



# Kako potaknuti hrabrost u sebi

Želimo li potaknuti hrabrost, usudimo se biti na posve novom mjestu, u novoj situaciji s novim ljudima. Što budemo s većom lakoćom plivali kroz te nove događaje, i naš će stupanj hrabrosti rasti

## GOVORITE ISTINU ODMAH

Skupo plaćamo neizrečene stavove i emocije ako ih u nekim situacijama ne izgovorimo odmah. Recimo, guranje pod tepih zamjeranja najviše šteti nama, a vrlo malo ili nimalo osobama kojima nešto zamjeramo. Da nam se ne bi skupljao "glomazni otpad" zamjeranja, pripremimo ga odmah za "recikliranje". U manjim količinama govorenje onoga što je za nas istina bez strahovanja od posljedica takve iskrenosti učinit će naš san lepršavim, savjest mirnom, a hrabrost nepokolebljivom. Jednom kada ustalimo ovakav hrabar način komunikacije, porast će i naše samopouzdanje.

## DJELUJTE UNATOČ STRAHU

Svi uspješni ljudi priznaju jedno - svi se boje nečeg novog, pregovora i javnih nastupa. No, oni djeluju usprkos strahu. Ostalu većinu koja nije hrabra strah blokira i na toj točki odustaju. Kako bismo povećali svoju hrabrost, možemo početi s malim stvarima koje su nam neugodne, a onda polako povećavati "ulog". Počnimo vježbajući davanje povratne informacije zbog loše usluge u restoranu, prigovorom zbog oštećene robe, prilaženjem nepoznatim ljudima na poslovnim okupljanjima

Primjeri koji me okružuju pokazuju da ljudi nikada neće biti uspješni ako im ne dopustite da pogriješe. U našoj kulturi greške se ne dopuštaju, a to uvelike blokira našu kreativnost i hrabrost

ma, traženjem pomoći za projekt... Idemo li tim putem, jednog dana s lakoćom ćemo moći postaviti pitanje govorniku pred punom dvoranom ljudi, zar ne?

## USUDITE SE POGRIJEŠITI

Primjeri koji me okružuju pokazuju da ljudi nikada neće biti uspješni ako im ne dopustite da pogriješe. U našoj kulturi greške se ne dopuštaju, a to uvelike blokira našu kreativnost i hrabrost. Želite li potaknuti hrabrost kod sebe ili kod drugih, dopustite sebi i drugima griješiti.

## UČITE, ČITAJTE, PUTUJTE...

...i isprobavajte stalno nešto novo. Kada nam se dan svodi na uhodanu rutinu, polako kržljamo. Želimo li potaknuti hrabrost, usudimo se biti na posve novom mjestu, u novoj situaciji s novim ljudima. Što budemo s većom lakoćom plivali kroz te nove događaje, i naš će stupanj hrabrosti rasti.

## Iskreno dijelite komplimente

Ljudima je neugodno hvaliti druge, premda zapravo misle lijepo o tim ljudima. I ne sanjamo kolikim smo ljudima uljepšali život, zato što nam se to nikada nisu usudili reći. Počnimo mi prvi i promijenimo to. Želimo li potaknuti vlastitu hrabrost, dajmo iskrene komplimente onim ljudima za koje to stvarno mislimo. Krenimo s lakšim zadacima, a onda povećavajmo ulog sve dok bez ikakve neugode možemo iskreno pohvaliti drugu osobu.

Kada svladamo sve ove vježbe za hrabrost, uvidjet ćemo da nam hrabrost unosi potpuno novu vrijednost u život. Stres se smanjuje, uspostavlja se harmonija s okolinom, a mi dobivamo snagu za rješavanje svih situacija. Vidjet ćete kakve će se čarolije početi događati kada primijenite neki ili sve navedene "trbušnjake" za hrabrost. Molim, na moju e-mail adresu dojavite mi promjene koje vam se događaju, a možete mi sugerirati i koju biste temu željeli da obradim. Ovo je kolumna za vas. Želim vam hrabro srce!

## USUDITE SE BITI SAMI SA SOBOM

Možda će nekima biti neobično to što biti sam sa sobom može potaknuti hrabrost. Ja vjerujem da može. Samo oni koji mogu živjeti sa svojim mislima, sa svojim manama i vrlinama i uživati u svom društvu istinski su hrabri. Poznajem desetke ljudi kojima je biti sam sa sobom najgora kazna, od toga bježe glavom bez obzira i okružuju se nepotrebnim sadržajima samo da bi pobjegli od samoće. Ako želite pomaknuti granicu svoje hrabrosti, naučite biti sami sa sobom, baš takvi kakvi jeste i u tome uživajte.



Piše Iva Belé, mr. oec., certificirani trener Canfield metodologije i trener Načela uspjeha  
www.ivabele.com; info@ivabele.com

Svi uspješni ljudi priznaju jedno - svi se boje nečeg novog, pregovora i javnih nastupa. No, oni djeluju usprkos strahu. Ostalu većinu koja nije hrabra strah blokira i na toj točki odustaju. Skupo plaćamo neizrečene stavove i emocije ako ih u nekim situacijama ne izgovorimo odmah

Kada govorim o hrabrosti, uvijek se sjetim lika lava koji traži hrabrost iz filma "Čarobnjak iz Oza" iz 1939. godine. Tražimo one vještine koje nam možda nedostaju ne znajući da ih već imamo u sebi. Upravo tako gledam i na hrabrost - univerzalnu vrijednost koja ne poznaje granice. Ponekad je dovoljno da nam netko drugi kaže da imamo hrabrosti i gle čuda - stvarno je odjednom i imamo.

Upravo je hrabrost jedna od ključnih osobina uspješnih ljudi. Smatram da hrabrost raste jednakim tempom kako raste naša ljubav prema sebi. Što se više volimo, to smo hrabriji biti ono što jesmo, govoriti ono što mislimo i ponašati se kako mislimo da treba.

Ako nam ponekad nedostaje hrabrosti i želimo je probuditi u sebi, što možemo poduzeti da bismo je uvježbali? Kako potaknuti hrabrost?