© Copyright – Újvári Lenke

Mi az Önbizalom?

Az önbizalommal teli Nők jól érzik magukat a bőrükben és hisznek a képességeikben.

Akinek van önbizalma, annak minden egyben, egységes, az egyben van a beszéde, a hangja, a cselekedetei, a mozdulatai, a járása összehangolt. Összhangban van a viselkedése a testbeszédével.

Az önbizalom hiányos Nők nagyon sokat bántják és kritizálják magukat. Rendkívül kételkedők, nem bíznak a döntéseikben, tele vannak félelemmel és önmaguk, de főleg mások irányába megfelelési kényszerrel.

Akinek van Önbizalma nyilván az is félhet, hiszen emberek vagyunk, de attól még teszi a dolgát határozattan cselekszik, nem hagyja, hogy a félelmei vegyék át helyette a döntést.

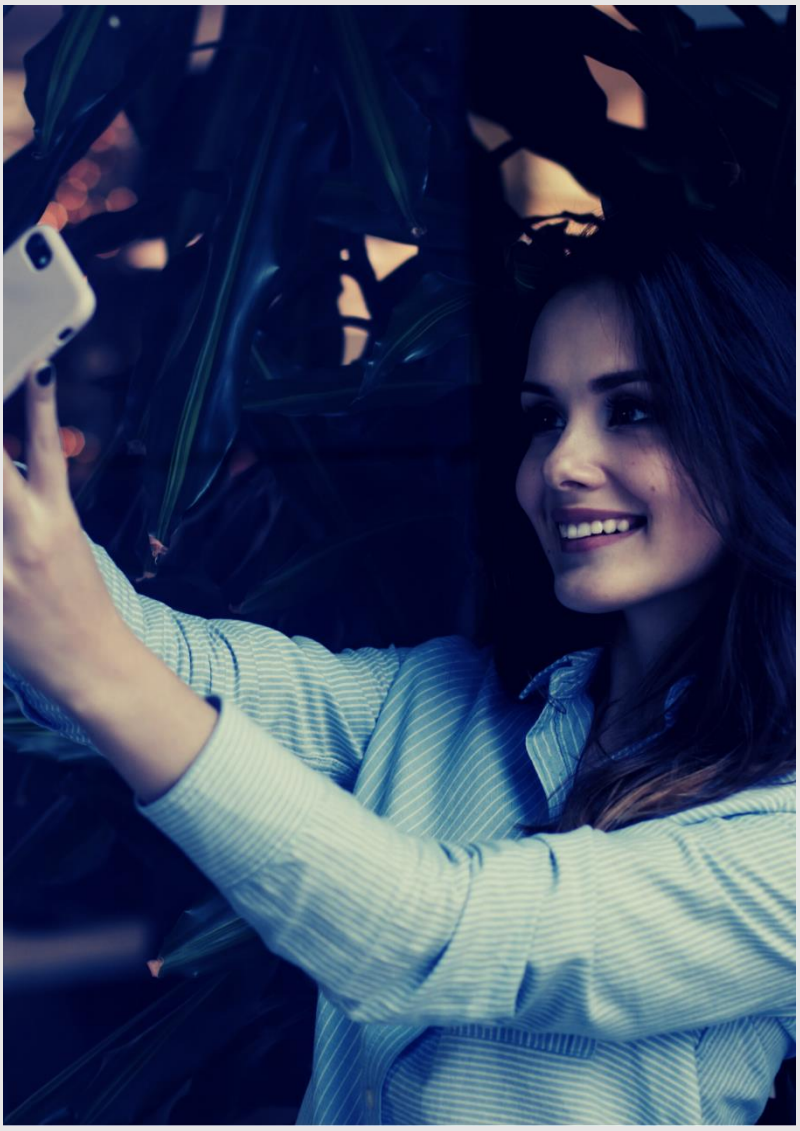
Az nulladik, azaz a kiinduló lépés az önbizalom irányába az, ha megérted, hogy milyen befolyásolással van rád, ha van önbizalmad, vagy annak a hiánya inkább, azaz, hogy milyen helyzetekben, cselekedeteiben érzed, hogy most, ha több önbizalmam lenne, akkor másképp működnének a dolgaim.

