

ΠΩΣ
ΝΑ ΕΧΕΙΣ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

ANNA
ΜΠΑΡΝΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: HOW TO BE CONFIDENT
Από τις Εκδόσεις Vie Books, Αγγλία 2016
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να έχεις αυτοπεποίθηση**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Anna Barnes
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρικα Πάλληη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Luci Ward
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

© Summersdale Publishers Ltd, 2016
© Φωτογραφιών: Shutterstock
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2018

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2367-8
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2368-5

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	4
Κατανοώντας την έννοια της αυτοπεποίθησης.....	5
Η δύναμη του μυαλού σου.....	12
Σωματική αυτοπεποίθηση.....	31
Δείξε αυτοπεποίθηση.....	36
Κάνε σχέδια και πέτυχε τους στόχους σου.....	54
Φέρσου καλά στον εαυτό σου, νιώσε καλά.....	69
Να φαίνεσαι καλά, να αισθάνεσαι υπέροχα.....	86
Διατροφή για αυτοπεποίθηση.....	100
Γυμνάσου για να αποκτήσεις αυτοπεποίθηση.....	117
Χαλάρωση.....	135
Αγωγές και θεραπείες.....	148

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

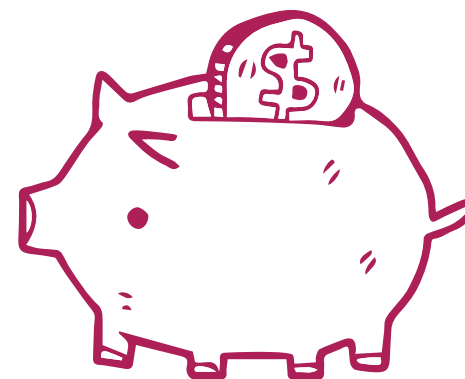
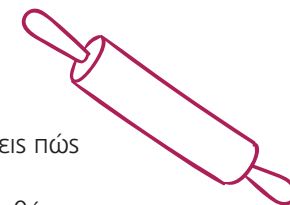
Αυτοπεποίθηση σημαίνει να αισθάνεσαι καλά για τον εαυτό σου και να πιστεύεις στις ικανότητές σου. Είναι μια κατάσταση πνεύματος που μεταφέρεται στους άλλους μέσω της φωνής σου, της γλώσσας του σώματός σου, της συμπεριφοράς και των πράξεών σου. Η έλλειψη αυτοπεποίθησης χαρακτηρίζεται από επικριτική στάση και αμφισβήτηση του εαυτού, που μπορεί να σε κρατήσει πίσω και να σε εμποδίσει να συνειδητοποιήσεις τις πλήρεις δυνατότητές σου. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε πως ενώ οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση μπορούν να αμφιβάλλουν αραιά και πού για τον εαυτό τους, δεν αφήνουν τους φόβους τους να τους εμποδίσουν να πετύχουν τους στόχους τους. Αυτό που δε συνειδητοποιούν πολλοί είναι πως η αυτοπεποίθηση ενισχύεται με την εξάσκηση, όπως οι μύες.

Η σκέψη και η συμπεριφορά που είναι δηλωτικές αυτοπεποίθησης μπορούν να αποτελέσουν αντικείμενο εξάσκησης και, εν καιρώ, να γίνουν συνήθεια. Αυτές οι χρήσιμες συμβουλές θα σε βοηθήσουν να καταλάβεις τι επηρεάζει την αυτοπεποίθησή σου και πώς μπορείς να οικοδομήσεις την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή σου ώστε να φτάσεις σ' ένα υγιές επίπεδο.



ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Το πρώτο βήμα για να βελτιώσεις την αυτοπεποίθησή σου είναι να καταλάβεις πώς σε επηρεάζει η έλλειψή της και ποιες καταστάσεις ιδιαίτερα σε κάνουν να αισθάνεσαι έτσι. Είναι πολύ σπάνιο για κάποιον να μην έχει αυτοπεποίθηση σε κάθε τομέα της ζωής του. Ενώ μπορεί να μην έχεις αυτοπεποίθηση στη δουλειά ή μέσα σε μεγάλες ομάδες ανθρώπων, μπορεί να νιώθεις πιο σίγουρος για τον εαυτό σου σε άλλους τομείς, όπως στη μαγειρική, στον αθλητισμό ή στα οικονομικά.



