

Stornuj Svoje Strachy **Skutočným Sebavedomím**



Martin Hlinka

V tomto videu mám pre teba ďalší návod ako spoznáš a uvedomíš si tvoje silné stránky. Zároveň tým naplníš tvoju túžbu a každý z nás sa chce cítiť rešpektovaný.

Keď toto použiješ správne, tak naplníš tvoju túžbu a zároveň zistíš tvoje silné stránky.

Je to návod, ktorý nesmierne pomohol mne samému v jednej etape môjho života a určite mi zvýšil moje sebavedomie v momente, keď som to potreboval.

Čo urobíš?

Spýtaš sa dvadsiatich ľudí v tvojom okolí, aké sú podľa nich tvoje silné stránky.

Urobíš to nasledovne: Na facebooku alebo na maily sa spýtaš ľudí túto otázku: „Ahoj, momentálne si robím kurz, ktorý mi pomôže sa lepšie vzdelávať a jedna z úloh je spoznať moje silné stránky a potreboval by som tvoju pomoc. Prosím ťa, aké sú podľa teba moje silné stránky? Zaberie ti to len 2 minúty a mne to veľmi pomôže.“

Ak chceš, môžem ti ja napísať, aké sú tvoje silné stránky.

Pošli to v ideálnom prípade 10, 20, 30-tim ľuďom.

Cieľom je získať čo najviac odpovedí od ľudí, ktorí ťa poznajú, zároveň od ľudí, a ktorých si dobre zapôsobil a ktorí o tebe v dobrom zmýšľajú.

Ako náhle si od ľudí pýtaš svoje silné stránky, tak oni o tebe začnú premýšľať pretože si ich uvedomia.

Hlavné je to, že ty budeš mať pred sebou list od 10-tich alebo 20-tich ľudí a nie všetci ti dajú odpoveď a možno že im bude treba napísať znovu, ale určite sa nezastavuj skôr, než budeš mať minimálne 10 odpovedí, ktoré potrebuješ získať.

Keď ich máš, tak je to zároveň potvrdenie od druhých ľudí, že máš silné stránky.

Čo s tým?

Zober si a vytlač si tieto odpovede, postrihaj si ich, nalep si to na dvere tvojej izby a čítaj si to.

Každé ráno čo urobíš je, že si čítaš tvoje silné stránky a večer pres spaním tiež.

Tým si potvrdzuješ, že áno ty máš silné stránky, že v tom to si špeciálny/a, úžasný/á.

Reálne choď a čítaj si to, pretože to zvýši tvoje sebavedomie. Začneš o sebe lepšie zmýšľať a to ti zvýši tvoju sebadôveru.

Čo robiť, ak si introvert? Ja som túto techniku poradil v minulosti viacerým ľuďom a niektorí urobili strašnú vec, že to poslali 4 ľuďom a z toho dostali jednu odpoveď.

Naozaj musíš ísť a napísať to 10tim, 20tim alebo 30tim ľuďom.

Vôbec nerieš, či ti odpoveď dajú alebo nie. Choď, napíš im to a vydoluj z nich tú odpoveď.

Potrebuješ mať minimálne 10 odpovedí, aby táto technika bola efektívna a aby zvýšila tvoju sebadôveru.

Štvrtá technika, ktorá zvýši tvoju sebadôveru je, písanie si denníka.

Zatiaľ čo prvé tri úlohy sú jednorazové v tom, že jeden krát to urobíš a jeden krát si to vytlačíš.

Písanie si denníka je záležitosť na minimálne niekoľko mesiacov, možno že rokov a možno do konca tvojho života.

Avšak chceš to robiť. Chceš si písať denník.

Prínos nebudeš mať behom najbližšieho týždňa, to určite nie. Prínos budeš mať najbližšie v priebehu niekoľkých mesiacov.

Ale ak by si sa ma spýtal, „Martin, aká je najlepšia technika na osobnostný rozvoj, na profesný rozvoj?“ Tak by som ti povedal, je to denník a seba analýza.

JA to tu mám spísané ako dve techniky a v skutočnosti je to založené na jednom princípe. V skutočnosti spoznávaš sám seba, nachádzaš vzorce v tvojom správaní a odstraňuješ veci z tvojho života, ktoré sú zlé a nežiadúce.

V tvojom živote tým pádom ostávajú veci, ktoré v ňom chceš mať.

Od teba chcem, aby si išiel a spisoval si každý večer to, čo sa v tvojom živote udialo, čo si riešil alebo aký problém si riešil a tri veci, za ktoré si vďačný/á.

