

Jak si zvýšit sebevědomí?



Mnohé z nás trápí problém, který se nazývá nedostatek sebevědomí. Ničí nás pochybnosti o nás samých, nejsme spokojeni se svým vzhledem, vzděláním, se svou schopností komunikovat, se svým výkonem v práci. Máme dojem, že jedině, co dokážeme dělat opravdu dobře, jsou chyby a trapasy.

Žít s takovými pocity není příliš příjemné a je žádoucí, abychom se těchto nepříjemných myšlenek a pochybností zbavili. Jedině tak totiž dokážeme prožít svůj život plnohodnotně. Možná si říkáte, že se to lehce píše, ale hůře provádí ... a máte pravdu. Jediný, kdo ve snaze uzdravit své sebevědomí uspěje, je totiž ten, kdo se pevně rozhodne, že na sobě chce pracovat a nebude se bát překonávat překážky s tím spojené. Uzdravování vlastního sebevědomí určitě není záležitost jednoho týdne, ale spíše několika let.

Nízké sebevědomí – důsledek rodičovských výroků

Je to smutné a možná trochu překvapující, ale za mnohé naše komplexy a nepříjemné pocity mohou naši nejbližší – rodiče, sourozenci a prarodiče, posléze také učitelé a kamarádi či spolužáci ve škole.

Poznámky rodičů dokáží udělat s dětskou duší mnohé, zvláště proto, že právě oni jsou pro dítě v první fázi socializace styčným bodem a interpretem okolního světa. Oni ho učí chodit, mluvit, předávají mu svůj pohled na svět a svůj žebříček hodnot, ale také názor, který na ně mají. Formují jeho mladou a pružnou osobnost svými činy a výroky, které do sebe dítě dychtivě nasává a zapisuje si je hluboko do mozkové hmoty jako dané a neměnné pravdy.

Pracujte se svými komplexy

Ať už máte ve své hlavě zapsané cokoli, vaším hlavním cílem by mělo být, abyste sami sobě tyto chybné zápisy vyvrátili. Jednu z možných cest vám přináší kniha [Uzdravte své sebevědomí](#), která se zabývá jak objasněním příčin nízkého sebevědomí, tak způsobem překonávání hlavních obav, které člověka s nedostatkem sebevědomí v životě potkávají.

Máte zdravé sebevědomí

Snad pro vás bude dobrou zprávou, že zdravé sebevědomí vlastníte, ale zakrývají ho vaše vlastní pochybnosti o vašich schopnostech a dovednostech. Těchto pochybností se ovšem lze zbavit. Zkuste si představit život, ve kterém vás nebudou trápit zbytečné

nepříjemné myšlenky. Snad to pro vás bude vhodnou motivací k tomu, abyste začali na zvýšení svého sebevědomí pracovat.

	<p>© Napsala Hanka Janoušková Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví Mindsoft s.r.o. Email: janouskova@mindsoft.cz www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)