

Są takie dni, kiedy pewność siebie nie znika stopniowo. Ona po prostu wypada z człowieka jak klucze z kieszeni. Rano jeszcze jakoś trzymasz ster, w pracy kończy się spotkanie, w domu czeka cisza, a w środku zaczyna się znajomy szum: „Może nie jestem do tego”. „Może znowu zawiodę”. „Może inni widzą to lepiej”.



To nie jest dowód, że jesteś słaby. To bywa sygnał, że twoje ciało i głowa są przeciążone, zranione albo długo pracowały bez odpowiedniego odpoczynku i domknięcia spraw. Brak zaufania sobie często pojawia się nie dlatego, że nagle zmieniły się twoje kompetencje, tylko dlatego, że zmieniły się warunki, w których musisz działać. Gdy człowiek ma mało zasobów, nawet proste decyzje czują się jak egzaminy.

Odzyskiwanie zaufania sobie rzadko wygląda jak jedna wielka rozmowa ze sobą. Bardziej przypomina uczenie się na nowo reakcji w stresie, budowanie dowodów na „umiem”, nawet jeśli teraz „nie czuję”. I uczenie się, że pewność nie zawsze przychodzi pierwsza. Czasem przychodzi po wykonaniu kroku.

Kiedy pewność znika, a kiedy to tylko ostrzeżenie

W trudnych momentach twoja wewnętrzna ocena bywa bezlitosna. Potrafi mieszać ze sobą dwie różne rzeczy: lęk i fakty. Lęk mówi: „Nie dasz rady”. Fakty mówią: „Masz ograniczoną informację, mało czasu i dużą stawkę”. Jeśli rozdzielisz je, poczujesz ulgę, nawet jeśli sytuacja się nie zmieni.

Mam w pamięci rozmowę z osobą, która po dwóch nieudanych prezentacjach w pracy zaczęła myśleć, że „nie ma talentu do występów”. Kiedy usiadłem z nią do przejrzenia historii, okazało się, że pierwsza prezentacja była robiona na ostatnią chwilę, druga odbyła się w środku konfliktu w zespole, a trzecia, do której jeszcze nie doszła, miała przewidziane wsparcie merytoryczne. To nie była nagła utrata talentu, tylko zbiór okoliczności, które podkręciły stres. A stres, jak wiesz, potrafi ściemnić percepcję. Wtedy „nie czuję pewności” zamienia się w „jestem beznadziejny”.

Pewność siebie bywa też sygnałem, że coś w twoich potrzebach nie jest zaspokojone. Przewlekły pośpiech, brak snu, nadmiar odpowiedzialności bez granic, ciągłe bycie „tym od ogarniania”. W takich warunkach ciało uczy głowę: „uważaj, to niebezpieczne”. I nawet jeśli nie ma realnego zagrożenia, alarm włącza się jak przy pożarze.

Odzyskiwanie zaufania polega więc na czymś więcej niż samousprawiedliwianiu. To raczej porządkowanie sytuacji: co jest trudne, co jest do zrobienia, co jest poza twoją kontrolą, i gdzie brakuje ci podparcia.

Zaufanie nie musi oznaczać braku wątpliwości

Jednym z największych mitów, które robią krzywdę, jest przekonanie, że pewni ludzie nie wątpią. Prawda jest taka, że wątpliwości są normalne. Różnica polega na tym, co z nimi robisz.

Możesz mieć w głowie „nie wiem, czy dam radę” i mimo to napisać maila, zadzwonić, zaplanować pierwszy krok, poprosić o wsparcie albo powiedzieć „potrzebuję czasu”. To wątpliwość, ale wątpliwość z działaniem. Pewność siebie często to nie stan emocjonalny, tylko decyzja: „dostaję sygnał ryzyka, więc działam mądrzej, nie uciekam”.

