

Αυτοπεποίθηση και πώς να την ενισχύσουμε

Η πραγματική αυτοπεποίθηση είναι από τα καλύτερα δώρα που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας. Είναι σημαντικός παράγοντας στις σχέσεις, στη δουλειά, στην υγεία. Αυτοπεποίθηση σημαίνει ότι, μπορείς να είσαι ρεαλιστικά και δημιουργικά σε επαφή με τον κόσμο των δυνατοτήτων σου και των ταλέντων σου. Πιστεύεις ότι ο εαυτός σου αξίζει, ότι έχεις εμπιστοσύνη στις πραγματικές ικανότητές σου και ότι έχεις επίγνωση των ορίων σου. Μπορείς έτσι να βιώνεις με πληρότητα την καθημερινότητά σου, να επιτυγχάνεις τους στόχους σου και να αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες σου. Από την άλλη πλευρά η πολύ χαμηλή ή η πολύ υψηλή αυτοπεποίθηση πολλές φορές δεν ανταποκρίνεται σε ρεαλιστικά κριτήρια και μπορεί να είναι επιζήμια για τον εαυτό μας ή/και τους άλλους. Πρέπει λοιπόν, να διατηρούμε τις ισορροπίες και να μην καταλήγουμε στην υπεροψία.

Πιο κάτω αναγράφονται κάποιοι τρόποι που σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα βοηθούν στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης:

- Αναγνώρισε τις ανασφάλειες σου. Τι είναι αυτό που σε κάνει να ντρέπεσαι ή να νιώθεις άβολα με τον εαυτό σου. Αυτό θα μπορούσε να είναι οτιδήποτε, από την απόρριψη από τους φίλους, μέχρι μια προηγούμενη τραυματική ή αρνητική εμπειρία. Ό, τι σε κάνει να αισθάνεσαι ντροπή ή κατωτερότητα εντόπισέ το, δώσε του όνομα και άρχισε να σκέφτεσαι θετικά επί του σημείου αυτού.
- Να θυμάσαι ότι, κανείς δεν είναι τέλειος. Το «τέλειο» είναι εχθρός της αυτοπεποίθησης. Το μόνο που θα καταφέρεις με το να θέτεις υπερβολικά υψηλά κριτήρια ή στόχους σε εσένα ή και στους άλλους, είναι να νιώσεις απογοήτευση.
- Εντόπισε ή ξαναθυμήσου πράγματα που σου αρέσει να κάνεις και συνήθως είσαι καλός/ή σε αυτά. Κάθε άνθρωπος έχει τουλάχιστον ένα ταλέντο σε κάτι με τρόπο μοναδικό. Ίσως χρειαστεί λίγη παραπάνω προσπάθεια για να το ξεσκεπάσεις και να το καλλιεργήσεις. Ένας τρόπος για να το κάνεις είναι για παράδειγμα να είσαι ανοιχτός στο να δοκιμάσεις κάτι που θα ήθελες να κάνεις ή να ξανακάνεις αλλά ποτέ δεν το προσπάθησες στην πραγματικότητα. Αυτό μπορεί να είναι π.χ. ένα άθλημα, ένα ταξίδι, ένα χόμπι. Η συνεχής αναβολή για κάτι που θέλεις και μπορείς συνήθως συμβάλει στην μείωση της αυτοπεποίθησης.
- Άλλαξε τη ρουτίνα. Μία απλή αλλαγή συνηθειών μπορεί να δράσει καταλυτικά. Δοκίμασε κάτι καινούριο και διαφορετικό. Προφανώς και δεν μπορείς να αλλάξεις σπίτι, δουλειά, φίλους και σύντροφο κάθε εβδομάδα υπάρχουν όμως μικρά πράγματα που μπορείς να αλλάζουν και να σε ανανεώσουν π. χ δοκίμασε να αλλάξεις τα μαλλιά σου ή αγόρασε τον καφέ σου από κάπου αλλού.
- Να είσαι ευγνώμον για αυτό που έχεις. Πολλές φορές, η ρίζα της ανασφάλειας και της έλλειψης εμπιστοσύνης στον εαυτό μας, προκύπτει από το αίσθημα ότι δεν έχουμε αρκετά υλικά ή πνευματικά αγαθά. Με το να αναγνωρίσεις και να εκτιμήσεις αυτά που έχεις, θα καταφέρεις να καταπολεμήσεις το αίσθημα του ανικανοποίητου. Ανακαλύπτοντας και διατηρώντας την εσωτερική ειρήνη, θα κάνεις θαύματα για την αυτοπεποίθησή σου.

