

KURS BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE



Źródło: <http://liczysiewynik.pl/wp-content/uploads/2015/04/pewnosc-siebie-1050x726.jpg>

Darmowy materiał szkoleniowy w postaci próbki!

W pełnym szkoleniu cały materiał szkoleniowy z możliwością zdania egzaminu i otrzymania dokumentów potwierdzających ukończenie szkolenia.

Spis treści

Znaczenie socjalizacji w procesie budowania pewności siebie.....	7
<i>CZYNNIKI POTĘGUJĄCE NIEPEWNOŚĆ SIEBIE</i>	9
<i>PRZYCZYNY BRAKU PEWNOŚCI SIEBIE</i>	12
<i>EFEKTY BRAKU PEWNOŚCI SIEBIE</i>	15
Droga odnajdywania pewności	18
<i>KROK 1 - OKREŚLENIE CZYNNOŚCI I SYTUACJI, W KTÓRYCH NIGDY NIE BRAKUJE PEWNOŚCI</i>	18
<i>KROK 2 - IDENTYFIKACJA KLUCZOWYCH SFER WYMAGAJĄCYCH PEWNOŚCI</i>	20
<i>KROK 3 - PRZERYWANIE NEGATYWNEGO DIALOGU</i>	25
<i>KROK 4 - POŻEGNANIE Z PRZESZŁOŚCIĄ</i>	31
<i>KROK 5 - UŚWIADOMIENIE SOBIE SWOICH MOCNYCH I SŁABYCH STRON</i>	36
Działania pośrednie i bezpośrednie w budowaniu pewności siebie.....	40
<i>DZIAŁANIA POŚREDNIE</i>	40
<i>BEZPOŚREDNIE DZIAŁANIA BUDUJĄCE PEWNOŚĆ SIEBIE</i>	44
Budowanie pewności siebie - porady i ćwiczenia.....	47
<i>AKCEPTACJA</i>	47
<i>AKCEPTACJA SAMEGO SIEBIE</i>	52
<i>ODRZUCENIE WSZELKICH ZŁYCH PRZEKONAŃ NA SWÓJ TEMAT, SKUPIANIE SIĘ NA POZYTYWACH</i>	56
<i>SAMOŚWIADOMOŚĆ I KONCENTROWANIE SIĘ NA SOBIE</i>	59
<i>KONCENTROWANIE SIĘ NA DZIAŁANIU I CELU</i>	62
<i>WIARA WE WŁASNE SIŁY I MOŻLIWOŚCI ORAZ WIZJA SUKCESU</i>	65
<i>WIZUALIZACJA</i>	68
<i>POZWÓL SOBIE NA PORAŻKĘ I BŁĘDY</i>	70

<i>ZACHOWAJ DYSTANS I BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY</i>	73
<i>ODPOWIEDNIE NASTAWIENIE</i>	81
<i>PRZEŁAMUJ SWOJE LĘKI</i>	83
<i>PODEJMIJ WALKĘ ZE SWYMI NAWYKAMI</i>	85
<i>OKREŚL SWOJE ŹYCIOWE CELE I ZNAJDŹ SWÓJ AUTORYTET</i>	89
<i>BĄDŹ PEWNY SIEBIE ZAWSZE WTEDY, GDY ZAJDZIE TAKA POTRZEBA</i>	94
<i>BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE POPRZEZ MOWĘ CIAŁA</i>	96
Pewność siebie w wybranych zagadnieniach związanych z komunikacją i relacjami międzyludzkimi	103
<i>WYDARZENIA SPOŁECZNE</i>	104
<i>WYSTĄPIENIA PUBLICZNE</i>	107
<i>ROZMOWA KWALIFIKACYJNA</i>	111
Skuteczna komunikacja w relacjach interpersonalnych	114
<i>O TYM NALEŻY PAMIĘTAĆ PROWADZĄC KONWERSACJĘ</i>	117
Celne riposty jako element pewności siebie	124
<i>CEL RIPOSTOWANIA</i>	129
<i>GŁÓWNE ZASADY RIPOSTOWANIA</i>	132

Zanim rozpoczniesz budować swoją pewność siebie, sprawdź najpierw w jakim stopniu i czy w ogóle dotyczy Cię problem braku pewności siebie oraz w jaki sposób brak pewności siebie wpływa na Twoje życie. W tym celu rozwiąż poniższy test:

1. Nie robię wielu rzeczy, o których marzę, ponieważ boję się reakcji otoczenia - krytyki innych osób, wyśmiania, itp.

- a) zazwyczaj
- b) czasami
- c) rzadko
- d) nigdy

2. Wyobrażam sobie, jakie mogą być negatywne skutki danego działania i dlatego rezygnuję z niego.

- a) zazwyczaj
- b) czasami
- c) rzadko
- d) nigdy

3. Uważam, że jestem gorszy od innych osób.

- a) zazwyczaj
- b) czasami
- c) rzadko
- d) nigdy

4. W towarzystwie innych osób jestem bardzo cichy i boję się wypowiadać swoje zdanie, by się nie skompromitować.

- a) zazwyczaj
- b) czasami
- c) rzadko

d) nigdy

5. Nie potrafię wyrażać swoich emocji.

a) zazwyczaj

b) czasami

c) rzadko

d) nigdy

6. Mam problemy z nawiązywaniem kontaktów z innymi osobami.

a) zazwyczaj

b) czasami

c) rzadko

d) nigdy

7. Nie wierzę, że jestem w stanie cokolwiek zrobić.

a) zazwyczaj

b) czasami

c) rzadko

d) nigdy

8. Lubię bezpieczeństwo, boję się zmian.

a) zazwyczaj

b) czasami

c) rzadko

d) nigdy

9. Długo rozmyślam i analizuję dane wydarzenie.

a) zazwyczaj

b) czasami

c) rzadko

d) nigdy

10. Nie lubię się wyróżniać i zwracać na siebie uwagę.

- a) zazwyczaj
- b) czasami
- c) rzadko
- d) nigdy

11. Zazdrozczę innym osobom tego jakie są.

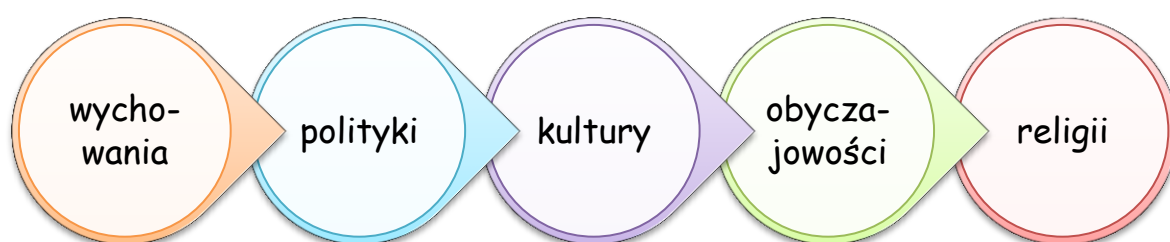
- a) zazwyczaj
- b) czasami
- c) rzadko
- d) nigdy

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś zaznaczając odpowiedź a lub b, oznacza to, że możesz mieć problem z brakiem pewności siebie, co niestety negatywnie wpływa na jakość Twojego życia. Możesz to zmienić już dziś!
Zapraszamy do lektury!

