

Uwierz w siebie- budowa poczucia własnej wartości.



Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości, czyli sposób, w jaki siebie widzimy i oceniamy wpływa na wiele codziennych decyzji, między innymi to, jaką pracę wybieramy, z kim się wiążemy, jakich aktywności się podejmujemy czy jak czujemy się w relacjach społecznych.

Wartość, którą przypisujemy sobie samym nie jest czymś stałym danym raz na zawsze. Samoocena ulega zmianom. Niektóre doświadczenia mogą szybko ją obniżyć jednak warto pamiętać o tym, że są sposoby pozwalające wypracować poczucie własnej wartości. Nie chodzi o to by sztucznie i nadmiernie rozdmuchać wizję samego siebie, ale o to by poznać swoje mocne strony, nauczyć się szacunku do siebie, wydobyć własne zasoby i świadomie z nich korzystać.

Czym jest poczucie własnej wartości?

Jedna z definicji poczucia własnej wartości mówi, że jest to "skłonność do doświadczania siebie, jako osoby kompetentnej w zakresie stawiania czoła wyzwaniom przynoszonym przez życie, a także zasługującej na szczęście" (dr N. Branden). Rozwijając czy wzmacniając pozytywny i adekwatny obraz siebie, warto myśleć o tym jak o budowaniu narzędzia pomagającego w satysfakcjonującym życiu, a nie łataniu deficytów. Zachęcam do odkrywania i rozwijania swoich zasobów a nie szukaniu w sobie "usterek do naprawy".

Nie chodzi o przeskok do skrajnego, bezkrytycznego samouwielbienia, ale o poznanie siebie i nabranie zaufania i szacunku do tej osoby, którą jesteśmy naprawdę - bez zbędnej skromności, ale i bez przesadnego bezkrytycyzmu. To, w jaki sposób myślimy o sobie wpływa na wiele obszarów codziennego życia tj.: rodzina, praca, relacje, związki, podejmowane aktywności. Dlatego też warto pomyśleć o wzmocnieniu poczucia własnej wartości - niech wynika z rzetelnej oceny doświadczeń, a nie opinii innych na nasz temat.

Zachęcam do stworzenia swojej definicji poczucia własnej wartości. Myśląc o pracy nad samooceną warto zadać sobie kilka pytań: "Co dla mnie znaczy poczucie własnej wartości?", "Po co mam mieć wysokie poczucie własnej wartości?", "Co to zmieni w moim życiu (co będę robić inaczej, jak będę myśleć, jakie emocje będą mi wtedy towarzyszyć?)", "Po czym poznaję, że mam wystarczająco mocne poczucie własnej wartości?".

Osoby świadome swej wartości:

- częściej doświadczają poczucia bezpieczeństwa, sprawczości i spokoju;
- lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych;
- chętniej podejmują aktywności zgodne z własnymi potrzebami, dające im poczucie satysfakcji;
- podejmując decyzje są mniej podatne na wpływ otoczenia;
- są otwarte na krytykę czy opinię otoczenia na własny temat, jednak to nie one stanowią fundament tego w jaki sposób o sobie myślą;
- częściej towarzyszy im poczucie niezależności, samostanowienia.

Dlaczego tak trudno lubić i szanować samego siebie

Większość ludzi, którym psycholog sugeruje, żeby spróbowali pokochać siebie, początkowo obrusza się: „Jakże mogę kochać samego siebie? To niemożliwe! Kochać można tylko innych, nigdy siebie. To przecież egoizm”. Zwłaszcza

kobiety myślą o sobie na samym końcu albo wcale. Przyczyn takiego zachowania bywa wiele:

