

Poczucie własnej wartości

Podróż w głąb siebie

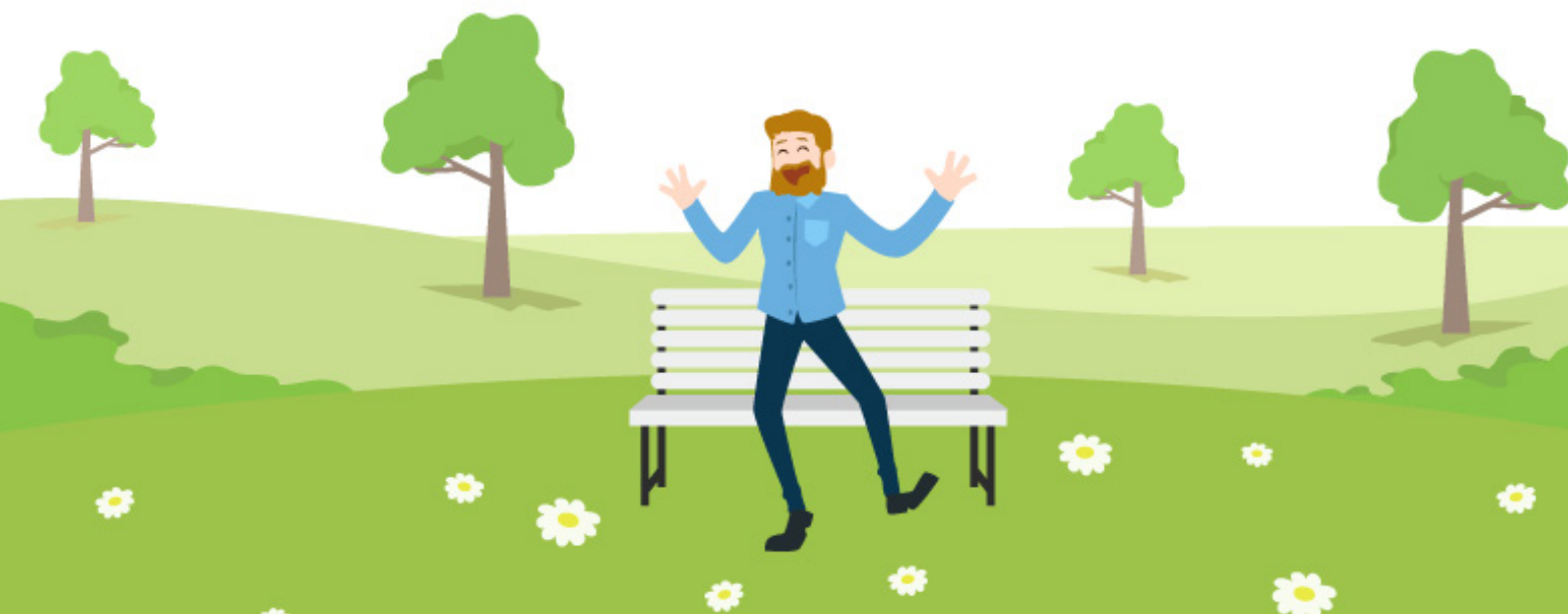
VIOLETTA NOWACKA
psycholog



SELF Przyjazne Terapie
www.self-psychologia.pl

Tyle już powiedziano i napisano o poczuciu własnej wartości. A wciąż jest to temat, który ciekawi. To temat, który dotyczy fundamentów życia każdego z nas. Od poczucia własnej wartości zależy poczucie szczęścia i spełnienia.

Czym jest poczucie wartości? Najprościej mówiąc: po pierwsze jest wiarą we własną skuteczność, która wyraża się przez zaufanie do własnego umysłu np. wiedzy, poglądów, czy decyzji oraz po drugie: jest szacunkiem do siebie samego, który przejawia się przez ochronę swoich wartości i praw jak i przekonanie, że zasługujemy na szczęście. Osobiście uważam, że głównym filarem jest to ostatnie: szacunek do siebie i przekonanie, że zasługujemy na szczęście, bez spełniania żadnych warunków. Bez względu na to co osiągnęliśmy, ile mamy talentów i jak wyglądamy. Tylko przez wzgląd na fakt, że żyjemy i staramy się przetrwać. Tym przekonaniem rządzi wiara, że przyszliśmy na ten świat nieprzypadkowo, z ważną misją - że samym sobą wkładamy niepowtarzalną wartość w istnienie ziemi i wszechświata. Że jesteśmy potrzebni i cenni tacy, jacy jesteśmy. I już.



Co zabija pewność siebie?

Jeśli myślisz pesymistycznie, to te myśli „produkują” niezliczone ilości trudnych emocji, takich jak strach, smutek, złość, zazdrość, na skutek czego wciąż przyciągasz do siebie jak magnes niekorzystne sytuacje i choruje twoje ciało.

Podobnie jest z rozpamiętywaniem przeszłości – błędów, win, przykrych wspomnień, czy martwieniem się na zapas, choć nie ma żadnych realnych przesłanek zagrożenia. Wmawianie sobie, że ci nie wyjdzie, zanim podejmiesz działanie i stawisz czoła rzeczywistości.

Demonizowanie przeszkód, używanie emocjonalnego języka np. straszne, masakra, okropne, tragedia, zamiast nazywanie rzeczy po imieniu. Brak koncentracji, unikanie refleksji, unikanie uświadamiania sobie czegoś, odrzucanie faktów i prawdy, unikanie

dialogu ze sobą, zamknięty umysł, unikanie dostrzegania błędów i ich powtarzanie, lekceważenie sprzeczności. Znasz to?

Lubię porównanie poczucia własnej wartości do planety.

Posłuchaj: Możemy traktować samych siebie jako całość, pełnię, jak planetę, która ma kształt kuli: to kształt idealny, przyrodniczy, mający sens. Kształt kuli mają ważne obiekty kosmiczne. Kula oznacza pełnię. Każde ludzkie istnienie jest niepowtarzalną planetą: są na niej zasoby ale i nieużytki. Każda planeta żyje i rozwija się dzięki swoim bogactwom, ale przecież nic nie traci z powodunieużytków, takiej np. Sahary, prawda? Planeta żyje i rozwija się mimo nieużytków.

Przychodzimy na świat ze swoimi niepowtarzalnymi zasobami: są to nasze cechy fizyczne, umysłowe, cechy charakteru, a także specyficzne talenty, które sprawiają, że pewne rzeczy robimy łatwo i przyjemnie. Ale mamy i ograniczenia. Zasoby są fundamentem i bogactwem naszej osobistej planety. Możemy być jak dobry gospodarz tej planety, który jest świadomy, gdzie leżą bogactwa. Gospodarz, który wie, jak i kiedy je wydobywać, żeby planeta mogła dobrze prosperować. Możesz dostrzegać i doceniać mocne strony, robiąc z nich dobry użytek w działaniu. Dobry gospodarz planety nie ubolewa nad tym, że z pewnych obszarów ziemi nic się nie da wydobyć. Akceptuje swoje Sahary z pokorą. Czyli nie musisz się karcić za posiadanie pewnych cech, z których nie masz pożytku lub za ich brak. Zgadzasz się z prostym faktem, że jako istota ludzka masz swoje dobre i słabe strony, co nie ujmuje twojej wartości. Podobnie jak nikt o zdrowych zmysłach nie nazywa planety niepełnowartościową tylko z tego powodu, że na swojej mapie topograficznej posiada nieużytki.

