HOGYAN BÍZZAK JOBBAN ÖNMAGAMBAN?

Önbizalom növesztés kezdőknek és haladóknak

Sokszor halljuk a hétköznapokban az önbizalom szót. De vajon mit is jelent pontosan?

Sokféle dolgot értünk alatta, legegyszerűbben talán úgy írhatjuk le, hogy hiszel önmagadban, a saját képességeidben, erődben, hogy képes vagy arra, hogy elérd a dolgokat. Ehhez szorosan kapcsolódik az önértékelés fogalma is, ami pedig egyfajta gondolkozás magadról, hogy hogyan értékeled magadat.

Honnan tudhatom, hogy valami nem stimmel ezen a területen?

Sokan összekeverik az önbizalmat a nagyképűséggel, egoizmussal. A kettő azonban teljesen más. A nagyképűség abból fakad, hogy másokhoz képest jobbnak érzem magam, hogy annak örülök, hogy jobb vagyok nálad. Míg a magas önbizalom esetén a saját sikeremnek örülök, nem annak, hogy neked kevésbé sikerült. Az teljesen rendben van tehát, ha örülünk a saját sikereinknek. Lehetsz büszke arra, amit elértél.

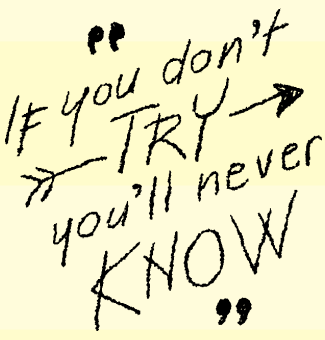
Miért jó, ha van önbizalmad?

Nagyon sok előnye van, ha bízol magadban. A következőkben néhány tippet gyűjtöttem össze neked azzal kapcsolatban, hogy mit tehetsz azért, hogy növeld az önértékelésedet.

TIPPEK:

Fogadd el magad!

Sokszor halljuk ezt a mondatot és talán nem is mindig egyértelmű, hogy ez mit jelent. Az, hogy elfogadom magam, azt jelenti, hogy ismerem magam, tudom, milyen vagyok, tudom, mi az, amiben jó vagyok és mi az, ami nem megy. Először is tehát ismerem magam. A jó tulajdonságainkat sokkal könnyebb elfogadni, mint azokat, amik annyira nem tetszenek magunkban. De ha elfogadjuk ezeket is, akkor meglesz a lehetőségünk arra, hogy változtassunk rajtuk. Ha beismerem magamnak és elfogadom, hogy ez most nem ment/elrontottam/nem vagyok olyan jó benne, akkor a következő lépés lehet, hogy elkezdek változtatni rajta. Hiszen lehet változtatni rajta.



Vállalj felelősséget magadért!

Szorosan kapcsolódik az elfogadáshoz a felelősség vállalása. Vállald, ha valamit elrontottál. Ez nem jelenti azt, hogy nem vagy elég jó, csupán azt, hogy ez a dolog éppen most nem ment. Ezzel a kezedbe is került az irányítás, hiszen, ha te rontottad el, akkor te tudsz is változtatni rajta.

Gondolkozz pozitívan magadról!

Könnyű ezt mondani, de tehetsz minden nap érte, hogy egy kicsit jobban menjen. A nehézségeid ismerete nem azt jelenti, hogy állandóan azokra kellene koncentrálnod. Gondolj azokra a dolgokra, amik jól mennek, amiket szeretsz magadban, amiket elértél. Néha jól jöhet egy kis emlékeztető is ezekre. Pl. készíts magadnak egy dicsőségfalat, írd fel rá, mik azok, amiket elértél, amikre büszke vagy, gyűjts rá naponta új dolgot. Így ha ránézel, emlékeztetni fog rá, hogy milyen sok dolog van, amire büszke lehetsz.

Legyenek céljaid!

Nagyon fontos, hogy legyenek céljaid. A célok segítenek abban, hogy tudd, hogy merre akarsz indulni, hogy mit kell tenned. A célok segítenek abban, hogy fejlődj. Ha elérted a célodat, örülhetsz a sikerednek :)

TIPPEK:

Ne másokhoz mérd magad!

Sokan esnek abba a csapdába, hogy másokhoz mérik magukat. A osztálytársamnak jobb lett a matek dolgozata, a csapattársam több gólt rúgott, stb.

A csapda ebben az, hogy mindig fogsz találni valakit, aki valamiben jobb, mint te, és ha másokra koncentrálsz, nem fogod meglátni a saját fejlődésedet. Lehet, hogy az osztálytársad matek dolgozata jobb lett, mint a tiéd, de neki a matek nagyon könnyű, viszont magyarból a nyomodba se érhet.

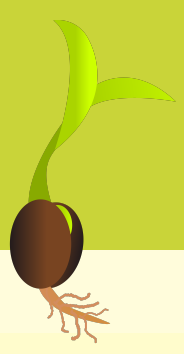
A másik csapda abban, ha máshoz méred magad, hogy amikor mások sikereit látjuk, akkor nem látjuk azt, hogy ő mennyi erőfeszítést tett azért, hogy ezt elérje, már csak a végét, a sikert látjuk és tévesen azt a következtetést vonhatjuk le, hogy neki bezzeg milyen könnyű. Mások sikerei mögött is sok munka van. Szóval jobban teszed, ha magadhoz hasonlítod magadat. Így láthatod, hogy honnan indultál és mit értél el.

Kerüld, akik rossz hatással vannak rád!

Biztos te is ismersz olyanokat, akiknek a közelében mindig rosszul érzed magad, akik rombolják az önbizalmadat. Jobb őket kerülni, és a lehető legkevesebb kapcsolatot tartani velük.

Gyakorold!

Olyan ez, mint amikor készülsz egy focimeccsre, vagy épp a szorzótáblát tanulod. Sok gyakorlást igényel az is, ha növelni szeretnéd az önbizalmadat. Oda kell figyelni rá, új dolgokat kipróbálni és nem feladni. Nem baj, ha nem megy elsőre, próbáld újra!



Készítette: Nagy Eszter tanácsadó szakpszichológus

Források, további tippek:
https://www.youtube.com/watch?v=LLn2rvdgA7c
https://pszichoforyou.hu/onbizalom/