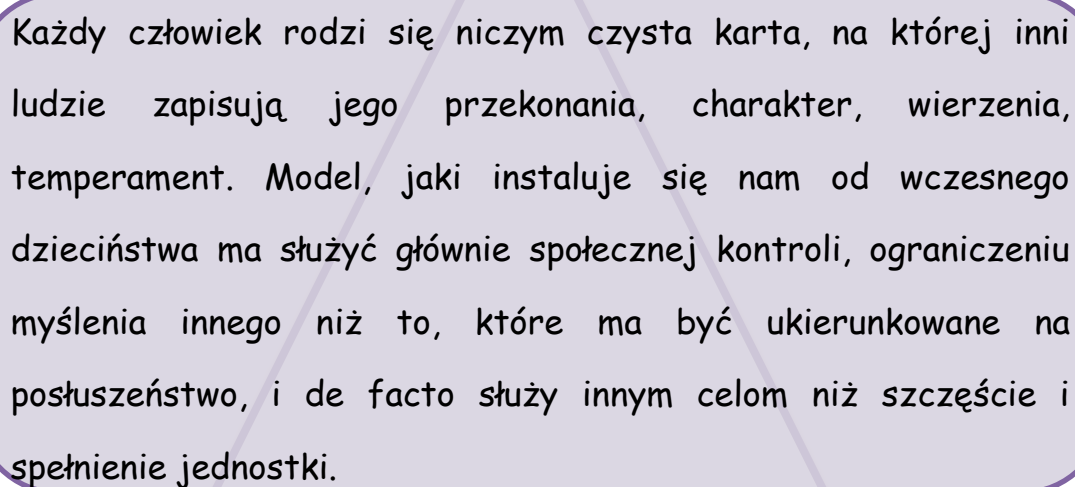
Znaczenie socjalizacji w procesie budowania pewności siebie



Każde społeczeństwo, przez lata doświadczeń, historycznych wydarzeń, indywidualny rozwój, utrwaliło sobie pewien model świata, w którym wyraźnie rysują się różnice w kwestii:

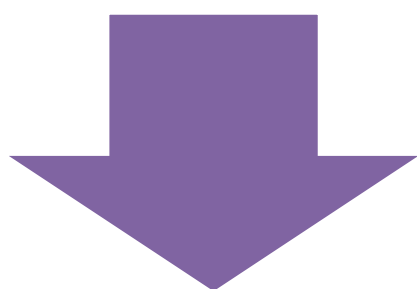


Ponadto każdy człowiek kształtowany jest przez najbliższe otoczenie, które zwłaszcza w pierwszych latach życia, wywiera ogromny wpływ na naszą osobowość, przekonania, postrzeganie rzeczywistości. Oddziaływania społeczeństwa i otoczenia mogą niekiedy przybierać negatywną formę, a brak pewności siebie jest jednym z efektów tego typu nacisków.



Każdy człowiek rodzi się niczym czysta karta, na której inni ludzie zapisują jego przekonania, charakter, wierzenia, temperament. Model, jaki instaluje się nam od wczesnego dzieciństwa ma służyć głównie społecznej kontroli, ograniczeniu myślenia innego niż to, które ma być ukierunkowane na posłuszeństwo, i de facto służy innym celom niż szczęście i spełnienie jednostki.

Cała tematyka pewności siebie nie prowadzi do budowania pewności, ale do jej odzyskania, przypomnienia pewności, którą każdy ma w sobie. Pewność siebie nie jest zapisywana w kodzie genetycznym, jest całkowicie do wyuczenia i ukształtowania przez zdobyte doświadczenia oraz przyjęte sposoby reagowania.



Urodziłeś się dzieckiem pewnym siebie i Twoim zadaniem nie jest tworzenie pewności siebie,

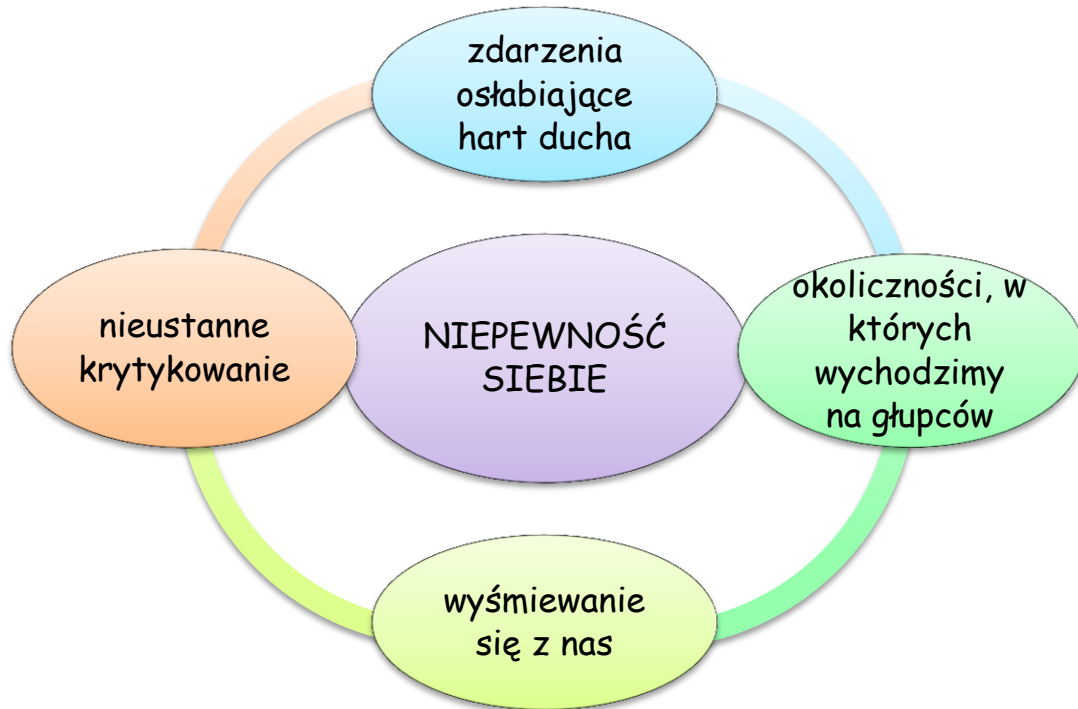
a odzyskanie tego, co było Twoje od zawsze i nadal tkwi w Tobie pod warstwami socjalizacji.



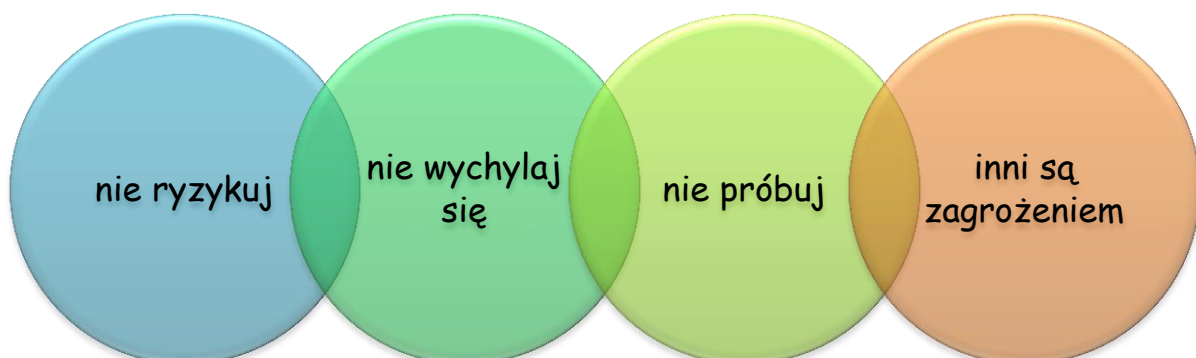
CZYNNIKI POTĘGUJĄCE NIEPEWNOŚĆ SIEBIE

Wychowanie ma ogromny wpływ na to, czy człowiek potrafi radzić sobie z trudnościami i problemami, czy jest przez nie pokonywany.

