

 Škola Sebevědomí

Malý průvodce sebevědomím

Jak začít pracovat na svém sebevědomí



Seznamte se Pavlem. Pavel je účetní ve středně velké firmě. Každý týden sedí na pracovní poradě, kde se diskutuje, padají nové návrhy jak vyřešit problém s interním firemním systémem. Pavel má v hlavě užitečné připomínky a nápady, ale měl by všechny přerušit a nahlas promluvit? Ta představa ho děsí. Sedí jakoby zcela zmrazený. Tělo napjaté, srdce buší a v krku je to úplně stažené. Zase nic. S uznáním odchází kolega a přitom Pavlův návrh byl lepší a efektivnější. Jen o něm nikdo kromě Pavla neví. Možná něco podobného také znáte?

Obsah

Úvod	4
Kde se bere sebevědomí	7
Co to je sebevědomí?	7
Co naše sebevědomí ovlivňuje?	8
Příběhy klientů	8
Příklad Zbyňka	8
Vliv výchovy v dětství	9
Příběh Alice	10
Jak pracovat na svém sebevědomí	12
Než začneme	12
Cvičení pro vyšší sebevědomí	15
Sebepoznání	15
Denní úspěchy	16
Shrnutí	18
Závěrem	19
Kdo za tímhle ebookem stojí?	20

Úvod

Vítáme vás v tomto e-booku, který se zabývá jedním z nejdůležitějších aspektů našeho života - sebevědomím. Sebevědomí je základním kamenem naší osobnosti, který ovlivňuje naše myšlení, jednání a vztahy s ostatními. Je klíčové pro dosažení osobního úspěchu a štěstí.

Rádi byste promluvili, řekli svůj názor, ale červenáte se a "knedlík" v krku způsobí, že nevydáte ani hlásku? Chcete se seznámit, ale strach vám nedovolí protějšek oslovit? Necháte se často k něčemu přemluvit a ocitáte se tak v situacích, ve kterých nechcete být, ale nedokážete odmítnout?

Podobné situace zná ze své zkušenosti hodně lidí. Pokud se to děje i vám, věřte, že v tom nejste sami. Jak se dostanete z tohoto bludného kruhu ven? První a nejdůležitější krok jste již udělali. Uvědomili jste si, že to chcete změnit.

Mnoho z nás bojuje s nedostatkem sebevědomí a jistoty v sobě samých. Citíme se nesměle, nejistě a omezujeme se ve svých možnostech. Přestože každý má potenciál být sebevědomý, často nás brzdí naše vnitřní obavy, strachy a negativní myšlenky.

Cílem tohoto e-booku je poskytnout vám nástroje, techniky a perspektivy, které vám pomohou rozvíjet a posilovat vaše sebevědomí.

E--book bude průvodcem vašich kroků ke změně, ke zdravému sebevědomí a lepší spokojenosti sama se sebou.

První část e-booku se zaměří na porozumění sebevědomí a jeho významu v našem životě. Zjistíte, že sebevědomí je důležitým faktorem při dosahování úspěchu ve všech oblastech života, ať už jde o práci, vztahy nebo osobní rozvoj.

Ve druhé části e-booku se budeme zabývat překážkami, které brání rozvoji sebevědomí. Ukážeme si na příbězích klientů, jak vás ovlivňují převzaté vzorce chování i sugesce a vysvětlíme si, co je to Golémův efekt. Získáte náhled na to, jak vaše minulé zkušenosti a vnější vlivy ovlivňují vaše sebevědomí a jak s nimi můžete konstruktivně pracovat.

Ve třetí a závěrečné části e-booku se zaměříme na konkrétní strategie a praktické kroky, které můžete podniknout k budování a posilování svého sebevědomí. Ukážeme vám účinné metody, které vám pomohou vytvořit pozitivní sebeobraz a sebedůvěru. Budeme se věnovat technikám sebe-reflexe a sebeposílení, které vám umožní objevit své vlastní síly a schopnosti. Povíme si, jaké překážky při budování sebevědomí mohou vyvstat a ukážeme si, jak je zvládnout.

