

25 MANEIRAS DE AUMENTAR A SUA AUTO-CONFIANÇA

Quando acreditamos em nós mesmos, podemos arriscar ser curiosos, sonhar, ser espontâneos, ou qualquer outra coisa que eleve o espírito humano. – EE Cummings

Uma das coisas que impedem as pessoas de perseguir os seus [sonhos](#) é o medo do fracasso, e a falta de auto-confiança para vencer esse medo e ir á luta. Todos sofremos desse mal, de alguma forma.

A questão fundamental é: Como vencer esse medo?

Ao trabalhar a sua auto-confiança e auto-estima! Ao longo do tempo, é isso que o vai ajudar a superar definitivamente os receios, e, finalmente perseguir os seus sonhos.

Os receios e dúvidas vão continuar a existir. Mas pode vencê-los, basta ultrapassar o medo. Quanto mais o fizer, mais sucesso terá. É bastante difícil aranjear tempo e disponibilidade para os seus planos e sonhos se não acreditar em si e nos seus sonhos.

25 Dicas para Conquistar a Sua Auto-Confiança

Se tem baixa auto-estima, é possível fazer alguma coisa para mudar isso? Pode [controlar](#) os seus níveis de confiança?

Embora possa parecer que não, eu acredito que é possível alterar isso e aumentar a sua auto-confiança. Não é uma característica genética, e não depende dos outros. Se acha que não inteligente, competente ou atraente, etc ... isso pode mudar.

Pode tornar-se digno de respeito, e fazer o que quiser, independentemente do que os outros possam pensar. Pode fazer isso, tomando controle de sua vida, e assumindo o controle da sua auto-confiança. Ao tomar atitudes concretas que melhorem as suas capacidades, e a sua imagem, pode aumentar a auto-confiança, sem a ajuda de mais ninguém.

A seguir estão 25 dicas para ajudá-lo a fazer isso. Não são conselhos mágicos que vão mudar a sua vida milagrosamente e sem esforço, são apenas algumas conselhos que funcionam comigo e com outras pessoas.

Não precisa de tentar todas, não é uma receita ... leia e escolha as que gostar mais, comece apenas com algumas e dê-lhes tempo para ver os resultados, se não resultarem, tente outras.

Aqui estão elas, sem nenhuma ordem especial:

1. Arranje-se. Esta parece ser evidente, mas é impressionante a diferença que um corte de cabelo, fazer a barba ou a depilação, por um creme e perfume podem fazer à sua auto-estima. Pode transformar completamente o seu humor.

2. Vista-se bem. Um complemento da primeira dica ... se se vestir bem, vai sentir-se bem consigo mesmo. Vai se sentir bem sucedido e apresentável e pronto para enfrentar o mundo.

Mas o significado de vestir-se bem é diferente para todos ... não significa que tem de usar roupas caras, podem ser roupas casuais mas que sejam apresentáveis e lhe fiquem bem.

3. Mude a sua auto-imagem mental. A nossa auto-imagem significa muito para nós, mais do que muitas vezes percebemos. Temos uma imagem mental de nós mesmos, que determina o modo como nos sentimos confiantes (ou não). Mas essa imagem não é fixa e imutável. Pode mudá-la. Use as suas capacidades mentais, e trabalhe a sua auto-imagem. Se não gostar dela, mude-a. Descubra porque se vê desse modo, e faça o que preciso para o mudar.

4. Pense positivo. Pode mudar o seu pensamento, e ao fazê-lo pode fazer com que grandes mudanças aconteçam. Para o conseguir comece por substituir pensamentos negativos por positivos.

5. Acabe com os pensamentos negativos. Parece o mesmo que o item acima, mas é tão importante que deve ser falado em separado. Tem de tomar consciência da sua conversa mental, dos pensamentos que tem sobre si mesmo, e quando está a fazer alguma coisa. Quando está a fazer algo que precise esforço, como fazer exercício, por vezes vai pensar, “Isto é muito difícil. Quero parar e ir ver televisão.” Aprenda a reconhecer esses pensamentos negativos, imagine que esses pensamentos são como um insecto e esmague-os! (é um truque que funciona mas pode pensar noutra coisa). Depois, substitua-o com uma coisa positiva. (“Eu consigo, já só faltam 15 minutos para o fim do treino”)

Conhece-te e vais ganhar todas as batalhas. – Sun Tzu

6. Conheça-se a si mesmo. Quando vai para a batalha, o mais sábio geral aprende a conhecer o seu inimigo muito, muito bem. Não pode derrotar o inimigo sem o conhecer. E quando está a tentar superar uma auto-imagem negativa e substituí-la com auto-confiança, o seu inimigo é você mesmo. Conheça-se bem. Comece a ouvir seus pensamentos. Comece a escrever um diário sobre si, e sobre os pensamentos que tem sobre si, e perceba de onde vêm esses pensamentos negativos. Depois comece a pensar sobre as coisas que gosta em si, aquilo que sabe fazer bem, as coisas que gosta. Pense nas suas limitações, e se são reais ou criadas pela sua mente e pelos seus medos. Mergulhe dentro de si mesmo, e descubra a sua auto-confiança.

7. Agir positivamente. Mais do que ter apenas pensamentos positivos, tem que agir em conformidade. Acção é a chave para o desenvolvimento da auto-confiança. É uma coisa aprender a pensar positivo, mas quando começar a agir, vai começar realmente a mudar, uma acção de cada vez. Você é o que faz, e por isso, se mudar o que faz, vai mudar quem é. Tem de agir de uma forma positiva, agir em vez de pensar que não pode, e ser positivo. Converse com pessoas de uma forma positiva, coloque mais energia em tudo o que faz. Em breve, começará a notar a diferença, e as pessoas à sua volta também.

8. Seja gentil e generoso. (Um pouco lamechas eu sei. Se for demasiado sentimental para si, passe à frente). Seja ser gentil com os outros, e generoso consigo mesmo e com o seu tempo, é uma ótima forma de melhorar a sua auto-imagem. Vai começar a sentir-se bem consigo, e pensar que é uma boa pessoa. Pode fazer maravilhas pela sua auto-confiança, acredite em mim.

Uma chave importante para o sucesso é a auto-confiança. Uma chave para a auto-confiança é preparar-se. – Arthur Ashe

9. Prepare-se. É difícil ter confiança em si mesmo se acha que não vai conseguir fazer alguma coisa. Vença esse sentimento, preparando-se tanto quanto possível. Um exame por exemplo: se não tiver estudado, não vai ter confiança nas suas habilidades para ter um bom resultado no exame. Mas se se fartou de estudar, está preparado, e estará muito mais confiante. Agora pense na vida como o seu exame, e prepare-se.

10. Conheça os seus princípios e viva de acordo com eles. Quais são os princípios em que assenta a sua vida? Se não sabe, então vai-se sentir perdido e sem direcção. Pense nos seus princípios ... certamente que os tem, mas talvez não tenha pensado muito neles. Agora pense se vive realmente de acordo com eles ou se apenas acreditar neles, sem agir de acordo. Descubra os seus princípios fundamentais, e tente viver a vida de acordo com eles. Nem sempre vai ser fácil, mas tem de tentar.

11. Fale devagar. Uma coisa simples, mas que pode ter uma grande diferença no modo como as outras pessoas o percebem. Uma pessoa com autoridade, fala devagar. Demonstra confiança. Uma pessoa que pensa que não merece ser ouvida, fala rapidamente, porque não pretende manter os outros à espera de alguma coisa que não é digna de se ouvir. Mesmo se não se sinta confiante, tente fazê-lo algumas vezes e veja as diferenças. Sentir que as pessoas o ouvem vai melhorar a sua confiança.

12. Tenha uma boa postura. Eu costumava ter uma postura terrível, mas tenho melhorado com o yoga. Sempre que me lembro corrijo a minha postura, e sinto-me logo melhor. Se reparar as pessoas com uma postura direita demonstram mais autoridade e confiança, e são mais atraentes.

13. Aumente as suas competências. Como se pode sentir mais competente? Ao tornar-se mais competente. E como fazer isso? Ao estudar e praticar. Basta fazê-lo aos poucos. Se quiser melhorar no desenho, por exemplo, não comece com um grande quadro. Comece por fazer alguns esboços num caderno, e vá treinando um pouco todos os dias. Quanto mais desenhar, melhor vai ser o resultado. A prática irá aumentar a sua competência, qualquer que seja a área.

14. Defina um pequeno objectivo e alcance-o. As pessoas muitas vezes cometem o erro de definir um grande objectivo, e quando falham, ficam desmotivados. Em vez disso, defina um objectivo viável. Defina uma meta que sabe que pode conseguir, e depois, alcance-a. Vai se sentir muito bem com isso. Depois defina outra e alcance-a também. Quanto mais coisas conseguir atingir, melhor se torna a fazê-lo, e melhor se sente. Em breve conseguirá definir objectivos grandes, e realizá-los também.

