

Neexistuje jeden druh ženy. To sa nám len väčšina reklamných sloganov snaží vsugerovať, aké máme byť, ako vyzerat', ako sa správať, čo jesť, piť, kam chodiť a čo si myslieť...



Radi
Janette Šimková
koučka Dove



➔ Predstavte si, že by sme všetky vyzerali a cítili rovnako. Tie isté miery, zvyky, úsmevy. Páčilo by sa vám v takomto svete? Uniformita je možno dobrá v armáde a polícii, kde všetko funguje na povel a každé vybočenie z radu je neprípustné. V bežnom živote máme slobodnú vôľu a môžeme sa tešiť z našej jedinečnosti a originality. Nemusíme prijať diktát médií, nemusíme sa podobat' na dievčatá z titulných stránok. Nie je našou povinnosťou byť ako ostatní a to, že sme iné, nie je naše zlyhanie.

Buďte sama sebou

Mnoho žien sa ešte ani dnes neodváža prejavíť naplno to, aké naozaj sú. Zdá sa nám to príliš trúfale, máme strach z odmietnutia, z toho, že nás okolie odsúdi. Prítom tým, ktorým na nás záleží, naše pravé ja určite neprekáža. A stoja tí ostatní vôbec za to? Moja priateľka Vierka ma celý život prekvapuje stále novými cieľmi, ktoré takmer vždy dosiahne. Uvažovala som, prečo je taká úspešná, ako to, že z nej vyžaruje taká pozitívna energia a šťastie, čo je za tým. A dospela som k záveru, že to nie sú žiadne čary, to len celkom jednoducho verí vo vlastné sily a schopnosti. Áno, je to tak. Ak si samy neveríme, ako nám potom môžu veriť ostatní?

Prečo si neveríme

Podľa motivátorky a DOVE koučky Janette Šimkovej môže byť nízke sebavedomie výsledkom zážitkov z detstva a vplyvov prostredia. „Vedomie vlastnej hodnoty a sebaúcty je však ohrozené aj vtedy, keď sa cítime obzvlášť zraniteľné, napríklad pri strate milovanej osoby, zmene práce, pre pocit nadbytočnosti alebo dlhotrvajúce zdravotné problémy,“ vysvetľuje odborníčka a dodáva, že svoj podiel na sebaúcte majú aj frustrácie a duševné zranenia. Sme pocitové bytosti a všetky zmeny na nás doliehajú ako enormná záťaž. Vo chvíli, keď máme oslabené vnútorné zdroje sebaúcty, okamžite sa to prejaví na našom zníženom sebavedomí.

Čo dokáže

Verte si a uvidíte, čo

Príčina alebo následok?

„Sebadôvera nie je povahový rys, ktorý by bol raz navždy daný, aj keď istý základ preň nájdeme v našej osobnostnej typológii,“ prezrádza koučka Dove. „Veľa závisí od toho, či je nízka sebadôvera príčinou alebo následkom problémov, ktoré s ňou súvisia. Keď máme napríklad dlhodobé partnerské problémy, stres v práci, vyhrotené vzťahy, narušené zdravie, potrebujeme začať najskôr riešiť tieto problémy a sebadôverou sa môžeme zaoberať potom.“



Nemusíme sa páčiť každému

Ako odpoviete na otázku, či sa musíte páčiť každému? Ak vaša odpoveď znie NIE, gratulujeme. Lahšie sa zbavíte potreby stále niečo na sebe a druhých kritizovať. Keď na tom trochu zapracujete, prestanete kopírovať, čo vám niekto podsúva, a dokážete sa na veci pozrieť z nadhľadu. Prekonať psychickú nepohodu z myšlienok o vlastnej nedokonalosti sa dá. Treba si preformulovať myšlienky o sebe z negatívnych na rešpektujúce tvrdenia. Je totiž lepšie venovať sa tomu, z čoho máme radosť, ako sa trápiť nad tým, prečo nepasujeme do nejakej šablóny.



Mantra na zvládnutie každodenného stresu

Zjednodušte si život a nesnažte sa všetko kontrolovať. Neplývajte energiou na veci, ktoré nemôžete ovplyvniť. Spomaľte, iba tak si môžete vychutnať dôležité udalosti.



Vedeli ste, že my ženy...

... padáme do pasce porovnávania a súperenia, a to nás pripravuje o vnútornú spokojnosť?

... neveríme, že sme také, aké máme byť, a to nám komplikuje život?

... sa bojíme žiť podľa seba, aby sme neprišli o priateľov a uznanie okolia?

sebavedomie?!

všetko sa zmení vo váš prospech

Ako zmeniť vnútorné prežívanie

» Existuje množstvo kníh o tejto téme, vyberte si niektorú a pozorne si ju preštudujte.

» Sledujte semináre na internete, tzv. webináre, napríklad www.timemanagement.sk, www.onlinemagazin.sk, www.e-zeny.sk, www.rodinka.sk, akosiuvaritzdravie.sk.

» Navštevujte kurzy, ktoré sa zaoberajú posilňovaním sebavedomia.

» Niekedy je efektívnejšie obrátiť sa na odborníka. Ten vám pomôže zmeniť pohľad na seba aj svoje okolie.

» Nestačí iba poznať teóriu, rozhodujúce pre želaný efekt je každý deň robiť veci inak.

» Stratégia pri bežných problémoch: Keď sa pristihnete v negatívnej zóne, hľadajte na situácii niečo pozitívne, platí staré známe, že všetko zlé je na niečo dobré.

» Uvedomujte si svoje emócie, usmerňujte ich a udržiavajte na pozitívnych hodnotách.

Tri naj odporúčania do života exkluzívne pre čitateľky Nového Času pre ženy

1. Oslobod'te sa od starých zvykov a obáv

Hlbšie vcítenie sa do seba vám pomôže pochopiť, že za všetkým, čo robíte, je túžba obohatiť vlastný aj cudzie životy. Pragmatizmus tohto postoja spočíva v odhodlaní zamieňať „musím“ za „chcem“ – je to jeden zo spôsobov, ako zažívať pocity slobody a šťastia.

2. Smelo sa spolaňte na svoje dary

Verte tomu, že máte čo ponúknuť a vkladajte to do všetkého, čo robíte – a nemusia to byť žiadne veľké skutky, stačí, ak vám dávajú zmysel a robia vás šťastnou. Aktívne využívajte svoje schopnosti, vedomosti a intuíciu. Ukážte, čo je vo vás, a pritom buďte vždy pripravená učiť sa nové veci. Nedajte sa nikdy odradiť tým, čo si myslia ostatní – váš názor je dôležitý a vy sama najlepšie viete, čo je pre vás dobré.

3. Nadchnite sa pre zmenu

Rozdúchajte v sebe iskru nadšenia pre niečo, v čo veríte alebo čo máte rada a postupne vás to dovedie k tomu, čo vám skutočne v živote dáva zmysel. Nastavte si vlastný systém hodnôt a pozitívne ladených cieľov – budú vás posúvať dopredu a nedovolia vám vzdať sa skôr, než prídete do cieľa. Choďte za tým, po čom túžite a zdolávajte obmedzujúce presvedčenia, ktoré vás brzdia. Skutočne platí, že to, čo si dokážete predstaviť, dokážete aj realizovať. A nezáleží na tom, aký veľký projekt si vymyslíte, veľkosť mu dávate vy sama. Stačí, keď do neho vložíte celé svoje srdce. ■

