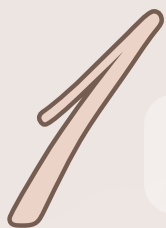




10

съвета за увеличаване на
увереността и самочувствието

Автор: Грациела Софрониева



Приймете себе си и своите недостатъци

Когато увереността ни е ниска, често се случва така, че започваме да се фокусираме върху негативните си и качества и страни и спираме да се обичаме. Истината е, че за да приемем несъвършената си същност, първо трябва да признаем нашата реалност. Всичко, на което се съпротивляваме, продължава да съществува. Трябва да признаем, че никъде в света не съществуват перфектни хора, всеки има своите слабости, несъвършенства и негативни страни. Човешките недостатъци са част от уникалността на хората. Вместо да се срамувате от тях, просто ги приемете. Признайте, че натискът, който обществото оказва върху това да бъдем съвършени, е несправедлив и нереалистичен. Ако не приемете недостатъците си, вие ще им позволите да ви завладеят и да повлияят негативно на увереността ви. Нашата цел трябва да бъде да се съсредоточим в нашите силни качества, в уменията си, в талантите си и в постиженията.

Поставете си за цел да се стараете да забелязвате всичко, с което се справяте много добре и ще забележите как увереността ви започва да се връща постепенно. Разбирането, че никой не може да носи бремето на съвършенството, ще ви помогне да се приемете такива, каквито сте. Думата „приемане“ е ключова тук – не е нужно да се опитвате първо да харесвате себе си и или това, което се случва с вас. Преди всичко е приемането, а след това любовта към себе си идва сама.





Спрете да се сравнявате с други хора

Сравняването на себе си с другите хора е разрушително за самочувствието на човек. Често се наблюдава факта, че докато се сравнявате с другите, вие може би мислите, че те имат всичко, за което са мечтали, че животът им е перфектен и в някой момент започвате да вярвате, че за да сте щастливи и вие, трябва да сте същите като тях, да им подражавате. Дори може да се отнасяте към живота като към състезание и да базирате стойността си в сравнение с това, в което другите хора са добри, техния външен вид, това, което имат или това, което са постигнали. Понякога се отнасяме твърде строго към себе си поради факта, че не сме като другите, а това ни пречи да видим собствените си уникални качества. Сравнението с другите е като плевел, който може бързо да се вкорени. Мисли като: "Тя е по-красива от мен!", "Той е постигнал много повече от мен!", "Приятелите ми са много по-щастливи!" могат да допринесат за безпокойство, депресия, срам и завист. Това сравнение води до самокритика и липса на самооценка и често може да подкопае увереността ви.

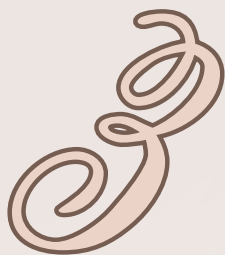




Спрете да се сравнявате с други хора

Как да спрете да се сравнявате с другите:

- Осъзнайте, че стойността ви като човек идва отвътре.
- Помнете, че външният вид може да лъже. Всеки човек, който привидно изглежда щастлив, има своите проблеми и недостатъци, въпреки че често са добре скрити. Никой няма перфектен живот.
- Спрете да се анализирате какво правят другите. Не можете да контролирате действията на околните. Това е чиста загуба на енергия, време и нерви. Вместо това се съсредоточете върху това какво можете да промените в своя живот, за да стане възможно най-добър.
- Не мислете постоянно дали сте прави или грешни. Всеки има свои индивидуални обстоятелства и ситуации. Това, което е правилно за един човек, може да не е правилно за друг. Направете това, което е правилно за вас, без да копирате това, което правят другите.
- Не забравяйте, че винаги ще има някой, който е по-добър от вас в нещо. Такъв е животът, без значение от това кои сте вие. Има обаче и неща, в които вие сте по-добър от всички. Осъзнайте, че никой не е добър във всичко. Дайте си разрешение да правите грешки, за да се учите.
- Имайте реалистични очаквания за себе си. Освободете се от перфекционизма и бъдете разумни с очакванията си.
- Подхранвайте силните си страни. Правете нещата, в които сте добри и ви доставят удоволствие.
- Приемете своята индивидуалност. Вашата уникалност е това, което ви прави специални.
- Помнете, че животът не е състезание. Когато спрете да се състезавате, се сдобивате със свободата да бъдете най-добрата версия на себе си. Вместо да се състезавате с другите, стремете се към лично израстване.



