

Katarzyna Klar

JAK W 5 PROSTYCH KROKACH ODBUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE



Dlaczego ten ebook jest tak wartościowy? Bo przetestowałam te metody osobiście i zmiana, której doświadczyłam przerosła moje najśmielsze oczekiwania, dlatego dzielę się nią z Tobą, abys również mogła tego doświadczyć. Powodzenia

KASIA KLAR

Droga Czytelniczko,

Trzymasz w rękach przewodnik, który może odmienić Twoje życie. Pewność siebie jest jak FUNDAMENT domu – bez niej trudno budować stabilne i satysfakcjonujące życie. Niezależnie od tego, czy Twoja pewność siebie została nadszarpnięta przez trudne doświadczenia, czy może nigdy nie miałaś jej zbyt wiele, ten ebook poprowadzi Cię przez praktyczny proces jej odbudowy.



Każda z nas zasługuje na życie pełne odwagi i wiary we własne możliwości. Pamiętaj, że odbudowa pewności siebie to proces, który wymaga czasu i praktyki, ale rezultaty są warte każdego wysiłku.

„Kiedy uwierzysz, że możesz, to już jesteś w połowie drogi.”

Bruce Lipton

O mnie



Jestem strażką dobrostanu psychicznego. Przez 17 lat pracowałam w sprzedaży usług, od ponad 7 zarządzam zespołami, odpowiadam za rozwój biznesu i ludzi. Ponad rok temu przesłam wypalenie zawodowe, które zmieniło wszystko. Po okresie odbudowy rozpoczęłam edukację w szkole coachingu i terapii, w przyszłości planuję zostać psychoterapeutą. Obecnie buduję markę osobistą, prowadzę sesje 1na1, szkolenia oraz mentoringi i warsztaty rozwojowe.

Zapraszam Cię w podróż przez 5 sprawdzonych kroków, które pomogły już wielu osobom odzyskać wiarę w siebie i swoje możliwości.

Krok 1: Rozpoznaj Swoje Mocne Strony

Pierwszym krokiem w odbudowie pewności siebie jest uświadomienie sobie, że każdy z nas posiada unikalne talenty i umiejętności. Często skupiamy się na swoich słabościach, zapominając o swoich zaletach.

“

"Twoje talenty i umiejętności są jak narzędzia w skrzynce — musisz wiedzieć, co posiadasz, zanim zaczniesz budować."

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

1. ****Dziennik mocnych stron****
Przez tydzień zapisuj codziennie minimum trzy rzeczy, które zrobiłeś dobrze. Mogą to być nawet drobnostki, jak przygotowanie pysznego posiłku czy pomocna rada udzielona przyjacielowi.
2. ****Lista osiągnięć****
Spisz wszystkie swoje dotychczasowe osiągnięcia – od ukończenia szkoły, przez naukę nowych umiejętności, po trudne rozmowy, które odbyłaś. Wracaj do tej listy, gdy poczujesz zwątpienie.
3. ****Feedback od innych:**** Zapytaj 3-5 bliskich osób, co według nich jest Twoją najmocniejszą stroną. Często inni dostrzegają w nas zalety, których sami nie widzimy.





pro TIP

* Nie spiesz się z listą osiągnięć, daj sobie czas, uzupełniaj listę nawet przez kilka tygodni, jeśli coś Ci się przypomni

*Afirmacje działają cuda, ale ja osobiście zaprzestałam, jakoś tego nie poczułam na dłużej, nie wszystko jest dla każdego

Krok 2: Zmień swój wewnętrzny dialog

Sposób, w jaki rozmawiamy sami ze sobą, ma ogromny wpływ na naszą pewność siebie. Krytyczny wewnętrzny głos może skutecznie podcinać nam skrzydła.

“

"Twój umysł to potężne narzędzie — możesz go użyć, by się wspierać lub sabotować. Wybór należy do Ciebie."

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

1. ****Obserwacja myśli:**** Przez jeden dzień zapisuj swoje negatywne myśli na swój temat. Wieczorem przeczytaj je i zastanów się: Czy powiedziałbyś te same słowa przyjacielowi w podobnej sytuacji?
2. ****Przekształcanie myśli:**** Weź swoje negatywne myśli i przekształć je w konstruktywne lub wspierające. Na przykład, zamiast "Jestem beznadziejny w prezentacjach" powiedz "Moje umiejętności prezentacji wciąż się rozwijają, a każda praktyka mnie wzmacnia".
3. ****Afirmacje:**** Wybierz 2-3 pozytywne, ale realistyczne afirmacje i powtarzaj je codziennie, najlepiej przed lustrem. Na przykład: "Radzę sobie z wyzwaniami najlepiej jak potrafię" lub "Z każdym dniem staję się silniejszy i pewniejszy siebie".



