



## 10 vinkkiä itsevarmuuteen

Karista epävarmuus ja epäröinti. Anna itsellesi etusija, älä yritä olla kaikille mieliksi tai vertaa itseäsi muihin. Terve itsetunto antaa voimaa. Muista, että itsevarmuus ei tarkoita samaa kuin ylimielisyys tai töykeys. Todellinen itsevarmuus ei edellytä äänekkästä itsensä esille tuomista tai kehumista, eikä tarvitse ruokintaa toisilta. Se on äänetön mielentila, joka näkyy olemuksestasi.

1. Liiku, kuntoile. Keho on luotu liikkumaan, ei istumaan paikoillaan. Nykymaailmassa on helppo unohtaa mitä kehosi tarvitsee. Kaikenlainen liikunta vapauttaa endorfiineja. Älä kuuntele tässä muiden kommentteja tai vertaa itseäsi muihin. Tee vain sitä omaa juttuasi, joka on Sinulle luontevaa sillä hetkellä, vaikka se olisi mielipuolisen näköistä heilumista ja kiljuntaa oudon musiikin tahtiin, tai muuta mitä mieleen juolahtaa.
2. Ryhdistäydy, siis kirjaimellisesti. Hengitä syvään, vedä hartiat taakse, rinta ulos. Dominoi tilannetta... edes hetken. Siitä tulee ainakin hetkellisesti parempi olo.
3. Tee Eleanor Rooseveltit. Hän kehotti joka päivä tekemään vähintään yhden asian, joka pelottaa Sinua.
4. Valitse itsellesi pahin mahdollinen kilpailija... Sinut itsesi! Älä vertaa itseäsi ympäristöön vaan mieti koska olet omaan suoritukseesi tyytyväinen, mutta hyväksy myös epäonnistumiset, niistä oppii. Jatkuva täydellisyyteen pyrkiminen ja itsensä piiskaaminen on turruttavaa ja imee kaiken energian. Kun asiaa tarkemmin mietitään täydellisyyteen pyrkiminen tarkoittaa useimmille sitä, että pyritään olemaan kaikille muille mieliksi. Määrittele oma täydellisyytesi, tähtää siihen, mutta tiedosta ettet aina onnistu, Hyväksy satunnaiset epäonnistumiset ja siirry eteenpäin.
5. Errare Humanum Est – Erehtyminen on inhimillistä. Onko sinulla aina tarve osoittaa olevasi oikeassa? Unohda sellainen! Myönnä virheet, kun niitä sattuu. Keskitä energiasi sen sijaan olemaan iloinen ja tyytyväinen oloosi.
6. Jätä myrkylliset suhteet. Jos jotkut henkilöt saavat sinut aina tuntemaan itsesi arvottomaksi, tyhmäksi tai muuten aliarvostetuksi, lähde pois, katkaise suhteet sellaisiin. Yksin oleminenkaan ei ole niin kurjaa kuin halveksitukseksi tuleminen tai pilkan kohteena oleminen. Hakeudu sellaisten henkilöiden seuraan, jotka saavat sinut hyvälle mielelle.
7. Hyödynnä pelkojasi. Pelko on aina läsnä, kun edessä on jokin uhka, muutostilanne tai mahdollisuus johonkin uuteen. Kaikki pelkäävät jotain, se ei tee sinusta huonompaa ihmistä. Pelkojen välttely-yritykset sen sijaan on tehokas tapa hävittää loputkin itsevarmuudesta. Muuta pelot sen sijaan voimavaraksi. Ne ovat mahdollisuuksia tehdä asioita uudella tavalla, oppia jotain uutta, joka onnistuu tai ei, Sinä kuitenkin kasvoit henkilönä ja voitit itsesi, sekä paljon muuta.
8. Muista itsesi parhaimmillasi. Jokaisella meillä on ollut joskus hetkiä, jolloin kaikki menee putkeen, olet flow-mielentilassa, et ajattele tai luo mielessäsi mitään epävarmuustekijöitä tai kyseenalaista omaa suorittamistasi. Muista tuollainen hetki, ammenna siitä voimaa, kun seuraavan kerran olet jonkun hankalan asian/tilanteen edessä.
9. Omista saavutuksesi. Kukapa kissan hännän nostaa, ellei kissa itse. Älä anna tarpeettoman vaatimattomuuden nakertaa itseluottamustasi. On olemassa vaara, että jos vähättelet itseäsi, saavutuksiasi, osaamistasi jne. ennen kuin huomaatkaan olet itsesuggestion avulla vienyt uskon itseesi. Kumoa tämä. Kirjoita lista saavutuksista ja niiden tuottamasta arvosta. Ylläpidä listaa jatkuvasti ja lue listaa hetkinä, kun itseluottamus horjuu.



10. Pidä kiinni omasta ajastasi. Itsetunnon, jaksamisen ja palautumisen kannalta on välttämätöntä, että Sinä olet fyysisesti ja psyykkisesti hyvässä kunnossa. Terve mieli terveessä kehossa, kuten sanonta kuuluu. Tämä voi toteutua vain, jos pidät huolen, että joka päivä irtaannut kiireistä, niin vaikeaa kuin se onkin, ja teet jotain, joka inspiroi ja ruokkii henkistä ja fyysistä voimaasi.

Nämä eivät ole maailman ainoat tai välttämättä edes tärkeimmät vinkit itsevarmuuteen. Tämä ei myöskään ole mikään tehtävälista, jonka jokainen kohta tulee täyttää tai toteuttaa. Omaksu noista Sinulle parhaiten sopivat.

Tuntuuko siltä, että tarvitse apua asiassa? Ota yhteyttä [info@powerofu.fi](mailto:info@powerofu.fi) niin autamme Sinua onnistumaan