- **Wychowanie.** Od dzieciństwa wpajano ci, że dobry człowiek nie myśli wyłącznie o sobie, tylko troszczy się o innych. Ale bywa przecież i tak, że dla ciebie wszyscy są ważni, a o ciebie nikt się nigdy nie martwi. A mądry egoista zna swoje potrzeby i wie, jak je zaspokoić. Jeżeli chcesz żyć lepiej, nie staraj się na siłę pomagać całemu światu. Uwierz – kiedy swoje potrzeby stawiasz na końcu, ludzie przestają się z tobą liczyć.
- **Brak wzorca.** Postawy wobec samego siebie uczymy się od innych, zwłaszcza od rodziców i osób z najbliższego otoczenia. Dzieci przyglądają się dorosłym – co i jak o sobie mówią. W ten sposób budują wzorzec, który rzutuje na ich życie, a później na życie ich dzieci. Jeżeli matka czuje się szczęśliwa, nauczy córkę zdrowego egoizmu. Ale jeśli nie kocha samej siebie, nie będzie potrafiła przekazać jej tej sztuki.
- **Brak akceptacji.** Kiedy dziecko zaczyna komunikować się ze światem, dość szybko dowiaduje się – choć często tylko na nieświadomym poziomie – czy jest akceptowane przez rodziców, czy się im podoba, wreszcie, czy spełnia ich oczekiwania. Jeżeli jest ciągle niedoceniane i krytykowane, to szybko nabiera przekonania, że niewiele potrafi, jest niewiele warte i nie zasługuje na miłość. W takim myśleniu utwierdza je też brak akceptacji ze strony otoczenia: rówieśników, nauczycieli, przyjaciół oraz bliskich.
- **Porównywanie siebie z innymi.** Jeżeli zamiast myśleć samodzielnie, opierasz się na sądach innych, to uzależniasz się od nich i oddajesz własną wartość losowi, przypadkowi. Powinnaś raczej uczyć się od innych. I budować dobrą samoocenę w oparciu o miłość swoich bliskich.
- **Nasza kultura.** Otoczenie wywiera na ciebie presję. Uzależniasz się od cudzych ocen i wyników, jakie powinnaś – w twoim mniemaniu – osiągać. Chcesz być indywidualna, oryginalna. Kolekcjonujesz sukcesy, żeby móc wzbogacić CV. Ważniejsze staje się to, co myślą o tobie inni, od tego, co ty sama myślisz. Dlatego wszelkie niepowodzenia i porażki są dla ciebie dramatem osobistym i podkopują twoją samoocenę.
- **Wpływ mediów.** Reklamy i kolorowe pisma codziennie bombardują cię wizerunkami młodych, pięknych, szczęśliwych kobiet, które zdają się nie mieć żadnych zmartwień i problemów. Z tego powodu niełatwo jest ci zaakceptować kolejną zmarszczkę, uznać za naturalne drobne kłopoty w domu czy w pracy. Ty przecież też chcesz być chodzącym ideałem!
- **Ciążąca przeszłość.** Często nie potrafisz pokochać siebie, ponieważ uważasz, że nie zasługujesz na miłość i szczęście. Hodujesz w sobie poczucie winy, żalu. Nie potrafisz wybaczyć ani sobie, ani innym.
- **Życiowe porażki.** Jeśli nie osiągasz ważnego dla ciebie celu, kiedy zachowasz się niekompetentnie, złamiesz zasady własnego kodeksu

moralnego, zaczynasz o sobie myśleć źle. Jeżeli zostaniesz skrytykowana, czujesz, że nie jesteś lubiana, akceptowana, kochana, zaczynasz automatycznie szukać w sobie różnych deficytów i ułomności.

Jak budować poczucie własnej wartości?

Poznaj siebie

Często osoby o zaniżonym poczuciu własnej wartości mają małą wiedzę o sobie. Bywa, że więcej wiedzą o innych niż o sobie samym, np. co lubią członkowie rodziny, przyjaciele czy koledzy z pracy, a zapytani o swoje upodobania mają trudność z wymienieniem podstawowych preferencji. Dalego też zachęcam do spisania na kartce odpowiedzi na poniższe pytania:

- Kim jestem?
- Co lubię?
- Co sprawia mi przyjemność?
- Jakie role pełnię? (np. mąż, partnerka, córka, ojciec, architekt, biegaczka itp.)
- W jakich sytuacjach czuje się swobodnie i komfortowo?
- O czym marzę?
- Co jest dla mnie ważne?
- Przegląd podstawowych informacji o sobie samym może być pierwszym krokiem do dalszej pracy.

8 kroków ku poczuciu własnej wartości

” W systemie wartości człowieka nie ma nic ważniejszego – bardziej decydującego o jego rozwoju psychicznym i motywacjach – niż szacunek, którym darzy on samego siebie”. Nathaniel Branden

Czy traktujesz innych lepiej od siebie?

