

## Ενδιαφέρουσες τεχνικές τόνωσης της αυτοπεποίθησης

### Δημιούργησε τις δικές σου ενθαρρυντικές σκέψεις

Οι θετικές σκέψεις μάς δίνουν τη δύναμη πιστέψουμε στον εαυτό μας και να συνεχίσουμε την προσπάθεια. Στο χώρο της ψυχολογίας ονομάζονται *θετικές επιβεβαιώσεις* (positive affirmations) ή *ενθαρρυντικός αυτοδιάλογος* (helpful self-talk). Αφιέρωσε λίγο χρόνο για να καταγράψεις τις επικοδομητικές σκέψεις που θα μπορούσες να κάνεις όποτε απειλείται η αυτοπεποίθησή σου. Φαντάσου έναν προσωπικό «προπονητή» να στέκεται πλάι σου, να σε υποστηρίζει, να σε παρακινεί να βάλεις τα δυνατά σου.

Απομνημόνευσε τις θετικές σου σκέψεις ή σημείωσέ τις κάπου για να τις έχεις πρόχειρες. Μπορείς να τις επαναλαμβάνεις στον εαυτό σου όποτε χρειάζεσαι λίγη ενθάρρυνση. Μπορείς να τις φωνάζεις δυνατά με σταθερή και σίγουρη φωνή ή να τις φέρνεις σιωπηλά στο μυαλό σου όταν δεν είσαι μόνος/η.

### Νοερή αναπαράσταση

*Νοερή αναπαράσταση* (visualization) είναι η δημιουργία μιας νοητής εικόνας, είναι σαν να βλέπεις ταινία βασισμένη στην αυτοβιογραφία σου. Φαντάσου ότι είσαι τόσο πετυχημένος/η που κάποιος γύρισε μια ταινία για σένα και τώρα βλέπεις το σημείο όπου ξεπερνάς τους φόβους σου για ν' αγγίξεις το ζενίθ της επιτυχίας σου.

Βρες ένα ήσυχο μέρος για ονειροπόληση, μακριά από τηλέφωνα, φλύαρους συναδέλφους, θορυβώδη τρένα και δοκίμασε.

Πλάσε τις σκηνές όπως εσύ θα ήθελες να εξελιχθούν. Οραματίσου ότι διαπραγματεύεσαι όλο σιγουριά με τον προϊστάμενό σου, αφήνεις τις καλύτερες εντυπώσεις σ' ένα ραντεβού, εισπράττεις ένα θερμό χειροκρότημα από το κοινό σου.

Στο τέλος πρόσθεσε τα συναισθήματά σου. Πώς σε κάνει αυτή η σκηνή να αισθάνεσαι; Κράτησε τα θετικά αυτά συναισθήματα για να τα ανακαλείς όποτε το έχεις ανάγκη.

### Καταπολέμησε την αναβλητικότητα σου

Για να βρεις την ώθηση που χρειάζεσαι, πάρε ένα κομμάτι χαρτί και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις κάθε φορά που συλλαμβάνεις τον εαυτό σου να χρονοτριβεί:

- Τι θα *κερδίσεις* αν κάνεις τώρα το πρώτο βήμα;
- Τα θα *χάσεις* αν το αναβάλεις για αργότερα;
- Ποιες *δικαιολογίες* χρησιμοποιείς για να μείνεις αδρανής;
- Τι *ρискάρεις*;
- Πώς μπορείς να *επιβραβεύσεις* τον εαυτό σου για το πρώτο σου βήμα;

Στην *Αυτοπεποίθηση* θα βρεις περισσότερες συμβουλές, τεχνικές και ασκήσεις που θα σε βοηθήσουν να νιώσεις μεγαλύτερη σιγουριά για τον εαυτό σου και να πετύχεις τους στόχους σου.