

# Pewność siebie jako istotny element osiągnięcia sukcesu

Czym jest pewność siebie i dlaczego ma tak duże znaczenie? Na to pytanie udzielono już wielu odpowiedzi, lecz w dzisiejszych czasach zdaje się być szczególnie istotne. Trudno jest stać się optymistą, kiedy borykamy się z niską samooceną lub doświadczamy poniżania ze strony innych osób. Jak zatem odnaleźć wiarę w siebie i osiągać wyznaczone cele?

## Istota pewności siebie

*Pewność siebie nie ma źródła w tym, że zawsze ma się rację, ale w braku obawy przed pomyłką. (Peter McIntyre)*

Pierwsze pytanie, jakie może nasunąć się na myśl, to dlaczego warto pracować nad samooceną i pewnością siebie? Duża część naszego społeczeństwa zapomina, że właśnie te cechy stanowią solidne fundamenty sukcesu. Kiedy wiesz, kim jesteś i masz zaufanie do własnego osądu, stajesz się bardziej zdeterminowany i chętny do podejmowania wyzwań. To pozwala osiągać lepsze wyniki w pracy, życiu osobistym oraz rodzinnym.

Bycie pewnym siebie to niezachwiana wiara we własne zdolności i umiejętności, bez względu na opinię otoczenia. To również chęć podejmowania ryzyka i dokładania wszelkich starań, aby osiągnąć lepsze wyniki. Niestety niska samoocena oraz brak wiary w to, co robimy, stanowią powszechny problem w obecnych czasach. Mogą one prowadzić do unikania wyjścia poza własną strefę komfortu oraz licznych zaburzeń natury psychicznej. Dlatego warto skorzystać z pomocy i skupić się nad poprawą tych aspektów, aby zwiększyć jakość swojego życia.

Pewność siebie często jest kojarzona z poczuciem własnej wartości, jednak to dwie odmienne rzeczy. Poczucie własnej wartości jest bez wątpienia kwestią o fundamentalnym znaczeniu, która wpływa na jakość naszego życia oraz relacji z innymi ludźmi. Wynika częściowo z poczucia akceptacji ze strony otoczenia, co w przypadku krytyki lub odrzucenia może negatywnie wpłynąć na samoocenę.

## Dlaczego pewność siebie ma tak duże znaczenie?

Nie jest tajemnicą, że aby osiągnąć pewność siebie, trzeba nad nią pracować. Chociaż jest ona niezbędna w prawie każdym aspekcie naszego życia, wiele osób zdaje się o niej zapominać. Warto zaangażować się w różne projekty, nawet te, w których nie czujemy się komfortowo. Osoby pozbawione tej umiejętności, zdecydowanie mają mniejsze szanse na osiągnięcie sukcesu, który mógłby otworzyć im drzwi do dalszego rozwoju.

Wyobraźmy sobie sytuację, gdzie ktoś próbuje przedstawić swoje racje na temat projektu, lecz z powodu zdenerwowania i ciągłego gubienia wątku tylko pogarsza sytuację. Z pewnością nie bylibyśmy skłonni do poparcia jego pomysłu lub sugestii. Z drugiej strony przekonuje nas osoba, która mówi jasno i na temat, trzyma głowę wysoko i odpowiada na pytania z pewnością siebie.

*Piotr Cywoniak*

Dlaczego tak jest? Odpowiedź jest prosta i nie wymaga skomplikowanego wyjaśnienia. Pewni siebie ludzie wzbudzają zaufanie innych, czy to swoich słuchaczy, współpracowników, szefów, klientów czy przyjaciół. Wymaga to skupienia się na mocnych stronach oraz świadomości tego, co osiągnęliśmy dzięki własnemu wkładowi, a co jest wrodzonym talentem. Zdobycie zaufania jest jednym z kluczowych sposobów na odniesienie sukcesu w życiu zawodowym i prywatnym.

## Budowanie pewności siebie w pracy

W miejscu pracy lubimy podziwiać osoby, które emanują pewnością siebie, traktując je jako wzór godny do naśladowania. Zdarza się również, że widzimy w nich egoistów, którzy często się przechwalają i nie dostrzegają niczego poza sobą. Nie należy jednak mylić pewności siebie z arogancją, zarozumiatością czy wywyższaniem się. Świadomość swoich kompetencji, w tym mocnych, jak i słabych stron jest bardzo dobrym prognostykiem na przyszłość. Taka postawa ułatwia rozwój, pomaga w dążeniu do wyznaczonego celu i osiągnięciu sukcesu zawodowego.

Zmiany w sposobie pracy, takie jak długotrwałe okresy nieobecności, zazwyczaj negatywnie wpływają na pewność siebie wielu ludzi. Niektórzy z nich, po powrocie do obowiązków zawodowych po rocznej lub dłuższej przerwie doświadczają braku motywacji i wiary we własne możliwości. Często mają także trudności z zabieraniem głosu na spotkaniach lub czują się zagubieni i odizolowani, szczególnie pracując samodzielnie w domu. W takich sytuacjach należy rozważyć podjęcie działań takich jak uczestnictwo w szkoleniach, praca w zespole oraz skorzystanie z terapii. Rozwijanie relacji interpersonalnych i aktywności w środowisku zawodowym niewątpliwie może pomóc w powrocie do odzyskania motywacji oraz pewności siebie.

## Sposoby wzmacniania pewności siebie

Aby poradzić sobie ze spadkiem pewności siebie, zacznijmy od znalezienia przyczyn problemu. Jeśli mamy trudności z wykonywaniem pewnych zadań, warto podążać w tym kierunku i rozwijać swoje umiejętności. Poznajmy lepiej siebie, żeby stworzyć plan działania, który pomoże poprawić te obszary, gdzie czujemy się mniej pewni. Często osoby po ciężkich przeżyciach uważają, że nie zasługują na szczęście, usprawiedliwiając złe traktowanie przez innych. Jest to błędne przekonanie, które może prowadzić do autodestrukcji i utrudniać budowanie zdrowych relacji.

Budowanie pewności siebie w dłuższej perspektywie bez wątpienia będzie wymagać więcej czasu, aby wprowadzić konkretne zmiany w stylu życia oraz stworzyć solidny plan działania. Dobrym sposobem jest zmiana nawyków i skupienie się na tych, które są w stanie poprawić naszą samoocenę. Pamiętajmy też o wyznaczaniu celów, które jesteśmy w stanie zrealizować. To pozwoli nam funkcjonować i osiągać sukcesy krok po kroku, wzmacniając determinację i systematyczność.

Pewność siebie jest kluczowym elementem do osiągnięcia sukcesu w życiu zawodowym i prywatnym. Nie polega ona na tym, aby zawsze mieć rację, ale na braku obawy przed niepopętnianiem błędów. Odwaga i przekonanie o swojej wartości pomaga w podejmowaniu ważnych decyzji oraz dążeniu do osiągnięcia wymarzonych celów. Pamiętajmy, że rozwój i

*Piotr Cywoniak*

praca nad sobą znacząco poprawiają samoocenę oraz budują i utrzymują pewność siebie na wysokim poziomie.

*Piotr Cywoniak*