

# “Kemmm nixtieq li kont aktar Kunfidenti!”

Fid-dinja ssib minn kollox. Issib nies li dejjem iridu jidru, u oħrajn li qatt ma juru wiċċhom ... *cioé* f'estrem wieħed hemm dawk li jhossu hom kunfidenti u fl-ieħor hemm dawk li ma jhossu hom *qatt* komdi bihom infushom.

Ta' l-ewwel tip m'għandhomx problema, sakemm il-kunfidenza ma titlax għal rashom u taħdem kontrihom. İzda dawk li huma neqsin mill-kunfidenza x'aktarx ibatu fil-ħajja għax ħaddiehor jieħu vantaġġ minnhom u jispiċċaw dipressi jew bla sodisfazzjon. Dawk li huma kunfidenti jieħdu l-aqwa impjegji, l-aktar *dates* attraġenti, prattikalment it-tajjeb kollu, u kważi ma jibqa' xejn għal dawk li jistħu jew iżommu lura.



Hawn se nħarsu lejn dawk li huma neqsin mill-kunfidenza, li ħafna drabi ssibhom igergru li ħaddiehor iweggagħhom, jew li jittrattom ħazin. Dan l-atteggament insejħulu “*il-vittma*” għax hekk jaraw lilhom infushom, daqs li kieku kienu vittmi. X'jistghu jagħmlu biex jinbidlu?

L-ewwelnett, jeħtigilhom li jkunu *jridu* verament li jinbidlu. **Ebda bidla ma ssehh jekk ma jkunx hemm rieda soda!** İzda r-rieda waħidha mhix biżżejjed.

# X' *valur* għandek inti, f'għajnejk stess?

## Inti kif tara lilek innifsek?

Kollox jibda minn hawn. Dik li bl-Ingliż insejħulha “*Self Image*” tiddetermina x'valur nagħtu lilna nfusna.

Għandek issib li min mhuwiex kunfidenti ma jhossx ruħu siewi biżżejjed. Biex ngħidu hekk, kieku wieħed iqabbal ruħu ma' karożza kien ikun waħda ta' valur żgħir u ta' bla lussu xejn. Sakemm tinbidel din il-viżjoni fqira tagħna nfusna, ma jinbidel xejn.

Issib lil min jgħid li hu m'hu tajjeb għal xejn, jew li jippreferi li dejjem jgħib lil ħaddieħor qablu sabiex ma jwegġa lil ħadd ... għax hu jkun iħoss li n-nies, ġeneralment, huma egoisti u lilu jwegġgħawh. Però, fir-realtà **ħadd ma jista' jwegġgħek mingħajr il-kunsens tiegħek**. Xi jfisser dan? Immaġina xita niezla qliel; bis-silġ. Din ma tidholx ġewwa jekk ma tifthiliex it-tieqa int!



Mela, meta xi ħadd jgħidlek kliem li tħossu joffendik, dik li verament tħossha twegġgħek hija r-*ripetizzjoni* li tkompli għaddejja f'moħħok (il-*Vuči Interna*, li tkellimna dwahra fl-[artiklu](#) ta' qabel dan).

Meta wieħed iħoss ruħu ta' ċertu valur, x'aktarx li ma jippermettix lil din il-vuċi nterna tkompli għaddejja bil-kantalierna li allura twaqqgħalu l-moral u tkissirli l-kunfidenza. Xi jgħiegħel li wieħed ikollu stima baxxa tiegħu innifsu ("**low self-esteem**")? X'aktarx din tkun giet mgħallma – ħafna drabi mingħajr intenzjoni – fiċ-ċokon. Ġenituri jew ħbieb li jirrepetu kliem ta' tmaqdir, jew ta' biża' huma l-kaġun principali. Xi rridu nagħmlu, mela, biex inbiddu dan il-valur baxx, din l-istima baxxa? Hemm diversi miżuri li wieħed jista' jieħu.

## Miżuri siewja li jgħibu l-bidla

**Posture** – Meta wieħed iżomm **qagħda** wieqfa, il-moħħ jieħu l-messaġġ li l-bniedem huwa kunfidenti. Aħseb f'meta tkun ferħan x'qagħda jkollok. Meta wieħed iżomm din il-qagħda regolarment, in-nies ta' madwaru jieħdu l-messaġġ li hu mhuwiex xi ħadd li tista' tirfes fuqu. Tant iehor, il-moħħ tiegħu stess jieħu dan il-messaġġ u tibda l-bidla internament.

**Affirmations** – Kliem li wieħed jgħid lilu nnifsu li jaħdmu il-*kuntrarju* ta' meta ħaddiehor (jew hu stess) imaqdar dak li hu. Dawn il-kliem għandhom ikunu: **Personali, Pozittivi u fil-Prezent**. Aħseb f'dak li tixtieq li kienet ir-realtà, per eżempju, "*nixtieq li kont kunfidenti u li jkollu success*". L-*Affirmation* għalhekk tgħid: "*Jiena kunfidenti u ngawdi successi regolarment*", daqs li kieku diġa qed jgħri hekk.

**Confidence Log** – li għieli nsejnhulu **Success Journal**, jew **Victory Log**. Hawn wieħed jikteb fil-qosor xi ħaġa tajba li tkun għratlu u li għgħalitu jħossu tajjeb (kunfidenti). Meta l-individwu jħossu nieqes mill-kunfidenza jaqra dawn l-episodji minn ħajtu stess, li huma evidenza li kien hemm drabi meta kien kunfidenti u għamel success! Dan jibdillu l-atteggjament għal wieħed pozittiv.

**Tippermettix negattività** ... la minn ta' madwarek, u lanqas mingħandek innifsek. Jekk ikun hemm bżonn, ibdel ma' min tagħmilha, jekk issib li dawn huma nies negattivi li jeqirdu biss. Daqs tant iehor, waqqaf lilek innifsek kull meta ssib ruħek tmaqdar lilek innifsek. Ibdel kliemek b'ieħor affirmattiv u pozittiv, hi x'inhi r-realtà f'dak il-mument.

Sib u thallat ma' nies pozittivi!

**Visualization** – jew l-użu tal-immaginazzjoni b'mod formali. Dan jista' jsir b'diversi modi.

Metodu wieħed huwa li tikteb '**script**' żgħir fejn tiddeskrivi lilek innifsek f'sitwazzjoni li tiftakar fejn kont kunfidenti ħafna. Aqrah kull filgħodu malli tqum, u/jew bil-lejl qabel ma torqod.

**Hypnosis**; jew permezz ta' CDs (*self-hypnosis*) jew billi tmur għand professjonista (*hypnotherapist*) li minnhom daż-żmien issib diversi.

***Bidla fil-percezzjoni ta' meta wiehed iħobb lilu nnifsu.*** Li tħobb lilek innifsek mhiex egoizmu! Li ma tħobbx lilek innifsek hija r-ricetta ċerta għal diżastru. Meta tħobb lilek innifsek tħobb lil ħaddiehor ukoll, filwaqt li l-egoista jħobb lilu nnifsu biss. Ftakru ftit fil-kliem sabiħ tal-kanzunetta tal-mibkija Whitney Houston li jgħid ... ***“learning to love yourself is the Greatest Love of All”*** – li titgħallem tħobb lilek innifsek hi l-akbar imhabba li tezisti.

Meta tħobb lilek innifsek ikollok aktar x'tati, ma tittollerax disrispett mingħand ħaddiehor (u wisq inqas mingħandek innifsek).

**Steve Farrugia**

Personal Coach, Hypnotherapist,  
steve@betterliferightnow.com  
www.betterliferightnow.com

Tel: 9998 7652