

dr Darko CVETKOVIĆ

POUZDANJE

Sam



ENERGY HOUSE



SAMOPOUZDANJE

***Vera da možemo da se uzdamo u sebe,
da računamo na sebe i svoje sposobosti.***

dr Darko Cvetković

Samopouzdanje

Kada razgovaram sa klijentima na edukacijama ili coaching-u, veoma često izade tema samopouzdanja. Danas je možda ovaj pojam i jedan od najtraženijih na internet pretraživačima, jer smo shvatili da zahvaljujući samopouzdanju, možemo postići više. Slobodno mogu reći da sam u životu prošao dosta toga. Osnovna škola mi je bila noćna mora, srednja škola mi je bila fantastična, a fakultet posebna priča i možda najveća degradacija vere u sebe koju sam doživeo zahvaljujući egu većine profesora.



Nekada mi se činilo kao da im je smisao postojanja da studente što više „ubiju“ u pojam. Kroz sve ove faze moje samopouzdanje je variralo u različitim kontekstima. Od maksimalne vere u sebe do parališućeg straha. Kada sam počeo da radim, samopouzdanje sam gradio uz znanje, jer mi je davalo sigurnost i stabilnost.

Tako sam iz potrage za znanjem 2008. godine, u svojim 30 godina, krenuo sa NLP edukacijom i u potpunosti razumeo šta mi se događalo i kako da stabilizujem svoje samopouzdanje i imam prihvatanje svog stanja baš takvo kakvo jeste.

Zatim je došao Reiki koji mi je objedinio sva znanja kroz energetske centre i pomogao da kroz sposobnosti i emocije razumem samopouzdanje kao važanu osobinu u životu.



Samopouzdanje

Šta reč samopouzdanje kao takva fraza uopšte znači i za šta je tačno vezana na energetskom nivou?

Kada sam raščlanio reč samopouzdanje dobio sam da je to zapravo vera da možemo da se uzdamo u sebe, da računamo na sebe i svoje sposobosti. Mi često ne tumačimo samopouzdanje na ovaj način i često kada imamo manjak hrabrosti, strah od neuspeha, strah od uspeha, manjak samopoštovanja, mi kažemo da imamo manjak samopouzdanja. Izuzetno je značajno da shvatimo da je značenje reči samopouzdanje individualno i da upitamo sebe: "Šta za nas znači samopouzdanje?". Da li je to nedostatak hrabrosti, nemogućnost postavljanja granica, manjak samopoštovanja, manjak samovrednovanja?



Samopouzdanje

Kada to otkrijete, onda vam bude mnogo lakše da gradite samopouzdanje, zato što znate odakle da krenete. Krenuti od samopouzdanja je veoma apstraktno, i često kada nam se čini nedostižno, obično se i ne pokrenemo u tom pravcu.

Kada posmatramo samopouzdanje kroz frazu: „Da li sam ja dovoljno sposoban/a da nešto radim?“ ono je zapravo vezano za treću čakru, to jest naš pleksusni energetski centar, a to je centar sposobnosti i strategija.



Osobina ove čakre je snaga da se izborimo za svoj stav i mesto. Razmislite šta vas sve koči u vezi sa autoritetima, koji su vam odnosi neskladni, šta ili koga u svom životu ne možete da svarite? Da li verujete svojim sposobnostima? Gde imate sumnju u svoje sposobnosti? Da li vam nedostaje plan i strategija da ostvarite neke svoje ciljeve? Ova čakra služi da imamo svest o sebi kao ličnosti i nastojimo da je kao takvu sačuvamo i razvijemo. Oslanjamo se na sopstvene snage, gde odlučnost i preduzimljivost dominiraju našim karakterom. Čovek postaje borac, hrabro ide napred i ne dozvoljava više da strahovi utiču na njegov život. On je ambiciozan, snažne volje i ekstrovertan. Ova čakra je veoma važna za održavanje snage volje, samodiscipline i tople ličnosti. Ukoliko posmatramo naše detinjstvo, manjak samopouzdanja dolazi iz strahova koji se zapravo nasleđuju od naših roditelja na nivou trećeg energetskog centra, a to su egzistencijalni strahovi, strahovi od neuspeha, uspeha, strahovi da probamo, da se upustimo u neka nova iskustva.



