Como parecer ter mais confiança?

Autor(res)

Andreia Cristina Lopes Correa
Sabrina Santos De Medeiros
Andréa Luiza Moreira Lorena
Thaynara Cordeiro De Campos
Emilly Stéfanni De Souza Honório

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - EAD

Resumo

Já ouviram aquele ditado em que as pessoas dizem sobre o " finja até que se torne realidade?", pois então, por que não aproveitar e utilizar isso para transparecer ter mais confiança ou melhorar a mesma? Já ouviram alguém falar ou conhecem Kobe Bryant? Ele era jogador de Basquete e participou de uma entrevista em que ele diz "A confiança vem da preparação".

Por conseguinte, vale perceber que esta citação normalmente vem até nós através de alguns filmes, seriados, músicas ou até mesmo dos livros, por exemplo, e é notável como quando nos preparamos verdadeiramente para algo, é bem improvável que não sairá conforme o que se foi proposto a fazer.

Desse modo, por que não começar a praticar algum tipo de esporte ou fazer deste um hobby? Pode ser qualquer um, pois o que importa aqui é se você se sente bem praticando isto e está movimentando o corpo como no caso de exercícios de musculação, crossfit, yoga, entre vários outros tipos.

Além do mais, na prática de algum treino, seja ele qual for, acaba com que deixa a mentalidade da pessoa bem diferente de como era num período anterior a esta. Portanto, mesmo que seja uma melhora pequena para os outros indivíduos, ainda sim para a própria pessoa já foi um grande avanço.

No entanto, quando se está muito nervosa isto pode não ajudar tanto, então assistir um vídeo, por exemplo, no TikTok que o faça afastar os pensamentos, a rir ou então escutar sua música favorita também seria uma boa opção, mas só a própria pessoa saberá o que melhor se encaixa.

Desse modo, vocês sabem com que até a própria roupa ou como esta o cabelo no dia acaba por influenciar sua confiança, dependendo do nível até o ponto de não querer aparecer em nenhuma foto sequer. Portanto, vestir algo que se sinta bem e confortável é excelente.

Sendo assim, procurar novas fontes de conhecimento se torna uma ferramenta surreal na criação da confiança. Vale lembrar que, há momentos em que não existe tanta confiança e então entra uma entrevista da cantora Rihanna falando que ´´ Finjo até se tornar verdade``.

Além disso, procurar até encontrar a fim de assistir documentários que tratam sobre amor próprio, autoconfiança, o poder da mente e até mesmo pode-se utilizar a lei da atração. São algumas estratégias possíveis de usufruírem no dia a dia e que não vão atrapalhar e sim contribuir.

Link do Video

https://www.youtube.com/embed/inktSLjs980