Tento e-book je určený všem, kteří chtějí získat větší sebevědomí a sebejistotu ve svém životě. Bez ohledu na to, zda se potýkáte s nedostatkem sebevědomí nebo chcete posílit svou již existující sebedůvěru, naleznete zde praktické rady, inspiraci a cvičení, které vám pomohou na vaší cestě k osobnímu úspěchu.

Doufáme, že tento e-book vám přinese hodnotné poznatky a motivaci ke změně. Věříme, že všichni jsme schopni rozvíjet a posilovat své sebevědomí a dosáhnout tak většího štěstí a naplnění v životě. Přejeme vám inspirativní čtení a úspěšnou cestu k sebevědomí!

Chcete na sobě rovnou začít pracovat?

Připravujeme nový online kurz, který za pouhých 12 dní posune k vašemu vysněnému, zdravému sebevědomí.

Stačí nám nechat email a navíc dostanete 50% slevu.
Více informací na:

skolasebevedomi.cz/Kurz

tady můžete kliknout



Kde se bere sebevědomí

Co se to ve vás děje? Strach a obavy z posměchu, z trapné chvíle, přesvědčení, že ostatní jsou kompetentnější, chytřejší, schopnější. Vaším problémem je nízké sebevědomí. Sebevědomí je klíčovým prvkem úspěchu a šťastného života. Když si věříte a jste přesvědčeni o svých schopnostech, otevíráte dveře novým příležitostem a dosahujete svých cílů. Ale co když máte pocit, že je vaše sebevědomí na bodu mrazu?

Často jsou lidé přesvědčeni, že to tak už zkrátka je a bude. Každý se nějak narodil, někomu bylo sebevědomí dáno do vínku a někomu ne. Dobrá zpráva je, že tak to úplně není a že s tím můžete něco dělat. V tomto ebooku se podíváme na několik osvědčených strategií, které vám pomohou dosáhnout většího sebevědomí a žít bez strachu.

Co to je sebevědomí?

Nejdříve si krátce řekneme, co to sebevědomí vlastně je. Sebevědomí je složka naší osobnosti. Znamená to to, jak si uvědomuji své možnosti, schopnosti, svoje rezervy a nahlížím na ně, co možná nejvíc, reálně. Věřím ve svou schopnost v životě obstát. Součástí je i sebeláska, tedy kladný postoj k sobě samému. Mám rád sám sebe a sám sebe si vážím. Věřím, že zvládnou nastalé situace, nejsem otrokem svých nálad.

A protože cílíme na zdravé sebevědomí, platí zde známé: " Před nikým se neponižuj, nad nikým se nepovyšuj." Chovám se k ostatním s respektem a očekávám respekt k sobě. Mám odvalu pustit se do svých plánů. Možná mám i trochu strach, ale ten dokážu překonat. Víím, že právě zdolávání překážek a schopnost pustit se do nových nápadů, mě v životě posouvá.

Co naše sebevědomí ovlivňuje?

Odpověď na tuto otázku je třeba hledat už v dětství. Naše rodina, prostředí, ve kterém vyrůstáme, nám dává první zprávy o světě i o nás.

Nejlepší možnost vyrůst v přirozeně sebevědomého jedince má dítě v rodině, kde jej přijímají takové, jaké je a kde dávají najevo nepodmíněnou lásku. Tam, kde dítě vnímá, že je důležité a kde respektují navzájem svoje názory. V prostředí, kde rodiče podporují jeho samostatnost a ono dostává úkoly přiměřené svým schopnostem.

Ne každý má to štěstí, že dostal v dětství tyto základy. S cíleným úsilím a prací na sobě je však možné zvýšit své sebevědomí, překonat obavy a strachy. Stojí za to věnovat mu určité úsilí i dávku trpělivosti, protože výsledek nás potěší. Každý z nás je jedinečný a jedinečná je i cesta k této změně. Někomu stačí první setkání s úspěchem, druhému zbavit se minulých traumat z neúspěchu. Nejde o to srovnávat se s ostatními, ale o to, najít si svoji vlastní jedinečnou cestu.

Příběhy klientů

Názorně si ukážeme na příbězích druhých lidí, jak a co nás ovlivňuje.

