

## **Jak wygrać z brakiem wiary we własne siły?**

Brak wiary we własne siły, to problem, który doskwiera wielu z nas. Co więcej, wielu nie uświadamia sobie tego, że ów brak stoi za wieloma porażkami składającymi się na niedostateczne zadowolenie z życia. Czując wiarę we własne siły zabieramy się za różne rzeczy. Odczuwana siła daje nam nie tylko energię, ale także przekonanie, że coś się powiedzie. Czując się bezsilni, nie potrafimy zabrać się do jakiegokolwiek działania. Brak wiary we własną siłę sprawia, że przewidujemy porażkę, przez co samo działanie przestaje mieć sens. Często brak wiary we własne siły sprawia, że nawet nie próbujemy, bo wiemy, że i tak się nie uda.

## **Co to są własne siły? Skąd się biorą? Jak budują wiarę w siebie? Jak wzmacniać tę wiarę? Czym są te własne siły w które chcemy wierzyć?**

Własne siły, to dość szerokie i różnie rozumiane pojęcie. Siła, to nic innego jak energia do zrobienia czegoś. Energia ta może dotyczyć czynności fizycznych, intelektualnych i psychicznych. Bez energii / siły nie wstawalibyśmy codziennie rano i nie zaczynalibyśmy dnia, nie wykonywalibyśmy żadnej pracy, nie nawiązywaliśmy kontaktów z ludźmi, nie reagowalibyśmy na nic, nie byłibyśmy zdolni do miłości, rozrywki, podejmowania decyzji; słowem, do życia.

## **Wiara we własne siły**

Wiara we własne siły to sposób, w jaki postrzegamy siebie i własne możliwości. Na wiarę tę składa się wszystko to, co w sobie zauważamy i cenimy; poczynając od wyglądu zewnętrznego, poprzez cechy charakteru, na wiedzy i umiejętnościach skończywszy.

## **Co to jest wiara w siebie**

Wiara we własne siły, to inaczej nazwana wiara w siebie, a więc w to, że coś mamy, coś wiemy, coś umiemy, czegoś udało nam się dokonać, jesteśmy sprawczy, skuteczni itd. Przy czym „coś mamy” nie odnosi się tylko do rzeczy materialnych, choć i te są ważne. Oprócz nich można mieć doświadczenie, satysfakcjonujące relacje z ludźmi, osiągnięcia i sukcesy.

## **Skąd bierze się wiara we własne siły?**

U podstaw wiary we własne siły jest przekonanie, że siły te posiadamy. Przekonanie to budowane jest od wczesnych lat życia. Wiarę we własne siły czerpiemy praktycznie ze wszystkich wzmacniających i wspierających nas doświadczeń. Na początku, źródłem tych doświadczeń są rodzice. To oni są całym światem małego dziecka i lustrem, w którym widzi ono siebie. Dziecięca wiara we własne siły płynie wprost z tego, co słyszy na własny temat z ust najbliższych i z reakcji na jego poczynania.

## **Akceptacja i wiara we własne siły**

Do zbudowania wiary we własne siły niezbędna jest akceptacja dziecka przez otoczenie i kierowanie do niego pozytywnych komunikatów o nim samym i o tym co robi. Bez nich, dziecko nie wie, że świetnie sobie z czymś poradziło, że coś mu się udało, że odniosło jakiś sukces. Suma małych powodzeń, sukcesów i wszystkiego, co zostało zauważone i wzmocnione przez otoczenie składa się na wiarę we własne siły u dziecka.

## **Wiara we własne siły, a samoocena**

Wiara we własne siły jest jednym z elementów samooceny. Samoocena, to po prostu postawa wobec siebie samego. Wiara we własne siły to intelektualny element samooceny, czyli zbiór przekonań na własny temat zbudowany na gruncie doświadczenia i samoobserwacji. Przekonania te mogą być prawdziwe lub tylko uważane za takowe.

### **Wiara we własne siły, a przekonania**

Można żyć w przekonaniu, że do niczego się nie nadajemy, bo, gdy byliśmy dziećmi, na różne sposoby pokazywano nam, że tak właśnie jest. Przejęte z otoczenia i noszone w sobie przekonania na swój temat mogą być prawdziwe lub nie; konstruktywne lub destrukcyjne. Od tego, jakie przeważają, zależą kolejne dwa elementy samooceny: emocjonalny i behawioralny.

