

Pewności siebie można się nauczyć

Co więc możesz zrobić, aby poprawić swoją samoocenę, a co za tym idzie zwiększyć pewność siebie?

Pewność siebie to podstawa udanego życia i osiągnięcia sukcesu w życiu zawodowym. Pewność siebie to czynnik determinujący to, co może wydarzyć się w twoim życiu. Często jest tak, że mamy wielkie marzenia, wielkie plany, ale nie mamy odwagi ich zrealizować, ponieważ mamy niską samoocenę. Co więc możesz zrobić, aby poprawić swoją samoocenę, a co za tym idzie zwiększyć pewność siebie?

1. **Zadbaj o swój wygląd.** Jeśli będziesz lepiej wyglądał to będziesz się również lepiej czuł. Tak już jest i kropka. Dlatego bądź zawsze zadbany. Pogódź się z tym, że wygląd ma i zawsze będzie miał znaczenie.
2. **Znajdź stałe wartości w swoim życiu.** To może być rodzina, przyjaciele, pasja. Coś, co zawsze będzie w twoim życiu, niezależnie od tego, w którą stronę podążysz, jakie decyzje podejmiesz. Każdy człowiek potrzebuje czegoś stałego w swoim życiu, niezależnie od tego, kim jest.
3. **Myśl o sobie, jako o osobie pewnej siebie.** Siła myśli jest naprawdę potężna. Wyobrażaj sobie, że jesteś pewnym siebie człowiekiem, który bez problemów osiąga to, co sobie zamierzył. Graj pewnego siebie w życiu, a zobaczysz, że z czasem to „udawanie” nie będzie już potrzebne, gdy odkryjesz, że robisz to naturalnie.
4. **Znajdź pewnych siebie przyjaciół i trzymaj się z nimi.** Jak to mówią, „kto, z kim przystaje, takim się staje”. Gdy dla nich naturalną rzeczą będzie na przykład taniec na rynku, to i ty z czasem będziesz traktował to, jako coś normalnego. Idealni przyjaciele to tacy, którzy będą Cię wspierać i dodawać otuchy, a nie krytykować na każdym kroku.
5. **Zastanów się nad przyczyną swojej niskiej samooceny.** Może to wydarzenia z dzieciństwa nie dają Ci cieszyć się życiem, jak byś tego chciał? Najwyższy czas rozprawić się z przeszłością. Nie wahaj się skorzystać z pomocy psychologa. Miliony osób korzysta z jego pomocy. Nie zniechęcaj się, gdy jeden nie spełni twoich oczekiwań. Szukaj do skutku tego, który Ci odpowiada.
6. **Bądź przygotowany do sytuacji, które Cię czekają.** Pewność siebie często tracimy w sytuacjach nieznanych, gdy nie jesteśmy przekonani czy sobie poradzimy. Dobre przygotowanie pozwoli nam zwiększyć naszą pewność siebie.
7. **Daj sobie prawo do błędu.** Nie musisz być idealny. Błędy mogą zdarzyć się każdemu. Wyciągnij z nich wnioski i nie rozpamiętuj ich w nieskończoność. Ludzie prawdopodobnie zapomną dużo szybciej niż Ty. Przestań skupiać się na sobie. Ludzi naprawdę mają lepsze rzeczy do robienia, niż myślenie o tym czy coś Ci się dzisiaj udało czy nie. Wyobraź sobie odwrotną sytuację. Czy jeśli ktoś znajomy zrobi coś głupiego jak długo o tym myślisz? Z pewnością tylko przez chwilę, a potem wracasz do swoich spraw. Tak jest z każdym człowiekiem. Ludzie, to jest naturalne od zawsze najbardziej skupiają się na myśleniu o sobie samych
8. **Pamiętaj o tym, co już osiągnąłeś.** Dobrym sposobem jest zapisywanie tego, co udało Ci się osiągnąć. Gdy spojrzysz na to, co zapisałeś, lista może być naprawdę długa. Nie bój się nowych wyzwań, tylko pokonując swoje lęki możesz się rozwijać.

Nabycie czy przywrócenie poczucia własnej wartości jest długotrwałym procesem, który pomoże Ci zmienić Twoje życie, na takie, które pragniesz. W końcu co to za życie, gdy z każdej strony ograniczają Cię własne leki, nieprawidłowe przekonania, które nie pozwalają Ci żyć? Nie zniechęcaj się, gdy przez pewien czas nie będziesz widział efektów. Trening czyni mistrza. Niektóre rzeczy musisz po prostu wyćwiczyć. Każdy z nas jest w stanie wyrobić w sobie prawidłowe poczucie własnej wartości i pewność siebie, jeśli tylko poświęci na to odpowiednią ilość czasu. Nie zwlekaj! Zaczynaj już dziś.

<http://niewiemkimbyc.blogspot.com/>

Autor: ula07

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl