

Önbizalom

Önbizalom összefoglaló

Mi az önbizalom? Az önbizalom az a belső meggyőződés, hogy képesek vagyunk megoldani feladatokat, kezelni a kihívásokat és megérdemelnünk a sikert és a tiszteletet. Nem azt jelenti, hogy mindig mindent tökéletesen csinálunk, hanem hogy bízunk a képességeinkben és döntéseinkben.

Önbizalom és önértékelés:

- **Önértékelés:** mennyire értékeljük magunkat.
- **Önbizalom:** mennyire bízunk a képességeinkben.

Jellemzők magas önbizalom esetén:

- Nyitott a kihívásokra, nem fél hibázni.
- Magabiztosan kommunikál.
- Tud nemet mondani.
- Reálisan értékeli önmagát.
- Pozitív énképpel rendelkezik.

Jellemzők alacsony önbizalom esetén:

- Gyakran kételkedik a döntéseiben.
- Mások visszajelzésére támaszkodik.
- Félelem a kudartól.
- Nehezen vállal új kihívásokat.

Az önbizalom fejlesztése:

1. Önismeret növelése: ismerd fel erősségeidet és gyengeségeidet.
2. Pozitív belső beszéd: figyelj a saját monológodra.
3. Kihívások vállalása: kis lépésekkel lépj ki a komfortzónádból.
4. Célok kitűzése: reális célok növelik a sikerélményt.
5. Önelfogadás: fogadd el, hogy nem kell tökéletesnek lenned.