

# 25 sposobów na zwiększenie pewności siebie

1. **Dbaj o siebie.** Brzmi to jak „oczywista oczywistość”, ale proste czynności, takie jak przysznic czy golenie, mogą zadziwiająco pozytywnie wpłynąć na twoją pewność siebie i samoocenę.
2. **Ładnie się ubieraj.** To następny krok. Odpowiedni strój potrafi zdziałać cuda i wcale nie musisz wydawać na niego fortuny. Posłuchaj rozmowy na ten temat oraz porad stylistki.
3. **Zmień postrzeganie siebie.** Pewność siebie wynika z tego, jak sam siebie oceniasz. Na szczęście ten własny wizerunek nie jest stały. Możesz go zmienić. Odpal mentalnego Photoshopa i do dzieła. Jeżeli coś ci nie pasuje, zastanów się dlaczego i jak możesz to poprawić.
4. **Myśl pozytywnie.** Być może robisz sobie wyrzuty z powodu spędzania wielu godzin przed ekranem. W takiej sytuacji nawet minimalna zmiana, np. 10-minutowy bieg raz w tygodniu, może być pierwszym krokiem do zmiany nastawienia. Nie jesteś już kanapowym leniem – jesteś osobą, która zaczęła dbać swoją kondycję. Kolejnym krokiem może być wydłużenie czasu lub zwiększenie częstotliwości biegania. A kiedy się rozkręcisz... kto wie, może nawet maraton? Ważne, żeby zrobić ten pierwszy krok.
5. **Zabij negatywne myśli.** To druga strona medalu, o którym była mowa w poprzednim punkcie, ale na tyle ważna, że warto ją oddzielić. Zwróć uwagę na wewnętrzny dialog, który prowadzisz sam ze sobą. Wracając do przykładu z bieganiem, powiedzmy, że przyłapujesz się na myśli: „Jestem wykończony. Mam dość. Wracam do domu, otwieram piwo i siadam przed telewizorem”. Co możesz zrobić? Wyobraź sobie, że takie myśli to karaluchy, które rozgniatasz, gdy tylko je zauważysz. Zabijasz je. A później wstaw to miejsce pozytywną myśl: „Ja nie dam rady? Jeszcze tylko kilometr!”.
6. **Poznaj siebie.** Najmądrzejsi generałowie wiedzą, że przed rozpoczęciem bitwy należy jak najlepiej rozpracować przeciwnika. Nie pokonasz wroga, jeżeli go nie poznasz. W walce z niską samooceną wrogiem jesteś ty sam. Poznaj się dobrze. Zaczynij słuchać swoich myśli. Zaczynij prowadzić dziennik, zapisywać opinie na własny temat i analizuj, skąd biorą się te negatywne. Później pomyśl o wszystkich swoich zaletach, o rzeczach, w których jesteś dobry i które lubisz. Zastanów się nad swoimi ograniczeniami – czy są prawdziwe, czy sam je sobie stworzyłeś? Kop coraz głębiej, a w końcu dokopiesz się do myśli, które wzmocnią twoją pewność siebie.

7. **Działaj pozytywnie.** Samo myślenie nie wystarczy, trzeba działać. Każda pojedyncza akcja, którą podejmujesz, jest krokiem na drodze do zmiany. Jesteś tym, co robisz, więc jeżeli zmienisz swoje działanie, zmienisz też siebie. Działaj z pozytywnym nastawieniem, przestań powtarzać sobie, że nie dasz rady czegoś zrobić. Zarażaj innych swoją dobrą energią, a wkrótce zobaczysz różnicę.
8. **Bądź miły i hojny.** Ale banał, co? Jeżeli to dla ciebie zbyt banalne, przeskocz ten punkt. A jeżeli czytasz dalej: warto mieć świadomość, że bycie miłym i pomocnym dla innych to fantastyczny sposób na poprawę obrazu samego siebie. Kiedy działasz zgodnie ze złotą regułą etyczną („traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany”), zaczynasz czuć się lepiej ze sobą i myśleć o sobie jako o dobrym człowieku. Takie podejście jest w stanie zdziałać cuda.
9. **Bądź przygotowany.** Trudno być pewnym siebie, jeżeli nie wierzysz, że coś pójdzie ci dobrze. Zwalcz ten niepokój, przygotowuj się jak najlepiej. Przypomnij sobie, gdy zdawałeś egzaminy: jeżeli się nie uczyłeś, twoja wiara we własne siły raczej nie była zbyt duża. Ale jeżeli wykułeś wszystko na blachę, miałeś wrażenie, że nic nie powinno cię zaskoczyć i dasz radę. Życie to wielki egzamin, więc przygotuj się.
10. **Poznaj zasady i żyj zgodnie z nimi.** Na jakich zasadach oparte jest twoje życie? Jeżeli nie wiesz, masz problem, bo jesteś jak chorągiewka na wietrze. Może postanowisz trzymać się złotej reguły etycznej, może żyć zgodnie ze swoją pasją, a może jeszcze inaczej. Ważne, żeby nie tylko świadomie wybrać swoje zasady, ale również przestrzegać ich w działaniu.
11. **Mów powoli.** Ta prosta rzecz może istotnie zmienić postrzeganie ciebie przez innych. Osoby o dużym autorytecie mówią powoli. To podkreśla pewność siebie. Ludzie, którym wydaje się, że nie mają nic ciekawego do przekazania, mówią szybko, bo nie chcą zabierać innym czasu. Nawet jeżeli wolno mówiące osoby nie zawsze wydają ci się pewne siebie, spróbuj tego sam kilka razy i sprawdź, jak się poczujesz. Oczywiście nie chodzi o przesadne rozwlekanie słów, wystarczy, że nie będziesz się spieszył.
12. **Wyprostuj się.** Kolejny drobny, ale pomocny element. Wyobraź sobie linę przyczepioną do czubka twojej głowy, która ciągnie ją do nieba. Nie tylko poczujesz się pewniej, ale będziesz też bardziej atrakcyjnie wyglądał.
13. **Podnieś swoje kompetencje.** Jak poczuć się bardziej kompetentnym? Podnosząc swoje kompetencje. W jaki sposób? Ucząc się i ćwicząc. Małymi krokami, nie wszystko naraz. Powiedzmy, że chcesz pisać lepsze teksty. Zacznij od tego, że będziesz pisać więcej niż dotychczas. Dziennik, blog, krótkie opowiadania, teksty na zlecenie – im więcej trenujesz, tym lepiej będzie ci to wychodzić. Wygospodaruj np. 30 minut codziennie i ćwicz, a poniesiesz swoje kompetencje.

