



AUTOCONFIANÇA

Em termos simples significa confiança em si mesmo. Para inspirar confiança aos outros, é necessário aprender a ter confiança em si.

Pessoas autoconfiantes são decididas, sem serem arrogantes ou defensivas, apresentam-se de maneira segura, têm facilidade de expressar suas opiniões, enfrentar desafios, dominar novos trabalhos e tomar decisões sensatas mesmo sob pressão.

O desenvolvimento da autoconfiança começa na infância. Uma educação superprotetora ou autoritária dada pelos pais pode resultar em filhos inseguros e despreparados para assumir responsabilidades. Pais que permitem que as crianças expressem suas próprias opiniões e desejos estimulam o desenvolvimento da capacidade de decidir com confiança.

À medida que avançamos à maioridade, cultivar autoconfiança deve ser um exercício constante, buscando vencer os medos e superar as fragilidades. Para tanto, a autoestima exerce uma influência fundamental. Gostar de si mesmo, acreditar que pode e que é tão inteligente e competente quanto os outros é essencial para o êxito.

No entanto, a autoconfiança é extremamente volátil. No decorrer da vida, nossas experiências vão arquivando monstros imaginários em nossa mente que podem minar a autoconfiança. Rejeições, perdas, conflitos, crises e erros, podem mudar a nossa vida de acordo com a maneira que as enfrentamos. Há pessoas que não se levantaram mais depois de alguma derrota. Outras perderam a esperança depois de sofrerem perdas. Alguns jovens tornaram-se inseguros em resultado de alguma humilhação pública ou pelo fato de não terem uma aparência segundo os padrões doentios da mídia. A complexidade da mente humana pode fazer uma decepção tornar-se um desastre emocional.

Pessoas de sucesso, autoconfiantes, não são pessoas privilegiadas, tampouco possuem características genéticas superiores. Thomas Edison acreditava que as conquistas humanas se compõem de 1% de inspiração e 99% de transpiração. Em outras palavras, é preciso treinar a resistência intelectual e emocional para atravessar o território do medo e superar as adversidades, uma vez que estas sempre surgirão em dado momento da vida de qualquer pessoa. A verdade é que a maioria das pessoas ainda não aprendeu os segredos para usar a mente de forma positiva e útil, apenas de uma forma negativa e destrutiva. A mídia lava nossas mentes com promessas de confiança inabalável após adquirirmos bens materiais. Desta forma toda a nossa “confiança” vem de fora e não de dentro.

Ficamos dependentes de coisas e pessoas para nos sentir bem. E isso gera uma vida de frustração, pois nunca estamos felizes com nossa própria imagem. Sempre queremos mais e mais. Mas felizmente existe uma forma de mudarmos isso.

Através do uso de estratégias psicológicas podemos reprogramar nossa mente, mudando drasticamente a forma de pensar e agir.

Como fazer este treinamento?

O primeiro passo é estar disposto a correr riscos. Errar em alguma decisão é inevitável, mas ao passo que assumimos o direito de decidir, vamos corrigindo as nossas rotas e adquirindo autoconfiança. A tomada de decisão, como qualquer outra técnica que você queira aperfeiçoar, melhora na medida em que a pratica com mais frequência.

Quanto mais decisões você toma, mais percebe que está de fato no controle da sua vida. Você se sentirá tão ansioso para se defrontar com os desafios futuros, que verá como uma oportunidade para estabelecer novas distinções e passar sua vida para o nível seguinte.

Outra medida importante é não se submeter aos sentimentos derrotistas. Lutar pelos seus objetivos nem sempre será uma tarefa fácil, mas com perseverança é possível alcançá-los. Apesar dos nossos defeitos, precisamos enxergar que somos pérolas únicas no teatro da vida e entender que não existem pessoas de sucesso ou pessoas fracassadas.

O que existe são pessoas que lutam pelos seus sonhos ou desistem deles.

Quem confia em si mesmo, não desiste dos seus projetos, muito pelo contrário, contagia outros a acreditar neles.

Em suma, a autoconfiança é necessária em tudo que fazemos. Na profissão, nos relacionamentos ou em qualquer outra situação nada nos motivará melhor que a nossa própria convicção de que podemos ser ou fazer algo.

Fontes

Robbins, Anthony –

Desperte o Gigante Interior

Cury, Augusto J. – Nunca desista dos seus sonhos – Ed. Sextante-

Godefroy, Chrisitan H. – Como desenvolver a autoconfiança