PSYCHOLOGIE 15. 08. 2017

Jak si zvýšit sebevědomí? První krok je změna způsobu myšlení

V podstatě každý si může pod tímto pojmem představit něco trochu jiného. Zdravé sebevědomí je vědomí vlastní hodnoty, schopnost připustit si své…

Přehnaně vysoké sebevědomí může být v životě někdy překážkou, spíš než přílišně sebevědomému jedinci však život znepříjemňuje jeho okolí. U lidí, kteří mají sebevědomí málo, je to přesně naopak. Nedůvěra v sebe samého může působit celoživotní komplikace v osobním životě i v práci. Jak si zvýšit sebevědomí? Odpověď není jednoduchá, následující řádky se přesto pokusí poskytnout rady, jak nízké sebevědomí porazit.

Co je to zdravé sebevědomí?

V podstatě každý si může pod tímto pojmem představit něco trochu jiného. Zdravé sebevědomí je vědomí vlastní hodnoty, schopnost připustit si své nedostatky, ale i přednosti, a umění prosazovat se zdravým způsobem. Zdravě sebevědomý člověk se přehnaně neobává nezdarů, ale dokáže se nad nimi povznést.

Sebevědomí člověka a vztah k sobě samému se buduje celý život, zásadní vliv má však **období dětství a dospívání**. Právě chyby ve výchově nebo negativní zkušenosti z dětských let mohou vyústit v nízké sebevědomí dospělého člověka. Rány z období dětství a dospívání, kdy bývá člověk nejzranitelnější, se hojí dlouho, naštěstí existuje mnoho cest, **jak získat sebevědomí i v dospělosti**.

První krok, jak získat sebevědomí – uvědomění

Pokud jste si své **nízké sebevědomí** uvědomili, máte první a nejdůležitější krok za sebou. Mnoho lidí si celý svůj život nepřipustí, že je s jejich sebevědomím něco v nepořádku. V uvědomění nám nejvíce mohou pomoci naši nejbližší a jsou to opět oni, kteří nám na cestě za zdravým sebevědomím jsou největší oporou. Jeho získání totiž vyžaduje **neustálou práci a snahu**.

Tip redakce: Mgr. Janka Uríková dokázala díky změně myšlení a získání sebevědomí zhubnout o více než 60 kg. Chcete vědět, jak to dokázala? Podělí se s vámi v online kurzu Sebevědomí.

Jak získat sebevědomí? Chce to neustálou práci na sobě

V cestě za získáním zdravého sebevědomí vám může pomoci dodržování následujících rad. Pravděpodobně to nepůjde zrovna lehce a čeká vás také pár nezdarů, ale o tom právě zdravé sebevědomí je – **naučit se přijmout i neúspěchy a jít dál**.

- **Nesrovnávat se.** Pochopte, že každý člověk je jiný a každému jde něco jiného. Nechtějte vypadat jako modelky z časopisů a nesmutněte, že nejste tak oblíbení jako váš kolega. Zkuste najít, v čem jste dobří, a to se snažte rozvíjet.
- **Soustřeďte se na úspěchy a chvalte se.** Často sami sobě vyčítáme své chyby a užíráme se tím, co se nám nepovedlo. Zkuste se místo výčitek zaměřit na pochvaly a uvědomte si, co se vám podařilo. Můžete se klidně odměnit i něčím, co máte rádi, ať už je to dobrá káva nebo výlet na kole.
- **Naučte se říkat NE.** Nebojte se, že zraníte city druhých, na vašem nesouhlasu není nic špatného. Říct „ne“ někdy dělá problém i lidem, kteří na tom se sebevědomím nejsou až tak špatně, nevyčítejte si proto, když vám odmítání a vyjadřování nesouhlasu nepůjde hned. Je důležité si ale hned na začátku vaší cesty za sebevědomím uvědomit, že máte právo nesouhlasit a projevovat to.
- **Mějte zdravý přístup ke kritice ostatních.** Pro lidi s nízkým sebevědomím je někdy kritika ostatních těžko snesitelná, mají pocit, že jakékoliv výtky je sráží k zemi. Zkuste přijímat kritizování ostatních bez emocí. Uvědomte si, proč vám něco vytýkají, jaké mají argumenty a srovnejte to s vaším pohledem na věc. Pokud dospějete k závěru, že je kritika oprávněná, podnikněte v příslušné věci kroky. Pokud se vám kritika zdá nepodložená, nechte to plavat nebo si s dotyčným o tom promluvte.
- **Učte se nové věci.** Chtěli jste se vždy naučit hrát na kytaru, ale nebyl čas? Měli jste odjakživa chuť vyzkoušet vodní lyže, ale nesebrali jste odvahu? Teď je čas se do vašich starých snů a nápadů pustit po hlavě. Zaplaťte si kurz vaření nebo se zapojte do klubu cyklistů, nebuďte zavření doma a možná budete překvapení, co všechno ve vás dřímá.

Na cestě za sebevědomím nemusíte jít sami!

Máte pocit, že nízké sebevědomí sami neporazíte? Zkoušeli jste se řídit všemi pravidly a stále ten pravý způsob, jak si zvýšit sebevědomí, nenacházíte? Ještě to nevzdávejte, existuje mnoho způsobů, jak na cestě za zdravým sebevědomím nebýt sami.

- **Knihy a zkušenosti ostatních:** Na začátku vaší cesty vám mohou pomoci knihy plné rad, jak si zvýšit sebevědomí. Načerpáte v nich inspiraci a zjistíte, které konkrétní kroky můžete podniknout. Zvýšit vaši motivaci mohou i zkušenosti ostatních, kteří podobnou cestu prošli

před vámi. Na internetu je dostupná spousta strhujících výpovědí a videí, kde najdete svědectví lidí, kteří své nízké sebevědomí porazili a zjistíte, **jak získat sebevědomí** v konkrétních krocích.

- **Odborná pomoc:** Máte-li pocit, že přes všechnu snahu své sebevědomí zvýšit nedokážete, cennou oporou vám může být psychoterapeut či osobní kouč. Bude vám naslouchat a doporučí vám, co přesně ve vaši situaci podniknout.
- **Skupinový kurz:** V hledání cesty, jak si zvýšit sebevědomí, vám mohou pomoci i skupinové kurzy. Podpora ostatních, kteří se potýkají s podobnými problémy může být přesně to, co ve vaší situaci potřebujete. Navíc budete moci snáze reflektovat své pokroky a svou radost sdílet s ostatními.
- **Online kurzy sebevědomí:** Nemáte-li příliš času nebo nechcete do svého hledání investovat vysoké částky, můžete využít **online kurzů**, které se na to, jak získat sebevědomí, zaměřují. Jsou šité na míru přímo vám, můžete je sledovat v pohodlí domova a nezaplatíte za ně tolik jako za sezení s terapeutem.

Osvědčené e-kurzy vám může nabídnout MUDr. Uríková

Pokud se vám zalíbila právě poslední možnost a chtěli byste si vyzkoušet kvalitní online kurzy, určitě vás osloví nabídka MUDr. Petry Uríkové. Pro své klienty ve spolupráci se svou sestrou připravila hned dva - **Sebevědomí** a **Ako som našla sama seba**. Neváhejte se proto z pohodlí domova vydat na cestu za zvýšením sebevědomí.