

Είναι αυθεντικές



Η αυτοπεποίθηση είναι ένα ιδιαίτερα θετικό συναίσθημα, αλλά δεν είναι δεδομένο ότι όλοι οι άνθρωποι το βιώνουν με την ίδια ένταση.

Μάλιστα, το να αγαπάς τον εαυτό σου και να πιστεύεις στις δυνατότητές σου είναι κάτι που συχνά δυσκολεύεται να κάνει και χρειάζεται

προσπάθεια και επιμονή ώστε να χτίσεις ένα πλαίσιο ασφάλειας και εμπιστοσύνης- πρώτα απ' όλα για εσένα την ίδια.

Η wellness και life coach Alexis Meads υποστηρίζει ότι η αυτοπεποίθηση μπορεί να είναι έμφυτη ή να "μαθαίνεται" και σημειώνει τα τρία

χαρακτηριστικά που έχουν οι γυναίκες που πιστεύουν στον εαυτό τους.

Είναι αυθεντικές

"Πλέον είμαστε περισσότερο 'ορατοί' από ποτέ χάρη στα social media", γράφει η Meads.

"Βλέπουμε καθημερινά λαμπερές φωτογραφίες από ευτυχισμένες στιγμές- εκείνο που δεν βλέπουμε όπως είναι ότι όλοι έχουν

ανασφάλειες και ελαττώ ματα".

Το να είσαι αληθινή και να εξοικειωμένη με όλες τις πλευρές του εαυτού σου είναι το καλύτερο που μπορείς να κάνεις για σένα- και για

τους άλλους.

Δε χρειάζονται επαίνους

Σίγουρα τα κοπλιμέντα και τα σχόλια επιβεβαίωσης μπορούν να σου φτιάξουν τη μέρα- αρκεί να μην εξαρτάσαι από αυτά.

"Οι δυναμικές γυναίκες δεν ζουν αποζητώ ντας την επιβεβαίωση των άλλων.

Κινούνται αποφασιστικά προς την πραγματοποίηση των ονείρων τους.

Μην αφήνεις τη γνώμη των άλλων να καθορίσει την πορεία σου, απλώς ρώτα τον εαυτό σου τι επιθυμεί ανά πάσα στιγμή".

Έχουν αυτογνωσία

Η κριτική, ιδιαίτερα από ανθρώπους που εκτιμάς μπορεί να σε βοηθήσει σημαντικά να εξελιχθείς, αρκεί να ξέρεις να τη φιλτράρεις

σωστά.

Μην παίρνεις προσωπικά τα αρνητικά σχόλια- προσπάθησε να καταλάβεις τι δηλώνουν αυτά για το άτομο που τα κάνει και δείξει

εμπιστοσύνη στον εαυτό σου και σε όσα έχεις καταφέρει.

"Οι γυναίκες με αυτοπεποίθηση είναι επιεικείς με τους εαυτούς τους και αντιμετωπίζουν την κριτική με τον κατάλληλο τρόπο",

σημειώνει η Meads.