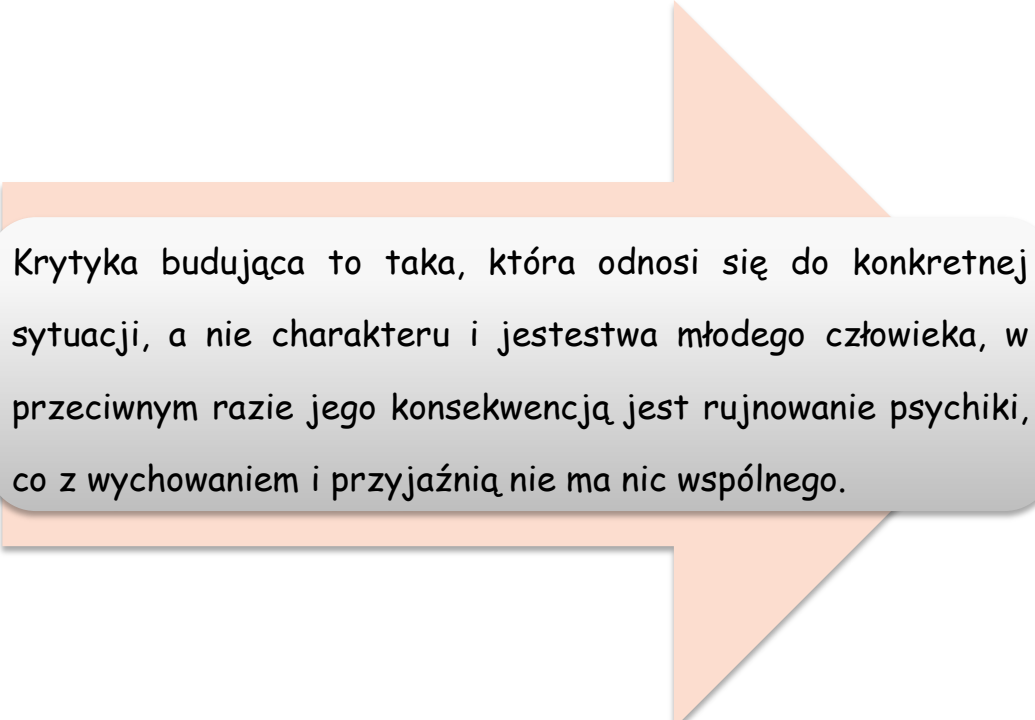
Najbardziej negatywnie na pewność siebie wpływają:



Zdarzenia osłabiające hart ducha i okoliczności, w których wychodzi się na głupców, często wynikają np. z braku określonych umiejętności (gry w piłkę), wad wymowy, wyglądu zewnętrznego, itp. **Rodzą one reakcje obronne - wzmożonej kontroli i wycofania**, które można sformułować w zasady:




Nieustanna krytyka już w dzieciństwie wywołuje zanik pewności, a po to narzędzie sięgają najczęściej bliscy i osoby mające decydujący wpływ na kształtowanie się osobowości młodego człowieka, czyli: nauczyciele, rodzice, rodzeństwo, znajomi, przyjaciele. **Średnio, na jedną pochwałę dziecka przypada aż dziewięć krytyk, które najczęściej dotyczą jego osoby, a nie czynu.**



Krytyka budująca to taka, która odnosi się do konkretnej sytuacji, a nie charakteru i jestestwa młodego człowieka, w przeciwnym razie jego konsekwencją jest rujnowanie psychiki, co z wychowaniem i przyjaźnią nie ma nic wspólnego.

Każde zdarzenie z dzieciństwa nie przechodzi bez echa dla rozwoju osobowości, a często bywa, że przekonania wówczas wyrobione, pozostają na zawsze. Wielu ludzi pielęgnuje spostrzeżenia z tamtego okresu, chociaż dawno straciły na aktualności i nie mają racji bytu.

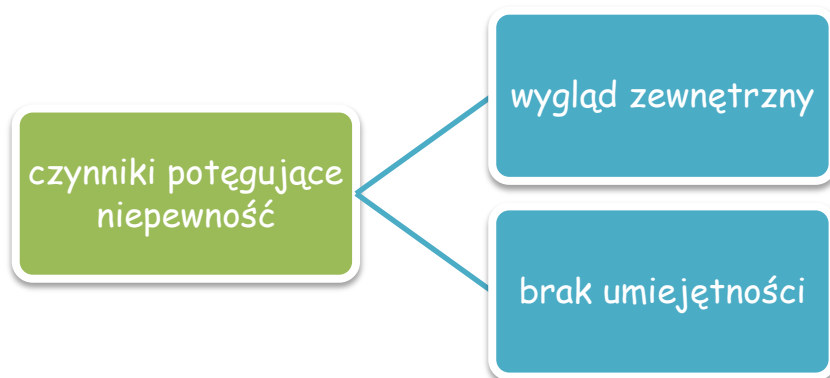


Wszystkie wymienione wyżej warunki mogą tłumić pewność siebie, ale dobrą wiadomością jest fakt, że nie można jej utracić na stałe! Tkwi ona nieustannie w każdym człowieku i można ją rozbudzać zawsze i wszędzie.

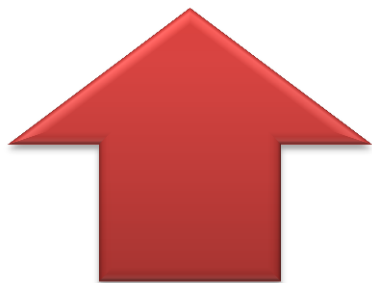


PRZYCZYNY BRAKU PEWNOŚCI SIEBIE

Dopóki nie zidentyfikuje się przyczyn braku pewności siebie, bezcelowe jest podejmowanie jakichkolwiek działań zmierzających do naprawy zaistniałego stanu rzeczy. Oprócz wymienionych wyżej nieprawidłowości w przebiegu socjalizacji, która często powoduje narastanie nieakceptacji siebie i osłabienie pewności, za ich powstanie odpowiadają dwa główne czynniki:



Brak umiejętności



Trudno być pewnym siebie w dziedzinie wymagającej umiejętności, których się nie posiada.



Dobre samopoczucie i normalne funkcjonowanie jest możliwe tylko wtedy, gdy człowiek zna swoją wartość, ze szczególnym uwzględnieniem mocnych stron i posiadanych słabości.

Nigdy nie będzie się dobrym we wszystkim, ale można być dobrym w wybranych przez siebie dziedzinach i rolach.

Wygląd zewnętrzny

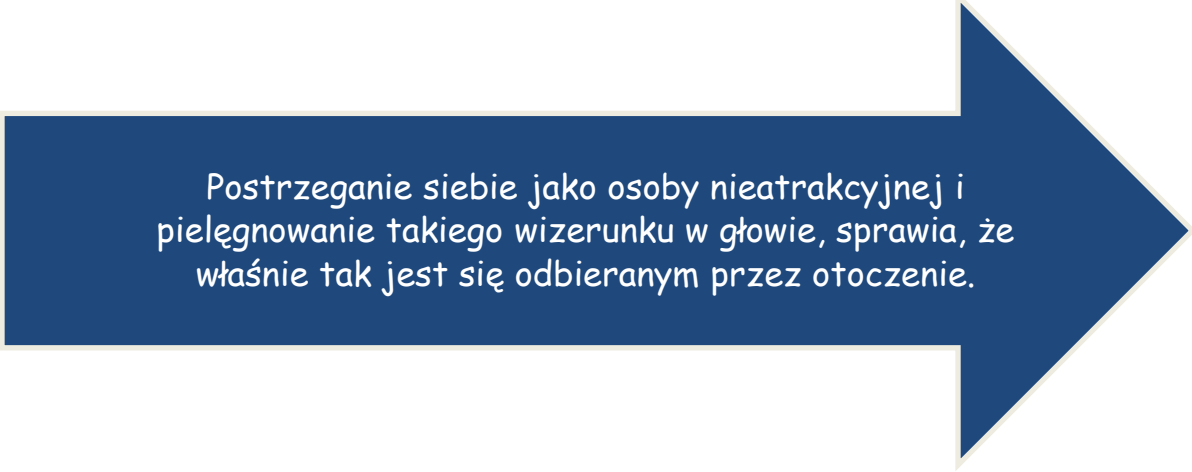
- *Powszechnie wiadomo, że osoby atrakcyjne zazwyczaj czują się dużo pewniej w towarzystwie. Wynika to z faktu, że czują się dobrze w swoim ciele, takie też sprawiają wrażenie i tak są odbierane.*

Wbrew pozorom, to nie elementy wyglądu zewnętrznego - uwarunkowane genetycznie - a elementy, nad którymi mamy kontrolę, w największym stopniu wpływają na to, jak jesteśmy postrzegani.



Dodatkowo, zmiennymi elementami wpływającymi na atrakcyjność są:

- uczesanie,
- kolor włosów,
- opalenizna.