14. **Postaw sobie mały cel i osiągnij go.** Ludzie często popełniają błąd, stawiając sobie zbyt ambitne cele, a kiedy im nie wychodzi, zniechęcają się. Zdecyduj się na coś łatwiejszego. Coś, co bez wątpienia możesz osiągnąć – a potem to zrób. Poczujesz się dobrze. Potem wybierz sobie inny mały cel i go osiągnij. Im więcej takich akcji, tym lepiej będziesz się czuć ze sobą. Wkrótce twoje plany będą coraz większe (ale wciąż osiągalne) i wciąż będziesz je realizować.
15. **Zmień drobny nawyk.** Nie chodzi o wielkie rzeczy, takie jak rzucanie palenia. Coś małego, np. zapisywanie rzeczy na kartce. Albo wstawanie 10 minut wcześniej. Albo wypijanie szklanki wody po przebudzeniu. Drobna rzecz, którą na pewno jesteś w stanie zrobić. Rób to przez miesiąc. Kiedy skończysz, będziesz się czuł jak milion dolarów.
16. **Skup się na rozwiązaniach.** Jeżeli jesteś typem marudy albo koncentrujesz się na problemach, zmień to. Skupianie się na rozwiązaniach zamiast na przeszkodach to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojej pewności siebie i kariery. „Jestem gruby i leniwy!”. Co z tym zrobisz? „Ale nie mogę się zmotywować!”. Jak to rozwiążesz? „Ale nie mam na to siły!”. Jaki znajdziesz na to sposób?
17. **Uśmiechaj się.** Kolejny banał. Ale działa. Nie tylko poczujesz się lepiej, ale automatycznie będziesz też miłszy dla innych. To drobiazg, który wywołuje reakcję łańcuchową.
18. **Pomóż innym.** Nawiązaniu do punktu 8 („bądź miły i hojny”), ale bardziej konkretne. Co możesz zrobić, żeby życie innych stało się choć odrobinę lepsze?
19. **Bądź wdzięczny.** Być może mentalność Amerykanów wynika po części z faktu, że co roku obchodzą Święto Dziękczynienia? Z jednej strony bycie wdzięcznym za to, co dostałeś od życia i innych ludzi uczy pokory. Z drugiej, może być też bardzo pozytywnym doświadczeniem, które wzmocni twoją samoocenę.
20. **Ruszaj się.** Trudno ci uwierzyć, że to pomoże? Spróbuj to się przekonasz. Zacznij od spaceru kilka razy w tygodniu. Wyrób sobie nowy nawyk.
21. **Wzmocnij się wiedzą.** Inwestowanie w siebie może przybierać różne formy, zdobywanie wiedzy jest jedną z nich. Wiąże się z punktami 13 i 9 („podnieś swoje kompetencje” i „bądź przygotowany”). W internecie znajdziesz mnóstwo wartościowych informacji, ale są też inne źródła: znajomi, ludzie, którzy osiągnęli to, na czym ci zależy, książki, kursy i placówki edukacyjne.
22. **Zrób coś, co ciągle odkładasz.** Przejrzyj swoją listę zadań. Który punkt jest tam od bardzo dawna i wciąż go nie zrealizowałeś? Niech to będzie pierwsza rzecz, jaką zajmiesz się jutro rano. Poczujesz się rewelacyjnie.

23. **Bądź aktywny.** Robienie czegoś jest prawie zawsze lepsze niż nierobienie niczego. Jasne, podejmując działanie możesz zrobić coś źle, ale pomyłki są rzeczą ludzką. W ten sposób się uczymy. Inaczej byśmy się nie rozwijali. Więc nie stresuj się ewentualnymi błędami. Po prostu zrób coś. Rusz się i zacznij być aktywny – może to być aktywność fizyczna lub wykonywanie kolejnych kroków na drodze do zamierzonego celu.
24. **Pracuj nad małymi rzeczami.** Zabieranie się za wielki projekt może być przytłaczające, zniechęcające i obezwładniające nawet dla najlepszych. Naucz się wydzielać małe, pojedyncze czynności i skupiać na nich. Każde drobne osiągnięcie sprawi, że poczujesz się dobrze, a ich suma złoży się na coś wielkiego.
25. **Posprzątaj swoje biurko.** I znów drobiazg (no, może nie dla wszystkich). Ale potrafi zdziałać cuda. Jeżeli masz na biurku bałagan i uda ci się z nim uporać, to zyskasz poczucie, że przynajmniej ten kawałek rzeczywistości masz pod kontrolą. Będziesz miał swoją oazę spokoju, bezpieczną przystań, mimo szalejących wokół sztormów.

Na podstawie artykuł Leo Babauty na blogu [Zen Habits](#).

Posłuchaj też rozmowy z Arleną Witt o tym, jak być odpornym na krytykę: [MalaWielkaFirma.pl/231](https://MalaWielkaFirma.pl/231)