



Sport i pewność siebie idą w parze

2022-03-28

Konsekwencja i skuteczność w działaniu budują pewność siebie. Wielu z nas myśli, że to sport i aktywność fizyczna pozwalają na jej osiągnięcie. Zdarza się jednak, że wcale tak nie jest i należy spojrzeć na temat z drugiej strony.

Najpierw budujemy pewność siebie, aby potem skutecznie realizować swoje cele, nie tylko te treningowe. Często mówimy sobie, „jutro pójdę na trening”, „nie zjem więcej nic słodkiego”, a potem dzieje się odwrotnie. Wiele takich niespełnionych obietnic, powoduje w nas frustrację, która narasta z dnia na dzień. Nasze poczucie własnej wartości diametralnie spada, obwiniamy się i dołujemy. Czujemy, że nie spełniliśmy oczekiwań wobec siebie.

Rozwiązanie takiego stanu rzeczy jest proste. **Nie usprawiedliwiamy się, działajmy!** Stawiamy sobie cele, których osiągnięcia małymi kroczkami jesteśmy pewni. Pamiętajmy, że pewność siebie należy w sobie rozwijać i pielęgnować.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki fitness - [Dominiki Waksmundzkiej](#).