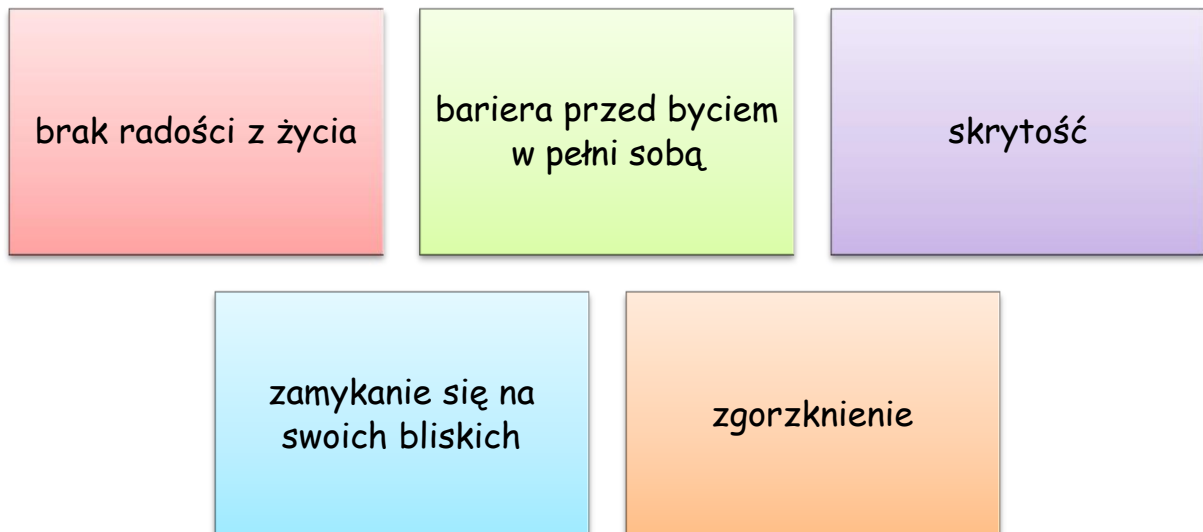


Postrzeganie siebie jako osoby nieatrakcyjnej i pielęgnowanie takiego wizerunku w głowie, sprawia, że właśnie tak jest się odbieranym przez otoczenie.

Kwestia wyglądu jest o tyle ważna, że można go zmieniać, poprawiając sylwetkę, dietę, styl ubierania, fryzurę, itd. Warto przyjrzeć się swojemu wyglądowi i jeśli jest on przyczyną naszego braku pewności siebie, podjąć stosowne kroki.

EFEKTY BRAKU PEWNOŚCI SIEBIE

Początkowo brak pewności siebie nie jest dokuczliwy, dopiero wraz z upływem czasu, coraz bardziej nam przeszkadza. Najbardziej odczuwalne są:



Życie człowieka pozbawionego pewności siebie jest wielką udręką, odbywa się jakby za ścianą, która odgradza go od innych, a nawet od siebie.

Pochodną braku pewności siebie jest nieśmiałość, która paraliżuje, powoduje życie w strachu i totalnej bezsilności wobec tego, co człowieka spotyka.

Życie ludzi bez poczucia własnej wartości sprowadza się do unikania jakiegokolwiek cierpienia, a dążenie do tego nosi znamiona paniki. Paraliżuje także wszelkie działania, które w końcowym efekcie mogą przynieść klęskę, rozczarowanie, wyśmianie.

Umysł człowieka z niskim poczuciem własnej wartości wywołuje permanentny, irracjonalny strach, który ma chronić przed niebezpieczeństwem, utożsamianym z działaniem.

Rozum funkcjonuje wówczas z zaburzoną oceną tego co dobre i złe, a tzw. filtry percepcyjne, weryfikujące odbieraną rzeczywistość, fałszywie ją oceniają.

Widać to szczególnie w sytuacjach kryzysowych, stresowych, problemowych, kiedy jedni radzą sobie bez trudności, a inni załamują się i nie dają sobie rady.

Zachowania osoby niepewnej siebie w relacjach z nieznanymi jej ludźmi

nie potrafi pociągnąć rozmowy i obwinia się za to

odczuwanie skrępowana

nieodparta potrzeba powrotu do domu i samotności

gloryfikacja innych - są atrakcyjni, nieomylni, silni

postrzeganie siebie jako nieudacznika

Życie osób niepewnych siebie jest życiem uzależnionym od wielu czynników zewnętrznych, z których najważniejszy to opinia otoczenia. Na pewno osoby, które nie akceptują siebie w pełni, nie mają dość odwagi by podjąć działania wbrew innym, a idąc tą drogą nigdy niczego w życiu nie osiągną.

Niekiedy brak pewności siebie mylony jest ze skromnością.

Często osoby zamknięte w sobie, ciche, utożsamia się z ludźmi szlachetnymi, dobrymi i wyrozumiałymi,

a w rzeczywistości po prostu nie lubią się one wychylać, podążają za głosem tłumu i najzwyczajniej boją się marzyć.

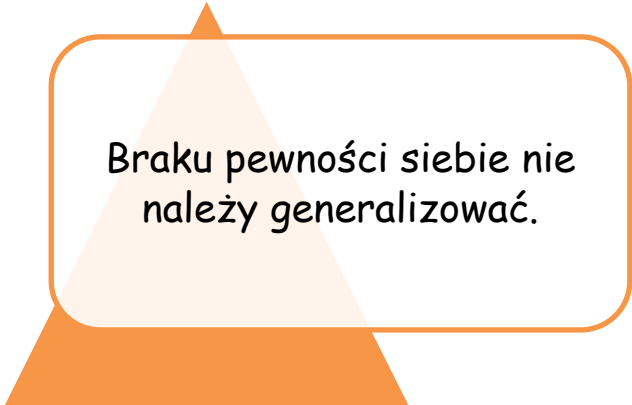
Brak pewności siebie nie jest również tożsamy z:

- opanowaniem
- wrażliwością
- skromnością

Osobom o zaburzonym poczuciu własnej wartości towarzyszy zagubienie i pewna niemoc w uzewnętrznianiu swoich uczuć. Nawet jeśli spotyka je coś pozytywnego, to nie potrafią się tym cieszyć. Nie postrzegają siebie jako osoby wartościowe, nie są w stanie uwierzyć, że mają moc, która w nich drzemie i jedyne, co trzeba, to po nią sięgnąć.

Droga odnajdywania pewności

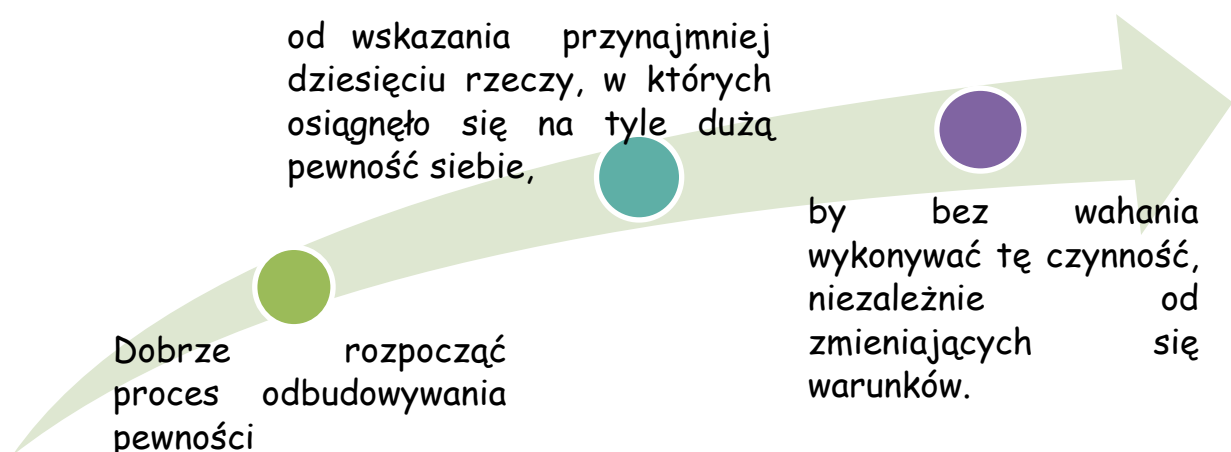
Ponieważ pewność nie dotyczy całości, należy mieć określony punkt odniesienia, który zazwyczaj stanowi konkretna sytuacja.



Braku pewności siebie nie należy generalizować.

Braku pewności w jednym momencie, nie należy utożsamiać z brakiem pewności w ogóle, ponieważ w innej sytuacji, zmienionych warunkach czasowo - przestrzennych, wcale nie musi jej brakować.