Az önbizalom tanulható. A következő önbizalom tippeket alkalmazva fejlesztheted magad, ha szükséged van rá, és még az önbecsülésed is növekedni fog.

© Copyright – Újvári Lenke

1.

Fogadd el magad olyannak, amilyen vagy!



Ez már unalomig ismételt frázisnak tűnik, pedig mégis ez a legelső lépés, tehát jelenleg úgy ahogy vagy, az összes belső és külső tulajdonságaiddal együtt, az összes kellemes és kellemetlen attribútumoddal együtt fogadd el magad!

Mert mitől is lettél az, aki ma vagy? attól, hogy számos mindenen átmentél, változtál, alakultál, tetszik-nem tetszik, ahhoz, aki ma vagy minden eddigi múltban veled történt eseményre, helyzetre szükséged volt. Tehát, ma az vagy, amivé a gondolataid, érzéseid, cselekedeteid tettek téged.

Ha nem tetszik, ezen lehet változtatni.

A kérdés az, hogy hogyan? Elsőként elfogadod magad, most olyannak, amilyen jelenleg vagy. Ilyen vagyok, ez vagyon Én, ha változtatni szeretnék, elkezdek másképp gondolkodni, érezni, cselekedni, és nem azzal töltöm az időm, hogy magamat szétszedem, hanem helyette beépítek pl. új szokásokat, amelyek közelebb visznek a vágyott állapotomhoz.

© Copyright – Újvári Lenke

2.

Ne hasonlítsd magad soha másokhoz

Egyedi és megismételhetetlen csoda vagy, egy szuper Nő, aki úgy jó, ahogy van, csak lehet ennek nem vagy tudatában.

Te csak magadhoz képest fejlődhetsz, ezért kérlek ne hasonlítod magad másokhoz. Mert mindig lesz jobb, de rosszabb is, mint te, ezét zsákutca, ha más akarsz lenni, mint aki vagy! De mi kell ahhoz, hogy az légy, aki vagy?

Nagyfokú önismeret, hogy tudd mik a te valódi vágyaid, mik az erősségeid, gyengeségeid? Mit is akarsz valójában? Hogy tudd, milyen női erők vannak benned, amik a valódi vágyott teremtéseidhez kellenek.

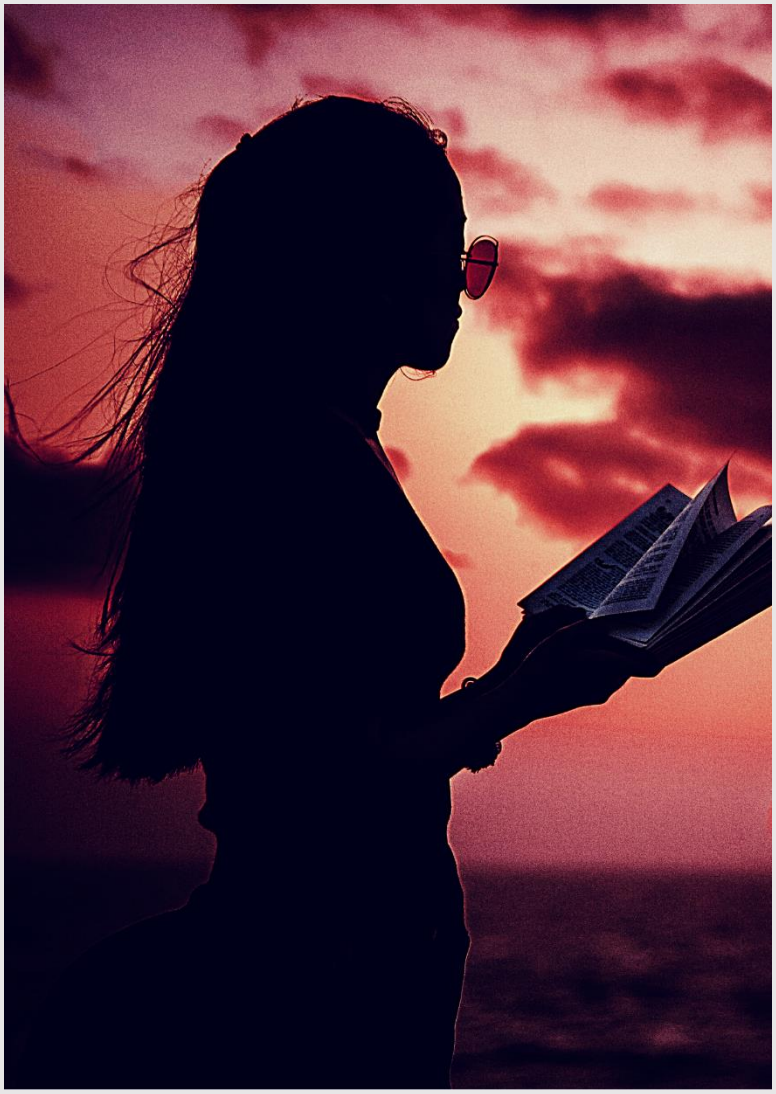
Nézd meg miben változtál pl. az elmúlt 1 éveben, vagy az elmúlt öt évben?

