



## Jak si zvýšit sebevědomí

PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)

Jak už tady bylo napsáno, zvýšení sebevědomí znamená investovat spoustu času do práce na sobě, překonávat se a zkoušet jiné způsoby myšlení a jednání. K získání sebedůvěry nestačí pár jednoduchých pouček. Na základě ohlasů z webu [zlutasova.cz](http://zlutasova.cz) pro vás od léta 2011 chystáme online kurz ve stylu kurzů Žlutá sova - Duševní rovnováha a Život bez deprese. Tento kurz by mohl být hotový kolem poloviny roku 2012 (trvá to, protože je to hrozná práce, psychologická i programátorská). Určitě nic nezkazíte, když se vydáte cestou následujících tipů, jak si své sebevědomí pozvednout:

### 1. Stanovíte si cíle

Člověk, který jde bezcílně, se jen poflakuje a potuluje. Vy si napište:

- co chci dosáhnout **za nejbližší půlrok** (např. přečíst tyhle tři knížky, zapsat se na francouzštinu, udělat si řidičák, usmířit se s bráchou apod.)
- co chci dosáhnout **do dvou let** (např. domluvit se francouzsky v jednoduchých situacích, založit web o pěstování rajčat, přestěhovat se do většího bytu, vydupat si o čtvrtinu vyšší plat nebo najít lepší práci, cítit se radostně a sebevědomě)
- co chci dosáhnout **do cca deseti let** (např. bez obav říkat své názory, mít kolem sebe dost dobrých kamarádů, žít s dobrým partnerem a mít děti, umět kvalitně svou profesi, pěstovat rajčata a prodávat je na farmářských trzích)

Cíle formulujte zcela konkrétně - např. "zvýšit si kvalifikaci" nebo "vydělat hodně peněz" jsou špatně formulované cíle; správně by to bylo např. "naučit se francouzsky" nebo "založit rajčatovou farmu".

### 2. Uděláte si pořádek ve svých hodnotách, tedy na čem vám záleží

Napište si "Co je pro mě důležité:"

A zapište, **na čem vám osobně záleží**, co považujete za důležité. Pro někoho je to spokojená rodina, pro jiného nabušený offroad, pro dalšího podnikatelský úspěch, vnitřní spokojenost, veřejné uznání, vzdělání, plné břicho a kupa jiných věcí - všechno je legitimní a v pořádku. Pište skutečně své hodnoty, ne nějakou jejich idealizovanou verzi.

### 3. Seznámíte se s různými vrstvami vlastní osobnosti

Dejte dohromady ve třech sloupcích:

- jaká je **ideální verze vás samotných** (např. nemluví sprostě, ke všem slušný, umí 10 jazyků, pracovitý, trpělivý, věří si... cokoli)
- jaká je **skutečnost - jací jste** (hodný, chytrý, hloupý, výbušný, trpělivý, náročný, závistivý, velkorysý...)

### Inteligentní test osobnosti IES



\* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

\* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[www.psyhonef.cz](http://www.psyhonef.cz)

### Kurzy základů psychologie přes internet

\* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

\* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz)

### Test duševního zdraví - MENFIT

\* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

\* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

[www.psyhonef.cz](http://www.psyhonef.cz)

### Stáhněte si relaxaci v mp3

\* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz)

- c) **jací chcete být** - vždy je to něco mezi skutečností a ideálním cílem; ideál je nedosažitelný, ale někde na cestě k němu je reálně zvládnutelný cíl (např. přestane používat ty nejhrušší výrazy, má větší trpělivost s druhými, silnější vůli, pravidelně vstává, dvakrát týdně se hodinu hýbe, umí sebevědomě komunikovat)

#### 4. Propojíte cíle, hodnoty a osobnostní vlastnosti.

VeźmĚte si barevnĚ tužky, zvyrazňovače nebo pastelky. PodtrhnĚte nebo zvyraznĚte první cíl, dohledejte k němu **odpovídající hodnotu a vlastnost** (z kategorií "jaká je skutečnost" a "jací chcete být") a označte je stejnou barvou. Např. k cíli "domluvit se francouzsky" se hodí hodnota "vzdĚlánĚ", třeba i "vnitřní spokojenost" a "veřejné uznání"; z vlastností pak "trpĚlivý", "náročný", "silnĚjší vůle"

Pak **zapátrejte po rozporech** - jestliže je vaším cílem "mít kolem sebe dobré kamarády" a současnĚ je mezi vlastnostmi "závistivý", jdou tyto věci proti sobĚ a je to cenná informace, co vám ve vaší osobnosti brání dosahovat cílů.

Tímto krokem si udĚláte pořádek ve svĚm smĚřování. Řád a přehled jsou pro spokojenost a zdravĚ sebehodnocení nezbytnĚ.

#### 5. ZačnĚte si uvĚdomovat situace, ve kterých řikáte něco jinĚho, než vnitřnĚ cítíte.

OddĚlte momenty, kdy to prakticky jinak nejde (např. nadřizenĚmu nebo soudci asi neřeknete, že je prase, i kdybyste si to zcela upřimnĚ mysleli). Případů, kdy to jde, bude většina a na tĚch začnĚte pracovat podle pravidla "když chci říct 'ano', řeknu 'ano'; když chci říct 'ne', řeknu 'ne'".