Kiedy próbujesz odzyskać zaufanie, nie musisz wymuszać na sobie dobrego samopoczucia. Możesz pracować na logice i dowodach. Na przykład: skoro już kiedyś uczyłeś się czegoś od zera, znasz proces. To, że teraz jest trudniej, nie kasuje twojej historii. Trudność to informacja, a nie wyrok.

W praktyce wygląda to tak, że wątpliwość staje się pytaniem, nie wyrokiem. Zamiast „jestem do niczego” mówisz: „co dokładnie jest najtrudniejsze w tym zadaniu” albo „czego mi brakuje, żeby ruszyć”. To zmienia ciężar z tożsamości na konkrety.

Od czego zacząć, gdy czujesz, że „wszystko się sypie”

Są momenty, w których człowiek potrzebuje najpierw regulacji, a dopiero potem strategii. Jeśli twoje ciało jest w trybie alarmowym, mózg będzie interpretował każdy drobiazg jako zagrożenie. Wtedy mówienie „weź się w garść” brzmi jak prośba, by zaszyć pęknięcie w lodówce. To nie zadziała, bo przyczyna jest gdzie indziej.

Dlatego pierwszy krok to zebranie siebie, nawet jeśli tylko na chwilę. Nie chodzi o wielką transformację, tylko o złapanie oddechu, zejście o poziom w dół z emocji i odzyskanie sprawczości.

Poniżej krótka sekwencja, którą można zrobić w domu, w aucie, przed wejściem na spotkanie albo po kłótni. To nie jest terapia, to są proste narzędzia na moment przeciążenia.

- Nazwij, co się dzieje: „jestem spięty, bo boję się porażki” zamiast „jestem beznadziejny”.
- Zrób 60 do 90 sekund oddechu z dłuższym wydechem, potem sprawdź, czy ciało jest choć trochę spokojniejsze.
- Ustal jeden mikrokrok na najbliższe 10 minut, nawet jeśli to tylko uporządkowanie notatek.
- Zmniejsz stawkę: wybierz wersję „wystarczy”, nie „idealnie”.
- Zapisz jedno zdanie dowodu: „już wcześniej radziłem sobie w podobnym tempie”.

Brzmi banalnie, ale w momencie przeciążenia „banalne” ma największą skuteczność. Gdy emocje są wysokie, praca zaczyna się od zmiany parametrów, nie od filozofii.

Jak budować pewność na dowodach, a nie na nastroju

Pewność siebie lubi się chować, gdy opierasz ją wyłącznie na nastroju. Jeśli dziś czujesz się dobrze, jesteś pewny siebie. Jeśli dziś czujesz lęk, wszystko jest skasowane. To pułapka, bo emocje nie są stabilnym źródłem informacji.

Pracuj na czymś innym: na dowodach. Dowód nie musi być wielki. Może być drobny, ale konkretny. Na przykład: „udało mi się powiedzieć nie”, „wysłałem maila mimo stresu”, „dokończyłem fragment zadania”. To są cegły, które trzymają konstrukcję, kiedy nie masz gazu w silniku.

W jednym z poprzednich miejsc pracy miałem podwładną, która po trudnej rozmowie z szefem podjęła decyzję, że „już nigdy nie będzie asertywna”. Kiedy zapytałem, co dokładnie znaczy „nigdy”, odpowiedziała, że chodzi o to, że w tamtym momencie zabrakło jej słów. Wróciliśmy do wcześniejszych sytuacji. Ona miała ich sporo, tylko ich nie liczyła. Potem wzięliśmy na warsztat jedno zdanie, które zawsze powtarza, kiedy ma granice: „moje możliwości są takie, a tego nie zrobię”. W kolejnym tygodniu miała okazję użyć tej frazy w innym kontekście. I nagle

zadziałało coś bardzo ludzkiego: jej układ nerwowy dostał informację, że granice nie są jednorazowym odruchem, tylko umiejętnością.

Dowody możesz zbierać w formie dziennika, notesu, nawet w telefonie. Wystarczy jedno zdanie dziennie. Tylko uwaga: nie chodzi o tworzenie laurki. Chodzi o uczciwe rozpoznanie: co zrobiłem mimo lęku i czego się nauczyłem.

