

Stornuj Svoje Strachy **Skutočným Sebavedomím**



Martin Hlinka

Ahoj, v tomto videu sa dozvieš ako zvýšiš svoju sebaistotu a tvoju seba hodnotu.

Prvý krok je, zlepši tvoje predpoklady o tom, čo sa stane. Tým zvýšiš svoju sebaistotu. Tvoje sebavedomie stojí na viacerých nohách a jedna z nich je aj tvoja sebaistota, že som si istý správnosťou mojich názorov.

Má to niekoľko častí:

Prvá časť je, že musíš dokonale spoznať samého/samú seba. Musíš zlepšiť tvoje predpoklady o tom, čo ty sám/sama dokážeš urobiť. Urobíš to tým, že si budeš písať denník, že si budeš robiť analýzu týchto 21 otázok alebo tým, že použiješ analytický nástroj, strom prítomnej reality, z kurzu strategický systém 21 storočia.

Pomocou týchto nástrojov spoznáš seba samého/samú a tým pádom budeš vedieť robiť lepšie rozhodnutia v tvojom živote.

Budeš vedieť lepšie odhadnúť tvoje vlastné možnosti a zvýšiš tým tvoju sebaistotu aj sebavedomie.

Následne je dôležité, aby si vedel čo sa stane v tvojej práci a čo môžeš očakávať v tvojom povolaní.

To urobíš tým, že sa staneš expertom v tvojej práci.

Ľahšie sa to povie ako vykonať, ale chcem, aby si to mal na mysli, že v jednom momente tvojho života chceš byť expertom v tvojej práci práve preto, aby si vedel, čo sa v tvojej práci naozaj stane, aby si mal túto sebaistotu a sebadôveru aj v tejto oblasti tvojho života.

Pokiaľ tráviš v tvojej práci 6-5 hodín denne, tak je to veľká oblasť tvojho života.

Na jednej strane môžeš byť expertom a mať vysokú sebadôveru.

Z tejto časti tvojho života, ktorá sa následne prenáša aj do ostatných oblastí alebo nemusíš byť.

Je to tvoje rozhodnutie, ja ti maximálne odporúčam stať sa expertom v tvojej oblasti práce.

Potom je tu táto veľká oblasť, že viem, čo urobia druhí ľudia, viem to odhadnúť a je to práve vďaka tomu, že mám to vzdelanie z oblasti sociálnej psychológie. O tom sme sa bavili v časti zlepši sociálne sebavedomie, že ak si to ešte nevidel, pozri si túto časť ako získať návody v sociálnej psychológii, sa nachádzajú tam.

Naozaj zisti a zlepši svoj odhad v tom, čo urobia druhí ľudia. Zlepši svoju sebaistotu a tým zvýšiš svoju sebadôveru.

Následne je dôležité, aby si prijal tvoje odhady ako správne a stojí to na dvoch piliéroch.

Prvý piliér je: Rozhodnutie žiť život podľa seba v zmysle „Ja som kráľ svojho života, iba ja rozhodujem, ako budem žiť môj život“.

Možno že dnes ešte nevieš urobiť toto rozhodnutie, avšak v istom momente tvojho života k nemu chceš dospieť.

Maj to na pamäti, že chceš k nemu dospieť.

Ďalšie je: Prijatie zodpovednosti za svoj vlastný život, čím vlastne získavaš tento pocit nezávislosti a čím zároveň buduješ svoju sebadôveru.

Iba ja som zodpovedný za svoje rozhodnutia a za svoj život. Ja som zodpovedný za svoje rozhodnutia, ty si zodpovedný za tvoje rozhodnutia, emócie a výsledky.

Ako náhle prijímeš tieto presvedčenia za svoje, tak tvoj život sa zlepší, tvoja sebaistota sa zvýši a tvoja sebadôvera porastie.

Potom je návod na zvýšenie tvojej seba hodnoty.

Prečo potrebuješ zvýšiť tvoju seba hodnotu? My ľudia sa znevažujeme z rôznych dôvodov, avšak ako náhle si nevážiš samého alebo samú seba, tak môžeš mať pocit, že si niečo nezaslúžiš, čo je obmedzujúce a hlúpe presvedčenie a bráni ti v tom, aby si realizoval svoje túžby.

Teraz prečo sa my ľudia znevažujeme, či už je to za nejaké chybičky alebo to máme po rodičoch ako nejaký vzorec správania, tak je to úplne irelevantné.

Dôležité je uvedomiť si to, že fajn mám to a teraz to chcem zmeniť. Chcem zvýšiť svoju seba hodnotu, chcem o sebe zmýšľať iba v dobrom. Chcem si dopriať a zaslúžiť len to najlepšie.

Urobím to tým, že prijímam samého seba takého, aký som a že sa budem milovať a vážiť si samého seba. Tým, že si prepáčim a odpustím za moje minulé chyby.

Návod je cvičenie tzv. ho pono pono. Môžeš si to vygoogliť, je za tým psychológia a veľmi zaujímavé články o tom nájdeš, keď si to dáš do googlu.

Ja ti chcem povedať iba konkrétny návod. Sú tu štyri vetičky, ktoré si hovoríš a ktoré naozaj prežívaš, že Milujem ťa, ospravedlňujem sa ti, prosím prepáč mi a ďakujem ti.

Čo ti odporúčam je nasledovné: Choď a povedz si to do zrkadla sto krát nahlas.

Rob si čiarky, dívaj sa na seba.

Naozaj choď a zaľúb sa do seba, odpusti si veci, ktoré si urobil voči sebe a buď vďačný samému/ samej sebe za to aký/á si.

Posledný návod je: Vyrieš situácie, kedy sa cítiš znevážený alebo keď si neveríš. Eliminuj tieto situácie, kedy máš nízke sebavedomie po všetkých týchto návodoch alebo nástrojoch, ktoré si dostal.

Znižuje ti niekto sebavedomie v tvojom živote?

Odstráň toho človeka z tvojho života.

Znižuje ti nejaká vec tvoje sebavedomie?

Odstráň ju z tvojho života.

Nie je dôvod mať v tvojom živote veci a ľudí, ktorí ti iba ubližujú. Takí ľudia si nezaslúžia byť v tvojom živote.

Odstráň ich, eliminuj ich, odstráň tie veci z tvojho života.

Keď tak urobíš, tak v ďalšom návode sa dozvieš ďalšie návody na zvýšenie sebadôvery, ktoré môžeš použiť dodatočne.