Samopouzdanje

To je vera u sebe, što znači da mi verujemo da neke stvari možemo učiniti.



Samopouzdanje

Ako uzmete englesku reč *selfconfidence*, onda shvatite da je to vera u sebe, što znači da mi verujemo da neke stvari možemo učiniti. Ako idemo iz vere, onda idemo iz uverenja. U tom slučaju je samopouzdanje vezano za emociju, odnosno za četvrtu, srčanu čakru.

Ovde upitajte sebe: „Šta ja verujem o sebi? Šta ja verujem da ja jesam?“

Ova čakra simbolizuje ljubav i saosećanje. Razmislite gde sebe ne volite dovoljno? Od koga ne dobijate dovoljno saosećanja? Šta vas je povredilo? Razmislite šta sve treba sebi i drugima da oprostite? Srčana čakra povezana je s međuljudskim odnosima, odnosno s univerzalnom ljubavlju i kapacitetom lične ljubavi. Kako je srčana čakra emotivna čakra, tako u njoj nalazimo emocije višeg tipa kao što su ljubav, sreća i ispunjenje. Ovde ćemo naići na sve oblike ljubavi, od zaljubljenosti do univerzalne ljubavi. Plemenitost, humanost, nesebičnost i spontanost takođe su stanja kojima osoba komunicira preko srčane čakre. Tako je prednji aspekt ove čakre povezan s nekima od najmekših i najsuptilnijih unutrašnjih stanja, ali manje je poznato da je zadnji aspekt srčane čakre povezan s hrabrošću i srčanošću, odnosno hrabrom ili nemilosrdnom ljubavlju. Borbenost, nemilosrdnost i nepokolebljivost, jesu stanja karakteristična za zadnji aspekt. Imati srca nekome nešto reći, suočiti se sa situacijom ili hladnokrvno reagovati u trenucima opasnosti, takođe su sposobnosti povezane sa zadnjim aspektom srčane čakre. Sada razumemo da kroz dva lingvistička pristupa možemo imati i drugačiji način da pristupimo jačanju samopouzdanja. Prvi je kroz veru u sebe, a drugi je kroz uverenja o sebi, povezana, ali različita. Ako to gledamo kroz nelagode ili bolove na telu, samo obratite pažnju gde se u kojim trenucima nelagoda ili bol javljaju.



Samopouzdanje

Ako je stezanje u grudima, gubitak daha, onda je četvrti energetski centar odgovoran za vaše samopouzdanje. Ili ako je bol u stomaku, "kamen" u stomaku, nelagoda, onda je treći energetski centar odgovoran.

Ukoliko gledamo nasleđe kroz četvrti energetski centar može biti težnja za savršenstvom koja nam je nametnuta, da ispunjavamo tuđa očekivanja, da moramo biti najbolji đak u odeljenju, da smo najlepší, najuspešniji...

Kada imamo sve ovo i krenemo da odrastamo, shvatimo da možda nismo najlepší i nismo najbolji, onda počinjemo da gubimo samopouzdanje, kada se sretnemo sa stvarnim svetom i kada upoznamo i neke druge ljude koji o nama ne misle tako kao što misle tata i mama, e onda smo u problemu. Tada menjamo perspektivu pa krenemo da tražimo šta nam nedostaje da budemo najlepší, najuspešniji i najpametniji. Onda kreću poruke sebi: „Da sam malo lepši/a, viši/a, niži/a, mršaviji/a, deblji/a.“



Kako prevazići
problem sa

samopouzdanjem?



Samopouzdanje

Kako sam ja prevazišao problem sa samopouzdanjem?

