BEZPŁATNY E-BOOK

3 kroki do większej pewności siebie

Małgorzata Trzaskowska



www.ogrodprzemian.pl



Witaj Kochana!

Skoro postanowiłaś pobrać ten e-book, to znaczy, że prawdopodobnie zmagasz się z brakiem pewności siebie lub czujesz, że w niektórych sytuacjach mogłabyś osiągnąć więcej, gdybyś tę pewność siebie w sobie wzmocniła.

Czym jest pewność siebie? Czy to wiara w siebie? Przekonanie, że damy radę? Zaufanie do własnych możliwości? U różnych osób może ona wyglądać inaczej. Ja lubię ją określać jako **sposób, w jaki postrzegamy siebie w odniesieniu do tego, co zamierzamy zrobić, jak również w odniesieniu do własnego wizerunku.**

Być może zauważasz, że Twoja pewność siebie zmienia się w zależności od sytuacji, okoliczności, otoczenia w jakim jesteś. Możesz na przykład dostrzec, że w dwóch pozornie takich samych sytuacjach poziom Twojej pewności siebie jest zupełnie inny. Np. pod koniec kursu na prawo jazdy czujesz się całkiem pewnie, jadąc ze swoim instruktorem, ale już na egzaminie, kiedy obok siedzi inna osoba, która ocenia Twoje umiejętności, Twój poziom pewności siebie wyraźnie spada.

Mam jednak dla Ciebie dobrą wiadomość – pewność siebie można wytrenować. To nie jest coś, z czym się rodzimy, ale coś co możemy zbudować i podtrzymywać. Wymaga to zatem pracy i zaangażowania, lecz jeśli jesteś w stanie zdobyć się na ten wysiłek, możesz wznieść swoją pewność siebie na zupełnie inny poziom, który spowoduje wyższy komfort życia.

I w tym e-booku przedstawię Ci 3 kroki do większej pewności siebie. Nie tylko tej, która pojawia się, gdy odnosisz sukcesy, lecz również takiej, która będzie wspierać Cię w trudnych chwilach.
Zaczynamy!

Małgorzata Trzaskowska

1 KROK

PRZESTAŃ DZIAŁAĆ NA WŁASNĄ NIEKORZYŚĆ

Pierwszy etap budowania większej pewności siebie to pozbycie się mechanizmów, które tę pewność siebie osłabiają. To tak jak w ogródku – zanim zasiejesz swoje kwiaty lub warzywa, najpierw oczyszczasz glebę z chwastów, bo wiesz, że w starciu z nimi kiełkujące roślinki mają marne szanse.

Najważniejszym mechanizmem, który osłabia i torpeduje naszą pewność siebie jest samokrytyka. Samokrytyka zwykle rujnuje pewność siebie, ciągnie Cię w dół i sabotuje Twoje wysiłki. To tak, jakbyś motywowała się do biegu, a za chwilę sama podstawiała sobie nogę.

Dlaczego tak się dzieje? Dlatego, że w chwilach, gdy krytykujesz siebie, towarzyszą Ci emocje takie jak: frustracja, lęk, złość na siebie lub pogarda, a głos, jakim wypowiadasz do siebie niewspierające komentarze, jest przeważnie wrogi, cyniczny i nieżyczliwy. Bombardowana takimi komunikatami zaczynasz czuć się słaba i gorsza. Pojawia się wstyd i poczucie bycia mniej wartościową od innych. I jak tu być pewną siebie?

CO ROBIĆ, BY POZBYĆ SIĘ NAWYKU SAMOKRYTYKI?

Po pierwsze: zdaj sobie sprawę, jaki rodzaj samokrytyki zwykle stosujesz najczęściej. Aby to zrobić, musisz być uważna na dialog wewnętrzny. Przeczytaj poniższe zdania i zaznacz, te które najczęściej stosujesz.

Czy jest to samokrytyka podcinająca skrzydła, **przed podjęciem konkretnej czynności**? Przykładowe komunikaty:

„Nie dam rady tego zrobić.”
„Nigdy się tego nie nauczę.”
„Na pewno się skompromituję.”
„Nie ma sensu próbować, i tak mi się nie uda.”

1 KROK

PRZESTAŃ DZIAŁAĆ NA WŁASNĄ NIEKORZYŚĆ

Czy to jest samokrytyka wyśmiewająca i oceniająca, **po podjęciu jakiejś czynności**? Przykładowe komunikaty:

> „Ale byłaś kiepska! Wszyscy się z ciebie śmiali!"
> „Co to było! Ty idiotko, mogłaś się lepiej przygotować."
> „Co za wstyd! Jak nie potrafisz, nie pchaj się na afisz."
> „Znowu ci nie wyszło, za co się nie weźmiesz, to spartaczysz."

