

WIARA W SIEBIE

Kiedy wierzymy w swoją wiedzę, umiejętności i możliwości możemy powiedzieć, że wierzymy w siebie. Dzięki temu dzieją się w naszym życiu ważne rzeczy: podejmujemy nowe wyzwania, budujemy prawdziwy obraz siebie i rozwijamy swój potencjał. Warto więc przyjrzeć się bliżej, co możemy zrobić, by wiarę w siebie pielęgnować i dobrze podbudować.

Przede wszystkim wiara w siebie opiera się na kilku ważnych przekonaniach:

- 1 – opinie innych nie są faktem
- 2 – twoje sukcesy nie są przypadkiem - warto się nimi dzielić
- 3 – perfekcjonizm zaburza postrzeganie prawdziwej wartości twojej pracy
- 4 – porównywanie się z innymi to ślepy zaułek
- 5 – i najważniejsze – warto być sobą!

1. OPINIE INNYCH NIE SĄ FAKTEM

Ważne jest zachowanie dystansu do tego, co mówią inni. Zwłaszcza gdy opinia, czy ocena dotyczy nas samych; tego, co jesteśmy w stanie osiągnąć lub nie. Choć czasem łatwo o tym zapomnieć zdanie innych jest tylko zdaniem innych i będzie ważne tylko w takim stopniu, jaki mu nadamy. Warto pamiętać, że fakty znacznie różnią się od opinii. Są prawdą, którą można zweryfikować (samemu zaobserwować, sprawdzić, zmierzyć, udowodnić). Opinie to jedynie czyjeś osobiste poglądy, nieprzekonujące stwierdzenia, czy subiektywny punkt widzenia.

2. TWOJE SUKCESY NIE SĄ PRZYPADKIEM

Twoje sukcesy są efektem twojej ciężkiej pracy, poświęconego czasu oraz zrealizowania założonych przez siebie celów. Warto je zapisywać nie tylko w swojej pamięci, ale także dokumentować. Jedni prowadzą dziennik, w którym wymieniają to, co udało im się osiągnąć w danym roku, inni zapisują godziny swojej pracy włożonej w jakieś działanie, przechowują jej efekty i świętują. Wszystko to pomaga nam docenić siebie i nie zapomnieć o swoich osiągnięciach ani ich umniejszać. Świętowanie będzie miało tak-

że bezpośrednio przełożenie na nasze poczucie szczęścia, wzmocnienie relacji z innymi i zwiększenie kreatywności. Tak wynika z badań dwóch psychologów społecznych

- Freda Bryanta oraz Josepha Veroffa. Przedstawili je oni w swojej pracy „Savoring - nowy model pozytywnego doświadczenia”; gdzie wymienili także kilka sprawdzonych sposobów celebrowania osiągnięć:

- ◇ świadomie świętuj duże, ale i małe sukcesy (zdany egzamin, udany trening, zakończenie trudnego zadania, wstanie rano bez budzika, upieczenie smacznego ciasta - dla każdego będzie to, coś innego),
- ◇ pochwal się swoim sukcesem na portalu społecznościowym, w grupie znajomych,
- ◇ dziel sukcesy z innymi (pozwala to lepiej o nich pamiętać i pogłębia relacje z innymi),
- ◇ świadomie przeżywaj sukces - uciesz się nim prawdziwie, bez żadnych „ale”.

3. PERFEKCJONIZM ZABURZA WIDZENIE PRAWDZIWEJ WARTOŚCI TWOJEJ PRACY

Perfekjoniści nigdy nie są do końca zadowoleni z siebie i swoich dokonań. Wiąże się z tym pewna przyczyna i jednocześnie skutek: mają oni niskie poczucie własnej wartości. Nieustannie dążą do ekstremalnie wysokich, często wręcz nierealnych standardów i oceniają siebie przez pryzmat ich spełnienia. Nie mają realnego obrazu swojej osoby, pracy i jej wyników; które rysują się zawsze w ciemnych barwach. Jest to jedynie ścieżka do utraty wiary w siebie i odebrania radości z tego, co robimy.

4. PORÓWNYWANIE SIĘ Z INNYMI TO ŚLEPY ZAULĘK

Porównywanie się z innymi do pewnego stopnia pomaga nam zdobywać wiedzę o sobie w otaczającym świecie; ale prowadzi też do poczucia bycia niewystarczającym, zagubienia, a czasem odbiera też wiarę we własne możliwości. Jeśli już musimy to robić, porównujmy się jedynie z sobą z wczoraj, zachowując przy tym zdrowy umiar.

Jak porównywać się z innymi mniej albo wcale?

- ◇ określ swoje mocne strony oraz obszary do pracy,
- ◇ pomoże ci to utrzymać pozytywną i realistyczną samoocenę; w przeciwieństwie do tzw. porównywania „w górę”, gdy ktoś w naszym przekonaniu ma lepiej i „w dół”, gdy jest przeciwnie,
- ◇ dbaj o treści, którymi się otaczasz - informacje i obrazy, jakie do siebie dopuszczamy wpływają na nasze myśli, emocje i działania,
- ◇ wychwyć moment, w którym zaczynasz się porównywać,
- ◇ postaraj się zrozumieć kiedy najczęściej tak się dzieje – dla wielu osób jest to moment przeglądania portali społecznościowych; a ograniczenie tej aktywności pomaga przełamać ten negatywny schemat,
- ◇ praktykuj wdzięczność za to, co masz,
- ◇ niektórzy robią to, wypisując na kartce miłe rzeczy, które mogą o sobie powiedzieć - komplementy dotyczące wyglądu, umiejętności oraz swoje osiągnięcia. Na początku może być to trudne, ale z czasem wpływa pozytywnie na naszą perspektywę i postrzeganie samego siebie.