Możesz też uznać, że nie jesteś planetą o idealnym okrągłym kształcie. Że jesteś jakimś efektem ubocznym kosmosu, np. meteorytem, pół-planetą, tworem wybrakowanym.



Będziesz wtedy siedział nieruchomo na swojej rzekomo zdeformowanej posesji, ubolewając, że nie masz kształtu idealnej kuli, że czegoś ci brakuje w porównaniu z tymi wspaniałymi planetami na firmamencie. Będziesz ubolewał nad sobą mówiąc: „o, to straszne, nie mam takich grubych pokładów węgla kamiennego jak ta planeta, która mnie mija. I nie mam takich diamentów, jak tamta. I tego mi brakuje i tamtego” - mówisz, porównując się z innymi pięknymi, okrągłymi planetami, na których kwitnie życie. „Nic nie mogę zrobić, bo taki już jestem - nieudany”. W życiu będziesz się traktował jak ofiarę i wiecznie na niekorzyść porównywał do innych, marnując swoje szanse. Albo z kolei będziesz próbował ukryć przed innymi, że z ciebie taka pół-planeta i żeby tego nie zauważyli - będziesz się wkładał w ich łaski, zaharowując się na śmierć i dając więcej niż otrzymując. Bo może inni w końcu uznają cię za kogoś ważnego i dobrego, jeśli będziesz dosiadał coraz wyższych poprzeczek. Będziesz chciał udowodnić swoją wartość przez wciąż nowe działania i cele.

Tak zajęty narzekaniem, porównywaniem czy zasługiowaniem nie będziesz miałoczywiście szansy doświadczyć przyjemności własnych niepowtarzalnych cech i zasobów, bo siedząc nieruchomo czy uwijając się nerwowo jak w ukropie nie będziesz zwyczajnie miał szansy ich doświadczyć. Gdybyś czuł się i zachowywał jak dumny gospodarz planety, który robi obchód własnej posesji – z łatwością i podziwem odnalazłbyś jej zasoby. Będąc skupiony na obserwowaniu i doglądaniu własnych pożytecznych i wartościowych cech - nie da się ich nie dostrzec. Wystarczy koncentracja i przekonanie, że muszą tu gdzieś być.

Nie musisz stać w bezruchu, oczekując wybawienia od innych i nie musisz też zasługiwać na bycie wartościowym, popisując się wyczynami. Możesz po prostu już dziś uznać, że oto jesteś planetą o swoim imieniu. Doskonałą już teraz, z tym wszystkim co masz, bez względu na to, czy masz jeden talent czy sto, czy twoje zasoby są wyjątkowe, czy mają je również inni. Nawet, jeśli nie widzisz ani jednego zasobu, to też możesz uznać się za wartość, choćby przez wzgląd, że żyjesz i starasz się przetrwać (tymczasowo możesz pomyśleć o sobie jak o planecie Mars: nie ma na niej życia, nie ma zasobów, a jednak jest częścią układu planetarnego. Widocznie musi być jakiś ważny powód jej istnienia.) Nie martw się, świadomość zasobów obudzi się w tobie, jak tylko zadeklarujesz, że od dziś stanowisz wartość.

Nigdy już nie będziesz inną planetą, czyli innym człowiekiem. Co zyskujesz, nękając się porównaniami? Negatywne osądy względem siebie samego i tak nie sprawią, że twój umysł czy ciało będą inne. Bądź jak dobry gospodarz, który nie marnuje czasu na obserwowanie, co inni mają na swoich planetach. Gospodarz, który codziennie robi obchód, żeby doglądać swojego dobytku - podlewa to, co wymaga zasilania, zbiera to co dojrzało i z czego można zrobić pożytek. Nie złości się na innych i nie zazdrości, kiedy inny gospodarz także zbiera plony. To jest właśnie szacunek do siebie i wiara, że kiedy zajmujesz się sobą z miłością i uwagą, to zasługujesz na dobry los. Czyli wówczas kiedy jesteś sobą.

Nie muszą to być wybitne osiągnięcia, czyny budzące zachwyty. Jeśli masz serce dla siebie - masz je też dla innych. To w zupełności wystarczy, żeby szczęśliwie żyć.

A kiedy już ucichnie wewnętrzny głos potępienia i krytyki, zobaczysz, że ochota na radosne działanie, na osiągnięcia, obudzi się z łatwością. Nie będziesz już musiał tak się starać, żeby zasłużyć na uznanie. Nie będziesz już się nudził. Nie będziesz się oglądał na innych; czy cię skrytykują czy pochwalą. Będziesz działał skutecznie i z lekkością.

To będzie naturalne jak oddychanie - stawać się coraz lepszą wersją siebie.

Poczucie wartości niemal każdego człowieka ulega wypaczeniu w jakimś procencie. Rodzimy się z nieograniczoną miłością do siebie i wiarą, że zasługujemy na wszystko, co najlepsze. Widać to u małych dzieci, które jeszcze nie potrafią dobrze mówić. Nawet u niemowląt. Patrzą na siebie w lustrze z uśmiechem. Walczą o swoje prawa. Wymuszają dla siebie przywileje krzykiem. Pokazują z dumą swoje ciało. Kochają swoje dzieła i chwalać się nimi. Wypowiadają swoje pierwsze poglądy z odwagą, zupełnie nie przejmując się odbiorem. Zawsze wiedzą, czego chcą i są zadowolone ze wszystkiego, co zrobią. Do czasu... gdy zaczynają analizować reakcje najbliższych osób na ich zachowanie.

Każde dziecko potrzebuje dostać od rodziców pewne dary, dzięki którym jego poczucie wartości będzie się miało dobrze i będzie mu służyło. To zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa psychicznego, czyli wolność od lęku, potrzeba bezpieczeństwa fizycznego (zaspokojenia podstawowych potrzeb ciała) i potrzeba bycia ważnym i wartościowym dla rodzica. Poczucie wartości dziecka cierpi więc, gdy rodzic jest fizycznie nieobecny, bo za dużo pracuje lub po prostu oszedł i nie okazuje zainteresowania. Jest bardziej krytyczny niż wspierający. Destrukcyjny jest zwłaszcza rodzaj krytyki, taki jak ośmieszenie, epitety, aluzje. Gdy rodzic porównuje na niekorzyść do innych dzieci, dziecko widzi zawód w oczach rodziców, gdy nie spełnia ich(!) oczekiwań.



Na skutek krytyki dziecko zaczyna zapominać, że jest odpowiednim człowiekiem i przyszło na świat po to, by realizować się na swój sposób. Niekorzystnie wpływa też brak poszanowania psychicznych granic dziecka: jego poglądów, uczuć, czasu, przestrzeni, rzeczy, ciała. Gdy rodzic lub inna bliska osoba, zaangażowana w wychowanie nie szanuje fizycznych granic dziecka (bije lub wykorzystuje seksualnie), nie przytula, nie dotyka, nie całuje. Gdy jest nieobliczalny emocjonalnie (choruje psychicznie, jest uzależniony), gdy jest niekonsekwentny lub nie dotrzymuje słowa. Na poczucie wartości źle wpływają także rodzice, którzy zbyt liberalnie wychowują dziecko bez wyraźnych reguł i zasad. To sytuacje, w których nikt od nikogo niczego nie wymaga. Są nadopiekuńczy, lękowi, wyręczają we wszystkim, tak że dziecko nie ma kiedy doświadczyć własnej skuteczności i odwagi w działaniu. Oczywiście wpływ mają różnego rodzaju traumy, np. zagubienie się, zagrożenie życia, wypadki, długie pobyty w szpitalu, przeżycie innego silnego lęku w dzieciństwie, dyskryminacja przez inne dzieci czy dorosłych.