Bőven elég, ha a régi önmagaddal hasonlítod össze magad, lásd a változást, a haladást, a növekedést, minden benned van, amire szükséged lehet!

© Copyright – Újvári Lenke

3.

Változtasd meg az eddigi nézőpontodat



Nézd meg, hogyan működsz ma? És, ha nem tetszik, akkor változtass rajta.

Hogyan változtass a nézőpontodon?

Ismerd fel, hogy mi az, amin tudsz változtatni, pl. akár átalakítással, kilépéssel, stb, és lásd, hogy vannak dolgok, amiken nem tudsz változtatni, csak idővel, vagy soha.

Pl. a testi csontozatod, vázszerkezeted adott, ezeken nem lehet változtatni, ezt el kell fogadni.

És a harmadik pont, hogy a kettő közötti különbséget felismerd, tehát, hogy mi az, amire az elfogadás jöhet szóba, és mi az, amin tudsz változtatni, akár nagyon gyorsan akár. Lásd Assisi Szt. Ferenc imáját, ő nagyon szépen megfogalmazta a fentieket:

„Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni, Adj bátorságot, hogy megváltoztassam, amit lehet, és adj bölcsességet, hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.”

© Copyright – Újvári Lenke

4.

Vállalj felelősséget mindenért, ami veled történik

Mindenért, ami velünk eddig történt, mi vagyunk a felelősek. Most persze mondhatod azt, hogy gyerekként te semmiről nem tehettél anno, ami veled akkor történt, de azóta sok idő eltelt és a szüleidre, a környezetedre már semmit nem háríthatsz. Felnőttél.

Mindenben benne vagy, ezért, ha felelősséget vállalsz és felvállalod önmagad, felelősséget vállalsz az életedért, minden tettedért, cselekedetedért, akkor az egy nagyon bátor lépés lesz. Az Önbizalmadat nagyban fogja erősíteni.

Mert minden teremtés, akár mit is csinálsz, vagy ha éppen nem csinálsz semmit, akkor a semmit teremted, az ugyanazt teremted, mert a vegetálás is egy teremtés.

Hogyan vállalhatsz mindenért felelősséget? Ha leteszed, a múltat, a hibáztatást, a hárítást, és azt mondod**, A mai nap új és tiszta lappal indulok, meghozom a döntést felvállalom önmagam, a problémák helyett a megoldás irányába megyek, és csak teszem a dolgom.**

© Copyright – Újvári Lenke

5.

Ne félj a kudarcoktól

Merj hibázni, vállald fel, ha tévedsz, nincs semmi gond, újból megpróbálom.

