Nadszedł Nowy Rok. A z nim noworoczne postanowienia: *w tym roku to już na pewno..., że od dziś będę zawsze..., że zrobię wszystko aby....* Postanowienia naturalnie każdy ma inne, ale zawsze są one ważne i mają przynieść oczekiwane i mocno pożądane zmiany.

A czy ktoś sobie wymyślił, że od 1.01.2015 roku będzie bardziej pewnym siebie? Będę pewnym siebie facetem, przebojową kobietą, a inni będą mnie za to lubić i podziwiać. Po prostu bosko i tylko szkoda, że to nie takie proste.

Zwykle sądzimy, że ta pewność siebie albo jest dana od urodzenia, albo budowana jest latami na podstawie naszych doświadczeń, że zdobywamy ją lub tracimy, bo życie przyniosło sukcesy albo porażki. Czy można samemu świadomie popracować nad własną pewnością siebie jak, na przykład nad lepszą znajomością angielskiego lub smuklejszym ciałem? Można i warto, bo pewni siebie zyskujemy szczęście i wewnętrzny spokój, działamy skutecznie, realizując własne marzenia (nie innych), nie boimy się zmian, bo one pozwalają się nam rozwijać i dajemy sobie radę w permanentnie zmieniającym się świecie, wiemy o co nam w życiu chodzi i nie boimy się weryfikować wiedzy o samym sobie. Słowa krytyki traktujemy jak materiał do ulepszania siebie i rozwoju, nie oczekujemy, że będziemy perfekcyjni i akceptujemy siebie takimi jakimi jesteśmy. Skoro to takie ważne to może warto włączyć do noworocznych postanowień pracę nad własną pewnością siebie? Początek roku to moment dobry jak każdy inny więc może od dziś, od już? Tylko jak się do tego zabrać? Sprawa jak zwykle nie jest prosta, ale możemy liczyć na wsparcie w literaturze. Przykładowo: „Wewnętrzny krytyk. Jak zmienić destrukcyjną samokrytykę w twórcze wsparcie” H. Stone, „Kontrolowanie wewnętrznego krytyka” S. Andeasa, „7 nawyków skutecznego działania” S. Covey’a czy „Pewność siebie w ćwiczeniach” A. Tannock’a. Z tej ostatniej, książki pochodzi ćwiczenie, które chcę polecić i które może zachęci do głębszego zainteresowania się sprawą.

Adrian Tannock jest zdania, że pracę nad pewnością siebie należy rozpocząć od odnalezienia obszarów, sytuacji które przyczyniają się do zmniejszania się naszej pewności siebie. Nazywa je sytuacjami aktywującymi i zaleca, by na początek przez kilka dni obserwować siebie i zapisywać wszystkie sytuacje, które są postrzegane jako trudne, stresujące i odbierają nam pewność siebie. Jeśli nie można zapisać od razu to należy je zapamiętać i zapisać w dogodnej chwili. Co ważne należy dokonać zapisu z przebiegu samej trudnej sytuacji oraz uczuć i myśli jakie temu towarzyszyły. Równocześnie należy unikać rozpamiętywania i wyciągania z zapisków negatywnych wniosków na przyszłość (to ważne, bo właśnie takie zachowania podkopują naszą pewność siebie). Na koniec obserwacje wpisujemy w tabelkę z pozycjami A, B, C, gdzie A to opis samej sytuacji aktywizującej, B to nasze przekonania jakie ta sytuacja uruchomiła i C to konsekwencje jakie obserwujemy w naszym ciele i zachowaniu. Na przykład A to pierwszy dzień w nowej szkole, B to obawy, że co nie powiem to będzie głupie, że tylko ja jestem chodzącym przerażeniem a inni są zrelaksowania, bo się ciągle uśmiechają i te uśmiechy to nie do mnie a ze mnie, a C to spocone dłonie i chęć ucieczki w panice, stanie z boku w milczeniu. Adrian Tannock traktuje to ćwiczenia jako podstawę do dalszej pracy (poprzez proponowane konkretne ćwiczenia), która zmierza do okiełznania negatywnych emocji, odnalezienia i naprawienia błędnych przekonań, przezwyciężenia postawy asekuranckiej i wzbudzenia wewnętrznej motywacji do pro aktywnego życia, czyli życia pełnego twórczej pewności siebie.

Powodzenia!
Magda Rolska