

Stornuj Svoje Strachy **Skutočným Sebavedomím**



Martin Hlinka

Chcem od teba, aby si začal so sebou komunikovať racionálne a rozumne.

Čo to znamená?

My ľudia komunikujeme s druhými ľuďmi a taktiež máme tieto myšlienky každý sám/sama so sebou. Mám na mysli konkrétne toto: Niečo chceš urobiť a neurobíš to. Vieš, že by bolo potrebné urobiť to, ale máš výhovorku. Dnes to neurobím lebo toto a tamto.

Mám upratať a nechce sa mi to urobiť, potrebujem sa ísť učiť, ale nechce sa mi to urobiť alebo potrebujem ísť na tento pohovor, ale mám výhovorku. Jednoducho tam nejdem.

Teraz v rôznych situáciách sú tieto výhovorky naozaj neškodné. Môžeš si to odkladať, dokonca sa priznám občas v mojom živote aj ja odkladám dôležité veci v prípade, keď je to neškodné.

Ale už si spisuješ svoj denník, tak už lepšie prežívaš to, čo sa ti v živote deje a hneď vidíš a máš spätnú väzbu na tvoje výhovorky. Použil si túto výhovorku a toto to v tvojom živote spôsobil.

Za výhovorkami sa môže skrývať obrovské množstvo vecí alebo rôznych problémov a ty si budeš spisovať výhovorky, ktoré používaš.

Keď si ich napíšeš do denníka častých výhovoriek, tak zistíš, čo sa za tým skutočne skrýva a následne túto vec môžeš vyriešiť.

Ako to urobiť?

Spíšeš si výhovorky, ktoré vo svojom živote používaš. Nájdeš ich v denníku, odhalíš ich a vezmeš každú jednu z nich a spýtaš sa otázku prečo, 5 krát. Pre každú jednu z týchto výhovoriek.

Dostaneš sa tým pádom na hlbšie príčiny.

Napríklad. Odmietol som pozvať osobu opačného pohlavia na drink, pretože dnes to jednoducho robiť nebudem.

Mnoho ľudí má povedzme tento strach, nechce pozvať osobu opačného pohlavia na rande na večeru.

Napríklad, že prečo to dneska nebudem riešiť. Prečo?

Pretože dneska nie som dostatočne dobre oblečený. Prečo je to dôležité?

Pretože sa necítim dostatočne sebavedomo. A prečo sa necítim sebavedomo? Je dôležité si dať teraz inú odpoveď ako predchádzajúcu.

Už toto samotné je relatívne veľká príčina, na ktorej keď budeš pracovať a odstrániš ju, tak budeš mať sebavedomie na to, aby si pozval osobu opačného pohlavia na drink.

Pointa nie je v pozývaní opačného pohlavia na drink. Pointa je odhaliť príčiny tvojich výhovoriek, komunikovať so sebou racionálne a odstrániť tieto príčiny, aby si reálne dosahoval veci, ktoré si zaumieniš.

Druhý návod je tento:

V prípade, že si urobil chybu, ktorá ťa teraz mrzí a premýšľaš nad ňou, že čo si mohol urobiť inak.

Čo robia ľudia zle?

Ľudia sa znevažujú, opakujú si túto chybu stále vo svojej mysli, ako som to urobil zle, aký som ja slaboch a čo je všetko zle a zbytočne sa utvrdzujú v tomto negatívnom pociate.

Čo chceš urobiť je, v momente tento pocit zaseknúť, úplne ho odstrihnúť, brať to ako racionálnu vec. Brať to ako úplne v poriadku.

Ak si urobil chybu, tak nemáš vedomosti a znalosti ako danú chybu riešiť správne a je to úplne v poriadku.

V tomto denníku analyzuj, čo môžeš urobiť inak, a prečo sa to stalo.

Budeš s niekým a budete mať diskusiu alebo debatu a on ťa zosmiešni. Alebo ty jeho.