Granice, odpoczynek i kontrola to fundamenty, nie dodatki

Jeśli twoje zaufanie do siebie spada, bo życie staje się chaotyczne, warto zapytać: czy problemem jest twoja psychika, czy warunki, w których funkcjonujesz. Czasem odpowiedź jest mieszana, ale prawie zawsze jest jakaś część „tu jest za dużo”.

Granice często są niedoceniane, bo wyglądają jak egoizm. W praktyce granice to higiena psychiczna. Gdy ludzie łamią twoje granice albo ty sam nie umiesz ich bronić, zaczynasz żyć w napięciu i w poczuciu „zawsze muszę dogonić”. Wtedy zaufanie do siebie nie jest już o umiejętnościach, tylko o bezpieczeństwie.

Odpoczynek też bywa rozumiany zbyt wąsko. Nie chodzi tylko o sen. Chodzi o przerwy, które nie są kolejną pracą w tle. Dla wielu osób regeneruje się nie tylko ciało, ale też mózg, gdy dostaje zmianę bodźców: spacer bez telefonu, kąpiel, sprzątanie „dla spokoju”, rozmowa bez oceniania. Jeśli tego nie ma, nawet najlepsza strategia rozmowy z samym sobą będzie słaba.

I wreszcie kontrola. Ludzie często mówią „chcę mieć kontrolę”, a potem próbują kontrolować wszystko. Zdrowa kontrola to zawężenie: wybieram obszar, w którym mam wpływ. Resztę oddaję losowi albo odkładam do czasu, gdy będę mieć więcej danych. Paradoksalnie im wyraźniej wiesz, co jest twoje, tym mniej boisz się własnej niepewności.

Jeśli chcesz sprawdzić, czy to jest twoja historia, odpowiedz sobie wprost na pytanie: czy mój brak pewności wynika z tego, że jestem niekompetentny, czy z tego, że cały czas jestem przemęczony, przemieszczony i pozbawiony wpływu?

Rozmowa z wewnętrznym krytykiem, która nie zamienia się w walkę

Wewnętrzny krytyk bywa przydatny, dopóki nie staje się dyrygentem. Krytyk może pokazywać braki i ryzyka, ale potrafi też wchodzić na scenę z bronią, której nie używasz. Nazywa się go krytykiem, bo ma krytkować, a nie wspierać.

Zamiast walczyć, spróbuj przestawić go na rolę asystenta. To nie brzmi romantycznie, ale działa.

Możesz powiedzieć sobie: „Wiem, że się boisz. Dzięki. Teraz powiedz mi, czego realnie dotyczy twoja obawa. Czy chodzi o wiedzę, o komunikację, o czas, o oczekiwania innych?”. Potem wybierasz jedną rzecz do sprawdzenia, jedną do poprawy, resztę odkładasz.

W praktyce to metoda „doprecyzuj i zmniejsz”. Ogólniki są paliwem dla krytyka, bo nie da się im odpowiedzieć. Konkret daje możliwość działania.

Trzy typowe historie, które podbijają lęk

Czasem łatwiej rozpoznać schemat, gdy zobaczysz kilka najczęstszych scenariuszy. Poniżej są trzy, które pojawiają się w gabinetach i na coachingach częściej, niż by się wydawało.

1. **Perfekcjonizm po porażce:** „skoro kiedyś nie wyszło, muszę zrobić wszystko idealnie, inaczej nie mam prawa próbować”. To blokuje start, bo idealność nie jest osiągalna w pierwszym podejściu.
2. **Strach przed oceną:** „jeśli ktoś zobaczy, że mam trudność, uzna, że jestem gorszy”. Tu zaufanie spada, bo twoje zachowanie zależy od cudzych reakcji, a nie od twojego planu.
3. **Zanik granic:** „zgadzam się, mimo że nie mam możliwości”. Potem wraca poczucie winy i kompetencja, której nikt nie widział, przestaje się czuć prawdziwa.

