



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

22. 06. 2012.

## КАКО ПОВЕЋАТИ САМОПОУЗДАЊЕ - 4. 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. Подсетимо се њих:

1. Откривање области у вашем животу којим сте назадовољни

2. Препознавање ситуација у којима вам недостаје самопоуздање

3. Бирајте људе са којима се дружите

4. Нађите начин да превазиђете ваше личне препреке

5. Престаните да бринете

6. Посветите време нечему до чега вам је стало

7. Потражите помоћ других особа када вам је потребна

8. Потражите савет

9. Препознајте своја катастрофична предвиђања и замените их реалним

10. Свом унутрашњем критицару докажете да грешите

Сада ћу навести још неколико корака и тиме завршити ову серију чланака.

### 11. Почните да негујете себе

Суочите се са негативним искуствима или порукама која сте до сада добијали и почните себе да негујете и бринете на начин којим ћете себи показати колико сте вредни и да заслужујете најбоље.

Које су то активности које можемо предузимати?

То су неке на изглед једноставне ствари, али када почнемо да их примењујемо на један свес-

тан начин, онда то све изгледа другачије.

Врло је битно да довољно спавате. Када мало спавамо то веома негативно делује на наш нервни систем. Узимајте редовно оброке, почните да вежбате.

Почните да планирате забавне и опуштајуће активности – идите у позориште, на масажу. Вежбајте технике релаксације. Уколико имате потребе за дневним одмором прилегните. Боље је да одвојите 30 минута за попдневни одмор, него да осећате умор док увече не легнете да спавате

### 12. Наградите себе за своје успехе

Већ сам писала о томе да ми углавном видимо само негативне ствари које урадимемо, а да слабо признајемо ове позитивне. Али почните то да мењате. Када успешно обавите неки задатак наградите себе. Награде могу бити различите – изаћи са пријатељима, отићи на излет са породицом, отићи у куповину, одете на неку релакс масажу. Свако ће пронаћи оно што му одговара.

### 13. Потсећајте себе на своја постигнућа и квалитете

То можете урадити на више начина. Један од начина је да направите списак успешно обављених задатака. Чувајте ствари на које сте поносни тамо где можете да их видите – сертификати, похвале, честитке.

Направите списак својих позитивних особина.

### 14. Поставите циљеве

Много ћете лакше изградити самопоуздање уколико зацр-



тате своје циљеве и направите јасан план како да их остварите. О циљевима сам већ доста писала, тако да те чланке можете прочитати у претходним бројевима. Уколико не знате како да дођете до чланака, обратите ми се на емаил који се налази на дну стране.

### 15. Укључите се у разне активности

Они који имају мањак самопоуздања често се повлаче у себе. Зато вам препоручујем да се укључите у неке додатне активности. Можете се нпр. учланити у неки клуб – планиари или неки спортски клуб, уписати неки семинар или курс. На овај начин ћете стећи и нека нова знања, а и упознати неке нове људе.

### 16. Будите отворени за нова искуства

Обратите пажњу на свет око себе и будите спремни да имате и нека нова искуства која вам могу знатно проширити видике. Када сте ви отворени биће и други отворени према вама.

Са овим бих завршила ову серију чланака. Сигурно је да постоје још неки кораци којима можете повећати своје самопоуздање, и ако будете почели да се придржавате овога о чему сам писала сигурно је да ћете их пронаћи.

Препоручујем да што пре почнете да предузимате неке од предложених корака. Будите свесни чињенице да се самопоуздање не развија одједном, већ да је потребан извесан временски период у коме ћете предузимати одређене акције ка његовом развијању. Оно што ћете доживети јесте да када будете почели да правите и најмање кораке, које сам вам препоручила, ваш живот ће почети да се мења. Што више будете радили на себи, ви ћете се осећати много боље, а и људи који вас окружују ће почети да се мењају.

Желим вам пуно успеха у раду на себи.

Волела бих да ваша искуства поделите са мном. Увек ми се можете обратити путем email – а

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