

5 zasad,
aby pozbyć się lęku
i zwiększyć
pewność siebie

www.eKalinowska.pl/zapytaj

1

SAMOŚWIADOMOŚĆ I NAWYK KONCENTRACJI NA SOBIE

Pewność siebie zależy od wiedzy i doświadczenia. Im lepiej się na czymś znasz, im częściej coś robisz, tym pewniej się z tym czujesz. Zaskoczy Cię, jak wiele sytuacji z życia codziennego potwierdza tę zasadę. Na przykład, na pytanie: ile to jest 2x2? – odpowiesz z dużą pewnością i niemal automatycznie. Ale podobne działanie 22x22 będzie wymagało większego zastanowienia i odpowiesz już z większym wahaniem.

Dzieje się tak, ponieważ wiedza o wyniku z pierwszego równania jest bardziej utrwalona i częściej używana. Wszystko, o czym dużo wiesz, coś, czego często używasz – staje się dla Ciebie znanym obszarem, a to, co znane, jest bezpieczne i pewne. Jeśli wkraczasz w nieznaną sobie przestrzeń, wówczas pojawia się lęk, niepewność i wahanie. Dotyczy to też obszaru swojego JA. Dlatego im lepiej znasz i rozumiesz siebie, tym pewniej się czujesz.



Ludzie pewni siebie otwarcie wyrażają swoje zdanie i gdy trzeba, potrafią go bronić. Zauważ, że nie da się bronić poglądu, który ani nie jest wyraźny, ani nie wiadomo, dlaczego jest taki, a nie inny. Dlatego im lepiej masz przemyślany jakiś temat, im więcej o czymś wiesz, tym pewniej o tym będziesz rozmawiać! Zatem pierwszym krokiem do obniżenia lęku i wzmocnienia pewności siebie jest poznanie siebie, czyli samoświadomość.

Trenuj nawyk samoświadomości i w różnych sytuacjach życiowych zadawaj sobie pytania:

- ❖ Czego potrzebuję w tej sytuacji?
- ❖ Czego chcę?
- ❖ Co jest moim celem?
- ❖ Co mogę zrobić?
- ❖ Co jest dla mnie ważne?

Uświadamiając sobie dokładnie swoje potrzeby, chęci, cele, dążenia, zadania i wartości, masz dobry punkt wyjścia do tego, aby czuć się pewnie wobec innych ludzi oraz w nowych, nieznanym sytuacjach.

Ćwiczenia na zwiększenie samoświadomości (poznanie siebie)

①

Wypisz najważniejsze sprawy w swoim życiu, zastanów się, w jaki sposób dbasz o nie, co robisz w związku z nimi, co jest dla Ciebie ważne?

Ważne sprawy w moim życiu	Dbam o tę sprawę w następujący sposób

②

Pomyśl o swoich potrzebach. Jakie one są? Co Ty możesz zrobić, aby je zaspokoić, choć w małym stopniu? Od kogo zależy zaspokojenie Twoich najważniejszych potrzeb?

Najważniejsze moje potrzeby	Od kogo to zależy	Co mogę zrobić, aby choć w małym stopniu o nią zadbać

JA...

2

DOBRE ZDANIE NA SWÓJ TEMAT, AKCEPTACJA SAMEGO SIEBIE

Im mniej przyjazne jest Twoje otoczenie, tym mniej pewnie się czujesz. Brak pewności siebie jest powiązany z lękiem przed oceną, krytyką i odrzuceniem. Oczywiście, czasem mamy do czynienia z ludźmi wrogo nastawionymi, jednak zdecydowanie częściej wrogość otoczenia wynika z naszych własnych przekonań i wstępnych założeń.

Większość spotkanych ludzi ma do nas stosunek obojętny lub umiarkowanie przyjazny. Nasze obawy wynikają na ogół z naszego własnego nastawienia do świata i ludzi. Jeśli spodziewasz się ataku ze strony innych, częściej będziesz doświadczać wrogości innych, niż kiedy uważasz, że ludzie są raczej przyjaźni. Na ogół przekonania są silniejsze od rzeczywistych doświadczeń i przez to nieraz nie dostrzegamy przyjaznych

sygnałów z otoczenia. I tak, ludzie mogą Cię pochwalić za wystąpienie, a Ty mimo pozytywnych opinii możesz dalej uważać je za nieudane i skupić się na jedynej osobie z publiczności, która się nie uśmiechała.

