

The background is a complex, abstract composition. The lower two-thirds of the image are dominated by vibrant, swirling red patterns that resemble smoke or liquid in motion. The upper third features a dark grey background with numerous small, white, circular elements that look like bubbles or particles, some of which are slightly out of focus, creating a sense of depth. The overall aesthetic is ethereal and dynamic.

*Stań się bardzo pewny siebie*

*Adrian Jadukiewicz, Mateusz Wert*

# ***Stań się bardzo pewny siebie***

*Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana czy też odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody autorów oraz wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży.*

*Data: 2012*

*Tytuł: Stań się bardzo pewny siebie*

*Autorzy: Mateusz Wert , Adrian Jadukiewicz*

*Wydanie: I*

*ISBN: 978-83-931502-2-9*

***Wszelkie prawa zastrzeżone***

***All rights reserved***

***Projekt okładki: Mateusz Kajma***

## ***SPIS TREŚCI***

***Wstęp 4***

***Rozdział I Wewnętrzna siła 9***

***Rozdział II Wizerunek wewnętrzny 15***

***Rozdział III Pewność siebie 21***

***Rozdział IV Wiara w siebie 33***

***Rozdział V Wystąpienia publiczne i randki 42***

***Zakończenie 47***

## ***SPIS ĆWICZEŃ***

***Uśmiech 10***

***Wydzielanie endorfin 11***

***Komplementy przed lustrem 18***

***Pamięć i komplement 18***

***Zwiększanie pewności siebie z kobietami 23***

***Kanapa i dziewczyna 24***

***Filmy 28***

***Włącz pewność siebie 30***

***Skopiuj pewność i wiarę w siebie 36***

***Bądź ryzykantem 40***

***Pewność siebie i wystąpienia publiczne 42***

***Pewność siebie w kontaktach damsko męskich 43***

***Pewność siebie na randkach 44***

***Generator nowego przekonania 45***

## **Wstęp**

*Wiemy jak bardzo przydatna jest pewność siebie w życiu, ile dzięki niej można zyskać. Bez niej ciężko jest bowiem poradzić sobie: w pracy, uczelni, szkole, kontaktach międzyludzkich, w tym randkach. Ale wiemy też, że możemy Ci pomóc stać się osobą pewną siebie. Wiele lat temu sami byliśmy nieśmiały mi zakompleksionymi chłopakami, którzy uważali, że inni są lepsi, bardziej wartościowi, fajniejsi.*

*Któregoś razu postanowiliśmy wziąć sprawy w swoje ręce i zmienić coś w swoim życiu. Wiele lat interesowaliśmy się psychologią, toteż zdobytą wiedzę wykorzystaliśmy do wypracowania w sobie dużej pewności siebie.*

*Była to niesamowita podróż, ale udało się.*

*Kiedyś nie byliśmy pewni siebie, uważaliśmy się za gorszych od innych. Wydawało się nam, że nic tego nie zmieni, ale odkryliśmy różne sposoby wpływające na psychikę. Dzięki którym udało się nam osiągnąć dużą pewność siebie.*

*Czytasz teraz książkę, która może zmienić Twoje życie. Być może to stwierdzenie wydaje Ci się niemożliwe, ale wiele osób, którym pokazaliśmy drogę do realizacji marzeń*

*zaczynało od niedowierzania, a kończyło zadziwiając samych siebie.*

*Sukces i pewność siebie nie są przypadkami, które przytrafiają się tylko nielicznym. To wynik odpowiednich nawyków myślowych.*

*Opracowanie metody, z której już niebawem zaczniesz korzystać zajęło nam pięć lat. Metoda ta sprawi, że Twoje życie w ogromnym stopniu zmieni się na lepsze. To poradnik zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, dzięki któremu poczujesz się dobrze we własnej skórze. Zaczniesz tryskać energią i staniesz się osobą bardzo pewną siebie.*

*Aby lektura tej książki była przyjemniejsza, napisaliśmy ją tak jakby autorem była jedna osoba. Pewne fragmenty pisał Mateusz Wert, pewne Adrian Jadukiewicz, ale nie podzieliliśmy książki na odrębne fragmenty w zależności od ich autorstwa.*