Nawet, gdy miałeś kochających i oddanych rodziców, ale takich, którzy nie kochali samych siebie, bo byli zajęci służeniem innym, to ich poczucie wartości jest teraz w tobie, czy tego chcesz czy nie. Podwaliny poczucia wartości kształtują się głównie do 6 roku życia, czyli wtedy, kiedy nawet nie myślisz jeszcze logicznie. Wchłaniasz jak gąbka wszystko co cię otacza i właśnie z tego czerpiesz wiedzę i świadomość swojej wartości. Dorastając- traktujesz tą wiedzę jak prawdę i wcale nie masz ochoty z nią polemizować. Wspólnym mianownikiem dla tych uwarunkowań jest doświadczanie lęku, który przewyższa doświadczanie miłości. A kiedy zaczyna rządzić lęk, nie masz szansy stworzyć osobowości opartej na miłości do siebie.

Każdemu z nas w jakimś stopniu przytrafiło się coś podobnego; taki odbiór nas samych, w który uwierzyliśmy, bo nie mieliśmy wyjścia. Że jesteśmy nie dość dobrzy, mądrzy, zdolni, ładni. Dzieci bezgranicznie wierzą przeciw tym, których kochają i od których są zależni. Dzieci odbierają też „po dziecięcemu” sytuacje, którym musiały stawić czoła. Bywa, że to właśnie dziecięca interpretacja, a nie obiektywne fakty, na lata potrafią zniekształcić widzenie nas samych. Np. wieloletnia choroba i szpitalne leczenie mogło ukształtować przekonanie: „jestem bezradny i zależny od innych. Nie ma sensu się starać.”

Ten subiektywny osąd siebie samego, to nic innego jak suma wydarzeń i opinii o tobie. W każdej chwili możesz go zmienić przez pracę nad sobą. O tym właśnie jest ta opowieść.

Po co kształtować na nowo poczucie własnej wartości?

Osoby z wysoką samooceną, według wielu badań ostatnich lat częściej uważają się za szczęśliwszych od tych z samooceną niską. Łatwo adaptują się do zmian, które funduje nam cywilizacja, np. zjawiska konkurencji, utraty pracy. Poczucie wartości przydaje się zwłaszcza w zawodach, w których istotą jest ciągła zmiana, podnoszenie kwalifikacji, innowacyjność, samoorganizacja, osobista odpowiedzialność, wyznacza-

nie kierunku sobie i innym ludziom, komunikacja z zespołem i klientem, podejmowanie decyzji. Są konsekwentni w dążeniu do celów, nie zniechęcają się przeciwnościami czy krytyką. Ludzie, którzy mają wysoką samoocenę, rzadziej chorują (są dowody, że negatywne emocje - głównie lęk i poczucie winy w stosunku do siebie wywołują konkretne, poważne dolegliwości i przewlekłe choroby).



Ponieważ ludzie z poczuciem własnej wartości emanują szacunkiem i miłością do samych siebie- inni właśnie tak ich odbierają. Przyciągają więc do siebie sprzyjające sytuacje i ludzi na wszystkich obszarach- prywatnych i zawodowych. Mają stałych, kochających partnerów, udane życie zawodowe, oddanych przyjaciół, zdrowie, pieniądze.

A więc: co wysyłasz, wraca do ciebie. Wszystko zaczyna się od zniekształconych myśli na swój temat: że masz zbyt wiele wad w stosunku do zalet, że ci coś ci wyjdzie, bo przecież niewystarczająco coś umiesz, że do czegoś nie masz prawa, bo nie zasługujesz. Pewnie znasz te teksty wewnętrznego krytyka w swojej głowie. I nawet jesteś pewny, że ten głos powołuje się na fakty- ale to zwykle guzik prawda. On wciąż powtarza zasłyszaną dawno temu śpiewkę o tobie a ty ją utrzymujesz w swoim umyśle przez uporczywe powtórki.

Jeśli wysyłasz do świata informację, że jesteś nie ok. (czyli fale energii w postaci twoich dominujących krytycznych myśli), to w twoim mózgu produkowane są w dużej ilości emocje niechęci, urazy, złości czy lęku w stosunku do siebie. To jest potężna wiązka fal elektromagnetycznych o niskiej częstotliwości wibracji. Potężna energia w ruchu. Owe emocje z kolei zawiadują twoim ciałem (dają ciału impuls do konkretnych stanów fizjologicznych oraz konkretnego zachowania). Wszystkim tym steruje twój mózg: myśli, emocje i zachowanie są więc konsekwentnym procesem, którym nieświadomie sterujesz. A jeśli myślisz, czujesz i zachowujesz się we wrogi dla siebie sposób, jak możesz oczekiwać, że wróci do ciebie powodzenie, szacunek czy miłość?

Nathaniel Branden we wspaniałej książce „6 filarów poczucia własnej wartości” wyróżnia 6 dobrych praktyk:

1. Praktyka świadomego życia.

Pierwszym filarem poczucia wartości jest praktyka świadomości.

Taka osoba wykazuje szacunek do faktów, czyli z odwagą rejestruje to, co się wydarza, nawet gdy to coś boli. Odróżnia fakty od interpretacji umysłowych (czyli myślenia o faktach). Fakty- to to, co rejestruje oko kamery, a myśli- to wewnętrzny monolog na temat tego, co się realnie dzieje (czy to jest dobre, czy złe, wartościowe czy bezużyteczne, bezpieczne lub nie, piękne, brzydkie, itp.) A więc taka osoba potrafi odróżnić to co się wydarzyło naprawdę od własnych ocen. Np. stwierdzenie „on trzy razy z rzędu rozłączył się rozmawiając ze mną przez telefon”- jest faktem, wydarzeniem, ale już „on mnie nie szanuje”- jest własną opowieścią o tym wydarzeniu, niekoniecznie prawdziwą. Bo skąd niby mogę wiedzieć, jakie intencje miał ten człowiek. To, co zwykle robimy odruchowo, to nasza interpretacja umysłowa. Nasz własny odbiór.

Osoby z wysokim poczuciem wartości czerpią wiedzę o faktach z własnych zmysłów (co usłyszałem, zobaczyłem, dotknąłem, posmakowałem). Ufają że zmysły kontaktują ich z faktami. Niestety u osób z niską samooceną zmysły nie są źródłem obiektywnej prawdy, ale służą oszukiwaniu się (nie dosłyszałem czegoś, przeoczyłem coś). Osoba świadoma nazywa białe białym, a nie czarnym. Nie okłamuje siebie, że czegoś nie widzi ze strachu, że nie wytrzyma tego emocjonalnie.

Świadome życie to także chęć uczenia się. Taka osoba jest zainteresowana stałym aktualizowaniem wiedzy w odniesieniu do permanentnych zmian, które są wpisane w nasz los. Brak aktualnej wiedzy oznacza bowiem brak narzędzi do stawiania czoła zmianom.

