



E-book: Poczucie własnej wartości

Niskie poczucie własnej wartości – przyczyny i skutki

Staje się powodem życiowego dyskomfortu, trwania w strefie zamkniętej i złym samopoczuciem. Czy prowadzi do stanów depresji? Prowadzi do stanów głębokiej depresji. Możesz z tym jednak walczyć.

Nieadekwatna samoocena wynika przede wszystkim z braków wiedzy na własny temat (samopoznania i wglądu w siebie), a także może być skutkiem doświadczania subiektywnych komunikatów od osób znaczących, wbudowując się w stałe schematy i błędne przekonania o sobie.

Pytania dodatkowe:

Jakie skutki wywołuje u Ciebie?

W jakich sytuacjach zauważasz niską wartość siebie?

Jakie niesie za sobą konsekwencje?

*Koniecznie odpowiedz na pytania. Jeśli mamy zwalczyć niską samoocenę i sukcesywnie ją wzmocnić, bądź świadoma siebie.

Przyczyn jest wiele. Krytyka, zaniżanie wartości przez rodziców, toksyczne opinie, zaniedbywanie potrzeb, zbyt wysokie wymagania stawiane przez innych, a w rezultacie przez nas samych, dążenie do perfekcji (która nie istnieje).

Zanim docenisz swoją wartość i zaczniesz ją budować - znajdź przyczynę. Co spowodowało, że w siebie nie wierzysz? Jakie są przyczyny?

Bez tej odpowiedzi, napisanej na kartce czarno na białym nie ruszysz dalej.

Skąd się bierze niskie poczucie własnej wartości?

Osoby z niskim poziomem samooceny nie posiadają ukształtowanego obrazu siebie, przez co nie znają siebie, swoich mocnych stron. To rodzi poczucie niskości, mniejszości i posiadania słabych stron. Rodzą się lęki i nadwrażliwość na punkcie swojej osoby. Dzięki czemu, zaczynasz unikać porażek i stronisz od nowości. Nie chcesz być oceniona, że znów coś się udało i słyszeć, jak to mogłaś zrobić inaczej. Koło się zamyka.

Co zrobić, żeby się wyrwać z tego koła? Prosta odpowiedź to wyzwania. Im bardziej będziesz je sobie stawiać, tym bardziej zaczniesz zbyć z siebie zadowolona i dostrzeżesz jasną stronę. Nie obawiaj się, że Ci nie wyjdzie. Skorzystaj np. z mojego autorskiego dziennika wyzwań z 12 tygodniami wyzwań i z moim wsparciem zacznij je pokonywać. Zmień coś, nie stój w miejscu bo nic się nie zmieni.

Dlaczego wyzwania są takie ważne? Bo dzięki nim stawiasz małe cele, w sytuacji gdyż zrealizujesz dany cel, dane wyzwanie, wzrasta Twoja pewność siebie i poczucie wartości poprzez satysfakcje z działania. Przez co chcesz więcej osiągać i stawiasz coraz to wyższe wyzwania. To jest metoda małych kroków, najbardziej skuteczną jaką znam. A z dziennikiem to świetna zabawa.

Czym jest siła psychiki i jak wpływa na poczucie wartości?

Siła psychiki = samoświadomość. Czyli regulowanie myśli, emocji, zarządzanie sobą w trudnych sytuacjach. Świadomość siebie.

To główny czynnik wpływający na wahania naszego poczucia akceptacji siebie. Powtarzam za każdym razem, dlatego zmiana grupy na świadome życie - Im bardziej jesteś sobie świadoma, tym bardziej zauważasz co dzieje się w Twoim życiu i tym bardziej potrafisz nim zarządzać.

Przykład: Gdy pojawia się w twoim życiu stresująca sytuacja, a ciebie cechuje niskie poczucie wartości. Pojawiają się destrukcyjne myśli, spadek wiary w siebie. Co powoduje, że nie potrafisz świadomie ocenić sytuacji, lecz poddajesz się przekonaniom, wewnętrznym głosom i sytuację oddajesz jako spaloną. i teraz dopiero ciąg zdarzeń się dzieje. (Porażka -> lęk-> strach przed nowym-> zamknięcie -> regresja) Ale to nie o tym.

Przeanalizuj tą sytuację jak Ty się zachowujesz, co robisz w takich sytuacjach. Najlepiej to wypisz sytuacje stresujące Cię i opisz jak to wygląda. Wyciągaj wnioski i planuj co robić.

Twoje wartości

Już sporo dowiedziałaś się o przyczynach niskiego poczucia wartości siebie. Czas na to by praktycznie zastosować tą wiedzę – by jeszcze bardziej zyskać na świadomości.

Ćwiczenie: Sprecyzuj jakimi wartościami się kierujesz. Ustal co najmniej 10 takich wartości. Ułóż je w według hierarchii, tak jak są dla ciebie ważne.

