

Como aumentar a autoconfiança em Apenas 3 Passos

Deseja aprender como aumentar sua autoconfiança para ser capaz de alçar voos maiores em sua jornada?

Todos que tem objetivos na vida precisam confiar mais em si mesmos para atingir tais objetivos, caso contrario serão paralisados.

Talvez você até já possua autoconfiança em algum nível, mas a medida que vamos alcançando alguns objetivos, como seres insatisfeitos que somos, e isso não tem problema nenhum, estabelecemos outros objetivos ainda mais complexos e ousados.

Porém, junto com tais objetivos vem o medo e se você não elevar seu nível de autoconfiança não terá ousadia o suficiente para encarar o objetivo estabelecido.

Quer aprender como aumentar de forma significativa sua autoconfiança?

Me acompanha nesse artigo que vou te mostrar como fazer isso gradativamente.

[- Foque no que você é bom](#)

[- Cerque-se das pessoas certas](#)

[- Quebre seus objetivos](#)

Gostou do que está por vir e gostaria de ajudar mais pessoas a aumentar a autoconfiança em apenas 3 passos?

Compartilhe esse artigo nas redes sociais.

[Facebook](#)

[Twitter](#)

1. Foque no que você é bom



Para você ter clareza sobre este ponto é essencial que você se conheça melhor, e identifique seus pontos fortes, áreas que você é mais habilidoso, e comece a estimular essa área com mais eficácia.

Se por exemplo você for bom em lidar com pessoas, percebeu que tem uma certa habilidade com vendas, mas nunca levou a sério, busque masterizar essa área pois ela pode ser utilizada de várias formas.

Busque livros que fale do assunto, busque seguir pessoas que dominam essa habilidade, ou seja, adquira o máximo de conhecimento que você puder sobre essa área específica.

Ninguém é bom em tudo, sempre tem algo que você se destaca mais, mas muitas vezes nos distraímos para ir atrás de outros horizontes, simplesmente seguindo a boiada, para se parecer com pessoas que não dão a mínima para você.

Quanto mais você entende sobre determinado assunto **mais confiança você obtém para aplicá-lo.**

Por fim, e o mais importante, pratique tudo que você for aprendendo, é na prática que adquirimos mais experiência e conseqüentemente mais confiança.

2. Livre-se das pessoas tóxicas



É incrível como tem pessoas que tem o poder de sugar as nossas energias, tirar nosso foco e ainda nos colocam pra baixo falando sobre assuntos totalmente fora daquilo que buscamos para nós.

As vezes até caímos nesse padrão da matrix e falamos sobre muitos assuntos que não tem nada haver com os nossos objetivos, e sem perceber vamos construindo barreiras que nos impedem de progredir em direção ao nosso alvo.

É muito sutil como nos deixamos levar por qualquer vento de circunstancias, sejam notícias, fofocas, e ideias mentirosas, e se não ficarmos atentos acabamos por nos rodear de pessoas negativas que ao invés de elevar a nossa confiança, as tiram de nós.

Por isso, livre-se das pessoas tóxicas o mais rápido possível, e busque estar sempre certo pelas pessoas que tem haver com seus objetivos de vida.

3. Quebre seus objetivos



Esse na verdade é um truque muito utilizado para quem tem problema com a procrastinação, pois acaba olhando para a tarefa que deseja fazer como algo gigante e enrola, enrola e acaba não realizando.

E para quem está com seu nível de confiança não tão alto, você pode enganar seu cérebro quebrando seu objetivo em micro-objetivos, tornando-o mais simples e confortável de leva-lo adiante.

Por exemplo: Você deseja criar um Blog para compartilhar seu conhecimento, serviço ou produtos, mas parece um bicho de sete cabeças pois você não tem conhecimento nenhum sobre criação de blogs.

Pergunte-se

a) Será se realmente é algo monstruoso?

b) Com a tecnologia que existe hoje será que posso ter o meu próprio blog com apenas alguns cliques e sem gastar nenhum centavo?

Plano de ação: Pesquisar como construir meu próprio blog, anotar os recursos necessários, e dar um passo de cada vez.

Conclusão de como aumentar a Autoconfiança



Gostou do artigo que te mostrou em três passos como aumentar a autoconfiança e assim ter a capacidade de atingir os seus objetivos mais ousados?

Leia também nosso artigo: [Como obter Autoconfiança em 10 Passos](#)