Nevrhajte se hned do nejhlubší vody, utopili byste se. BĚžte jen po kotníky, do **jednoduchých situací** - např. když se vás někdo zeptá "Máš rád/a svíčkovou? Já ji zbožňuju." a vy ji nemáte rádi, nebojte se, že přijdete o přízeň tazatele a odpovĚzte zápornĚ v souladu se svou povahou, např. "Vůbec ji nemusím." "Ne, ale vím, že spousta lidí se po ní může utlouct." apod.

Důvěřujte vnitřnímu hlasu a pouštĚjte se do zvládnutelných situací. Jejich náročnost bude postupnĚ narůstat. Neodsuzujte se, když nedokážete projevit upřimnĚ svůj názor v obtižnĚjší situaci - postupnĚ se k tomu také dopracujete.

#### 6. Když vás někdo pochválí, kouknĚte mu do očí a řeknĚte "DĚkuju"; žádnĚ shazování a odmítání.

#### 7. DennĚ si na kousek papírku napište, co budete dĚlat druhý den.

NĚkomu stačí dvĚ tři poznámky, někdo si zpracuje podrobnou tabulku. KaždopádnĚ to nepřetĚžujte, ale pohlĚďte si, aby tam byla minimálnĚ jedna věc - jeden úkol, který slouží vaším cílům.

TĚchto sedm bodů je jednoduchý základ, na kterĚm můžete začít sebedůvěru stavĚt. Mnoho lidí to přečte, pokývá hlavou, že je to pravda a

**Online testy na**  
[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

#### EQ-TEST



**Test emoční inteligence** Dokážete komunikovat s druhými, umíte správnĚ odhadnout, jak se cítí? Vládnete svĚm emocím nebo ony ovládají vás?

#### OSPAT



**Test typů a poruch osobnosti** Jaké je celkové zamĚření vaší osobnosti? Nemáte některĚ vlastnosti příliš silnĚ nebo naopak příliš slabĚ vyvinutĚ?

#### BITEPT



**Test psychických poruch** DĚlá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

#### FULJOB



**Test profesní orientace** Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

#### MEMREX/COGIT



**Test pamĚti a test mentálního výkonu.** Jak funguje vaše pamĚt? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružnĚ, rychlĚ a bezchybnĚ? Neselháváte v pozornosti?

**Online testy na**  
[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

bla bla bla, tím skončí. Protože a) nemají čas nebo b) v tom dávno mají jasno nebo c) jim tohle stejně nepomůže. Pozor na tyto úvahy, protože jde ve všech případech o **výmluvy**:

ad a) Časově je to velmi nenáročný, první 4 body se dají zvládnout do hodiny a dva tři řádky denního plánu nezaberou ani minutu; tolik času si může najít úplně každý.

ad b) Kdyby v tom měl člověk jasno, nebyl by tady a nesháněl informace o zvýšení sebevědomí

ad c) To je projev obyčejné lenosti. Aby člověk zjistil, co pomáhá a co ne, musí to obvykle vyzkoušet.

Člověk je přirozeně naprogramován k vývoji i stálosti - **ke změně i odporu vůči změnám**. V souladu s cíli a hodnotami se musí rozhodovat, do čeho jít a do čeho ne; co nechat být a co změnit. Jestliže vám schází sebevědomí a chcete nějakou načerpat, je to situace vyžadující nikoli stálost, ale **změnu**. Takže připravit - pozor - první krok teď!

autor: PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)



> chytré programy proti depresi a úzkostem

[www.zlutasova.cz](http://www.zlutasova.cz)

[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz)

### Psychologie na internetu:

[www.psyhotesty.psyx.cz](http://www.psyhotesty.psyx.cz) > online psychologické testy

[www.psychoweb.cz](http://www.psychoweb.cz) > články z psychologie, výtahy z knih

[www.psychnet.cz](http://www.psychnet.cz) > inteligentní testy osobnosti

[www.profi.psychnet.cz](http://www.profi.psychnet.cz) > psychologické testy pro firmy a personalistiku

[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz) > online programy proti depresi a úzkosti

[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz) > kurzy základů psychologie přes internet

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz) > relaxace v mp3 ke stažení

[www.psyx.cz](http://www.psyx.cz) > testy, poradna, hypnóza

### Online programy proti úzkosti a depresi

\* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

\* zcela anonymní

\* potřebujete jen zájem a internet



[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz)

### Psychologické testování pro firmy a personalisty

\* zjistíte schopnosti a vlastnosti svých zaměstnanců a uchazečů o práci

\* profesionální testy za minimální ceny

\* online a s výsledky ihned



[www.profi.psychnet.cz](http://www.profi.psychnet.cz)

### Test duševního zdraví - MENFIT

\* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

\* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

[www.psychnet.cz](http://www.psychnet.cz)