

Ιδέες που δυναμώνουν την αυτοπεποίθησή σας

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα του σύγχρονου ανθρώπου είναι η έλλειψη αυτοπεποίθησης όταν αντιμετωπίζει τα προβλήματα της καθημερινότητας. Υπάρχουν μερικές έξυπνες ιδέες που σας βοηθούν να «χτίσετε» την αυτοπεποίθησή

Ιδέες που δυναμώνουν την αυτοπεποίθησή σας (Συνέχεια)

Βάζετε στόχους «ελαστικούς» που να βασίζονται σ' αυτά που ρεαλιστικά μπορείτε να πετύχετε.

....

Κάθε φορά να βλέπετε το κάθε πρόβλημα σαν μια εμπειρία που θα σας δώσει γνώση και δύναμη. Τεμαχίστε το σε μικρά βήματα κι αρχίστε το ... «περπάτημα». Δεν χρειάζεται πάντα να είστε τελειομανείς. Η τελειομανία για πολλούς ανθρώπους είναι κρυμμένος φόβος της επιτυχίας. Το ξέρατε; Η τελειομανία κουράζει, δημιουργεί στρες και νευρικότητα. Προσπαθήστε όπου μπορείτε, να την αποφεύγετε.

Ιδέες που δυναμώνουν την αυτοπεποίθησή σας (Συνέχεια)

Μάθετε να εμπιστεύεστε τη διαίσθησή σας.

....

- και λιγότερο σ' αυτά που νομίζουν οι άλλοι. Χτίστε τους στόχους σας γύρω από πράγματα που είναι σπουδαία για εσάς και όχι για κάποιους άλλους. Εσείς είστε το μόνο πρόσωπο που ξέρει ποιό είναι το καλύτερο για σας, έστω κι αν υπάρχουν φορές που η πίστη σας απέναντι στον εαυτό σας φαίνεται αδύναμη.

Ιδέες που δυναμώνουν την αυτοπεποίθησή σας (Συνέχεια)

Προσπαθήστε να βρίσκετε χρόνο σιωπής, ηρεμίας, αυτοσυγκέντρωσης και χαλάρωσης.

.....

Δεν χρειάζεται να τα παίρνετε όλα κατάκαρδα και προσωπικά! Μάθετε να κάνετε υπομονή. Μάθετε να ελπίζετε. Αλλά εδώ είναι που χρειάζεται προσοχή. Καμιά ελπίδα δεν φέρνει αποτελέσματα από μόνη της ! Η ελπίδα είναι γεννήτορας θαυμάτων μόνον όταν εξακολουθείτε να παλεύετε ενώ παράλληλα, ελπίζετε. Αρχίστε να δουλεύετε με τους ρυθμούς της φύσης. Η φύση δουλεύει με υπομονή. Οι εποχές κάνουν τον κύκλο τους. Έτσι είναι η ζωή. That s life !

Ιδέες που δυναμώνουν την
αυτοπεποίθησή σας (Συνέχεια)

Εξοντώστε τον «ψιθυριστή».

Είναι εκείνη η φωνούλα που παίζει κρυφτούλι μέσα στο κεφάλι σας. Η φωνούλα της άρνησης, της αμφιβολίας, του φόβου, της ανησυχίας. Είναι ο κλέφτης των ονείρων σας. Εξολοθρέψτε τον ψιθυριστή. Δεν είναι παρά άλλος ένας απρόσκλητος μουσαφίρης. Μην του ανοίγετε την πόρτα. Μην τον αφήσετε να μπει μέσα. Στο χέρι σας είναι. Προσπαθήστε το!

Ιδέες που δυναμώνουν την
αυτοπεποίθησή σας (Συνέχεια)

**Αφιερώνετε 30 λεπτά την ημέρα στον εαυτό
σας.**

Διαβάστε κάτι, κάντε μια βόλτα, γυμναστείτε,
προσευχηθείτε.

Κάντε κάτι για σας. Κάθε μέρα.

Ιδέες που δυναμώνουν την αυτοπεποίθησή σας (Συνέχεια)

Ποτέ μην απαξιώνετε και μην ξεχνάτε τις παλιές σας επιτυχίες και κατορθώματα.

Πάντα να θυμάστε πράγματα που σας έχουν συμβεί και σας έχουν κάνει να νοιώσετε καλά.

Παλαιότερες νίκες σας. Καλές στιγμές επιτυχίας.

Προσπαθήστε να νοιώσετε τα ίδια συναισθήματα σκεφτόμενοι το τώρα.