

Habitualmente.com

3 acciones cotidianas para entrenar la confianza en ti mismo

Incluso los grandes líderes carecen de confianza en sí mismos en determinados momentos.

Esto pasa porque la confianza en uno mismo no es una cualidad estática; más bien, es un modo de pensar que hay que mantener, sobretodo cuando las cosas se complican.

La buena noticia es que mientras más practiques, puedes recuperar la confianza en ti mismo con mayor facilidad.

Al principio, tener más confianza en uno mismo, es algo que tiene que ser aprendido, practicado y dominado al igual que cualquier otra habilidad. Pero una vez que lo domines, no serás la misma persona que hoy está leyendo esto.

Las personas seguras de sí mismas, son admirados por otros e inspiran confianza en los demás. Se enfrentan a sus miedos y tienden a tomar mejores decisiones.

Las personas seguras de sí mismas tienden a ver sus vidas de una manera positiva y realista incluso cuando las cosas no van tan bien, y por lo general son más felices.

¿No sería increíble tener este tipo de confianza en ti mismo, todos los días de la semana?
¿Adivina qué? Si es posible ...

Tú ya leíste [en este artículo](#), una increíble estrategia para ganar confianza en ti mismo, sin embargo aquí te dejo 5 acciones cotidianas que te ayudan a entrenar tu confianza diariamente.

1.- Relaja tu rostro y párate recto

Cuando me recuerdo de estar lo más recta posible (sentada o de pie), me siento mejor conmigo misma. Me imagino una cuerda que está tirando de la parte superior de la cabeza hacia el cielo, y el resto de mi cuerpo se endereza en consecuencia.

Según algunos estudios, las personas con buena postura parecen más atractivas ante los demás, esto sin duda genera una dosis extra de confianza.

Si además recordamos sonreír y no tener cara de amargura, las personas a nuestro alrededor lo notaran y en consecuencia tendremos una recompensa positiva para continuar sonriendo.

Esto no quiere decir tener una sonrisa como de muñeco de plástico todo el santo día. Sino simplemente mantener un semblante relajado, sin fruncir las cejas o hacer muecas raras.

Tener una expresión relajada, en verdad disminuye el estrés y por lo tanto nuestra actitud de “defensa” cambia hacia una de “acercamiento y confianza” tanto para nosotros como para los demás.

Es increíble como una pequeña cosa minúscula pueda tener una reacción en cadena. Párate recto y relaja tu rostro, créeme no es una mala inversión para tu vida.

2.- Habla más l-e-n-t-o

Los mejores conferencistas del mundo hablan en un tono constante y rítmico, esto les da confianza para hablar en público sin trabarse, y su mensaje se transmite claro a la audiencia, lo que les da mayor credibilidad.

Cualquier conversación se trata de una conferencia, la única diferencia es la cantidad de personas que te escuchan, por eso el consejo es el mismo:

Habla más lento.

Esto te ayuda a evitar las típicas muletillas que interrumpen el flujo de la conversación. Las pausas te ayudarán a enfatizar las ideas más importantes que quieres transmitir, lo que aumenta tu confianza para decir algo.

3.- Usa ropa cómoda (incluso los zapatos):

Cuando te sientes bien, te ves mejor. Si eliges la ropa adecuada, tu autoestima y confianza aumenta rápidamente. Sobre todo los zapatos, se ha visto que cuando usas zapatos muy incómodos tu estrés aumenta y te vuelves más irritable.

Esto no quiere decir que tengas que gastar una fortuna en ropa de diseñador. Simplemente usa la ropa que te acomode más, con la que te sientas cómodo, con la que te veas más tú.

Haz un pequeño esfuerzo adicional y mejora tu arreglo personal a tu gusto: tu peinado, tu barba o tu perfume. Esto no sólo te hará sentirte mejor contigo mismo, sino que además las personas de tu alrededor también te percibirán de esa forma.