

## 12 zasad budowania pewności siebie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 21, styczeń 2012 23:00

Rafał Rudka

Odsłony: 5500

---

Jesteś osobą nieśmiałą? Masz takie chwile, w których nie czujesz się pewnie? Nie wiesz co zrobić, aby "mocniej stać na nogach"? Jeśli tak przeczytaj 12, poniżej zamieszczonych, zasad, których stosowanie pozwoli Ci na nabycie większej pewności siebie.

1. Koncentruj się na możliwościach, a nie na ograniczeniach.
2. Poznaj prawdę o sobie samym.
3. Zauważ różnice między tym, kim jesteś, a tym co robisz.
4. Znajdź sobie zajęcie, które będzie sprawiało Ci przyjemność i które będziesz dobrze wykonywać; ćwicz tę umiejętność przez powtarzanie.
5. Zastąp samokrytycyzm przekonaniem o własnej wartości.
6. Zastąp obawę przed niepowodzeniem wyrazistym obrazem celu działania i sukcesu.
7. Pozwól sobie na trochę ekscentryczności.
8. Zawrzyj z rodzicami pokój na optymalnych warunkach.
9. Zintegruj swoje ciało i ducha.
10. Pozbądź się nieuzasadnionego poczucia winy.
11. Zaskarbiaj sobie przyjaźń ludzi, którzy pomogą Ci rozwijać się.
12. Nie trać inicjatywy, nie dawaj za wygraną, nawet jeśli spotkało Cię odrzucenie.

*Źródło: A.L. McGinnis, "Sztuka pewności siebie"*