Świadome życie to też refleksja, która towarzyszy każdemu nowemu zachowaniu. Taka osoba wykorzystuje zdolność myślenia i zdaje sobie sprawę z własnych działań. Stara się oszacować, jaki miała realny wpływ na wydarzenie. Nie przypisuje własnych sukcesów wyłącznie innym ludziom, a porażek- tylko sobie. Nie robi też „psychologii”



czyli nie zrzuca odpowiedzialności, żeby uniknąć konsekwencji własnego błędu. Jest zainteresowana dostrzeganiem własnej strefy wpływu zarówno w każdej porażce jak i sukcesie.

Gdy popełnia błąd – przyznaje się do niego i przeprosza innych, wyciągając wnioski oraz wybacza sobie. Gdy odniesie sukces- cieszy się z niego. Jest otwarta na krytykę, którą zawsze rozważy. Ale słysząc ją, najpierw bierze pod uwagę własne zdanie na ten temat.

Szczególną rolę w praktyce świadomości odgrywa świadomość swoich własnych myśli; ich pożyteczność dla naszego życia oraz ich zgodność z faktami. Nasz wewnętrzny „komentator”, który tworzy myśli na temat zdarzeń, posługuje się systemem przekonań, czyli wierzeń na temat tego jakie coś jest. Inaczej: korzysta ze zbiorów osądów (pozytywnych lub negatywnych), które znalazły się w naszych głowach w wyniku doświadczeń z najwcześniejszego okresu życia,

kiedy nie umieliśmy jeszcze krytycznie myśleć, a jedynie odczuwać – do 7 roku życia. Jak już wiesz- zbiór przekonań zapadł nam w podświadomość głównie dzięki temu, co mówili lub robili nasi rodzice i bliscy, lub z powtarzających się zdarzeń, w których musieliśmy brać udział. A więc dla jednych świat to niebezpieczne miejsce do życia; dla innych zaś- przestrzeń do wspaniałych odkryć i przeżyć. Związki- możliwość przeżywania miłości, uczenia się i rozwoju, dla innych natomiast- zagrożenie autonomii i konieczność poświęcania się.

Świadome życie zakłada, że produkty naszego umysłu, czyli myśli działają na naszą korzyść a nie przeciwko nam. Świadome życie oznacza, że sami konstruujemy swoje przekonania na podstawie własnych doświadczeń, a nie doświadczeń poprzednich pokoleń. A więc jeśli chcesz czuć się wartościowy- zmierz się ze swoimi przekonaniami. Te, których sam nie stworzyłeś - wyrzuć, uelastycznij lub zmodyfikuj tak, aby dawały ci natchnienie do działania i wyrażania siebie.

Ćwiczenie:

Wypisz swoje przekonania, „wierzenia” związane z pracą, związkami, możliwościami, innymi ludźmi. Przeanalizuj: skąd to wiesz, kto ci to przekazał, jakie masz na to realne dowody. Jakie uczucia wywołują te przekonania? Jeśli nie ma w nich uczciwego realizmu, ani dobrych emocji, jeśli te wierzenia zniechęcają cię do życiowych wyzwań, zamień je na takie, które cię wspierają.

Np. „ludzie mnie tylko wykorzystują” na: „otwieram się na otrzymywanie pomocy i szacunku od ludzi”

„Do niczego się nie nadaję” na „ jestem gotowy na pozytywne doświadczenie swoich mocnych stron”

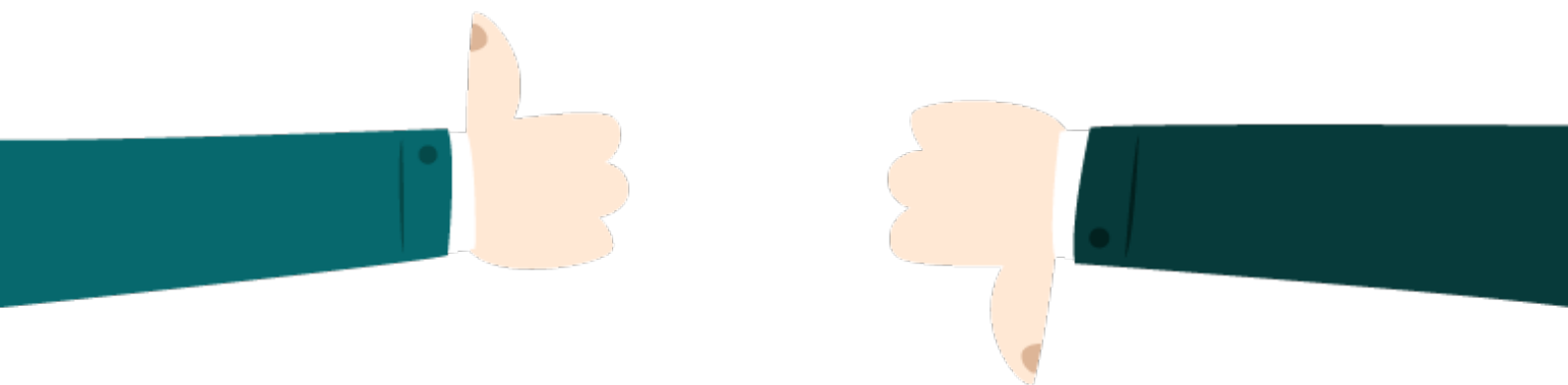
„Faceci to dranie” na „zasługuję na uczciwego i kochającego mężczyznę”

„Mam wciąż za mało pieniędzy” na „otwieram się na wszystkie możliwości zarabiania i pomnażania pieniędzy”.

Samo uświadomienie i przeformułowanie nie wystarczy. Potrzebny jest jeszcze trening, który sprawi, że nowe przekonania staną się nawykiem. Afirmuj przez 30 dni przynajmniej 5 razy dziennie, dbając o to, by afirmacja trwała na tyle długo, żeby w umyśle „odpalila” pozytywna emocja (czyli oko 30 sekund). Twórz obrazy, filmy w wyobraźni na temat nowych przekonań. Czytaj je na głos, nagrywaj i odsłuchuj, przyklejaj na samoprzylepnych karteczkach, ustaw w przypomnieniu telefonu.

Więcej na temat pracy z przekonaniem znajdziesz w innej wspaniałej książce autorstwa Louise L. Hay „Pokochaj siebie, ulecz swoje życie. Ćwiczenia”

2. Praktyka samoakceptacji: akceptowanie siebie z zasobami i wadami.



Jeśli siebie akceptujesz, to oznacza że jesteś świadomy swoich zasobów i słabych stron. Ta wiedza sprawia, że potrafisz podejmować decyzje, bo oszacowujesz trafnie, czy podołasz zadaniu z aktualnymi zasobami i brakami. Potrafisz mówić o sobie dobrze, doceniasz własne działania i przyjmujesz dobre słowa z wdzięcznością, ponieważ zdajesz sobie sprawę że na to zasłużyłeś. Uznajesz się za osobę godną tego, że twoje czyny zostaną nagrodzone, a więc umiesz przyjmować dobro. Z łatwością i radością chwalisz też innych.

