

Stima de sine reprezintă modul în care te percepi atunci când îți analizezi:

- munca pe care o faci;
- realizările de până acum;
- impresiile celorlalți despre tine;
- scopul pe care îl urmărești în viață;
- statutul social;
- șansele de a reuși;
- puterea interioară;
- gradul în care îi influențezi pe ceilalți;
- autonomia;
- dragostea de care ești înconjurat;
- pacea interioară;
- gradul de cultură;
- suma de bani deținută;
- funcția ocupată;
- frumusețea fizică.

În funcție de aceste repere și de altele doar de tine știute, poți concluziona că stima față de tine este crescută sau, din contră, joasă.

Dacă... Atunci

Undeva, în anii copilăriei, începem să ne dorim lucruri, să avem așteptări în legătură cu obținerea acestor ași să construim o relație directă între împlinirea lor și inteligența, frumusețea, bunătatea sau priceperea noastră: să am cele mai multe jucării, să am bicicleta cea mai nouă, papușa cea mai frumoasă, notele cele mai mari, ultimul model de telefon, prieteni mulți la ziua de naștere, vacanțe aventuroase etc. Anii trec, dorințele se schimbă, însă nu și starea de nemulțumire sau satisfacție dată de neîndeplinirea sau îndeplinirea lor. Atunci când tragi linie și rezultatul analizei înșiruirii de mai sus nu-ți place - vei avea o stimă de sine scăzută. Când îți place rezultatul vei fi mândru și încrezător în ce va urma.

De exemplu:

- nu-ți place munca pe care o faci, banii nu-ți ajung, te certă continuu cu apropiații - stima de sine scade, te simți singur, nedreptățit, lipsit de calitate, sortit eșecului;
- te-ai mutat de curând, ai primit o propunere pentru un job mai bun, copilul a luat examenul

la facultate - stima de sine crește, ești energic, vesel, încântat de realizările tale, fără de defecte, destinat succesului.

Erata

Dacă judecata aceasta este adevărată, atunci:

- de ce cele mai celebre persoane sunt lipsite de o educație academică?
- cum se face că sunt promovați colegi care muncesc mai puțin ca tine?
- ce se întâmplă de femei urâte sunt căsătorite cu bărbați arătoși?
- cum este posibil ca afaceri mari să fie conduse de inteligențe mediocre?
- De ce oamenii politici nu sunt „cei mai viteji și mai dreapți dintre traci”?

Pot continua cu exemple ce arată clar că nu este o legătură direct și unică între succes și inteligență, frumusețe, talent. Însă între succes și încrederea în sine există o puternică legătură.

Dintr-o joacă de copii

Acum câteva zile am auzit o conversație între doi copii de șapte și respectiv patru ani. Se certau de la jucăriile primite în dar. Cel mic a început să aplice bine cunoscutul șantaj - plânga. Cel mare, aspru și părintesc îi țipa în față: „ești un prost, bun de nimic!”.

Câte astfel de cuvinte auzi despre tine până la vârsta la care ajungi să te cunoaștem cu adevărat...?

Cocoșat de greutatea vorbelor, privirilor și gesturilor dezaprobatoare, habar n-ai ce om minunat stă ascuns în tine. Ce-ar fi, așa - de dragul jocului, să-ți propui să trăiești o zi ca și cum ai fi perfect? Și încă o zi. Și încă una. Până starea aceasta devine un mod de viață. Nu spune că nu poți proceda așa. Ar fi ca și când ți-ai programa eșecul fără să-ți dai nici o șansă.

Momentul Aha!

**EȘTI PERFECT!** Este decizia ta și o vei susține prin gândirea pozitivă și acțiunea ambițioasă. Încrederea în tine crește ajutat de conștientul tău.

Așa că fii prezent în viața ta și stabilește-ți câteva căi pe care să le folosești atunci când simți că scapi frâiele căilor năvălași ai încrederii.

Poți să:

- Folosești câteva afirmații care să-ți dea optimism și curaj;

Pe mine mă inspiră J. Donald Walters: „Bucuria este peste tot. De ce să așteptăm până mâine? Avem o singură viață și un singur cer, în noi înșine. O libertate pe care nicio bogăție nu o poate oferi! (mai poți citi din cărțile sale traduse în limba română: Conversații cu Yogananda, Esența realizării Sinelui, Afirmații pentru autovindecare, Meditația pentru începători, Ananda Yoga – calea spre conștiința superioară, Din secretele vieții, Magnetismul Banilor, Tunelul Timpului);

- nu te lași descurajat de gândurile pesimiste ocazionale;

Ele pot să-ți bată la ușă însă nu le invita la masa ta și nu le reține peste noapte. Nu așa procedezi și cu musafirii nedorți?

- ascuți muzica optimistă.

Iată un link cu care poți începe: [http://music.](http://music.allwomenstalk.com/upbeat-songs-that-will-put-you-in-a-good-mood)

[allwomenstalk.com/upbeat-songs-that-will-put-you-in-a-good-mood](http://music.allwomenstalk.com/upbeat-songs-that-will-put-you-in-a-good-mood). Și mai de ajutor ți-ar fi să și dansezi pe muzica ascultată!

Procedând așa nu numai că stima de sine îți va crește ci te poți aștepta și la alte transformări în bine legate de optimism, recunoștință, sănătate, relații.

E rândul tău

Tinând cont că un gram de practică face cât o tonă de teorie, îți propun să treci la treabă. Hai, repede pe google să scoți lista cu afirmații optimiste și muzica energizantă. Apoi fixează-ți ce vrei să obții, stabilește-ți pașii de urmat, acționează și ai să vezi că nu-ți mai rămâne timp pentru văicăreli. Aaaa, să nu uit! Trebuie să-ți organizezi și petrecerea pentru celebrarea succesului!

**Monica Lăcrămioara Bărbulescu**

**Trainer & Coach**

**[MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro](mailto:MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro)**