

Sebadôvera

Keď chceš začať šoférovať, musíš veriť tomu, že sa ti to podarí.

1. vypíš si, čo všetko si zvládla aj napriek strachu. Môžu to byť aj menšie veci (korčuľovať, plávať, maturita...)

2. Akú veľkú sebadôveru máš? Nižšiu alebo vyššiu? Ak nižšiu, prečo? Čo alebo kto ti k nej "pomohol"? Uvedom si, že to bolo preto, lebo si to dovolila. Začni na svojej sebadôvere pracovať.

3. Vymysli si mantry (sú to slová, ktoré majú pozitívny vplyv).

napr. Som šikovná, silná, viem, že všetko zvládnem. Hovor si ich čo najčastejšie, stačí aj potichu, alebo v mysli. Usmievaj sa viac na seba. Nepoužívaj na seba kritiku, z chýb sa pouč a choď ďalej. Porovnávaj sa len sama so sebou. Teda, kde si bola pred rokmi, dvoma (čo si vedela a čo vieš dnes).

Sebadôvera je veľmi potrebná. Pracuj na nej. Ak si ju začneš budovať, zmení ti to život vo viacerých smeroch.