



# Sebedůvěra

Pojďme si ujasnit jednu věc. Není pravda, že většina lidí má vysokou sebedůvěru a sebevědomí. Ti, kteří na první pohled vypadají velmi sebejistě, mohou být uvnitř nejistí. Ti, kteří v zaměstnání překypují sebevědomím a na večírcích a firemních akcích bývají středem pozornosti, mohou být totálně ztraceni ve chvíli, kdy mají sami mluvit před publikem nebo si domluvit rande. Někteří jedinci mají dominantního partnera a doma jsou klasickými podpantofláky. Mnozí nemají soukromý život žádný. Čili to, jak na vás někdo působí, ještě neznamená, že takový skutečně je. Takže pokud si uvědomíte, že sebedůvěra a sebevědomí nejsou výsadou vyvolených, pak máte pravdu. Není to něco, s čím – anebo bez čeho – se člověk narodí. Jistě, můžeme si říci, že máme coby novorozeně všechny potřebné předpoklady k tomu, abychom sebejistí a sebevědomí byli. Nicméně následná výchova a to, s jakými lidmi se stýkáme a jací lidé nás formují, hrají zásadní roli v tom, čemu budeme ochotni uvěřit a jaký život povedeme.

Sebedůvěra není jednou provždy daná vlastnost. Takže dobrá zpráva je, že pokud máte nízkou sebedůvěru, je tu šance, že ji můžete zvednout. A je jedno, kdy se pro to rozhodnete. Svou sebedůvěru můžete posilovat v jakémkoli věku. Jedné mé klientce, která se rozhodla, že svůj život změní a konečně se zaměří sama na sebe a na to, co by

ji bavilo a k čemu neměla v životě odvalu, bylo 74 let. Nikdy není pozdě začít a nikdy nebyla vhodnější chvíle než teď.

Sebedůvěru můžete sami v sobě vypěstovat, a to bez ohledu na vzdělání nebo výchovu. Každý z vás může pro svůj život udělat něco konkrétního, co jeho život zlepší a sebedůvěru posílí, případně ji začne budovat nebo ji znovuobnoví. Jestliže vám v práci na posílení sebedůvěry brání emoce jako strach, tréma, úzkost nebo pocit hrůzy, pak vězte, že na to ještě nikdo nezemřel. Každý takový pocit je jen trikem vašeho vědomí. Jestliže si to uvědomíte a navzdory pocitům jednáte, najednou zjistíte, jak jste silní a co všechno jste schopni zvládnout a překonat. To se potom sebedůvěra buduje jedna radost.

Klientům doporučuji, aby si takové úspěchy zaznamenávali, aby si vedli deník svých úspěchů a pokroků. Je to velmi mocný nástroj. Jak už dobře víte, protože pozorně čtete, díky zapisování nezapomenete. Můžete se k těm úspěšným momentům vracet a připomínat si je.

Velmi důležité je, abyste si uvědomili, kým jste a kde jste. Díky tomu se totiž můžete dostat tam, kam chcete. Využívejte své silné stránky! Každý je v sobě má, každý je něčím výjimečný a jedinečný. Nikdo neumí všechno a nikdo není perfektní absolutně ve všem, ale každý máme nějakou oblast, případně činnost, ve které jsme dobří. A na to je potřeba se zaměřovat.

Existuje opravdu celá řada možností, jak svou sebedůvěru začít posilovat. Ovšem opět se dostáváme k tomu, co je pro spoustu lidí problém – musíte to dělat. Bez akce nebude nic. Budete-li o své změně jen přemýšlet, nedosáhnete žádné změny. Kromě toho, že budete jen přemýšlet, budete se také obviňovat z toho, že jste ještě nic neudělali, a to povede k tomu, že se budete cítit mizerně. To pochopitelně neprospěje ani vašemu sebevědomí, ani vaší sebedůvěře, která s každým pocitem

zmaru klesne. Jestliže něco chcete, pak to prostě udělejte. Co můžete ztratit?

*Odvaha neznamená, že nemám strach, ale že ho dokážu překonat.*

*Mark Twain*

Je jasné, že to, co se vám někdy v minulosti stalo, nebo to, jakou jste měli výchovu, zpětně změnit nelze. Co ale změnit můžete, je, jak se k tomu postavíte teď. Můžete tedy změnit a ovlivnit to, co bude.