“

"Odwaga to nie brak strachu, ale działanie pomimo niego. Każdy mały krok buduje Twoją pewność siebie jak cegły wznoszące mur."

Krok 3: Działaj Pomimo Strachu

Pewność siebie nie bierze się z myślenia o działaniu, ale z samego działania. Kluczem jest tu stopniowe wychodzenie ze strefy komfortu. Spróbuj i sama poczuj, jak stopniowe, prawie niezauważalne kroki przeprowadzą Cię tą drogą w zupełnie inne miejsce. Co jakiś czas obejrzyj się za siebie i zobacz ile już za Tobą. Nie porównuj się do innych, porównuj się do siebie z kiedyś.



ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

1. ****Metoda małych kroków:****
Wypisz działanie, które wzbudza Twój lęk (np. publiczne wystąpienia). Następnie rozpisz je na mniejsze kroki (np. przemówienie przed lustrem, przed przyjacielem, w małej grupie itd.) i realizuj je po kolei.
2. ****Wyzwanie 30-dniowe:**** Przez 30 dni podejmuj codziennie jedno małe działanie, które lekko wykracza poza Twoją strefę komfortu. Zapisuj swoje odczucia przed i po.
3. ****Celebrowanie porażek:**** Zacznij doceniać swoje porażki – zapisz, czego się z nich nauczyłeś i jak Cię wzmocniły. Zmień perspektywę z "porażki" na "lekcje".





pro TIP

Brzmi jakbyś potrzebowała wydłużyć dobę? Na początek weź dla siebie to, co najbardziej z Tobą rezonuje, jeśli się sprawdzi - sięgnij po kolejne, nie rób nic na siłę, bo wtedy na pewno się nie uda

Krok 4: Zadbaj o ciało i umysł

Pewność siebie ma silny związek z naszym samopoczuciem fizycznym i psychicznym. Trudno czuć się pewnie, gdy jesteśmy zmęczeni, głodni czy zestresowani.

“

Traktuj swoje ciało i umysł jak świątynię — z szacunkiem i troską. Twoja pewność siebie rozkwitnie w środowisku, które dla niej tworzysz.”*

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

1. Rutyna regeneracyjna:** Stwórz codzienną rutynę, która pomoże Ci się zregenerować – może to być poranny spacer, wieczorna kąpiel czy 10 minut medytacji.
2. Aktywność fizyczna:** Wprowadź do swojego planu regularną aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność. Ruch uwalnia endorfiny, które poprawiają nastrój i zwiększają energię.
3. Zdrowe granice:** Naucz się mówić "nie" bez poczucia winy i ustalać zdrowe granice w relacjach. Szanowanie własnych potrzeb to podstawa poczucia własnej wartości.



“

Otaczaj się ludźmi, którzy wierzą w Ciebie, nawet gdy Ty sam w siebie nie wierzysz. Ich wiara może być światłem, które poprowadzi Cię do własnej pewności siebie.

Krok 5: Otaczaj się wsparciem

Nasze otoczenie ma ogromny wpływ na to, jak postrzegamy siebie. Ludzie, z którymi spędzamy czas, mogą nas wznosić lub ciągnąć w dół. Możesz zmienić otoczenie, ale nie zawsze jest to łatwe, natomiast zawsze możesz zmienić sposób jego postrzegania i to jest już coś, na co zdecydowanie masz wpływ.



ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

1. ****Audyt relacji:**** Wypisz 5-10 osób, z którymi spędzasz najwięcej czasu. Przy każdej osobie zanotuj, czy po spotkaniu z nią czujesz się lepiej czy gorzej. Staraj się spędzać więcej czasu z tymi, którzy Cię wspierają.
2. ****Grupa wsparcia:**** Dołącz do grupy osób o podobnych zainteresowaniach lub celach. Może to być klub książki, grupa biegowa czy kurs rozwoju osobistego.
3. ****Mentor lub coach:**** Jeśli to możliwe, znajdź mentora lub coacha, który pomoże Ci rozwinąć skrzydła i wesprze w trudnych momentach.



Podsumowanie

Odbudowa pewności siebie to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i konsekwencji. Pamiętaj, że nie musisz robić wszystkiego naraz – wybierz jedno ćwiczenie z każdego kroku i zacznij już dziś.

Najważniejsze jest, by pamiętać, że pewność siebie nie jest cechą wrodzoną – to umiejętność, którą można rozwijać przez całe życie. Każdy upadek to okazja, by powstać silniejszym, a każde wyzwanie to szansa na wzrost.

Wierzę w Ciebie i Twoją zdolność do zbudowania niezachwianej pewności siebie. Powodzenia w tej niezwykłej podróży!



Zapraszam do kontaktu



katarzyna.klar



kontakt@katarzynaklar.pl



www.katarzynaklar.pl

Dziękuję