Ne kudarcként éld meg, a hibákat, hanem a siker felé vivő úton való haladásként, azaz tapasztalatként. Lásd magad kislányként, amikor még nem volt ciki az, hogy 100-szor is bemutattál egy mutatványt otthon, vagy az oviban, amig úgy nem sikerült, ahogy szeretetted volna. Napoleon Hill, az egyik önfejlesztő könyvében a „Gondolkodj és gazdagodj”-ban pl, azt írta, hogy minden nagy sikert megelőz egy, vagy több kudarc, amit tekints tapasztalatnak pusztán. Ugyanis ezek a „hibák” (tapasztalások)mutatják meg leginkább, hogy miben szükséges még fejlődnünk, milyen szokásokon kell változtatni, javítani. Amennyiben, a kudarcokra, mint a jövőbeli sikerek előfutáraként tekintesz, akkor az önbizalmad nem törődd le azzal, hogy ez nekem megint nem sikerült, hanem még inkább építed azzal, hogy tapasztaltam egy új dolgot, megint megtudtam magamról valamit, minden értem van, gyerünk tovább!

© Copyright – Újvári Lenke

6.

Fejleszd magad minél többet

Erre nagyon jó példa a most megvásárolt „Női vonzerő alapozó” eBook.

Tanuld magad újra, tudj meg minél többet magadról. Próbálj ki minél több, komfortzónán kívüli helyzetben és szituációban magad, majd figyeld meg, hogyan is működsz?

Utazz el pl. ismeretlen helyekre egyedül, vagy menj el egy önismereti tanfolyamra, ahol új emberekkel, új barátokkal ismerkedhetsz meg.

Írj egy bakanlistát, írd le, fogalmazd meg mit szeretnél csinálni, mire vágysz valójában? Fogalmazd meg, miben szeretnél fejlődni, miken szeretnél változtatni, mit szeretnél másképp csinálni?

Írd össze, írj rá megvalósítási tervet és kezdd el apránként pici lépésekkel indulva megcsinálni!

© Copyright – Újvári Lenke

7.

Fókuszod azon legyen, amit éppen csinálsz

Ne hagyd, hogy a figyelmed elkalandozzon, légy a Jelenben!

Ne azon aggódj, amit még meg kell csinálnod, hanem 100%-osan arra figyelj, amit éppen csinálsz!

Mi nők hajlamosak vagyunk arra, hogy egyszerre több dolgot végezzünk, és azt gondoljuk megy ez nekünk, ami félig-meddig igaz, de a sok teendő egyszere történő végzésével sajnos egyik munka eredménye sem 100 %-os.