Příklad Zbyňka

Jak malé sebevědomí dokáže člověku negativně ovlivnit život bychom rádi ukázali na příběhu Zbyňka. Byl to sympatický muž kolem 35 let a se žádaným povoláním. V práci s ním byli vždy spokojeni, byl šikovný a měl inspirující nápady. Dostával pravidelně nabídky na vyšší pozici, na vedení většího týmu lidí. Poté, co takovou nabídku dostal, se, dle jeho slov, "něco v něm změnilo a donutilo ho" udělat v práci malér nebo rovnou dát výpověď a hledat nové pracovní místo. Pro jeho spolupracovníky to bylo vždy překvapením a nechápali důvody. Ani on své chování nedokázal logicky vysvětlit.

Podobné to bylo s partnerským životem. Měl skvělou partnerku, vyhovovali si ve všech směrech. On měl však jakoby naprogramovanou dobu trvání vztahu.



A ta když uplynula, náhle se s partnerkou rozešel. Ona rozchodu vůbec nerozuměla. Co se stalo? Proč se rozcházejí? Tato situace se také opakovala. Byl už ze svého života nešťastný a jeho přáním bylo své chování pochopit, změnit. Konečně začít využívat vlastní potenciál jak v pracovní oblasti, tak ve vztazích.

Už při rozhovoru byly u Zbyňka zřejmé určité vzorce chování. V práci si vede výborně, má navrženo povýšení a vedení týmu. V tom okamžiku začne jeho „sebedestrukční“ vzorec. Zaznamená pochvalu - změni chování, začne dělat chyby či se začne chovat náhle naprosto neprofesionálně. Případně po oznámení pracovního postupu dá sám výpověď.

Vliv výchovy v dětství

Zárodky jeho současných vzorců chování nacházíme už v dětství. Vyrůstal v nepříliš empatickém prostředí a byl prý „zlobivý“ kluk. Nemyslí si ale, že by to bylo chování nějak vybočující z běžné normy. Nicméně doma slyšel: „Jseš hroznej! Akorát zraješ pro kriminál. Pamatuj, z tebe nikdy nic nebude!“ Bohužel podobné věty zazněly i ze školy: „Jseš grázl, nic pořádnýho z tebe nevyroste, je to s tebou marný.“

Vystudoval, pracoval, ale když se mu začalo více dařit, v zásadních okamžicích života se vynořily tyto „sugesce“. Věty, které se zapsaly do podvědomí a řídily tak negativně jeho život. Neuvědomoval si, že když dostane v zaměstnání návrh na povýšení, v hlavě mu zazní: „Nic z tebe nebude, je to marný, jsi k ničemu.“ A reagoval podvědomě tak, aby tato negativní očekávání potvrdil.

Tyto věty jsou uloženy v našem podvědomí a ovlivňují náš život, aniž o tom naše vědomá mysl ví.

*Tomu, co se stalo, říkáme tzv. **Golémův efekt**. Znamená to, že negativní očekávání, která máme a která jsou nám prezentována a od nás očekávána, se naplní. Zkrátka podvědomě jim jdeme naproti.*

Prvním, a nejdůležitějším, předpokladem, vedoucím k úspěšné změně, bylo to, že Zbyňek chtěl. Současný stav mu nevyhovoval a nesmířil se s tím, že tak to prostě je. Cítil, že něco na jeho reakcích, chování není v pořádku. Chtěl se ze svého vzorce vymanit, přetnout stále stejné kolečko chování

a něco s tím udělat. Začal nad situacemi přemýšlet, zkoumat je a dokázal identifikovat to, co mu běží v mysli za přesvědčení. Začal pracovat na svém sebevědomí. Změna na sebe nedala dlouho čekat. Určité kroky šly rychle, některé chvílku trvaly. Postupně, tak, aby byly udržitelné, přinášely viditelné výsledky, ze kterých mohl mít radost a které ho motivovaly k tomu, aby vydržel a změna byla trvalá. Je to již řada let. Zbyněk je nyní úspěšným majitelem menší firmy a má spokojenou rodinu.

Příběh Alice

Alice je na první pohled nešťastná, zkroušená, neví už kudy kam. Ráda by měla partnera a rodinu, ale dle vlastních slov: "kdo by jí chtěl, když je ošklivá a vlastně k ničemu"?