KROK 1 - OKREŚLENIE CZYNNOŚCI I SYTUACJI, W KTÓRYCH NIGDY NIE BRAKUJE PEWNOŚCI



Nie muszą to być wielkie sprawy, spokojnie można zacząć od bardzo prostych.

Warto wypunktować to, w czym jest się dobrym, np. pieczenie ciast, jazda na rowerze, zabawa z dziećmi, bieganie, pisanie, itp.

W dalszej kolejności należy się skupić na swoich pasjach, zainteresowaniach, zwłaszcza w tych czynnościach, którym wykonywaniu towarzyszy pewność.

Jeśli ma się opanowaną przynajmniej jedną taką umiejętność, to znaczy, że posiada się zdolność, by się uczyć, a jeśli ktoś jest zdolny do nauki, to może osiągnąć niemal wszystko.

W początkowym etapie odbudowywania poczucia pewności siebie, istotna jest zmiana myślenia z „to niemożliwe”, na „nic nie jest niemożliwe”, które trzeba w sobie pielęgnować.

Przekonanie o drzemającym w każdym potencjale,

musi być przeświadczeniem płynącym i z Twojego wnętrza, bez niego nie przezwycięzysz żadnej słabości, w żadnej dziedzinie.

Na tym etapie wystarczy uświadomić sobie, co tak naprawdę chce się przezwyciężyć, bo na pewno nie można być dobrym i pewnym we wszystkim, ale można osiągnąć mistrzostwo w określonych dziedzinach.

KROK 2 - IDENTYFIKACJA KLUCZOWYCH SFER WYMAGAJĄCYCH PEWNOŚCI



Ten etap wykorzystuje siłę przekonań w procesie odbudowywania pewności siebie.

Praktycznie od wczesnego dzieciństwa każdy wyrabia sobie mnóstwo przekonań na przeróżne tematy, które w procesie nauki i doświadczania mogą podlegać weryfikacji. Są jednak takie przekonania, które powstały w wieku kilku lub kilkunastu lat, ale człowiek dalej się nimi posługuje, nie zdając sobie sprawy, że są: nieprzydatne, ograniczające, niekorzystne, hamujące go.

Przykład: Siłę przekonań można zobrazować za pomocą małego słonia, który trafia do cyrku. By uniemożliwić mu ucieczkę, treserzy przywiązywali go do palika wbitego w ziemię. Zwierzę pragnące wolności szarpało się i walczyło o wolność, podejmowało próby ucieczki, ale za każdym razem sznur skutecznie hamował jego zapędy.

Przez kilkanaście miesięcy przywiązywano słonika do tego samego pala, a nieudane próby oswobodzenia się, stępily jego marzenia o wolności, aż całkowicie je porzucił, nie wierząc, że kiedykolwiek uda mu się wrócić do domu.

Po latach słoń urósł, dalej przywiązywano go do tego samego pala, który wyrwałby teraz z łatwością, ale nigdy tego nie zrobił. Zestarzał się i umarł w niewoli, nigdy nie powracając do marzeń o wolności.

Ta opowieść obrazuje mechanizm wyrabiania w sobie ograniczających przekonań, które blokują realizację własnego potencjału.

Najistotniejszą kwestią na tym etapie jest zweryfikowanie i zmiana tych przekonań, które są już nieaktualne, niekorzystne, ograniczające.



Jak najlepsza i najtrafniejsza identyfikacja swoich możliwości, to najważniejszy krok w procesie odbudowy pewności siebie i osiągnięciu życiowego sukcesu.

Na tym etapie człowiek często zderza się z oporem i negatywną reakcją otoczenia, które będzie powtarzało:

- „to za trudne”,
- „daj spokój”,
- „nie dasz rady”,
- „to się nie uda”,
- „to niemożliwe”.

Zawsze można wziąć pod uwagę to, co inni mają do powiedzenia, ale w ostatecznym rozrachunku człowiek sam najlepiej wie, na ile go stać.

Wszystko zaczyna się i jest w głowie - jeśli czujesz, że „możesz to zrobić”, to jest to prawda, bo znasz siebie lepiej niż ktokolwiek inny.

Zidentyfikuj swoje nawarstwione przekonania, które Cię niszczą i blokują.

Oczywiście nie chodzi o takie podejście, żeby zacząć coś robić i utrzymywać przekonanie, że robi się to świetnie. Trzeba przede wszystkim znać siebie, być świadomym olbrzymich pokładów możliwości tkwiących w każdym oraz poznać to, co nakłada na nie blokadę.

ISTOTNE CECHY PRZEKONAŃ

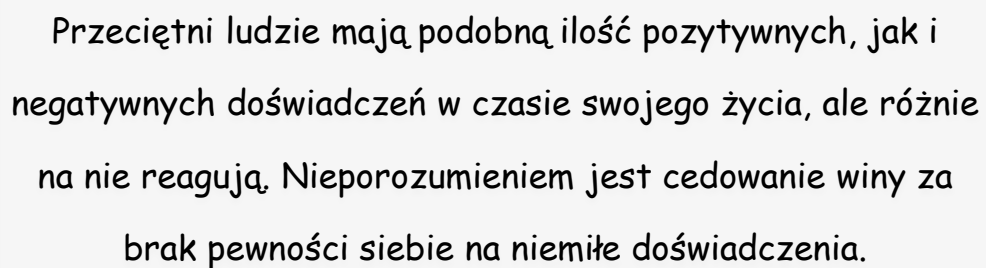
<p>przekonania ograniczające hamują osiągnięcia w każdej dziedzinie i stawiają człowieka na straconej pozycji</p>	<p>utrzymują się w głowie i odnoszą się do akcji - przez działanie można zmienić sposób myślenia</p>	<p>nabywa się je poprzez naukę (nabieranie pewności siebie to praktyka) i buduje na dialogu, jaki prowadzi człowiek ze sobą we własnej głowie</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pewność siebie należy budować na własnych przekonaniach na określony temat, a nie na opinii innych ludzi, którzy de facto nie mają mocy wpływać na Twój sposób myślenia.

Zmiana sposobu myślenia na bardziej korzystny polega na zaprogramowaniu podświadomości na nowe przekonanie, co stanowi fundament budowania pewności siebie. Przełamanie starego stylu myślenia musi być zsynchronizowane z wiarą, że wszystko mogę zrobić lepiej.

Jeśli podejmie się jakieś działanie z wiarą w jego sukces, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że tak się stanie. Przekonanie np. o własnej nieatrakcyjności popycha do działań sabotujących własny wizerunek - zaniedbywania wyglądu, zachowania, higieny, kultury osobistej. Powtarzanie

sobie, że jest się atrakcyjną osobą, skłania do dbania o siebie i pociąga za sobą reakcję otoczenia, które zaczyna postrzegać Cię jako taką osobę.



Przeciętni ludzie mają podobną ilość pozytywnych, jak i negatywnych doświadczeń w czasie swojego życia, ale różnie na nie reagują. Nieporozumieniem jest cedowanie winy za brak pewności siebie na niemiłe doświadczenia.

KROK 3 - PRZERYWANIE NEGATYWNEGO DIALOGU



Bardzo ważne jest, by mieć świadomość swoich reakcji na negatywne zdarzenia oraz tego, w jaki sposób mówi się wówczas do siebie samego. Negatywny dialog, który się wtedy prowadzi, wpływa na zły humor i trudne stany emocjonalne, dlatego przerwanie go chroni przed niepożądanym samopoczuciem.

Ponieważ przekonania są zmienne, to przy odrobinie dobrych chęci, można je poprawić, ulepszyć, a w konsekwencji nabrać pewności. Wiadomym jest, że powtarzanie określonych czynności w pewien sposób ośmiela nas i czyni bardziej pewnymi. Dotyczy to wszystkich czynności, których wykonywanie budzi lęk.

Jednym z takich lęków jest strach przed wystąpieniami publicznymi, który nazywa się glassofobią. Należy do najsilniejszych i najczęstszych lęków.

