ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ vo. 4

Καλωσόρισες στη σειρά «η πραγματική ελευθερία».
Η Ομάδα Ενθάρρυνσης και Στήριξης πληροφορεί απλώς εφήβους και γονείς για πιο σύγχρονες, εξελιγμένες και αποτελεσματικές αντιλήψεις της ζωής. Εκδίδει τη σειρά Η Πραγματική Ελευθερία για τους εφήβους και Ο Σύγχρονος Γονιός για τους γονείς.
Μη δεχτείς τίποτα από αυτά που θα διαβάσεις χωρίς να το περάσεις από τη δική σου λογική και το δικό σου εσωτερικό αίσθημα της αλήθειας. Την απόλυτη ευθύνη για τη ζωή σου την έχεις πάντα εσύ.
Αν χρειάζεσαι καθοδήγηση, ρώτα τους γονείς, το γιατρό, τον ψυχολόγο ή τον πνευματικό σου.
Προτείνουμε να δεις τα προηγούμενα άρθρα της σειράς.
==========

Τι εννοούμε με τη λέξη αυτοπεποίθηση; Εννοούμε ότι έχεις εμπιστοσύνη στην ικανότητά σου να ολοκληρώσεις κάποιο έργο ή να πετύχεις σε κάποια δραστηριότητά σου. Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να το εκτελέσεις τέλεια. Δε σημαίνει ότι μπορείς να το κάνεις καλύτερα απ' τους άλλους. Απλώς σημαίνει ότι δε φοβάσαι να δοκιμάσεις κάτι καινούργιο,δε φοβάσαι να επιτρέψεις στον εαυτό σου να πειραματιστεί με καινούργιες δραστηριότητες και ν' αποκτήσεις έτσι νέες ικανότητες.

Αυτοπεποίθηση σημαίνει ότι είσαι αρκετά σίγουρος για τον εαυτό σου, ώστε ν' αναλαμβάνεις ευθύνες και να τις εκτελείς όσο μπορείς καλύτερα. Σημαίνει ότι πιστεύεις πως έχεις την ικανότητά να μαθαίνεις και να βελτιώνεις τις ικανότητες και τα ταλέντα σου. Σημαίνει πως συνειδητοποιείς ότι υπάρχουν μέσα σου ικανότητες που δεν έχεις ακόμα ανακαλύψει ή αναπτύξει. Σημαίνει ότι πιστεύεις πως μπορείς να μαθαίνεις και ν' αποκτάς ικανότητες σε νέες δραστηριότητες κάτω από καθοδήγηση και με εξάσκηση.

Δε σημαίνει ότι περιμένεις απ' τον εαυτό σου να ξέρει πώς να κάνει διάφορα πράγματα χωρίς την καθοδήγηση αυτών που έχουν περισσότερη πείρα από σένα. Σημαίνει ότι είσαι πανέτοιμος ν' ακούσεις τη συμβουλή αυτών που ξέρουν περισσότερα και να χρησιμοποιήσεις τις συμβουλές τους, που θα σε βοηθήσουν να μάθεις πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά.

Γιατί μερικοί άνθρωποι δεν έχουν αυτοπεποίθηση;Γιατί μερικοί απ' αυτούς έχουν ακούσει από τους γονείς ή τους δασκάλους τους πως δεν είναι ικανοί, πως είναι τεμπέληδες,πως δεν τα καταφέρνουν,πως δεν είναι καλοί ή πως δεν πρόκειται ποτέ να πετύχουν στη ζωή τους. Μας μεταδίδουν αυτά τα άσχημα και λαθεμένα μηνύματα, γιατί πιστεύουν ότι με το να μας μιλήσουν μ' αυτόν τον αρνητικό τρόπο θα μας κάνουν να ενεργοποιηθούμε και ν' αναγκαστούμε να εκδηλώσουμε περισσότερο το εσωτερικό μας δυναμικό. Έτσι έχουν μάθει από τις δικές τους παιδικές εμπειρίες. (Ναι, οι γονείς και οι δάσκαλοι σου ήταν κάποτε πέντε χρονών. Θυμήσου το αυτό και κατανόησε τους.)

Όμως πολλές φορές συμβαίνει το αντίθετο. Αρχίζουμε να πιστεύουμε ότι δεν είμαστε ικανοί ή καλοί. Έτσι χάνουμε την αυτοπεποίθησή μας και τις περισσότερες φορές ακόμα και την αυτοπαραδοχή. Είναι κρίμα να πιστεύουμε αυτές τις αναλήθειες και να χάνουμε έτσι την πίστη στον εαυτό μας. Κάθε άνθρωπος έχει μέσα του μεγάλη νοημοσύνη, δύναμη και ικανότητα. Είμαστε ικανοί για πολύ περισσότερα πράγματα απ' ό,τι μπορούμε να φανταστούμε.

Άλλοι χάνουν την αυτοπεποίθησή τους γιατί φοβούνται να κάνουν κάποιο λάθος. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι ο καθένας κάνει λάθη. Ακόμα κι οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι κυβερνητικοί και οι ιερείς κάνουν λάθη. Όλοι είμαστε άνθρωποι και κάνουμε λάθη. Δεν είναι κακό να κάνει κάποιος λάθος,αρκεί να συνειδητοποιήσει τι μπορεί να μάθει από τα λάθη του και δεν τα επαναλάβει. Τα λάθη γίνονται πρόβλημα, όταν επαναλαμβάνουμε τα ίδια και τα ίδια ξανά και ξανά. Αλλιώς είναι ένα πολύ φυσικό μέρος της διαδικασίας της μάθησής μας. Ο Τόμας Έντισον έκανε 10.000 αποτυχημένες προσπάθειες, μέχρι να φτάσει στην επιτυχία,να δημιουργήσει δηλ. μια ηλεκτρική λάμπα.