Swoją pewność siebie możemy zwiększyć, zmieniając swoje nastawienie do ludzi i swoje wyobrażenia na temat ich możliwych reakcji. Jak to zrobić?



Nasze przewidywania wobec reakcji i myśli innych ludzi są zbudowane z naszych własnych reakcji i myśli na swój temat. To znaczy, jeśli ktoś myśli, że nie ma niczego mądrego do powiedzenia, takiej właśnie oceny ze strony innych będzie się spodziewał.

Dzieje się tak dlatego, że mamy skłonność mylić nasze przekonania z rzeczywistością. Opinie zyskują status prawdy obiektywnej, a co za tym idzie sądzimy, że inni będą myśleć tak samo. Spodziewamy się, że inni myślą, reagują i czują dokładnie tak jak my sami.

Jeśli jakiś aspekt twojego JA jest dla Ciebie ważny, spodziewasz się, że inni będą właśnie na niego kierować swoją uwagę. Jeśli się źle oceniasz w jakimś wymiarze, to takiej złej oceny będziesz się spodziewać też od innych.

Osoba ceniąca sobie inteligencję i przekonana o tym, że nie jest zbyt błyskotliwa, będzie myśleć, że inni oceniają ją właśnie w tym zakresie. Nie przychodzi jej do głowy, że inni ludzie mogą mieć inną hierarchię wartości, w której inteligencja jest drugorzędna i w ogóle nie będą zwracać uwagi na błyskotliwość. Im więcej ludzi, tym więcej różnych kryteriów oceny i tym trudniej byłoby określić, co „ludzie pomyślą”.

Ludzie w ogóle rzadko wyrażają taką samą opinię w jakiejś kwestii, a już na pewno nie wyrażają jej w takiej samej formie, w jednym zdaniu. Jeśli wydaje Ci się, że wszyscy ludzie, z którymi masz do czynienia, myślą na twój temat dokładnie to samo, to znaczy, że wkładasz w ich głowy swoją własną myśl. Nie jest możliwe, żeby akurat w kwestii oceny twojej osoby wszyscy, zgodnym chórem, mogli pomyśleć to samo zdanie.

Im więcej masz w swojej głowie krytycznych myśli na swój temat i im bardziej negatywne nastawienie do siebie, tym mniej pewnie się czujesz.

Pewność siebie zależy więc od tego jak podchodzisz do siebie, na ile jesteś w stanie utrzymać przyjazne nastawienie do własnej osoby i swoich słabości.

Akceptacja siebie wzrośnie, gdy zweryfikujesz i urealnisz wymagania, jakie sobie stawiasz. Uznając swoje ograniczenia, nauczysz się odróżniać rzeczy, na które możesz mieć wpływ, od tych, na które nie masz wpływu. Na przykład masz tylko ograniczony wpływ na zadowolenie innych i czasem nie możesz nic zrobić, aby ich uszczęśliwić czy zadowolić.

CO ZROBIĆ, ABY BARDZIEJ AKCEPTOWAĆ SIEBIE:

Przede wszystkim pamiętaj, że akceptacja siebie jest wynikiem dłuższego procesu i nie możesz jej „sobie zrobić” na zawołanie, zatem cierpliwie ćwicz się w poniższych nawykach, które mogą Cię do niej doprowadzić:

- ❖ Naucz się koncentrować na tym, co jest, co się udaje i co możesz.
- ❖ Oceniaj siebie w porównaniu do siebie, a nie do innych. Np. jeśli trenujesz bieganie, porównuj swoje wyniki ze swoimi wcześniejszymi wynikami, a nie z grupą maratończyków; jeśli pracujesz nad swoją sylwetką, porównuj się ze swoim wcześniejszym wyglądem, a nie z modelkami z czasopism.
- ❖ Naucz się opisywać siebie w kategoriach umiejętności i zachowań, a nie w kategoriach cech. Np. „Wczoraj zapomniałam zabrać telefon” (opis w kategoriach zachowań), zamiast: „Jestem roztargniona” (opis w kategoriach cech).
- ❖ Zaczynij akceptować i doceniać innych. Na każde słowo krytyki innych znajdź jakieś pozytywy – nic i nikt nie jest wyłącznie złe albo dobre, ucząc się dostrzegania zarówno cech negatywnych, jak i pozytywnych, zaczynasz też zmieniać podejście do siebie.