Поставяйте си цели

Поставянето на реалистични цели може да изгради увереност и да повиши самочувствието. Когато постигнем целите си, ние започваме да чувстваме удовлетворение от постиженията ни и гордост. Нашето самочувствие се повишава, което ни прави по-способни да поемаме и други задачи.

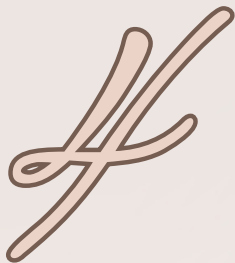
Когато сте изправени пред трудна ситуация, наличието на реалистични цели, към които да се стремите, може да ви помогне да запазите фокуса и стремежа си дори в моменти на несигурност.

Човек се чувства по-мотивиран и вдъхновен когато поемайки нови задачи, знае, че има капацитета да ги изпълни. Това от своя страна довежда до по-голям успех и все повече нови и различни възможности.

Изкуството да си поставяте реалистични цели и после да се стараете да ги изпълнявате е ключов компонент в личното и професионално израстване, което позволява на човек да насочва енергията си към постижими цели, което в крайна сметка води до повишена мотивация и удовлетворение. Когато видите как упоритият ви труд се отплаща, ще започнете постепенно да развивате все по-голяма увереност в себе си и ще започнете да си давате все по-големи оценки.

Подобно повишаване на увереността може да повлияе положително и на настроението, и на перспективите ви, позволявайки ви да водите по-щастлив живот. Когато знаете, че имате силата да насърчавате растежа в собствения си живот, това ще ви подтикне към много по-оптимистично мислене и може да доведе до големи положителни промени в живота ви. Затова не забравяйте да си поставяте достижими цели, които да изпълнявате с малки и постоянни стъпки.





Бъдете активни и спортуйте!

Всички знаем, че спортът оказва положителен ефект върху тялото ни. Не напразно лекарите препоръчват физически упражнения за предотвратяване на болести и други физически и психически неразположения. Физическите упражнения водят до освобождаване на серотонин, допамин и норепинефрин. Това са хормони, които предизвикват чувство на щастие, повишават настроението и увереността ни. Следователно спортът подобрява значително настроението ни, подобрява умствената дейност и намалява негативните чувства и усещането ни за болка. Тези хормони взаимодействат и с рецепторите на мозъка ни, като предизвикат нови положителни чувства, благодарение на които сме по-щастливи и по-спокойни. Спортът също насърчава растежа на нови мозъчни клетки, особено в области, свързани с паметта и когнитивната функция. Редовните физически упражнения също така укрепват нашето самочувствие. От една страна, защото се чувстваме силни и здрави, от друга страна когато спортуваме, ние изглеждаме и много по-добре.



1. Намерете спортът, който ви харесва най-много (бягане, плуване, фитнес, разходка с приятели, каране на колело и т.н.)
2. Спортуйте поне по 200 минути седмично. Важно е постоянството.
3. Редовните физически упражнения също могат да подобрят качеството на съня, което е важен фактор за нашето общо здравословно състояние, влияещо на увереността и самочувствието ни,

5

Траве неща, които ви правят щастливи

Хобитата са не само източник на удоволствие, щастие и релаксация, но също така могат да допринесат значително за повишаването на самочувствието и увереността на човек. Едно от основните предимства на заниманието с хобита е възможността да научите и усвоите нови умения. Независимо дали става въпрос за свирене на музикален инструмент, рисуване или изпробване на нов спорт, процесът на придобиване и усъвършенстване на умения повишава вашата самоефективност. Докато преодолявате предизвикателствата и виждате осезаеми подобрения в способностите си, вие естествено ще придобиете увереност в способността си да учите и да превъзхождате в различни области на живота. Хобитата често изискват ангажиране на време и усилия, учейки ви как да приоритизирате и планирате. Успешното балансиране на вашето хоби, съвместно с други отговорности, внушава чувство за дисциплина и постижения, допринасяйки за по-голяма увереност в способността ви да управлявате различни аспекти от живота си.



