

PEWNOŚĆ SIEBIE

Poczucie własnej skuteczności w kontekście społecznym odnosi się do umiejętności komunikacji z innymi ludźmi. Wiedząc, że potrafisz prowadzić interesującą konwersację, czujesz się znacznie pewniej w towarzystwie. Żyjąc w strachu, że nie jesteś w stanie wywrzeć korzystnego wrażenia, narażasz się na upadek swojej pewności siebie. Czy którakolwiek z tych myśli wydaje ci się znajoma?

Widzą, że jestem spięty.

Nie lubią mnie.

Nie mogę tego powiedzieć.

Jestem nudny.

Nie pasuję tu.

Nie powinno mnie tu być.

Pewność siebie wynika – po części – z kompetencji.

Ćwicz komunikowanie się z innymi, a twoje kompetencje wzrosną.

Aby zachować pewność siebie w towarzystwie, wystarczą trzy proste reguły:

1. Odpręż się fizycznie i psychicznie, odsuwając od siebie lęk i stawiając czoła negatywnym myślom.
2. Poświęć trochę czasu na interakcje z innymi ludźmi, ponieważ pewność siebie wywodzi się z kompetencji.
3. Mniej wsłuchuj się w siebie, a bardziej w to, co inni mają ci do powiedzenia.

Codziennie wchodź w relacje, zaczynaj od niewielkich grup, małych przedsięwzięć.

Wymyślaj sytuacje, w których mógłbyś rozpocząć konwersację. Wprowadzaj to w życie.

Czując lęk, pamiętaj, że nie ma żadnego lwa: to tylko ludzie, nie lwy, poradzę sobie z nimi.

Będzie dobrze, oni też nie są idealni.

Jestem równie dobry, jak oni.

Źródło: Adrian Tannock, *Pewność siebie w ćwiczeniach*

Uprzejmość wobec siebie – ćwiczenie

Ćwiczenie przed lustrem – zajmie ci minutę; celem jest spojrzenie na siebie świeżym okiem; przyzwyczajenie się do tego wymaga czasu, ale wytrwałość się opłaci.

1. Stań przed lustrem. Jeśli masz świadomość własnego ciała, nie uciekaj przed rzeczywistością.

2. Zamknij oczy i pomyśl o przyjacielu lub krewnym, któremu ufasz. Wyobraź sobie dokładnie, jak do Ciebie mówi. Słuchaj, jak jego głos (nie twój) mówi: *Jestem twoim przyjacielem, kocham cię i chcę, żeby twoje życie było szczęśliwe.*

3. Rób to przez minutę i pamiętaj, że to prawda; te osoby cieszą się twoim zaufaniem i zależy im na tobie – zrozum to. Wyobraź sobie, że są obok ciebie i pozwól sobie poczuć się kochanym.

4. Teraz otwórz oczy i spójrz na Twoje odbicie w lustrze. Stój swobodnie i pamiętaj, że to samo widzą wszyscy – szczególnie vi, którym naprawdę na tobie zależy. Nie może być z tobą aż tak źle, skoro ktoś cię kocha.

Źródło: Adrian Tannock, *Pewność siebie w ćwiczeniach*