



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

08. 06. 2012.

КАКО ПОВЕЋАТИ САМОПОУЗДАЊЕ - 2. ДЕО



У прошлом броју сам писала о последицама недостатка самопоуздања као и о неким корацима који воде ка његовом повећању. Навела сам да је прво битно да откријете којим аспектима живота сте незадовољни, затим да утврдите ситуације у којима вам недостаје самопоуздање, да бирате људе са којима се дружите. Када направите мале кораке у овим областима ваш живот може прилично да се промени. Међутим постоје још неки кораци које можете предузимати.

Превaziђите ваше личне препреке

У животу нам се често дешава да се нађемо у ситуацијама које нас чине несигурним. Некада то може бити због незнања, некада због неких наших особина, а некада просто не можемо да предвидимо неке околности.

Признајте себи недостатке и крените да их коригујете. Схватите да и ви некада мо-

жете грешити и да је то сасвим нормално. Не можемо увек све контролисати и када то себи дозволимо живот постаје много лакши.

Престаните да бринете

Данас људи превише брину о неким стварима. Те бриге некада могу бити реалне, а некада потпуно нереалне. Наиме, ми имамо тенденцију да унапред бринемо о неким ситуацијама које се вероватно никада неће ни догодити. Тако унапред бринемо да ли ће наше дете уписати неку школу иако има све услове за упис. Често бринемо да ли ћемо се некоме допасти, или да ли ћемо нешто успети да урадимо иако би то и мало дете могло да уради.

Ако сте особа која превише брине, прво што можете да урадите је да мало себе зауставите у таквим мислима и видите шта је најгори исход те ситуације. Онда ћете најчешће видети да то није ништа страшно. Након тога покушајте да своју енергију усмерите на неке позитивније ствари и на тај начин да престанете себе да мучите.

Посветите време нечему до чега вам је стало

Врло је битно да квалитетно користите своје време. Можда ћете се запитати како то можете да остварите поред гомиле обавеза које имате. И то је истина. Данас људи

много раде да би преживели. Међутим, то што ћете урадити не мора бити ништа посебно. То некада може бити уживање у заласку сунца, у спремању неке врсте хране, слушање музике. Ако имате мало дете уживајте у његовој спонтаности, опуштености. Значи нађите било шта што вам причињава задовољство. Зауставите се у једном тренутку, и одвојите пет минута дневно у свесном уживању и видећете врло брзо резултате.

Ово је нешто што је веома битно, јер представља неговање себе и својих потреба што је важно у подизању нивоа самопоуздања.

Потражите помоћ

Помоћ других особа је врло важан корак у повећању самопоуздања, али је често и најтежи. Особе које имају низак ниво самопоуздања веома ретко траже помоћ или подршку других. Разлози за овакво понашање могу бити бројни, а у позадини свега је углавном страх. Неки од страхова су нпр. Да неће бити прихваћени ако покажу да нешто не знају, да ће бити исмејани или етикетиран, да ће други мислити да су „слаби“ и на тај начин лоше мислити о њима. Зато је боље да ћуте и да ником не показују своје „слабости“

Међутим чињеница је да је ниско самопоуздање често одраз тога како су се друге одрасле особе, најчешће родитељи, односиле према њима, тако што су их неадекватно критиковале, понижавале, или нису дозвољавале да нешто ураде сами. Разлози заиста могу бити бројни. Због свега овога потребна вам јепозитивна подршка, како бисте превазишли негативна искуства из прошлости. Један од корака може бити да питате

пријатеље шта им се свиђа на вама и да наведу шта сматрају да радите добро.

Потражите савет

Наравно да у вашем окружењу постоје људи који су пролазили кроз сличне ситуације као и ви, и који су некада имали сличне проблеме. Такође можете покушати да пронађете особу која има доста самопоуздања у нечему. Запамтите на који начин та особа превазилази те тешкоће, које су то њене особине и квалитети. Нађите такве људе, посматрајте их, потражите савет. Сигурно ћете нешто научити од њих.

У следећем броју ћу писати о још неким корацима које можете користити да бисте повећали своје самопоуздање. А до тада желим вам све најбоље.

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