

A black and white close-up portrait of a man with glasses, wearing a suit and tie. The image is the background for the book cover.

Sebedůvěra, sebevědomí a jak je zvýšíte

Ivo Toman

Edice Osobní rozvoj

TAXUS Internationals . r . o . , Pra ha

www.ivotoman.cz

© Ivo Toman, Pra ha, 2016

Obs a hové připomínky: Pavel Jirouš, Marián Murčo, Marcela Tomanová,
Marie Tomanová, Simona Tomanová

Jazyková korektura: imprimis

Počítačová sazba a grafická úprava : General Design, 2016

Elektronické formáty Dagmar Wankowska

Návrh obálky: © Alexander Klinko, 2016

Ilustrace: © Alexander Klinko, 2016

ISBN (pdf) 978-80-8771-713-4

1. vydání

Sebedůvěra,

sebevědomí a jak je zvýšíte

Ivo Toman

T A X U S
International

Úvod

Malá sebedůvěra byla velkým problémem prvních třicet let mého života.

Mám Touretteův syndrom, což znamená, že mám tiky. Nejdříve jen pohybové. Po stresech způsobených velkými dluhy z mého prvního podnikání se během let přidaly i tiky zvukové. To mi bylo asi dvacet sedm let. Kromě toho, že sebou různě trhám, cukám a křívím se, taky všelijak funím, smrkám a chrochtám. Celý svůj mladý život jsem tiky skrýval. Tedy snažil jsem se, než mi začalo docházet, že to skrýt nejde. Navíc snažit se o utajování je stresující a ve stresech se tiky ještě zhoršují.

Celý život sleduji, jak mne lidé potají či zcela bez zábran pozorují, když zjistí, že se různě křívím a vydávám divné zvuky. Připadal jsem si jako blbec bez inteligence. Víte, co to je za utrpení, když si uvědomujete, že děláte něco krajně nepatřičného, ale nemůžete si pomoci?

???

Prostě ty otravné tiky musíte neustále opakovat. A pak zase a zase... Modlíte se, aby to skončilo. A nevíte, co s tím. Sebedůvěra nikde.

Začalo to v mateřské školce. Nejdříve údiv: „Proč to děláš s tou rukou? Nedělej to!“ Posměch od spolužáků. Kluci mě nechtěli do party a holky mě nechtěly vůbec. Od svých jedenácti let jsem miloval jednu holku. Poprvé jsem ji potkal na pionýrském táboře. A pak se zjevila na gymnáziu. Dokonce ve stejné třídě, do které jsem nastoupil i já! Byl jsem do ní blázen a stále jsem na ni zíral. Jenže jsem nebyl schopný jí říci, že se mi líbí. Za celé čtyři roky na gymnáziu jsem se ani jednou neodvážil pozvat ji na rande.

Aby toho nebylo málo, hned na počátku kariéry po vysoké škole jsem začal podnikat. A přímo žalostně. Nadělal jsem si obrovské dluhy. Jako fyzická osoba jsem dlužil přes 5 milionů korun. Jediným tehdejším „ziskem“ byly ty už zmíněné zvukové tiky.

A pak, v mých dvaceti osmi letech, se to stalo. Kamarád ze studií ve Zvolenu na Slovensku mne přemluvil, abych začal spolupracovat s makléřskou firmou, která přímým prodejem prodávala finanční produkty. Za týden jsem jel na úvodní školení. Mluvili o osobním rozvoji a ukázali mi několik knih. Opakovaně zdůrazňovali, že prodejce musí mít velkou sebedůvěru... Tak jsem se před více než 20 lety blíže seznámil s „prací“ na sebedůvěře.

Od té doby se u mě spousta věcí změnila. Naučil jsem se prodávat. Naučil jsem se také, jak sám sebe „zmanipulovat“ k úspěchu a spokojenosti. Dokonce už vím, jak manipulovat jinými lidmi. Někdy až mám sám strach z toho, jak může mít jeden člověk tak velký vliv na ostatní.