Ćwiczenia wzmacniające akceptację siebie

①

Napisz 20 najważniejszych zdań o sobie: zamień wszystkie zdania mówiące o cechach (zaczynające się od „jestem”) na zdania o umiejętnościach (zaczynające się od „potrafię”, „mogę”).

Najważniejsze zdania opisujące moją osobę	Czy to zdanie mówi o cechach „C”, czy umiejętnościach „U” (wstaw odpowiednio: „C” lub „U”)	Zdanie po zmianie (z cechy na umiejętności i możliwości)

②

Zacznij ćwiczyć nawyk wieczornego podsumowania dnia, pod kątem tego, co się udało zrobić i osiągnąć. Pomyśl, w jaki sposób przyczyniasz się swoim działaniem, charakterem i umiejętnościami do tych pozytywnych spraw w ciągu dnia.

Co się dziś udało	Jak się przyczyniłam/tem do tego efektu

③

Każdego dnia znajdź przynajmniej jedną okazję do tego, aby kogoś pochwalić (to jak podchodzisz do innych, przekłada się na to, jak podchodzisz do siebie).

3

KONCENTRACJA SIĘ NA DZIAŁANIU I JEGO CELU

Każda życiowa sytuacja, każde nasze zachowanie możemy opisać na dwóch poziomach: działania (co robię) i doświadczenia (jak się czuję).

Uwaga może się koncentrować raz na jednym, a raz na drugim aspekcie sytuacji. Czasem mocniej skupiasz się na swoim doświadczeniu – „Jak się czuję z tym, co robię?”, „Czy mi się to podoba?”. W innym momencie uświadamiasz sobie mocniej, co masz do zrobienia, jakie kroki prowadzą do celu.



Pewność siebie związana jest z większą koncentracją na działaniu, rośnie, kiedy wiesz, co masz zrobić, jaki jest Twój cel i dlaczego to robisz. Im gorzej jest określone działanie, tym mniej pewności siebie. Uwaga automatycznie koncentruje się na przeżywaniu, co czyni przeżycia silniejszymi.

Pewność siebie wzmocni się, gdy wyrobisz sobie nawyk koncentracji na celu i działaniu.

Gdy tracisz pewność siebie, zadaj sobie pytanie – **co mam do zrobienia i jakie działanie prowadzi do tego celu?** Niezwykle istotną kwestią jest ocena, na ile cel zależy od Twojego działania. Niepewność siebie często wynika z faktu, że swoje cele ustawiasz w miejscu, gdzie masz ograniczone możliwości wpływu. Przykładem takiego celu jest zadowolenie jakiejś innej osoby. Nie masz bezpośredniego dostępu do myśli, odczuć i potrzeb innych, a więc działasz w ciemno, a to zwiększa niepewność.

Ćwiczenia koncentrujące uwagę na działaniu

①

Napisz, co jest Twoim celem w sytuacji, wobec której czujesz się niepewnie, sprawdź, czy cel leży w granicach Twojego wpływu. Jeśli nie, przeformułuj swój cel tak, aby był w granicach Twoich możliwości, np. cel „Otrzymam akceptację szefa wobec mojego pomysłu” leży poza Twoim wpływem i warto go przeformułować na taki, który dotyczy Twojego zachowania: „Przedstawię szefowi swoje pomysły i będę argumentować w następujący sposób...”.

Moim celem jest	Od kogo zależy powodzenie	Cel po przeformułowaniu
	(ode mnie – celem jest coś, co zrobię, poczuję, pomyślę; od kogoś innego – celem jest coś, co zrobi, poczuje, pomyśli ta osoba/y)	(dotyczy wyłącznie mojej osoby – moje zachowania, myśli, emocje)
1.		
2.		
...		

②

Przed trudnym zadaniem wyobrażaj sobie swoje działania, a nie uczucia. Wyobrażaj sobie, jak przekonujesz szefa, a nie jak się będziesz czuć, robiąc to lub wtedy, kiedy on odmówi.

Zadanie, które mnie czeka	Poziom uczuć – co czuję w związku z zadaniem	Poziom działania i celów – co mam zrobić krok po kroku
1.		
2.		
...		

