

# Stornuj Svoje Strachy **Skutočným Sebavedomím**



**Martin Hlinka**

Ahoj, tu je Martin Hlinka a ja ťa vítam v kurze stornuj svoje strachy skutočným sebavedomím.

Dozvieš sa 31 návodov a nástrojov, ktorými zvýšiš svoje sebavedomie.

Na jednej strane sú to netradičné návody a na druhej strane sú nesmierne efektívne, čo sa týka zvyšovania tvojho sebavedomia.

Týmto kurzom budeme prechádzať v šiestich hlavných krokoch.

Prvý krok sa týka toho, že musíš spoznať samého/samú seba a učiť sa z vlastných chýb a zvyšovať svoje sebavedomie na základe toho, že poznáš tvoje silné stránky a vieš, čo sa konkrétne deje v tvojom živote.

Druhý krok: Využi chémiu tvojho tela, pre zvýšenie tvojej vlastnej sebadôvery

Tretí krok: Zlepši tzv. sociálne sebavedomie.

Štvrtý krok: Vystupuj z komfortnej zóny a vybuduj tvoju vnútornú silu. Týmto krokom odstrániš to, čo bežní ľudia nazývajú lenivosť. Neskôr sa dozvieš, že to nie je až tak o lenivosti ako o tzv. vnútornej sile.

Piaty krok: Zvýšiš svoju sebaistotu a seba hodnotu v tvojich očiach a v očiach druhých ľudí a následne dostaneš ešte ďalšie nástroje na zvýšenie sebadôvery.

Úmyslom tohto kurzu je poskytnúť ti návody, ktorými reálne zvýšiš tvoje sebavedomie, sebadôveru. Ľudia ťa budú vnímať sebavedomejšie, budeš komunikovať ľahšie a lepšie. Odstrániš strachy z tvojho života a to je zároveň mechanizmus, ktorý funguje a ktorý sa dopĺňa.

Ak zvýšiš svoje sebavedomie, tak vystupuješ z komfortnej zóny a prekonávaš strachy, ale zároveň keď odstraňuješ strachy, tak zároveň zvyšuješ sebavedomie.

To je prvý dôvod, prečo som vytvoril tento kurz a prečo dnes dostávaš tieto návody na zvýšenie sebadôvery.

Druhý úmysel je, aby si tie veci naozaj použil, pretože jedna vec je mať tieto informácie, vedieť ich, naučiť sa ich. To je všetko v poriadku.

Niečo iné je, každú jednu z týchto aplikovať a použiť v praxi. Iba ak ich použiješ v praxi, tak zvýšiš svoje sebavedomie a získaš všetky ostatné prínosy, ktoré so sebavedomím prichádzajú.

Chcem na začiatku vysvetliť, prečo je absolútne nevyhnutné mať v dnešnej dobe zdravé, vyvážené sebavedomie a porozprávať sa o tom, čo to vlastne je.

Pre mňa osobne to znamená byť emocionálne slobodný. To znamená nasledovné: Som dostatočne sebavedomý alebo mám dostatočné sebavedomie na to, aby ma už viac nekontrolovali názory iných ľudí. Tým pádom môžem slobodne premýšľať nad tým, čo ja sám chcem pre seba a môžem reálne konať, aby som dosiahol veci, ktoré v živote chcem.

Neviem, aké veci konkrétne v živote chceš ty, ale my ľudia máme deväť hlavných túžob, ktoré chceme vo svojich životoch naplniť a pre ktoré potrebujeme mať vysoké sebavedomie.

Podme sa pozrieť na to, akých deväť túžob máš a ako konkrétne si ich naplníš tým, že zvýšiš tvoje sebavedomie.

To bude prvý krok a následne sa pozrieme na samotné návody ako zvýšiš tvoje sebavedomie.