Jeśli rozpoznasz w sobie któryś z tych wzorów, to nie jest powód do wstydu. To mapa. I mapa daje narzędzia.

Kiedy potrzebujesz nie motywacji, tylko decyzji o zmianie

Ludzie często próbują odzyskać zaufanie poprzez intensywniejszą pracę nad sobą, więcej artykułów, więcej postanowień. Problem w tym, że czasem zaufanie spada, bo sytuacja wymaga zmiany warunków, a nie tylko zmiany myślenia.

Jeżeli twoje dni wyglądają jak nieustanne gaszenie pożarów, a ty nie masz wpływu na priorytety, to zaufanie będzie wchodzić i wypadać jak karta magnetyczna z czytnika. Wtedy sensowna może być rozmowa o zadaniach, renegotjacja zakresu, ustalenie priorytetów, przeniesienie części odpowiedzialności. Czasem to drobna korekta, czasem większa zmiana.

Znam historię osoby, która miała wrażenie, że „jest do niczego”, bo nie wyrabia się w pracy. Okazało się, że realnie była przepychana między kilkoma projektami bez jasnego „co dziś jest najważniejsze”. Nie chodziło o brak umiejętności, tylko o brak struktury. Gdy wprowadzono tygodniowe planowanie i stałe okna na decyzje, jej pewność zaczęła wracać. Nie dlatego, że stała się superhumanem, tylko dlatego, że przestała działać w chaosie.

Podobnie jest w relacjach. Jeśli wciąż wracasz do wzorca „zawsze się tłumaczę”, a partner albo partnerka reaguje przygaszeniem, złośliwością albo ignorowaniem, to twoje zaufanie do siebie będzie się rysować. Wtedy odzyskiwanie pewności oznacza również odzyskiwanie prawa do własnych potrzeb.

To ważna różnica: czasem „uwierz w siebie” jest dobre, ale za mało. Czasem potrzebujesz granic, wsparcia lub zmiany środowiska.

Jak działać mimo braku pewności: mikroodwagi i trening

Można mieć świetne narzędzia i dalej się blokować, bo emocje są szybsze niż rozum. Dlatego zamiast czekać na poczucie pewności, trenuj mikroodwagi. To są małe działania, które uczą układ nerwowy: „to jest możliwe”.

Mikroodwaga nie musi oznaczać spektakularnej zmiany. Może być rozmową, której odkładasz od tygodni, może być przerwaniem w połowie i powrotem do zadania w spokojnym tempie, może być wyrażeniem stanowiska bez negocjowania go na trzy rundy.

Drugi ważny element to strategia „zanim zacznę, wiem jak kończę”. Gdy start jest mglisty, lęk rośnie, bo mózg nie lubi niepewności. Jeśli ustalisz, że w pierwszym podejściu zrobisz wersję roboczą, a potem tylko sprawdzisz jedno kryterium, lęk często opada.

W praktyce pomaga zasada: „zrobię to na 60 procent”. Brzmi prosto, ale w stresie to może być różnica <https://prawdziwy-sukces.pl/ksiazka/balsam-dla-duszy-oliwia-majewska/> między startem a zamarciem. 60 procent to też forma szacunku do siebie. Nie wymaga od ciebie bycia nieomylnym, wymaga bycia obecnym.

Pytania, które szybko porządkują sytuację

Gdy tracisz zaufanie, pytania, które zadajesz sobie, mogą cię ratować albo pogrążyć. Jeśli pytanie brzmi „czemu ja zawsze...”, to od razu wciągasz się w oskarżenie. Jeśli pytanie brzmi „co konkretnie mogę teraz zrobić, by mieć trochę więcej danych?”, to odzyskujesz sprawczość.

Możesz wypróbować krótką serię. To będą bardziej pytania prowadzące niż terapia, raczej nawigacja.

