

DEVELOPING POSITIVE SELF TALK

Ano ba ang mas nauuna, assertiveness o self-esteem. Kapag ba ang isang tao ay assertive saka lang siya nagkakaroon ng healthy self-esteem o nagiging assertive ang isang tao dahil meron siyang positibong self-esteem. Well, both are true. Iyan ang sinabi ni Alana Billingham, isang workshop facilitator ng Media Associates. Sa kanyang article ay diniscuss niya doon kung papaano nadedevelop ang pagiging assertive ng isang tao at ganon din ang pagkakaroon ng healthy self-esteem. A key component to shaping one's identity is self-talk. Self-talk is the stream of messages that play over and over in our heads. Self-talk iyong mga mensahe na sinasabi natin sa ating mga sarili. Halimbawa, kapag ikaw ay nagkamali sa iyong trabaho o sa opisina, ano ba ang sinasabi mo, "Naku talagang wala talaga akong kaalam-alam" o ang sinasabi mo ba sa sarili mo, "I can do this, kaya kong ayusin ito." When you succeed at a difficult task, ano ba ang iyong self-talk. Do you tell yourself, "Wow buti na lang at ako ay pinalad at napagtagumpayan ko ito" o ang sinasabi mo ba, "Ay, talaga naming kaya kong maging successful dito dahil I have the ability and I also have the capability to do it." How do you talk to yourself. Kapag nireview ba natin ang mga sinasabi natin sa ating saarili, are we reinforcing a positive view of ourselves or are we putting ourselves down. If you want to have a healthy self-view, if you want to develop assertiveness as a professional, narito ang ilang mga pointers na binigay sa atin ni Alana Billingham.

1. Actively manage your self-talk. Do not talk to yourself negatively at kahit sa larger scale of life, pwede natin itong maiapply. Halimbawa, kung masyado tayong mareklamo sa mga nangyayari sa bansa natin. Pansinin mo nga kung ano ang mga sinasabi mo when you are caught in traffic. Do you catch yourself saying, "Hay kasi naman iyang mga traffic enforcers na iyan ay hindi alam ang kanilang ginagawa" or do you manage your self-talk and try to view things positively imbes na manisi ng ibang mga tao baka ang pwedeng maging self-talk natin, "Ay buti na lang traffic, kahit papano ay makakapagisip-isip ako at makakapagreflect ako habang traffic." That is a more positive self-talk. So we need to actively manage our self-talk.
2. Start paying attention to your internal messages. If they are negative, change them and deliberately plan positive messages in their place.
3. Importante na iyong mga positive messages ay hindi lamang natin itanim sa ating isipan, we should say them out loud under your breath and finally in your head.
4. Keep saying them until they have replaced the old redundant negative messages and the positive messages become part of your new identity. Ayon sa mga pag-aaral, it takes about eight weeks of active participation to change old habit. So, you have to keep at it.

Itigil na natin ang negative self-talk sa ating mga sarili, sa ating opisina, maging sa ating bansa. If we want life to get better here in our country and even in the workplace, start using positive self-talk. Ang Protips sa araw na ito ay hango sa website ng Media Associates and there you will find a lot of free articles that can help you become better workers in the office at iyan ay matatagpuan ninyo sa www.media-associates.co.nz.

Be a blessing in the workplace today.