Czy zamartwiasz się tym, co inni myślą na twój temat?

Czy nowe kontakty budzą w tobie onieśmienie/ lęk/ wstyd?

Czy brak ci odwagi i pewności siebie?

Czy unikasz nowych wyzwań z obawy przed porażką?

Czy masz tendencje do tłumaczenia się, nadmiernego przepraszania?

Czy krytykujesz siebie?

Jeżeli chociaż część pytań dotyczy Ciebie, prawdopodobnie cierpisz z powodu niskiego poczucia własnej wartości.

Niskie poczucie własnej wartości rzutuje na całość naszego życia – nie pozwala nam znaleźć lepszej pracy, mamy trudności z nawiązywaniem relacji, sprawia że podkładamy się w związku, dajemy sobą manipulować, pozwalamy się wykorzystywać.

Człowiek o niskim poczuciu wartości w trudnych sytuacjach albo wycofuje się, bo jest niepewny swoich sił (a może nawet pewny, że jest słabszy), albo atakuje żeby nikt nie „odkrył” jego słabości. Niepewność i agresja to dwie strony tego samego medalu.

Niska samoocena towarzyszy wielu ludziom i ma niewiele wspólnego z tym, co widać na zewnątrz. Równie dobrze poczucie „gorszości” może mieć ktoś, kogo stawiasz sobie za wzór, kto na zewnątrz jest pewny siebie, silny i pełen zalet.

Niskie poczucie własnej wartości może obejmować wszystkie sfery życia, albo dotyczyć tylko wybranych. I tak np. czujemy się pewnie na gruncie zawodowym, w pracy jesteśmy silne i nierzadko spełnione, tymczasem na gruncie rodzinnym ciągle coś z nami jest nie tak. Dajemy się wykorzystywać, spełniamy posługi wobec najbliższych, jesteśmy zagonione i zagubione. Albo w ogóle nie zakładamy rodziny, bo czujemy się nieatrakcyjne. Przegrywamy w grze zwanej miłością.

Dlaczego mamy o sobie tak niskie mniemanie?

To trudne pytanie. Każdy jest inny i ma inną historię życia. Ale każdy z nas był kiedyś dzieckiem. Na nasze poczucie „gorszości” od pierwszych chwil naszego życia pracuje całe otoczenie, najważniejsze dla nas osoby oraz ich system przekonań. Jeśli nasi rodzice akceptowali własną niedoskonałość, akceptowali też naszą niedoskonałość. Okazywali nam miłość pomimo tego, że nie spełnialiśmy jakiś ich oczekiwań. Dzięki temu nauczyliśmy się, że jesteśmy wartościowi pomimo swoich niedoskonałości. Natomiast, jeśli rodzice mieli niskie poczucie wartości, dziedziczymy to po nich w genach, budujemy nasz świat, patrząc ich oczami. Potem, gdy dorastamy, zamieniamy rodziców na wewnętrznego krytyka, a ten zajadłe pastwi się nad naszymi potknięciami. Im więcej otrzymaliśmy akceptacji ze strony rodziców, tym szybciej radzimy sobie z rozczarowaniami, jakich dostarcza nam życie. Tym szybciej też wybaczymy sobie porażki. Jeśli jednak rodzice próbowali naprawić swoje życie, życiem dziecka, albo starali się uchronić dziecko przed swoimi błędami, „ulepszając” je już na tym wczesnym etapie – biada takiemu dziecku. W tym najważniejszym dla niego okresie budowania własnej tożsamości, jest ono programowane poczuciem „gorszości”. Taki wadliwy egzemplarz może nie udźwignąć ciężaru, którym obłożyli go rodzice. I uwierzy, że jest gorszy. Pójdzie przez życie, jako przegrany. Walczyć z własną klątwą.



Dlaczego nam się nie udaje w życiu?