- Czego dokładnie się boję, jeśli nie pójdzie?
- Co w tej chwili zależy ode mnie, a co nie?
- Jaki jest najmniejszy sensowny krok, który poprawi sytuację?
- Jak wyglądałby dobry standard, a nie perfekcja?
- Co powiedziałbym przyjacielowi w tej sytuacji, gdybym nie miał lęku?

To może być jednorazowy zestaw na trudny dzień, ale też nawyk. Największa różnica polega na tym, że pytania prowadzą do działania, a nie do oceny twojej wartości.

Kiedy warto sięgnąć po wsparcie z zewnątrz

Jest cienka granica między „pracuję nad zaufaniem sobie” a „przeżywam coś, co jest ponad moje zasoby”. Jeśli twoja niepewność przeradza się w silny lęk, ataki paniki, bezsenność, natrętne myśli albo wyraźne pogorszenie funkcjonowania, wsparcie specjalistyczne ma sens. Nie dlatego, że coś z tobą nie tak, ale dlatego, że czasem układ nerwowy potrzebuje drugiego toru.

Szczególnie ważne jest to, jeśli pojawiają się myśli o tym, że nie chcesz żyć albo że nie ma sensu. Wtedy to nie jest temat na samodzielne „będę próbować”. To jest moment na szybki kontakt z profesjonalną pomocą, a jeśli jest ryzyko natychmiastowe, także z numerami alarmowymi w twoim kraju.

Jeżeli natomiast masz trudniejsze dni, ale nadal potrafisz działać, psycholog, psychoterapeuta, coach czy mentor mogą pomóc przełożyć doświadczenia na konkretne strategie. Dobry specjalista nie będzie obiecywał cudów. Będzie pracował na tym, co realne, i na tym, co działa u ciebie.

Małe umowy ze sobą, które realnie zmieniają pewność

W odzyskiwaniu zaufania działa coś bardzo praktycznego: dotrzymywanie drobnych obietnic. Obietnice wobec siebie są jak rachunki. Jeśli ich nie spłacasz, rośnie w tobie chaos i frustracja. Jeśli je spłacasz, tworzysz wiarygodność.

Przykładowo, możesz zawrzeć umowę, że nie będziesz podejmować największych decyzji w środku emocji. Możesz umówić się na krótki plan na każdy dzień, nawet jeśli realizacja będzie częściowa. Możesz postanowić, że poprosisz o informację zwrotną, zamiast zgadywać i nakręcać lęk.

Najlepiej, jeśli te umowy są małe i weryfikowalne. „Będę bardziej pewny siebie” brzmi jak życzenie. „Powieм jedną rzecz, która jest moją potrzebą, w rozmowie do końca tygodnia” to konkret.

Tak działa zaufanie: nie na deklaracjach, tylko na powtarzalnych dowodach. A dowody najczęściej pojawiają się w mikrozdarzeniach.

Zaufanie nie jest stałe, ale może być powtarzalne

Jeśli oczekujesz stałej pewności przez miesiące, możesz się rozczarować. Ludzkie życie ma wznosy i spadki. Zaufanie do siebie może falować. Możesz być pewniejszy w poniedziałek i bardziej wrażliwy w czwartek, bo czujesz zmęczenie albo napięcie w relacji.

Kluczowe pytanie brzmi: co robisz, gdy pewność faluje. Czy wpadasz w samozawstydzanie, czy wracasz do działania krok po kroku. Czy usprawiedliwiasz się, czy szukasz informacji. Czy izolujesz się, czy prosisz o wsparcie.

W trudnych momentach zaufanie sobie to nie wielka parada. To cicha, codzienna decyzja, że jesteś w stanie przeprowadzić siebie przez niepewność. Nawet jeśli dziś nie czujesz siły, możesz zachować kierunek.

A kiedy przychodzi kolejny trudny moment, możesz powiedzieć sobie coś, co jest prawdziwe i przyjazne jednocześnie: „Nie muszę czuć się pewnie, żeby zrobić rozsądny krok. Zrobię go teraz”.