



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

01. 06. 2012.

КАКО ПОВЕЋАТИ САМПОУЗДАЊЕ



Упретходна два броја сам писала о самом појму самопоуздања и о неким факторима моји утичу на његово смањење. Међутим пре него што почнем да разматрам начине на које можемо повећати своје самопоуздање осврнућу се на то колико је оно значајно у нашем животу.

Последице недостатка самопоуздања

Уколико желите да напредујете и успете у свом животу оно један од најбитнијих фактора. Од њега зависи какав став ви имате према себи, а од тог става зависи и какав ће став други имати према вама. Уколико ви имате о себи мишљење да сте несигурни, да мање вредите од других такво ће мишљење и други имати о вама. Немојте се заваравати да ћете такав став према себи моћи да прикријете надменим ставом или неким цинизмом који су пре свега одлика несигурних људи. То може неко време да функционише, али на крају се открива „право лице истине“.

Само особа која зна шта жели и која верује да ће успети у томе ће остварити свој циљ.

Насупрот томе, особа која нема самопоуздање, несигурна је у себе, незадовољна како на послу тако и у приватном животу, има лоше мишљење о себи, повучена је из социјалних контаката, често је тужна. Такође је често изражен и осећај беспомоћности и безнадежности. Присутан је страх од многих ситуација као и страх од ризика било које врсте. Такође се често могу јављати и панични напади или неке врсте социјалних фобија. Таква особа често не може да прекине оно што је лоше, и онда често улази у улогу жртве. Примера за ово имамо много.

Као што видите последице су многобројне и ту леже корени многих ваших животних проблема. Зато уколико спадате у ову категорију људи, морате да порадите на томе да га стекнете, а ја ћу овде неким саветима покушати та вам помогнем.

Кораци ка самопоуздању?

Открите којим аспектима живота сте незадовољни

Прво што је потребно да урадите је да видите у којим аспектима живота сте незадовољни. Да ли је то посао, породица, однос са пријатељима, физичко здравље? Када то откријете, онда се фокусирајте на ту област живота и крените да правите промене.

Утврдите ситуације у којима вам недостаје самопоуздање

Прво што можете урадити је да у оквиру одређене области у којој утврдите да немате самопоуздања откријете у којим ситуацијама се то испољава. Уколико се оно испољава на послу тако што имате проблема у комуникацији са колегама или ауторитетима онда то можете надокнатити неким додатним образовањем и то најчешће учешћем на семинарима на којима се уче неке комуникационе вештине. Уколико немате довољно знања и вештина за обављање неког посла то можете надокнадити додатним образовањем.

С друге стране уколико имате мањак самопоуздања у социјалним контактима то такође можете променити учешћем на разним радионицама или кроз психотерапију. Овде такође велику улогу може имати и подршка пријатеља.

Међутим уколико имате проблем у комуникацији са блиском особом и породицом, онда се тим проблемом морате бавити на много озбиљнији начин.

Бирајте људе с којима се дружите

Често нисмо ни свесни колики утицај на нас има окружење, или кад постанемо свесни то често буде прилично касно. Обратите пажњу на

људе којима сте окружени, а нарочито на осећања која имате у њиховом присуству. Постоје људи који вас исцрпљују било својом причом или критикама, па се после контакта са њима осећате као „исцеђена крпа“. Постоје они који су склони разним манипулацијама да би добили оно што желе, а знајте да те манипулације могу бити врло перфидне. Сигурно вам се десило да сте у неким ситуацијама поступили против своје воље – нпр. купили сте неки производ који вам се баш и не свиђа или сте за некога урадили нешто што нисте желели. Ситуације су заиста многобројне и знајте да сте тада често били изманипулисани.

С друге стране постоје људи са којима се ви осећате добро, који вам пружају подршку, који вас воле и несегично вам дају љубав, са којима можете да размењујете мисли и осећања.

Врло је важно да бирате своје окружење, а уколико не можете да га промените (нпр. посао) онда покушајте да промените свој став према њима и видећете да ће се и они према вама променити или ће ваш доживљај са њима бити сасвим другачији.

У следећем броју писаћу о још неким начинима којим можете повећати самопоуздање. А до тада желим вам све најбоље.

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs