ultimă instanță, formează fundația sentimentului valorii de sine. Stăpânirea gândurilor nu ține doar de gândirea pozitivă – are legătură cu recăpătarea controlului asupra minții tale, cu reducerea la tăcere a îndoielii de sine și cu rescrierea poveștilor negative care te-au ținut în loc de mult prea multă vreme.

Dacă repetăm un gând îndeajuns de des, el se transformă într-o convingere. De pildă, dacă ți-a fost greu să îți faci prieteni la școală, este posibil să fi avut gânduri recurente de tipul „Oamenii nu mă plac” sau „Nu știu să-mi fac prieteni”. În timp, aceste gânduri se consolidează și se transformă în convingeri și începi să interiorizezi ideea că nu ești sociabil sau agreabil. Odată ce această convingere se înrădăcinează, **se transformă în filtrul prin care interpretezi lumea**, având impact asupra deciziilor, percepțiilor și comportamentelor tale.

Marisa Peer, terapeută renumită pe plan mondial, spune: „Sarcina minții tale este să-ți faci gândurile reale.”¹ Cu alte cuvinte, mintea noastră va încerca întotdeauna să găsească dovezi care să susțină convingerile pe care le nutrim, indiferent dacă sunt mobilizatoare sau limitative. Imaginează-ți că ești la o petrecere și că ai convingerea că oamenii nu te plac. Din cauza acestei convingeri, este posibil să te simți stânjenit, să eviți contactul vizual, să eziți să pornești conversații sau să stai de unul singur. Iar orice reacție neutră din partea celorlalți poate fi interpretată greșit drept o respingere, întărindu-ți convingerea că ești dezagreabil și creând un ciclu care te face să te simți în continuare izolat.

LBDIS | We know
 you

În mare parte din timp, nu observăm conștient gândurile care ne trec prin minte și nici nu ne dăm seama în ce măsură ne modelează realitatea. Și cu cât aceste convingeri devin mai adânc înrădăcinate, cu atât mai dificil ni se pare să le punem sub semnul întrebării. S-ar putea să începi să crezi că „pur și simplu așa sunt eu”, în loc să îți dai seama că aceste convingeri sunt niște tipare pe care le-ai deprins – și, mai important, că poți fi dezvățate.

Convingerile ne determină felul în care percepem situațiile, în care interpretăm evenimentele și, în ultimă instanță, în care ne definim pe noi înșine. Devin niște profeții care se împlinesc de la sine, în bine sau în rău.

Hai să îți dau un alt exemplu. Închipuie-ți că ești pe cale să dai un interviu pentru slujba visurilor tale, dar crezi că „Nu merit oportunitatea asta”. Această convingere îți va crea un dezavantaj chiar dinainte să începi. Îți afectează felul în care te simți, ceea ce te va determina să-ți subestimezi abilitățile, să eziți să-ți manifesti entuziasmul sau să eviți să-ți scoți în evidență realizările. Persoana care îți ia interviul poate să îți sesizeze reticenta și să o interpreteze drept o lipsă de interes sau de competență, ceea ce, în cele din urmă, îi va afecta percepția despre tine. Convingerea ta, chiar dacă nu este adevărată, se transformă într-o profeție care se adevărește de la sine.

Cercetările susțin lucrul acesta; un studiu a relevat că încrederea în cazul unui interviu are impact direct asupra probabilității de a obține slujba.² Atunci când îți lipsește încrederea, acest lucru se reflectă în limbajul tău corporal, în ton și în răspunsurile tale. Dacă nu obții jobul, convingerile tale negative sunt consolidate, iar ciclul continuă la următoarea oportunitate și la cea de după ea.

Convingerile noastre limitative ne țin prinși în capcană, dar vestea bună este că ai puterea de a te elibera.

Stăpânindu-ți gândurile, poți să îți pui la îndoială convingerile care te țin în loc, înlocuindu-le cu unele care îți vor conferi puterea de a-ți descătușa întregul potențial.

