

PEWNOŚĆ SIEBIE - ODKRYJ JĄ W SOBIE



Pewność siebie to poczucie własnej wartości i własnych kompetencji, które czyni życie łatwiejszym.

Jednak nie każdy nabył tę cechę. Nie rodzimy się wyposażeni w pewność siebie, cecha ta kształtuje się latami i pod wpływem wielu czynników. Wprawdzie została ona w nas zaszczerpiona w dzieciństwie, ale nawet dorośli ludzie są w stanie ją rozwijać. A warto, bowiem idąc przez życie z poczuciem sprawczości i wiary w swoje możliwości, łatwiej jest o zwalczanie przeciwności i rozwój osobisty.

Pewność siebie to postawa, stan, w którym człowiek czuje się dobrze z samym sobą, zna swoją wartość, kompetencje, słabe i mocne strony, akceptuje siebie i wierzy we własne możliwości.



Pewność siebie jest zagadnieniem złożonym, bowiem możemy ją podzielić na tę wewnętrzną, zewnętrzną i fasadową. Ta pierwsza wywodzi się z dojrzałości emocjonalnej i niezależności od sądów innych osób. Na zewnętrzną pewność siebie wpływa otoczenie - grono przyjaciół, zajmowane stanowisko pracy czy status społeczny. Z kolei fasadowa pewność siebie jest dokładnie, tym co pokazujemy poprzez swoje gesty, ton i słowa. Jest to poniekąd wyćwiczona postawa, która zarazem jest naszą wizytówką manifestowaną ubiorem, samochodem czy ubraniami.



Pewność siebie kształtuje się latami, wpływają na nią postawy rodzicielskie (motywowanie i wspieranie). W dorosłym życiu cecha ta wynika głównie ze świadomości swoich myśli i uczuć. Wywodzi się z samoakceptacji, znajomości swoich kompetencji, mocnych i słabych stron. To dzięki nim możemy

wykorzystać własny potencjał i pracować nad słabościami. Przekłada się to na wiarę w pomyślność podjętych przedsięwzięć.

Działania nad pewnością siebie opierają się na kształtowaniu samoświadomości, samoakceptacji i samodyscypliny. Samoświadomość jest potrzebna do poznania własnych słabych i mocnych stron. Nad tymi pierwszymi warto pracować albo przynajmniej pamiętać, że się je posiada, tymczasem zalety to potencjał, który trzeba wykorzystywać. Samoakceptacja to sposób, w jaki myślisz o sobie. Przekłada się na wiarę we własne możliwości i przekonanie o tym, czy dasz sobie radę w nowej sytuacji. Samodyscyplina niezbędna jest do budowania pewności siebie ze względu na to, że wymaga ono konsekwencji. Jest to wytrwałość w zmienianiu nawyków i branie na siebie odpowiedzialności za swoje stany emocjonalne.

Brak pewności siebie powoduje, że stoimy na uboczu życia. Wolimy pozostać w bezpiecznej strefie komfortu. To dlatego nie podejmujemy ryzyka, nie inicjujemy kontaktu z ludźmi, nie walczymy o swoje prawa i nie umiemy odmawiać bez poczucia winy. Nieśmiałość, która jest przejawem braku pewności siebie, powoduje, że przed nosem mogą nam przechodzić ciekawe propozycje zawodowe czy nowe znajomości. Brak poczucia własnej wartości wynika z braku samoakceptacji. To zupełnie tak, jakbyśmy obawiali się własnego światła, rozwinięcia swoich skrzydeł. Tymczasem to właśnie korzystanie w pełni ze swojego potencjału jest sednem rozwoju.



CZY JESTEŚ PEWNA/Y SIEBIE?

1. Osiągasz cele z łatwością?
2. Znasz swoje mocne strony i pokazujesz je światu?
3. Bez problemu odmawiasz, jeśli nie możesz lub nie masz ochoty czegoś zrobić?
4. Zazwyczaj to ty inicjujesz rozmowę?
5. Masz poczucie, że każdą sprawę możesz załatwić?
6. Udało ci się zrealizować kilka marzeń?
7. Z łatwością podejmujesz decyzje i bierzesz za nie odpowiedzialność?
8. Dobrze czujesz się na stanowisku osoby zarządzającej zespołem ludzi?
9. Znajomi pytają cię często, jak coś załatwić?
10. Podczas rozmowy patrzysz w oczy rozmówcy?
11. Twój uścisk dłoni jest mocny?
12. Podczas chodzenia nie garbisz się, twoje plecy są proste?
13. Twój przekaz słowny jest konkretny i zrozumiały przez odbiorców?
14. Uważasz się za kobietę atrakcyjną?
15. Lubisz swoje ciało, a więc nie masz kompleksów z nim związanych?
16. Lubisz wyzwania i często je podejmujesz?
17. Potrafisz jasno zaznaczyć swoje granice w relacjach z ludźmi?