- Η αυτοπεποίθηση - και η βελτίωσή της - έχει άμεση σχέση με την ενθάρρυνση και την αποδοχή. Απέφευγε ανθρώπους ή καταστάσεις που είναι αρνητικά για εσένα και που καλλιεργούν αμφιβολίες για τον εαυτό σου, τις πράξεις σου και τις δυνατότητές σου αρνητική κριτική, έμφαση στα λάθη ή κάθε είδους υποτίμηση.
- Βάλε στόχους. Είναι πολύ ευεργετικό να στοχεύουμε στη ζωή, αφού μας βοηθά να εξελισσόμαστε. Σκέψου ποιες είναι οι βαθύτερες επιθυμίες σου και προσπάθησε εκμεταλλευόμενος/η τα δυνατά σου σημεία και τα προτερήματά σου, να εκπληρώνεις όσο περισσότερους στόχους μπορείς. Ξεκίνα με μικρούς και πραγματοποιησίμους στόχους, ώστε μια μικρή αποτυχία να μην επιφέρει απογοήτευση. Έτσι, θα παρατηρήσεις ότι, η εκπλήρωση κάθε στόχου θα σε γεμίζει με αυτοπεποίθηση.
- Πρόσθεσε πρόγραμμα στη ζωή σου. Πολλές φορές αισθανόμαστε ότι ποτέ δεν προλαβαίνουμε να κάνεις όλα όσα θέλουμε, πράγμα που ρίχνει την αυτοπεποίθησή μας. Ο πιο απλός τρόπος για να οργανωθείς είναι να αγοράσεις ένα ημερολόγιο και να γράφεις τι πρέπει να κάνεις κάθε μέρα. Με αυτόν τον τρόπο θα αυξήσεις την πίστη στον εαυτό σου, αλλά και την αυτοπεποίθησή σου αφού θα δεις ότι θα καταφέρνεις και θα προλαβαίνεις περισσότερα.
- Προσπάθησε να κάνεις κάτι ευχάριστο για σένα. Αυτό μπορεί να είναι ακόμη και η πιο απλή και ανέξοδη δραστηριότητα π.χ. μια βόλτα στην φύση, κολύμπι στη θάλασσα. Με το να αφιερώνεις χρόνο στον εαυτό σου, θα σε βοηθήσει να αναγνωρίζεις και να ικανοποιείς τις ανάγκες σου.
- Βοήθησε τους άλλους. Όταν ξέρεις ότι είσαι ευγενικός με τους ανθρώπους γύρω σου και προσφέρεις μια θετική διαφορά στις ζωές των άλλων ανθρώπων (ακόμα κι αν είναι απλά να είσαι πιο φιλικός προς το πρόσωπο που σου σερβίρει καφέ το πρωί), να ξέρεις ότι ανακτάς θετική δύναμη στον κόσμο, η οποία θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σου.

Πέρα από αυτούς τους τρόπους μπορείς να σκεφτείς και άλλους που πιστεύεις ότι είναι περισσότερο χρήσιμοι για να εσένα ώστε να καλλιεργήσεις αυτοπεποίθησή σου. Η επιλογή του για το πώς θα το κάνεις είναι δική σου, φτάνει να το θελήσεις. Το μόνο που έχει σημασία είναι ότι μπορείς!

Γεωργία Γεωργίου
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ/ΒΑ)