

Oczami niewidomego: pewność siebie

Data publikacji: 18.11.2018 19:00

Pomyśl, ile razy straciłeś jakąś okazję tylko dlatego, że się bałeś? Bałeś się odrzucenia, chociaż nie miałeś pojęcia kto Cię będzie oceniał. Bałeś się porażki, chociaż nic nie wskazywało na to, że ta porażka nastąpi. Pojawiła się w Twojej głowie całkiem nagle i tak Tobą zawładnęła, że z obawy o jej spełnienie porzuciłeś swoje mniejsze i większe marzenia. Rezygnowałeś z szans na lepsze życie, bo nie wiedziałeś co Cię czeka i wolałeś pozostać w może gorszym, ale pewnym i bezpiecznym środowisku.



fot.: ES/OX.PL na zdjęciu Andrzej Koenig

Pamiętasz jak będąc dzieckiem nie myślałeś o konsekwencjach swoich czynów, tylko robiłeś coś, bo czułeś, że tego chcesz? Nie bałeś się podejść do swoich rówieśników w piaskownicy i bawić się razem z nimi? Dlaczego teraz, jako dorosły, obawiasz się rzeczy, których bać się w zasadzie nie powinieneś? Pewność siebie to poczucie własnej godności i wartości. Kiedy znamy swoją wartość nie boimy się nowych wyzwań i chętnie podejmujemy działania. Wiemy kim jesteśmy, akceptujemy siebie i dobrze się ze sobą czujemy. Pewność siebie to odwrotność lęku. Bo w zasadzie czego się obawiamy idąc na rozmowę kwalifikacyjną bądź spotkanie z nieznanym? Tego, czego nie wiemy. Nie wiemy czego możemy się spodziewać, a prawie wszystkie nasze lęki związane są z zamartwianiem się: „a co będzie jeśli..?”.

Zamiast tego przestawmy się na myślenie: „idę zdobywać nowe doświadczenia!”, „cieszę się, że taka okazja właśnie mnie się przytrafiła”, „jestem podekscytowany i ciekawy co się dzisiaj wydarzy”, „nie mogę się doczekać!”. W ten sposób pozbedziemy się części lęków związanych z niewiadomą przyszłością. Ponadto powinniśmy budować swoją samoocenę. To bardzo ważne, bo od naszego myślenia o sobie zależy, jak inni będą nas postrzegać. Kto zna nas lepiej niż my sam? Jeśli będziemy myśleli: „jestem beznadziejny”, „do niczego się nie nadaję”, „nie potrafię niczego zrobić dobrze”, to takie właśnie informacje będziemy przekazywali na zewnątrz. Pamiętaj, że jesteś tylko człowiekiem. Znasz kogoś kto nie popełnia błędów? Kogoś, kto jest doskonały i taki się urodził? To oczywiście niemożliwe, bo tacy ludzie po prostu nie istnieją!

Cele to marzenia, Twoje marzenia. Pamiętaj, że będąc dla siebie najlepszym przyjacielem w magiczny sposób przybliżasz się do ich spełnienia, dlatego kochaj siebie! Wymagać od ludzi, żeby nas kochali, bo sami nie umiemy kochać siebie, to żelazna gwarancja kolejnej porażki.

Andrzej Koenig