Większość odpowiedzi: „tak” oznacza, że jesteś osobą, która osiąga swoje cele.

Jeśli zgadzasz się tylko z kilkoma powyższymi stwierdzeniami - wzmocnij przebojowość i uwierz w swój potencjał, który tylko czeka na przebudzenie.

Pomogą ci w tym następujące ćwiczenia:

1. Moc wyobraźni

Wyobraź sobie taką wersję siebie, która pewnie się porusza, podejmuje inicjatywę, załatwia nawet najtrudniejsze sprawy, jest zadowolona z siebie, wygląda atrakcyjnie i traktuje się ją z szacunkiem. Spróbuj poczuć w sobie tę moc, odwagę i pewność. Oddychaj świadomie. Pomyśl, co mogłoby się zmienić w twojej pracy, związku, relacjach z ludźmi, gdybyś była bardziej przebojowa. Jeszcze dziś lub najpóźniej jutro zrób jedną z rzeczy, które odkładasz od tygodni. To nie tylko pozwoli ci poczuć ulgę, ale też zmotywuje cię do podjęcia innych ważnych działań.

2. Twoja atrakcyjność

Jeśli nie akceptujesz swojego wyglądu i wciąż na coś narzekasz, wysyłasz do świata sygnał: „Nie jestem atrakcyjna”. Co ciekawe, im bardziej jesteśmy krytyczne wobec swojego wyglądu, tym częściej nosimy rzeczy, w których nie jest nam do twarzy, co potwierdza tylko

naszą samoocenę. Po pierwsze: uznaj, że krytyka siebie nie ma sensu, i uwierz, że jesteś wyjątkowa. To trudne, ale na początek po prostu powiedz to sobie na głos. Po drugie: ubrania i dodatki powinny podkreślać twoją osobowość. Zamiast krytykować siebie, skrytykuj swoje ubrania. Poznaj swój typ urody (jesteś jesienią, zimą, wiosną czy latem?) oraz sylwetki (jabłko, gruszka, wazon itd.), ale przede wszystkim ubieraj się w to, w czym czujesz się sobą.

3. Kreatywny eksperyment

Kogo uważasz za odważnego i pełnego charyzmy? Wybierz jedną kobietę i jednego mężczyznę. Przypomnij sobie, jak wyglądają, jak się poruszają, w jaki sposób mówią. A teraz wciel się na chwilę w pierwszą z tych osób. Przejdź się po pokoju tak, jakbyś nią była. Jak to jest być w jej skórze? Po kilku minutach powiedz w myślach: „Teraz wracam do siebie”. Następnie wciel się w drugą z wybranych osób. Jak się teraz czujesz? Po kilku minutach powiedz w myślach: „Teraz wracam do siebie”. A teraz zapytaj siebie: „W czym ta osoba może mnie zainspirować? Jakie jej zachowanie chciałabym przetestować?”. Jedna reprezentuje twój kobiecy aspekt, druga - męski. Oba są ważne. A zatem jaki będzie pierwszy krok wyrażający twoją odwagę?

4. Zastosuj pozycję mocy

Badania naukowe wykazały, że postawa ciała oraz mimika wpływają na emocje i samopoczucie. Okazało się, że jeśli staniemy na przynajmniej dwie minuty w „pozycji mocy”, czyli z prostym kręgosłupem, trzymając ręce na biodrach, we krwi zwiększy się poziom testosteronu, a obniży hormonu stresu - kortyzolu. W praktyce łatwiej nam będzie zaznaczyć swoje granice, wyrazić zdanie i odmówić, jeśli zajdzie taka potrzeba.

