



Sebedůvěra není pocit. Je to vedlejší produkt.

„Ještě to doladím.“

„Ještě si to musím víc promyslet.“

„Nejsem na to úplně připravený.“

Tohle slyším od lidí, kteří jsou schopní, zkušení a objektivně mohou udělat další krok.

Nepůsobí nejistě. Působí rozumně.

A právě proto je tahle věta tak zrádná.

Protože často nemluví o nedostatku sebedůvěry.

Mluví o čekání na pocit, který nepřijde.



Mýtus, který nám nikdo nevysvětlil

Máme hluboce zakořeněnou představu, že:

- Nejprve přijde sebedůvěra.
- Až potom se rozhodneme.

Jenže v praxi to funguje přesně opačně.

Sebedůvěra není:

- klid,
- jistota,
- ani pocit, že „už se nebojím“.

Sebedůvěra není stav mysli.

Je to zkušenost.

Vzniká až ve chvíli, kdy:

- něco řekneme a svět se nezhroutí,
- uděláme krok a uneseme následky,
- přežijeme vlastní nepohodlí.

Lidé s vysokou sebedůvěrou často pochybují.

Rozdíl je v tom, že na pochybách nezastaví svůj krok.



Když se z přípravy stane úkryt

Příprava sama o sobě není problém.

Problém nastává ve chvíli, kdy:

- už dávno víme dost,
- máme zkušenosti,
- máme výsledky,

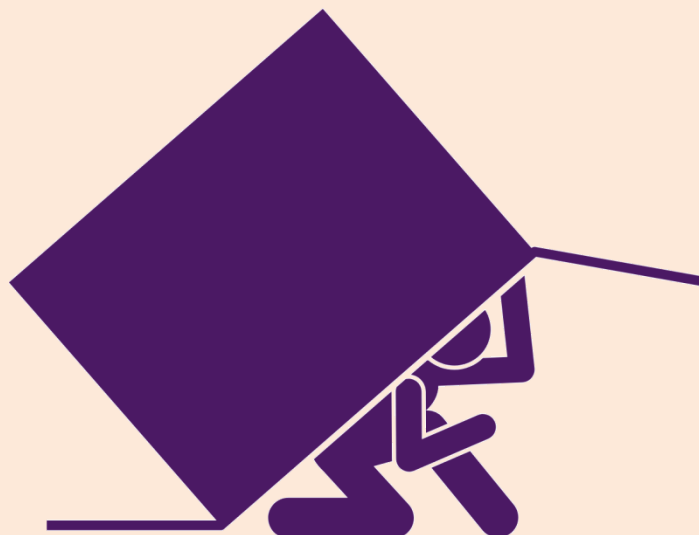
...a přesto pořád „ladíme“.

Každé další odložení má totiž cenu:

- zvyšuje vnitřní tlak,
- snižuje chuť riskovat,
- a nenápadně posiluje příběh
„ještě nejsem dost“.

Tady si dovolím jednu nepohodlnou otázku:

Kdy se z přípravy stal úkryt?



Sebedůvěra jako vedlejší produkt

Sebedůvěra se netrénuje v hlavě. Nevzniká přemýšlením, ale unesením reality.

Vzniká ve chvíli, kdy:

- se rozhodnete, i když si nejste jistí,
- něco pokazíte a nezhroutíte se,
- zjistíte, že zvládnete víc, než jste čekali.

Sebedůvěra není pocit, který vás má chránit.

Je to vedlejší produkt toho, že jednáte.

Tohle je moment, který si lidé často neuvědomují:

Čekáním sebedůvěru neposilují.

Čekáním ji pomalu rozpouštějí.





Praktické cvičení: Rozhodnutí bez jistoty

Zkuste si teď vzít jednu konkrétní věc, kterou už nějakou dobu odkládáte.

Nemusí být zásadní. Ale neměla by být ani úplně bezvýznamná.

Odpovězte si na tyto otázky:

1. Co nejhoršího se může stát, když se rozhodnu teď?
2. Co mě stojí to, že pořád čekám?
3. Co bych udělal, kdybych si **nemusel být jistý**?

Nejde o to se přemluvit. Jde o to přestat si namlouvat, že čekání je neutrální.

Čekání je také volba

Nikdo vás nenutí jednat.

A někdy je skutečně rozumné počkat.

Ale rozdíl mezi rozvahou a vyhýbáním poznáte podle jedné věci:

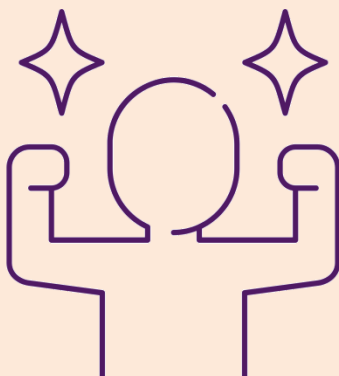
- podle ceny, kterou za čekání platíte.

Sebedůvěra nepřijde proto, aby vás zachránila.

Přijde až poté, co se odvážíte jít bez ní.

Možná tedy nehledáte víc sebedůvěry.

Možná jen čekáte na povolení, které vám nikdo jiný než vy nedá.





Na závěr pár otázek.

Nejsou povinné. Ale nejsou ani pohodlné.

- Kde si říkáte „ještě“, i když objektivně můžete?
- Co by se stalo, kdybyste přestali čekat na správný pocit?
- Jakou cenu má vaše odkládání – dnes, za měsíc, za rok?
- Co byste udělali, kdybyste se nesnažili být připravení, ale dostatečně odváží?

Sebedůvěra se možná neobjeví předem.

Ale velmi často se objeví po cestě.

S pozdravem,



Petra Plevová

Koučka pro ty,
kteří už nechtějí čekat
a jsou připraveni nést důsledky vlastních rozhodnutí.

koucink@agenturapoznani.cz
774 540 548