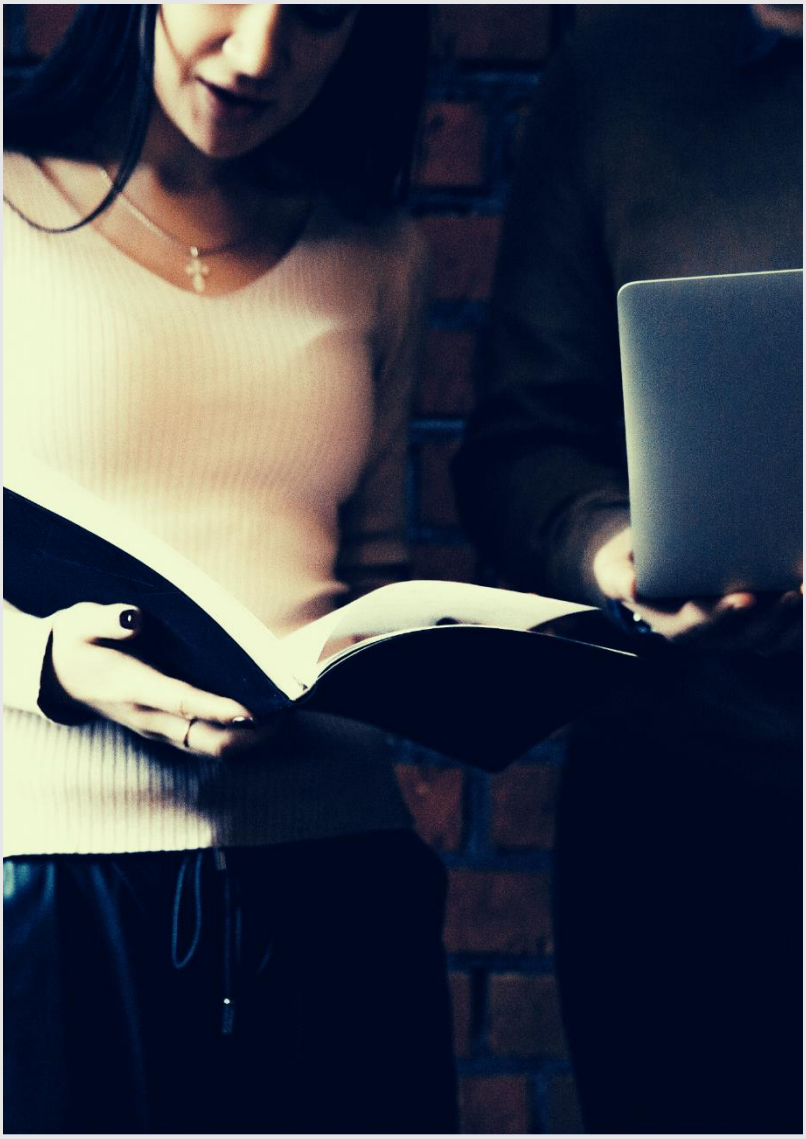
Mert, ha közben leég az ebéd, amint mellette még éppen porszívózol, akkor nem, hogy nem takarítottál meg időt, hanem éppen fordítva rengeteget veszítettél, a sok idegességről, plusz munkáról már nem is beszélve.

Tehát tanuljunk a férfiaktól, egyszerre csak egy dolgot csináljunk, amire 100 %-osan oda tudunk figyelni. Ez siker élményt ad és az önbizalmunkra is jó hatással lesz!

© Copyright – Újvári Lenke

8.

Állj ki Magadért



Mindig tudd, hogy ki vagy és tanuld meg képviseld Magad! Lépj ki az áldozat, a bűnbak, az üldöző, a megmentő szerepéből, mert ezek nem Te vagy!

Gondold át, milyen is vagy valójában? Ki vagy Te? Hogyan működsz, hogyan működtél eddig?

Csak akkor beszélj, ha szükséges, és hallgass, ha hallgatni kell, tegyél különbséget a kettő között, ez megfelelő kommunikációval játszi könnyedséggel menni fog.

Ehhez azonban térképezd fel, hogy a különböző kommunikációs interakcióidban mi zavar? Ki állsz magadért, akkor amikor kell, vagy éppen fordítva, akkor kapod fel a vizet, amikor nem kellene? Gond ezzel akkor van, ha utána, még napokig puffogsz, és agyalsz rajta, hogy nem mondtam meg, pedig kellett volna, vagy túlmagyaráztam magam, hárítottam, stb. Ha az érzés és cselekedet (amit mondtál, tettél, végeztél) nincs összhangban egymással, káros, romboló hatású és sajnos, ha már beépült, az önbizalmadra sincs jó hatással. Ezek függvényében nézd meg kérlek, hogy mennyire vagy Önmagad képviselője? Ha szükséges a változtatás, kezdd kicsiben.

© Copyright – Újvári Lenke

9.

Légy hálás és köszönd meg, amit kapsz

Hálás vagy, azért, amit eddig kaptál az élettől, a szüleidtől, a párodtól, a barátaidtól, a gyermekedtől?

Ismerd fel kérlek, hogy nagyon sok mindenért lehetsz hálás mostanáig.

Sorold fel magadnak, mondj érte köszönetet és hálát! Köszönd meg a szüleidnek az életed, vedd észre a felkelő napot, a természet szépségeit és mindazt a sok-sok mindent, amivel rendelkezhetsz (párod, barátnőid gyermeked, munkát, stb.) Légy hálás és mondj köszönetet pl. azért hogy egészséges vagy, hogy van munkát, van szép otthonod, nem egy távoli és éhezéssel teli országba születtél, vagy nem egy olyan országba, ahol dúl a háború, a harc.