### **Dlaczego samoakceptacja jest ważna?**

Emocjonalny element samooceny, to uczucia, jakie żyjemy do samego siebie. Przewaga pozytywnych przekonań na własny temat przekłada się na pozytywny stosunek do siebie, czyli samoakceptację. Samoakceptacja sprawia, że lubimy siebie i uważamy za godnych szacunku, miłości i przywiązania. Przewaga negatywnych przekonań na własny temat przekłada się na negatywny stosunek do siebie, czyli brak samoakceptacji i poczucie, że nie jest się godnym miłości, szacunku i przywiązania.

### **Co znaczy pozytywne samouznanie**

Behawioralny element samooceny, to sposób, w jaki ujawniamy żywione na swój temat przekonania i związane z nimi emocje. Chodzi po prostu o zachowania wynikające wprost z samooceny. Pozytywna samoocena (nazywana również samouznanie) przekłada się na umiejętność wyrażania i zaspokajania własnych potrzeb, samorealizację, pozytywny stosunek do ludzi i świata, podejmowanie wyzwań, pewność własnych opinii, tolerancję na krytykę, asertywność, aktywność społeczną, dostrzeganie własnych sukcesów, optymizm i życzliwość. Samoocena negatywna przekłada się na brak umiejętności wyrażania i zaspokajania własnych potrzeb, unikanie wyzwań, niepewność własnych opinii, trudności z przyjmowaniem krytyki, przypisywanie sobie jedynie porażek, negatywne wyrażanie się o samym sobie, obwinianie się o wszystko co złe, trudności z samorealizacją, pesymizm i trudności w kontaktach z ludźmi.

### **Budowanie wiary we własne siły**

Wiarę we własne siły budujemy głównie w dzieciństwie, ale nie tylko. Na szczęście, możemy to robić przez całe życie. Każdy z nas ma szansę na zmianę nieprawdziwych i negatywnych przekonań na własny temat na przekonania prawdziwe i pozytywne. Przy czym, przekonania pozytywne nie oznaczają ślepego samozachwyty i uważania siebie za chodzący ideał. Pozytywne przekonania na swój temat, to przypisywanie sobie naprawdę posiadanych cech, możliwości, postaw, osiągnięć i umiejętności.

### **Czy wszystkie przekonania o sobie są prawdziwe?**

Przekonania z dzieciństwa często stają się automatyczne, dlatego tak trudno do nich dotrzeć i zweryfikować je. Można to zrobić, będąc uważnym na informacje zwrotne docierające do nas z otoczenia. Noszone w sobie przekonanie, że jest się bałaganiarzem, powinno zostać zweryfikowane choćby faktem, że rzadko kiedy czegoś szukamy, że na naszym biurku panuje porządek, a ubrania nie walają się po podłodze.

Dawne przekonanie o byciu nieudacznikiem powinno zostać zweryfikowane pod wpływem słów uznania za naszą pracę i jej efekty. Weryfikację nieprawdziwych i negatywnych przekonań na własny

temat ułatwia porównywanie siebie z dziś do siebie z wczoraj. Nie jestem nieudacznikiem, bo miesiąc temu umiałem zrobić tyle, a teraz umiem więcej.

### **Sprawdź wiarę we własne siły**

Wiara we własne siły rzadko kiedy bywa skrajnie niska lub skrajnie wysoka. Najczęściej jest tak, że w pewnych obszarach mamy jej więcej, w innych mniej. Pracę nad wiarą we własne siły najlepiej rozpocząć od uświadomienia sobie, w jakich obszarach mamy jej najwięcej, czyli w czym czujemy się dobrzy, sprawczy, pewni, swobodni i skuteczni. Warto dokładniej przyjrzeć się tym obszarom i sytuacjom, w których nasze wewnętrzne siły dają o sobie znać.

### **Zacznij do sprawdzenia tego w czym jesteś dobry**

Zanim sprawdzisz w czym czujesz się gorzej, słabiej i mniej pewnie, zapytaj siebie w czym jesteś dobry? Co prawie zawsze ci się udaje? Co przychodzi ci z łatwością? Za co otrzymujesz pochwały i słowa uznania? Dokończ następujące zdania:

jestem dobry w... Umiem... Sprawdzam się w... Mam... Inni cenią we mnie... Zrobiłem... Osiągnąłem sukces w... Mogę... Udaje mi się...

