

## **BONUS**

### **CAPITOL GRATUIT DIN CARTEA “DEVINO LIDER!”**

## **Trăsăturile încrederii subiective**

Este interesant cum lipsa de interes profund și sincer către acest subiect lasă loc de interpretări când vine vorba de o trăire individuală și subiectivă ca încrederea în sine. Cei mai mulți oameni caută încrederea în sine la ceilalți, de parcă ceilalți știu ce înseamnă pentru tine încrederea în tine.

Încrederea în sine se manifestă diferit la fiecare persoană. Nu există o rețetă generală pe care o aplici și gata, ai încredere în tine.

Suntem ființe total diferite. Avem trăiri, experiențe și sentimente total diferite care înseamnă pentru noi o mulțime de lucruri. Faptul de a avea încredere în tine este un aspect care ține tot de trăsăturile personale și individuale.

Că să te scot din ceața în care probabil ai intrat este necesar să înțelegi că dacă vrei să știi ce înseamnă să ai încredere în tine ar fi bine să știi cum ești tu atunci când nu ai încredere în tine! Să știi cum ești tu atunci când ești stresat, când ți-e teamă, când ești anxios. Ce cuvinte rostești? Cum le rostești? Cum te miști? etc.

Da, este chiar atât de simplu. Lipsa de încredere reprezintă opusul încrederii.

În concluzie, chiar în secunda aceasta, ai o stare pe care o poți descrie. O stare pe care o putem scoate la iveală și putem vedea ce strategie o domină. După ce vom face asta vom ști, evident, cum arată neîncrederea pentru tine și vei ști ce să nu mai faci pe viitor ca să te duci într-o astfel de stare.

Următoarea etapă este la fel de simplă. Nu ușoară, dar simplă.

Cu siguranță ai avut un moment în care te-ai simțit încrezător în propriile forțe. Mergi cu mintea în trecut, la acel moment și gândește-te în mod specific ce îl definește, ce era diferit atunci și cum vedeai, simțeași și auzeași lucrurile în jurul tău.

Pentru a afla exact care este diferențierea am creat un tabel care o să te ajute în mod specific să indentifici aceste două stări, să vezi ce le diferențiază și să știi cum să pui accent pe trăsături ale încrederii și să elimini lipsa de încredere din viața ta.

Făcând asta timp îndelungat o să-ți obișnuiești atât creierul cât și corpul să funcționeze pe baza acestor tipare și vei aduce încrederea în trăirile tale încadrate în obișnuința nivelului de referință. Cu alte cuvinte te vei comporta ca atunci când ești încrezător în propriile forțe chiar și când nu ești conștient că faci asta. Va deveni modul tău normal de a exista.

În ambele părți vom completa după același tipar și vom avea trei elemente principale și nouă secundare.

### **Elemente principale:**

**Verbal** - aici vei scrie cuvintele pe care le folosești atunci când ai o stare lipsită de încredere. Când ai o stare de stres, anxietate, neputință, etc.

**Paraverbal:** aici vom avea șase aspecte pe care vom pune accentul. Ne vom concentra pe volum, tempo, tonalitate, timbru, tuse, oftat. Identifică, atunci când vorbești, în ce fel o faci în funcție de cele șase puncte menționate.

**Nonverbal:** iar aici vom completa patru puncte printre care vor fi postura corpului, gesturile, expresiile faciale și ritmul respirației.

În cazul elementelor principale îți voi oferi exemplul personal:

Lipsă încredere	Încredere
Verbal: O să o fac, o să fie bine, tăcere	Verbal: putere, masiv, autenticitate, super, excelent, succes
Paraverbal: Volum: scăzut, lipsit de vlagă Tempo: mediu, rar Tonalitate: extrem de joasă Timbru: foarte evidențiat Oftat: frecvent Tuse: nu	Paraverbal: Volum: mai ridicat, puternic, hotărât, ferm Tempo: rapid Tonalitate: ușor joasă Timbru: slab evidențiat Oftat: nu există Tuse: poate, uneori
Nonverbal: Postura: umerii căzuți, gâtul alungit Gesturi: foarte rar, deloc Expresii faciale: Încruntare frunte, gura ușor deschisă, privirea fix în pământ (stânga sau dreapta jos), nasul relaxat Ritmul respirației: lent și profund din abdomen	Nonverbal: Postura: dreaptă și fermă, pieptul ridicat Gesturi: pronunțate cu mișcări constante din mâini Expresii faciale: relaxare frunte, gura largă, privire fixă, nasul ușor încordat, ochii se micșorează Ritmul respirației: mediu-rapid din abdomen și piept

### **Elemente secundare:**

Elementele secundare se referă la factori externi, care nu țin de fiziologia și referința noastră internă. Dacă în elementele principale influențăm de la interior spre exterior, în cazul elementelor secundare influențăm de la exterior spre interior.

Am creat și aici un set de întrebări care să te ajute să identifici care este mediul optim pentru a-ți oferi o stare plină de încredere.

*Cum este aranjată camera/biroul în care îți petreci cel mai mult timp atunci când ai încredere în tine? Este dezordonat/ă? Ordonat/ă? Aranjat/ă în stilul propriu? Cum arată mediul în care ești?*

*Care este temperatura locului în care te afli atunci când ai încredere în tine?*

*Care este mirosul în locul în care ești atunci când ai încredere în tine?*

*Ce se aude în mediul în care ești atunci când ai încredere în tine? Este liniște? Este muzică?*

*Vorbește cineva?*

*Cum ești îmbrăcat atunci când ai încredere în tine?*

*Cum ai părul aranjat atunci când ai încredere în tine?*

*Ce oameni ai în jur sau nu ai atunci când ai încredere în tine?*

*Ce mănânci atunci când ai încredere în tine?*

*Ce cantitate de apă bei atunci când ai încredere în tine?*

De îndată ce toate aceste detalii au fost indentificate și marcate în mod specific, pasul următor este, evident, abordarea lor în cel mai serios mod. Pentru ca starea internă să se adapteze unui sentiment plin de încredere este necesară acțiunea imediată asupra celor evidențiate.

Aplică cadrul „ca și cum” (vezi pagina 132) și însușește-ți „trăsăturile încrederii tale subiective”. Fii consecvent și aplică concentrat timp de cinci-zece minute ceea ce ai scris și indentifică ce schimbări apar la nivelul fiziologiei, a gândirii și a stării tale. O să simți că ai o stare puternică, o stare plină de încredere care îți permite să acționezi eficient. **O să te condiționezi să ai încredere în tine.**

### **Idei cheie**

- 1. Încrederea în sine se manifestă diferit la fiecare persoană.*
- 2. Dacă vrei să știi ce înseamnă să ai încredere în tine ar fi bine să știi cum ești tu atunci când nu ai încredere în tine.*

Poți vedea detalii despre carte, cine o recomandă, ce bonusuri primești și cum o să te ajute pe [www.andreisorca.ro](http://www.andreisorca.ro), secțiunea “CARTE”