



Confiança

Manter o nível de autoconfiança sempre elevado pode ser uma boa ferramenta para combater o estresse, porque sabemos que daremos o nosso melhor em tudo que fizermos. Porém, com o estresse que pode surgir ao longo dos dias, é comum nos sentirmos despreparados, que não daremos conta do que será feito.

Pensando nisso, compartilho um exercício interessante que vai te ajudar a identificar seus principais pontos forte. Vamos lá?

Seu desafio é criar uma lista com seus pontos fortes. As opiniões dos outros são apenas opiniões, mas ficamos suscetíveis às visões deles quando duvidamos demais de nós mesmos. Não coloque o seu valor nas opiniões e ações alheias! Quando sentimos confiança, o comportamento negativo dos outros nos afeta menos. Sentir-se orgulhoso de suas próprias habilidades é mais importante do que dar valor às opiniões alheias.

Monte uma lista escrita de seus pontos fortes e de suas habilidades. Leia-a sempre que duvidar de si.

Monte uma lista de coisas das quais se orgulha. Recompense-se por todos os momentos dignos de orgulho e pense em quais habilidades demonstrou durante eles. Pense em como pode tornar esses eventos mais frequentes para reforçar sua confiança.