CRITICUL INTERIOR

„Dacă oamenii ajung să te cunoască, știi că te vor părăsi, nu-i așa? Toată lumea crede că ești o mare ratată. N-o să fii niciodată suficient de bună. Oricine e mai bun decât tine, de ce nu poți să semeni mai mult cu ceilalți?”

Cam ăsta a fost comentariul neîncetat cu care am trăit în cea mai mare parte a vieții mele. Nu, nu erau vorbele nemiloase ale unui partener abuzator emoțional sau ale unui agresor de la școală. În schimb, erau rostite de vocea din mintea mea. Din păcate, știu cât de mulți dintre cei care mă citiți vă regăsiți în această situație.

Criticul tău interior este unul dintre cele mai mari obstacole în calea încrederii. E vocea implacabilă care se leagă de punctele în care te simți nesigur ca să îți reamintească ce îți lipsește și tot ceea ce nu ești. E vocea care îți evidențiază defectele și îți amplifică îndoielile, până când te simți complexat și nevrednic. Criticul interior este vocea care, lent, dar sigur, ne știrbește încrederea și conferă putere convingerilor limitative.

Înainte să putem începe să ne dominăm criticul interior, mai întâi trebuie să devenim conștienți de el. **Autoconștientizarea este primul pas în orice schimbare personală.** În exercițiul alăturat, am creat spațiul necesar pentru a-ți identifica criticul interior, lucrurile pe care le spune și când și în ce circumstanțe capătă cea mai gălăgioasă voce.

EXERCİȚIU: CONȘTIENȚIZAREA CRITICULUI INTERIOR

Rezervă-ți 10-15 minute într-un spațiu liniștit în care nu vei fi deranjat. Ia un jurnal sau un caiet și reflectează o vreme asupra zilei sau săptămânii tale, scriind orice gânduri sau afirmații negative pe care îți amintești să le fi spus în sinea ta.

În timp ce faci asta, ține minte că e normal să te simți copleșit emoțional. Tristețea sau compasiunea care apar în timpul acestui exercițiu înseamnă că înțelegi asprimea pe care ai îndurat-o din partea propriei tale minți și reprezintă o parte importantă a procesului de vindecare. *De ce?* Pentru că doar atunci când îți îngădui să simți pe deplin și să îți recunoști suferința provocată de criticul tău interior poți să începi să te eliberezi de ea.

Fii cât mai explicit poți și folosește întrebările de mai jos pentru a-ți ghida reflecția.

- Care sunt cele mai comune afirmații negative pe care ți le spui în sinea ta?
- În ce situații sau experiențe își fac apariția aceste afirmații? De exemplu, la muncă/în relația ta/la sala de gimnastică/atunci când te privești în oglindă.
- Atunci când criticul tău interior îți spune aceste lucruri, cum te face să te simți? Fii extrem de concret. Te simți rușinat? Anxios? Vinovat? Trist? Bun de nimic?

Felicitări pentru că ai fost vulnerabil și ți-ai identificat criticul interior. Nu este întotdeauna simplu, însă este un prim pas hotărât către schimbare.

După ce ai identificat gândurile pe care criticul tău interior tinde să le repete, următorul pas este să încerci să

înțelegi de unde provin aceste gânduri. Vocea critică pe care o auzim astăzi își are aproape întotdeauna rădăcinile în experiențele din trecut și în rănile vechi. Ca să-i răpești puterea criticului interior, trebuie să scoți la iveală aceste origini, astfel încât să poți începe să le modifice.

Când lucrez cu clienți în sesiuni private, primul lucru pe care îl fac este să le cer să îmi spună toată povestea vieții lor, începând cu primele lucruri pe care și le pot aminti. Îi încurajez să îmi împărtășească toate lucrurile cu care se simt în largul lor, reamintindu-le că până și ches-tiunile aparent neînsemnate merită să fie menționate.

