실패의 가능성이 구석구석까지 잠재되어 있는 것과 같은 커다란 과제에 직면했을 때, 당신은 이 조언을 들은 적이 있을지도 모릅니다. 좀 더 자신감을 가지라고. 그렇게 쉬운 일이라면 하고 당신은 그렇게 생각하지요?

하지만 자신감은 도대체 무엇일까요? 자신에게 가치가 있고, 능력이 있다는 신념을 가지세요. 그것은 자존심이라고도 부릅니다. 자존심은 낙관주의에 더해지고 용기를 가지고 도전에 임할 때 자신의 능력이 더 높아집니다. 그것이 자신감입니다. 사고를 행동으로 옮기는 것입니다.

그럼 자신감은 대체 어디서 나오는 것일까요? 자신감에 영향을 주는 요인은 몇 가지가 있습니다.

첫번째는, 뇌내의 신경 화학물질의 밸런스 등에 영향을 주는 유전자 등, 당신이 가지고 태어나는 것.

두번째는 어떻게 다루느냐 입니다. 여기에는 환경의 사회적 압력도 포함됩니다.

그리고 세 번째는 당신이 통제하는 부분. 당신이 선택하는 것, 당신이 가지는 위험, 그리고 과제와 좌절에 대한 생각과 대응방법입니다.

이들 세 가지 요소를 완전히 풀어낼 수는 없지만 우리가 하는 개인 선택은 분명 자신감 향상에 큰 역할을 합니다.

그래서 몇 가지 실용적인 비결을 기억해 두면 우리는 분명히 자신감을 키우는 힘을 가지게 됩니다.

비결1 조속한 수정

단기적으로 바로 자신감을 얻는 요령이 몇 가지 있습니다. 어려운 일을 시작하면 성공을 떠올리세요. 딥버스에서 음악을 듣는 것 같은 간단한 일이에요. 힘차게 포즈를 취하거나 자신에게 박수를 치는 것만으로도 파워를 높일 수 있습니다.

비결 2 자신의 능력을 믿으세요.

장기적인 변화를 원한다면 자신의 능력이나 재능에 대한 생각을 숙고하세요. 그것들은 출생 시에 고정되어 있다고 생각합니까, 아니면 근육처럼 발달한다고 생각합니까? 이러한 신념은 좌절에 직면했을 때 당신이 어떻게 행동하는가에 영향을 줄 수 있기 때문에 중요합니다. 고정관념으로 특정 장소에 자신의 재능이 고정돼 있다고 생각한다면 포기해 버릴지도 모른다. 내가못하는 것을 발견하더라도 성장관념을 갖고 있고 내능력이 과제를 개선할 수있다고 생각한다면 그것은 배우고 성장하는 기회가 됩니다. 신경과학은 연구와 실천을 통해 뇌 내 연결이 강해지고 성장하는 성장 사고를 뒷받침합니다. 또 성장 지향적인 사람들은 더 좋은 성적을 거둬서 과제에 직면해 더 좋은 성적을 거두는 데 성공하는 것으로 나타났습니다.

비결 세 번째는 실패에 직면하는 실천을 하자.

JK 롤링은 12개의 출판사로부터 해리포터가 선정될 때까지 거부당했습니다. 라이트 형제는 자신들 것도 포함해 성공한 비행기를 설계하기 전에 역사적으로 실패한 비행 시도를 바탕으로 쌓아올렸습니다.

연구에 따르면 정기적으로 실패하더라도 어쨌든 계속노력하는 사람은 도전이나 좌절에 건설적인 방법으로 대처하는 능력이 높아집니다. 그들은 다양한 전략을 시도하는 법을 배우고 다른 사람에게 조언을 구하고 인내심을 갖게 됩니다. 그래서 내가 이루고 싶은 도전을 한다면, 당신이 스스로에게 활력을 주고 최선을 다하려고 할 때, 당신이 잘못하거나 잘 하는 것 이외에는 쉽지 않다는 것을 알게 됩니다. 어떤 결과가 나오든 더 많은 지식과 이해를 얻을 수 있다는 것을 알고 있다는 설렘을 느낄 수 있을 것입니다. 그것이 자신감입니다.