

JAK ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ?

Co je to sebevědomí?

Sebevědomí je klíčovým postojem člověka a ovlivňuje kvalitu života. Zdravé sebevědomí je předpokladem štěstí a spokojenosti.

Sebevědomí znamená, že člověk sám sebe přijímá takového, jaký je. Má se rád a věří v sám sebe. Pociťuje úctu k životu, úctu k sobě i druhým.

Míra sebevědomí může ovlivnit život mnoha způsoby jako je kvalita tvých vztahů a vůbec to jak dokážeš navazovat vztahy. Dále jsou to oblasti jako je úspěch, práce a kariéra, finanční stránka, zdraví, štěstí v životě a mnoho dalšího.

Jak zvýšit sebevědomí?

1. Zbav se negativních lidí ve svém životě

Je čas všechny negativní lidi ze svého života propustit a přestat s nimi trávit čas. Vzdát se jich a najít si pozitivní okolí a pozitivní lidi, kteří tě budou podporovat, motivovat inspirovat. Je těžké navyšovat si sebevědomí, když máš kolem sebe lidi, kteří tě ponižují, zneužívají a shazují tě.

2. Najdi si svůj vzor

Tento krok je velmi nezbytný pro tvůj rozvoj v životě, ale také i pro tvé sebevědomí. Tvůj vzor tě bude inspirovat, motivovat, pomůže ti být součástí tvé největší změny v životě.

3. Postav se svému strachu a překonej ho

Strach je nejčastější faktor, který brání člověku v tom být sám sebou. Díky strachu se mnoho lidí nedokáže plně projevit, využít naplno svůj potenciál a žít naplno. Pokaždé když překonáš strach, tak se posune tvá hranice, co je možné a nemožné. Posune se hranice tvé myсли a tvé sebevědomí bude růst přímo úměrně.



4. Začni brát selhání jako součást růstu

Běžnou reakcí člověka na selhání je vzdát se, nebo se spokojit s málem. Následně si pak říkáme, jak jsme to nezvládli, jak na to nemáme, jsme neschopní a utvrzujeme se v tom. Každé selhání, chyba, problém, nebo překážka je příležitost pro růst. Nezapomeň, s jakým postojem k tomuto přistupuješ, takovou realitu si vytváříš.

5. Vděčnost je cesta

Vděčnost je nejmocnější emoce a skvělý nástroj pro budování sebevědomí a víry v sebe. Když se vědomě snažím všímat si a být vděčný za konkrétní pozitivní věci ve svém životě, které jsou v mému životě každý den, nakonec začnu věřit, že můj život je zatraceně úžasný a skvělý.

6. Nedělej si starosti s tím, co si ostatní o tobě myslí

Přestaň řešit to, co si o tobě budou ostatní myslit, protože jinak budeš jejich vězněm a budeš žít život podle nich. Musíš se osvobodit od těchto vlivů a začít být sám sebou.

7. Nesrovnávej se s ostatními

Největší chyba, kterou můžeš udělat je srovnávat se s ostatními. Nikdy se nesrovnávej s nikým jiným! Vždy se najde někdo na světě, kdo bude v něčem lepší než ty. To ale neznamená, že ty jsi špatný, jsi prostě svůj, sám sebou, originál a jsi jedinečný!

8. Začni si plnit malé cíle

Rozděl si své cíle na menší cíle a zaměř se pouze na ty malé části. Když je budeš postupně plnit, tak za nějaký čas si všimneš jakou cestu jsi ušel a možná jsi už těsně před cílem, nebo jsi je dokonce splnil a ani sis to neuvědomil.

9. Zvládni novou dovednost

Nauč se novou dovednost, protože to je také velmi účinná forma jak zvednout sebevědomí a posunout svůj život na novou úroveň. Najdi si dovednost, která tě v životě přiblíží k tvému cíli, nebo snu.

CO SI PŘEČÍST?



1. Mějte se ráda: Vy na prvním místě - Mel Noakes



Tato kniha vás zachrání z nekonečného koloběhu stresu a úzkostí. Je plná rad a tipů, které vám nejspíš budou připadat velmi snadné a jednoduché - a o to přesně jde. Sebeláska není nukleární věda. Pravidelná porce sebelásky prospívá zdraví. Dovolte lidem, aby vás měli rádi, protože se máte sama ráda! ⁽²⁾

2. Buděte laskavější sami k sobě - O'Morain Padraig



Tato knížka vám pomůže přijmout sebe sama bez odsuzování a předsudků, naučí vás odpouštět si a mít se rádi. Poznejte techniky, díky nimž si dokážete vypěstovat pocit sebepřijetí, utišit splašené myšlenky, vnést více laskavosti do vztahů s druhými lidmi a smířit se s problémy, které nelze vyřešit. ⁽²⁾

3. Jsi prostě borec - Jen Sincero



Skvělá motivační knížka pro každého, kdo zoufale touží po lepším životě, ale nechce se zruinovat jeho hledáním. ⁽¹⁾

4. Důmyslné umění jak mít všechno u pr**le - Mark Manson



Přestaňte být za každou cenu pozitivní a staňte se lepšími a spokojenějšími lidmi! Po desetiletí do nás všichni hučeli, že pozitivní myšlení a přístup sou klíčem ke šťastnému a plnohodnotnému životu. "K čertu s pozitivismem," říká Mark Manson ⁽¹⁾

5. Jak překonat nízké sebevědomí - Fenell Melanie



Tato knížka vám pomůže vymanit se z bludného kruhu negativního vnímání sebe sama, naučí vás umění sebepřijetí a umožní změnit váš život k lepšímu. Díky ní pochopíte váš stav a podstatu nízkého sebevědomí, přehnané sebekritiky a sebedestruktivního myšlení. ⁽²⁾