Każde dziecko jest idealne. Jest absolutnie pewne siebie. Nawet ucząc się chodzić, zaliczając kolejne upadki, jest pewne siebie. Nie zakłada, że zaraz się przewróci. Robi kolejną próbę zapominając, że sekundę temu potłukło sobie tyłek. Wymazuje z pamięci wszystkie poprzednie porażki i dzięki temu uczy się chodzić. My już tak nie potrafimy. Pewnie dlatego ciągle nie możemy nauczyć się latać. Nie udaje nam się w życiu, bo nie wierzymy, że nam się uda. W ten sposób planujemy swoje porażki. W końcu te najlepiej znamy.

Zły, gorszy, lepszy, najlepszy

Dziecko nie ma potrzeby porównywania się z innymi. Ale od rodziców słyszy, że jest lepsze lub gorsze od brata, siostry, kuzynki. Ciągłe stawiane są przed nami jakieś wzorce. Zaczynamy ich nienawidzić. Chcemy być kochani za to, jacy my jesteśmy. Ale nic z tego. Takich, jacy jesteśmy naprawdę nikt nie chce. Wszystko, co zrobimy jest poddawane ocenie. To robimy dobrze, tamto źle. A wystarczyłoby proste „Dziękuję”.



Tonące koło ratunkowe

Dzieci ciągle słyszą, że czegoś im nie wolno. System zakazów ma je chronić przed potencjalnym niebezpieczeństwem. W ten sposób chronimy nasze dzieci

przed życiem. A kiedy te wymkną się spod kontroli, żeby zakosztować nieznanego, słyszą od rodziców, że nie mają wyobraźni. Są karcone za próby eksploracji życia. Tak się zaczyna porzucanie marzeń i wycofywanie się z wyzwań, które świat stawia na naszej drodze. Ta sama wyobraźnia, która mówiła nam, jak nauczyć się chodzić, stawia nam teraz przed oczami same trudności i zagrożenia. To sprawia, że przestajemy być pewni siebie. Poprzestajemy na małym, nie ryzykujemy, nie realizujemy siebie, zaczynamy trwać. Żeby osiągnąć coś więcej w życiu musimy się na nowo nauczyć zaufania do siebie i do świata. Korzyści z tej lekcji są nieocenione. Dla nas i dla świata.



Jaki jest człowiek prawdziwie pewny siebie?

Człowiek pewny siebie, zna swoją wartość. Szanuje swoje prawa i dba o to, aby inni je respektowali. Nie jest zarozumiały. Człowiek pewny siebie to taki człowiek, z którym chętnie się przyjaźnimy, z przyjemnością robimy interesy. Człowiek pewny siebie szanuje siebie, jednocześnie darząc szacunkiem innych ludzi.

Czy można się tego nauczyć?

Tak, ale uprzedzam, że to długa droga. W krótkim czasie można się nauczyć udawać kogoś pewnego siebie. Prawdziwa pewność siebie to kwestia zaufania do siebie i do świata. Tu trzeba nauczyć się skakać na głęboką wodę i nie raz podczas tej nauki skręcić sobie kark. To trudna lekcja, tylko dla wytrwałych.



JAK WYPRACOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

KROK I

Zrezygnuj z dążenia do ideału. Ideały nie istnieją. Nie ma idealnych ludzi, choć czasem mamy wrażenie, że ktoś jest blisko. Jednak Im lepiej znamy tę osobę, tym mniej w niej ideału.

Jeśli twoja uwaga skupiona jest na tym, jakim chcesz/ powinieneś być, nie możesz odkryć, kim naprawdę jesteś. Każdy z nas ma ukryty talent, który najczęściej nigdy nie ogląda światła dziennego. Każdy nosi w sobie ów potencjał. Nie ma tu wyjątków. Jednak odnalezienie własnej misji życia jest rzadkie jak wygranie „6” w totka. Jednocześnie, ze szczęściem nie ma nic wspólnego. To ciężka praca.

Ludzie systematycznie zaniżają swoją wartość. Są przekonani, że gdyby byli lepsi wtedy mogliby coś w życiu osiągnąć. To droga do nikąd. Zarazem, najlepsza droga do zafundowania sobie i dzieciom niskiego poczucia wartości. Żeby to zmienić trzeba docenić i zaakceptować siebie, przestać siebie odrzucać i ciągle poprawiać. W końcu, ile można?!

