

Praktický návod

14 rýchlych krokov k sebavedomiu

- ▶ Buď si vedomý sám seba
- ▶ Vystupuj sebavedome
- ▶ Jednaj s istotou

Obsah

Úvod.....	3
1. Maj pevný postoj.....	4
2. Usmievaj sa.....	4
3. Používaj očný kontakt.....	4
4. Pekne sa obleč.....	5
5. Sústreď sa na svoje dobré stránky.....	5
6. Maj pozitívne myšlienky.....	6
7. Zlepšuj sa.....	6
8. Skúšaj nové veci.....	7
9. Buď vďačný.....	7
10. Ver svojim schopnostiam.....	7
11. Hovor s ľuďmi.....	8
12. Nauč sa povedať „nie“.....	8
13. Dovoľ si prejavíť emócie.....	9
14. Prehodnoť svoje vzťahy.....	9
Úlohy na každý deň.....	10
Slovo na záver.....	11
Záver.....	12

Úvod

Sebedovomie a sebadôvera je nehmateľná vec, je to o tom, ako mať dobrý pocit sám zo seba.

Tak ako všetko, sebedovomiu sa dá naučiť. Ver, že sebedovomie nie je stav. Je to činnosť. Je to sebedovomé správanie. To znamená, môžeš sa tak správať. Môžeš sa tak správať vedome.

To je presne to, o čo nám ide. Byť si vedomý sám seba.

Presne to znamená, že som si vedomý, na čo myslím, čo robím a prečo to robím.

Uvedomujem si, či konám v súlade so sebou, so svojimi hodnotami. Jednoducho som si vedomý svojej hodnoty. Hodnoty, ktorú mám a hodnoty, ktorú viem odovzdať iným.

To, že sebedovomie je správanie, je úžasná správa, pretože toto správanie sa môžeš naučiť používať.

Prinášam ti postup, ktorým sa naučíš sebedovome vyzeráť, sebedovome vystupovať, sebedovome myslieť.

Sebedovomie môžeš zo začiatku predstierať, až kým sa nestane tvojou bežnou súčasťou a bude pre teba prirodzená.

1. Maj pevný postoj

Tvoja reč tela je presný obraz tvojho vnútra, toho, ako sa cítiš. To je známy fakt.

Už menej známe je, že tvoja fyziológia dokáže riadiť tvoje pocity. Udrž niekoľko minút sebavedomý postoj a začneš sa tak cítiť.

Toto je najsilnejšie pravidlo sebavedomia a funguje dokonale, ver mi.

2. Usmievaj sa

Úsmev spolu s pevným postojom robia zázraky na počkanie.

Ľudia okolo teba sa budú cítiť uvoľnenejšie. Ty sám sa budeš cítiť istejšie.

Keď si smutný, začni sa usmievať. Zo začiatku kludne aj nasilu. Budeš prekvapený, ako rýchlo sa zmení tvoj emočný stav a sebavedomie.

3. Používaj očný kontakt

Pohľad z očí do očí je prejav rešpektu a vzájomnej úcty s človekom, s ktorým hovoríš.

Ak sa cítiš isto, máš istotu v očiach a neuhýbaš pohľadom. Ľudia si to všimnú a budú ťa tak aj vnímať.

Rovnako ty získaš nový vnem. Lepší pocit z komunikácie a z tvojej istoty sa dostaví veľmi rýchlo.

A možno konečne zistíš, akú farbu očí majú ľudia v tvojom okolí.

4. Pekne sa obleč

Šaty robia človeka a pri vytváraní sebadôvery to platí dvojnásobne.

Nemusíš hneď meniť celý šatník, stačí, keď sa oblečieš pohodlne, čisto a primerane situácii.

Predstav si sám seba ako ideálnu osobu. Čo by si si ty ako úspešný a sebedôvery jedinec obliekol?

Ako by si sa chcel obliekať v každodennom živote? Chcel by si nosiť sako? Tak začni.

Teraz je na to ideálna chvíľa.

