

## Kilka ćwiczeń na pewność siebie

**Chcesz obudzić pewność siebie? Rozwinąć skrzydła i unieść się wysoko? Oto kilka sposobów, aby obudzić w sobie moc.**

### 1. Siła wyobraźni

Wyobraź sobie taką wersję siebie, która pewnie się porusza, podejmuje inicjatywę, załatwia nawet najtrudniejsze sprawy, jest zadowolona z siebie, wygląda atrakcyjnie i traktuje się ją z szacunkiem. Spróbuj poczuć w sobie tę moc, odwagę i pewność. Oddychaj świadomie. Pomyśl, co mogłoby się zmienić w twojej pracy, związku, relacjach z ludźmi, gdybyś był /a bardziej przebojowy/a. Jeszcze dziś lub najpóźniej jutro zrób jedną z rzeczy, które odkładasz od tygodni. To nie tylko pozwoli ci poczuć ulgę, ale też zmotywuje cię do podjęcia innych ważnych działań.

### 2. Bez krytyki

Jeśli nie akceptujesz swojego wyglądu i wciąż na coś narzekasz, wysyłasz do świata sygnał: „Nie jestem atrakcyjna”. Co ciekawe, im bardziej jesteśmy krytyczni wobec swojego wyglądu, tym częściej nosimy rzeczy, w których nie jest nam do twarzy, co potwierdza tylko naszą samoocenę.

Po pierwsze: uznaj, że krytyka siebie nie ma sensu, i uwierz, że jesteś wyjątkowy. Wiem, to trudne, ale na początek po prostu powiedz to sobie na głos. Po drugie: ubrania powinny podkreślać twoją osobowość. Zamiast krytykować siebie, skrytykuj swoje ubrania. Poznaj swój typ urody (jesteś jesienią, zimą, wiosną czy latem?) oraz sylwetki (jabłko, gruszka, wazon itd.), ale przede wszystkim ubieraj się w to, w czym czujesz się sobą.

### 3. Eksperyment z alter ego

Kogo uważasz za odważnego i pełnego charyzmy? Wybierz jedną kobietę i jednego mężczyznę. Przypomnij sobie, jak wyglądają, jak się poruszają, w jaki sposób mówią. A teraz wciel się na chwilę w pierwszą z tych osób. Przejdź się po pokoju tak, jakbyś nią był/a. Jak to jest być w jej skórze? Po kilku minutach powiedz w myślach: „Teraz wracam do siebie”. Następnie wciel się w drugą z wybranych osób. Jak się teraz czujesz? Po kilku minutach powiedz w myślach: „Teraz wracam do siebie”. A teraz zapytaj siebie: „W czym ta osoba może mnie zainspirować? Jakie jej zachowanie chciałabym przetestować?”. Jedna reprezentuje twój kobiecy aspekt, druga – męski. Oba są ważne.

### 4. Pozycja mocy

Badania naukowe wykazały, że postawa ciała oraz mimika wpływają na emocje i samopoczucie. Okazało się, że jeśli staniemy na przynajmniej dwie minuty w „pozycji mocy”, czyli z prostym kręgosłupem, trzymając ręce na biodrach, we krwi zwiększy się poziom

testosteronu, a obniży hormonu stresu – kortyzolu. W praktyce łatwiej nam będzie zaznaczyć swoje granice, wyrazić zdanie i odmówić, jeśli zajdzie taka potrzeba.

## **5. Wolniej niż zwykle**

Jeśli chcesz zwiększyć pewność siebie, spróbuj mówić trochę wolniej i wyraźniej niż zazwyczaj. Osoba niepewna mówi często za szybko, ponieważ obawia się, że może zabrać komuś zbyt dużo czasu. Nie przesadzaj jednak z wolnym tempem, po prostu miej świadomość każdego wypowiedzanego słowa. Daj sobie prawo do tego, by być w pełni wysłuchanym/ą. A jeśli ktoś ci przerywa, powiedz, że chciałbyś dokończyć zdanie.

## **6. Więcej wiedzy**

Jeśli masz wątpliwości, czy poradzisz sobie w pracy z nowym tematem, staraj się pogłębiać wiedzę, której ten temat dotyczy.

## **7. Ruch mocy**

Chcesz poczuć się pewnie i zwiększyć poziom energii przed ważnym spotkaniem? Oto proste ćwiczenie: szybko pocieraj dłoń o drugą dłoń, wypowiadając w myślach lub na głos jakieś pozytywne zdanie, np.: „Budzę moją pewność siebie”.

## **8. Inicjatywa na dzień dobry**

Nie czekaj na aktywność ze strony bliskiej osoby, przyjaciela czy pracodawcy. Zabierz głos, zaproponuj coś, zainicjuj zmianę. Nie uzależniaj swojej dobrej samooceny od tego, czy ktoś się z tobą zgadza, czy nie.

## **9. Trudność a wyzwanie**

Zamiast mówić: „To jest dla mnie bardzo trudne”, możesz powiedzieć: „To dla mnie wyzwanie”. Czujesz w ciele i umyśle tę różnicę? Wyzwanie wyzwala energię do działania, a trudność ją blokuje.

## **10. Pewność w działaniu**

Zapisz, jaki będzie twój pierwszy pewny krok w różnych sferach życia:

- Szkole...
- Relacji z samą sobą...
- Rodzinie...
- Związku...
- Przyjaźni...
- Pałsi...