

Budowanie pozytywnej samooceny

Wpływ na nasze położenie mają między innymi nasze talenty, które możemy wykorzystać, a także cechy i postawy, które podnoszą poziom naszej motywacji, sprzyjają jej, inspirują do działania:

- przyjemność płynąca z samego działania,
- dostrzeżenie korzyści,
- wytyczone cele (poprzedzone marzeniami),
- wiara we własne możliwości,
- ambicja,
- systematyczność i wytrwałość,
- pozytywne myślenie,
- odwaga,
- gotowość do pracy,
- sukcesy,
- umiejętność dostrzegania okazji,
- gotowość ponoszenia porażek,
- umiejętność rozwiązywania problemów,
- inspiracje,
- umiejętność planowania czasu,
- koncentracja,
- otwartość na nowości,
- inne.

W radzeniu sobie z przeszkodami kluczowe jest pozytywne nastawienie. Musimy zdać sobie sprawę, że nikt nie rozwiąże za nas naszych problemów, a za własne błędy odpowiedzialni jesteśmy tylko my sami. Może się zdarzyć, że rodzina, bliscy lub przyjaciele, w dobrej wierze, będą starali się odwieść Cię od realizacji Twojego marzenia. Jeśli czujesz, że tego naprawdę pragniesz, musisz nauczyć się przeciwstawić ich lękom. Wiara w siebie i motywacja Ci w tym pomogą.

A oto kilka asertywnych odpowiedzi na ich argumenty (Gabor 2007):

A: „Co jeszcze mogę powiedzieć, by wybić Ci z głowy ten głupi pomysł? Nie chcę żebyś był zawiedziony, jak Ci się nie uda.”

B: „Rozumiem, że mój pomysł wydaje ci się dziwaczny. Doceniam, że się o mnie troszczysz, ale bardzo mi na tym zależy i zrobię wszystko, żeby mi się udało. Mam nadzieję, że będę mógł liczyć na Twoje wsparcie.”

A: „Bierzesz na siebie więcej niż możesz udźwignąć!”

B: „Zgoda, że być może podejmuję zbyt wielkie wyzwanie, ale jestem gotowa dać z siebie wszystko. Chcę się przekonać jak mi to wyjdzie.”

Pokonanie strachu wymaga odwagi. Śmiałość, tupet, ikra, energia, nieustępliwość pomogą Ci okiełznać lęk i każą mu działać na Twoją korzyść. Oswoiwszy lęk, możemy zacząć działać

Rozpoznanie wszystkich przeszkód

Dobrze zacząć od stworzenia listy wszelkich przeszkód, wyzwań, zadań i problemów. Przeszkodą mogą być warunki zewnętrzne, na które mamy niewielki wpływ, a także cechy, postawy i sytuacje, takie jak:

- marzenie nie motywuje,
- brak wyznaczonych celów lub źle wyznaczone cele (niekonkretne, bez określonego terminu realizacji, mało motywujące),
- lenistwo (każdy musi codziennie je pokonywać),
- stereotypy i nawyki utrudniające działanie (np. wkuwanie, wolne czytanie),
- brak wiary we własne siły,
- lęk przed niepowodzeniem i porażką (nie wyciąganie z niej wniosków, tylko spadek samooceny),
- negatywne nastawienie,
- błędne odczytanie swoich pragnień,
- bierność,
- brak entuzjazmu i energii,
- chaotyczność, niecierpliwość,
- niezorganizowanie,
- brak wsparcia ze strony ważnych dla ciebie osób,
- inne.

Nie dajcie się przeszkodom tylko budujcie swoją pozytywną samoocenę!