Jestliže stojíte před zásadním rozhodnutím, že potřebujete okamžitě ve svém životě něco změnit, například zaměstnání nebo vztah, musíte se přestěhovat, chcete zhubnout nebo prostě musíte překonat nějakou zásadní životní situaci, zcela jistě budete potřebovat sebedůvěru, abyste to zvládli. S každou změnou mohou přijít i rizika, která si buď uvědomujeme, anebo je ignorujeme. To, že se chceme riziku vyhnout, je přirozené, je to jeden ze základních lidských instinktů. Každý z nás se bojí neznáma, některým činí velké obtíže opustit komfortní zónu, propadáme panice jen z představy, že se objeví nečekaná událost. Nicméně jaké je to potom příjemné překvapení, když se nic špatného nestane, vy všechno zvládnete a výsledek není tak děsivý, jak jsme si ze začátku představovali. Někteří lidé se ale právě díky tomu, co jsem zmínila jako překážky, raději do žádné změny nepustí. Velmi rychle vyhodnotí, že je to pro ně příliš nepříjemných věcí najednou, a raději to vzdají. Smíří se s tím, co mají, a dál žijí život, který jim nepřináší pocit spokojenosti a radosti. Přežívají. O pocitu štěstí v tomto případě nelze mluvit ani náhodou. Já se domnívám, že je škoda, aby nám ve štěstí stály emoce a myšlenky.

Poradím vám, co udělat, abyste změny zvládli levou zadní.

## Špetka koření

Všechno si důkladně promyslete

Jsou lidé, kteří o změně příliš nepřemýšlejí a jednoduše jdou do všeho po hlavě. Já to nepovažuji za nejlepší způsob, nehledě na to, že tady hraje štěstí obrovskou roli a takových střelců mezi námi mnoho není. Řada průzkumů a vědeckých studií ukazuje na to, že pokud si změnu, ke které se chystáte, dobře promyslíte a naplánujete, lépe se vám podaří ji uskutečnit. A především se vyhnete řadě problémových a neočekávaných situací. A pokud nějaké nastanou, lépe se s tím popasujete.

Jednoduše si vše proberte z různých úhlů. Zjistěte všechna pro a proti.

Toho docílíte tím, že se budete ptát:

- Jaké výhody a jaké nevýhody mi může změna přinést?
- Jaké výhody mi přináší můj současný stav?
- Jaké nevýhody mi přináší můj současný stav?
- Uskutečním-li změnu, jaké budou náklady?
- Jak mohu co nejvíc zvýšit výhody, které jsou se změnou spojeny?
- Jak mohu co nejvíc minimalizovat náklady a nevýhody spojené se změnou?
- Co by na změnu řekl někdo jiný?

Rozhodně vás nechci nabádat k tomu, abyste za každou cenu konzultovali svoje rozhodnutí s někým jiným. Co vám ale může pomoci, je, že se budete pasovat do role přítele sebe sama: co byste poradili někomu jinému, kdyby se k podobné změně rozhodoval? Co si budeme povídat, když máme poradit někomu jinému, víme přesně, co bychom udělali. Zamyslete se nad tím. Pomůže vám, kdy sami sobě napíšete dopis, jako byste psali svému nejlepšímu příteli. V dopise zmiňte možná dilemata, překážky i řešení. Buďte vizionářem i kritikem. Netrapte se tím, že nevíte, jak máte začít. Prostě začněte psát. Uvidíte sami,

že slova se začnou dostávat na povrch postupně, tak jak je vaše podvědomá mysl bude uvolňovat.

Pochopitelně pokud máte ve svém okolí někoho, s kým se potřebujete o svém rozhodnutí poradit, udělejte to.

## Nečekejte a začněte jednat

Napište si na papír všechno, co je před vámi a co musíte udělat. Srovnajte si myšlenky a vytvořte si strategii. Vytvořte si jednoduchý seznam kroků a věcí, které jsou pro změnu nezbytné. Všechno, co vás napadne. Největší obavy a strach přicházejí právě ve chvíli, kdy nevíme, co bude, a jsme nepřipravení. To se ale vás týkat nebude. Vy se připravíte! Pak se zaměřte na to, kdy a kde vše uskutečníte.

### Následující kroky vás hezky povedou:

- **S – STRETCHING** – cíl je motivující a důležitý – cíl je natolik lákavý, že nás motivuje k jeho dosažení – například díky změně zaměstnání budu mít větší výdělký; když se rozvedu, začnu nový, lepší život a otevřou se mi nové možnosti; přestanu být otrokem a budu si plnit sny atd.
- **P – POZITIVNÍ** – cíl je pozitivní, přináší vám radost, naději a uspokojení.
- **O – OBSERVABLE** – sledovatelný – je potřeba, aby to, co si stanovíte jako cíl, bylo skutečně možné vysledovat a změřit – takže když si sestavujete kroky směrem k cíli, dělejte to postupně a kroky zvyšujte.

Příklad správného a špatného nastavení:

- **SPRÁVNĚ:** Na každé poradě budu mluvit alespoň tři minuty.
- **ŠPATNĚ:** Budu se snažit víc mluvit na poradách.