KROK II

Przyznaj sobie prawo do popełniania błędów i ponoszenia porażek. Życie jest ciągłą zmianą, jest falą. Są przypyływy i odpływy. Cykliczność jest częścią natury. Gorsze momenty są wpisane w ludzki los na tej planecie. Życiowe dołki to część naszego planu. Nie da się ich uniknąć. Mówi się, że tylko ten, kto nic nie robi, nie popełnia błędów. Nieprawda! Nic nie robiąc nie chronimy się przed błędami. One znajdują nas wszędzie. Błędy są częścią naszego żywota. Są nieuchronne. Im szybciej zdamy sobie z tego sprawę i damy sobie prawo do ich popełniania, tym szybciej uwolnimy się, od poczucia winy. Tym szybciej też odblokujemy zasoby energetyczne, które konsumuje ciągła ucieczka przed

błędami i usprawiedliwianie swoich potknięć. Przyznać się do porażki i uśmiechnąć się do siebie pokonanej, nieudolnej, nieporadnej – to prawdziwa sztuka. I to czyni nas wielkimi, to zmienia każdą klęskę w cenne doświadczenie. Dla prawdziwych twardzieli, zadanie specjalne: Celebryzuj porażki. Nagradzaj siebie za błędy. To podstęp, który może pomóc Ci przechytrzyć twoje dotychczasowe skrypty. Podświadomość będzie zbyt zaskoczona, aby zareagować. Widząc, że porażka nie jest traktowana przez Ciebie jak klęska, przestanie Ci je podrzucać do życia. Ale uwaga, kiedyś się zorientuje, że był to trick. Dlatego nie należy tej metody stosować zbyt długo.



KROK III

Bądź autentyczny.

Co znaczy być autentycznym? Być w zgodzie ze sobą, taki jaki jestem naprawdę, być świadomym masek, które zakładam stosownie do okoliczności, nie udawać przed sobą. Żeby móc być sobą muszę się dowiedzieć, kim jestem. Tak długo udawałeś kogo innego, że zapomniałeś kim jesteś. Dlatego poświęć sobie trochę czasu i przypomnij sobie, o co Ci chodzi w życiu. Tobie, a nie wypadkowej twoich rodziców, męża, żony, dzieci, szefa, brata, kochanki. Co znaczy być autentycznym? To znaczy mówić i działać zgodnie ze swoimi najgłębszymi przekonaniami i uczuciami.

Jeśli mam ochotę okazać złość – robię to. Staram się nie zranić drugiej osoby, ale jeśli mam wybierać pomiędzy mną a nim/ nią – wybieram siebie. Dlatego się złościę otwarcie. Nie wciskam swojej złości pomiędzy dwa kwaśne uśmiechy, złowrogą ciszę i sarkastyczny dowcip. Jestem sobą, czyli mówię o tym, co czuję. Mówię o tym, co mnie cieszy, a co denerwuje. Z czym mi po drodze, a z czym się czuję niekomfortowo. Staram się szanować moje odczucia. Zostały mi dane po to, abym wiedziała, co się ze mną dzieje. Jestem autentyczna, więc pozwalam moim uczuciom być w moim życiu. Nie ukrywam ich ani przed sobą ani przed otoczeniem. Trzeba mi było przekroczyć granicę wstydu, tzw. „dobrego wychowania”, jakieś wygodne dla otoczenia normy i przykazania, oraz parę innych przekonań, które czynią z nas trybiki w świetnie działającej maszynie zwanej społeczeństwem. Zaczynamy wtedy udawać. I nie przestajemy.

Zadaj sobie pytanie: Czy szanuję własne pragnienia? Czy szanuję własne wartości? Czy szanuję własne potrzeby? Czy może odpuszczam? Usuwam się w cień? Co mnie powstrzymuje, kiedy chcę powiedzieć „ja tak nie uważam!”? Dlaczego unikam konfrontacji i powstrzymuję się, żeby powiedzieć „ten dowcip mnie nie bawi?”. Kim jestem, kiedy nie jestem sobą?