Alice rostla v prostředí, které ji přesvědčovalo, že vzhled je důležitým měřítkem krásy a úspěchu. Při pohledu do zrcadla vnímala silně své domnělé nedostatky. Cítila se nejistá, neschopná a měla pocit, že se nikdy nestane to, co si přeje. Svůj potenciál skrývala za zdí nejistoty a sebepochybností. Kamarádka se na její trápení už nemohla dívat a předala jí kontakt na Martu. Chvilku otálela, ale přece jen se objednala a nyní sedí u Marty a pláče.

Dotazy jsme brzy odhalily skutečnost, že dokud bydlela Alice doma, otec ji neustále kontroloval stravování. Kolik a čeho jí, zda to není nevhodné, padaly poznámky, jestli náhodou trochu nepřibírá? Ze strany matky zase povzdechy: „Když už nejsi v ničem dobrá, výjimečná, tak se aspoň snaž nějak vypadat. Kdo o tebe jinak bude stát?"

Možná byste si mysleli, že v dnešní době už takové jednání ze strany rodičů není, že je minulostí, bohužel praxe přesvědčuje o opak.

Alice si do života odnesla pocit méněcennosti a rezignace. Když vypověděla své trápení, mohlo se začít pracovat na změně. Toto byl případ, kdy vše, co se dělalo, sedlo jako dílky do puzzle. Pouhá jedna delší konzultace, necelé 2 hodiny a odcházel zcela jiný člověk. Toto jsou úžasné chvíle. Pomocí transových stavů, určitých technik a přenastavení mysli se dá doslova změnit svět dotyčného člověka



k lepšímu. Tedy my neměníme svět, ale jeho pohled na něj, na život. Dá se to přirovnat k pocitu, kdy vylezete z tunelu a najednou vidíte světlo a krásu a možnosti, které máte.

Alice dostala i doporučení na práci doma sama se sebou, cvičení, která pomohou upevnit velkou změnu a vést k dalším pozitivním zážitkům.

Oba tyto příběhy spojuje to, že v určitou chvíli své existence jejich hlavním hrdinům došlo, že pokud nic neudělají, tak se nic nezmění. A představa toho, že takto bude jejich život vypadat až do jeho konce, pro ně byla nesnesitelná.

To, že jste si stáhli tento ebook, je dobré znamení, že ani vy nechcete, aby váš život dál vypadal tak, jak vypadá teď. Možná ještě nejste připraveni na to, nechat si od někoho pomoci, nebo vám to okolnosti neumožňují. To je v pořádku, pamatujte, že každý má svou vlastní cestu k sebevědomí. A rozhodně nic nezkazíte tím, že se nejprve pokusíte pomoci si sami. A velkému množství lidí to opravdu stačí. Příběhy, které jsme zde sdíleli, jsou jen nepatrnou kapičkou v obrovském množství příběhů lidských cest za sebevědomím. Pojdme se tady podívat na to, jak na svém sebevědomí můžete začít pracovat už dnes!

Jak pracovat na svém sebevědomí

Některé potřebné kroky ke zvýšení sebevědomí, které můžete sami pro sebe dělat doma, popíšeme zde.

Způsobů, jak zvyšovat svoje sebevědomí, je mnoho a všechny jsou vzájemně propletené. Je jedno, kterou si vyberete, protože jak v ní budete postupovat dál, tak se vaše sebevědomí bude vyvíjet jako celek, včetně všech jeho součástí. Nemůžete tedy vybrat špatně.

Než začneme

Na počátku práce na zvýšení vašeho sebevědomí vás chceme upozornit na určitá "úskalí", abyste nebyli zaskočeni určitými situacemi.

Na co si tedy dát pozor? Která jsou ta známá úskalí, která na své cestě potkáte?

Jsem na sebe tvrdý a chci výsledek hned

Jedno z nich je hned na začátku a bývá to také nejčastějším důvodem, proč si lidé neumí pomoci sami. Lidé s nižším sebevědomím mají tendenci být na sebe příliš tvrdí a očekávají od sebe nereálné výsledky. Už z principu toho, že s něčím dnes začínáte, nelze očekávat, že zítra můžete jet na Olympiádu. Když se dnes začnete učit cizí jazyk, tak zítra v něm nenapíšete báseň. Pravděpodobně se ale už zvládnete představit. Začněte postupnými kroky k trvalým výsledkům. Tak, abyste si každou novou věc zautomatizovali a nemuseli nad ní přemýšlet. Stane se tak vaší nevědomou kompetencí.

