

Stornuj Svoje Strachy **Skutočným Sebavedomím**



Martin Hlinka

V tomto videu sa dozvieš, ako zvýšiš svoju sebadôveru tým, že spoznáš samého seba a poučíš sa z chýb, ktoré dnes robíš a zbytočne tvoje sebavedomie znižujú.

Prečo je dôležité, aby si spoznal/a samého/samú seba?

Sebavedomie je z veľkej časti o druhých ľuďoch. Pri niektorých ľuďoch sa cítime sebavedomo alebo pri niektorých situáciách sa cítime sebavedomo a v niektorých sa až tak sebavedomo necítime.

Je skupina šudí alebo spoločnosť, pri ktorých sa sebavedomo necítime.

Pokiaľ si myslíš, že v drvivej väčšine máš nízke sebavedomie alebo sa tak cítiš, tak je to úplne v poriadku, avšak uvedom si, že sa to mení.

Sú situácie, v ktorých sa aj ty cítiš pohodlne a v pohode a vôbec svoje sebavedomie neriešiš.

Tvojím cieľom je zvýšiť počet situácií, kedy sa skutočne cítiš sebavedomo a znížiť počet situácií, kedy sa až tak sebavedomo necítiš.

Chcem ti vysvetliť, že to nie je iba o tom, že som sebavedomý a vždy budem a niekto iný je sebavedomý a vždy bude. Ja sám Martin Hlinka vystupujem na verejnosti, prednášam. Pre niekoho je to vrchol sebavedomia sa postaviť pred ľudí a odovzdávať im svoje informácie, prednášku alebo im niečo len povedať.

Je to strach, ktorý majú takmer všetci ľudia, dá sa prekonať a v priebehu tohto kurzu ho prekonáš.

Chcem ti povedať, že aj ja mám situácie, kedy sa necítim sebavedomo.

Dokonca, keď idem prednášať, tak ja sám bývam vystrašený.

Stretávam sa s rôznymi ľuďmi. V drvivej väčšine prípadov sa cítim maximálne sebavedomo, ale sú ľudia, s ktorými keď sa stretnem, tak sa až tak sebavedomo necítim.

Chcem poukázať na to, že bez ohľadu na to, aký si človek, tak toto sa mení a vieš to zmeniť.

Vždy budeš mať situácie a budeš si hovoriť, že „aha, mohol som urobiť niečo lepšie“. Je to v poriadku.

Tvojím cieľom je zvýšiť počet situácií, kedy sa cítiš sebavedomo, eliminovať drvivú väčšinu strachov, aby si sa cítil sebavedomo v 90% alebo 95% prípadov.

Tiež potrebuješ poznať, ako ty sám/ sama funguješ. V priebehu tohto kurzu dostaneš 31 rôznych nástrojov. Môže sa stať. Že ti budú fungovať, no môže sa stať, že niektoré ti fungovať až tak nebudú.

Je potrebné vedieť, ktoré fungujú, aby si to potom mohol/mohla zopakovať a je potrebné vedieť, ktorá konkrétna technika alebo nástroj prispel k rozvoju tvojej sebadôvery a sebavedomia.

Tiež potrebuješ poznať, aké sú tvoje silné, špecifické stránky. To je základ budovania sebadôvery.

My si neuvedomujeme v našich životoch silné stránky. Každý človek má silné stránky, to je bez debaty, ale nie každý si tieto stránky uvedomuje a nie každý človek na týchto silných stránkach stavia svoje sebavedomie.

Pričom je to to najjednoduchšie uvedomiť si tvoje silné stránky a zvýšiť tým tvoju sebadôveru prakticky behom nasledujúcich 30 minút.

Je to tiež dôležité, pretože v rôznych situáciách sa ti môže stať, že niečo urobíš a myslíš si, že si si zaslúžil chválu a ľudia ťa nepochvália alebo niečo spravíš, niekto ťa skritizuje. Ok ľudia to robia, stáva sa to.

Potrebuješ spoznať to, čo sú tvoje konkrétne silné stránky, ktoré ti nikto iný v žiadnom prípade nedokáže zobrať a na ktorých môžeš ďalej stavať.