Gondold át minden nap, hogy mi mindenért lehetsz hálás és kezdd a napodat hálaadással, köszönettel! Elég már az is kezdetnek, ha észreveszed, hogy például, milyen szépen süt ma a nap!

© Copyright – Újvári Lenke

10.

Tanuld meg elfogadni a másik kritikáját, mások véleményét

(ez nem tévesztendő össze azzal, amikor ledegradálnak és ki kell állnod magadért-lásd 9-ik pont)

A munkahelyi kritikák (rossz akaróktól eltekintve) nem a személyiséged rombolásáról szólnak. Egy munkahelyen óhatatlan, hogy lesznek, vannak a tiedtől eltérő vélemények, nem úgy reagálnak mások, ahogy te, visszautasítják a kérésedet, nem értenek egyet a véleményeddel, stb. Nincs ezzel semmi gond, ha emberi hangnemben teszik, megindokolják, érvelnek. Gond számodra akkor, ha érzelmileg ezeket nem tudod kezelni, és napokat emésztődsz rajta. Figyelj az érzéseidre, tudd őket kontrollálni, ne hagyd, hogy helyetted, ők vegyék át az irányítást. Tekintsd inkább úgy a kritikát, ellenvéleményt, mint egy fejlődési lehetőséget, amiből tanulhatsz. Nézz magadba mélyen és tedd fel a kérdést; jogos, hogy ezen, vagy azon, mert nem adtak igazat nekem megsérdődőm? Lehet megint csak az érzelmeim ragadtak el?

© Copyright – Újvári Lenke

10+1

Készíts céltervet

Önbizalmad növeléséhez nagyon fontos, hogy legyenek céljaid.

Írd le őket részletesen és készíts megvalósítási javaslatot határidővel és megvalósítási mérhető eszközzel, hogy tudd, mikor-minek kell teljesülni, hogy elérd azt a bizonyos célt. Pl.10 kg fogyás, hogy a kedvenc farmerom rám jöjjön. Továbbá minden célod mellé legyen motivációd.

Pl. fenti fogyókúra esetén a jóleső, boldog érzés, hogy milyen csinos leszek.

Fizikai cél megvalósulása esetén a továbbiakban is kell a motiváció a fenntartáshoz. Pl. Milyen szuper és jó érzés belenézni a tükörbe és azt látni, hogy jó nő vagyok, jól érzem magam a bőrömben, sokkal fittebb vagyok. Jók rám a kedvenc ruháim. Hosszú távon a motiváció nagyon fontos, mert nemcsak külsőleg hat rád, hanem belülről is formál és boldogabbá tesz, ami által az önbizalmad is nő. A kinézetedben történő változás a nőiességedet is erősíti, mert érzed, tudod, hogy igen képes voltam rá, sikerült, megcsináltam!!

© Copyright – Újvári Lenke

Zárszó

Az Önbizalom növelő módszereket én magam is alkalmazom a saját életemben és ezek gyakorlati hasznát nap, mint nap megtapasztalom.

Remélem, hogy a tippeket be tudod építeni Te is a mindennapjaidba és segítségedre lesznek abban, hogy egy magas önbizalommal teli Nő nézzen vissza Rád a tükörből.

Az Önbizalom fejleszthető, a régi minták, rögzült beidegződések átírhatók, csak dolgozni kell rajta. A titok, kis lépésekben csináld, apránként és minden nap tegyél magadért csak egy keveset és hosszú távon a hatás többszörözés elvéből kiindulva a változás óriási lesz.

Kezdd el a változást még ma és elsősorban a gondolkodásodon változtass, semmi nem kőbe vésett, minden fejlődőképes és alakítható! Hajra, kezdd el még MA!

Szeretettel;

Újvári Lenke

© Copyright – Újvári Lenke