### **Popracuj z myślami**

Gdy już znasz swoje mocne strony, przyjrzyj się sobie w najbliższej sytuacji, w której dadzą o sobie znać. Chodzi o to, byś w pewnej dla siebie i bezpiecznej sytuacji zobaczył, jakie myśli pojawiają się w twojej głowie, zanim jeszcze zaczniesz działać. Myśli te są często automatyczne i błyskawiczne, przez co nawet trudno je zauważyć. Prawda jest taka, że to właśnie one kierują twoimi poczynaniami.

### **Automatyczne złe i dobre myśli**

W obszarach, w których mamy dużo pewności siebie, odzywają się w nas dobre przekonania / myśli o sobie. Zupełnie inaczej dzieje się wówczas, gdy w czymś nie czujemy się dobrzy, pewni i skuteczni. W obszarach niższej pewności siebie, zanim cokolwiek zrobimy, przez naszą głowę przelatują negatywne myśli / przekonania na nasz temat. Jeśli obawiamy się wystąpienia publicznego, pierwszą myślą związaną z tą sytuacją będzie coś w stylu „na pewno się nie uda; pomylę się; zapomnę, co mam powiedzieć; wysypię się; nie dam rady”

### **Zmień swoje myślenie**

Swoje siły i wiarę tam, gdzie nie dopisują wzmocnisz świadomie implementując pozytywne przekonania towarzyszące ci wszędzie tam, gdzie wiary we własne siły masz dostatecznie dużo. Inaczej mówiąc, w trudnych dla ciebie sytuacjach, przyglądaj się swoim myślom, łap je i zmieniaj na te, które pojawiają się w sytuacjach nie stanowiących dla ciebie żadnej trudności.

Automatyczną myśl „nie uda się” zmień na „uda się, jeśli...” Automatyczną myśl „nie dam rady” zmień na „dam radę gdy...”. Zauważ, że pod koniec każdej z tych myśli pojawiło się dodatkowe określenie, wskazujące na czynniki ułatwiające lepsze poradzenie sobie z daną sytuacją. A zatem, o tym, że coś się uda i jak to zrobić, trzeba pomyśleć trochę wcześniej; np. wystąpienie publiczne uda mi się, gdy się wyśpię, gdy się przygotuję, gdy postaram się o dobry wygląd.

### **Skorzystaj z własnego doświadczenia**

Zanim po raz kolejny podejmiesz się czegoś, w czym brakuje Ci wiary we własne siły, zastanów się, kiedy ostatnio podobna czynność choć trochę ci się udała i byłeś choć trochę z siebie zadowolony.... Pomyśl, dzięki czemu wyszło ciut lepiej. Co zrobiłeś inaczej? Dzięki czemu odczułeś choć odrobinę

satysfakcji i zadowolenia. Jakie okoliczności ci sprzyjały i czy możesz je znów wykorzystać? Patrząc na to, w czym nie jesteśmy tak dobrzy jakbyśmy chcieli, często przekreślamy całość, uważając, że była do niczego. Ważne, żeby dostrzec i docenić własne postępy, nawet jeśli są bardzo małe.

### **Rozmawiaj z wrogiem**

Jeśli twoim zamiarom towarzyszą myśli typu „nie dam rady”, „zrobię źle”, „na pewno nie wyjdzie”, „ośmieszę się”, „nie nadaję się” = wyobraź sobie, że wypowiada je ktoś, kogo bardzo nie lubisz. Może to być ktoś znajomy, ktoś znany lub nawet postać fikcyjna. Ważne, żeby ów ktoś budził w tobie silną antypatię. Twoje destrukcyjne myśli w ustach wroga zabrzmiały zupełnie inaczej, a ty zobaczysz je w zupełnie innym świetle. Co więcej, znajdziesz sporo argumentów na ich odparcie.

### **Daj sobie czas**

Budowanie wiary we własne siły to proces, który zajmuje jakiś czas. Nie od razu staniesz się „siłaczem”. Własne siły wzmacniaj małymi krokami, stopniowo robiąc coraz większe postępy. Pamiętaj, że duża zmiana zaczyna się od małej. Bądź życzliwy i wyrozumiały dla samego siebie. Mierz siebie własną miarą i nie porównuj z innymi. Nagradzaj się za wszelkie osiągnięcia, także te małe, które możesz dostrzec tylko ty sam.

Źródło: <https://dariuszzatonski.pl/jak-wygrac-z-brakiem-wiary-we-wlasne-sily/>