

# Cvičení pro zlepšení sebevědomí

Autor: Qark

Datum: 10. 08. 2007 18:01

URL: <http://www.qark.net/clanek/cviceni-pro-zlepseni-sebevedomi>

---



Lidé se často ptají, jak mohou zlepšit své sebevědomí a žádají nejlépe nějakou rychlou a lehkou radu. Ideální by pro ně bylo si ho koupit za stovku v obchodě, strčit do kapsy a hotovo. Jenže sebevědomí se koupit v obchodě nedá, v obchodě ho však lze získat zadarmo! Jediné, co k tomu bude potřeba, je chtít se vyvíjet a zlepšovat.

Na toto cvičení pro zlepšení sebevědomí budete potřebovat nějaký větší prostor, kde jsou lidé, které něco spojuje [1]. Může to být například škola, univerzita, nádraží, ale ze všeho nejlepší jsou super a hypermarkety - prostě obchodní domy.

Cílem cvičení je vyčarování úsměvu na tváři druhého člověka. Jednoduše se pokusíte ostatní lidi pozitivně naladit natolik, aby se na vás usmáli. Myslíte, že to není problém? Nehádejte, ale vyzkoušejte si to! Lidé mají totiž tendenci se v posuzování sebe sama přeceňovat. Jakmile to však zkusíte v reálu, uvidíte sami, že to vůbec jednoduché není.

Vtip totiž spočívá v tom, že se cvičení velmi obtížně provádí, když nemáte dostatek sebevědomí, protože vysíláte špatné signály, jste křečovití a celkově nevzbuzujete pozitivní dojem. Dokud nebudete mít dostatek sebevědomí, nepodaří se vám to!

Cvičení se tedy dá lehce zvládnout pouze v případě, že budete vyzařovat pohodu a energii. To znamená, že se budete cítit skvěle a budete o tom sami přesvědčeni! Po navázání pozitivního očního kontaktu se stačí následně jen jednoduše usmát a přenést celou energii na druhého člověka. Vzhledem k tomu, že vy sami se cítíte dobře, vaše tělo automaticky vysílá kladné signály, které se odráží ve vašich pohybech a celkovém výrazu. Druhý člověk celou situaci podvědomě přečte přesně, jak ji vy prezentujete, tím pádem z vás získá dobrý pocit, který se projeví přímým ovlivněním jeho mimiky i nálady. Následným pohledem do očí, spojeným s úsměvem, v něm zaktivujete přirozenou zrcadlovou reakci. On se naladí na stejnou notu a bude ji podvědomě kopírovat.

Jak už jsem zmínil, opravdu toho nejde dosáhnout (opakovaně) bez vlastní sebejistoty. Pokud však budete cvičit a zkoušet to při každé možné příležitosti, rychle vám dojde, že celý výsledek opravdu leží pouze ve vašich rukách - což je pochopitelně jedním z cílů celého cvičení. Navíc díky opakování v sobě potlačíte křečovitost, kterou nahradíte přirozeností - ať už jde o úsměv, či celkovou mimiku.

Výhoda tohoto cvičení spočívá v tom, že případné nezdary nepodryvají a neboří vaše základy nabytého sebevědomí. Lidé s vámi maximálně pouze nenavážou pozitivní oční kontakt, případně nebudou reflektovat úsměv. Nevýhoda závisí jedině na faktu, že se dost blbě cvičení provádí doma u počítače. Takže musíte vyrazit mezi lidi a najít v sobě dostatečně pozitivní myšlenku, kterou si udržíte natolik, abyste se cítili fajn, a aby tento pocit mohl být následně prezentován vašim celkovým

vzezřením. Navíc se tak naučíte pracovat sami se sebou, získáte kontrolu nad svými pocity a objevíte svoji hodnotu a možnosti. A v tom spočívá základ budování sebevědomí.

Pokud vám mohu doporučit, nevybírejte si ze začátku lidi, ke kterým máte vztah, jenž vás psychicky zneklidňuje. To znamená, ne žádné pěkné slečny! Zkoušejte to na obyčejné lidi. Babičky, maminky s dětmi, manžele, děti, a podobně. Cílem není žádné balení, ale schopnost měnit náladu druhého člověka svojí vlastní existencí, tj. uvědomění si sama sebe jako bytosti, která dokáže ovlivňovat dění okolo.

Mimochodem, nezapomínejte na to, že úsměv otevírá cestu k duši. Jakmile druhého člověka rozesmějete, máte vyhráno. Pokud se naučíte prezentovat sebe sama jako sebevědomého člověka, který dokáže rozdávat energii, pomůže vám to nejen v získávání dívek, ale také v profesním životě.

Poznámka pod čarou:

[1] Společný účel je vhodný k tomu, že v takové komunitě nevzniká žádné napětí, takže lze pracovat se všemi lidmi bez negativního externího pnutí (jediné možné negativní reakce tudíž mohou vznikat pouze na základě konkrétního citového rozpoložení daného člověka, které je však nyní námi ovlivnitelné)