4

WIARA WE WŁASNE SIŁY I WIZJA SUKCESU

Przyszłość należy do czasu jeszcze nieodkrytego. Nie wiemy, co nas czeka, a w zderzeniu z niewiadomą zazwyczaj czujemy się niepewnie. Dlatego tworzymy pewne przewidywania, wyobrażamy sobie przyszłość, a robiąc to, zmniejszamy lęk i zaczynamy odnosić wrażenie, że wiemy, co nas czeka.

Nasz mózg traktuje wyobrażenia podobnie jak rzeczywistość. Wbrew pozorom to, co spostrzegamy, niewiele różni się w naszym umyśle od tego, co sobie wyobrażamy. To ma ważną emocjonalną konsekwencję, bo okazuje się, że na wyobrażone sytuacje reagujemy emocjami, tak jak na rzeczywiste. Zatem jeśli wyobrażasz sobie swoją porażkę, zaczynasz doświadczać emocji podobnych do tych, gdy rzeczywiście coś Ci się nie udaje.



Przeżywasz porażkę zanim w ogóle podejdziesz do zadania, a to w znaczącym stopniu obniża Twoją pewność siebie i zwiększa lęk. Jesteś jak skazaniec idący na rozstrzelanie.

Natomiast wizja tego, jak odnosisz sukces, stanowi zdecydowanie lepszą bazę emocjonalną do działania. Sukces wiąże się z radością, z przyływem energii. Wchodząc w trudną sytuację z wizją sukcesu, stawiasz się w sytuacji człowieka, który sięga po swoje – po coś, co mu się należy.

Jak stworzyć taką energetyczną wizję powodzenia? Pozytywne wizje możesz tworzyć w oparciu o:

- ❖ Swoje przeszłe pozytywne doświadczenia – przypomnij sobie jak najczęściej sytuacji, w których coś Ci się udało.
- ❖ Obserwację osób, które odnoszą sukcesy i wyobrażaniu sobie siebie na ich miejscu.
- ❖ Poznawaniu skutecznych strategii prowadzących do sukcesu. Możesz to zrobić przez rozmowy z ludźmi, którzy mają takie efekty, jakich Ty pragniesz, oglądanie filmów, czytanie książek o osobach, które osiągnęły to, na czym zależy też Tobie.

Jeśli masz nawyk czarnowidztwa, może być Ci trudno przejąć kontrolę nad myślami i nie skupiać się na różnych możliwych trudnościach. Może być Tobie trudno zignorować fakt, że widzisz przed sobą jakieś zagrożenie. Co więcej, często jest właśnie wskazane, aby spojrzeć lękowi w oczy i skupić się na tym, co Ci zagraża (przecież właśnie po to mamy lęk, aby nas ostrzegał przed niebezpieczeństwem). Zatem skoro już spodziewasz się porażki lub jakichś komplikacji – czasem lepiej ich nie ignorować. Twoje przewidywania mogą przecież dać Ci okazję do lepszego przygotowania się na przyszłe wyzwanie.

Poczucie, że jest się dobrze przygotowanym, jest ważną sprawą, bo również zwiększa pewność siebie. Zatem jeśli przewidujesz trudności, zrób z nich użytek i zadaj sobie pytanie: „Jak mogę się do tego zadania lepiej przygotować?”.

Jeśli idąc na rozmowę o pracę przewidujesz jakieś trudne pytanie, poszukaj zawnazu odpowiedzi na nie. Jeśli przed wygłoszeniem prezentacji obawiasz się, że będziesz się jąkać, zrób sobie kilka prób z wygłaszaniem tego tekstu do członków rodziny lub przyjaciół.

Przerób swoje lęki na zadania do zrobienia i wykonaj je.

Jeśli dojdiesz do momentu, w którym nie da się już przekształcić lęku w działanie, zastosuj techniki relaksacyjne, aby wyciszyć je w swojej głowie i zacznij budować wizję sukcesu. Skoro już nie możesz nic zrobić, aby się lepiej przygotować, oznacza to, że teraz już tylko trzeba wejść w tę sytuację i skupić się na działaniu. Kieruj swoją uwagę na plan działania i myśl o tym, że może się udać.

