# **Dzień dobry! Dzisiaj porozmawiamy o zaufaniu. Czym jest i co oznacza?**

Zaufanie jest emocją okazywaną ludziom, przedmiotom czy instytucjom, takim jak firma, rząd czy społeczeństwo. Może być wzajemne. Zaufanie jest wiarą w określone działania czy własności obiektu obdarzonego zaufaniem. Często oznacza nawet przekonanie jednej ze stron w to, że motywacją drugiej strony wobec niej jest bycie uczciwym i chcącym działać dobrze. Zaufaniem obdarowujemy osobę, której wierzymy, że będzie doradzać nam dobrze, myśląc o nas, a nie o sobie.  Poza prawem i wspólnymi celami, wzajemne zaufanie jest jednym z podstawowych więzów w społeczeństwie (Wikipedia)

Pewnie każdy z nas już nie raz  pytał się, czym jest zaufanie, ale pewnie i  każdy z nas różnie to pojęcie rozumie. Nic dziwnego, bo przecież  jest  to bardzo trudne do opisania i konkretnego zdefiniowania. A każda definicja może być bardzo indywidualna i zróżnicowana.

Zaufanie powstaje nie tylko z potrzeby powstawania, ale musi  być pielęgnowane. Jest nieodłącznym elementem życia człowieka.

Czasami powstaje ono na wskutek spontanicznej i intuicyjnej reakcji, a czasami trzeba sporo czasu, aby takiego stanu w stosunku do niektórych osób, czy instytucji doznać.

Każdy chyba wie, że raz lub częściej utracone zaufanie jest trudno ponownie odzyskać, a co z tego wynika i trudniej jest innym osobom zaufać. Lecz nierzadko stan taki może prowadzić do jeszcze większych komplikacji życiowych.

Zaufanie powstaje w stosunku interpersonalnych kontaktów miedzy dwiema osobami czy instytucjami.

Ja rozróżniałabym dwa rodzaje zaufania.

1.Zaufanie sobie i swoim zdolnościom.

2.Zaufanie innym.

**Zaufanie to piękna rzecz**. Jeśli jest dobrze ulokowane, może niesamowicie wesprzeć nasze dążenie do [szczęścia](https://przewodnikduchowy.pl/a/sekret-szczescia.php) i poczucia spełnienia. Ufając sobie, jesteśmy w stanie dokonać czegoś naprawdę wyjątkowego. Każdy z nas.

***Musisz sam sobie zaufać, aby zaufali Ci inni.***