

MALI TRENING SAMOPOUZDANJA



IZAZOVI!

KAD IMAMO IZAZOV
ISPRED SEBE,
ODJEDNOM NAŠE
POUZDANJE U SEBE
DOLAZI NA TEST.
IZAZOV "KAO DA NAS
PITA": MOŽEŠ LI
NEŠTO UČINITI? JESI
LI SPOSOBAN/NA
NEŠTO ODRADITI?
MOŽEŠ LI OSTVARITI
USPJEH?

STRAH DA NEĆU USPJETI...

KAD POŽELIMO NEŠTO OSTVARITI MOŽE
SE JAVITI STRAH.

STRAH PROIZLAZI IZ SUMNJE DA NISMO
DOVOLJNO DOBRI, SPOSOBNI I VRIJEDNI.
AKO SE BOJIMO DA NEĆEMO USPJETI, TO
MOŽE BITI IZVRSTAN ALARM DA SE JOŠ
MALO MORAMO POTRUDITI, DA NISMO
DOVOLJNO VJEŽBALI U NEČEMU.

USPJEH JE UVIJEK REZULTAT REDOVITOG
RADA. STOGA KADA SE BOJIMO DA NE
ĆEMO USPJETI.... MOŽDA STRAH DOLAZI DA
NAS UPOZORI DA JE POTREBNO JOŠ MALO
"ZASUKATI RUKAVE".



STRAH DA NEĆU USPJETI, A SVE SAM DAO/LA OD SEBE...

PONEKAD SUMNJA U SEBE NEMA
VEZE S RADOM, NEGO JE TU JER
SMO NESIGURNI U SEBE...

TADA MOŽEMO REĆI DA JE NAŠE
SAMOPOUZDANJE: VJERA U SEBE,
RANJENO. NIJE TO NIŠTA
NEOBIČNO... SVAKOME SE TO
DOGAĐA. ONO ŠTO JE DOBRO, JEST
TO DA SE SAMOPOUZDANJE MOŽE
GRADITI. SAMOPOUZDANJE JE VJERA
DA MOGU NEŠTO NAPRAVITI AKO SE
POTRUDIM.

PROČITAJTE SAVJETE KAKO
RAZVIJATI SAMOPOZDANJE.
NAPISALI SU IH NAŠI UČENICI!

ONO ŠTO NAM MOŽE RUŠITI
SAMOPOUZDANJE SU I LOŠE MISLI O
SEBI. PROČITAJTE KAKO IH
"IZBRISATI" I ZAMIJENITI
POZITIVNIMA NA SLJEDEĆEM LISTU!

**Da samopozdanje
naraste pomaže mu:
razgovor, molitva,
druženje i pričanje
sa starijima i s
vršnjacima, sport,
učenje, tjelovježba,
pozitivne misli...**

MOŽEŠ POMOĆI I DRUGIMA DA
NJIHOVO SAMOPOUZDANJE
NARASTE TAKO DA IM DAJEŠ
KOMPLIMENTE U ČEMU SU
DOBRI I DA IM SE POMOGNEŠ
DA U NEČEMU BUDU JOŠ BOLJI.

Negativne misli koje ponekad čine da se osjećamo loše, potrebno je otkriti i zamijeniti ih onim pozitivnim...

1. Situacija: Do sutra moraš završiti učenje gradiva za ispit koji je teško i opširno...

LOŠE MISLI: "Nema šanse da to završim do sutra.

POZITIVNE MISLI: "Ako se potrudim, možda bih mogao/la dovršiti do sutra. Neće biti lako, ali nije nemoguće. To je stvarno izazov. Ako ne uspijem, nadam se da će mi se barem posreći!"

2. Situacija: Izgubio/la si psa...

LOŠE MISLI: "Nikad ga neću pronaći. Tata i mama će se razbijesniti."

POZITIVNE MISLI: "Potrudit ću se i obavijestiti sve ljudе koje poznajem. Neće mi biti lako ako ga ne pronađem, ali već sam preživo/la neke teške situacije u životu, pa ću i ovu."

3. Situacija: Posvađao/la si se s prijateljem...

LOŠE MISLI: "Nemam više nikoga. Moj život nema smisla."

POZITIVNE MISLI: "Možda ćemo se pomiriti. Ako sam upoznala njega/nju, nema razloga da ne upoznam i nekog drugog."

4. Situacija: Trebaš sudjelovati u raspravi u razredu...

LOŠE MISLI: "Svi znaju više od mene; kakvog smisla uopće ima da nešto kažem?"

POZITIVNE MISLI: "Imam što reći kao i svatko drugi u razredu. Moje ideje su različite, ali to ne znači da nisu dobre. Pa ne može ispasti toliko loše."