Očekávání

Doporučujeme mít na své cestě k novému sebevědomí reálná očekávání. Je nám jasné, že pokud běžný, netrénovaný člověk očekává, že přeplave kanál La Manche, pravděpodobně se utopí. My však chceme u sebe vše urychlit a zbytečně se dostáváme pod stres a tlak. Klíčem k růstu je větší množství malých výzev, spíš než jedna velká. Ty se pak spojí v jeden velký úžasný výsledek.

S touto myšlenkou přistupujte ke všem cvičením v této knize. Dávejte si malé cíle, o kterých víte, že je splníte. Například "Dnes napíšu jednu větu." Když po sobě budete chtít napsat rovnou celou knihu či kapitolu, mohlo by se někdy stát, že si tak připravujete půdu pro selhání. Ta opět potvrdí vaše přesvědčení, že jste k ničemu. Snížit úroveň očekávání vám pomůže se z toho bludného kruhu vymanit.

Překonejte své obavy

Strach a nejistota jsou často přirozenou součástí života, ale necht' vás neovládají. Identifikujte konkrétní oblasti, ve kterých cítíte nedostatek sebevědomí, a zkuste se jim postupně postavit. Opakujeme: **POSTUPNĚ**. Může to zahrnovat veřejné vystupování, prezentace nebo vyjadřování svého názoru, či prosté odmítnutí nabídek.

Začněte s malými kroky a postupně se vystavujte novým situacím, abyste překonali své obavy. Za každý malý krok se pochvalte, řekněte si, že jste dobří. Za tři malé úspěšné kroky se odměňte.

Každý úspěch vám dodá další sebevědomí a posílí vás na cestě k větší sebejistotě.

Osobní rozvoj

Věnování času a úsilí svému osobnímu růstu je velmi důležité. Přečtěte si knihy, navštěvujte workshopy a poslouvejte podcasty. Získáte nové nástroje a techniky, které vám pomohou překonat nejistotu a lépe se vyrovnat se situacemi, které jsou pro vás náročné. Například se můžete zúčastnit workshopu zaměřeného na zvyšování sebevědomí. Pravidelné investování do svého osobního rozvoje vám umožní zdokonalovat se a rozšiřovat své dovednosti, což povede k vaší větší jistotě.

Podpora okolí

Mít podporu a povzbuzení od ostatních, při budování sebevědomí, je prima. O tom, že jste odrazem 5ti lidí, které máte kolem sebe, jste jistě slyšeli. Jak to ale bývá, slyšeli, víc se tím však nezabývali. Víte, že nemůžete změnit

druhé lidi, že můžete změnit pouze sebe. Tím, že měním sebe, mohu však postupně měnit i své okolí, druhého člověka. Je tedy dobré se zamyslet nad tím, jaké lidi mám kolem sebe. Podporují mě? Nebo mě naopak srážejí dolů?

Mám podporující prostředí

Výborně, můžete si gratulovat!

Mé prostředí mě nepodporuje, spíše naopak sráží dolů

Tady se zamyslete nad tím, zda jste dost silní na to ustát svoje nově nabyté pozitivní nastavení tak, aby vás okolí opět nevtáhlo zpět. Upřímně? Nejspíš nebudete. Duševní síla člověka jde ruku v ruce se sebevědomím, takže svou sílu budete teprve objevovat společně s budováním vašeho sebevědomí. Můžeme to připodobnit k člověku, který hodně pil a nyní se rozhodl přestat a abstinuje. Doporučili byste mu vrátit se mezi kamarády, kteří všechen volný čas tráví v hospodě? Zcela určitě ne.

