Sebavedomie

Naše sebavedomie je založené na našich vnútorných presvedčeniach. Čo si o sebe myslíme, to z nás vyžaruje.

To čo si o sebe myslíme sme získali postupne počas života. Sú tu informácie, ktoré ste si mohli na svoju adresu náhodou vypočuť, alebo vám to niekto povedal. Často krát nie sú pravdivé, len si to musíme začať uvedomovať.

Je to pohľad niekoho iného, čo si o nás myslí. Nemusí to byť založené na skutočnosti. A tým si znižujeme svoje sebavedomie a zbytočne sa môžeme trápiť.

Myslím si, že veľa ľudí má v sebe vnútorný pocit, že nie sme dosť dobrí. Čím viac si to o sebe myslíme, tým menšiu sebaistotu a sebadôveru máme. A s týmto možno aj pocit, že si nič nezaslúžime.

Ak máme určité sebavedomie, neublížia nám niečie poznámky na našu adresu. Dôležité je uvedomiť si, že človek, ktorý na nás kričí, alebo nás ponižuje má problém sám so sebou. Sú to jeho pocity nie moje. Možno má nízku sebahodnotu a svojím správaním sa snaží znížiť aj našu hodnotu na jeho úroveň.

Kedysi som si myslela, že sebavedomie nepotrebujem. Považovala som to za znak namyslenosti a povýšenosti. Mýlila som sa.

Určité sebavedomie je pre náš život potrebné. Keď ho máme veľmi nízke trápime sa a namýšľame si o sebe zlé veci. Aby sme mohli žiť spokojný a harmonický život, potrebujeme mať sebavedomie.

Keď sa spätne pozriem na moje sebavedomie, tak bolo teda riadne nízke. Bola som vychovávaná tak, aby som nevytŕčala, bola ticho, proste aby som na seba zbytočne nijako neupozorňovala. Bála som sa množstva vecí. Až postupne počas života som si začala uvedomovať a pracovať na zmene. Cítila som, že takto už nemôžem ďalej fungovať. Bola to zásluha aj mojich detí, nechcela som, aby takto vyrastali. Chcela som, aby mali sebadôveru a vedeli, že ich hodnota nezávisí od toho, čo povedal niekto iný. Závisí to od nich samotných.

Asi väčšina z nás vyrastala s tým, že máme mať radi ostatných. Nepamätám sa, že by mi niekedy niekto povedal, že mám mať rada aj samú seba a že je to veľmi dôležité.

Trvalo mi dlho, kým som toto zistila a začala nad tým rozmýšľať. Pouvažujte ako samé k sebe hovoríte, čo si o sebe myslíte?

Hovoríte si v duchu, tebe to dnes pristane. Ty si ale šikovná....

Alebo sú vaše sebahodnotenia negatívne? Ak áno, je načase ich zmeniť. Všetci si zaslúžime byť šťastní a musíme začať každý sám od seba.

Poviem vám ale dôležitú vec. Vybudovať sebavedomie sa dá. Trvá to nejaký čas, ale dá sa to.

Ako si teda vybudovať zdravé sebavedomie?

V prvom rade začnite s tým, že chválite samú seba. Nehovorte o sebe v zlom. Uvedomte si, že ste aká ste a je to v poriadku. Začnite mať rady samé seba. Verím, že k zvýšeniu sebavedomia vám pomôže aj tento online program.

Naše sebavedomie si môžeme zvyšovať aj pekným oblečením. Samozrejme nenúťte sa do ničoho, v čom sa necítite príjemne. Ak si oblečiete niečo, v čom sa zle cítite, bude z vás vyžarovať skôr nepokoj, nervozita.

Začnite na sebe pracovať. Ak cítite, že sa potrebujete v ničom zdokonaľovať, robte to.

Majte pokoru k životu, lásku k sebe a k ostatným.