Ćwiczenia ułatwiające tworzenie pozytywnych wizji

①

Oszacuj trafność swoich przewidywań – przypomnij sobie 10 ostatnich sytuacji, wobec których snułeś/snułaś czarne scenariusze. W ilu sytuacjach Twoje przewidywania okazały się trafne, ile ze stworzonych scenariuszy sprawdziło się w rzeczywistości? Co z tego wynika dla Ciebie na przyszłość, jak masz traktować swoje obawy wobec wyzwań?

Sytuacja, wobec której spodziewałam/łem się porażki	Jaki był efekt w rzeczywistości	Jaki mam wniosek odnośnie do trafności swoich przewidywań, jak go wykorzystam w przyszłości
1.		
2.		
...		

②

Czarne scenariusze możesz przekształcić na plan działania. Co możesz zrobić dziś, aby przeciwdziałać temu, czego się spodziewasz?

Czego się obawiam w związku z czekającym mnie wyzwaniem	Co mogę zrobić, aby się lepiej przygotować	Co mam zrobić w związku z tym (plan działania lub relaksacja)

5

ZGODA NA BŁĄD I PORAŻKĘ

Pewność siebie jest tym większa, im więcej różnego rodzaju doświadczeń człowiek ma za sobą. Kiedy jesteśmy aktywni, zdobywamy praktyczną wiedzę o otaczającej nas rzeczywistości, dzięki czemu lepiej ją rozumiemy i umiemy się w niej poruszać. To z kolei daje nam lepszą świadomość siebie i swoich możliwości.

Niestety, nauka o naszych mocnych i słabych stronach bywa bolesna. Porażka czy błąd to nic przyjemnego, ale z drugiej strony dzięki nim jest możliwy rozwój osobisty. Bo ten nie wynika z samego czytania poradników czy inspirujących cytatów, tylko ze zmagania się ze sobą i życiem. Dlatego ważne jest, aby wpisać porażkę i błąd w swoje oczekiwania wobec siebie.



Ludzie niepewni siebie na ogół wymagają od siebie doskonałości. Nie pozostawiając sobie przestrzeni na błędy, pomyłki i porażki, przeżywają ogromnie dużo stresu w związku z jakimkolwiek działaniem i związanym z nim ryzykiem.

Jeśli uznasz błąd za ważny element nauki i zaczniesz wykorzystywać wiedzę z niego płynącą, Twoja pewność siebie znacząco wzrośnie.

Przewidując możliwość porażki, naucz się przywoływania myśli o tych wszystkich sytuacjach, w których coś Ci się nie udało. Zwróć uwagę na dwie bardzo istotne sprawy:

1. Rzadko nie udaje się coś w 100%. Często jest tak, że coś się nie udało w pewnym stopniu, a tym samym jest też coś, co się udało.
2. Często fakt, że coś się nie udało, sprawia, że zmieniamy tor działania i zaczynamy poruszać się w zupełnie innej rzeczywistości, która jest też dobra, a może nawet lepsza. Często ludzie, którym rozpadły się związki po jakimś czasie uznają, że jakość ich życia się poprawiła.
3. Nawet jeśli porażka była 100%, a jej konsekwencje opłakane, to mimo to dalej żyjesz, działasz – a świat się nie zawalił! Co więcej, dalej masz ochotę na życie i zmiany w sobie, skoro ciągle jeszcze czytasz ten poradnik. Wniosek – jesteś w stanie żyć z porażką.

Ćwiczenia na radzenie sobie z porażką

①

Pomyśl o rzeczach, które kiedyś wydawały się porażką, a dziś nie mają dla Ciebie znaczenia albo nawet cieszy Cię ostateczny obrót sprawy.

Sprawy, które mi nie wyszły	Czego mnie nauczyła ta sytuacja	Co dzięki temu jest możliwe teraz
1.		
2.		
...		

②

Przypomnij sobie 5 ostatnich sytuacji, które skończyły się Twoją porażką. Dlaczego uważasz je za porażki? Co się nie udało, a co się udało osiągnąć?

Niepowodzenie – dlaczego uważam to za porażkę	Co się NIE udało w tej sytuacji osiągnąć	Co się UDAŁO w tej sytuacji osiągnąć
1.		
2.		
...		

Jeśli potrzebujesz pomocy w tym, jak zastosować te wskazówki w Twojej osobistej sytuacji, możesz skorzystać z indywidualnej porady psychologa

wypełnij formularz na stronie:

www.eKalinowska.pl/zapytaj

Elżbieta Kalinowska
psycholog