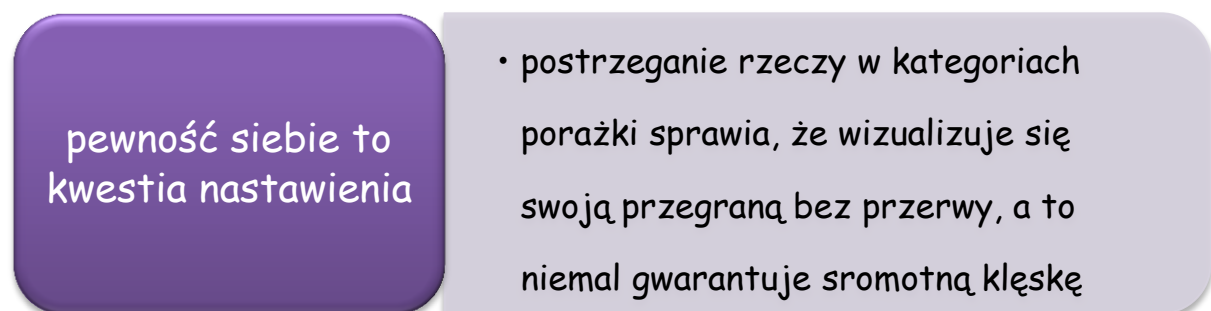
Są ludzie, którzy publicznych wystąpień boją się bardziej niż śmierci, drżąc na samą myśl, że będą oceniani. Lęk potęgowany jest brakiem doświadczenia, ale trudno je zdobyć, gdy strach przed wyjściem na scenę jest paraliżujący.

Najkorzystniejszym rozwiązaniem w takich sytuacjach jest zmiana nastawienia.

Na wypadek takich sytuacji należy nauczyć się utrzymywać w głowie pozytywne przekonania typu:



Niewielka różnica w nastawieniu, a ma ogromne znaczenie!!! Można pokusić się o sformułowanie stwierdzenia:



W trakcie procesu budowania pewności siebie konieczne stają się bardzo pozytywne przekonania. Bez nich dotarcie do pewności siebie jest niemożliwe. Warto odwoływać się do pozytywnego myślenia, choćby takiego:

żadna rzecz nie jest na tyle silna,
by mnie pokonać

prawdziwe życie to droga rozwoju

porażki, które mam za sobą, te,
których doświadczam lub
doświadczę, są dla mnie ogromną
pomocą i nieocenioną szansą w
rozwoju

życie bez wyzwań to nudne życie

doświadczenia tylko mnie
umacniają

gdybym nie miał celu, nawet z
pozoru nieosiągalnego, moje życie
stałoby się nudne

niepowodzenia przyjmę z chęcią,
bo uczą mnie naprawdę
wartościowych rzeczy

Pewność siebie często jest utożsamiana z wrażeniem wywieranym na innych. *Jeżeli chce się być osobą lubianą i postrzeganą jako pewną siebie, to trzeba polubić siebie i swój styl, a nie udawać kogoś, kim się nie jest i nigdy nie będzie.*



Pozostawanie autentycznym i szczerym, pokochanie swojej oryginalności, może człowiekowi wyjść jedynie na dobre.



Szkodliwym dla osobistego rozwoju i budowania pewności siebie jest traktowanie życia w kategoriach czarno - białych: albo ja, albo oni. Ogromne parcie na dążenie do szczytu pochłania mnóstwo energii, a daje niepomernie mniej satysfakcji.

Ciągły stres sprawia, że nawet drobne sprawy urastają do rangi być albo nie być. Niepokojący poziom stresu powinien stymulować do myślenia, czy jest się we właściwym miejscu, czy na pewno podąża się właściwą ścieżką.



Tylko wewnętrzna pewność da człowiekowi odpowiedź na nurtujące go pytania o sens i rację bytu odczuwanych pragnień i dążeń. Dąż do tego, by czuć się dobrze z samym sobą, nie traktuj wszystkiego tak poważnie. Nawet rozwijanie pewności siebie ma być zabawą i pasją, a nie kolejnym zadaniem być albo nie być.

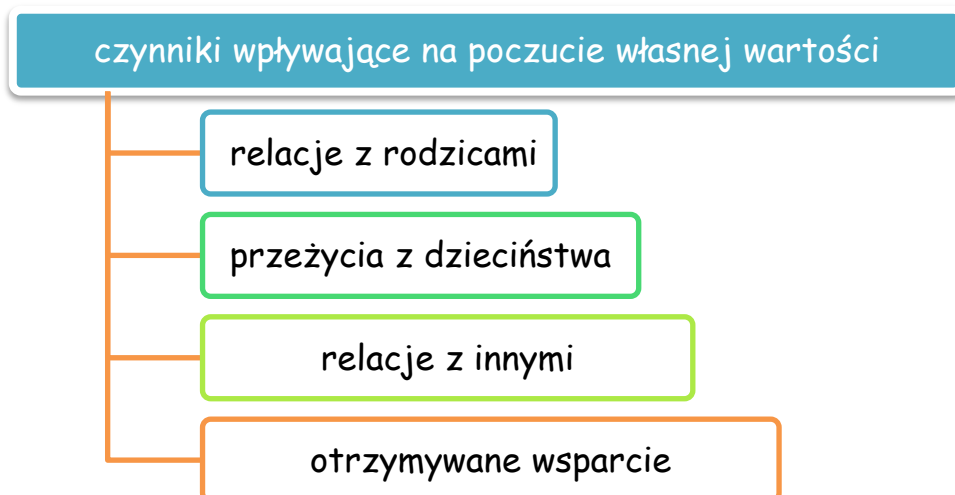
Życie ma się tylko jedno, więc warto je przeżyć tak, jak się pragnie i czuje!!!

W świetle powyższych argumentów, można się pokusić o zdefiniowanie pewności siebie

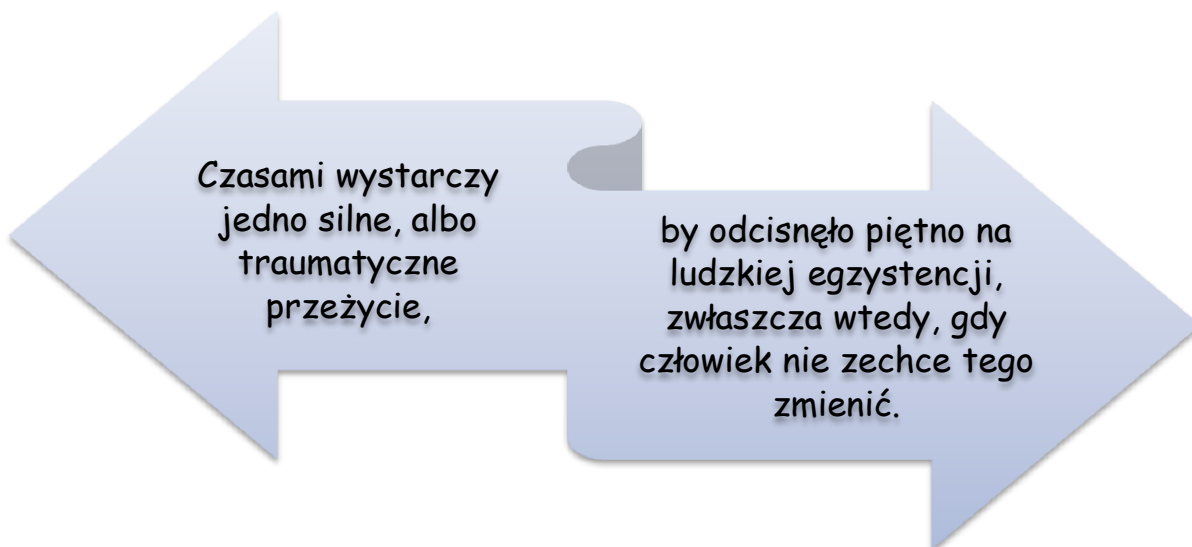
PEWNOŚĆ SIEBIE TO OBRAZ I WIZERUNEK SIEBIE W KONKRETNEJ SYTUACJI, NA KTÓRY SKŁADA SIĘ:

<p><i>poczucie odpowiedzialności za własne życie i kontroli nad nim</i></p>	<p><i>zaufanie do własnych zdolności, by podejmować zadania, które chce się lub ma potrzebę wykonać</i></p>	<p><i>wizerunek i obraz samego siebie w konkretnej sytuacji</i></p>
-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

Poczucie własnej wartości i szacunek do siebie samego nie jest w życiu rzeczą stałą. Podlega wahaniom na różnych etapach życia i pod wpływem różnorodnych wydarzeń i niemożliwe jest zbudowanie go w ciągu kilku sekund.