Tých dôvodov je veľa, prečo to robíš. Nájdeš nepriaznivé veci, ktoré sa ti v živote ukazujú.

Nájdeš vzorce tvojich problémov, odhalíš príčiny tvojich problémov, ktoré ti dnes znižujú sebadôveru a tieto problémy vieš tým pádom lepšie vyriešiť.

Zároveň uvidíš ten postup, ktorý robíš.

Také vylepšenie môže byť, pokiaľ sa zároveň učíš angličtinu a píšeš si tento denník po anglicky, tak tým pádom si v bezpečí. Vieš precvičiť tvoju angličtinu ešte skôr, než ňou musíš začať rozprávať.

Piata úloha je: Rob túto seba analýzu každú nedeľu. Naozaj si daj odpovede na každú jednu z týchto 21 otázok.

Zaberie ti to možno pol alebo trištvrte hodinu, ale hovorím ti, toto je absolútne reálne najlepšie nástroj pre zvýšenie tvojej sebadôvery, aký môžeš vôbec kedy mať.

Hovorím to na mojej vlastnej skúsenosti, že za posledný rok, čo používam denník a robím si seba analýzu, tak som sa naučil viacej, než za celý život pred tým.

Mal som väčší osobnostný rast, väčší profesný rast, odstránil som strachy ktoré som mal kompletne celý život.

Je to možné vďaka tomu, že v bežnom živote máš určité problémy, ktoré riešiš. Toto nie sú skutočné problémy.

Sú to v skutočnosti iba prejavy nejakého hlbokého problému, ktorý sa nachádza niekde pod povrchom, ktorý v bežnom živote neodhalíš, pretože na to, aby si ho odhalil si k tomu musíš sadnúť.

Dostaneš návod, ako konkrétne tieto problémy odhalíš.

Denník je jedna časť. Ja som mal rôzne strachy v rôznych oblastiach môjho života, ktoré znižovali moju sebadôveru.

Keď som začal spísať tento denník, tak som objavil dôvody problémov, ktoré som mal vo svojom živote a následne som ich vedel lepšie vyriešiť.

Akým konkrétnym spôsobom? Tým, že som si kládol konkrétne otázky, Čo som sa naučil za posledný týždeň? Aký moment vo mne zanechal najsilnejšiu spomienku a prečo?

Desiata otázka, čomu som sa vyhýbal a čo musí byť spravené.

Taktiež veľmi dôležité otázky: S čím som mal v minulosti problém, čo môže ovplyvniť nadchádzajúci týždeň? Čo bolo v posledný týždeň najväčší žrút času?

To sú otázky, ktorými odhalíš tvoje problémy.

Potom sú otázky, ktoré ti umožnia byť lepšie sústredení na dosahovanie tvojich cieľov. Konkrétne, aké sú moje tri ciele na nasledujúce tri roky? Čo mám urobiť ďalší týždeň?

Taktiež sú otázky, ktoré ti zvyšujú sebadôveru.

Čo boli moje najväčšie víťazstvá za posledný týždeň? Ktorý moment vo mne zanechal najsilnejšiu myšlienku a prečo?

Špeciálne ťa chcem upozorniť na otázku, čo bol posledný týždeň najväčší žrút mentálneho priestoru.

Čo to znamená?

Znamená to nasledovné: Keď niečo robíš, môžeš rozmýšľať nad rôznymi vecami a existujú myšlienky, ktoré sú produktívne, ktoré ťa vedú v živote tam, kam chceš ísť. Sú veci, nad ktorými keď rozmýšľaš, tak sú neproduktívne.

Je ti to úplne na nič.

Pokiaľ na sebe pracuješ, tak sa chceš vyvarovať myšlienkam, ktoré sú ti zbytočné. To spadá do toho, že najväčší žrút mentálneho priestoru, nad čím som premýšľal a bolo to úplne zbytočné.

Aké veci som robil alebo som nemal robiť a neboli produktívne a nič v živote mi nedali alebo iba mi vzali. Alebo aká vec v mojom živote, by mi spôsobila stres. TO spadá sem.

V prípade, že budeš spisovať odpovede každý jeden týždeň na tieto otázky, tak odhalíš príčiny tvojich problémov. Reálne odstrániš príčiny tvojich problémov, pre ktoré máš dnes nízke sebavedomie alebo kvôli ktorým sa ti nemusí dariť v niektorých oblastiach tvojho života a vďaka tomu ich vieš odstrániť.

Hneď, okamžite ich eliminovať, zvýšiť tvoju sebadôveru, opraviť problém, ktorý máš v tvojom živote, odstrániť tento strach a následne žiť život, ktorý je lepší, plnohodnotnejší.