**Sebaláska a sebadôvera**

Čo si predstavíte, keď sa povie **sebaláska?** Väčšina si povie, že aká sebaláska, **ja nie som/nechcem byť sebecký**. Ale veľa vecí začína a aj končí pri sebaláske. Ak nemáme sami seba radi, ako môžeme skutočne milovať iných ľudí? Ako môžeme dávať niečo čo nemáme. Sebalásku a sebadôveru si treba vybudovať. **Majte sa radi, taký aký ste. Neodsudzujte sa, nekritizujte sa**. Kritika vám vôbec nepomáha, práve naopak. Oberá vás o energiu a cítite sa potom ešte horšie. Každý robí chyby, dôležité je z nich sa poučiť a ísť ďalej.

Vyskúšajte túto techniku. Choďte pred zrkadlo, usmejte sa na seba a povedzte si niečo povzbudzujúce a pekné. napr. Si skvelá/skvelý, dnes vyzeráš dobre, si úžasne šikovná/šikovný... Hovorte si čo vás napadne a uvidíte, že sa budete cítiť lepšie. Môžete sami seba oslovovať menom, akoby vám tieto tvrdenia hovoril niekto iný, teda: Miška sú úplne úžasná a šikovná žena. Zo začiatku vám to môže pripadať čudné, alebo smiešne. Ale za vyskúšanie nič nedáte :).

Veľa ľudí má nízku sebadôveru, často krát kvôli nejakej chybe v minulosti. Ktorú si buď sami, alebo nám ju niekto iný, často pripomína. Nie je podstatné, čo sme spravili, podstatné je, kým sme teraz a kým chceme byť.

To, že sa budete trápiť chybou z minulosti, vám nepomôže. Minulosť nezmeníte. Čím viac si chyby rozoberáte, tým horšie sa cítite. Poznám to z vlastnej skúsenosti. Povedzte si, že všetko je ako má byť. Zoberte si ponaučenie a choďte ďalej.

Každý máme určité vnútorné presvedčenia, ktorým veríme. Tieto presvedčenia sme väčšinou získali ako deti. Často krát máme niekde hlboko v sebe pocit, že nie sme dosť dobrý, že si nič nezaslúžime atď. Môže sa stať, že keď ste boli malý tak ste si takéto reči vypočuli od rodičov, alebo od niekoho blízkeho. Ak sa vás týkajú, je načase ich zmeniť. Všetci si zaslúžime byť milovaní, byť zdraví a žiť v hojnosti. Záleží len na nás či tomu veríme a chceme veriť.

Keď nájdete takéto negatívne tvrdenie aj u seba, nahraďte ho pozitívnym. Vytvorte si pozitívnu afirmáciu. Napr. zaslúžim si mať hojnosť. Zaslúžim si byť milovaný a šťastný.

Afirmácie si môžete vytvárať vo všetkých oblastiach života. Aj v pracovnej oblasti aj v súkromnej. (v niektorej z nasledujúcich kapitol sa afirmáciam budeme ešte venovať.)

**Sebadôvera** je niečo, čo z nás vyžaruje. Teraz nechcem tým povedať, že máme byť namyslený. Ale ide o taký zdravú sebadôveru, teda dôveru v samého seba. Proste, áno verím si, som šikovný/á, cítim sa dobre a teším sa zo života.

Ako získať sebadôveru? Treba na nej popracovať. Nezískame ju len tak mávnutím čarovného prútika. Ako som už písala, ak používate na seba kritiku, tej sa zbavte ako prvej. Vôbec nič dobré vám neprináša. Iba vám ubližuje.

Tešte sa z vecí, ktoré sa vám podarili, čo ste dokázali. Tešte sa aj z malých úspechov. Od detstva nás učili zameriavať pozornosť na to, čo sa nám nepodarilo, alebo v čom nie sme dobrí. Zmeňte to. Zamerajte svoju pozornosť na veci, v ktorých ste dobrý. Aké sú vaše silné stránky? Čo vám ide ľahko?

Ak chcete uskutočniť svoje sny, potrebujete mať sebadôveru. Potrebujete veriť sami sebe, že ste skvelý a že to dokážete. Je to viera vo vás samých.

S vašou sebadôverou vám môže pomôcť aj vonkajší vzhľad, snažte sa byť vždy upravení. Nemyslím tým, že máte tráviť hodiny pred zrkadlom. Vzhľad je to prvé čo na vás ostatní ľudia vnímajú. Oblečte a upravte sa tak, aby ste sa cítili dobre a pohodlne. Samozrejme k vonkajšiemu vzhľadu patrí aj **váš úsmev**.

**Vďaka pozitívnemu mysleniu** sa aj vaša sebadôvera bude zvyšovať a rásť. Keď máme negatívne myslenie, tak vidíme všetko čierne a teda aj sami seba. Zamerajte svoju myseľ pozitívne. **Na čo sa zameriavame to rastie.**

Ďalším pomocníkom k sebadôvere **sú zručnosti**.

Ak chcete získať nejakú novú zručnosť **nevzdávajte sa** hneď po prvom nevydarenom pokuse. Praxou sa budete postupne zlepšovať. Možno viete, a možno nie, šijem šperky technikou soutache. Túto techniku som sa naučila sama z internetu. Moje prvé ušité náušnice boli nositeľné a celkom pekné, ale keď to porovnám s náušnicami, ktoré šijem teraz, tak je to neporovnateľné. Proste všetko chce tréning. Ak ste rozhodnutý, že sa niečo chcete naučiť, tak si proste za tým choďte. Keď sa vám to podarí, vaša sebadôvera bude rásť.

**Dokonalosť.** Snažíte sa byť vo všetkom dokonalí? Prerábate dokola veci a stále si hovoríte, že ešte to nie je ono a musíte počkať, kým sa zlepšíte? Perfekcionisti majú nízke sebavedomie. Neveria, že práca, ktorú odviedli je dosť dobrá.

Vždy robte veci najlepšie ako viete. S praxou sa zlepšujeme vo všetkom čo robíme. Nečakajte na dokonalosť. Ak ste svoju prácu urobili najlepšie ako ste v danej chvíli vedeli, je to v poriadku.

**Neporovnávajte sa**

Neporovnávajte sa s inými. Každý z nás je jedinečný. Máme radi rôzne chute, vône, páčia sa nám rôzne veci. A v rôznych veciach sme dobrí. A je to presne tak ako to má byť. Jediný človek s ktorým sa môžete porovnávať ste vy sami. Môžete porovnať, kde ste boli pred rokom. Čo ste vedeli, aké skúsenosti ste mali vtedy a ako ste na tom teraz. Vtedy uvidíte aké zmeny sa u vás dejú.

**Začnite veriť v samých seba, chváľte sa, nevzdávajte sa choďte si za svojimi snami.**