

Fragment książki *Poczucie własnej wartości dla bystrzaków* autorstwa S. Renee Smith i Vivian Harte

Poczucie własnej wartości mówi o tym, co sądzisz o sobie jako człowieku. Prawdziwa wiara w siebie bierze się z wewnętrznego przekonania, że jesteś osobą kompetentną, pewną siebie i wartą tego, by mieć dobre życie. Wzmacniasz ją, gdy rozumiesz samego siebie i znasz swoją wartość. Wysokie poczucie własnej wartości to świadomość, że możesz osiągnąć wszystko, czego pragniesz, być tym, kim chcesz, mieć udane relacje z ludźmi i być szczęśliwy takim, jakim teraz jesteś.

Oceń, jakie masz poczucie własnej wartości

Zanim zaczniesz się zastanawiać, jakie zmiany powinieneś wprowadzić w swoim życiu, warto, abyś lepiej zrozumiał, jak obecnie postrzegasz samego siebie. Odpowiedz na każde pytanie szczerze i uczciwie. Oceń swoje podejście za pomocą poniższego systemu punktacji, wybierając najbardziej pasującą odpowiedź:

- 4 — prawie zawsze
 - 3 — często
 - 2 — rzadko
 - 1 — prawie nigdy
- ☐ Nie mam większych zastrzeżeń do swojej osobowości.
 - ☐ Jestem zadowolony/-a ze swojego wyglądu.
 - ☐ Wierzę we własne możliwości.
 - ☐ Ogólnie rzecz biorąc, jestem zadowolony/-a z siebie.
 - ☐ Kiedy popełniam błąd, wyciągam z niego naukę i idę dalej naprzód.
 - ☐ Czuję się tak samo mądry/-a jak inni.
 - ☐ Nie mam trudności z przyznaniem, że czegoś nie rozumiem.
 - ☐ Otwarcie wyrażam swoją opinię, kiedy rozmawiam z ludźmi.
 - ☐ Ogólnie rzecz biorąc, uważam, że odniosłem/-am sukces w życiu.
 - ☐ To, co myślę na swój temat, jest pozytywne i zachęcające.

Punktacja: Jeśli suma punktów, które sobie przyznałeś, mieści się w przedziale 10 – 19, oznacza to, że Twoje poczucie własnej wartości jest bardzo niskie, a Ty masz mało szacunku do siebie.

Jeżeli przyznałeś sobie od 20 do 29 punktów, oznacza to, że zaczynasz wierzyć, iż jesteś w stanie sprostać codziennym życiowym wyzwaniom, ale nadal coś Cię powstrzymuje, bo nie masz pewności, czy zdołasz odnieść sukces w różnych obszarach swojego życia.

Jeśli natomiast przyznałeś sobie od 30 do 40 punktów, oznacza to, że jesteś na dobrej drodze do ukształtowania wysokiego poczucia własnej wartości. Czujesz się dobrze we własnej skórze i wierzysz, że potrafisz osiągnąć wyznaczone cele. Pamiętaj jednak, że wciąż się rozwijasz i możesz jeszcze bardziej wzmocnić swoją wiarę w siebie.

Wsluchanie się w bezlitosny i krytyczny dialog wewnętrzny

Negatywne myśli na własny temat odzwierciedlają to, co czujesz do samego siebie. Musisz sobie uświadomić, że to są tylko uczucia, a nie stan faktyczny. U większości ludzi takie myślenie kształtuje się już w okresie dzieciństwa. Teraz, jako osoba dorosła, jesteś gotowy, aby zrozumieć, że nie stanowią one dokładnego odzwierciedlenia rzeczywistości, a Ty możesz je zmienić na bardziej pozytywne. Oto metody, które stosuje Twój umysł, żeby Cię oszukać i przekonać Cię o Twojej niewielkiej wartości:

- ✓ czyta w myślach innych ludzi, żeby popsuć Ci nastrój;
- ✓ z góry zakłada, że negatywny rezultat jest nieunikniony;

- ✓ myśli wyłącznie w kategoriach ekstremalnych — „zawsze”, „wszyscy”, „nigdy”;
- ✓ obwinia Cię za rzeczy, na które nie masz wpływu;
- ✓ określa Cię w negatywnych słowach — „nieudacznik”, „beznadziejny”, „brzydka”;
- ✓ skupia się tylko na negatywnych aspektach, ignorując pozytywne;
- ✓ powtarza Ci, że „powinieneś” albo „musisz” coś zrobić albo zachowywać się w określony sposób.

10 porad, jak zaprzyjaźnić się z samym sobą

Jeden z najskuteczniejszych sposobów na wzmocnienie wiary w siebie to zaprzyjaźnić się z samym sobą. Zastosuj się do poniższych dziesięciu rad, żeby okazać sobie miłość i wsparcie:

- ✓ Zajrzyj w głąb siebie, żeby się dowiedzieć, jakie przekonania żywisz na swój temat.
- ✓ Myśl o sobie tylko pozytywnie i bądź cierpliwy, kochający i łagodny w stosunku do siebie.
- ✓ Traktuj siebie uczciwie i bądź wierny sobie.
- ✓ Uwierz w to, że będziesz dla siebie dobry.
- ✓ Bądź zadowolony z siebie, ale pamiętaj, że zawsze możesz zmienić się na lepsze.
- ✓ Zastanów się, co chcesz robić i z jakimi ludźmi chcesz przebywać, żeby cieszyć się tym, kim jesteś.
- ✓ Podejmuj decyzje, dzięki którym będziesz mieć takie życie, jakiego jesteś wart.
- ✓ Traktuj samego siebie tak, jakbyś był kimś wyjątkowym, i rób rzeczy, które sprawiają, że poczujesz się komfortowo we własnej skórze.
- ✓ Codziennie zaglądaj w głąb siebie, aby się przekonać, co dzieje się w Twoim sercu.
- ✓ Bądź świadomy własnych potrzeb i reaguj na nie.

Jak utrzymywać dobre kontakty ze współpracownikami?

Codziennie spędzasz wiele godzin ze swoimi współpracownikami, dlatego bardzo ważne jest, abyś ich poznał i utrzymywał z nimi dobre kontakty. Oto kilka wskazówek, jak zbudować dobre relacje z kolegami i koleżankami z pracy:

- ✓ Postępuj z nimi tak, aby poculi się tak samo, jak Ty chcesz się czuć, gdy przebywasz w ich towarzystwie.
- ✓ Staraj się ich zrozumieć. Spróbuj poznać ich potrzeby i znajdź z nimi wspólny język.
- ✓ Zrozum, że oni tak samo jak Ty chcą być szanowani i docenieni za swoją pracę.
- ✓ Uwierz w to, że Twoje wysiłki, aby zrozumieć współpracowników i pomóc im, zostaną nagrodzone.