Przypasuj te wartości kolejno do obszarów życia – czyli, która wartość pojawia się w danym obszarze.

PRACA

DOM

ZNAJOMI

RODZINA

ODPOCZYNEK/ZDROWIE

BÓG

ROZWÓJ

FINANSE

KARIERA



Poczucie beznadziejność

Najczęściej spotykam się z problemem poczucia beznadziejności u kobiet. Zawsze mnie to intryguje, gdyż spotykam się z nową osobą czy to w Rzeszowie czy przez skype i słyszę w pierwszy zdaniach: „Co tu mówić o sobie? Ja nie mam co opowiadać.” Na początku powiem szczerze, że w ogóle tego nie rozumiałam i sprawiało to we mnie duży dyskomfort. Wiedziałam, że będzie ciężka ta rozmowa. Kontynuowałam więc dalej, czy ma pasje, hobby. I pach strzał „Ja się nie nadaje by mieć hobby”. Myślę sobie no ludzie, każdy coś lubi. Ok, spróbujmy raz jeszcze. **Co najlepiej Ci w życiu wychodzi?** I co słyszę i widzę. Oczy wielkie i ironiczny uśmiech „no właśnie mam wrażenie, że w życiu to mi nic nie wychodzi”. Myślę sobie co robić? Długo zastanawiałam się, dlaczego mamy opinie dobre i te mniej dobre, ale obszerne na czyjś temat, a na swój krótko zwięzłe i na temat – Jestem do bani. Jak to jest, mówić o sobie, że się nic nie potrafi, nie ma się pasji i nic w życiu nam nie wychodzi. Szczerze, odkąd pamiętam nie użyłam takich słów wobec siebie. Nawet jeśli ktoś użył wobec mnie – wiedziałam, że to bzdura. Znam siebie. O i tu stop! **Na ile Ty siebie znasz?**

Jeśli nie znasz siebie, nie wiesz kim jesteś i jaka jesteś to nie obronisz zdania na swój własny temat. Zaczynaj o tego.

Co robię teraz gdy schemat się powtarza?

A teraz się uśmiecham mówiąc, że zaraz komuś udowodnię jak, wiele może o sobie opowiedzieć ☺

Pamiętaj, że jest masa rzeczy w których jesteś ŚWIETNA! A to co Ci nie wychodzi? To pokaż mi kogoś, komu wszystko wychodzi w 100%.

Technika karteczek – negatywne myśli

Dzisiaj znów praktycznie.

Ćwiczenie: Wyciągnij lub zakup kolorowe karteczki. Jeden kolor np. zielony to:

Za każdym razem gdy pomyślisz coś negatywnego, weź karteczkę zieloną i zacznij to wypisywać. Nie przyklejaj ich, a zacznij szukać w tym plusów.

Kolejno weź karteczki różowe. W sytuacjach pozytywnych, gdy pojawia się myśl wypisz ją i przyklejaj wszędzie gdzie się da.

Proste i mega skuteczne. Zwiększasz świadomość.

Toksyczne opinie

Czy zastanawiałaś się jak często jesteś narażona na bycie ocenianą przez innych? Czy to przyjaciel, ktoś bliski, szef, współpracownik, sąsiadka lub ktokolwiek inny. Jak często słyszy co zrobiłaś źle? Jak często zdaje Ci się, że mogłaś uczynić coś lepiej? I znów stop !

Musisz wejść na wyższy poziom świadomości – takie opinie traktuj jak wiatr. Co robi wiatr ? Muska cię delikatnie i leci dalej. A ty się tym nie przejmujesz.

Sporządź listę sytuacji/ osób, które w twoim odczuciu mają na ciebie toksyczny wpływ.

Uwaga: Toksyczni ludzie, to osoby, które wpływają na nas destrukcyjnie i niszcząco. Mówią np. „Nie rób tego, jesteś za słaba na to”, „To nie jest dla ciebie, ty nie podołasz”, „Nie wygłupiaj się, za głupia na to jesteś”. Wyśmiewają twoją osobę w kontekście, twoich predyspozycji, cech charakteru. Wmawiają Ci nie udolność i beznadziejność. Jeśli wokół ciebie ktoś taki jest – zastanów się jak wpływa na Twoje życie. Może pora coś z tym zrobić.

Patrz na słowa

A czy ty czasem nie wypowiadasz słów toksycznych, mówiąc „Jesteś beznadziejny, do niczego”, „Zostaw, nie nadajesz się do tego” ?

