

Els consells d'Haxelia: AUTOCONFIANÇA, COM MILLORAR-LA?

2024-02-09

AUTOCONFIANÇA, COM MILLORAR-LA? L'autoconfiança es pot definir com "la confiança en un mateix" i té molta més importància del que a primera vista pot semblar, en depèn el sentiment d'utilitat que ens atribuïm respecte al món que ens envolta.

El nostre nivell d'autoconfiança determina la visió que tenim de nosaltres mateixos, cosa que alhora modela el nostre rendiment i les nostres activitats.

Per exemple; Quantes vegades hem pensat a fer una recepta, però no l'hem feta perquè hem vist que era difícil i no ens hem considerat capaços? Quants cops hem pensat que no aconseguirem passar un examen? Es tracta de tan sols dos exemples dels molts que depenen de l'autoconfiança i que estan integrats al nostre dia a dia.

Aquest nivell d'autoconfiança està determinat per molts aspectes; el nostre passat, el nostre present i les expectatives que tinguem del nostre futur; les experiències viscudes i els aprenentatges que n'hem anat adquirint, la nostra personalitat...

Són molts els factors que influeixen en el nostre nivell d'autoconfiança, però estem davant d'un constructe modelable i millorable. Només cal un bon entrenament per pujar el nostre nivell d'autoconfiança i materialitzar-lo amb èxits.

Tan desadaptatiu és tenir un nivell de confiança baix, com ho és tenir un nivell excessiu. Els valors mitjans d'autoconfiança permeten l'autoconeixement de les nostres limitacions necessàries per mantenir viva la flama de l'aprenentatge per experiència. Aquests nivells mitjans són els que ens permeten desenvolupar la nostra personalitat de manera òptima.

Què podem fer per millorar la nostra autoconfiança? Només cal seguir aquests passos amb constància:

-Coneix-te. Pren-te el teu temps per adonar-te de les emocions que experimentes, i entendre-les.

Aquest pas és bàsic i necessari per determinar quins aspectes propicien la teva baixa autoconfiança. Només amb una bona autoestima es pot aconseguir una bona autoconfiança.

–Crea un món al teu voltant on estiguis veritablement còmode. Vesteix-te amb roba que t'inspiri confiança. Envoltat de gent que cregui en tu. Converteix les teves autoinstruccions negatives en positives (per exemple, davant d'un "no crec que ho aconsegueixi", pensem en un "ho intentaré").

-Per cada característica negativa que vingui a la ment sobre tu, en pensa una de positiva.

–Intenta el que no creguis capaç de fer, però entén que les fallades són necessàries per millorar.

Fes servir els teus primers intents per treure el fet positiu. No et desanimis si a la primera no et surt bé, us servirà per saber en què has de millorar. A la segona et sortirà millor. Pot ser que després de diversos intents més, et surti bé!

–Reforça't cada èxit, per petit que sigui. T'ajudarà a continuar. El reforç haurà d'anar d'acord amb l'èxit aconseguit. Com més èxit, més reforç.

–No et comparis amb ningú. Hi ha gent que té altres qualitats de què tens tu, però tu també en tens unes quantes que els altres no tenen.

–Sigues constant. No et desanimis. Els canvis se succeeixen a poc a poc.

-Si et costa més del que creies i estàs a punt de desistir, consulta un professional. Pot aplanar-te el camí.

Millorar l'autoconfiança és qüestió de predisposició i de constància. El camí, des dels primers èxits, és molt gratificant; ens ensenya que les limitacions que teníem anteriorment eren imposades per nosaltres mateixos sense raó. Suposa una font de motivació que ens pot canviar completament. Començar a experimentar aquests canvis depèn de nosaltres mateixos.