Změnit své nejbližší, se kterými žijete, je těžké. Co ale přátele, kolegy, širší příbuzenstvo? Neradíme se hned s těmi lidmi rozejít, vyměnit všechny kolem sebe. To určitě ne. Dopřejte si opět čas pro sebe a promyslete si následující situace:

- **Širší rodina** – podporují mě nebo mě deptají stále stejné narážky a „pravdy“ o mě (jste neschopný, nemožný, tlustý, nešikovný, stejně to nezvládnete,...)? Můžete se rozhodnout, zda alespoň dočasně, bude lepší omezit frekvenci návštěv. Až si svoje budované sebevědomí upevníte, víte, že se jednoduše budete chovat jinak, za další se s tím dokážete vypořádat, zastat se sami sebe, aby se již ony případné invektivy neopakovaly.
- **Přátelé** – opět můžete, dočasně, omezit styk s nimi. Zamyslete se však i nad tím, jestli potřebujete přátele, kteří vás deptají. Jsou to opravdu přátelé? Pravý přítel vás podporuje v tom, čeho chcete dosáhnout a rozhodně vás netáhne zpět.
- **Kolegové** – zde nelze přerušit kontakt s nimi. Omezte před kolegy, kteří vám nejsou nápomocní, sdělování různých detailů z vašeho soukromého života. Hlavně si ale vryjte do vědomí, klidně si to napište na papírek,

ať si to připomenete, následující: Invektivy a ponižování svědčí něco (nehezkého) o nich, nikoli o vás.

Po krátkém čase se naučíte se vymezit, nastavit hranice. Naučíte se reagovat jinak. Zastat se sami sebe. Při těžším kalibru pak můžete zvážit změnu práce. Pro vaše sebevědomí bychom radili, pokud se nejedná vysloveně o bossing či psychopata na pracovišti, se s tím zkusit vypořádat a teprve pak měnit práci. Budete odcházet nikoli s pocitem oběti, ale vítěze.

Najděte si lidi, kteří vás povzbuzují a věří ve vás. To mohou být přátelé, rodina nebo dokonce profesionální mentoři. V dnešní době není nic neobvyklého, že lidé mají virtuální mentory - jsou to lidé, kteří tvoří takový typ obsahu, který vám pomáhá (podcasty, blogy, ebooky, videa). Když se cítíte podporováni, je pro vás snazší překonat vlastní pochybnosti a dosáhnout většího sebevědomí.

Cvičení pro vyšší sebevědomí

Sebepoznání

Začněte při své práci od základů - sebepoznáním. Udělejte si čas na to, abyste objevili své silné stránky, hodnoty a zájmy.

Zkuste si položit otázky jako: "Co mě dělá jedinečným?", "V čem jsem dobrý?" nebo "Co mě opravdu naplňuje?", "Co mám rád/a?". Dejte si čas, vezměte si papír, tužku a pište. Psaní vlastní rukou je jiné než na počítači, zapojí jiné části mozku a rozvíjí kreativitu. Papír si nechte na očích, třeba na nočním stolku, psacím stole apod. a později v něm doplňujte další věci, na které jste si vzpomněli.

Zpočátku vás možná nebude napadat nic. I to se stává. Nenechte se odradit, důležité je začít. Napište alespoň něco, i když uvnitř cítíte, že to není úplně ono. Vždy to totiž můžete přepsat, nebo upravit. Důležité je ale

to napsat. To, že nad svými dobrými stránkami uvažujete, způsobí, že se vaše pozornost přesměruje.

Napadne vás třeba jen jedna věc a psaní odložíte. To je v pořádku. Vaše podvědomí však již na tématu pracuje a hledá další. Vy si je pak připišete na seznam. Může to být v průběhu dne, nebo až další den. A najednou se proces začne zrychlovat. Napadnou vás 2 věci, pak 3, pak 5 atd. To, že začnete rozumět tomu, kým jste, vlastním kvalitám a hodnotám, je základem pro větší sebeúctu a sebejistotu.

Denní úspěchy

Jedná se o dlouhodobou aktivitu na týdny až měsíce. V podstatě jde o tvorbu nového návyku.

Základní otázka: "Co se vám dnes povedlo?", zní zdánlivě jednoduše, avšak mnoho klientů je zaskočeno a řekne: "Mě se nedaří nic, vůbec nic."

Jak je to možné? Jednak mají nízké sebevědomí, jednak nejsme v naší společnosti zatím zvyklí nad tím uvažovat. Co se daří, to je přeci samozřejmost. Poukazujeme pouze na nedostatky, těch si všímáme. Tak jak na to?

