

Στρατηγικές απόκτησης αυτοπεποίθησης

- 1 Θετική σκέψη. Είναι κλισέ, αλλά είναι τόσο εύκολο να είναι κανείς σκληρός με τον εαυτό του και να κολλάει σε όλα εκείνα που πιστεύει πως δεν του επιτρέπουν να αποκτήσει αυτό που θέλει. Εάν αφιερώσετε λίγο περισσότερο χρόνο για να μιλήσετε θετικά για τον εαυτό σας και λιγότερο αρνητικά, θα αρχίσετε σιγά-σιγά να το πιστεύετε. Και ο πιο γρήγορος τρόπος για να πείσει κανείς τους άλλους ότι διαθέτει όλα τα απαραίτητα προσόντα είναι να πείσει πρώτα τον εαυτό του.

- 2** Αφιερώστε λίγο από το χρόνο σας σε άτομα που πιστεύουν ότι είστε φανταστική. Οι θετικές κουβέντες βοηθούν αλλά είναι, επίσης, σημαντικό εάν τα άτομα γύρω σας συμφωνούν ότι είστε μια ταλαντούχα γυναίκα με γνώσεις και όραμα, επιστημονική κατάρτιση και καλλιτεχνική ευαισθησία που το μόνο που χρειάζεται είναι να επιλέξει το χώρο στον οποίο θέλει να διαπρέψει.
- 3** Θυμηθείτε τις προηγούμενες επιτυχίες σας, θυμηθείτε πώς είχατε νιώσει τότε. Προσπαθήστε να έχετε στο μυαλό σας αυτό το αίσθημα κάθε φορά που είστε αντιμέτωπη με μια δυσκολία.
- 4** Απαριθμήστε τα θετικά σας στοιχεία, τα πιστεύω σας, τους στόχους σας, κάτι που σας κάνει να ξεχωρίζετε. Όταν γράφετε κάτι στο χαρτί μπορείτε πιο εύκολα να το υλοποιήσετε. Μην ντραπείτε να κάνετε κομπλιμέντα στον εαυτό σας.
- 5** Όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά (και αυτό είναι ένα σοβαρό ενδεχόμενο), βρείτε την αστεία πλευρά. Σίγουρα υπάρχει μία.
- 6** Χωρίστε τις εργασίες που σας προκαλούν τρόπο σε επιμέρους στάδια. Απολαύστε το αίσθημα της επιτυχίας για κάθε βήμα που φέρετε εις πέρας.
- 7** Ανταμείψτε τον εαυτό σας για τις επιτυχίες σας, ακόμη και για τις μικρές στην αρχή.
- 8** Όταν τα πράγματα πηγαίνουν πράγματι πολύ άσχημα, θυμηθείτε όλα εκείνα που πήγαν καλά.
- 9** Εάν νιώθετε όμορφα με τον εαυτό σας, θα έχετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Για αυτό, βάλτε λίγο κραγιόν, πηγαίνατε στο γυμναστήριο, ντυθείτε με αυτοπεποίθηση, κάντε οτιδήποτε θα φέρει το χαμόγελο στα χείλη σας.

Πάνω από όλα, όμως, να θυμάστε ότι για να πάρετε τη δουλειά που θέλετε, δεν χρειάζεται να έχετε αυτοπεποίθηση, αρκεί να τους κάνετε να πιστέψουν ότι έχετε. Εάν μπορούσατε να τους κοιτάξετε απευθείας στα μάτια και να απαντήσετε στις ερωτήσεις της συνέντευξης με ένα ατάραχο χαμόγελο γεμάτο αυτοπεποίθηση, μπορείτε να σωριαστείτε αφού βγείτε από το κτίριο και στρίψετε στη γωνία.