Чрез развитие на умения, постижения, формиране на положителна идентичност, намаляване на стреса, социални връзки, устойчивост и ефективно управление на времето, хобитата допринасят значително за цялостното ви благополучие и самоувереност. Не подценявайте силата на преследването на вашите страсти – това не е просто забавление, това е пътуване към изграждане на увереността, която ви е нужна, за да преобразите коренно живота си към по-добро!



Грижете се за външния си вид

Външния вид на човек върви ръка за ръка със самочувствието, защото влияе пряко върху представата ни за себе си и начина, по който самите ние се представяме пред другите. Грижата за себе си ни дава увереност и самочувствие. Да се чувствате добре във външния си вид оказва значително влияние върху цялостното ви благосъстояние. Увереността, смелостта, силата и дори по-доброто здраве могат да произтичат от добрия външен вид. Съвсем прости и рутинни действия като: грижа за лицето, грижа за косата, прическа, грим, красиви дрехи, хубав парфюм или редовни упражнения могат значително да повишат увереността ви. Когато инвестирате време и усилия във външния си вид, положителните промени, които виждате, могат да имат дълбоко въздействие върху цялостното ви щастие и самочувствие. Когато изглеждате добре и се харесвате, това дава естествен тласък в увереността и самоувереността ви, които се излъчват отвътре навън.



Всъщност бихте могли дори да експериментирате с различни нови визии и прически. Промените на външния ни вид понякога биват толкова сполучливи, че това довежда до спонтанно положително въздействие не само върху самочувствието и увереността ни като жени, а и като цяло на целия ни живот! Прегърнете промяната и покажете (най-вече на себе си), че вие сте адаптивен, издръжлив и поемащ рискове човек! в повечето случаи, красивите хора са уверени хора!



Отнасяйте се към себе си с уважение

Самочувствието, увереността и самооценката са взаимосвързани термини. Самооценката е в основата на самата ни същност – нашите мисли, чувства и поведение са тясно свързани с начина, по който гледаме на нашето достойнство и стойност като човешки същества. Ако ние имаме дълбоко вярване, че не заслужаваме щастие, любов, пари, внимание, ние се отнасяме към себе си с неуважение. А когато ние не се отнасяме към себе си с нужното уважение, освен че имаме ниско самочувствие и ниска увереност, рано или късно тялото ни започва да страда и на физическо ниво. Затова е жизнено важно още щом забележим, че не се отнасяме към себе си с уважение, да поправим това. Ето няколко съвета, чрез които може да повишите своята самооценка и да се отнасяте с повече уважение към себе си:

- 1 - Не толерирайте неуважение от околните!
- 2 - Приемете факта, че и Вие, както всеки друг човек, допуска грешки!
- 3 - Хранете се здравословно.
- 4 - Научете се да приемате комплименти и подаръци от хората около вас.
- 5 - Престанете да се интересувате какво мислят другите хора за вас!
- 6 - Отстоявайте своите лични граници!
- 7 - Научете се да казвате “Не!”
- 8 - Общувайте само с хора, които Ви уважават!
- 9 - В края на всеки ден си записвайте с какви предизвикателства и задачи сте се справили днес.





Бъдете в подкрепящо обкръжение

Вашият социален кръг от хора оказва голямо влияние върху това кой сте и как се чувствате. Същото важи и за вашите нива на увереност. Социалната среда може да ни накара да се чувстваме повече или по-малко уверени в зависимост от това как се държат те с нас, приемат ни ли такива каквито сме и изобщо какво е тяхното влияние върху нас. Ако вашата среда е положителна и подкрепя начина, по който искате да мислите, чувствате и се държите, тогава ще процъфтявате и ще имате добро самочувствие. Но ако обкръжението ви е пълно с хора, които мислят негативно и не подкрепят и приемат вашата същност и начина по който се държите, тогава ще останете в капана на негативните цикли и навици и като следствие е неизбежно да нямате лошо самочувствие.