5. Sústred' sa na svoje dobré stránky

Sústred' sa na svoje silné stránky. Zapíš si svoje úspechy, svoj talent. Všetko, čo si úspešne dosiahol, alebo dokončil.

Zistíš, že je toho viac, ako si myslíš.

Spomeň si na ne vždy, keď sa budeš cítiť neistý a skleslý.

Pomáha to.

6. Maj pozitívne myšlienky

Naplň si hlavu pozitívnym obsahom. Daj si pozor na to, čo do svojho vnútra vpúšťaš a ako sám so sebou hovoríš.

Mozog funguje v obrazoch a všetko, na čo myslíš, sa musí pretvoriť na obraz, zvuk alebo pocit.

Ak si predstaviš, že sa nechceš cítiť slabý a chorý, mozog vytvorí predstavu teba ako slabého a chorého.

Rovnakú mieru úsilia ťa stojí, keď si predstaviš, že sa chceš cítiť zdravý a silný a sebavedomý.

7. Zlepšuj sa

Byť v niečom expert, odborník, je niečo, čo ťa naplní pocitom hodnoty.

Je jedno, čo to je, môže to byť čokoľvek, čo ťa baví a čo máš rád.

Chceš si dokončiť alebo zlepšiť vzdelanie? Chceš sa zlepšiť v plávaní? Chceš schudnúť 5kg, o ktorých už rok hovoríš?

Akékoľvek zlepšenie spôsobí, že sa budeš celkovo cítiť lepšie, istejšie a budeš mať zo seba lepší pocit.

8. Skúšaj nové veci

Chcel si sa celý život naučiť maľovať? Alebo túžiš sa potápať? Jazdiť na koni?

Teraz je ten správny čas.

Rozširuj svoje zážitky a pravidelne opúšťaj svoju zónu komfortu.

9. Bud' vd'ačný

Napiš si aspoň 20 vecí, za ktoré si vd'ačný. Bud' si vedomý toho, čo dokážeš a môžeš robiť s tým, čo už máš.

Každý večer si prejdi svoj deň a bud' vd'ačný za dobré veci, ktoré si dostal, aj za tie horšie, lebo si mal možnosť sa niečo naučiť.

10. Ver svojim schopnostiam

Všetky vlastnosti a schopnosti už máš. Sú v tebe.

Možno ich nevieš používať a nemáš k nim okamžitý prístup, ale máš ich. Už si sa s nimi narodil.

Spomeň si aspoň na jednu situáciu, keď si bol sebedovomý. Máš?

Takže dokážeš byť sebedovomý. Tréningom dosiahneš to, že akúkoľvek vlastnosť dokážeš používať automaticky. Aj sebedovomie.

11. Hovor s ľuďmi

Prekonáš prirodzený ľudský strach z hovorenia pred ľuďmi.

Využi každú príležitosť prehodiť s ľuďmi aspoň pár pozitívnych slov.

Nič ťa to nestojí a tvoj deň bude krajší.

Aj deň ľudí, ktorých stretneš.

12. Nauč sa povedať „nie“

Povedať „nie“ môže byť ťažké, hlavne ak ťa požiada niekto blízky a ty to, čo žiadal, naozaj urobiť nechceš.

Pokiaľ súhlasíš len preto, že nevieš povedať nie a pritom si nadávaš, pokiaľ ideš proti svojim presvedčeniam, sám dokážeš vo svojej hlave výrazne znížiť svoju hodnotu.

Vedieť milo, ale asertívne a rozhodne povedať „nie“ je kúzelné.

Začneš za to milovať sám seba.

13. Dovoľ si prejavit' emócie

Často držíme sami seba na uzde, niekedy doslova na reťazi a nedovoľíme si prejavit' sa tak, ako by sme chceli a mohli.

Ved' čo by si mysleli? Už by som nebol dobrý chlapec. A nenaplnil by som niekoho očakávania...

Pravda však je, že nikdy nevyhovieš všetkým a často majú ľudia pocit, že vedia, čo je pre teba dobré a pritom ti to je proti srsti.