I wreszcie, czy jest to samokrytyka ogólna, **odnosząca się do Twojej osoby i Twojej wartości jako człowieka?** Przykładowe komunikaty:

> „Jestem do niczego."
> „Nie nadaję się do życia."
> „Jestem beznadziejnym przypadkiem."
> „Kim ja jestem, żeby robić coś takiego?

Po drugie: gdy tylko złapiesz się na tym, że powtarzasz w głowie takie zdania, świadomie mów sobie STOP. Kluczem do sukcesu jest zauważenie takiej myśli i zostawienie jej. Nie podążaj za nią, nie generuj kolejnych myśli, nie zastanawiaj się, co będzie dalej i nie zagłębiaj się w czarny scenariusz. Możesz nawet powiedzieć do siebie na głos:

> „STOP! Skreślam tę myśl. Przestaję działać na własną niekorzyść".

Nawet, jeśli automat zadziała i „dowalisz" sobie w myślach, nie krytykuj się za to. Daj sobie czas i doceń, że to wychwyciłaś. Pochwal siebie samą za to, że byłaś uważna.

KROK 2

DAJ SOBIE WSPÓŁCZUCIE

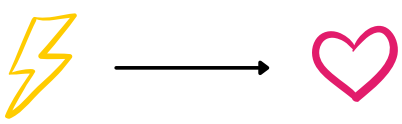
Zamiast się krytykować, daj sobie współczucie. **Samowspółczucie** to POTĘŻNE narzędzie do budowania pewności siebie. W dodatku daje Ci przewagę sytuacyjną, bo nie potrzebujesz nikogo z zewnątrz, na kim mogłabyś się oprzeć. Masz za sobą swoje WŁASNE wsparcie, które pomoże Ci również w sytuacji, kiedy krytykują Cię inne osoby.

UWAGA! Samowspółczucie to nie pobłażanie sobie, litowanie się nad sobą czy wchodzenie w rolę ofiary. Nie mówisz sobie: „O, jaka jestem biedna, nic mi się nie udaje", ani: „No już dobrze, nie przejmuj się, że nie wyszło", ani: „Porażka? Jaka porażka? Nic się nie stało".

Samowspółczucie to przede wszystkim:

- życzliwość i łagodność
- delikatność i ciepło
- wrażliwość na cierpienie i ból
- dążenie, by ten ból/cierpienie złagodzić
- dodawanie sobie otuchy
- wspieranie siebie
- a nawet wywieranie na siebie presji („czuły" kopniak do działania)

ZASTĄP SAMOKRYTYKĘ SAMOWSPÓŁCZUCIEM!



KROK 2

DAJ SOBIE WSPÓŁCZUCIE

W odpowiedzi na samokrytykę **przed podjęciem działania**, możesz sobie powiedzieć:

„Umiem wystarczająco dużo, żeby się tego podjąć.”
„To normalne, że czuję lęk, bo to nowa sytuacja.”
„To będzie trudne, więc poćwiczę i przygotuję się.”
„Porozmawiam z kimś, kto już to zrobił i poproszę o radę.”

W odpowiedzi na samokrytykę **po podjęciu działania**, możesz wesprzeć siebie mówiąc:

„To normalne, że nie wszystko wyszło perfekcyjnie, bo dopiero się uczę.”
„Bardzo chciałam, żeby się udało i teraz mi smutno.
To jest ok, mogę płakać, to normalna reakcja w takiej sytuacji”.
„Wydaje mi się, że jestem do niczego, ale to nieprawda.
Jestem odważna, bo podjęłam próbę i mam już pierwsze doświadczenie!”
„Teraz mogę przeanalizować, co poszło nie tak i następnym razem
zmodyfikować swoje działania”.

W odpowiedzi na samokrytykę, odnoszącą się do **Twojej podstawowej wartości jako człowieka**, możesz siebie wzmocnić :

„Każde podjęte działanie buduje moją wewnętrzną siłę.”
„Moja wartość nie zależy od moich osiągnięć.”
„Jestem wystarczająco dobra, bo działam najlepiej,
jak na dany moment potrafię.”
„Jestem wartościowa taka, jaka jestem!”

KROK 2

DAJ SOBIE WSPÓŁCZUCIE

Samowspółczucie polega w dużej mierze na życzliwym dialogu wewnętrznym, który daje Ci wsparcie w przypadku negatywnych myśli i trudnych emocji.

Kiedy zauważysz, że Twoją pewność siebie osłabia głównie to, **jak o sobie myślisz** (samokrytyczne komentarze, przesadnie uwypuklające Twoje „błędy" i porażki):

- podkreślaj to, że dopiero się uczysz,
- dodawaj sobie otuchy,
- doceniaj swoją odwagę,
- punktuj to, co było dobre.

Kiedy zauważysz, że Twoją pewność siebie osłabia to, **jak się czujesz** (np. poczucie bycia słabą, nieudolną i niekompetentną, co prowadzi do lęku, smutku i bezradności):

- nie zaprzeczaj tym uczuciom,
- przyznawaj sobie do nich prawo,
- podkreślaj, że to normalne w takiej sytuacji,
- pozwalaj sobie te uczucia przeżyć.