Насърчават ли ви и вдъхновяват ли ви приятелите и семейството ви? Помислете над въпроса "Как бихте се почувствали, ако не говорите с определен приятел или член на семейството в продължение на една седмица? Бихте ли се чувствали облекчени и по-спокойни при мисълта, че ще пропуснете разговорите на колежката ви "Силвия", която непрекъснато ви занимава с това, че мрази работата си и дори не изслушва вашите проблеми, или ще се почувствате тъжни, ако пропуснете обаждането от приятелката ви, която винаги ви помага да видите най-доброто в дадена ситуация и ви подкрепя?

Анализирайте средата си и се дистанцирайте от хората, които имат негативно влияние върху живота и самочуствието ви!



9 Определете причината за несигурността си

Житейският опит силно влияе върху начина, по който виждаме и реагираме на случващото се. Никой не се ражда с ниско самочувствие, но в процеса на израстване някой е имал късмета да придобие самочувствие, а някой е бил научен от ударите на съдбата да се държи сдържано. Когато разберем причините за нашата плахост, става по-лесно да се променим и да придобием увереността, от която се нуждаем, за да живеем пълноценно.

Как да се справим с несигурността:

1. Осъзнаването е ключът към преодоляването на несигурността. Важно е първо да осъзнаете първопричината за вашите чувства. След като ги разпознаете и етикетирате, ще стигнете половината път до успеха. След като ги идентифицирате, ще станете по-рационални и ще можете да измислите решения, за да повишите самооценката си.

2. Разберете начините, по които тази несигурност ви кара да реагирате. Следващата стъпка, след като осъзнаете какво ви прави несигурни, е да видите как тези несигурности ви карат да реагирате и отговаряте на хора и ситуации. Например, може да сте несигурни относно външния си вид и това от своя страна да ви кара да се притеснявате на обществени места, където смятате, че може да привлечете общественото внимание.

3. Припомнете си миналите си постижения. Само защото преминавате през труден етап от живота си, борейки се с чувството на несигурност, не означава, че не сте направили нищо велико в живота си. Припомнете си всички постижения, които сте имали до момента. Това ще ви помогне да се почувствате овластени и ще ви помогне да излезете от това тъмно пространство.

10

Ценете мнението си и не мълчете

Един от най-разрушителните навици на несигурните хора е да понасят всичко мълчаливо.

Когато сервитьорът ви носи сгрешена поръчка, вие си мълчите и приемате грешката? Когато някой непознат заеме мястото ви в киното, вие не смееете да кажете нищо? Чакате на опашка пред лекарски кабинет, но някой по-нахален човек ви прережда, а вие си мълчите отново? Вашият шеф иска да работите през уикенда, независимо, че вие сте планирали пътуване, но не смееете да му откажете и отлагате своята работа, за да угодите на него?

Ако се разпознавате в горните редове и такива ситуации ви се случват постоянно, време е да се промените! Никой не обича конфликтите, но трябва да запомните, че е важно първо да отстоявате своите лични интереси.



Преследването на личните интереси ни носи първо - бързи темпове на личностно израстване, второ - повишаване на самочувствието и увереността, и трето - намалява нивата ни на стрес и вътрешните притеснения и конфликти. За доста хора отстояването на личните интереси означава напускане на границите на зоната си на комфорт, но запомнете, че това е единственият начин да започнете да култивирате вяра в себе си, самоуважение и увереност в своите качества. Това е един от начините да повишите своето самочувствие и да станете уверен човек!

Бонус
Практика за повишаване
на увереността

Напишете буквите от вашето име една под друга в колонка. Срещу всяка буква запишете колкото можете повече ваши положителни качества или силни страни.

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.

Автор:
Грация Свободникова

- Сертифициран констелатор
- Консултант Личностно израстване
- Бизнес کوچ
- Женски کوچ
- Joy Коуч
- Експерт Life

Сканирай QR кода и разбери
повече за мен и работата ми