KROK IV

Pozwól sobie na dołek, a potem sam się z niego wyciągnij. Żeby wyciągnąć się z dołka, należy najpierw uznać, że jesteś w dołku. Bez tego nie sposób rozpocząć ratowania. Skoro nikt nie tonie. A Ty przecież toniesz. Każdego dnia coraz bardziej. Tylko tego nie widzisz, bo obsuwanie się o centymetr w dół nie wygląda jak tonięcie. Można tonąć przez całe lata. Można nawet przyzwyczaić się do tego, że toniesz. Ale na wypadek gdybyś o tym zapomniał, przypominam, że nie da się żyć bez powietrza. Kiedyś spostrzeżesz, że się dusisz i wtedy zaczniesz walczyć o życie. Nigdy nie jest na to za późno, ale po co czekać. Jeśli już jesteś w dołku, pozwól sobie tam pobycć. Uczucia, którymi nikt nie chciał się zająć (z Tobą na czele) doczekały się właśnie swoich pięciu minut. Potem może się okazać, że przysłowiowe pięć minut trwa dużo dłużej. Sprawdź, czy jesteś w stanie ofiarować sobie więcej czasu. Poświęć go swoim smutkom, lękom, żalowi, wrogości, złości i czymkolwiek, czym napełniło się twoje serce. Jeśli zrobisz to po dobroci, nie unikając trudnych emocji, wychodzenie będzie przypominało wychodzenie z wody zmęczonego pływaka. Owszem jest zmęczony, ale sam dopłynął do brzegu. Nikt go nie ratował. Nie musiał, bo to nie była próba utonięcia, tylko trening.



KROK V

Zacznij podejmować samodzielne decyzje

Wydaje się, że to nic prostszego. Przecież całe życie decyduję sama o sobie. Czy aby na pewno? Czy to nie jest tak, że godzisz się na wiele rzeczy, bo tak Ci wygodniej? A może to nie o wygodę chodzi? Może boisz się konfrontacji, kłótni, napiętej atmosfery? Może myślisz, że twoje potrzeby nie są ważne? Że ty podołasz, a kto inny nie? Jest mnóstwo powodów, dla których pozwalamy innym decydować o tym, jak będzie wyglądał nasz dzień, jeden, drugi, trzeci, a w dłuższej perspektywie czasowej – całe życie. Jeśli chcesz przejąć kontrolę nad swoim życiem, poczuć szacunek do siebie, poczuć się ważna, musisz zacząć decydować, co jest dla ciebie ważne. Jeśli w dalszym ciągu ważniejszy jest dla ciebie spokój męża niż twój, realizacja pragnień dzieci nad twoje spełnienie, zaspokojenie wszystkich dookoła zamiast zatroszczenie się o siebie, powiadam Ci, że nie podjęłaś jeszcze żadnej decyzji. Jedynie zgadzasz się na tzw. mniejsze zło. Nie zgadzaj się na wszystko, a przynajmniej nie bez walki. Wiem, że już próbowałaś i przegrałaś. Ale to było wtedy, teraz może być inaczej. Spróbuj. Nie poddawaj się za wcześnie. Jesteś za młoda i możesz jeszcze wiele osiągnąć. Zacznij od drobiazgu, od czegoś, na czym Ci może nawet nie zależy, np. wasze plany na weekend, albo na wakacje, albo to, kto zajmie się tym niechcianym projektem w biurze. Raz postaw na swoim. Bądź uparta jak osioł. A kiedy wygrasz, odpuść, zrezygnuj. Właśnie skontaktowałaś się z własną siłą. Świadomie nawiązałaś z nią relację. Teraz zacznij się nią bawić. Eksperymentuj. Zacznij podejmować decyzje w innych obszarach. Na przekór, bo tak, bo taki masz kaprys. Niech to będzie doświadczenie a nie walka na śmierć i życie. Na to przyjdzie jeszcze czas.



