



Sebadôverou k charizme

Slovo sebaistota vyvoláva v každom z nás odlišné predstavy a myšlienky. Tieto sú obyčajne spojené s obrazom pevnej, silnej a trpezlivej osobnosti, ktorá dokáže bez najmenších problémov riešiť komplikované situácie. Ako získate dostatočné množstvo sebadôvery ovplyvňujúcej všetky oblasti vášho života a pozitívne sa prejavujúcej predovšetkým v ťažkých chvíľach?

KEDY SI VERÍME

V mnohých oblastiach, v ktorých sa cítime isto, v ktorých sa vyznáme, v ktorých nás nikto nemôže oklamať alebo ku ktorým máme pevnú dôveru, sme sebaistí. A predsa sa vždy nájdú situácie, kde nám chýba pevná zem pod nohami.

Sebadôveru strácame najmä v situáciách, keď sa stretáme s niečím novým, keď hrozia komplikácie alebo keď musíme riešiť zložité problémy.

V takýchto prípadoch sa môže stať, že práve opak suverenity náhle získa prevahu nad situáciou. **Citový chaos zrazu ovláda naše reakcie**, nedbáme na sebaistú reakciu. Či ide v tomto prípade o súkromné alebo pracovné situácie, jedným z najdôležitejších faktorov pri ich úspešnom zvládnutí je suverenita.

SEBAISTOTA – OTÁZKA OSOBNOSTI ALEBO ZRUČNOSTÍ?

Každý už aspoň raz v živote zažil situáciu, keď až po nevydarenom stretnutí prišli myšlienky typu: „Keby som na tú otázku odpovedal inak!“ V tomto prípade je však už neskoro. Človek nebol dostatočne sebaistý, až pri pokojnom spätnom pohľade na diskusiu vyplávali na povrch všetky chyby, ktorých sa dopustil. **Mnohým ľuďom sa to stáva pravidelne – nie sú schopní sa naučiť alebo prísť na to, ako byť suverénny.**

VNÚTORNÁ CESTA K SUVERENITE

Nikdy nezabúdajte na to, že základom vášho úspešného vystupovania je vždy vaša sebaistota, vedomosti a vaše jedinečné prednosti. Charizma-

tické vystupovanie nie je možné simulovať, musíte ho sami rozvíjať a to tak, že si uvedomíte svoju jedinečnosť. **Charizma je jedinečné vyžarovanie prisudzované veľkým osobnostiam.** Určite sa však aj vo vašom okolí, priamo pri vás nájdú takí, ktorí môžu výrazne ovplyvňovať ostatných.

Charizmatické osobnosti nemôžu byť prehliadané, pretože pôsobia zaujímavo, príťažlivo a zanechávajú po stretnutí hlboké dojmy. **Pritom charizma nemá nič spoločné s postavením alebo so slávou.** Charizma je niečo, čo vychádza z vnútra človeka, z jeho presvedčenia a myšlienok. Toto vnútorné vyžarovanie je tajomstvom, ktoré odlišuje charizmatické osobnosti od mnohých „šedých myšiek“.

VNÚTORNÝ POKOJ

Ľudia s charizmou sú **vyrovnaní sami so sebou** a tento vnútorný pokoj spolu s nádejou a pevnou dôverou v budúcnosť vyžarujú aj navonok. **Sami**

môžete prispieť k tomu, aby sa vaša charizma vyvíjala a posilňovala, aby ste sami vyžarovali silu, pokoj a prirodzenú moc. Charizmatické vystupovanie je tajomstvom mnohých talentovaných a výrečných ľudí. Svojou prítomnosťou dokážu vyjadriť tak veľa, že verbálna komunikácia predstavuje len zlomok ich čara.

Je nevyhnutné povedať, že **ľudia s charizmou sú uprednostňovaní či už v pracovnej sfére, alebo v súkromí.** Títo ľudia pôsobia zrelo a vnútornú silu vedú využiť v kontakte s inými osobami. Či už vedú rozhovor, prednášajú alebo len vstúpia do miestnosti, **nie sú stredobodom pozornosti vlastnou aktivitou – to ostatní ľudia ich do tejto pozície stavajú vplyvom ich osobnosti.**

POZITÍVNY POHLED NA SVET

Ľudia s charizmou majú zvyčajne vysoký stupeň sociálnych kompetencií, lebo okrem sebaistoty, pokoja a uvoľnenosti oplývajú aj aktívnym a optimistickým prístupom k životu. Tieto prednosti vedú využiť vo všetkých, najmä kritických situáciách. **Intenzívnym očným kontaktom a presvedčivou intonáciou hlasu majú obrovský vplyv na iných ľudí a dokážu veľmi úspešne viesť rozhovory.**

UJASNITE SI CIELE

Niektorí šťastlivci získali charizmatické vystupovanie výchovou v rodičovskom dome. **Vyžarujú niečo, čo okamžite vzbudzuje pozornosť, rešpekt a zvedavosť.** Často ide o ľudí, ktorým v detstve nebolo hovorené: „Nesmieš!“ alebo „Nemôžeš!“, ale skôr: „Si náš poklad, obdivujeme, čo robíš a ako to robíš. Vždy máš skvelé nápady.“

Takto sa môže charizma prirodzene vyvíjať, pretože **základom úspechu je sila presadiť sa, rebríček vlastných hodnôt a cieľov.** Myslite si, že nemáte ani štipku charizmy? Potom máte pravdepodobne ešte stále v hlave príliš veľa „Nesmieš!“ a „Nemôžeš!“ Pokúste sa to odstrániť.

BUĎTE SÁM SEBOU

Je nevyhnutné ujasniť si svoje výnimočné vlastnosti, silné stránky, svoju jedinečnosť. Určite si ciele, ktoré chcete v budúcnosti dosiahnuť, a nestrácajte ich z očí. Pracujte na sebe. **Odstráňte prílišnú skromnosť, zabudnite na nepresné ciele, definujte svoje prednosti.** Pracujte aj na vašom zovňajšku, na držaní tela, oblečení, na vašom hlase, a tak podporíte procesy prebiehajúce vo vašom vnútri. **Vaša charizma sa potom prejaví sama.** Vy to možno ani nezbadáte, no vaše okolie si to určite všimne. ■

Päť tipov, ako rozvíjať charizmu

1. Rozvíjajte a žite svoj vlastný štýl, buďte vo všetkom, čo robíte a hovoríte podľa možností autentickí. Kto má pozitívny prístup sám k sebe a je vždy len sám sebou, pôsobí na iných sympaticky.
2. Vyžarujte pokoj a trpezlivosť! V stresových situáciách využívajte napríklad dýchanie alebo relaxačné techniky, aby ste svoju nervozitu dokázali udržať v určitých medziach.
3. Sústreďte sa na váš vnútorný dialóg a dávajte pozor na emócie. Váš rozhovor so samým sebou má významný vplyv na vaše charizmatické vystupovanie.
4. Nevyhýbajte sa kontaktu s inými ľuďmi a zlepšite vaše sociálne vzťahy s okolím. Charizmatické osobnosti sa nehanbia v blízkosti iných ľudí a nachádzajú sa v aktívnom vzťahu s okolím a inými osobami.
5. Dajte ostatným pocit, že vo vašej blízkosti sa môžu cítiť skutočne dobre. Charizmatické osobnosti vedú ľuďom poskytnúť pocit tepla a priateľstva. ■