Συνήθως δε θέλουμε να κάνουμε λάθη, γιατί φοβόμαστε ότι οι άλλοι θα μας απορρίψουν ή δε θα μας αγαπούν πια. Θα πρέπει όμως να καταλάβουμε ότι ακόμα κι αν σε μερικές περιπτώσεις ο γονιός ή ο δάσκαλός, μάς μιλήσει με αρνητικό τρόπο, όταν κάνουμε κάποιο λάθος, αυτό δε σημαίνει ότι δε μας αγαπά ή δε νοιάζεται πια για μας. Απλώς γονείς και δάσκαλοι με το δικό τους λαθεμένο τρόπο, προσπαθούν να μας βοηθήσουν να κάνουμε λιγότερα λάθη. Αυτό δε σημαίνει πως μας αγαπάνε λιγότερο. Κι αν σε μερικές περιπτώσεις συμβαίνει και αυτό, το πρόβλημα είναι δικό τους και όχι δικό μας. Δεν είμαστε λιγότερο αξιαγάπητοι. Θα πρέπει τελικά να μάθουν να μας δέχονται με τις αδυναμίες και τα λάθη μας, όπως και εμείς να τους δεχόμαστε με τις δικές τους αδυναμίες και τα δικά τους λάθη.

Ιδέες για να δοκιμάσεις

Διάλεξε μια καινούργια ικανότητα ή δραστηριότητα που θα' θελες ν' αρχίσεις αλλά δίσταζες μέχρι τώρα, γιατί δεν ήσουν σίγουρος για τον εαυτό σου. Θα μπορούσε να είναι να πλησιάσεις κάποιον και να του μιλήσεις ή να μάθεις να παίζεις κάποιο μουσικό όργανο, να μάθεις να χορεύεις, να ζωγραφίζεις, να μάθεις μια καινούργια γλώσσα ή ν' αναλάβεις οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα ή ευθύνη. Αποφάσισε σήμερα πώς θα οργανωθείς για ν' αρχίσεις αυτήν την καινούργια δραστηριότητα. Από ποιόν θα ζητήσεις βοήθεια; Ποια μέρα θ' αρχίσεις; Ποιες μέρες και ποιες ώρες θα εξασκήσεις αυτήν τη νέα δραστηριότητα; Είναι κάτι που πρόκειται να κάνεις μαζί με άλλους; Αποφάσισε και δράσε.

Εσωτερική Εμπειρία

Κάθισε ήσυχα με τη σπονδυλική σου στήλη ίσια ή ξάπλωσε ανάσκελα και άφησε τον εαυτό σου να χαλαρώσει με βαθιές αργές αναπνοές και μετά μετρώντας από το δέκα προς το ένα. Τώρα φαντάσου τον εαυτό σου με αυτοπεποίθηση. Φαντάσου ότι είσαι σίγουρος για τον εαυτό σου σε κάθε δραστηριότητα και ιδίως σ' αυτές για τις οποίες μέχρι σήμερα αμφέβαλες . Φαντάσου ότι νιώθεις σίγουρος για την ικανότητά σου να μελετάς, να μαθαίνεις και να πετυχαίνεις. Φαντάσου ότι νιώθεις άνετα,έχοντας αυτοπεποίθηση με τους φίλους σου. Φαντάσου τον εαυτό σου ευτυχισμένο και φιλικό με όλους τους ανθρώπους.

Θυμήσου

Αυτοπεποίθηση δε σημαίνει να νιώθεις καλύτερος ή πιο σημαντικός από τους άλλους. Αυτός που πραγματικά έχει αυτοπεποίθηση είναι ταπεινός και δε χρειάζεται να περηφανεύεται μπροστά στους άλλους. Επειδή είναι σίγουρος για τον εαυτό του, δεν του χρειάζεται να έχει την έγκριση ή τον θαυμασμό των άλλων.

Ερωτήσεις και θέματα για την αυτοπεποίθηση

1. Πού δυσκολεύεσαι να έχεις αυτοπεποίθηση;
2. Για ποιο λόγο αμφιβάλεις για τον εαυτό σου σε σχέση με αυτό;
3. Τι επιπτώσεις έχουν οι αμφιβολίες αυτές στη ζωή σου;
4. Ποιες σκέψεις θα σε βοηθήσουν να έχεις πιο πολύ αυτοπεποίθηση;
5. Γράψε μια περιγραφή του εαυτού σου με την αυτοπεποίθηση που θα ήθελες να έχεις – σαν να την έχεις ήδη. Περίγραψε πώς νιώθεις, λειτουργείς και συμπεριφέρεσαι τώρα που έχεις αυτοπεποίθηση.
6. Προχώρα.

Προτείνουμε να προχωρήσεις στα επόμενα άρθρα της σειράς.

Να είσαι καλά

Διαβάστε περισσότερα: http://www.beyourself-gr.com/