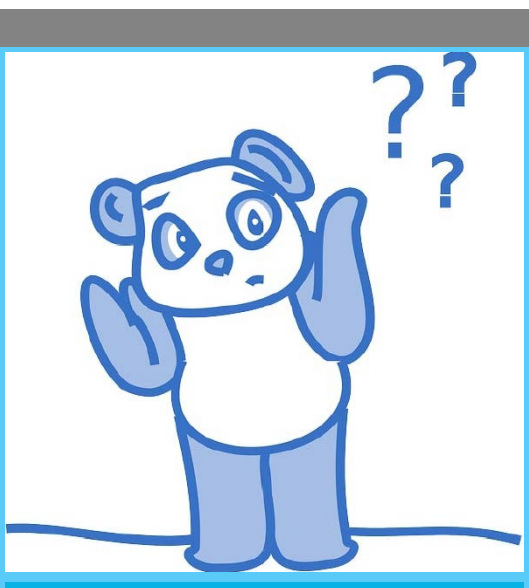
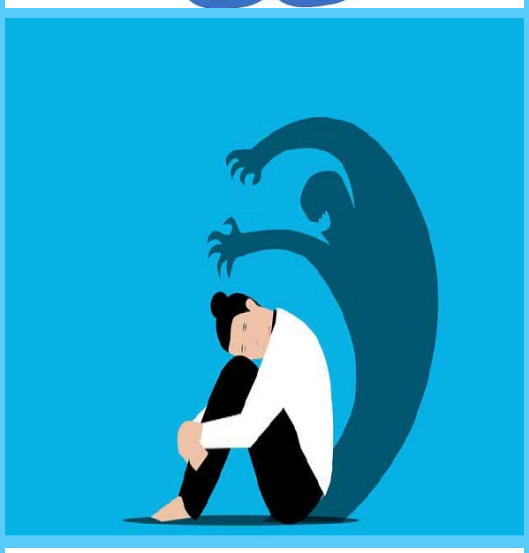
SSTeMM

Čutite dvom vase? Ste negotovi? Nesigurni?



Vsi smo že bili v takšni situaciji. Na neki točki svojega življenja se vprašamo, ali nam gre dovolj dobro ali smo dovolj sposobni.



Zakaj se pojavi?

Negotovost se pojavi, ko nam primanjkuje samozavesti ali se počutimo nesposobni. Določena raven dvomov vase je dobra, ker kaže, da se morate izboljšati, da boste boljše opravljali vaše delo. Vendar lahko nenehen strah in negotovost slabo vplivata na vaše poklicno in osebno življenje.

Kateri so vzroki?

Vzroki negotovosti se razlikujejo in izhajajo bodisi iz izkušenj, bodisi iz vzgoje v otroštvu, primerjave z drugimi, strahu pred novimi izzivi ali strahu pred neuspehom/uspehom.

Prizemljite se in recite stop!

Ko odkrijete negativne glasove v svoji glavi, poskusite ostati v sedanjosti in se osredotočiti na pozitivno. To lahko storite tako, da sestavite seznam »To lahko storim«, se spomnite svojih veselih fotografij, se podajte na tek ali sprehod - karkoli, kar vam povečuje energijo!

Odpočijte si in vzbudite optimizem

Dlje, ko se počutite zataknjeni v situaciji ali čustvu, težje je iz nje izstopiti. Vzemite si trenutek za sprostitev in preusmerite pozornost na nekaj drugega. Razjasnite si misli in poskusite sestaviti seznam stvari, za katere ste hvaležni.

Ne bojte se poiskati pomoč

Ni slabo delati na sebi, toda v pomoč so vam lahko bližnji, družina in prijatelji, vaši klinični mentorji. Ne bojte se prositi za pomoč! Ena izmed metod samopomoči vključuje tudi pisanje seznama prednosti in slabosti posamezne odločitve.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union