Psychiczne i fizyczne, obraźliwe traktowanie w dzieciństwie, negatywnie wpływa na poczucie własnej wartości.

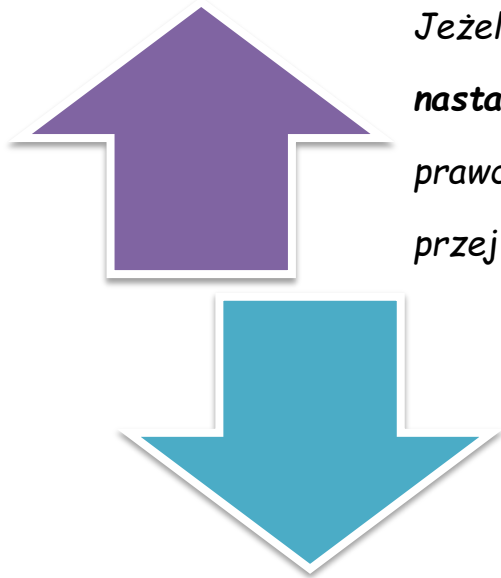


Czynniki budujące własną samoocenę:

- czas spędzany z wartościowymi ludźmi
- atmosfera przyjaźni, wsparcia, miłości w najbliższym otoczeniu
- doświadczenie wartościowych emocji i głębokich pozytywnych przeżyć
- unikanie ludzi krytykujących i negatywnych
- unikanie negatywnych emocji

KROK 4 - POŻEGNANIE Z PRZESZŁOŚCIĄ

Charakter dziecka kształtuje się w efekcie oddziaływań pięciu osób, z którymi spędza najwięcej czasu. Warto na tym etapie wskazać te osoby i ich dominujące cechy charakteru.



Jeżeli były to osoby o pozytywnym nastawieniu, to z dużym prawdopodobieństwem dziecko przejmie te cechy.

Obcowanie z ludźmi negatywnie postrzegającymi rzeczywistość kształtuje niską samoocenę i obniżone poczucie własnej wartości.

Budowanie wysokiego poczucia własnej wartości wymaga także zrównoważonej samooceny. Duże spustoszenie wywołuje nadmierną surowość i odmawianie sobie prawa do błędów. **Prawidłowa samoocena pozwala stwierdzić:**



Istnieją różne kombinacje pewności siebie i poczucia własnej wartości i każda objawia się innymi rezultatami:



Ludzie o takim charakterze stosunkowo szybko się denerwują i wykazują tendencję do niezadowolenia z pracy własnej i innych. Żyją w ciągłym stresie i napięciu. Z reguły są niecierpliwi, o bardzo surowej samoocenie. Nie są zdolni do akceptowania popełnianych przez siebie błędów.



Ludzie o takiej kombinacji cech zazwyczaj nie mogą pochwalić się zbyt dużymi osiągnięciami zawodowymi. Są mili i uprzejmi, znakomicie nadają się na przyjaciół i z pewnością można im zaufać. Z racji braku pewności siebie rzadko realizują własne marzenia, a ambitne cele pozostają poza ich zasięgiem.



Taka kombinacja jest ze wszech miar niekorzystna, co nie znaczy, że nie można jej zmienić. Ludzie z tego typu charakterem mają trudności ze zdobywaniem przyjaciół.

Brak pewności nie sprzyja również zdobywaniu osiągnięć w życiu zawodowym. Osoby z niskim poczuciem własnej wartości i brakiem pewności siebie, oprócz życia w ciągłym stresie, przejawiają również skłonność do depresji.

Im lepiej poznasz swoją osobowość, tym skuteczniej będziesz realizował drogę budowania pewności siebie.

Oczywiście trzeba owej samooceny dokonać rzetelnie i obiektywnie. **Jeżeli dominuje trzecia kombinacja** - brak pewności siebie z współwystępującym niskim poczuciem własnej wartości, nie należy

traktować się zbyt surowo albo, co gorsza popadać w desperację, ale zaakceptować to i zapragnąć zmiany.

Stan ten może być uzasadniony doświadczeniami, ale skoro określone przyczyny dały negatywne skutki, to budując pozytywne, w przyszłości można się spodziewać efektów sprzyjających wzrostowi pewności siebie i poczucia własnej wartości.



Póki co, pozwól odejść przeszłości.

Przeszłość nie podlega już żadnym zmianom, dlatego ciągłe przeżywanie żalu i poczucia winy powoduje jedynie rozdrapywanie ran. Żyje się tu i teraz i tylko w tej chwili można poczuć się szczęśliwym.

Zmieniając terażniejszość można spojrzeć:

na przeszłość z innej perspektywy

na przyszłość z nadzieją.

Rozstanie się z trudną i traumatyczną przeszłością jest bardzo oczyszczającym i inspirującym doświadczeniem. Od tej pory nie powinna ona burzyć terażniejszości, wpływać na podejmowane decyzje i wybory, ani odciskać piętna na przyszłości.

Pewność siebie a arogancja

PEWNOŚĆ SIEBIE
<ul style="list-style-type: none"> • zdolność do sprostania wyzwaniom i osiąganie postawionych sobie celów • poznanie swoich możliwości i robienie wszystkiego, by osiągnąć to, czego się pragnie • zdolność do wysiłku z wizją odniesienia sukcesu • pochodzi z wnętrza człowieka pragnącego spełnić swoje marzenia

AROGANCJA
<ul style="list-style-type: none"> • sztuczna pewność siebie wytworzona na pokaz • nosi znamiona pychy i chętności • taka osoba nikogo nie słucha, ma przeświadczenie o własnej nieomyślności, a także o tym, że wszystko robi zawsze najlepiej, poniżej innych ludzi, nie inspiruje i niczego nie buduje

Często granica między pewnością siebie a arogancją nie jest wyraźna, ale na pewno nie mają ze sobą zbyt wiele wspólnego. Myślenie o sobie jako o bardziej wartościowym stworzeniu, lepszym od innych jest bardzo zgubne i wcale nie lepsze niż całkowity brak pewności siebie.

KROK 5 - UŚWIADOMIENIE SOBIE SWOICH MOCNYCH I SŁABYCH STRON

Poznanie
swoich
słabości

jest konieczne, by wskazać, w których z nich chcemy się rozwijać, a które zostawić bez zmian.

Z drugiej strony, jest przynajmniej jedna rzecz, w czym jest się dobrym, co robi się świetnie, lepiej niż inni. Te rzeczy sprawiają, że człowiek czuje dumę i naturalny przyływ pewności siebie.

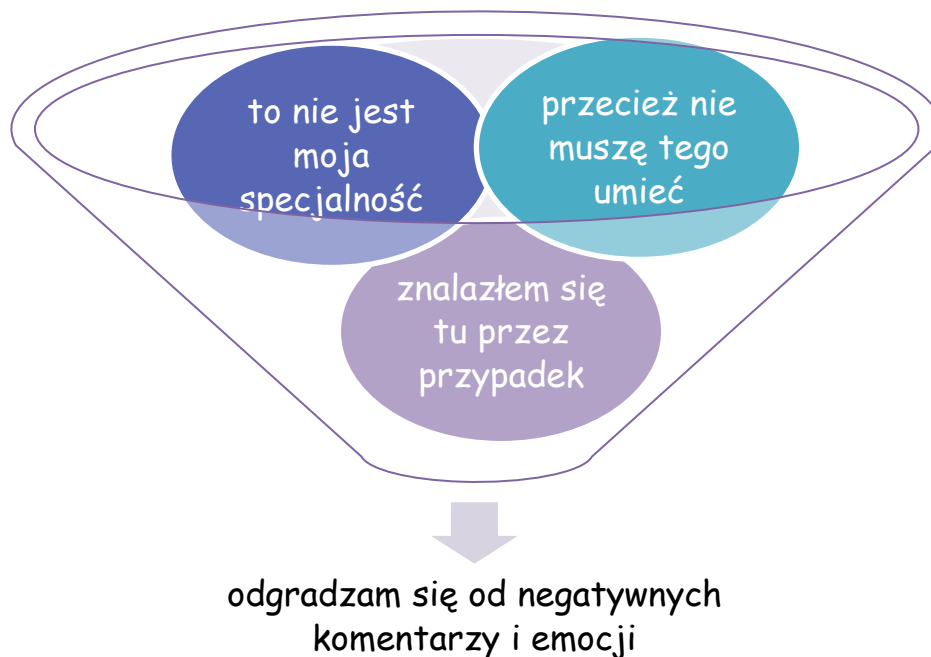


Budowanie pewności siebie bazuje na lepszym samopoznaniu. Człowieka, który zna swoje mocne i słabe strony, dużo trudniej skrzywdzić. Wymierzone przez innych „policzki” tracą moc, bo człowiek pewny to człowiek radosny, zadowolony, żyjący na co dzień w harmonii.