KROK VI

Płyn pod prąd

Wiem, że z prądem wygodniej i mniej energii zużywasz, tylko czy aby na pewno płyniesz tam, gdzie chcesz dopłynąć? Sprawdź, co się stanie, jeśli przez jakiś czas będziesz inna niż otoczenie, inna, niż sama chcesz. Zrób coś inaczej niż dotychczas. Jeśli twoje ulubione kolory to beże, ubieraj się przez tydzień w fiolety, albo turkusy. Co to ma wspólnego? Wszystko. To przełamywanie poczucia wstydu, wyjście poza swoją strefę komfortu, wejście do nieznanej przestrzeni, rozbudzenie swojej kreatywności. Nie da się z dnia na dzień zmienić opinii na swój temat. Ale możliwym jest spotkanie się z takimi częściami siebie, które są inne. W ciągu życia budujemy wizerunek siebie. Jest on inny na potrzeby bliskich, szefa, współpracowników, mamy, ojca, brata, koleżanki. Mamy wiele oblicz. Każda z tych osób mogłaby powiedzieć, jaka jesteś, każda powiedziałaby, co innego, nierzadko informacje na twój temat byłyby sprzeczne. Sęk w tym, że wszyscy oni mieliby rację. Najważniejsze w tym procesie jest to, co Ty sądzisz na swój temat. A to może być druzgocące. Jesteśmy największymi krytykami siebie samych. Boże, jak my potrafimy siebie nie lubić. Gdyby tylko dało się wyrzucić to negatywne myślenie o sobie – życie mogłoby wyglądać inaczej. Nie da się jednak przeprogramować całej twojej tożsamości, z dnia na dzień. Ale można wprowadzać drobne zmiany do naszej mentalnej matrycy. Dlatego raz załóż fiolet, a raz turkus. Spotkaj się ze zdziwionymi spojrzeniami koleżanek z pracy, przygotuj się na pytania ze strony męża i zrób swoje. Ubierz się tak, żeby samą siebie zaskoczyć. Po czym wyjdź do ludzi. I bądź inna. Z premedytacją, świadomie, z lękiem i poczuciem zażenowania. Na złość całemu światu i sobie. To jest zmiana programu. Dzieje się mimochodem, w sposób niezauważony, wtedy kiedy Ty walczysz ze sobą, czy się wygłupić, czy nie. Tę prawdziwą walkę musisz stoczyć ze sobą. I niech nie zmyli Cię ranga tego przedsięwzięcia. Nie o rangę tu chodzi, ale o działanie. Żeby gdzieś dojść, trzeba ruszyć. Trzeba zacząć działać. W dowolnym obszarze, byle pod prąd. I nie oznacza to, że odtąd całe twoje życie będzie pod prąd. To tylko oznacza, że aby wyrwać się z tych kolein, musisz zebrać swoje siły i skoczyć w bok. Cokolwiek to przez to rozumiesz.



KROK VII

Weź odpowiedzialność za swoje życie.

Dużo łatwiej powiedzieć: jego/ jej wina. Nawet, jeśli to prawda, w niczym to nie zmienia twojego życia. Nikt przecież nie biegnie, aby Ci zadośćuczynić za krzywdy, których doznałaś. Chyba, że się mylę. Na wypadek, gdybym jednak miała rację, powiedz sobie „To moje życie. Tak było. Teraz będzie inaczej. Bo ja tak chcę.” Jeśli jako dziecko słyszałaś od rodziców, że to, co Ty chcesz jest mniej ważne, możesz mieć problem. Dla Ciebie „ja chcę” może być obwarowane licznymi warunkami. Łatwiej powiedzieć „potrzebuję, muszę.” Tylko że ty nie potrzebujesz, ani nie musisz zmieniać swojego życia. Ty chcesz, choć mogę się mylić.

Zauważ ile razy mówiłaś sobie: muszę zmienić swoje życie, zacząć chodzić na siłownię, lepiej się odżywiać itp., Rzadko kiedy realizujesz takie postanowienia. Nasza podświadomość nie reaguje na komunikat „muszę”. Jest jak dziecko, któremu znowu się coś nakazuje. Zaczyna się buntować. Albo się z nią dogadasz po dobroci, albo nic z tej współpracy nie będzie. Dopóki nie masz jej po swojej stronie, nie zrobisz nic. Nawet, jeśli uda Ci się oszukać ją, za chwilę odegra się na tobie i to z nawiązką.

Jeśli chcesz „chcieć” zmiany, zacznij chcieć więcej w swoim życiu i konsekwentnie realizuj swoje zachcianki. Mówię poważnie. Szczególnie dotyczy to zachcianek, których wcześniej nie realizowałaś, bo. (tu wpisz właściwe)

Jeśli chcesz być inna, zmienić się, chcesz być inaczej postrzegana, być pewna siebie, silna, asertywna, kobieca, zdecydowana, stanowcza, bardziej inteligentna, błyskotliwa, zasobna, kompetentna musisz zacząć spełniać swoje niezrealizowane zachcianki. Brzmi jak absurd? Rzeczywiście. Ale jakie skuteczne!



