***7 τρόποι για να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου***

* H αυτοπεποίθηση – και η βελτίωσή της – έχει άμεση σχέση με την ενθάρρυνση και την αποδοχή. Απέφευγε ανθρώπους ή καταστάσεις που είναι τοξικά για εσένα και που καλλιεργούν αμφιβολίες για τον εαυτό σου, τις πράξεις σου και τις δυνατότητές σου π.χ. με συνεχόμενη στείρα ή/και αρνητική κριτική, έμφαση στα ‘λάθη’ ή κάθε είδους υποτίμηση. Κάποιες φορές αυτό πιθανόν να συμβαίνει και από την εσωτερική σου φωνή όταν αυτή σε επικρίνει. Μπορείς να μάθεις να κατασιγάζεις αυτή την φωνή και μια πιο εποικοδομητική θετική φωνή να αρχίσει προοδευτικά να ‘παίρνει’ περισσότερο τον λόγο. Συνήθως είναι θέμα προσπάθειας και εξάσκησης.
* Εντόπισε ή ξαναθυμήσου πράγματα που σου αρέσει να κάνεις και συνήθως είσαι καλός/ή σε αυτά. Κάθε άνθρωπος έχει τουλάχιστον ένα ταλέντο σε κάτι με τρόπο μοναδικό. Ίσως χρειαστεί λίγη παραπάνω προσπάθεια για να το ‘ξεσκεπάσεις’ ή να το ‘ξεσκονίσεις’ και να το καλλιεργήσεις. Ένας τρόπος για να το κάνεις, είναι για παράδειγμα να είσαι ανοιχτός στο να δοκιμάσεις κάτι που θα ήθελες να κάνεις ή να ξανακάνεις, αλλά ποτέ δεν το προσπάθησες στην πραγματικότητα. Αυτό μπορεί να είναι π.χ. ένα άθλημα, ένα ταξίδι, ένα χόμπι. Η συνεχής αναβολή για κάτι που θέλεις και μπορείς, συνήθως συμβάλλει στην μείωση της αυτοπεποίθησης.
* Προσπάθησε σε συστηματική βάση να κάνεις κάτι θρεπτικό για σένα. Αυτό μπορεί να είναι π.χ. μια βόλτα στη φύση, ένας καφές ή ένα δείπνο με έναν καλό φίλο, ένα μασάζ, το να αγοράσεις ένα δώρο για τον εαυτό σου. Το να κάνεις συστηματικά κάτι θρεπτικό για σένα συνήθως βοηθάει στο να είσαι σε συνεχή επαφή με τον εαυτό σου και στο να μπορείς να αναγνωρίζεις και να ικανοποιείς τις ανάγκες σου. Αυτό συντελεί σημαντικά στο να έχεις πραγματική αυτοπεποίθηση αλλά και στο να εξελίσσεσαι γνωρίζοντας κάτι καινούριο και θρεπτικό για τον εαυτό σου.
* ‘Υπάρχει αρκετή για όλους!’. Όσο περίεργο κι αν μπορεί να ακούγεται κάποιες φορές, οι άνθρωποι αποφεύγουν να πιστεύουν στον εαυτό τους επειδή άλλοι άνθρωποι γύρω τους δεν πιστεύουν κι εκείνοι στον εαυτό τους – έχουν δηλαδή προβλήματα αυτοπεποίθησης. Έτσι μπορεί να πιάνεις καμιά φορά τον εαυτό σου να αισθάνεται ντροπή επειδή είσαι καλός σε κάτι ή βλάκας επειδή οι άλλοι δεν μπορούν να το αναγνωρίσουν. Μην αφήνεις κάτι τέτοιο να σου στερεί τη δική σου πίστη στις ικανότητές σου – ο καθένας μπορεί να αποκτήσει ή/και να βελτιώσει την αυτοπεποίθησή του εφόσον το θελήσει και το προσπαθήσει. Τις περισσότερες φορές είναι θέμα επιλογής, απόφασης και εξάσκησης.
* Αποδεσμεύσου από το ‘τέλειο’. Το ‘τέλειο’ είναι εχθρός της αυτοπεποίθησης. Το να θέτεις υπερβολικά υψηλά κριτήρια ή στόχους σε εσένα ή και στους άλλους είναι συνήθως ένας καλός τρόπος να νιώσεις απογοήτευση. Κάτι τέτοιο συνήθως μειώνει την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στις δυνατότητές μας. Το να έχεις πραγματική αυτοπεποίθηση δεν σημαίνει ότι ‘κάνεις κάτι τέλεια’, συνήθως σημαίνει ότι επιλέγεις να ‘κάνεις κάτι’ ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα που μπορεί να προκύψει. Πώς θα αισθανόσουν αν σου έλεγα ότι η έννοια ‘λάθος’ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει; Υπάρχουν απλά δρόμοι και μονοπάτια που κάποιες φορές δεν σε οδηγούν εκεί που θέλεις.
* ‘Τον εαυτό σου τον έχεις πάντα μαζί σου’. Το να έχεις πραγματική αυτοπεποίθηση σημαίνει ότι συμπεριφέρεσαι και στον εαυτό σου με αγάπη και αποδοχή. Τα επίπεδα αυτοπεποίθησης δεν είναι κάτι παγιωμένο αλλά μεταβάλλονται. Ωστόσο, μην αφήνεις τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής σου να εξαρτώνται και να καθορίζονται σε υπερβολικά μεγάλο βαθμό από τους άλλους ή από τις εξωτερικές συνθήκες γύρω σου. Μπορείς να βάλεις ένα όριο και να υποσχεθείς στον εαυτό σου πως ‘ό,τι και να συμβεί θα προσπαθήσω όσο πραγματικά μπορώ να μην ξεπεράσω αυτό το όριο’. Για παράδειγμα, ‘δεν θα σταματήσω να βλέπω τους φίλους μου επειδή χωρίζω’ ή ‘δεν θα αναβάλω να κάνω τη βόλτα μου ή την γυμναστική μου επειδή είχα μια κακή μέρα στη δουλειά’ ή ‘θα συνεχίσω την προσπάθεια να βρω την δουλειά ή την σχέση που θα ήθελα, ανεξάρτητα από το αν οι ως τώρα οι προσπάθειές μου δεν απέδωσαν όσο θα ήθελα.’ Θύμισε στον εαυτό σου ότι αν εσύ δεν είσαι καλά θα χρειαστείς περισσότερη προσπάθεια για να αντεπεξέλθεις σε μια δύσκολη κατάσταση.
* Εσύ επιλέγεις! Αυτοί είναι μόλις επτά τρόποι από τους πάρα πολλούς που θα μπορούσαν να προταθούν. Διαβάζοντας αυτό το άρθρο ίσως να έχεις σκεφτεί και άλλους, δικούς σου τρόπους, που βοηθούν καλύτερα εσένα να καλλιεργήσεις και να βελτιώσεις την αυτοπεποίθησή σου. Η επιλογή του για το πώς θα το κάνεις – εφόσον το θέλεις – είναι δική σου. Απλά ίσως χρειαστεί να το σκεφτείς, να ψάξεις και να βρεις την καταλληλότερη διαδρομή γα σένα. Μπορεί αυτό να γίνει μέσα από ένα άθλημα, από σεμινάρια, από ομάδες, από ατομική θεραπεία, από ένα ταξίδι. Σημασία έχει ότι μπορείς!

(Από το διαδίκτυο…)