



Η **Amy Cuddy**, ψυχολόγος στο **Harvard**, το **2012** παρουσίασε ένα νέο τρικ, γρήγορο και άμεσο. Συγκεκριμένα, πριν από ένα στρεσογόνο γεγονός -όπως meeting ή ένα ραντεβού, στάσου μπροστά στον καθρέφτη σαν τη **Wonder Woman** για δύο λεπτά. Η στάση αυτή εκτοξεύει, σύμφωνα με τη θεωρία της, την αυτοπεποίθηση.

Τέσσερα χρόνια μετά, η **Cuddy** κυκλοφορεί βιβλίο όπου περιγράφει το πώς η αλλαγή στάσης του σώματος έχει αντίκτυπο στο παρουσιαστικό σου και σε αυτό που αποπνέεις.

Στο βιβλίο «**Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges**» μεταξύ των άλλων θα βρεις και αυτήν τη συμβουλή: «Πριν από μια έντονη και απαιτητική κατάσταση μπορούμε να μειώσουμε το άγχος μας, επιβεβαιώνοντας τα καλύτερα στοιχεία μας, αυτά που εκτιμούμε περισσότερο σε εμάς».

Αλήθεια, το έχεις δοκιμάσει ποτέ; Δε χρειάζεται να το εφαρμόσεις μόνο σε εξαιρετικά στρεσογόνες περιπτώσεις αλλά και σε απλά καθημερινά πράγματα, όπως πριν από έναν αθλητικό αγώνα.

Όταν καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε προκλήσεις και ξέρουμε ότι θα κριθούμε από τους άλλους, το άγχος μπορεί να μας γεμίσει με αμφιβολία. Αποτέλεσμα είναι να χάσουμε την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και να δώσουμε σημασία μόνο στο συναίσθημα και στις ελλείψεις μας.

Η τεχνική της **αυτοεπιβεβαίωσης** μας υπενθυμίζει ότι ακόμα και αν δεν έχουμε το

επιθυμητό αποτέλεσμα, αυτό δε σημαίνει ότι δεν αξίζουμε.

Πηγή: womantoc.gr