

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1	
Joe spune: „Fă o listă“	15
Capitolul 2	
Încearcă să nu-ți pese atât de mult (și poartă armură)	21
Capitolul 3	
Sentimentul de a avea un scop	25
Capitolul 4	
Afirmații – dar nu din cele siropoase	28
Capitolul 5	
Acceptă că o s-o dai uneori în bară	32
Capitolul 6	
Nu te mai compara cu alte persoane	35
Capitolul 7	
Nu evita, nu amâna, dar cumpără-ți un croasant	38
Capitolul 8	
Cine a spus că ești o persoană rea?	42

Capitolul 9	
Oferă-i niște iubire lui Buster	47
Capitolul 10	
Bazează-te pe tine însuși	50
Capitolul 11	
Chiar este adevărat?	53
Capitolul 12	
Fă lucruri inconfortabile	56
Capitolul 13	
Iartă-te pentru greșelile din trecut și nu fura rechizite	59
Capitolul 14	
Credințe supercalifragilistice	63
Capitolul 15	
Filtrează-ți catastrofările	66
Capitolul 16	
Sărbătorește în stil mare	69
Capitolul 17	
Îngrijirea de sine – și nu doar pentru păr	72
Capitolul 18	
Billy, cunoscut și ca Notoriul Critic Interior	75
Capitolul 19	
Nu folosi cârje decât dacă ai un picior rupt	78
Capitolul 20	
Îmi plac „dar“-urile mari	82
Capitolul 21	
Acest capitol este sponsorizat de Elvis	85
Capitolul 22	
Dă un nume, încadrează, schimbă perspectiva	88

Capitolul 23

Creează o confidentă încrezătoare pe nume Connie . . . 91

Capitolul 24

Nu scrie un jurnal al recunoștinței 95

Capitolul 25

Ai spune asta unui prieten? 98

Capitolul 26

Alungă spiridușul 101

Capitolul 27

Privește lucrurile în perspectivă 105

Capitolul 28

Te distrezi? 108

Capitolul 29

Evită reproșurile aspre și pripite 113

Capitolul 30

Obține feedback de la persoanele dragi 116

Capitolul 31

Căpitanul Distracție 120

Capitolul 32

Coduri morale 123

Capitolul 33

Spune-i lui Billy să se ducă naibii 127

Capitolul 34

Ce te uiți așa? 130

Capitolul 35Încetează să mai faci pe plac tuturor
și iubește-te pe tine însuși 133**Capitolul 36**

Fă ceea ce-ți place 138

Capitolul 37

Râzi de gândurile tale 141

Capitolul 38

Cârnat să muncesc mai mult 144

Capitolul 39

Fă mai multe lucruri de unul singur 147

Capitolul 40

Fii tu însuți, cu bune și cu rele 150

Rezumat secret 153

Mulțumiri 157

Introducere

Stima de sine scăzută este un nemernic mincinos, hoț și respingător.

Toți oamenii pe care îi cunosc suferă, într-o formă sau alta, de o stimă de sine scăzută. Mă rog, pisica mea crede că este buricul pământului, așa că hai să nu punem la socoteală felinele narcisiste, dar toți ceilalți. Asta înseamnă mulți oameni care nu se simt bine în pielea lor.

Nu-mi amintesc o perioadă în care să nu fi avut o părere proastă despre mine. Am crezut mereu că nu eram suficient de inteligent, suficient de athletic, suficient de atrăgător, suficient de sofisticat sau suficient de popular. Am crezut mereu că ceilalți erau mai buni decât mine. Nu-mi doream deloc să fiu eu; mă uitam la alții și-mi doream să fiu ca ei. Ani întregi m-am urât pe mine însumi, iar asta mi-a provocat o mulțime de probleme de-a lungul timpului.

Când avem o stimă de sine scăzută, este posibil să ne confruntăm cu depresie, anxietate, singurătate sau stres. Aceasta ne poate afecta relațiile romantice, prietenii, viața de familie și cea profesională. Putem dezvolta obiceiuri nesănătoase,

cum ar fi consumul excesiv de alcool, tulburările de alimentație, fumatul sau alte dependențe.

Pierdem oportunități atunci când avem o stimă de sine scăzută; nu ne asumăm riscuri, ne retragem în noi înșine, pentru că suntem convinși că nu avem un loc în lume. Stima de sine scăzută ne poate lua totul.