Ako spoznáš tvoje silné stránky a zvýšiš si tým sebadôveru?

Prvý krok je, že pôjdeš a spravíš si tzv. MBTI test osobnosti a reálne spoznáš tvoje silné a slabé stránky.

Môžeš si to urobiť na stránke emiro.sk alebo tým, že pôjdeš do googlu a vyhladáš MBTI test osobnosti a urobíš si ho.

Následne ti to vyhodí viaceré informácie. Dozvieš sa, aké sú tvoje konkrétne silné stránky. Dozvieš sa, aké sú tvoje predpoklady pre ideálne povolanie.

Tak tiež pokiaľ vieš po anglicky, pôjdeš na stránku personalitypage.com, tak tam si môžeš prečítať ďalšie informácie o tvojom osobnostnom type.

Toto ti umožní spoznať samého/samú seba spôsobom, ktorý si doteraz nepoznal a nevedel a zvýši tvoju sebadôveru. Môžeš to urobiť hneď teraz.

Druhý krok a druhý nástroj pre zvýšenie tvojho sebavedomia pomocou spoznania tvojich silných stránok, je nasledovný.

Každý z nás má svoje silné stránky, každý z nás má so sebou rôzne víťazstvá, no dnes si ich nemusíš uvedomovať. Spoločnosť ich môže v tebe potláčať, kritizovať.

Drvivá väčšina ľudí sa sústreďí na vlastné nedostatky. Dokonca aj ja. Za posledné tri mesiace som schudol ako najväčší pán, ale miesto toho, aby som sa tešil každý deň, som nespokojný, že prečo som schudol iba 7 kíľ a nie 9.

Reálne by som mal byť spokojný, lebo som jedol veľa sladkostí a nezdravé veci.

Musíš si uvedomovať v každom jednom momente tvojho života, aké sú tvoje silné stránky a urobíš to nasledovne.

Pôjdeš a rozdelíš tvoj život na dekády. Závisí to od toho, koľko máš rokov. Ak máš 20-25 tak si rozdeľ tvoje časti života na päťročnice. Pokiaľ máš 30 a viac rokov, rozdeľ tvoj život na dekády.

Vezmi papier A4, rozdeľ tvoj život na dekády alebo ho rozdeľ na 4x 5 rokov lebo na tri dekády, na tom nezáleží.

Nasledovne urobíš to, že sa spýtaš samej/samého seba, aké boli tri hlavné víťazstvá v každej dekáde, či v každej päť ročnej etape tvojho života. Toto si napíšeš.

Keď nájdeš tri víťazstvá v každej dekáde alebo v každej päť ročnej etape, tak následne si napíšeš, aké vlastnosti ti mal, že si toto víťazstvo dosiahol. Aký talent, vedomosť, schopnosť, vlastnosť si mal, že si získal a dosiahol toto víťazstvo.

A môžu byť naozaj rôzne. Napríklad, že som získal hnedý pás v karate, keď som mal 13 rokov. Víťazstvo je už len to, že si sa naučil chodiť alebo víťazstvo je to, že si vyhral v rečnickej súťaži na strednej škole alebo v matematickej olympiáde.

Tých víťazstiev môže byť naozaj veľa. Dôležité je sadnúť si a spomenúť si na veci, ktoré boli víťazstvá v tvojom živote.

Čiže choď, vezmi tvoj život na dve, tri, štyri dekády, podľa toho koľko máš rokov. Napíš si, aké tri hlavné víťazstvá si dosiahol v každej dekáde alebo v každej päť ročnej dekáde tvojho života a následne si napíš, aké vlastnosti si mal, keď si toto víťazstvo dosiahol.

Tým si lepšie uvedomíš, aké sú tvoje silné stránky a že tieto stránky dokážeš využiť aj v ďalších oblastiach tvojho života.

Toto sú prvé dve úlohy, sprav si MBTI test, sprav si tento test, kde si pozrieš tvoje silné stránky z tvojho detstva a uvidíme sa v ďalšom videu.