5. Mów wolniej niż zwykle

Jeśli chcesz zwiększyć pewność siebie, spróbuj mówić trochę wolniej i wyraźniej niż zazwyczaj. Osoba niepewna mówi często za szybko, ponieważ obawia się, że może zabrać komuś zbyt dużo czasu. Nie przesadzaj jednak z wolnym tempem, po prostu miej świadomość każdego wypowiedzanego słowa. Daj sobie prawo do tego, by być w pełni wysłuchaną. A jeśli ktoś ci przerywa, powiedz, że chciałabyś dokończyć zdanie.

6. Pogłębiaj swoją wiedzę

Jeśli masz wątpliwości, czy poradzisz sobie w pracy z nowym tematem, staraj się pogłębiać wiedzę, której ten temat dotyczy.

7. Poruszaj ciałem

Chcesz poczuć się pewnie i zwiększyć poziom energii przed ważnym spotkaniem? Oto proste ćwiczenie: szybko pocieraj dłońią o drugą dłoń, wypowiadając w myślach lub na głos jakieś pozytywne zdanie, np.: „Budzę moją pewność siebie”.

8. Podejmij inicjatywę

Nie czekaj na aktywność ze strony bliskiej osoby, przyjaciela czy pracodawcy. Zabierz głos, zaproponuj coś, zainicjuj zmianę. Nie uzależniaj swojej dobrej samooceny od tego, czy ktoś się z tobą zgadza, czy nie.

9. Trudność a wyzwanie

Zamiast mówić: „To jest dla mnie bardzo trudne”, możesz powiedzieć: „To dla mnie wyzwanie”. Czujesz w ciele i umyśle tę różnicę? Wyzwanie wyzwala energię do działania, a trudność ją blokuje.

10. Pewność siebie w działaniu

Zapisz, jaki będzie twój pierwszy pewny krok w różnych sferach życia: pracy, relacji z samą sobą, rodzinie, związku, przyjaźni, pasji...

11. Przywoływanie mocy

Czasami w wyniku trudnych sytuacji życiowych tracimy część wewnętrznej mocy. Pomyśl o okolicznościach, w których mogłaś ją stracić (rozstanie, zła ocena w szkole, zwolnienie z pracy itp.). Zaakceptuj to, co się stało, inaczej częścią swojej energii życiowej nadal będziesz karmić przeszłość. A przecież żyjesz tu i teraz. Wybacz w myślach temu, kogo uważasz za kata, czyli oprawcę w tej sytuacji. Musimy być świadomi wszystkich odczuć.

OZNAKI ZDROWEJ PEWNOŚCI SIEBIE

Pewność siebie to:

- Asertywne wyrażanie siebie
- Pozytywny wygląd
- Znajomość własnych mocnych i słabych stron oraz ich akceptacja
- Cieszenie się własnymi sukcesami
- Wyciągnięcie wniosków z porażek, bez nadmiernego obwiniania siebie
- Umiejętność wyrażania i zaspokajania własnych potrzeb

Oczywiście przedstawiona lista nie jest kompletna. Każdy posiada indywidualną definicję pewności siebie.

W tym miejscu zadaj sobie pytanie: *Czym dla mnie jest pewność siebie?*



OZNAKI BRAKU PEWNOŚCI SIEBIE

Być może będziesz musiał popracować nad tym, jak postrzegasz siebie, jeśli przejawiasz którykolwiek z objawów przedstawionych poniżej:

- Negatywne przekonania na własny temat
- Brak zaufania do siebie
- Niezdolność do wyrażenia własnych potrzeb
- Skupianie się na swoich słabościach / rozpamiętywanie porażek
- Poczucia wstydu, depresja lub lęk
- Przekonanie, że "inni są lepsi" od ciebie
- Problemy z akceptacją pozytywnych opinii na własny temat
- Unikanie działań z powodu strachu przed porażką

Wszyscy wiemy, że poczucie własnej wartości czasami określane jako pewność siebie lub szacunek dla samego siebie, może być ważną częścią sukcesu. Zbyt niska samoocena może sprawiać, że ludzie czują się „pokonani” lub przygnębieni.

Pewność siebie na niskim poziomie może prowadzić do dokonywania złych wyborów, wpadania w destrukcyjne relacje lub niewykorzystania w pełni osobistego potencjału.

Pewność siebie na skrajnie wysokim poziomie, która przejawia się często w narcystycznym zaburzeniu osobowości, może z pewnością zniechęcać innych i prowadzić do popsucia relacji.

Nad pewnością siebie warto pracować. Wewnętrzne przekonania tworzą się często w relacjach z innymi ludźmi.

Katarzyna Ziętara