*Bardzo możliwe, że to najkrótsza książka jaką kiedykolwiek czytałeś/aś. Nie daj się jednak zwieść pozorom. Na pewno się ze mną zgodzisz, iż cienkie jest piękne, ale najbardziej liczy się bogate wnętrze.*

*Staralem się, by poradnik był zwięzły. Abyś szybko mógł go przeczytać.*

*Nie musisz wierzyć w ani jedno moje słowo.*

*Po prostu przeczytaj tę książkę i codziennie przez co najmniej tydzień wykonuj zawarte w niej ćwiczenia, a jakość Twojego życia niesłychanie się poprawi.*

***„Stań się bardzo pewny siebie”**, to nie tylko książka. To również system, mający ułatwić Tobie osiągnięcie wysokiej samooceny i dużej pewności siebie.*

*Jeśli zdecydujesz się wykonywać zawarte w książce ćwiczenia to w znaczący sposób poprawisz jakość swego życia. Zauważysz, że bardziej cieszysz się życiem, a w obliczu zdobytej pewności siebie wyzwania w pracy, uczelni, czy relacje międzyludzkie przestają być dla Ciebie jakimkolwiek problemem. Wspólnie zaprogramujemy Twój umysł na osiągnięcie sukcesu i umożliwimy Tobie przemianę w bardzo pewną siebie osobę.*

*Nawet jeśli z rezerwą podchodzisz do tej książki, wkrótce przekonasz się, że poznane tu metody uczynią Cię osobą*

*swobodną w zachowaniu. Dobre samopoczucie i pewność siebie staną się Twoją naturalną reakcją w życiu.*

*Po przeczytaniu książki Twoje życie się odmieni. W miejscach, w których do tej pory zauważasz przeszkody, dostrzeżesz nowe możliwości. Nauczysz się jak wykorzystać swój nieprzeciętny umysł do wzbudzania w sobie dużej pewności siebie. Poczujesz się lepiej we własnej skórze.*

### ***Ta książka jest inna***

*Każdy rozdział tej książki to kompendium wszystkiego czego się nauczyłem i co ćwiczyłem w ciągu setek godzin. Przez wiele lat zdobywałem zawarte w niej informacje, a jeszcze więcej czasu zajęło mi nadanie im zwięzłości. Dlatego właśnie rozdziały mimo, iż są krótkie są takie treściwe.*

*Z tego powodu potrzebujesz zaledwie kilku minut na zrozumienie ich zawartości, a jeśli chcesz możesz przeczytać książkę w przeciągu kilku godzin. Choć może wydać Ci się to zaskakujące, że sama lektura tej książki zapewni Ci szybką zmianę na lepsze. Jeszcze przez parę tygodni używaj poznanych w książce metod, by jeszcze bardziej wzmocnić nowo zdobytą pewność siebie.*

*Każda rada zawarta na stronach tej książki będzie miała większą wartość jeśli skorzystasz z zawartych w książce ćwiczeń.*

*Ta książka to zbiór kompletnych technik mających uwolnić Twoją pewność siebie.*

*Gdy Twoje nastawienie wobec samego siebie się poprawi otaczający Cię ludzie zaczną to dostrzegać i traktować Cię lepiej. Poczujesz, że tryskasz energią i usłyszysz miłe komentarze na swój temat.*

### ***Stajesz się tym, co ćwiczysz***

*Większość ludzi przez całe życie powstrzymuje się przed realizacją swych marzeń, a potem oskarża się, że świetnie im ta sztuka wychodzi. Zostali mistrzami w byciu biernym i w usprawiedliwianiu swych porażek przekonaniem, że coś złego jest z nimi. Dlatego chcąc zmienić swe życie zacznij praktykować coś co sprawi, że będziesz wierzył w siebie otwierając nowe okna - możliwości. Twoją pierwszą możliwością jest chwila, w której zaczniesz czytać następną stronę tej książki.*