Este un ciclu îngrozitor și brutal. Atunci când ne spunem constant că suntem lipsiți de valoare, ajungem să credem asta și mai mult. Devenim lipsiți de valoare tocmai din cauză că ne spunem acest lucru.

Trebuie să punem capăt acestui cerc vicios. Trebuie să rezolvăm asta, pentru că stima de sine scăzută te împiedică să trăiești pe deplin; nu faci decât să exiști. Îți irosești viața și, sincer, eu unul m-am săturat de asta; sper că și tu simți la fel. Stima de sine scăzută ți-a condus viața până acum, dar este momentul să preiei controlul.

Avem nevoie de instrumentele care să ne ajute să ne îmbunătățim stima de sine. Vom schimba modul în care te simți, astfel încât să trăiești o viață minunată și plină de sens.

În această carte, vom vorbi despre stimă de sine și încredere. Care este diferența, mă întrebi? Ei bine, mulțumesc pentru întrebare. Stima de sine se referă la sentimentele pe care le avem despre noi înșine, adică valoarea noastră personală. Încrederea se referă la modul în care ne simțim atunci când ne prezentăm în fața lumii, adică ceea ce văd ceilalți. Cele două se influențează reciproc, așa că sfaturile din această carte funcționează pentru ambele. Este un fel de „două la preț de una” – grozav, nu-i așa?

Poți începe această carte de oriunde vrei: nu trebuie să începi de la prima pagină. Poți să sari de la un capitol la altul sau să o începi de la sfârșit, dacă vrei. Îți dau și permisiunea

de a încercui pasaje, de a sublinia fraze care înseamnă ceva pentru tine. Este cartea ta, așa că folosește-o cum ai nevoie. Dacă ajung vreodată la tine acasă și-ți verific rafturile cu cărți – ceea ce, să fim sinceri, sună puțin cam ciudat –, vreau să văd că ai răsfoit cum trebuie această carte și ai luat notițe în ea. Poți scrie și lucruri precum: „Doamne, James este un geniu“ sau „Chiar cred că James este un adevărat guru și ar trebui canonizat ca sfânt“.

Cartea este scurtă și are capitole scurte cu un motiv. Nu pentru că nu aș avea prea multe de spus – pot vorbi ore întregi despre stimă de sine și încredere. Serios, nu vrei să purtăm această discuție într-un pub, alături de un gin tonic. Motivul este că, atunci când nu ne simțim bine în pielea noastră, capacitatea noastră de concentrare este afectată, iar o carte de 600 de pagini plină de grafice, teorii și scris mărunt va părea extrem de intimidantă. De asemenea, mă voi folosi de umor pentru a face lectura mai plăcută. Cine vrea să citească o carte deprimantă de 600 de pagini? Eu sigur nu.

Sfatul meu este să citești această carte de două ori. Știu, știu – dar ideea e că, la a doua lectură, vei observa lucruri pe care nu le-ai remarcat prima dată. Și e o carte mică, îți va lua maxim 3,597 minute ca să citești fiecare capitol în parte. În plus, când oamenii te întrebă: „Ai citit această carte minunată, multipremiată, aclamată internațional, numită «Cum să-ți îmbunătățești stima de sine»?“, poți răspunde cu superioritate: „Ei bine, de fapt, am citit-o de două ori.“

Ca multe alte lucruri în viață, să-ți îmbunătățești stima de sine necesită un pic de efort, dar eu am reușit să o fac, așa că vei reuși și tu. Ai nevoie doar de sfaturi, tehnici și perspective care să funcționeze pentru tine, iar această carte îți va oferi toate acestea.

Cel mai bine este să abordezi îmbunătățirea stimei de sine așa cum ai aborda toaletarea unui copac. Dacă o faci regulat, este mult mai simplu decât să scoți o scară uriașă și să încerci să tai totul dintr-odată, când situația e complet scăpată de sub control. După ce ai citit un capitol, încearcă să-l pui în practică, exersează și vei începe să vezi schimbări.

Nu vei rezona la fiecare capitol, iar asta este perfect în regulă. Ai 40 de capitole la dispoziție, așa că, dacă unul nu funcționează prea bine, încearcă altul. Diferitele tehnici funcționează în momente și contexte diferite, așa că încearcă și vezi care dintre ele te ajută.

Să începem, bine? Dacă nu ai încă o băutură caldă, du-te și ia-ți una. Ah, și ia și una dintre acele prăjituri lipicioase pe care le găsești la patiseriile de lux. Dacă nu ai o patiserie de lux lângă tine, îți ofer personal banii să mergi la La Pâtisserie Cyril din Paris și să îți iei câteva prăjituri.

