

CZYM JEST PEWNOŚĆ SIEBIE?

Pewność siebie to stan umysłu, na który składa się poczucie własnej wartości, wyjątkowości, samoakceptacja, zadowolenie z siebie, wiara we własne możliwości, zaufanie do siebie, odpowiedzialność za własne życie, a także pozytywne nastawienie do świata.

Pewność siebie to podstawa we współczesnym świecie.

Bez niej stoimy w życiu na uboczu.

Nie podejmujemy ryzyka, nie poznajemy nowych ludzi, nie walczymy o to, co nasze. Kariera czy realizowanie marzeń to ciężka, długotrwała, wyczerpująca praca, która bardzo często nie przynosi oczekiwanego efektu.

Nieśmiałość, która jest pochodną braku pewności siebie, powoduje, że tracimy wiele nowych możliwości zarówno tych związanych z życiem zawodowym, jak również tych związanych z życiem prywatnym.



JAKIE SĄ PRZYCZYNY BRAKU PEWNOŚCI SIEBIE?

- **BRAK SAMOAKCEPTACJI.** Akceptacja siebie to zgoda na to, jaka/jaki jesteś. To skupienie się na sobie i docenienie taką, jaką się jest, zamiast szukania i koncentrowania się na wyidealizowanym obrazie. Samoakceptacja wynika z bycia wyrozumiałym i cierpliwym wobec siebie.
- **NISKA SAMOOCENA** zdecydowanie zaburza poczucie pewności siebie. Pracując nad sobą powinnaś/powinieneś zwrócić szczególną uwagę nad docenieniem własnej osoby. Bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że jesteś wyjątkowa/wyjątkowy. Dzięki temu, pomimo licznych barier i niepowodzeń będziesz potrafiła/potrafił zrealizować sobie wszystkie założone plany. Jeśli sama/sam siebie nie docenisz – nie zrobi tego nikt!

JAKIE SĄ PRZYCZYNY BRAKU PEWNOŚCI SIEBIE?

- **BRAK WIARY WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI.** Mówi się, że „Kto chce szuka sposobu, kto nie chce szuka powodu”. Wiara w siebie to nic innego jak przekonanie, że poradzisz sobie z tym, co zamierzasz. Jak mawiał Henry Ford – „czy myślisz, że nie możesz, czy myślisz, że możesz w obu przypadkach masz rację”. Aby wzmocnić poczucie wiary w siebie powinnaś wydobyć z siebie dwie rzeczy: intencję, że chcesz uwierzyć w siebie i działania, dzięki którym te intencje będziesz realizowała.

TO NIE WSZYSTKO. WAŻNĄ BARIERĄ JEST **STRACH**
PRZED TYM, CO POMYŚLĄ SOBIE INNI.

Liczne badania pokazują , że ludzie chętniej niż o nas myślą o sobie samych. Jeżeli zatem obawiasz się zrobienia czegoś pamiętaj, że większość ludzi nawet nie zauważy Twojego ewentualnego błędu. A jeśli tak się stanie, to gwarantuję, że szybko o nim zapomną, gdyż mają własne sprawy i problemy na głowie.

JAK STAĆ SIĘ PEWNA/PEWNYM SIEBIE I DZIAŁAĆ MIMO LĘKU?

- **ZADBAJ O SWOJĄ ATRAKCYJNOŚĆ.** Traktuj siebie jako kogoś ważnego i wartościowego. Jeżeli nie akceptujesz swojego wyglądu i stale narzekasz, wysyłasz do świata komunikat „Nie jestem atrakcyjna/atrakcyjny”.
- **PAMIĘTAJ O PRAWIDŁOWEJ POSTAWIE CIAŁA.** Postawa ciała oraz mimika wpływają na nasze emocje i samopoczucie. Pomocna może okazać się “pozycja mocy”. Jeżeli staniesz na co najmniej dwie minuty w „pozycji mocy”, czyli z prostym kręgosłupem trzymając ręce na biodrach, we krwi zwiększy się poziom testosteronu, a obniży poziom stresu – kortyzolu.
Z praktycznego punktu widzenia łatwiej nam będzie zaznaczyć swoje granice, wyrazić zdanie, odmówić, jeżeli zajdzie taka potrzeba.

JAK STAĆ SIĘ PEWNA/PEWNYM SIEBIE I DZIAŁAĆ MIMO LĘKU?

- **KONTROLUJ SPOSÓB MÓWIENIA.** Mów wolniej i wyraźniej niż zwykle. Osoba niepewna często mówi szybko, ponieważ obawia się, że może zabrać komuś za dużo czasu. Nie przesadzaj jednak z bardzo wolnym tempem, bądź świadoma/świadomy wypowiedzianych słów. Daj sobie prawo do tego, by być w pełni wystuchaną/wystuchanym.
- **UŚMIECHAJ SIĘ – PIELĘGNUJ POZYTYWNE UCZUCIA**
Naturalny, niewymuszony uśmiech wpływa pozytywnie na ludzi, z którymi rozmawiamy, a także dodaje niesamowicie pewności siebie.
- **PODEJMUJ INICJATYWĘ – NIE CZEKAJ!**
Dziel się swoimi pomysłami, nie obawiaj się tego, że ktoś się z Tobą nie zgodzi. Masz prawo do własnych poglądów.

JAK STAĆ SIĘ PEWNA/PEWNYM SIEBIE I DZIAŁAĆ MIMO LĘKU?

- **POGŁĘBIAJ SWOJĄ WIEDZĘ**

Zwiększaj swoje kompetencje, ponieważ są podstawą pewności siebie w odniesieniu do konkretnych obszarów życia.

- **SZUKAJ SPOSOBÓW, A NIE POWODÓW**

Jeśli coś jest dla Ciebie bardzo trudne, traktuj to jako wyzwanie. Pomniejszaj w wyobraźni każdą przeciwność, dokonaj analizy i utóź plan działania, jak ją skutecznie pokonać.

- **PIELĘGNUJ WŁASNE POCZUCIE WARTOŚCI**

Pozytywna wizja własnej osoby jest wewnętrzną siłą, która umożliwi walkę z przeciwnościami i jest podstawą w realizacji życiowych planów. Uwierz w swój pozytywny wizerunek!



Pamiętaj, dzięki pewności siebie jesteś bardziej zmotywowana/zmotywowany, zdeterminowana/zdeterminowany do działania, myślisz pozytywnie, wierzysz we własne możliwości, a Twoje działania są stanowcze, konsekwentne. Zarazasz pozytywną energią, uśmiechasz się, w pełni akceptujesz siebie i swoje działania a zatem realizujesz swoje zamierzenia. Nie boisz się porażek, ponieważ wiesz, że sobie z nimi poradzisz, znajdziesz dobre rozwiązanie. Ludzie pewni siebie są odbierani lepiej przez otoczenie. Są postrzegani jako charyzmatyczni, asertywni, a przez to także szczerzy i nie mający nic do ukrycia.