Odlučio sam da delujem uprkos strahu. Strahove koje sam imao bili su strah od neuspeha, odbijanja, neprihvatanja. Kada sam u jednom trenutku shvatio da je potpuno ok da budem odbijen, da je potpuno ok da ne budem prihvaćen u nekom okruženju, onda sam shvatio da i ja imam pravo da biram okruženje, da mogu neke ljude da ne prihvatim ili da dozvolim da se neki ljudi ne ukllope u moje okruženje. Ako posmatrate to sad iz sopstvene perspektive, zamislite koliko je lepo kada vi imate mogućnost da povučete granicu i kažete: "U redu je da ne prihvatam takvu vrstu ponašanja ili takvu vrstu ljudi". Tada shvatite da drugi ljudi možda imaju pravo da nas ne prihvate, iako mi kao socijalna bića imamo konstantnu potrebu da pripadamo, da budemo prihvaćeni, da ne budemo odbijeni, da nas svi vole. Kada se u realnosti to ne dogodi onda se u nama javlja taj manjak samopouzdanja.



Kada razmišljamo o samopouzdanju, ono što je dobro da shvatimo, to je da se samopouzdanje dobija iz određene količine uspeha i to je kao jedan krug, što veći uspeh doživljavate u životu, to više samopouzdanja imate. A uspehe možete imati samo ako pokušavate i učite iz neuspeha.



Samopouzdanje



Ovde dolazimo do pitanja šta je to lažno samopouzdanje i da li tako nešto zapravo postoji i šta to zapravo znači. Neki ljudi koje posmatramo sa strane možda deluju da imaju samopouzdanje, ali nemaju baš osnova za to. To tako samo izgleda kada posmatramo, mi ne možemo znati iskustvo te osobe ili šta je uspeh za tu osobu. Kao što sam već rekao na početku uspeh rađa samopouzdanje, a na početku hrabrost rađa samopouzdanje i ako je nekoj osobi uspeh da zaradi veliku količinu novca, ta osoba će nakon određenog vremena misliti da je uspešna i misliće da sa tim novcem može da uradi šta god želi.

Novac toj osobi onda daje samopouzdanje, jer ona misli da kada ima novca može šta god hoće, može da se ponaša kako god želi, jer ona novcem sve može da kupi.

Nama sa strane to deluje kao lažno samopouzdanje. Iz naše drugačije perspektive uspeha, možemo pomisliti: "Nema obrazovanje, ne zna padeže, ali ima novac i to sada njemu daje za pravo da ima ovo samopouzdanje?" Opet ne bih da mešam bahatost i samopouzdanje, ali kada shvatimo šta je toj osobi uspeh i da li je ona ostvarila taj uspeh, mi ćemo onda shvatiti kakva je ta vrsta samopouzdanja.

Lažno samopouzdanje u nekim situacijama može biti i korisno, na primer ako ja imam manjak samopouzdanja, a opet delujem uprkos tom strahu (od neuspeha, odbijanja i slično) onda se to lažno samopouzdanje naziva hrabrost.



Samopouzdanje

Kako sada ako mi mislimo da smo neuspešni mi možemo da dodjemo do samopouzdanja sad u ovom trenutku?



Nećete verovati, ali svi mi u životu znamo da radimo neke stvari i dobri smo u nekim stvarima. Kada probate, kada steknete iskustvo, vi onda možete graditi strukturu šta je to što ćete sledeći put činiti, da biste postigli određeni uspeh i onda vam ne treba samopouzdanje, onda vam treba strategija, a da biste napravili strategiju potrebno je da imate svest o tome kako reagujete, kako se ponašate, koje su vaše automatske reakcije, gde se javljaju te reakcije u vašem telu, za koju čakru jeste vezano to o čemu pričamo i da onda vidimo kako je do toga došlo, da to prevaziđemo i krenemo da postizemo one rezultate koje želimo, jer generalno sve se svodi na to kako smo mi sada, kakva emocija preovladava u nama sada, kakve rezultate živimo sada i kakve rezultate želimo da živimo u budućnosti.

