

## Cei 6 stalpi ai increderii in sine

Cei 6 stalpi ai increderii in sine, practici la care ar trebui sa apelam zilnic. Iata care sunt in conceptia lui Nathaniel Branden cei 6 stalpi ai stimei si ai respectului de sine:

**Traieste constient** – Nu te uita prea mult in trecut, nici prea mult in viitor, ci traieste in prezent. Invata sa te bucuri de frumusetea lui “acum”. Fii receptiv la ceea ce se afla in jurul tau si fii prezent la propria viata, la propriile actiuni, la propriul comportament. Eforturile tale trebuie sa se concentreze nici mai mult, nici mai putin decat asupra a ceea ce are loc acum. Nu neglija circumstantele si imprejurarile si raporteaza-te intotdeauna la ele. Fii deschis catre informatia care iti poate parveni dinspre exterior si care te poate ajuta in concretizarea obiectivelor, valorilor si intereselor personale. Nu-ti pune ochelarii atunci cand te uiti la ceea ce se petrece in lumea ta interioara. La fel cum nu neglijezi lumea exterioara, nu neglija nici lumea interioara. Este important sa le asculti, ba mai mult, sa te implici in amandoua.

**Autoacceptarea** – *“Putem fugi nu doar de partea noastra intunecata, dar si de partea noastra pozitiva, luminoasa – de orice care ne poate face sa ne distingem din multime”*.

Autoacceptarea inseamna impacarea cu sine si acceptarea a tot ceea ce exista in noi, inclusiv a acelor aspecte pozitive pe care, inconstient sau nu, incercam sa le ascundem uneori. Nu este atat de usor pe cat pare sa fii capabil sa te accepti asa cum esti si sa-ti asumi responsabilitatea a ceea ce esti, in varietatea ta de ganduri, sentimente, actiuni. Nu te nega, nu te renega si nici nu te ascunde. Nici in fata ta, nici in fata celorlalti. Nu te alunga. Da-ti sansa sa simti ceea ce simti. Acorda-ti permisiunea de a gandi ceea ce gandesti. Da-ti sansa de a actiona in felul in care actionezi. Da-ti posibilitatea de a vedea sentimentele si actiunile celorlalti fara a te simti obligat sa iti placa in mod neaparat, sa fii de acord cu ele sau sa le gasesti justificari. Fii constient de toate acestea, insa asuma-ti responsabilitatea pentru ele. Fii constient de tine si accepta responsabilitatea pentru propria persoana.

**Autoresponsabilitatea** – Pentru a atinge increderea in sine deplina trebuie sa iti stii care iti sunt responsabilitatile. Trebuie sa le accepti si sa le faci fata cu fruntea sus, nu cu capul plecat. Trebuie sa raspundem provocarilor vietii ca indivizi, nu ca victime, ne sfatuieste Nathaniel Branden. Pentru ca fiecare alegere ne apartine. Pentru ca fiecare actiune ne apartine. Pentru ca fiecare din noi poarta pe umerii sai responsabilitatea propriei vietii si a starii sale de bine. Constientizam sau am putea constientiza tot ceea

ce facem. La fel de bine, am putea constientiza si impactul pe care ceea ce facem il are asupra celor din jur.

**Autoafirmarea** – Autoafirmarea inseamna in primul rand sinceritate fata de tine. Daca esti sincer si corect fata de ceilalti, nu fi nesincer si incorect fata de tine. Nu-ti falsifica propria realitate a ceea ce esti si a ceea ce valorezi doar pentru ca nu ti-ai dori sa te confrunti cu dezaprobarea. Trebuie sa gasesti curajul sa lupti pentru tine, sa iei atitudine pentru tine intr-un mod potrivit, in momentul potrivit, manifestand respect fata de tine, fata de contexte, dar si fata de cei din jur. Fii autentic si manifesta-te, sustine-te in fata celorlalti, ne sfatuieste Nathaniel Branden. A te afirma nu inseamna nici a fi agresiv, nici a fi pasiv, este de parere acesta. Afirmarea este drumul dintre ele...

**Traieste cu scop** – Daca esti sincer fata de ceilalti si esti sincer si fata de tine, nu ezita sa fii sincer si fata de dorintele, obiectivele sau scopurile personale. Pentru a creste stima de sine si avea o incredere pozitiva in tine, ramai fidel obiectivelor proprii, nu obiectivelor altcuiva. Incearca sa-ti traiesti viata dandu-i un scop, iar daca nu l-ai gasit inca, apuca-te sa il identifici. Da-ti un scop. Da-ti doua. Da-ti mai multe scopuri. Mobilizeaza-te pentru a-ti implini scopurile. Stabileste-ti obiectivele pe termen scurt sau lung. Lupta pentru ele. Ia atitudine concreta pentru ele. Ai in vedere si lucrurile de care ai nevoie pentru a le atinge. Nu te departa prea mult de realitate. Evalueaza-ti in permanenta actiunile pentru a-ti da seama cat de departe sau aproape esti de indeplinirea lor. Nu neglija nici rezultatele actiunilor tale. Fiecare in parte te aduce mai aproape de implinirea scopului.

**Integritatea personala** – Acest din urma stalp, este de parere Nathaniel Branden, este cel care sustine si leaga laolalta toti ceilalti stalpi, ingloband valorile, actiunile, telurile si convingerile tale. Daca ii tratezi pe ceilalti cu corectitudine, de ce nu te-ai trata si pe tine cu aceeasi masura? Daca exista o egalitate intre ceea ce esti, ceea ce faci si ceea ce stii si nu discrepante, atunci ai facut un pas mare inspre castigarea increderii in sine. Trebuie sa traiesti in functie de ceea ce esti. Trebuie sa-ti spui intotdeauna propriul adevar, sa-l sustii in fata ta si a celorlalti. Trebuie sa existe o oarecare concordanta intre ceea ce esti, ceea ce spui, ceea ce simti si ceea ce gandesti. Intareste prin actiuni ceea ce gandesti. Nu spune ceva daca nu crezi in acel ceva. Nu te simti obligat sa simti ceea ce simt ceilalti. Bunavointa si ingaduinta pe care le ai fata de ceilalti trebuie sa le ai si fata de tine.