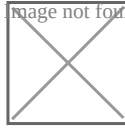


10 καλοί λόγοι για να έχεις αυτοπεποίθηση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Όχι «δέκα τρόποι να έχεις αυτοπεποίθηση». Δέκα λόγοι για τους οποίους αξίζεις όλη την αυτοπεποίθηση του κόσμου. Κι ας μην το καταλαβαίνεις.

Ρώτα δέκα τυχαίους ανθρώπους τι θα ήθελαν να αλλάξουν στον εαυτό τους αν μπορούσαν, και βάζουμε στοίχημα πως η συντριπτική πλειοψηφία θα απαντήσει «να είχα περισσότερη αυτοπεποίθηση». Οι υπόλοιποι θα πουν ότι θα ήθελαν απλώς να είναι πιο αδύνατοι, απάντηση που πάλι με την έλλειψη αυτοπεποίθησης έχει να κάνει, απλώς δεν το συνειδητοποιούν.

Δυστυχώς και αδίκως, η αυτοπεποίθηση είναι ένα από τα σπανιότερα γνωρίσματα του ανθρώπινου είδους. Και δεν θα 'πρεπε. Έχεις δέκα πολύ καλούς λόγους να πιστεύεις στον εαυτό σου. Τους εξής.

Κάποτε, πριν από πολλά πολλά χρόνια, ήσουν το γρηγορότερο σπερματοζωάριο ανάμεσα σε εκατομμύρια άλλα.

Έχεις τουλάχιστον έναν άνθρωπο (πιθανότατα και περισσότερους) στη ζωή σου που **σε αγαπάει πολύ, ακριβώς όπως είσαι**. Ακόμα και αν δεν το ξέρεις.

Έχεις καταφέρει ένα σωρό πράγματα. Μπορεί να είναι απλά και τετριμμένα, ή να επιλέγεις να τα βλέπεις έτσι, αλλά ακόμα και το να επιβιώσεις 12 χρόνια ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος δεν είναι καθόλου λίγο.

Έχεις ακούσει τουλάχιστον ένα κομπλιμέντο που σου ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση κάποια στιγμή στη ζωή σου. Μετά βέβαια επέλεξες να το ξεχάσεις, και να θυμηθείς τα αρνητικά σχόλια που έχεις ακούσει στη ζωή σου, γιατί έτσι λειτουργεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος. Θυμήσου το –εν ανάγκη γράψ’ το, και διάβαζέ το όποτε αισθάνεσαι την αυτοπεποίθησή σου να χτυπά ιστορικό χαμηλό.

Είσαι καλός σε κάτι. Μπορεί να έχεις χιούμορ, να λύνεις μαθηματικές εξισώσεις με κλειστά τα μάτια, ή να ξέρεις να ανοίγεις κρασί χωρίς ανοιχτήρι. Δεν έχει σημασία σε τι –αρκεί που είσαι καλός σε κάτι.

Είσαι σίγουρα όμορφος στα μάτια κάποιου. Ακόμα και αν δεν σ’ το έχει πει.

Έχεις πετύχει τουλάχιστον έναν στόχο που έβαλες κάποτε. Ακόμα κι αν ήταν απλώς να χορέψεις μπλουζ με τη Μαιρούλα στην Γ’ Δημοτικού.

Έχεις καταφέρει έστω μία φορά να κάνεις κάποιον που ήταν στεναχωρημένος να αισθανθεί καλύτερα. Κι αυτό είναι ένα από τα σπουδαιότερα πράγματα που μπορεί κανείς να κάνει.

Είναι δυσκολότερο να δοκιμάσεις να κάνεις κάτι έχοντας μειωμένη αυτοπεποίθηση, και φοβούμενος ότι θα αποτύχεις. Άρα **είσαι και γενναίος**, αφού έχεις δοκιμάσει να κάνεις διάφορα πράγματα όλα αυτά τα χρόνια που ζεις –άσχετα σε πόσα απ’ αυτά πέτυχες και σε πόσα όχι.

Τα καλύτερα είναι μπροστά σου.

Η.Κ.

Πηγή: in2life.gr