



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

*Fragment kursu online „Asertywność i poczucie własnej wartości”.*

## JAK ODZYSKAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE

Trudno jest być pewnym siebie, jeśli nie ma się świadomości własnych osiągnięć oraz nie akceptuje się i nie lubi siebie. Dlatego warto zlikwidować i tę przyczynę braku wiary w siebie.

**Jak to zrobić?**

- **Wypisz, co lubisz w sobie i skoncentruj się na tym.** Być może nie przepadasz za swoim brakiem systematyczności, ale warto docenić Twoją empatię. Może nie do końca odpowiada Ci, że nie wstajesz z łóżka o takiej porze, o której byś chciał, ale może cechuje Cię ciekawość świata. Na pewno znajdziesz całkiem sporo rzeczy, które możesz w sobie cenić. Resztę zaś możesz zaakceptować i pozostawić bez zmian lub zmienić. Wybór należy do Ciebie.
- **Wymień cechy Twojego ciała, które Ci się podobają.** Być może masz według Ciebie za małe oczy, ale może zgrabne ramiona? Może chciałabyś mieć większy biust, ale Twoim cudownym atutem są włosy? Na pewno znajdziesz w sobie wiele pięknych elementów. Wyszukaj je i ciesz się nimi.
- **Wylicz swoje umiejętności.** Każdy jakieś ma. Nawet jeśli nie malujesz, jak Salvador Dali, ale może potrafisz rozśmieszać innych? Może umiesz świetnie przyrządzać potrawy? Jestem przekonana, że masz wiele cennych umiejętności. Odkryj je w sobie!
- **Wyszczególnij swoje sukcesy.** Te osiągnięcia nie muszą być na miarę Billa Gatesa. Może to być np. zdana matura, zdrowe dziecko, obrona własnego zdania czy pozwolenie sobie na relaks, kiedy go potrzebowałeś.
- **Z radością przyjmuj komplementy.** Reakcje na komplement typu „To nic takiego” czy „Každy potrafiłby to zrobić” są po prostu nieszczerze. Skoro ktoś Cię pochwalił, to widać nie jest tak, że dla każdej osoby na świecie to, co osiągnęłaś czy zrobiłaś to rzecz prosta.
- **Komplementuj siebie.** Nikt Ci nie prawi komplementów? Nie czekaj, aż zacznie. Zrób to sam! Komplementowanie siebie jest czasem najlepszą nagrodą.
- **Zaakceptuj siebie takiego, jakim jesteś.** W końcu kto ma to zrobić, jeśli nie właśnie Ty? Jesteś swoim największym skarbem. Od Ciebie zależy całe Twoje życie. Docień to i dobrze wykorzystaj ten dar.
- **Polub siebie i bądź swoim najlepszym przyjacielem.** Najlepszy przyjaciel zawsze o Ciebie zadba.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)

[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

- **Odpowiednio wcześniej przygotuj się do zadania i rób to porządnie.** Zauważ, że jeśli czeka Cię jakieś zadanie, a ty przygotowujesz na ostatnią chwilę albo niedbale, poziom Twojej pewności siebie i wiary we własne możliwości szybko spada. Postępując inaczej, ułatwiasz sobie wprowadzanie pewności siebie w swoje życie.
- **Zadbaj o postawę pewności siebie.** Zastanów się, jak się zachowuje, porusza i czuje osoba pewna siebie i wierząca w swoje siły. Jaka jest jej mimika i gesty? W jaki sposób mówi? Naśladuj takie osoby. Ćwicz ich postawy w domu przed lustrem. Trenuj je kilka razy dziennie, aby weszły Ci w nawyk.
- **Zadbaj o odpowiedni strój i kondycję fizyczną.** Łatwiej Ci o pewność siebie, jeśli jesteś ładnie ubrany, niż kiedy chodzisz w dziurawych dżinsach. Dbanie o kondycję fizyczną także poprawia wygląd, dzięki czemu czujemy się pewniej. Ważniejsze jest jednak w gimnastyce to, że trening pomaga pokonywać samego siebie – ćwiczy nas w walce z trudnościami.
- **Zadbaj o poczucie bezpieczeństwa.** Brak pewności siebie często jest powodowany tym, że czegoś się boimy. Stań więc twarzą w twarz z Twym lękiem. Poznaj go. Wróg poznany staje się mniej straszny. Czy Twoje obawy mają rzeczywiście podstawy? Co może się najgorszego stać? Na ile najgorszy obrót sprawy jest realny? Jak można u zapobiec?
- **Motywuj siebie koncentrując się na korzyściach.** Pewność siebie bez wątpienia przyniesie Ci wiele korzyści. Zastanów się nad tymi wszystkimi okazjami, które zmarnowałeś, bo zabrakło Ci wiary w siebie. Jak się wtedy czułeś? Co straciłeś? Co możesz zyskać postępując inaczej? Jak się będziesz czuł z tym osiągnięciem? Skup się na nim.
- **Afirmuj i wyobrażaj sobie sukces.** Dlaczego takie metody działają? Afirmacje (ale tylko metodą ZPA – zindywidualizowanego programowania umysłu metodą afirmacji, którą wymyśliłam) pomagają usunąć niewłaściwe kody i skutecznie przeprogramować umysł. Działanie wizualizacji zaś potwierdzono naukowo np. w dziedzinie zdrowia – wizualizacje oddziałują na organizm już na poziomie komórkowym! Afirmacje i wizualizacje stosuje wiele ludzi sukcesu. Te metody dziś stosuje się w psychologii, coachingu, medycynie (psychoneuroimmunologia), technikach rozwoju osobistego i osiągania sukcesów, szkoleniach dla kierownictwa, w sporcie i w wielu innych dziedzinach życia. Wykorzystaj więc moc wizualizacji i afirmacji!

*Zapraszam do uczestnictwa w kursie „Asertywność i poczucie własnej wartości”.*

*W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp. Marta Pyrchała-Zarzycka*

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)