Życie nieustannie konfrontuje nas z naszymi słabościami. Zawsze spotkać można kogoś, kto wytknie cudze niedostatki, będzie próbował zdyskredytować w oczach innych, umniejszyć, a nawet poniżyć.



Reakcją na próby zdyskredytowania może być rozsądna, zdystansowana ocena sytuacji, np.:



Kolejną techniką radzenia sobie z próbą negatywnych ocen i komentarzy jest zmiana kierunku myśli i odwrócenie od nich uwagi. Zdrowo jest odciąć się od nieprzychylnego nam toku myślenia rozmówcy.

Jeżeli osoba nieprzychylnie mówiąca o naszym braku umiejętności stwierdza fakty, bo rzeczywiście nie jesteśmy specjalistami w jakiejś dziedzinie, to dobrym sposobem jest zwyczajne potwierdzenie jej słów. Zgodzenie się z rozmówcą jest genialną bronią, która najczęściej odbiera rozmówcy moc i sensowność dalszej krytyki.

Jeżeli sytuacja, w której pada krytyka jest dla człowieka ważna, a on dopiero szlifuje umiejętności w tej dziedzinie, to zazwyczaj nie ma ochoty słuchać krytyki. Wtedy najlepszym wyjściem jest szczerość: „tak, zgadza się, jestem jeszcze daleki od doskonałości, ale pracuję nad tym i z każdym dniem nabieram wprawy. Coraz lepiej mi to wychodzi”.

Jeśli nie ma takiej konieczności, nie dziel się z innymi tym, nad czym właśnie pracujesz i w czym się rozwijasz. Pozwoli Ci to uniknąć komentarzy sceptyków, którzy będą chcieli ostudzić Twój zapał.

Swoimi planami możesz się podzielić z najbliższymi, ale licz się z tym, że nie wszystko zrozumieją i Ci przyklasną. Czasami będzie to podyktowane chęcią podtrzymania ich dobrego samopoczucia, lękiem przed zmianami, których konsekwencje ich dotkną, zazdrością, innym razem myślami, że lepiej będzie, jak zostaniesz tam, gdzie jesteś. W tego typu sytuacjach ostateczna decyzja zawsze należy do Ciebie! I pamiętaj:

***Bez Twojego pozwolenia nikt nie może sprawić, że
poczujesz się gorszy.***

E. Roosevelt

Działania pośrednie i bezpośrednie w budowaniu pewności siebie



DZIAŁANIA POŚREDNIE

Działania pośrednie w procesie budowania pewności siebie opierają się na współpracy z innymi ludźmi, a w zasadzie to oni są sprawcami pewności w zainteresowanym. Z pewnością jest to **dłuższa droga**, a działanie leży w gestii innych, którzy podejmują szereg działań, by podbudować sferę pewności siebie w drugim człowieku.

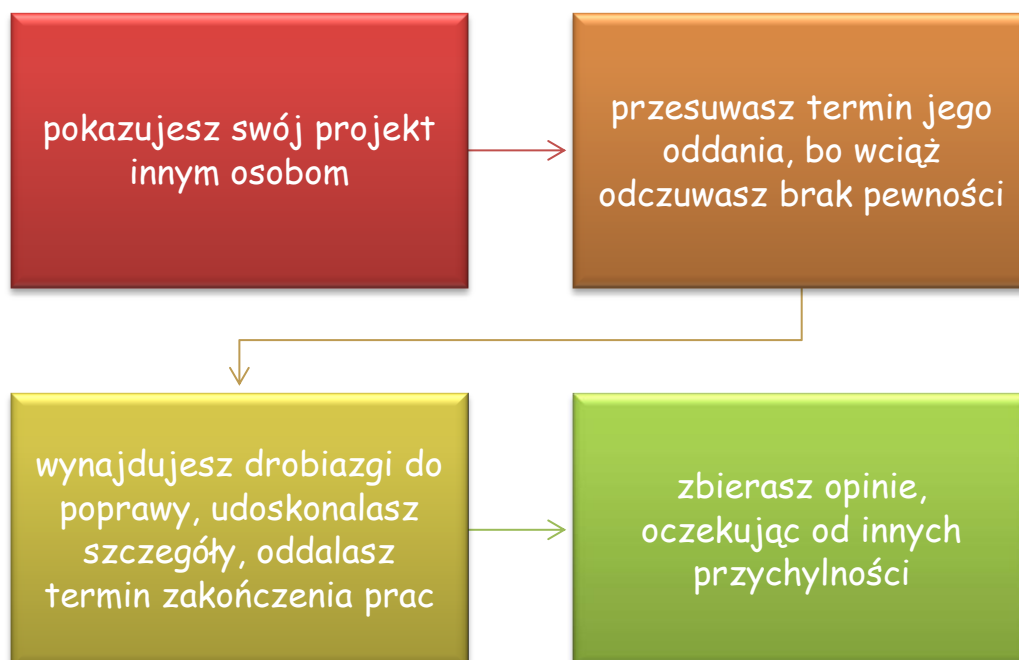


W praktyce, działania osób wspomagających sprowadzają się do reagowania w sytuacjach niepewności, w których zainteresowany zwraca się do nich, oczekując sprowokowania, pobudzenia, np. poprzez osądzanie, pochwałę, potępienie.

Wygląda to mniej więcej tak:



Jeżeli dotyczy to np. projektu, który tworzysz, proces ten może przebiegać następująco:



Pośrednia droga budowania pewności to w rzeczywistości zwracanie się do kogoś z prośbą o pożyczkę pewności. Działania tego typu są mniej korzystne i poniekąd uzależniają nas od innych.

Wybór pośredniej drogi budowania pewności jest dosyć ryzykownym sposobem, bazującym w zasadzie na dobrym nastroju i nastawieniu innych. Ostatecznie to inni decydują, czy zechcą udzielić wsparcia i wejść w rolę dobrego samarytanina.

Ludzie, którym brakuje pewności siebie, długo zbierają odwagę do działania, a niejednokrotnie rezygnują z niego. Potrzebują czasu na poszukiwania i rozmowy z doradcami, osobistymi - filarami, a w gruncie rzeczy tracą dużo więcej niż czas - szanse na inne, wymarzone życie.

Ostatecznie wiele okazji przeradza się w festiwal niewykorzystanych szans, które na długo zostają w pamięci i mają gorzki smak porażki.

U kresu życia ludzie najbardziej żałują tego, czego nie zrobili, a mogli zrobić. Nie żałują, że coś mimo starań im nie wyszło, ale żałują, że starań nie podjęli.



Przeświadczenie, że zrobiło się wszystko, co w danym momencie można było uczynić, bardzo wzmacnia i pozbawia dręczących wyrzutów sumienia.

Warto zapisywać to,
co pragnie się osiągnąć
najbardziej na
świecie,

- ponieważ zapisane marzenia stają się celami, do których człowiek podświadomie zaczyna dążyć. Przygoda związana z ich realizacją rozpoczyna się wraz z ich zanotowaniem.

Życie nie lubi pustych miejsc, dlatego lukę powstałą między pomysłem a zrealizowaniem marzenia, wypełnia po brzegi chcianymi i niechcianymi wydarzeniami.

Często okazuje się, że zapomniane marzenia zostały nieoczekiwanie spełnione, ponieważ - mimo, że o nich nie pamiętamy - w rzeczywistości podświadomie dążymy do ich realizacji.

