

Ako se s vremena na vrijeme prisjetite nekih od ovih savjeta koje vam donosimo i nešto od ovoga ipak i napravite, uvelike ćete smanjiti sabotiranje samih sebe i vlastitog samopouzdanja...

Samopouzdanje se smatra velikim pokretačem, ali ipak se češće dogodi da nedostatak istoga postane nepremostiva prepreka u svakodnevnom funkcioniranju. Donosimo vam deset savjeta kako se obožati samopouzdanjem i udahnuti život svom novom JA.

**1. Ne uspoređujte se s drugima** – Ljudi mi često kažu „Nisam dovoljno dobar/dobra... uspješan/na... pameta/na...“ A koliko je to dovoljno? Tko to određuje? Svatko nešto ima, a nešto nema. Ovakve otrovne misli ne počivaju na realnim činjenicama, a od njih se samo osjećate loše i sabotirate svoje samopouzdanje.

**2. Birajte pozitivne misli** – Istina je da svoje misli možemo svjesno mijenjati.

# 10 brzinskih savjeta za izgradnju samopouzdanja

Pritom ne mislim da morate staviti ružičaste naočale i ponavljati sami sebi afirmacije u koje ni sami ne vjerujete. Od toga nema koristi. Ovdje mislim da, kad osvijestite svoju katastrofičnu misao kojom sebe sabotirate, npr. „Nije to za mene...“, prestanete sebi mantrati crno i zamijenite je racionalnom „Ja to želim i morat ću se jako potruditi da to i dobijem“.

**3. Primite kompliment s „Hvala.“** – Umjesto „Ma, nije to tako veliko, imao/la sam sreće...“

**4. Bavite se aktivnostima od kojih se dobro osjećate** – Uspjeh u takvim aktivnostima potaknut će vas da osjećate dodatno samopouzdanje i bit ćete zadovoljni i veseli tijekom te aktivnosti. Dovoljan razlog, zar ne?

**5. Družite se s pozitivnim ljudima** – Umjesto onih koji vam crpe životnu energiju i nakon kojih se osjećate loše i depresivno.

**6. Napravite listu svojih uspjeha u prošlosti** – I pročitajte je svaki put kad



počnete sabotirati svoje samopouzdanje.

**7. Načinite listu vaših pozitivnih karakteristika i snaga** – Ovo je moćna vježba. Već tijekom pisanja osjećat ćete ponos prema sebi i dodatno samopouzdanje.

**8. Radite dobro drugima** – Pri tome se uvijek nekako osjećamo dobro.

**9. Pronađite svoju strast** – Osim apsolutnog uživanja u tome, daje nam krila...

**10. „Budite svoji!“** – Kad nekoga kopiramo, to drugi ljudi uvijek osjete. Karizmatični ljudi su privlačni, a karizma se gradi tako da dođete u kontakt s onim što stvarno jeste i to podijelite s ljudima. Iskrenost uvijek bude prepoznata kao nešto dobro i vrijedno. Cool je biti svoj!

Irena Jurjević



## Povjerenje se stvara osjećajem sigurnosti

Tvrtka Abeceda zaštite d.o.o. vaš je pouzdani partner u poslovima zaštite na radu, zaštite od požara, zaštite okoliša, tehničkih ispitivanja i edukacija.

Od širokog spektra usluga koje nudimo izdvajamo:  
**ZAŠTITA NA RADU**

- Procjena rizika
- Program osposobljavanja radnika
- Osposobljavanja radnika iz područja zaštite na radu
- Pravilnik zaštite na radu...

**ZAŠTITA OD POŽARA**

- Osposobljavanje radnika za pružanje preventivnih mjera zaštite od požara i tehnološke eksplozije

- Osposobljavanje radnika za poslove skladištenja i prometa zapaljivih tekućina
- Pravilnik zaštite od požara,
- Ispitivanje nepropusnosti plinskih instalacija
- Ispitivanje kompresorskog postrojenja ...

**EX INSTALACIJE I UREĐAJI**

- Mjerenje otpora uzemljenja,
- Mjerenje otpora izolacije vodova,

- Mjerenje otpora podova i zidova,
- Mjerenje impedancije petlje kvara,
- Provjera neprekinutosti zaštitnog vodiča i mjera izjednačenja potencijala...

**ZAŠTITA OKOLIŠA**

- Uvođenje sustava upravljanja zaštitom okoliša,
- Izrada Plana gospodarenja otpadom
- Ustroj i vođenje svih

zaključno s edukacijom i evidentiranjem. Preuzmite testove, literaturu namijenjenu isključivo Vama i pristupite teoretskom osposobljavanju iz područja zaštite na radu i zaštite od požara putem aplikacije **ABCcleaning**.



**Želite nadzor nad vašom dokumentacijom u svakom trenutku?**

Za Vas analiziramo, skeniramo te spremamo Vašu kompletnu dokumentaciju iz zaštite na radu, zaštite od požara i zaštite okoliša uz osiguranu sigurnosnu kopiju svih dokumenata u elektroničkom obliku putem **ABCcloud** - a.

Pristupite u bilo kojem trenutku putem računala, tableta ili mobitela putem bilo kojeg pretraživača.

**Obratite nam se s povjerenjem.**

ABECEDA ZAŠTITE d.o.o., Križna cesta 18, ZAGREB, Tel. 01/ 56 15 487, Mob. 098/ 22 77 083, zastita@zastita.eu, [www.zastita.eu](http://www.zastita.eu)