Podrobný návod na toto cvičení:

- Jednou denně si zapíšeme 1 věc, která se nám ten den povedla.
- Pišeme nejlépe vlastní rukou.

Studie z r. 2014 - "Pero je silnější než klávesnice" (Pam Muellerem z Princetonské univerzity a Daniel Oppenheimerem z University of California), ve které porovnávali schopnost zapamatování si a porozumění látce u studentů, kteří si poznámky psali rukou a studenty, kteří psali na počítači. Autoři nezmiňují čísla, ale výsledky studentů píšících rukou byli jednoznačně lepší.

Jiná studie z roku 2012 zase ukázala, že při psaní rukou se zapojuje mnohem více oblastí mozku, což podporuje zapamatovatelnost látky.

A to my přece chceme, ne? Jde o to uvědomit si i pamatovat si naše úspěchy.

Není to ale slohová práce ani deník. Stačí psát krátce a výstižně. Inspirujte se některým z těchto příkladů:

"Dnes jsem se rozhodl vynechat dezert a místo toho jsem si dal ovoce."

"Udělal jsem si čas na děti a hrál s nimi hry."

"Udělal si čas sám pro sebe."

"Koupil jsem partnerce květinu."

"Podařilo se mi uvařit dobré jídlo."

"Zvládl jsem umýt auto."

"Zůstal jsem klidný při složité situaci v práci."

Ze začátku to může trvat, než ji vymyslíte. Je to v pořádku, nenechte se tím odradit. Učíte se přemýšlet novým způsobem a je dobré být připravený na to, že to nebude hned.

Kupte si na to speciální notýsek, blok, nebo sešit. To bude váš bezpečný, soukromý prostor, který je jen váš. Je dobré, psát vždy na jedno místo, aby člověku před očima postupně vznikaly důkazy o tom, co se mu daří. Postupně, cca do 3 týdnů, se dostaňte k zapisování si 3 věcí.

Nejčastější překážky při tomto cvičení

- **Nic mě nenapadá** - hledáte moc "velké" úspěchy a ty opravdu málokdo zažívá na denní bázi. Hledejte na správném místě - často se stává, že se člověk fixuje na jednu oblast a pak nevidí úspěchy v jiných oblastech. Řešením mohou být pomocné otázky - Je možné, že jste nezaznamenali dnes úspěch v těchto oblastech. Otázky slouží hlavně jako inspirace, neznámá to, že na ně každý musí odpovědět pozitivně.

Příklady pomocných otázek:

- Chutnal vám dnes oběd? Pokud ano, tak máte úspěch - Vybrali jste si oběd, který vám chutnal.
- Vstal jsem včas?
- Přišel jsem včas do práce?
- Pomohl jsem dnes někomu - kolegovi, s nákupem, atd.?

- Udělal jsem dnes někomu radost?
- Cítil jsem se dobře v oblečení, které jsem si vybral?
- **Zapomenu** - Tak se nic neděje, budu pokračovat druhý či další den. I sebevědomý člověk může zapomenout. Neberte to jako selhání, jde o tvorbu nového návyku. Nezlobte se na sebe.
- **Je mi to trapný, takhle o sobě přemýšlet** - To z vás mluví nízké sebevědomí. Definice bláznovství je dělat stále stejné věci a očekávat jiný výsledek! Takže pokud se chcete stát sebevědomým člověkem, tohle je potřeba překousnout a překonat. Ono to pak velmi rychle zmizí.
- **Jak to vysvětlit ostatním?** Může se stát, že vám bude připadat trapné psát před ostatními. Vyřešit se to dá několika způsoby:
 - Neřeknu to nikomu - je to moje věc a budu si psát v soukromí, když se spolubydlíci / partner / partnerka zeptá, řeknu, že si píšu poznámky, abych nezapomněl (což je pravda).
 - Partnerovi o tom řeknu, ale on to nepochopí. Bude mě zesměšňovat, nepřikládat tomu důležitost, což nejspíš vychází z jeho nízkého sebevědomí. Pořád je to ale moje věc, proto si píšu o samotě, po cestě do práce, se psem venku, v kavárně atd. Prostě to nedělám před ním / ní, aby to nemohl znevažovat, protože pak to cvičení nemá takový účinek
 - Řeknu to a pochopí, ocení - to je super, můžeme psát společně, partner/ka sám připomíná úspěchy, dá mi prostor, pohlídá děti atd.