Im wyższa samoocena, tym więcej masz dla innych szacunku, życzliwości i uczciwości. Nie masz potrzeby osądzania innych osób za ich poglądy, zachowanie, czy wygląd, stronisz od plotkowania. Lubisz swoje ciało, a przynajmniej swobodnie się z nim czujesz. Jesteś spontaniczny w ruchach, gestach. Chodzisz sprężystym krokiem, patrzysz w oczy, gdy mówisz. Dbasz o swoje ciało w takich aspektach jak zdrowie, kondycja, uroda, potrzeby fizjologiczne.

A zatem.

Jesteś gotowy, aby złożyć deklarację własnej wartości wobec samego siebie TERAZ? Stań przed lustrem. Patrz na siebie uważnie, prosto w oczy. Powiedz powoli zdanie: „ja (tu twoje imię) od dziś decyduję, że jestem wartościowy. Akceptuję siebie w całości i otwieram się na wszelkie dobro. Wybaczam sobie wszystko.” Powtórz to jeszcze dwa razy.

Teraz, gdy podjąłeś decyzję o tym, za kogo chcesz się uważać, zaproś do swojego

życia ciekawego i uważnego obserwatora- taką część siebie, która jest czuła na punkcie dostrzegania tego, co ci w sobie służy. Każdy człowiek bezwzględnie, ma w sobie choć jedną cechę, dar (ja to nazywam talentem), która już od dzieciństwa dawała o sobie znać. Są to cechy charakteru, osobowości, cechy intelektualne, emocjonalne i fizyczne, dzięki którym pewne czynności wychodzą nam łatwo i przyjemnie. To nasze zasoby.

Zrób wędrówkę w przeszłość w poszukiwaniu wspomnień: jakim byłeś dzieckiem? Co cię interesowało? Co ci wychodziło dobrze? Zapytaj o to bliskich twojemu sercu ludzi, jeśli nie pamiętasz. Poproś ich, żeby napisali, co dobrego o tobie myślą. Poproś o to także twoich dobrych znajomych, którzy znają cię dopiero od dorosłości.

A teraz przyjrzyj się swojej linii życia i jej punktom zwrotnym. Oceń, co ci się udało i zastanów, jakie cechy/zasoby musiały wziąć w tym udział. Nie bądź surowy. To niemożliwe, żebyś zaszedł aż do tego momentu dzięki zbiegowi okoliczności czy pomocy innych. Nazwij swoje mocne strony.

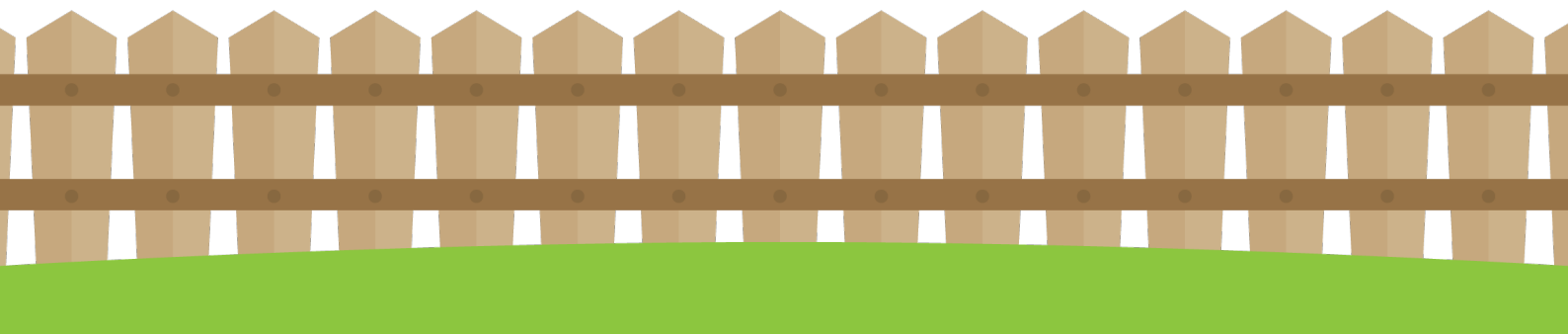
Zrób z tych prac jedną laurkę, zawieś ją w widocznym miejscu i czytaj na głos codziennie przez miesiąc.

Wypisz teraz swoje wady. Zwróć uwagę, jak formułujesz zarzuty. Osoby z niskim poczuciem wartości używają wobec siebie obraźliwych lub ośmieszających słów np. tłuścioch, beztalencie albo ogólników: jestem mało bystra.

Zmień zarzuty na konkrety. Przenigdy nie obrażaj samego siebie, zastąp to bardzo obiektywnym opisem i konkretnym przykładem np. noszę rozmiar 44, nie znam się na polityce, miałem średnią 3,5. Potem spójrz na listę: które z rzekomych „braków” pochodzą z dawnej lub obecnej krytyki, która się spotkałeś? Zastanów się, czy naprawdę chcesz to zmienić. Jeśli tak, to oceń, czy możesz to zmienić. Na końcu ustal cel sam dla siebie. Np. „jestem wybuchowy: chcę reagować po większym namyśle.” To, co możesz i chcesz zmienić, wrzuć na listę spraw do załatwienia, a z resztą musisz się oswoić i polubić, bo cechy te już na zawsze będą twoje (to Sahary na twojej planecie).

Wykreśl negatywne słowa ze swojego słownika. Przez 30 dni poruszaj się z notatnikiem i zapisuj słowa o negatywnym wydźwięku na swój własny temat oraz kontekst, w którym się pojawiły w twojej głowie/lub na języku. To twój wewnętrzny krytyk, który smaga cię epitetami, bez względu na to, czy są po temu realne przesłanki i nie zważając na to, czy wydarzenie było twoim udziałem. Mogą to być słowa typu „co za idiota z ciebie”, „jesteś żałosna”, „wyglądam jak słoń”, „masakra”. Po miesiącu przeanalizuj rzetelnie czy twoje osądy miały związek z faktami. Zostaw sobie w pamięci tylko te, które były wynikiem realnego błędu, ale obraźliwe słowa zamień na konstruktywne wnioski. Monologi wewnętrznego krytyka spal uroczyście w odosobnionym miejscu.

3. Praktyka asertywności, czyli stawiania innym granic w imię własnych praw



Jako osoba z poczuciem własnej wartości jesteś świadomy swoich praw i sprzeciwiasz się agresji, manipulacji, czy nadużywaniu bo wiesz, że masz prawo do szczęścia. Odmawiasz, gdy pomaganie naraża cię na przykre konsekwencje. Wymagasz (w realnym działaniu), by inni odnosili się do ciebie z szacunkiem.

Jesteś w kontakcie z emocjami- strażnikami twoich praw i jeśli czujesz, że ktoś narusza twoje psychiczne i fizyczne terytorium, ze spokojem i stanowczością mówisz: „nie zgadzam się na to. To mi nie pasuje. Czuję się źle, kiedy robisz/mówisz to i owo”. A jeśli ten ktoś nadal to robi, po prostu oddalasz się od niego. Nawet na zawsze, jeśli nie zechce uszanować twoich praw. Bardziej cenisz jakość swojego życia niż towarzystwo i opinie innych, dlatego nie boisz się, że odejdą od ciebie, jeśli postawisz im wyraźne granice. Wierzysz, że zamiast nich przyjdą inni, którzy cię uszanują, bo zasługujesz na szczęście. Szanujesz też prawa innych. To, czego nie pozwalasz robić sobie - nie robisz i innym. Kluczem do obrony swoich praw jest słowo JA a nie TY. Np. „Nie zgadzam się, nie podoba mi się...”, zamiast „nie rób tego, jak tak możesz, to co robisz jest okropne”.