Niečo sa pokazí a ty čo potrebuješ robiť je to, že to budeš analyzovať. Zistiť prečo konkrétne sa to stalo a zistiť čo konkrétne spraviť inak.

Použi túto metódu 5 krát prečo, aby si našiel hlbšie príčiny tvojich problémov a následne hľadaj riešenia pre tieto hlbšie príčiny.

Ako náhle túto hlbšiu príčinu odstrániš, tak tým eliminuješ všetky ostatné, ktoré sa nachádzajú vyššie.

Zároveň keby si chcel riešiť iba jeden ten konkrétny prípad, ktorý si dneska uvedomuješ, tak tie hlbšie príčiny neodstrániš a následne sa to znovu vyplaví na povrch.

Ďaleko lepšie riešenie pre náš pôvodný príklad s pozývaním osoby opačného pohlavia na drink, riešenie nie je pracovať na tom, aby som mal perfektnú frázu, ktorá tú osobu namotá na to pozvanie, ale riešenie je zvýšiť celkovú sebadôveru, ktorú máš.

Potom až tak nezáleží na tom, čo tej osobe povieš. Pretože už budeš mať tú sebadôveru a aj keby povie nie, tak budeš vedieť ďalej komunikovať. Alebo naučiť sa celkovo lepšie komunikovať.

To je to, čo od teba chcem v tomto šiestom kroku. Komunikuj so sebou racionálne a odhaľuj príčiny tvojich chybičiek, ktoré dnes môžeš robiť a následne hľadaj riešenia, ktorými odstrániš so svojho života negatívne situácie. Hľadaj riešenia pre tieto hlboké príčiny.

Siedma úloha:

Spíš si zoznam vecí, za ktoré si vďačný, za ktoré sa môžeš pochváliť.

Ako hovorím, my si nie sme vedomý svojich silných stránok, ďaleko viac si uvedomujeme naše slabé stránky a druhí ľudia nás v tom podporujú. Chcú nás vidieť viac dole, než hore, pretože oni sami sa chcú cítiť lepšie, čo ja fajn a v pohode.

Čo nie je v pohode je, keď ma niekto znevažuje.

Preto si potrebuješ uvedomiť tvoje silné stránky na jednej strane a na druhej strane aj ďalšie veci v tvojom živote za ktoré si vďačný a za ktoré sa môžeš pochváliť.

Silnými stránkami to iba začína.

Spíšeš si zoznam vecí za ktoré si vďačný, za ktoré sa môžeš pochváliť a napíšeš si ich minimálne sto.

Poviem ti, ja som začínal na 15. To bol prvý deň všetko čo som vedel napísať.

Na druhý deň som ich napísal 140 a na ďalší deň som k tomu napísal 30. Mal som 170 vecí, ktoré si na sebe vážim, za ktoré som vďačný, za ktoré som sa mohol pochváliť a za ktorú som sa pochválil.

Cítil som sa po tom vážne dobre, cítil som sa parádne.

Tvoja úloha je, chváľ sa.

Spíš si tento zoznam a môžu to byť veci ako mám krásne oči, mám krásne vlasy, krásne uši, krásny úsmev, krásny noštek, silné ramená, nohy, ruky, mám skvelé vzťahy s mojou rodinou, mám skvelý vzťah s Ferkom Mrkvičkom, viem túto schopnosť, ktorú nikto iný nevie, som hrdý na... a dopíšeš na čo si hrdý.

Spíšeš si svoje silné stránky.

Moje úžasné vlastnosti sú .. a napíšeš si ich.

Spíšeš si svoje schopnosti a spíšeš si veci, za ktoré si naozaj na seba hrdý.

Zastaň až potom, ako ich budeš mať 100.

Toto ti zvýši tvoje sebavedomie, pretože si budeš viac uvedomovať svoje silné stránky, tvoje úžasné vlastnosti, tvoje jedinečné schopnosti.

Keď to urobíš, tak sa na teba teším v ďalšom videu.