



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

15. 06. 2012.

КАКО ПОВЕЋАТИ САМОПОУЗДАЊЕ - 3. ДЕО

У прошлим бројевима сам писала о последицама недостатка самопоуздања као и о неким корацима који воде ка његовом повећању. Навела сам неке кораке које можете предузети да бисте повећали своје самопоуздање, а сада ћу навести још неке

9. Препознајте своја катастрофична предвиђања и замените их реалним

Сигурно вам се дешавало да када треба нешто да урадите почнете да одуговлачите, налазећи разне разлоге за такво понашање. Уколико вам се то често дешава, није лоше да се запитате шта је то што је најгоре и што може да ми се деси.

Проблем је у томе што ми често правимо негативне „конструкције“ одређених ситуација, очекујући негативне исходе. Међутим, као што сам и написала то су углавном само „конструкције“ (наш народ има обичај да каже „Све је то у твојој глави“, и најчешће реалност нема никакве везе са оним што може бити.

Шта ми радимо у тој ситуацији? Ми превише бринемо и себе тако спутавамо. Према томе, уколико је ово један од фактора који утиче на смањење вашег самопоуздања, суочите се са том ситуацијом и окрените се ка неким лепшим и креативнијим стварима - успостављању бољих односа са другима, планирању своје каријере, планирању годишњег одмора итд.

Следећи корак је да препознате своја катастрофична предвиђања и замените их реалним.

Нпр. позвали сте девојку да изађе и она вас је одбила. Ви



почињете да се осећате неугодно и почнете да мислите никада нећете наћи девојку и онда више и не покушавате.

Уместо тога реците себи „Неугодно ми је што се то десило, али постоје и друге привлачне девојке.“ Наравно да ће овакво размишљање другачије организовати ваше понашање.

10. Свом унутрашњем критичару докажете да грешите

Ово је један од најважнијих корака. Потребно је да се директно суочите са негативним мислима и критичним порукама вашег унутрашњег гласа. Негативно размишљање које често практикујете вероватно много смањује ваше самопоуздање. Овде ћу навести само неколико видова тог негативног размишљања.

А) Често смо према себи неправедно строги

Сигурно вам се десило да сте нешто радили што се другима врло допало – то може бити да сте нешто направили, или имали неку презентацију. Како сте ре-

димо добро.

Уместо таквих изјава добро је да анализирате своје грешке које сте направили и да се потрудите да их исправите. Тако уколико сте пали на испиту анализирајте шта нисте баш добро разумели, да ли сте уложили довољно труда да то научите. Када на овакав начин анализирате ваше понашање, онда ћете наћи и праве кораке да вам се следећи пут не дешавају такве ситуације.

Ц) Не интерпретирајте догђаје, него их проверите

Да би ово било јасније навешћу један пример. Долази шеф у канцеларију, видно нерасположен и мало повиси тон. Ви почињете да се осећате нелагодно и почнете да размишљате шта сте погрешно урадили, да ли сте претходни дан рекли нешто лоше итд. Број таквих мисли може бити заиста велики и водити вас све дубље у негативно стање, тако да на крају постанете напети и ви нерасположени.

Уместо оваквог размишљања можете себи рећи „Видим да је шеф нешто нерасположен, али не знам зашто. Вероватно није због мене. Међутим, уколико посумњате да је то због вас, онда то и проверите тако што ћете га директно питати. На тај начин ћете се и ви боље осећати, а и уколико постоје неки неспоразуми брзо ће се разјаснити на обострано задовољство.

У следећем броју ћу навести још неке кораке које можете предузети да би повећали своје самопоуздање.

аговали када сте добили похвале од других? Да ли вам је било непријатно? Да ли сте могли да примите те похвале или сте себи говорили да нешто нисте добро урадили; да је то могло и боље, али да то није био ваш дан? Или сте себи рекли „Да ли је могуће да нико није приметио моје грешке?“

Ове реченице можете заменити другим – „Можда то нисам баш најбоље урадио, али сам се максимално трудио да то испадне добро. Прија ми што се то и другима допада и заиста сам поносан на себе“

Б) Генерализација одређених неуспеха

Замислите да сте пали испит. Оно што често након тога говоримо себи је да смо глупи, да нисмо у стању да студирамо, да смо неспособни. И тако много „епитета“ придајемо својој личности. Исто то можемо себи говорити уколико нешто не ура-

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