Jer ako smo mi dobro, onda je svaki ishod koji se desi u redu i samo jedno novo iskustvo. Kada stičemo iskustva, onda je u redu da sebi dozvolimo neuspeh, tj da ne ostvarimo određeni rezultat, da naučimo lekciju i steknemo novo znanje. Sposobnost da stičemo nove resurse, sposobnost da stičemo nova znanja kroz "neuspehe", gradi takođe naše samopouzdanje, jer da nismo dozvolili sebi nova iskustva, ne bismo posedovali te nove resurse koji će nam služiti u budućnosti.



Samopouzdanje



S moje tačke gledišta samopouzdanje bi bilo doslednost i istrajnost u realizaciji određenih ciljeva, tj. realizaciji određenih rezultata. Kada mi imamo dovoljno istrajnosti i dovoljno doslednosti da uprkos neuspesima, uprkos padovima, uprkos rezultatima koji nisu očekivani nastavljamo ka svom cilju, rezultatu, mi ćemo doći do tog uspeha, a taj rezultat i taj uspeh će nama dati vetar u leđa, odnosno samopouzdanje da nastavimo. Zamislite da sam ja kao trener odustao na prvu prepreku, kada sam krenuo 2014. godine da se bavim ovim poslom.

Završio trenerski trening, napravio radionicu i došlo mi je dvoje ljudi na radionicu, drugi put zakazao, došlo troje na radionicu i ja onda izgubim samopouzdanje i kažem ja sam loš NLP trener, ja ne mogu da radim, ja prestajem sa ovim. Tada sam pristupio pravljenju strategije i razumevanja šta mi se događa. Promenio sam okvir. Ja nisam loš trener, već nemam znanje kako da sebe reklamiram. Ili ću naučiti kako da se reklamiram ili ću unajmiti nekoga za to.



Samopouzdanje

Znam šta želim!



Samopouzdanje

Ali ja sam znao šta želim, imao sam doslednost, imao sam istrajnost. Znao sam da pričam za petoro kao da ih je pet stotina. Samopouzdanje sam sticao kroz iskustvo, šta je to što radim i dobijam rezultat i da li želim drugačiji rezultat, u smislu, rezultata mojih polaznika. Kada je bilo puno njih sa odličnim rezultatima onda su i edukacije počele da se pune same od sebe.



Zašto mi ne vrednujemo sami sebe?

Zato što nam je neko nekada, u životu rekao da mi nismo dovoljno dobri, da ne umemo nešto da radimo, da ne umemo nešto da kažemo, da nismo dovoljno sposobni i mi smo odlučili iz nekog nepoznatog razloga da im verujemo, zato što su oni bili važni u našem životu, bili su nam autoriteti, bili su neki ljudi koji nama u životu znače i kada oni kažu da smo mi trapavi, nesposobni, mi tada gubimo veru da možemo neke stvari da radimo i kažemo: "Ok, neka to onda rade neki drugi ljudi."

Koliko mi zapravo verujemo u ono što radimo, da li smo dosledni u tome što radimo, da li smo dovoljno istrajni, važnije je mnogo od samog tog pojma samopouzdanja. Krenite da se bavite time u čemu ste dobri i kvalitetni, a ne time šta vam u životu fali, jer uvek imamo nešto što nam nedostaje. Mi možemo živeti u konstantnom nezadovoljstvu i poistovetiti se sa tim da nam život ne valja ili jednostavno reći - zahvaljujući ovom životu ja imam puno opcija i mogućnosti koje želim da iskoristim.





dr Darko Cvetković

Master NLP trener i Coach.

Učitelj REIKI-ja i meditacije.

Osnivač centra za podršku ličnom i profesionalnom uspehu

ENERGY HOUSE.

Poveži se sa Darkom



@darcocv



ENERGY HOUSE

www.energyhouse.life
info@energyhouse.life



@energyhouse.life

2023. ENERGY HOUSE