Și, în final, ține minte: indiferent de ceea ce spun ceilalți și indiferent de părerea pe care o ai acum despre tine însuși, *ești* suficient. Chiar ești.

James

Capitolul 1

Joe spune: „Fă o listă“

Iată o conversație cu prietenul meu, Joe. Bem *caffè latte* exagerat de scumpe într-o cafenea atât de cool, încât ne e clar că nu suntem suficient de cool ca să fim acolo. Cei trei barista au în jur de 13 ani și se numesc Magnolia, Waterfall și Pinecone. Cănille sunt borcane reciclate de mâncare pentru bebeluși, iar eu am terminat discuția lungă despre cum nimeni n-ar trebui să plătească echivalentul a trei saci de aur pentru un pic de cofeină și despre cum nimeni nu se mai numește Joe sau James în zilele noastre.

JOE: Așadar, în afară de ura ta pentru barista cu nume inspirate din natură, ce mai faci?

EU: Mă cam urăsc pe mine însumi, îmi detest fiecare fibră, toate defectele de caracter, regret fiecare greșeală pe care am făcut-o vreodată și îmi dau seama că sunt complet lipsit de valoare.

JOE: Ok, minunat! Păi atunci, presupun că nu te-ar ajuta dacă ți-ai schimba numele în Moonflower, nu?

EU: Ah, mai taci din gură! Ascultă, tu cum reușești? Ești mereu domnul „Mă iubesc pe mine însumi”, fără să pari un arogant enervant.

JOE: În primul rând, îți mulțumesc foarte mult pentru compliment și, în al doilea rând, necesită ceva muncă.

EU: De ce?

JOE: Pentru că suntem programați natural să putem face o listă cu lucrurile pe care le urâm la noi...

EU: ... sunt prea ușor de influențat. Nu stabilesc limite ferme. Sunt prea sensibil. Sunt urât. Fac prea multe greșeli...

JOE: Bine, bine – gata, Moonflower. Cred că tocmai ai dovedit că am dreptate. Voiam să spun, înainte să mă întrerupi nepoliticos, că putem face cu ușurință o listă cu lucrurile pe care le urâm la noi înșine, dar nu și o listă cu lucrurile care ne plac la noi.

EU: Hmm... ok... păi... îmi plac picioarele mele.

JOE: Picioarele? Serios? Chiar îți plac? Sunt puțin cam diforme, nu crezi?

EU: Mulțumesc. Acum nu-mi mai place nimic la mine.

JOE: Ce încerc să spun este că, dacă nu echilibrăm lucrurile și nu ne gândim serios la calitățile noastre, putem rămâne blocați într-un ciclu nesfârșit de a ne urî și de a crea o listă din ce în ce mai mare cu lucruri pe care le urâm la noi.

EU: Iar asta ne scade stima de sine?

JOE: Te prinzi repede, Moonflower.

EU: Deci ar trebui să fac o listă?

JOE: Da, dar e mai bine să o faci cu altcineva, dacă poți. Sau poți să o faci și singur, doar că va dura puțin mai mult.

EU: Ar trebui să o fac cu tine?

JOE: Cred ca asta e direcția în care ne îndreptăm, da.

EU: Bine, deci...

JOE: Încă te gândești la picioarele tale, nu-i așa?

EU: Mi se par foarte frumoase.

JOE: Bine, deci, pe lângă picioare, evident superbe, ce altceva îți place la tine?

EU: Hmmm... nu știu. Nu-mi place jocul ăsta.

JOE: Nimănui nu-i place, dar tocmai de asta trebuie să-l facem, pentru că ne petrecem toată viața criticându-ne și nu ne oferim suficient credit pentru chestiile bune.

EU: Scuze, tocmai ai folosit cuvintele „credit” și „chestiile”?

JOE: Da, unul dintre lucrurile care-mi plac la mine este abilitatea mea de a folosi limbajul modern. Nu mai încerca să-mi distragi atenția. Să revenim la tine, Moonflower.

EU: Bine, bine. Îmi place că am simțul umorului.

JOE: Așa e.

EU: Îmi place că-mi pasă de ceilalți.

JOE: Asta înseamnă că vei plăti pentru cafelele astea exagerat de scumpe?

EU: Nu. Păi... Îmi place că lupt împotriva nedreptăților. Îmi plac pasiunile mele, interesul meu pentru artă, cărți și altele.

JOE: „Și altele”?