

- Pozitivno govorite o sebi – jačate samopoštovanje, a i drugi će vas više poštivati, te tako opet jačate samopouzdanje - *(primjeri)*
- Cijeni nešto u svom izgledu – loša slika o sebi znači nisku razinu samopouzdanja
- Klonite se „čangrizavaca“ (ljudi koji se stalno žale) – povući će vas za sobom. Družite se sa uspješnim ljudima i dobit ćete nadahnuće za stvaranje vlastitog uspjeha.
- Kad ste potišteni i osuđujete sami sebe, postanite svoj najbolji prijatelj i vaše će samopouzdanje odmah ojačati (vježba)
- Promijeni negativno mišljenje o sebi – vježbajte um, vjerujte u vaše pozitivne osobine
- Uvijek gledaj naprijed, prema pozitivnoj budućnosti, nemoj žaliti za prošlosti i okrivljavati se. Potrudi se da ne ponavljaš iste greške, uči na njima.
- Prestani biti žrtva i reci „NE“
- Odvoji vrijeme samo za sebe – vaše potrebe se jednako važne kao i potrebe ostalih. Isticanjem vlastitih potreba naglašavamo svoju vrijednost i jačamo samopouzdanje
- Otkrijte svoje potrebe uspostavljanjem dodira sa svojim osjećajima i vaše će samopouzdanje rasti
- Redovno izvršavaj svoje obaveze – napravi popis stvari koje moraš napraviti, odaberi jednu i napravi je (osjećaj da smo nešto napravili služi nam kao nadahnuće za ostale zadatke)
- Obavite odlučan telefonski razgovor – obavite razgovor stoječki kako bi smanjili nelagodu tijekom telefoniranja; smiješite se jer osmijeh pojačava osjećaj dobrobiti (zvučite sigurnije i odlučnije, ljudi će se ophoditi prema vama sa više poštovanja) –vježba: zarazan smijeh
- Prije nego što se razljutite, pitajte se: „Je li to doista važno!?“ – ako je izrazi svoje osjećaje pravoj osobi; razdraženost izaziva slabljenje samopouzdanja
- Počnite govoriti ono što mislite i tražite ono što želite – izbjegavajte odgovor „...svejedno mi je“
- Nemoj postati žrtva nečega što ne možeš promijeniti – ne obaziri se na „vremenske prilike“ uživaj u svakom trenutku svog života
- Počnite ostvarivati svoje snove. Riskirajte, budite hrabri i djelujte - vaše će samopouzdanje rasti. (vježba – popis: 10 stvari koje želim učiniti u životu)

- Stres slabi samopouzdanje – riješite ga se
- „Problem“ pretvorite u „izazov“
- Mislite pozitivno, očekujte najbolje, pa će se to i dogoditi – negativan stav dovodi nas do negativnih ljudi i događaja
- Izgledamo li sigurnije, osjećamo se sigurnije – ako ste potišteni, sjednite uspravno, zabacite ramena i ljude oko sebe gledajte u oči
- Riješite se osjećaja krivnje – uništava samopouzdanje
- Uravnotežite mentalne, fizičke, emocionalne i duhovne aktivnosti – o tome ovise kreativnost i jako samopouzdanje
- Maštom stvorite vlastiti uspjeh (vježba)
- Vi ste jedinstveni! – prihvati i maksimalno iskoristite svoje različitosti. Upravo vas one čine jedinstvenom i originalnom osobom koja ima svoje vlastito, posebno mjesto u svijetu.



SAVJETI ZA STJECANJE SAMOPOUZDANJA