Unul dintre clienții mei, de pildă, a venit inițial la mine pentru că întâmpina dificultăți în a-și arăta emoțiile în noua sa relație. Se simțea închistat, incapabil să-și manifeste iubirea, chiar dacă știa că ține extrem de mult la partenera sa. De-abia după ce mi-a mărturisit povestea vieții sale am putut începe să explorăm de unde proveneau aceste comportamente. Pe măsură ce vorbea despre trecut, a început să vadă conexiunile. Și-a amintit că mama sa plecase de acasă când el avea 13 ani, ceea ce l-a făcut să asocieze dragostea cu abandonul. Mai târziu, când prima iubită importantă s-a despărțit de el la scurtă vreme după ce îi spusese „Te iubesc”, i-a fost întărită ideea că exprimarea iubirii duce la respingere și suferință. Din acel punct, obstacolele emoționale s-au ridicat și au rămas locului, ocrotindu-l de posibilele dureri sufletești, dar menținându-l totodată distant emoțional.

Stabilind conexiunile, a putut să facă trei lucruri:

1. Să simtă compasiune pentru el însuși și pentru comportamentele sale, deoarece în sfârșit înțelega care era cauza lor primară.
2. Să creeze spațiul necesar pentru a-și observa cu mai multă obiectivitate relația actuală, fără a se lăsa influențat de vechile răni.

3. Să identifice unde era necesară o vindecare mai profundă pentru a merge mai departe.

Putem face același lucru cu criticul interior, legându-l de experiențele noastre din trecut. Recunoscând că vocea criticului tău interior izvorăște din momente concrete din viața ta, poți începe să îl vezi așa cum este: nu un adevăr obiectiv, ci o poveste pe care ai internalizat-o.

Descoperirea rădăcinilor convingerilor noastre limitative ne arată cu claritate cât de mult timp ne-au influențat percepția de sine și au modelat felul în care gândim, ne comportăm și vedem lumea din jurul nostru.

EXERCITIUL: REFLECTĂ ASUPRA EXPERIENȚELOR TALE DE VIAȚĂ CA SĂ ÎȚI ÎNȚELEGI CRITICUL INTERIOR

Acest exercițiu puternic se bazează pe activitatea pe care o desfășor împreună cu clienții mei și se concentrează asupra aprofundării experiențelor din trecut pentru a scoate la iveală *motivul* pentru care criticul tău interior spune lucrurile pe care le spune.

Notă: Acest tip de autoexplorare poate să stârnească amintiri inconfortabile sau chiar traumatice. E important să abordezi acest exercițiu cu compasiune și cu grijă față de tine însuși. Dacă procesul ți se pare copleșitor, oprește-te și fă un pas în spate. Nu trebuie să te confrunți cu toate lucrurile dintr-odată – fă progrese doar atunci când te simți pregătit și în siguranță să faci asta. Dacă simți că aceste reflecții sunt prea greu

de gestionat pe cont propriu, te încurajez să ceri ajutorul unui terapeut sau consilier, care te poate îndruma pe parcursul acestui proces.

Etapa 1: Asociază convingerea

Reflectează asupra afirmațiilor negative pe care le-ai notat mai devreme. Care sunt convingerile fundamentale pe care le reprezintă aceste afirmații? De pildă, dacă criticul tău interior spune adeseori: „Partenerul meu nu mă iubește”, ar putea lucrul ăsta să oglindească o convingere mai profundă precum: „Sunt imposibil de iubit” sau „Nu merit dragoste”?

Etapa 2: Găsește cauza

Dintre convingerile pe care le-ai identificat, poți să îți amintești experiențe care să fi plantat aceste semințe ale îndoielii de sine? Reflectează atât asupra primului moment în care s-ar fi putut forma această convingere, cât și asupra oricăror alte momente ulterioare care au consolidat-o.

În profunzime: Reflecție avansată

Dacă te simți pregătit să explorezi mai mult acest concept, ia în considerare acest exercițiu suplimentar ca să capeți o perspectivă din ce în ce mai profundă asupra criticului tău interior:

- Enumeră cele mai semnificative experiențe de viață pe care ți le poți aminti, concentrându-te asupra momentelor care se evidențiază ca fiind cruciale sau memorabile. Caută cel puțin două momente-cheie din fiecare etapă a vieții (de