Jakie są podstawowe obszary, z których tworzymy prawa każdego człowieka?

Obszar myśli

To posiadanie własnych poglądów i ich wypowiedanie. Jako istota rozumna możesz się cieszyć produktami swojego umysłu- myślami i poglądami. Kiedy wypowiadasz je używając słowa „JA” – czyli myślę, uważam, sądzę, w żaden sposób nie ranisz praw innych ludzi, nawet jeśli myślą inaczej, lub mają ci za złe twoje poglądy. To ich problem, że mają ci za złe. Dopóki nie zmuszasz innych, by myśleli tak jak ty, nie osądzasz innych za ich odmienne poglądy- jesteś ok. Bądź pewny, że każdy dorosły może powiedzieć: „ja mam inne zdanie” i skończyć dyskusję. Możesz to być ty lub

twój rozmówca. Odmienne zdanie nie jest tożsame z obrażaniem poglądów innych. Bądź jednak uważny: jeśli głosisz poglądy, które wprawiają cię w zły nastrój lub demotywują do działania, to wróć do punktu pierwszego, czyli kontroli własnych przekonań.

Obszar emocji

To zdolność do odczuwania i wyrażania uczuć. Jak już wiesz, emocje to twój komunikator ze światem, twój osobisty strażnik interesów, twój energetyczny wentyl, który zapewnia ci równowagę. Jeśli czujesz emocje pod wpływem zachowania konkretnej osoby, wystarczy, że ją o tym asertywnie poinformujesz, używając modelu komunikacji: Ja+ emocja, którą czuję +opis zachowania lub sytuacji, które ją wywołało), np. *„jest mi przykro, że nie przyjechałeś do mnie, gdy się źle czułam”*.

Jeśli emocja nie jest związana z człowiekiem, lecz z sytuacją, trzeba ją fizycznie odreagować. Do każdej emocji przypisana jest inna reakcja np. niskoenergetyczne emocje takie jak smutek - nie lubią ruchu, ale odpoczynek i płacz. Z kolei złość czy radość potrzebują dynamicznych ruchów (złość- uderzanie i krzyk, lub sporty, które wykorzystują uderzanie i krzyk), a radość lubi taniec, seks, śmiech, krzyk, pocałunki.

Może ci się wydawać, że twoje uczucia ranią innych. Ale dopóki wyrażasz je asertywnie np. „czuję złość”, „jest mi przykro”, czyli stosujesz komunikat „JA” - nie możesz ranić uczuć innych, bo mówisz o swoich uczuciach. Ludzie często mówią: „jak możesz mówić, że jesteś zły, to mnie obraża, nie powinieneś się tak czuć”- czują się zranieni naszymi uczuciami. Nie masz jednak na to wpływu. Musisz im to zostawić. To już ich sprawa. Inna osoba może nie podzielać twoich uczuć lub nie rozumieć i wtedy może powiedzieć- „ja czuję inaczej”, zamiast czuć się dotknięta.

Obszar ciała

Jako dorosły to ty dysponujesz swoim ciałem: jego wyglądem, kondycją, zdrowiem, urodą. Ty decydujesz, jakiego i ile dotyku potrzebujesz, w jakiej odległości od innych stajesz, ile i co jesz, jak się ubierasz. Tylko ty jesteś odpowiedzialny za swoje ciało i jego samopoczucie. Masz więc prawo nie zgodzić się, gdy ktoś chce dysponować czy zarządzać nim na sposób, który ci nie odpowiada.

Obszar dóbr materialnych

Rodzisz się w świecie materii, a więc masz prawo przywiązywać się do rzeczy, które dostałeś lub nabyłeś i używać ich wedle własnego uznania. A więc zatrzymywać lub

rozdawać, szanować lub niszczyć, pożyczać lub nie. To twoje rzeczy i jeśli ktoś chce nimi dysponować po swojemu – możesz się sprzeciwić.

Obszar czasu

Czas twojego życia jest twój od urodzenia do śmierci, ponieważ nie jesteś niczym niewolnikiem, ani własnością. A więc to ty decydujesz, komu, kiedy i ile go poświęcasz. To ty decydujesz, na co go przeznaczasz. Masz prawo traktować go jak coś cennego i jeśli ktoś go nie szanuje np. notorycznie się spóźnia, zmienia ustalenia, albo mówi ci, co masz robić ze swoim czasem- niewątpliwie narusza twoje granice.

Obszar przestrzeni

Od urodzenia zajmujesz sobą swoją przestrzeń, nawet jeśli nie masz jej na własność. Może to być twój ką, twoje biurko, twoja posiadłość, twój karton. Możesz więc decydować, jak ją urządzić i jakie prawa mają tam obowiązywać. Dopóki ty na niej jesteś.

W ramach tych obszarów masz prawo do proszenia i odmawiania. Możesz poprosić o co zechcesz, ufając że zasługujesz na wszystko co dobre. Inni dorośli mogą oczywiście też skorzystać ze swoich praw- czyli dać ci, jeśli uznają, że to nie narusza ich granic, albo odmówić, jeśli to dla nich zbyt wiele. Podobnie- każdy może poprosić ciebie o co zechce licząc na to, że ma prawo do szczęścia, ty jednak masz wybór- dać lub nie, ponieważ to twoje dobra i to ty o nich decydujesz.

Spisz swoje prawa

A teraz spisuj swoje prawa w oparciu o te obszary. Do czego masz prawo jako człowiek? Zapisz je własnym charakterem pisma. Mogą być szczegółowe, np. mam prawo do leżenia na kanapie po pracy przez godzinę, do ubierania się tak jak chcę. Lub bardziej ogólne, np. mam prawo do szczęścia, do swoich preferencji seksualnych.

Podpisz je swoim imieniem i przez 30 dni uroczycie je czytając sam dla siebie lub w towarzystwie swoich przyjaciół.

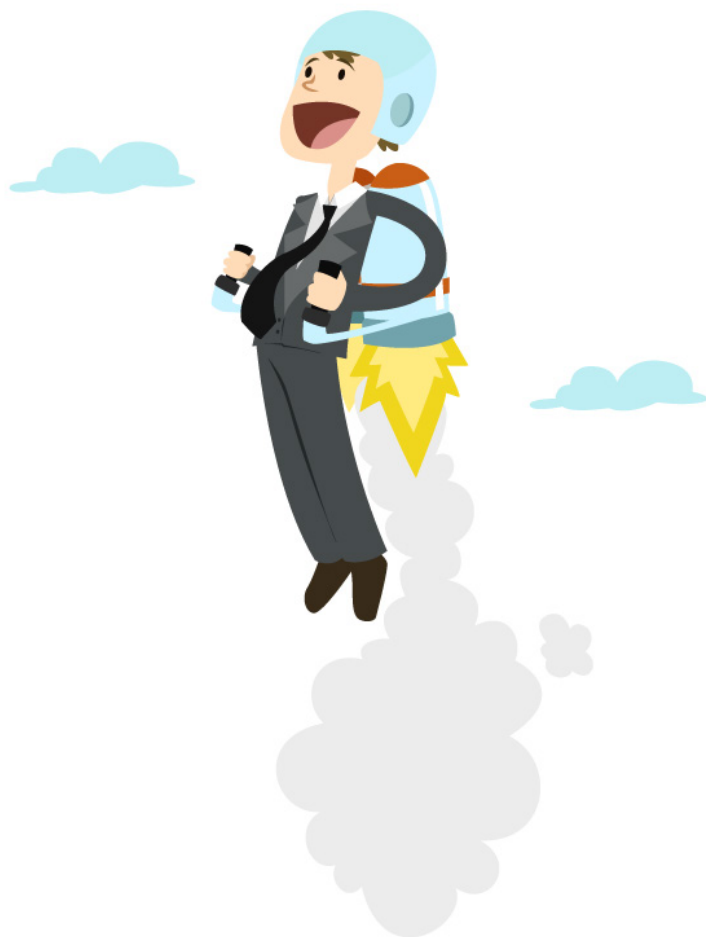
4. praktyka odpowiedzialności za siebie. To nic innego jak samodzielność w zaspokajaniu własnych potrzeb.

