

Stornuj Svoje Strachy **Skutočným Sebavedomím**



Martin Hlinka

Ahoj, v tomto videu sa dozvieš návody na zlepšenie tvojho sociálneho sebavedomia

Prvé dve oblasti návodov boli iba o tebe. Hovoria o tom, ako vnímaš samú/samého seba.

Teraz ak si použil návody z predchádzajúcich videí, tak by si mal poznať svoje silné stránky a zároveň by si sa mal cítiť pohodlnejšie a lepšie, pretože máš menej stresových hormónov a máš viac psychickej pohody, radosti a šťastia, pretože cvičíš a používaš tieto nástroje.

To všetko ti zvyšuje tvoju sebadôveru a je to super.

Teraz je čas na to, aby si použil ďalšie tri druhy návodov a zlepšil svoje tzv. sociálne sebavedomie, zlepšil to, ako sa iní vnímajú a ako sa k tebe druhí ľudia správajú.

Urobíš to tromi spôsobmi. Poďme na to.

Prvý je, choď a zlepši tvoje oblečenie. Prečo? Hovorí sa, že šaty robia človeka. Ja s tým až tak celkom nesúhlasím. Ja tvrdím, že človeka robí človekom jeho ľudská dôstojnosť.

Ale je pravda, že naozaj dobre oblečený človek sa môže cítiť naozaj dôstojne.

Nezvykol som riešiť to, ako sa oblekam a necítil som sa až tak dobre. Odkedy riešim to, ako sa oblekam a oblekam sa lepšie, tak sa sám cítim lepšie a ľudia sa ku mne správajú lepšie.

Ako náhle si špičkovy oblečený/á, tak neriešiš to, ako vyzeráš. Riešiš len to, čo je dôležité pri komunikácii s druhými ľuďmi.

Zároveň ľudia s ak tebe chovajú s väčším rešpektom.

Veľmi dobrý príklad je, bol robený experiment, kde herec sa obliekol ako bezdomovec. Išiel a požiadal niekoho, že „Prosím Vás, stratil som peňaženku, nemohli by ste mi dať 2 eurá na taxík? Potrebujem sa niekam dostať“. Úplne ho ignorovali.

Na druhej strane sa obliekol, mal kravatu a spravil to isté. Opýtal sa niekoho, či by mu dal 2 eurá na taxík, pretože stratil peňaženku.

Ľudia nie len že mu dali 2 eurá, ale dali mu dokonca 5 eur a ešte ho pozvali na kávu a čaj.

Bolo to iba v tom, že ten človek bol lepšie oblečený.

Lepšie obliekanie sa môže byť lepšie než cvičenie pre zlepšenie tvojho vzhľadu a v skutočnosti to nestojí až tak veľa peňazí. Len si kupuješ iné druhy vecí.

Môžeš si kúpiť značkové tričko za 30 euro, bude to fajn. Na druhej strane si môžeš kúpiť košeľu za 30 euro a tá košeľa bude ďaleko viac na úrovni.

Ja hovorím z vlastnej skúsenosti, že v košeli sa cítim ďaleko lepšie v spoločnosti a ľudia sa ku mne správajú oveľa lepšie.

Tvoja úloha je, ako by si vyzeral/a, keby si sa obliekal/a, o dve úrovne lepšie?

Následne ako máš toto premyslené, tak si postupne začať vymieňať šatník, za šatník, ktorý bude viac na úrovni. Bude lepší, ľudia sa k tebe budú správať vďačnejšie, s väčším rešpektom, kde toto zvýši tvoje sociálne sebavedomie.

Taký malý typ, neprežeň to, lebo ľudia vedia rozpoznať, keď sa v tvojom oblečení necítiš pohodlne. Preto hovorím o jednu alebo dve úrovne lepšie a nie sedem.

Nemá zmysel teraz, aby si každý jeden deň chodil do školy v obleku, pokiaľ sa tak nebudeš cítiť pohodlne.

Ďalší návod, zlepši vzhľad celkovo, či už stravovaním sa alebo kozmetikou. Jednoducho spýtaj sa samého/samej seba, čo môžem zmeniť najrýchlejšie a následne to zmeň.

