¿Cómo tener más confianza en uno mismo?

http://www.guioteca.com/crecimiento-personal/%c2%bfcomo-tener-mas-confianza-en-uno-mismo/

El lograr cumplir nuestros objetivos como persona y en el trabajo depende de si nos tenemos confianza real para lograrlos, si no, siempre nos sentiremos dubitativos e inseguros.

¿Cómo tener más confianza en uno mismo? Muchas veces al comenzar una tarea en el trabajo o en nuestra casa nos preguntamos si seremos capaces de lograrlo y entonces nos asalta la duda y, al poco andar, la idea queda inconclusa porque nos faltó confianza en nosotros mismos, aquí les contamos cómo aprender a recuperarla.

Todos hemos cometido errores en nuestras vidas, todos hemos tenido malos momentos y vivido situaciones que nos gustaría olvidar.

Las llamadas malas experiencias son parte de la vida, pero así también son parte de ella los buenos momentos.

No da igual en cuáles nos enfocamos luego en nuestro día a día, y depende de eso si tenemos confianza en nosotros mismos o no.

****

Foto: El Mercurio

El lograr cumplir nuestros objetivos como persona y en el trabajo depende de si nos tenemos confianza real para lograrlos, si no, siempre nos sentiremos dubitativos e inseguros.

Incluso por mucho que otras personas tengan confianza en nosotros y nos lo digan una y otra vez, si no somos capaces de creernos solos el cuento, a la larga ese empuje que ayuda será en vano si no logramos sentir la confianza como algo personal que va desde nuestro interior para que se refleje afuera.

Aquí les comparto una pequeña guía para poder dar los pasos a sentir más confianza en ti mismo.

**Escribe tu historia:** Date un tiempo para sentarte y escribir tu biografía como si se tratara de la tapa trasera del libro de tu vida. Incluye todo lo que te provoque una emoción.

**Cambia el pasado:** Es probable que la primera vez que escribas tu historia te encuentres con muchas cosas “negativas” o que no sean del todo placenteras. Intenta darle una vuelta a la situación y busca ver que aprendiste de ese momento. Luego reescribe esa parte de la historia con la nueva visión.

**Celebra tus logros:** Haz una lista de todas las cosas que sientas que has logrado en tu vida. Incluye las que están en tu biografía y suma otras.

**Revisa el camino:** ¿Cómo llegaste a cumplir los logros que detallaste antes? Escribe el paso a paso que realizaste para llegar hasta ahí en cada uno de los casos y busca las similitudes.

**Lista tus habilidades:** Fíjate en cuáles son las habilidades que usaste dentro de cada uno de los logros que estas celebrando.

**Ponte una meta a muy corto plazo:** Escribe algo que te gustaría hacer dentro del día. Asegúrate que sea alcanzable y celebra si logras hacerlo.

**Ponte una meta a corto plazo:** Al igual que en el caso anterior, ahora elige una meta para realizar durante una semana y celebra si la logras.

**Practica:** La confianza se construye poco a poco y la única forma de hacerlo es practicando. Mientras más lo hagas, más confianza podrás ir creando en tu interior.

De todos modos es importante tener en cuenta que siempre la confianza parte desde cómo nos contamos a nosotros mismos nuestra historia; desde qué punto de vista la vemos y si podemos contarla de forma positiva o negativa, porque todos siempre tendremos ambos tipos de situaciones.

La diferencia la hace el ser capaces de elegir sin caer en la tentación de ser víctimas.