ΚΡΑΤΗΣΕ ΕΝΑ
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Προκειμένου να καταλάβεις αν και πότε έχεις αυτοπεποίθηση, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να συνειδητοποιήσεις τι προκαλεί και πότε είναι στα υψηλότερα ή στα χαμηλότερα επίπεδά της. Διάλεξε ένα σημειωματάριο που αντικαθρεφτίζει την προσωπικότητά σου, απλό ή εικονογραφημένο, καθώς το πιθανότερο είναι ότι θα χρησιμοποιήσεις κάτι που σου αρέσει. Φύλαξέ το εκεί όπου είναι πιθανό να το χρησιμοποιήσεις: δίπλα στο κρεβάτι σου, στην κουζίνα, όπου νομίζεις ότι θα το βλέπεις. Αν ανησυχείς ότι κάποιο αγαπημένο σου πρόσωπο ίσως ξεφυλλίσει τις σημειώσεις σου, μπορείς να το φυλάξεις σ' ένα συρτάρι ή σε μια ντουλάπα. Η πράξη της καταγραφής των συναισθημάτων σου και των επιπέδων αυτοπεποίθησής σου από μέρα σε μέρα όχι μόνο θα σε βοηθήσει να παρακολουθήσεις ό,τι μειώνει ενδεχομένως την αυτοπεποίθησή σου, αλλά μπορεί, επίσης, να ενεργήσει εξαγιστικά. Θυμήσου να καταγράφεις και τα καλά και τα κακά. Το ημερολόγιο θα σου δώσει κάτι να ανατρέχεις τις μέρες που η αυτοπεποίθησή σου θα είναι χαμηλή, υπενθυμίζοντάς σου ότι τα πράγματα μπορούν να γίνουν καλύτερα.



ΜΑΘΕ ΤΙ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΟΥ

Αφού περάσει κάμποσος καιρός που κρατάς ημερολόγιο, είναι πιθανό να αρχίσεις να παρατηρείς κάποια επαναλαμβανόμενα μοτίβα. Πως υπάρχουν κάποιες καταστάσεις που πάντα γκρεμίζουν την αυτοπεποίθησή σου ή πως η συζήτηση με έναν συγκεκριμένο φίλο σε ενθαρρύνει. Οι άνθρωποι και οι καταστάσεις που κάνουν τα επίπεδα αυτοπεποίθησής σου να πέφτουν μπορούν να ονομαστούν «ενεργοποιητές», κι ένα από τα πιο απλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να σπάσεις αυτό τον κύκλο χαμηλής αυτοπεποίθησης είναι να τους αποφεύγεις. Ένας φίλος που σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα για τον εαυτό σου δεν είναι φίλος. Ένα μάθημα ή ένα περιστατικό που σε αφήνει με χαμηλή αυτοπεποίθηση δεν έχει θετικά αποτελέσματα στη ζωή σου. Αν δεν μπορείς να αποφύγεις εντελώς τους ενεργοποιητές σου, χρησιμοποίησε τις ακόλουθες συμβουλές για να τους αντιμετωπίσεις και, τελικά, να τους αλλιάξεις.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ
ΑΛΗΘΙΝΟΣ
ΑΠΕΝΑΝΤΙ
ΣΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ.



ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ;

Μια σημαντική ερώτηση είναι να αναρωτηθείς πού νιώθεις περισσότερη και λιγότερη αυτοπεποίθηση. Δε μιλάμε για χώρο –αν και, για κάποιους, συγκεκριμένα μέρη τονώνουν την αυτοπεποίθησή τους ή τους κάνουν να αισθάνονται χειρότερα– αλλά για τομείς της ζωής σου που είναι εκ διαμέτρου αντίθετοι όσον αφορά την αυτοπεποίθησή σου. Κάποιος, για παράδειγμα, μπορεί να αισθάνεται πως έχει δημιουργήσει μια σωστή οικογένεια και να έχει αυτοπεποίθηση ως γονιός, ενώ δεν αισθάνεται καθόλου σίγουρος για τον εαυτό του στη δουλειά. Το να γνωρίζεις τους τομείς, σωματικούς και συναισθηματικούς, που επηρεάζουν την αυτοπεποίθησή σου μπορεί να σε βοηθήσει να αυξήσεις τα επίπεδα πίστης στον εαυτό σου. Αρχικά, καταστάσεις ή μέρη που γκρεμίζουν την αυτοπεποίθησή σου μπορούν να αποφευχθούν όταν η αυτοπεποίθησή σου είναι ήδη χαμηλή. Αργότερα μπορείς να δουλέψεις το πώς αντιλαμβάνεσαι αυτές τις καταστάσεις και τι αισθάνεσαι γι' αυτές χρησιμοποιώντας τις συμβουλές του βιβλίου, ιδίως αυτές που δίνουν έμφαση στην ενσυνείδηση.

Η ΔΥΝΑΜΗ

ΤΟΥ

ΜΓΑΛΟΥ

ΣΟΥ

Οι σκέψεις σου επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεσαι και συμπεριφέρεσαι. Η συνήθεια να σκέφτεσαι αρνητικά για τον εαυτό σου μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοαξιολόγηση. Ωστόσο, δε χρειάζεται να είσαι στο έλεος της σκέψης σου. Οι συμβουλές στο κεφάλαιο αυτό αποκαλύπτουν πώς μπορείς να ανακτήσεις τον έλεγχο αμφισβητώντας τις σκέψεις σου, για να φτιάξεις μια πιο θετική εικόνα του εαυτού σου.

Όταν ξεκινάς ένα ταξίδι αυτοβελτίωσης, μπορεί να είναι δύσκολο να φανταστείς το τελικό αποτέλεσμα. Είναι εύκολο να βρεθείς σε τέλμα σε μια κατάσταση υποθετικών συνθηκών, κι εδώ μπορεί να βοηθήσει η οπτικοποίηση. Κάθισε σε μια άνετη καρέκλα, σε χαλαρή στάση, κλείσε τα μάτια σου και άρχισε να επικεντρώνεσαι στην αναπνοή σου. Δε χρειάζεται να αναπνέεις πιο αργά, απλώς πρόσεχε τα μοτίβα της κανονικής αναπνοής σου. Στη συνέχεια άρχισε να φτιάχνεις μια εικόνα στο κεφάλι σου για το πώς θα φαινόταν και θα δρούσε ένας εαυτός με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Πού είσαι; Ποιος είναι μαζί σου; Παρατήρησε τις λεπτομέρειες και απόλαυσε το αίσθημα της αυτοπεποίθησης που πηγάζει από μέσα σου. Καθώς προσπαθείς να χτίσεις την αυτοπεποίθησή σου, πάρε αυτή την εικόνα μαζί σου και αντιμετώπισέ την ως κάτι που προσδοκάς.

Οραματίσου

έναν εαυτό

με μεγαλύτερη

αυτοπεποίθηση

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΕΥΚΟΛΑ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ!

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι ένα εγγενές προτέρημα· είναι κάτι που καλλιεργείται. Αν δυσκολεύεσαι να νιώσεις ήρεμος κάτω από συνθήκες πίεσης ή εύχεσαι να είχες τη σιγουριά να διαφημίσεις τις ικανότητές σου, το βιβλίο αυτό θα σου δείξει τον δρόμο.

Γεμάτο συμβουλές, θετικές ρήσεις και δραστηριότητες, το ΠΩΣ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ θα σε βοηθήσει να επεξεργαστείς ό,τι σε δυσκολεύει, ώστε να αναδείξεις την αυτοπεποίθησή σου.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

www.psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 20254

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η