Pokiaľ sa neprejavíš, len udržiavaš stav, v akom si.

Dovoľ sám sebe vypustiť džina z fľaše a spievaj, keď spievať chceš.

Tvoji blízki na chvíľu budú šokovaní, ale oni si zvyknú. Pokojne im vysvetli, čo robíš a prečo. Že si si dovoľil „zdivočieť“ a prejavit' to, čo si vždy mal v sebe, len sa to „nepatrilo“ ukázať.

14. Prehodnot' svoje vzťahy

Je veľa ľudí okolo teba, ktorí ti dajú pocítiť, že nie si dost' dobrý. Že nedokážeš naplniť ich štandardy.

Tie, ktoré si oni sami určili. Ale to sú ich normy a ty ich nemusíš plniť.

Alebo ťa naplňajú strachom a negativitou.

Niekedy je to nevedome a prenášajú na teba svoje strachy a myšlienky.

Keď to robia vedome, aby ťa udržali blízko a dokázali ťa manipulovať, prehodnot', či chceš a potrebuješ v takom vzťahu zostať a radšej si nájdí lepších kamarátov.

Úlohy na každý deň

1. *Sebavedome a s úsmevom*

Vystri sa, začni sa usmievať a sebavedome kráčať ulicou. Pozeraj sa ľuďom do očí.

Vždy, keď si na to spomenieš.

Zo začiatku môžeš mať pocit nepatričnosti a hrania sa na niekoho.

Vydrž a stane sa to tvojou prirodzenou súčasťou. Začneš sa cítiť tak, ako chceš.

2. *Nájdí si spúšťač*

Urči si miesto, alebo činnosť, pri ktorej si vždy spomenieš na to, že máš zaujať vzpriamené držanie tela, začať sa usmievať.

Mal by to byť relatívne často sa opakujúci jav, ktorý dokážeš jasne identifikovať.

Napríklad si uvedomíš svoj postoj vždy, keď prejdeš cez dvere, alebo keď uvidíš žlté auto.

Obe situácie sú jasne identifikovateľné, vyskytujú sa počas dňa relatívne často, no nie sú prítomné neustále. Sú to ideálne spúšťače tvojej vedomej kontroly postoja.

3. Aplikácia Focus Reminder

Vyskúšaj použitie mobilnej aplikácie Focus Reminder. Je pre platformu Android a je zdarma. Vytvoril som ju presne za účelom pravidelných pripomienok pozitívnych myšlienok, cieľov, vízií, afirmácií, uvedomenie si telesného postoja, kontroly pocitov atď.

Táto aplikácia dopĺňa bod č. 2, keď si veci a udalosti pripomíname na základe spúšťaču.

Na stránku aplikácie, odkiaľ si ju môžeš nainštalovať klikni na obrázok v tomto odstavci.

Prajem Ti, aby Ti aplikácia Focus Reminder pomohla v Tvojom osobnom rozvoji čo najviac.



4. Postupne zapracuj všetky kroky

Každý deň urob niečo z ostatných krokov tak, aby si ich prirodzene dostal do svojho života.

Uvidíš, že ako ich budeš postupne aplikovať, tvoje sebedomie bude narastať.

Záver

Na záver chcem podotknúť, že akákoľvek zmena v jednej oblasti sa prejaví nárastom sebavedomia aj v iných oblastiach.

Verím, že rýchlo dokážeš dostať do svojho života všetky kroky, ktoré som ti v tomto krátkom ebooku dal.

Pamätaj, že sebavedomie nie je arogancia, ani namyslenosť ani bezohľadnosť. Buď si preto vedomý sám seba, svojej hodnoty a svojich limitov tak, aby si nezasahoval do hodnoty iných ľudí.

Sleduj stránku www.somplynuly.sk a stiahni si d'alsie ebooky zdarma.



Na sociálnych sieťach nájdeš stránku SomPlynulýSK na nasledovných odkazoch:

