



Autoconfiança

Algumas pessoas são boas em esconder isso, mas praticamente todo ser humano teve algum problema com a própria confiança em algum momento. Você não está sozinho! E se puder pensar em alguém com altos níveis de confiança, é possível que haja uma situação em que tal pessoa não seja tão confiante assim. A confiança raramente é universal.

- Eis um fato verdadeiro: a maioria das pessoas se preocupa demais consigo mesma para julgá-lo constantemente. Já notou como as pessoas amam falar sobre coisas que dificilmente refletem suas personalidades? 99% das pessoas focam em si mesmas. Respire aliviado e reconheça que você não precisa ser perfeito o tempo todo.
- Pare de se comparar a todos os outros. Nem tudo é uma competição, e enxergar a vida dessa maneira será desgastante. Você não precisa ser o mais inteligente, o mais bonito o mais popular para ser feliz. Se você possuir uma veia competitiva que realmente não possa ser ignorada, busque competir consigo e lute para se tornar cada vez melhor.