Za těch dvacet let jsem napsal přes deset knih, vytvořil jsem několik videoškolení a audionahrávek. Vedl jsem spoustu školení a přednášek. Oženil jsem se i rozvedl. A také něco vydělal.

A zejména jsem si zvedl své sebevědomí, sebeúctu i sebedůvěru.

O sebedůvěře už dnes vím opravdu hodně. Tři dny poté, co jsem podal žádost o rozvod, jsem během pár hodin zjistil telefonní číslo na svou dětskou platonickou lásku. Ještě ten den jsem ji pozval na rande. A co se stalo?

???

Souhlasila... Po 37 letech!

Když přijela ke mně domů, zaparkovala auto do garáže. Poté, co jsem zavřel bránu, jsem prohlásil: „Jsem génius!“

Na ten udivený pohled své první lásky nikdy nezapomenu. Zračil se v něm opravdový úžas nad několika věcmi najednou:

Jak může něco tak vysoce pozitivního říci někdo, koho dříve znala jako zamindrákovaného, negativního, ba přímo zlého mladíka, který na škole na všechno jen nadával?

Jak může někdo sám o sobě prohlásit, že je génius?

Jak to může říci při tak jednoduché věci, jako je zavírání vrat garáže?

Co se to s ním stalo?

???

Opravdu se za tu dobu něco stalo. Zejména jsem si vyřešil své problémy se sebedůvěrou. Lidé se mne v poslední době často ptají, jak si ji mohou zvýšit. V této knize najdete odpovědi.

Jedno je jisté – vždy budeme mít nějaké problémy. Naše sebedůvěra závisí na tom, jak je i sami sebe vnímáme. Někdo dokáže ze své malé starosti udělat světovou tragédii. Přemítáním o ní si pak „dobrovolně“ dělá ze života peklo. Avšak jiný typ člověka stejnou záležitost jako problém nebere. Často z něj dokonce vytvoří svou přednost. Tím prvním typem člověka jsem byl první čtvrtstoletí svého života. Pak jsem na vlastní kůži poznal, že to mohu změnit. Že svou sebedůvěru a sebevědomí mohu sám rozvíjet a být šťastnější.

Avšak opakovaně také zjišťuji, že mnoha lidem se to nepovede. Další lidé si svou sebedůvěru sice umí zvýšit, ale jen krátkodobě nebo jen o málo anebo se o to snaží shazováním důstojnosti jiných lidí. Většinou se tak dostanou do neúspěšných slepých uliček.

Velkou příčinou, proč jsou lidé ve slepé uličce, je líbivost. Seznámil jsem se se spoustou myšlenek a postupů, které se lidem líbí, avšak nefungují. Často přímo škodí. Jenže jsou přitažlivé, líbivé a mluví o nich i jiní. Lidé pak věnují pozornost tomu líbivě módnímu, ne tomu, co funguje.

Dal jsem si za cíl toto napravit. V této knize vám ukážu nejen ty špatné postupy, ale hlavně ty správné a dlouhodobě účinné.

A jak to nakonec dopadlo s tou láskou z mládí?

???

To přece vůbec není důležité. Podstatné je to, abyste uměli najít sílu kdykoliv a komukoliv na světě zavolat. Nejen svým dávným láskám. Podstatné je, aby vás snížená sebedůvěra v ničem neomezovala. Tak změníte svůj život k lepšímu.

Otestujte se

Vyzkoušejte si hned teď, jak jste na tom se sebedůvěrou vy sami. Vyplňte si testy, které najdete na konci této knihy v *Příloze: Testy sebehodnocení*. Okopírujte si je, vypracujte a schovejte si je. Na konci knihy se k nim vrátíte a znovu je vyplníte. Tak poznáte pokrok, jaký jste udělali v oblasti své sebedůvěry.