



je mnogo lakše odustati. Katkad je dobro i privatno imati 'šefa'. Treba znati i da self-help knjige nisu dovoljne kada je riječ o ozbiljnim problemima.

Kad knjiga nije dovoljna  
Mnogi čak dvoje neće li takva knjiga biti isprika da čitatelj ne posjeti liječnika ili psihologa oslanjajući se na upute iz knjige i pokušati sam riješiti nešto što ne može. One nisu smišljene da budu zamjena za razgovor sa stručnjakom. Slaže se i psihologinja Tanja Pureta: 'Kvalitetne knjige iz ovog područja svakako mogu pomoći svima da unaprijede svoj život različitim korisnim saznanjima i tehnikama. Međutim, nisu svemogućе i za rješavanje složenijih problema svakako treba potražiti odgovarajuću stručnu pomoć. Ipak, u svakoj kvalitetnijoj knjizi govori se i o tome, tako da oni koji ih čitaju, a trebaju sustavniji pristup, mogu to jasno iščitati i krenuti prema takvom, učinkovitijem, načinu rješavanja problema. I u tom smislu su korisne jer ih upućuju na stručnjake koji im stvarno mogu pomoći u rješavanju problema (psihologe, psihijatре, logopede i sl.), umjesto da odaberu nestručnu osobu koja im njihovu situaciju može i dodatno otežati.'  
Za kraj, knjige za samopomoć daju nadu da se nešto može promijeniti, a to je već dobar temelj za promjenu. Knjige koje nude cjelokupne i dokazane savjete koje čitatelja vode korak po korak prema dugoročnim promjenama, koje nisu glupe i postigle su neke zanimljive rezultate na pravim ljudima, trebale bi biti naš izbor. Iskoristite ljeto za kakav dobar self-help.

## AFIRMATIVNE IZJAVE

Psihologinja Joanne V. Wood sa Sveučilišta Waterloo otkrila je da se osobe koje imaju nisko samopouzdanje osjećaju još lošije nakon ponavljanja pozitivnih izjava o sebi poput 'ja sam osoba vrijedna ljubavi', 'ja mogu uspjeti', 'prihvaćam sebe takvog kakav jesam' i sl. Dokazano je to pokusom u kojem su dvije skupine ispitanika - jedna puna samopouzdanja, druga niskog samopouzdanja - morale ponavljati afirmativnu izjavu. Proveden je i pokus s ispitanicima niskog samopouzdanja koji nisu izgovarali afirmativnu rečenicu - oni su se osjećali bolje od ispitanika niskog samopouzdanja koji su govorili pozitivno o sebi. S druge strane, samopouzdana ispitanici osjećali su se tek nešto malo bolje. Kad su mogli negativno govoriti o sebi, oni niskog samopouzdanja osjećali su se bolje.