KROK VIII

Wbij słupy graniczne

Każdy z nas dysponuje swoim intymnym, bardzo osobistym obszarem. To terytorium, to wszystkie myśli, uczucia, decyzje, czyny, potrzeby, prawa, tajemnice. Jako właściciel tej posiadłości zarządzam jej granicami. Bywa jednak, że z lęku przed odrzuceniem rezygnuję z własnych granic. Brak granic – wyraźnych i jednoznacznych powoduje, że nie mówię „nie”.

Istnieją cztery podstawowe rodzaje upośledzeń systemu granic:

Brak granic

Uszkodzenie granic

Mury zamiast granic

Przerzucanie się od murów do braku granic

Warto to wiedzieć, bo czasem mylimy granice z murami. Dość frustrujące jest przerzucanie się od murów do braku granic. Kto doświadczył, ten wie. W każdym przypadku, warto poświęcić chwilę na przyjrzenie się swoim granicom i podjęcie decyzji, co z tym dalej robić. Nikt za ciebie nie postawi twoich granic. To twój teren, tylko ty możesz to zrobić, bo jesteś właścicielką siebie.

Zmieniając swoją przestrzeń nie zapomnij „wyedukować” innych gdzie są teraz twoje granice. Logiczną konsekwencją tego jest ich niezadowolenie. Jeśli do tej pory byłeś dostępny emocjonalnie zmiana zasad gry może się spotkać z niezadowoleniem otoczenia. Ale może być też wręcz przeciwnie. Czasem ludzie nadużywają czyichś granic, bo są one otwarte. Korzystają z okazji. A potem mają z tego powodu wyrzuty sumienia. Dlatego ustanowienie granic bywa dla nich ratunkiem przed własną słabością. Najważniejsze w tym procesie jest to, że w ten sposób uczysz ich szacunku do siebie.



Czy jesteś gorszy?

Ja? Nigdy!

Bywa, że żyjemy w słodkim przekonaniu, że z nami wszystko jest w porządku. Tylko ten świat oszalał. Jest nam źle, ponieważ inni są źli. Może jednak zdarzyć się, że to nasze poczucie gorszości przyciąga nam wrednych ludzi, przykre wydarzenia. Sprawdź, czy ten przypadek przypadkiem nie dotyczy Ciebie.

Oceń, które z poniższych stwierdzeń charakteryzują Ciebie:

. Uważasz, że jesteś nikim, jesteś beznadziejny, brak Ci talentów, inni są lepsi od Ciebie.

. Miewasz trudności w wyrażaniu swoich potrzeb i pragnień. Nagminnie. Często masz trudności w określeniu, co miałbyś ochotę zrobić w danej chwili. Wynika to z faktu, że robisz tylko to, co trzeba

. Masz skłonność do wpadania w dołek bez wyraźnych powodów

. Brak Ci poczucia bezpieczeństwa

. Szukasz akceptacji innych osób

. Przejmujesz się tym, jak inni czują się w twoim towarzystwie

. Cierpisz na zaburzenia odżywiania się, jesteś zakupoholiczką, pracoholikiem lub innym -holikiem

. Masz tendencje do ciągłego przeproszania

. Brak Ci wiary w siebie

. Masz trudności w podejmowaniu samodzielnych decyzji

. Krytyka innych ludzi rani Cię boleśnie

. Z trudnością nawiązujesz kontakty towarzyskie

. Pozostawanie w niezdrowych związkach, gdzie jedna ze stron jest wykorzystywana.

. Jesteś nieufny wobec innych osób

. Troszczysz się o innych zaniedbując siebie

. Twoje związki nie należą do łatwych, podobnie jak twoje życie. Nie masz wrażeń, jakbyś wygrał los na loterii.

Jeśli przynajmniej trzy symptomy występują w twoim życiu, cierpisz na syndrom „gorszości”. Zapoznaj się wtedy z programem zmiany.