Samowspółczucie jest niezwykle ważnym elementem budowania pewności siebie, bo daje wsparcie w warunkach lęku i niepewności. A tak naprawdę niepewność towarzyszy nam zawsze i każdego dnia. Nigdy nie mamy 100% gwarancji sukcesu. Ucząc się życzliwego współczucia dla siebie budujesz pewność siebie, która będzie dla Ciebie podporą w każdych okolicznościach.

ĆWICZENIE

Zmiana nastawienia z samokrytycznego na współczujące

W nauce pozytywnego, współczującego nastawienia do siebie, może Ci pomóc poniższy formularz. Wypełnij go w trudnej sytuacji i sprawdź, jak to działa!

	Nastawienie samokrytyczne	Nastawienie współczujące
Jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie?		
Jakich emocji doświadczasz?		
Co czujesz w ciele?		
Jaką masz postawę ciała?		
Na czym się koncentrujesz?		
Co masz ochotę zrobić?		

3 KROK

DZIAŁANIE MIMO LĘKU

Teraz kiedy masz już oczyszczone z chwastów poletko (STOP samokrytyce) i zasiane nasiona (życzliwe samowspółczucie) możesz przejść do działania, które będzie sprawiać, że roślinki będą rosły. Każde podjęte działanie to pielęgnowanie tej świeżutkiej pewności siebie, nawożenie jej, podlewanie i wzmacnianie, tak aby żaden wiatr ani burza jej nie zaszkodziły.

Na początek pokażę Ci, co dobrego dało Ci samowspółczucie zamiast samokrytyki:

SAMOKRYTYKA

- towarzyszą jej złość, pogarda, rozczarowanie
- skupia się na deficytach
- koncentruje się na błędach
- tkwi w przeszłości
- towarzyszy mu lęk i czarnowidztwo
- zwiększa ryzyko wycofywania się

SAMOWSPÓŁCZUCIE

- towarzyszą mu zachęta, życzliwość i wsparcie
- skupia się na zaletach
- koncentruje się na rozwoju i wzmocnieniu
- spogląda w przyszłość
- towarzyszy mu nadzieja na sukces
- zwiększa prawdopodobieństwo podjęcia działania

DZIAŁAJ!

NO TO TERAZ PORA DZIAŁAĆ!

Na co zwrócić uwagę?
1) Wyznaczaj **własne** cele (nie pozwalaj innym, aby mówili Ci, co będzie dla Ciebie najlepsze)

2) Wytyczaj takie cele, które są **osiągalne** i w Twoim zasięgu. Wyznaczanie zbyt ambitnych celów (np. w wyniku porównywania się z innymi) zwiększa ryzyko, że ich nie osiągniesz, a to może osłabić Twoją pewność siebie.

3) Określ **kroki prowadzące do celu**, w przypadku dużych celów koniecznie podziel je na mniejsze, aby zwiększyć prawdopodobieństwo ich osiągnięcia.

4) Proś o **pomoc**, analizuj **progres** i wprowadzaj **zmiany**.

5) **Doceniaj**, to co osiągnęłaś, delektuj się pozytywnymi doświadczeniami i emocjami.

6) Gdy coś pójdzie nie tak – pamiętaj o **samowspółczuciu**.

I NA KONIEC JESZCZE JEDNA WAŻNA WSKAZÓWKA:

! ZAŁÓŻ SOBIE **ZESZYT REFLEKSJI** I CODZIENNIE ZAPISUJ SWOJE REFLEKSJE NA TEMAT BUDOWANIA PEWNOŚCI SIEBIE. !

Pisz, o czym pamiętałaś, o czym nie, co Ci daje samowspółczucie. Zapisuj sukcesy wzloty i upadki. Doceniaj wszystko, co dla siebie robisz. To pozwoli Ci dodatkowo siebie wzmocnić.

POWODZENIA!



KIM JESTEM?

Nazywam się **Małgorzata Trzaskowska**, jestem trenerką, coachem, autorką książki **"Jesteś wartościowa! 10-tygodniowy trening doceniania siebie".**

Wspieram kobiety, które nie doceniają siebie, w tym, by uwierzyły, że są wartościowe takie jakie są. By przestały naprawiać siebie i zaczęły odważnie realizować swoje pragnienia!

Jeśli chcesz nauczyć się...

bardziej doceniać siebie





i być dla siebie życzliwą

dołącz do mojej grupy na Facebooku:

DOCENIAM SIEBIE

ogród przemian

Ogród Przemian

Pracownia Rozwoju Małgorzata Trzaskowska vel Trzaska
ul. Granitowa 1 m. 26,
02-681 Warszawa

www.ogrodprzemian.pl