- ◇ uciszanie wewnętrznego krytyka,
- ◇ gdy tylko mamy ochotę wytknąć swoje błędy i umniejszyć osiągnięcia; zastanówmy się, czy zachowałybyśmy się / zachowalibyśmy się tak w stosunku do swojego najlepszego przyjaciela / przyjaciółki; bądźmy dla siebie bardziej wyrozumiali,
- ◇ pamiętaj, że zawsze widzisz tylko skrawek życia innych i to zazwyczaj jedynie ten najlepszy; który zdecydowali się pokazać,
- ◇ najczęściej nie znamy szerszego kontekstu, a prawda o innych może bardzo odbiegać od naszych wyobrażeń.

5. WARTO BYĆ SOBĄ!

„Bycie sobą w świecie, który nieustannie próbuje uczynić cię kimś innym, jest największym osiągnięciem.” - Ralph Waldo Emerson

Co między innymi zmniejsza wiarę w siebie?

- ◇ prokrastynacja - ciągłe zwlekanie versus zasada 5 sekund – zanim twój umysł zdąży wymyśli, dlaczego znów powinnaś / powinieneś odłożyć coś w czasie, policz od pięciu w dół i po prostu zacznij działać!
- ◇ podejście do niepowodzeń, jako ostatecznego końca zamiast źródła wiedzy o naszych granicach, priorytetach, cierpliwości, sposobach działania, obszarach, nad którymi warto pracować
- ◇ podejście do krytyki (przyjmowanie konstruktywnej krytyki, oddzielenie faktów od opinii, praca nad sobą)
- ◇ przekonanie o tym, że talent lub jego brak determinuje wszystko

KILKA SŁÓW O TALENTACH

Wielu specjalistów spiera się o to, czy coś takiego, jak talent istnieje. Jedni uważają, że jest to po prostu ciężka praca i godziny ćwiczeń; inni, że talent „wysysa się z mlekiem matki”, czyli krótko mówiąc, że się z nim rodzi. W praktyce jest to wysoki poziom zdolności, które przejawiają się w łatwości nabywania wiedzy lub sprawności w jakiejś dziedzinie. Zazwyczaj kojarzy nam się ze zdolnościami muzycznymi, plastycznymi, językowymi, czy sportowymi; ale w szerokim ujęciu są to po prostu nasze predyspozycje. Posiada je każdy, musi je jedynie zidentyfikować.

Ciekawe podejście do talentów przedstawiają wyniki testów stworzonych w *Instituście Gallupa* - jednej z najstarszych instytucji badania opinii publicznej na świecie. Według nich istnieją 34 talenty, a każdy z nas

posiada w stopniu dominującym 5 z nich. Talenty według testu Gallupa to cechy, które nas charakteryzują. Należą do nich między innymi: dyscyplina, odpowiedzialność, rozważa, bezstronność, komunikatywność, czar, elastyczność, empatia, czy odkrywczość. Są to inaczej mówiąc, nasze mocne strony, które warto wzmacniać i rozwijać. Jeśli chcielibyśmy je poznać, możemy skorzystać z darmowego narzędzia, jakim jest test HIGH 5. Może nam to pomóc w uświadomieniu sobie, co nas wyróżnia; bo kombinacja mocnych stron każdego z nas jest unikalna. Znając je, możemy także lepiej rozumieć siebie i częściej dostrzegać okazje do wykorzystania swojego potencjału. Świadomość mocnych stron jest też często iskierką, która zapala w nas chęć do działania, buduje wiarę w siebie i swoje możliwości.

CO BUDUJE WIARĘ W SIEBIE

Wiara w siebie opiera się m.in. na kilku ważnych przekonaniach:

1. **Opinie innych nie są faktem**
2. **Twe sukcesy nie są przypadkiem**
3. **Perfekcjonizm zaburza postrzeganie prawdziwej wartości twojej pracy**
4. **Porównywanie się z innymi to ślepy zaułek**
5. **Warto być sobą!**

„BĄDŹ TYM, KIM JESTEŚ I MÓW TO, CO CZUJESZ, PONIEWAŻ CI, KTÓRZY MAJĄ Z TYM PROBLEM, NIE SĄ WAŻNI, A CI, KTÓRZY SĄ WAŻNI NIE MAJĄ Z TYM PROBLEMU.”

FRITZ PERLS

„CHĘĆ STANIA SIĘ KIMŚ INNYM JEST MARNOTRAWSTWEM OSOBY, KTÓRĄ JESTEŚ.”

MARILYN MONROE

„ZBYT WIELU LUDZI PRZECENIA TO, KIM NIE JEST I NIE DOCENIA TEGO, KIM JEST.”

MALCOLM S. FORBES