

# Sebadôverou k charizme

**Slovo sebaistota vyvoláva v každom z nás odlišné predstavy a myšlienky. Tie 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 cítíme isto, v ktorých sa vyznáme, v ktorých nás nikto nemôže oklamať alebo voči 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 prevahu nad situáciou náhle získa práve opak suverenity. **Naše reakcie odrazu ovláda citový chaos, nedbáme na sebaisté reakcie.** Či ide v tomto prípade o súkromné alebo pracovné situácie, jedným z najdôležitejších faktorov pri ich úspešnom zvládnutí je suverenita.

## SEBAISTOTA

Je sebaistota otázkou 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. Nikdy nezabúdajte na to, že základom vášho úspešného vystupovania je vždy vaša sebaistota, vedomosti a vaše jedinečné prednosti.** Charizmatiké vystupovanie nemožno simulovať, musíte ho sami rozvíjať, a to tak, že si uvedomíte svoju jedinečnosť.

Charizma je jedinečné vyžarova-

nie prisdudzované veľkým osobnostiam. Určite sa však aj vo vašom okolí, priamo pri vás nájdú takí, ktorí môžu výrazne ovplyvňovať ostatných.

Charizmatiké osobnosti nemôžu byť prehliadnuté, 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 tajomstvo, ktoré odlišuje charizmatiké 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.** Charizmatiké vystupovanie je tajomstvom mnohých talentovaných a výrečných ľudí. Svojou prítomnosťou dokážu vyjadriť tak veľa, že verbálna komunikácia predstavuje len zlomok ich čara.

Treba povedať, **že ľudia s charizmou sú uprednostňovaní či už v pracovnej sfére, alebo v súkromí.** Títo ľudia pôsobia zrelo a vnútornú silu vedia 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 POHĽAD NA SVET

Ľudia s charizmou majú obyčajne

vysoký stupeň sociálnych kompetencií, lebo okrem sebaistoty, pokoja a uvoľnenosti oplývajú aj aktívnym a optimistickým prístupom k životu. Tieto prednosti vedia 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 charizmatiké vystupovanie výchovou v rodičovskom dome. **Vyžarujú niečo, čo okamžite vzbudzuje pozornosť, rešpekt a zvedavosť.** Často ide o ľudí, ktorým v detstve nehovorili: „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 podporte procesy prebiehajúce vo vašom vnútri. **Vaša charizma sa potom prejaví sama.** Vy to možno ani nezbadáte, no vaše okolie si to určite všimne. ■