W odróżnieniu od dziecka dorosły jest w stanie rozpoznawać i samodzielnie zaspokajać wszystkie swoje potrzeby- fizyczne, emocjonalne, umysłowe, duchowe. Jeśli masz poczucie własnej wartości- jesteś samodzielny w ich zaspokajaniu. Nie rościsz od innych, by dbali o nie, więc twoje relacje oparte są na partnerstwie, a nie na toksycznych zależnościach. Nie oznacza to jednak, że nie możesz prosić i otrzymywać. Po prostu najpierw sam dbasz o siebie. Inna osoba dzieli z tobą radość bycia sobą, ale nie jest twoim opiekunem, czy nadzorcą. W praktyce oznacza to umiejętność spędzania czasu ze sobą w dobrym nastroju, kiedy partner czy przyjaciel jest niedostępny lub zajęty. Wiesz, co robić, żeby się nie nudzić. Sam planujesz, jakie działania możesz podjąć, żeby dobrze się czuć.



ćwiczenie: zrób spis przynajmniej 30 sposobów, w jakich możesz spędzać czas tak, aby doświadczać pozytywnych emocji. Mają to być pomysły, które da się wykonać w domu i poza domem, samemu lub z innymi, za pieniądze i bez, o każdej porze roku, aktywnie lub pasywnie. Mają dostarczać radości różnym częściom ciebie, a więc niosą doznania fizyczne, umysłowe, emocjonalne, duchowe. Jeśli nie masz pomysłów, na początek zapytaj innych jak to robią i zapisz je na swojej próbnej liście. Zrób użytek ze swoich pięciu zmysłów. Wybieraj czynności, w których możesz dotykać, smakować, wąchać, patrzeć, ruszać się. Każdego dnia, gdy źle się czujesz wybierasz jeden pomysł i robisz to. Wykreślasz z listy tylko takie czynności, które mimo trzykrotnego zastosowania nie przyniosły radości. Na ich miejsce wymyślasz nowe i konsekwentnie je praktykujesz.

5. Praktyka celowego życia. To działanie skoncentrowane na sukces, na określony i przewidziany skutek.



Wysoka samoocena poszukuje wyzwań w postaci wartościowych celów, a nie bezczynności. A realizacja tych celów jeszcze wzmacnia poczucie wartości. Jako człowiek z poczuciem wartości cieszysz się działaniem i zmianą. Nie boisz się robić czegoś w nowy sposób. Rozwój cię cieszy, a nie przeraża. Śmiało snujesz marzenia, potem zamieniasz je na cele, które szczegółowo planujesz. Masz energię do działania. Działasz skutecznie, a jeśli popełnisz błąd - wyciągasz wnioski z błędów i próbujesz ponownie. Jesteś wytrwały w pokonywaniu trudności, bo wierzysz, że jeśli stale będziesz wyciągał wnioski z błędów, to w końcu się uda. Każde ludzkie zachowanie jest celowe. Największa trudność polega na tym, że najczęściej stawiamy sobie „fałszywe” cele. Droga do celu jest kręta i pełna wybojów, dlatego tak ważne jest, ażeby wiedzieć, w jakim kierunku się podąża, inaczej marnotrawimy naszą energię życiową.

SUKCES = CEL + DZIAŁANIE

Poprzez realizację celów zaspokajamy swoje potrzeby. Kierowanie się pewnymi regułami sprawia, że cele są bardziej osiągalne, realistyczne i motywujące. A jeśli takie są, masz szansę samodzielnie zaspokajać własne potrzeby i tym samym wspierać poczucie własnej wartości.

Poprawnie sformułowane cele są:

Pozytywne. Określ: Czego chcę?

Cele powinny być wyrażone pozytywnie, to jest wskazywać kierunek, w jakim chcesz zmierzać, a nie problem, od którego chcesz uciec.

Służą temu pytania:

Czego chcę zamiast, czego nie chcę?

Co jest moim celem?

Co mi da osiągnięcie tego celu?

Poprawnie sformułowane cele są Rozpoznawalne - Po czym poznam, że osiągnąłem ten cel? Na samym początku realizacji celu zdecyduj, jakie będą obserwowalne dowody, że go osiągnąłeś. Akceptuj tylko takie dowody, które można zobaczyć, usłyszeć i poczuć.

Pomocne będą pytania:

Po czym poznam, że osiągnąłem ten cel?

Co zobaczę, usłyszę, poczuję, kiedy osiągnę ten cel?

Co zobaczą, usłyszą, poczują inni, kiedy osiągnę ten cel?

Czy mogę sobie wyobrazić film o tym celu, kiedy już tam jestem? Czy mogę zobaczyć konkretne sceny z tego filmu i czy one mnie cieszą?

Poprawnie sformułowane cele są Konkretne. Uczyń swoje cele tak konkretnymi, jak to tylko możliwe.

Pomocne będą pytania:

Co chcę konkretnie osiągnąć?

Gdzie tego chcę?

Kiedy tego chcę? Jakie są ramy czasowe - tygodnie, miesiące czy lata?

Z kim tego chcę? Kto będzie w to zaangażowany?

Wzbogać swoją wizję celu o te informacje. Cele muszą być Osiągalne. Kluczowe zagadnienie to określenie, jakie mam zasoby? Zrób listę zasobów, które pomogą ci osiągnąć Twój cel.

Możemy je podzielić na trzy grupy:

Zasoby osobiste (własne zdolności, talenty, umiejętności, wiedza, etc.)

Ludzie (kto robi to dobrze, kto może ci pomóc, od kogo się uczyć, kto może być dobrym przykładem)

Rzeczy (pieniądze, urządzenia, materiały, książki, etc.)

Pomocne będą pytania:

Jakie rzeczy - narzędzia, materiały, książki posiadam, które pomogą mi osiągnąć ten cel?

Jaki jest budżet na ten cel?

Jakie moje osobiste talenty, cechy, umiejętności i wiedza mogą mi pomóc? Których będę potrzebował szczególnie?

Kto może mi pomóc?

Jakie kontakty trzeba uruchomić?

Na kim się wzorować? Kogo pytać, podpatrywać i naśladować?

Cele powinny być też Realne. To jest Twój cel i Ty musisz działać, aby go osiągnąć. Innym ludziom może na tym nie zależeć. W związku z tym zadaj sobie trzy podstawowe pytania:

Co ja muszę zrobić, aby osiągnąć ten cel?