15. Alterar um pequeno hábito. Não um grande, como deixar fumar. Basta um pequeno, como fazer a lista de compras antes de ir ao supermercado. Ou acordar 10 minutos mais cedo. Ou beber um copo de água quando acorda. Uma coisa pequena que saiba que pode fazer. Faça-o durante um mês. Quando tiver conseguido isso, vai se sentir fantástico.

16. Concentre-se em soluções. Se se está sempre a queixar, ou concentrado nos problemas, mude o seu foco agora. Centrar-se nas soluções em vez de nos problemas é uma das melhores coisas que pode fazer pela sua confiança e pela sua carreira. “Eu sou gordo e preguiçoso!” Como pode resolver isso? “Mas não consigo [motivar!](#)” Como pode resolver isso? “Eu não tenho energia!” Qual a solução?

17. Sorrir. Outro conselho banal. Mas que também funciona. Eu sinto-me logo melhor quando sorrio, e também me ajuda a ser carinhoso com os outros. Um gesto pequeno que pode provocar uma reação em cadeia. Não é um mau investimento do seu tempo e energia.

18. Voluntariado. Está relacionado com o item “ser gentil e generoso” , use algum do seu tempo para melhorar a vida dos outros. Vai ser o melhor que pode fazer com o seu tempo, e ajudar outra pessoa vai fazer com que se sentir melhor consigo, instantaneamente.

19. Seja grato. Eu acredito na importância da gratidão. Estar grato pelo que tem na vida, pelo que recebe dos outros, é uma acção muito humilde ... que também pode ser muito positiva e gratificante, e que irá melhorar a sua auto-imagem ao perceber as coisas boas que tem à sua volta.

20. Exercício. Fazer exercício é uma actividades muito poderosa, e que o vai fazer sentir-se muito melhor consigo mesmo tanto física como mentalmente.

Tudo que tem de fazer é dar um passeio algumas vezes por semana, e verá os benefícios. Comece esse hábito.

21. Ganhe autonomia tendo mais conhecimentos. Responsabilizar-se, em geral, é uma das melhores estratégias para a construção de auto-confiança. Pode fazer isso de várias maneiras, mas uma das melhores formas de o conseguir é através do conhecimento. Tal como construir competências e preparar-se ... ter mais conhecimentos, vai-lhe dar mais confiança ... aumente os seus conhecimentos estudando e fazendo investigação. A Internet é uma óptima ferramenta, mas também as pessoas á sua volta, pessoas que já fizeram aquilo que quer fazer, bem como [livros](#), revistas e instituições educativas.

22. Faça alguma coisa que teima em adiar. O que está na sua lista de tarefas à séculos? Faça-o amanhã de manhã, e tire-o do caminho. Vai se sentir muito melhor.

23. Seja activo. Fazer alguma coisa é quase sempre melhor do que não fazer nada. É claro que pode fazer alguma coisa errada ... mas os erros fazem parte da vida. É assim que se aprende. Sem errar, nunca vai evoluir. Não se preocupe com isso. Levante-se e faça alguma coisa – fisicamente, ou tomando medidas para conseguir alguma coisa.

24. Trabalhe em pequenas tarefas. Tentar assumir um grande projecto ou tarefa pode ser assustador e intimidante, mesmo para o melhor de nós. Em vez disso, aprenda a dividir as coisas em pequenos pedaços e trabalhe num deles de cada vez. Pequenas conquistas fazem com que se sintam bem, e todos eles se somados dão grandes realizações. Aprenda a trabalhar sempre assim, e vai conseguir tudo a que se propuser.

25. Arrume a sua secretária. Isto parece uma coisa simples (para alguns talvez não seja assim tão simples). Arrumar a sua secretária é uma forma de ganhar controlo da sua vida. Se o seu local de trabalho estiver confuso, é difícil concentrar-se e fazer aquilo que precisa.

De alguma maneira, eu não posso acreditar que haja alguma montanha que não possa ser escalada por um homem que saiba o segredo de tornar sonhos realidade. Este segredo especial, parece-me, pode ser resumido em quatro C s. Eles são curiosidade, confiança, coragem e constância, e o maior de todos é a confiança. Quando acreditar em uma coisa, acredite em tudo o que o envolve, implícita e inquestionavelmente. – Walt Disney