

Budowanie zaufania do samego siebie

Budowanie zaufania do samego siebie:

1. Dobrze poznaj swoje mocne i słabe strony.
2. Wybacz sobie przeszłe błędy i porażki, nie rozpamiętuj ich, zwróć uwagę na sukcesy.
3. Myśl o sobie pozytywnie: nie przypisuj sobie negatywnych cech i nie pozwalaj innym na krytykowanie siebie jako osoby.
4. Interpretuj intencje innych raczej jako pozytywne, a nie jako wymierzone przeciwko Tobie, nie bądź stale podejrzliwy w stosunku do innych.
5. Wykorzystaj uwagi krytyczne jako wskazówki, które pomogą ci uniknąć błędów w przyszłości, nie obrażaj się i nie gniewaj.
6. Szukaj towarzystwa ludzi, którzy sprawiają, że czujesz się wartościowy.
7. Rozwijaj zainteresowania, które możesz realizować także w samotności.
8. Ucz się czerpać przyjemność z kontaktów z innymi; zastanów się co możesz dostać, jakie swoje potrzeby zaspokoić i co możesz im dać, podziel się swoimi zainteresowaniami z innymi.
9. Twórz długofalowe cele i opracuj realistyczne sposoby ich realizacji, tak byś mógł odnosić sukcesy.
10. Nagradzaj się za osiągnięcia, pozwól sobie na małą przyjemność.
11. Stań się swoim własnym autorytetem, szanuj sam siebie a inni też będą Cię szanowali.

Przekazywanie krytycznych uwag:

1. Utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcą.
2. Krytykuj fakt zdarzenia, zachowanie, a nie osobę.
3. Nie porównuj krytykowanego z innymi, gdyż to go poniża.
4. Rozmawiaj z nim w cztery oczy.
5. Przekaż mu informację zwrotną zaraz po zaistniałym zdarzeniu.
6. Unikaj złośliwości i sarkazmu.
7. Unikaj słów zawsze nigdy.

Przyjmowanie krytycznych uwag:

1. Zachowaj spokój i okaż rozmówcy, że go słuchasz.
2. Utrzymuj kontakt wzrokowy.
3. Staraj się zrozumieć o co mu chodzi.
4. Nie przypisuj osobie krytykującej wrogich pobudek.
5. Nie zmieniaj tematu.
6. Nie mów rozmówcy, że jest przewrażliwiony.
7. Nie przypisuj mu tego czego nie powiedział.
8. Daj sobie czas na uspokojenie się i uporządkowanie myśli.
9. Okaż, że rozumiesz przekaz.

Barbara Wilczek