Shrnutí

Nikdo neříká, že to bude snadné, přeci jenom kdyby to bylo snadné, tak už lidi to sebevědomí dávno mají a my neděláme tento ebook. Přesto je to ale jednodušší, než si většina myslí. Stačí dělat tak malý krůčky, jako napsat si denně 1-3 úspěchy a už za jeden měsíc se nepoznáte.

Závěrem

Zvýšení sebevědomí je proces, který vyžaduje čas, trpělivost a práci na sobě. Nikdo neříká, že to bude snadné, přeci jenom kdyby to bylo snadné, tak už lidé to sebevědomí dávno mají. Přesto je to ale jednodušší, než si většina myslí. Stačí dělat tak malé krůčky, jako napsat si denně 1-3 úspěchy, přesměrovat svoji mysl a dějí se velké změny k lepšímu!

Během tohoto procesu si buďte vědomi, že občas můžete narazit na překážky, ale nevzdávejte se. Každý krok směrem k většímu sebevědomí vám přinese novou úroveň jistoty a otevře dveře ke svým cílům.

Věřte si a nebojte se vykročit z komfortní zóny, protože právě tam čekají vaše největší možnosti růstu a úspěchu. Pozor ale na ta nereálná očekávání, o kterých jsme mluvili výše.

V současné době je již naštěstí zcela přirozené, že se můžeme obrátit se žádostí o pomoc na odborníky, kteří nás změnou provedou. Můžeme to zvládnout sami, záleží však na našem individuálním stavu. Jsme každý jiný a jedineční. To, co velmi dobře fungovalo kamarádovi, nemusí fungovat vám, nemusí to být vaše cesta.

Začali jste dělat první kroky. Je to začátek, ve kterém můžete dále pokračovat a doplňovat. Vydržte v tomto nově vytvořeném návyku. Proces, který je-li dobře nastartován a udržován, vede ke spokojenějšímu životu a k dobrému pocitu, který máme sami ze sebe.

A KDY JE ČAS ZAČÍT?

CO VÁM BRÁNÍ ZAČÍT PŘÁVĚ TEĎ?

Kdo za tímhle ebookem stojí?

Samozřejmě opět Marta a Honza. Jako za vším ve Škole Sebevědomí.


Marta napsala veškeré texty a strávila čas ťukáním do klávesnice. Marta je speciální pedagog, studovala psychologii a management vše na UK v Praze. Je certifikovaný kouč Neuro-lingvistického programování (NLP), zabývá se koučinkem a konzultacemi NLP, hypnózou a vztahovým poradenstvím. Pomáhá klientům se zvýšením jejich sebevědomí, s uměním cítit se lépe, zklidnit svoji mysl a ovládat svoje reakce, vylepšit komunikaci a vztahy s blízkými, co nejlépe se vyrovnat s okamžiky zklamání a neúspěchu a další věci

Honza nejdřív házel Martě do textu vidle a připomínkoval, jak divý. Taky vytvořil vizuál k tomuto ebooku. Honza vystudoval aplikovanou psychologii a management firem. Celý profesní život se ale zabývá kreativní tvorbou - grafikou, fotografií a video tvorbou. Ve Škole Sebevědomí se stará o to, aby každý týden vyšel díl podcastu, takže je připravuje, natáčí a stříhá. Taky vyrábí všechno, co vidíte na sociálních sítích a stará se o celkový chod webu.



Děkujeme Vám, že jste se rozhodli přečíst si tento e-book. Pokud se Vám líbil a rádi byste se dozvěděli víc o tom, jak pracovat na sobě a na svém sebevědomí, tak se přihlaste k našemu newsletteru.

Přihlásit k newsletteru


klikněte sem

Milujeme kontakt s našimi čtenáři a posluchači.

Vaše zpětná vazba pro nás hodně znamená, tak budeme rádi za vaše mailly a zprávy.

Děkujeme,
Marta a Honza

 **Škola Sebevědomí**

První vydání

© Škola Sebevědomí 2023

skolasebevedomi.cz

info@skolasebevedomi.cz

[Youtube](#)

[Spotify](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)