Ešte niekoľko mesiacov dozadu som mal plus mínus o sedem až osem kílov viac.

Ako náhle som schudol, ja sa cítim lepšie, keď sa bavím s druhými ľuďmi. Lepšie sa cítim, keď sa pozriem do zrkadla, cítim sa sebavedomejší.

Je to niečo, čo maximálne môžem odporučiť.

Tento nástroj je, zlepšiť tento nástroj celkovo. Zamysli sa nad tým, čo môžeš zmeniť najrýchlejšie. Už sme tu mali cvičenie. Maximálne ti ho odporúčam.

Toto sú prvé dva návody a tretí je: Vzdelávaj sa v tzv. sociálnej psychológii.

Čo je sociálna psychológia?

Je to odbor psychológie alebo časť psychológie, ktorá sa zaoberá tým, ako lepšie komunikovať, ako presviedčať druhých ľudí, ako vplývať na druhých ľudí, čo sa nám ľuďom odohráva v hlave a ako porozumieť sebe samému a druhým ľuďom.

Toto je záležitosť, ktorá sa absolútne vôbec neučí na školách a podľa mňa by sa to malo učiť minimálne na druhom stupni základnej školy, ako správne komunikovať, ako správne čítať reč tela druhých ľudí, ako presvedčať, ako argumentovať, jednoducho vedieť, čo sa druhým ľuďom odohráva v hlave.

Keď nie na druhom stupni tak na strednej škole by to mala byť absolútna povinnosť. Pre teba je to absolútna povinnosť, vzdelávať sa v sociálnej psychológii, aby si lepšie rozumel/a, čo sa druhým odohráva v hlave.

Konkrétne návody a konkrétne zdroje pre teba sú tieto: Kniha od Dayla Carnagyho – Ako získavať priateľov a pôsobiť na ľudí.

Kniha NLP pre každého od Richarda Bendlera.

Následne tréningu komunikácie a reči tela.

Teraz nie len že návody, ako komunikovať a knihy ako komunikovať, ale reálny tréning, kde sa dozvieš a kde natrénuješ, ako máš čítať reč tela druhého človeka. Ako máš nadviazať súlad s druhým človekom alebo ako viesť reč tela druhého človeka.

Tieto návody ti pomôžu odhaliť to, na čo hruba myslí druhý človek a vďaka tomu s ním lepšie komunikovať. Toto ti zvýši tvoje sebavedomie.

Kde konkrétne nájdeš tieto tréningy? Nájdeš ich na internete.

Momentálne nemám taký špeciálny, ktorý by som ti mohol odporučiť, ale z času na čas Mark Gyrasa a Andy Birson otvárajú svoje návody na komunikáciu, to ti môžem odporučiť. Alebo potom hľadať a nájsť na internete tie, ktoré ťa naozaj naučia.

Kde to naozaj natrénuješ v praxi, ako čítať reč druhého človeka, ako nadviazať súlad, získať porozumenie a ako viesť druhého človeka.

Taktiež návody z oblasti neurolingvistického programovania. Choď a pozri si tieto stránky NLP inštitút a NLP akademie.sk, ktoré sa zaoberajú tzv. neurolingvistickým programovaním.

Potom je tu návod stránka [www. Psychologie.cz](http://www.Psychologie.cz) a ďalšie stránky z oblasti psychológie, ktoré ti dajú dostatočné návody o ľudskej psychike preto, aby si lepšie porozumel druhým ľuďom, aby si vedel lepšie komunikovať, aby si vedel lepšie odhadnúť to, čo si zhruba myslia.

Zvýši ti to sebavedomie, zlepši ti to vzťahy, zlepši to tvoje priateľstvá, spoznáš príjemných ľudí a lepších ľudí. Nájdeš si lásku.

Tvoj život bude oveľa lepší.

Toto je obrovská oblasť a maximálne ti odporúčam, aby si sa ňou začal zaoberať.

Choď, začni sa lepšie obliekať o jednu alebo o dve úrovne lepšie. Zlepši svoj vzhlad celkovo a vzdelávaj sa v sociálnej psychológii pre to, aby si zvýšil svoje sociálne sebavedomie.