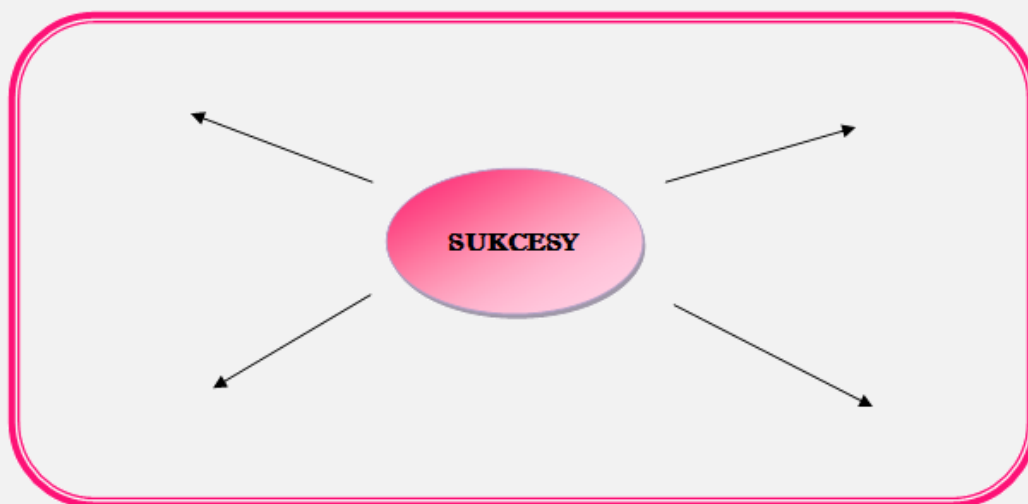
Dziewczyny uczymy się tego, jak się odcinać od takich osób, ale często pracując z kobietami, obserwuję, że same niekiedy stają się być toksyczne dla swoich dzieci/mężów/przyjaciół. Uczę was świadomości, ale świadomość to przede wszystkim spojrzenie najpierw na siebie, później na kogoś.

Patrzmy na to by wspierać, jakie komunikaty wydajemy, jak się zachowujemy, co wypowiadamy. To bardzo ważne ;)

Osobista mapa sukcesów

Narysuj własną mapę sukcesów, która od razu zobrazuje Ci jak wiele potrafisz i jak fantastyczną jesteś osobą. Gdy uświadomisz sobie swoje sukcesy i w każdym momencie będziesz mogła na nie spoglądać, gwarantuje, że twoje poczucie pewności siebie podniesie się do góry.

Wypisz od strzałek wszystkie swoje sukcesy, nawet te najmniejsze jakie w życiu doświadczyłaś. Wypisz ich minimum 30. Nie mów, że się nie da. Poświęć tyle czasu, aż



uzupełnisz. Później zobaczysz efekty. Pamiętaj, że sukcesem są lekcje językowe, zrobienie dobrego dania, wykonanie planu, zdanie prawa jazdy. Znajdź te małe sukcesy, one też są ważne.

Moje zalety i mocne strony- oczami bliskich

Zadanie służy uświadomieniu sobie własnych zalet i mocnych stron. Czasami my ich nie zauważamy, lub nie są dla nas istotne, przez co zostają pominięte. Zaangażuj do tego ćwiczenia kogoś bliskiego (mąż, przyjaciółka, mama). To dodatkowo was zbliży. Ja robiła zadanie to z mężem i oboje byliśmy zaskoczeni wynikiem tego ćwiczenia. Jednak jeszcze wielu rzeczy o sobie nie wiemy ☺

Weźcie po kartce i długopisie. Następnie każde z was niech wypisze 10 zalet drugiej osoby. Za co ją ceni. Pytanie pomocnicze – Cenię (Imię) za ... np. Cenię Dominikę za to, że świetnie potrafi zarządzać. I wypiszcie 10 zdań, co cenicie w drugiej osobie. Później przeczytajcie sobie.

Analiza siebie

Wypełnij zdania i zrób analizę siebie.

Podaj dwie cechy, które w sobie lubisz:

1.

2.

Podaj dwie cechy swoje, których nikomu byś nie oddała (inne niż te wyżej):

1.

2.

Podaj dwie umiejętności/talenty, które posiadasz

1.

2.

Podaj dwa swoje osiągnięcia:

1.

2.

Podaj dwie rzeczy, które podobają Ci się w Tobie (wizualnie)

1.

2.

Przeczytaj teraz te odpowiedzi i podaj jeden opis siebie, na podstawie powyższych odpowiedzi. Widzisz? Czasami, niektórych rzeczy nie dostrzegamy, a one istnieją. To co jesteś super babeczką ?

Zmiana myślenia (przekonania)

Wypisz swoje przekonania dotyczące oceny samej siebie. Np. „Są lepsi ode mnie” i zamień na pozytywne lub neutralne(świadome). „Są lepsi i gorsi ode mnie, ludzie są po prostu różni”.
Proste, ale wymagające ćwiczenie.