

Pewność siebie - 10 porad odmieniających życie

(opracował mgr inż. Robert Tempka)

Artykuł dla ludzi, którzy chcą zmienić coś w swoim życiu. Dla tych, którzy poszukują sposobu na to, by stać się najlepszą wersją samego siebie.

1. **Ustal cel** - zdecyduj dokładnie, dlaczego chcesz mieć więcej pewności siebie. Dlaczego chcesz rozbudzić pewność siebie? Mając dokładnie ustalony cel twoje działanie będzie skoncentrowane na akcję a wybory trafniejsze. Będziesz nawet podświadomie podejmować lepsze decyzje, które przybliżą cię do realizacji celu.

2. **Mierz wysoko** - myśl w wielkich kategoriach. Gdy osiągniesz wysoką pewność siebie realizacja marzeń stanie się o wiele prostsza. Jak to mawiał Patrick Süskind: „Celuj w księżyc, bo nawet, jeśli nie trafisz, będziesz między gwiazdami”.

3. **Uwierz w siebie** - pamiętaj, że pewność siebie jest ukryta wewnątrz Ciebie. Wciąż masz ją przy sobie! Pamiętaj o niej a twoje działania będą bardziej efektywne, poczujesz się szczęśliwszy a niepowodzenia stracą swoją potężną siłę rażenia. Szybko otrząśniesz się z porażek i zaczniesz działać jeszcze skuteczniej.

4. **Bierz odpowiedzialność** - zaakceptuj fakt, że jesteś w pełni odpowiedzialny za wszystko, co przydarza się twoim życiu. Jesteś w tym miejscu, bo kiedyś podejmowałeś decyzje, które cię do niego doprowadziły. Weź odpowiedzialność i zdecyduj gdzie chcesz dojść. To zależy tylko i wyłącznie od ciebie. Obwinianie innych za swoje niepowodzenia jest bezpodstawne i do niczego nie prowadzi. Nie narzekaj na innych, nie obwiniaj ich - w ostateczności to ty decydujesz.

5. **Ustal strategię** - dokładną strategię działania dojścia do pewności siebie. Ustal plan działania w oparciu o cele, jakie chcesz osiągnąć. Jeśli twój plan działania nie przybliży cię do oczekiwanych rezultatów zmień go. Ucz się na swoich błędach, zmieniaj kierunek, akcję i nie poddawaj się. Wytrwałość i akcja to prawdziwe ziarna sukcesu.

6. **Pokonuj nawyki myślowe** - przez lata swojego życia nauczyłeś się myśleć w pewien określony sposób. Te nawyki myślowe odbierają ci pewność siebie. Zwracaj baczniejszą uwagę na to, co kreuje się w twoich myślach. Bądź sceptykiem, poddawaj w wątpliwość wytwory twojej wyobraźni. Mogą one nie mieć żadnego odzwierciedlenia w rzeczywistości.

7. **Wytrzymaj więcej** - twoim głównym celem jest rozbudzenie pewności siebie. Jeśli wytrzymasz wystarczająco długo i będziesz wystarczająco mocno zdeterminowany by osiągnąć ten cel to nic cię nie powstrzyma. Idź wciąż na przód bo nagroda za wytrwałość jest zapewniona.

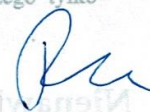
8. **Ucz się** - nauka jest mordercą niskiego poczucia pewności siebie. Im więcej wiesz tym pewniejszy się stajesz. Ucz się także na własnych doświadczeniach. Zapisuj w osobistym dzienniku własne osiągnięcia, przemyślenia, pomysły. Przeglądaj je i zadawaj sobie pytanie: „Co mogę zrobić by działać jeszcze skuteczniej?”. Gdy popełnisz błąd pomyśl jak następnym razem zrobić to inaczej.

9. **Podziel cel na małe części** - Jak można zjeść całego słonia? To proste... kawałek po kawałku, kęs za kęsem. Podobnie osiągniesz wielki cel - krok po kroku. Ustal małe zadania na każdy dzień, które będą cię zbliżać do wielkiego celu.

10. **Stań się najlepszą wersją siebie** - wciąż dąż do poprawy, jakości swojego życia. Gdy osiągniesz jeden swój cel zastanów się, które obszary twojego życia wciąż wymagają poprawy. Bądź pewny, że nic nie może cię powstrzymać i osiągniesz w życiu wszystko, czego tylko zapragniesz.

Powodzenia!

Robert Tempka



mgr inż. Robert Tempka
SZKOŁA MATEMATYKI
www.szkolamatematyki.edu.pl
tel. +48 531 690 714