Co inni muszą zrobić, abym osiągnął ten cel?

Co ja muszę zrobić, aby oni zrobili to, co muszą zrobić, abym osiągnął ten cel?

Cele powinny być Zaplanowane. Kluczowe zagadnienie to ułożenie planu działania. Słonia można zjeść tylko kęs po kęsie. Dlatego dobrze jest sprowadzić duży cel do kilku realizowalnych zadań. Aby jednak w gąszczu detali nie stracić z oczu całości, nie dziel celu na więcej niż siedem zadań - siedem etapów. Można to zrobić na dwa sposoby:

1. Spójrz z perspektywy dnia dzisiejszego na ten moment w przyszłości, kiedy zrealizujesz swój cel. Jakie widzisz kroki, które zrobisz, aby osiągnąć ten cel (Pamiętaj: nie więcej niż siedem)

2. Wyobraź sobie, że właśnie osiągnąłeś ten cel teraz. Masz to już za sobą. Obejrzyj się i spójrz na to, co zrobiłeś, jakie były twoje główne kroki na tej drodze? (Pamiętaj: nie więcej niż siedem)

Dobry cel ma być spójny. Kluczowe pytanie to: „Jak ten cel ma się do tego, kim jestem?” Realizując cele warto zastanowić się nad tym kim będziesz, jeśli je osiągniesz. Czy na pewno chcesz być taką osobą?

Pomocne będą pytania:

Czy realizacja tego celu jest zgodna z moją tożsamością, z moimi wartościami, z tym, za kogo się uważam? Czy to w moim stylu?

Kim się stanę, kiedy tego dokonam?

Czy chcę i zgadzam się na realizację tego celu całkowicie, czy też są jakieś części mojego JA, które się wahają?

Jakim innym ważnym celem w moim życiu będzie służyć realizacja tego celu?

Jakim innym drobniejszym celem w moim życiu będzie służyć realizacja tego celu?

I na koniec: Zdaj sobie sprawę z konsekwencji - Jakie są szersze konsekwencje realizacji tego celu? Realizując cele mamy zawsze dwie możliwości: albo je osiągniemy, albo nie. Każdy rezultat ma dwojakie konsekwencje - coś zyskamy, coś stracimy. Warto to wiedzieć, zanim zaczniemy działać.

Pomocne będą pytania:

Co się wydarzy (lub co zyskam), jeśli osiągnę ten cel?

Co się nie wydarzy (lub co stracę), jeśli osiągnę ten cel?

Co się wydarzy (lub co zyskam), jeśli nie osiągnę tego celu?

Co się nie wydarzy (lub co stracę), jeśli nie osiągnę tego celu?

6. Praktyka prawości tzn. życia zgodnego z wartościami.

Kiedy masz poczucie wartości, jesteś spójny w tym, w co wierzysz, co mówisz i co robisz. Postępowanie i wybieranie celów zgodnych z własnymi wartościami cechuje człowieka o wysokim poczuciu własnej wartości.

Na początku więc uznaj i nazwij wartości, które ciebie reprezentują. Na podstawie których chcesz sobie stawiać życiowe cele i do nich dążyć. Są jak twój życiowy kompas: mówią dokąd zmierzać.

Pomagają w tym pytania: kim jestem, co się dla mnie w życiu liczy? Jak żyć, żeby te wartości realizować w doświadczeniu? Jeśli nie żyjesz w zgodzie z własnymi wartościami, zaczynasz czuć pustkę i wypalenie. Tracisz motywację do działania, ponieważ nie słuchasz swojego głównego doradcy- głosu duszy, która wie, kim jesteś i co się dla ciebie liczy. Np. Bardzo cenisz sobie niezależność i szczerłość, a płaszczysz się przed swoim szefem, żeby utrzymać pracę.

Spisz swoje najważniejsze życiowe wartości, w kolejności, według ich ważności. Może to zająć nawet kilka godzin. Nazwy przykładowych wartości to np. bezpieczeństwo, wygoda, zdrowie, władza, wolność, miłość, uczciwość, wierność, dobrobyt, rozwój, przyjaźń, ekologia, poznawanie, spokój, estetyka, itp.

Zastanów się, co w życiu robisz, żeby twoje najważniejsze wartości realizować. Ile czasu poświęcasz na istotne sprawy, a ile zajmują ci rzeczy, w które dałeś się wciągnąć nawykowo, bez żadnej refleksji, lub wytłumaczyłeś sobie, że coś „musisz”, jesteś dłużny” itp. Co robisz wbrew wartościom? Np. sprzedajesz produkty, do których nie jesteś przekonany. Mimo, że cenisz sobie estetykę, mieszkasz w brzydkim mieszkaniu. Zaczynaj od zaplanowania małej zmiany: na co będziesz poświęcać więcej czasu, a z czego dla dobra swojej duszy zrezygnujesz?

W praktyce celowego życia zgodnego z własnymi wartościami, ważne jest by wypełniać swój czas tym, co dla ciebie jest ważne i dobre. Jeśli często używasz słowa „powiniennem” zamiast „chcę”, pora to zmienić. Napisz na kartce słowo „powiniennem” a potem wypisz, co takiego powinieneś. Kiedy skończysz, zastanów się, dlaczego właściwie „powinieneś”? Czyje to życzenie? Czyje to wartości? Czyja to korzyść? Jak bardzo naprawdę tego chcesz?

Zostaw na liście tylko takie sformułowania, o których możesz powiedzieć „chcę, bo to jest dla mnie dobre, to pozwala mi wyrażać prawdziwego siebie”. Przyśługi dla innych, nawyki, akty wdzięczności czy posłuszeństwa, które nie generują dobrych emocji, powinny stanowić mniejszość na twojej liście celów. Odwróć te proporcje; tylko, gdy na dłuższą metę jesteś w zgodzie z sobą, możesz przydać się w wartościowy sposób innym. Pomyśl, co chciałbyś poznać, przeżyć, mieć. Potem przyjrzyj się ograniczeniom. Czy naprawdę jest to niemożliwe, czy po prostu uznajesz interesy innych za ważniejsze niż twoje własne?

Oto ostatnie proste ćwiczenie, które pomaga zwiększyć pewność siebie

Bez względu na to, jak inni wokół ciebie okazywali rozczarowanie twoją osobą i cokolwiek ci się przytrafiło, co zachwiało twoim zaufaniem do siebie i innych, pamiętaj, że już nie musisz być tego kontynuacją. Masz wszystko co trzeba, żeby stać się taką wersją siebie, jakiej chcesz. Nieważne co potrafisz, co osiągnąłeś i jak wyglądasz – jesteś wartościowym człowiekiem, ponieważ żyjesz i każdego dnia starasz się przetrwać najlepiej, jak umiesz. Nawet, jeśli popełniasz błędy. Każdego dnia przez 30 dni, powtarzaj sobie do lustra mantrę, którą już znasz „ja (tu twoje imię) decyduję, że jestem wartościowy. Akceptuję siebie w całości i otwieram się na wszelkie dobro. Wybaczam sobie wszystko.” lub „jestem wartościowy, bo żyję, jestem. Otwieram się na miłość i szacunek do siebie. Zasługuję na szacunek i miłość innych.” Lub wymyśl własną, nową definicję siebie, która dodaje ci skrzydeł.

Uważam, że poczucie własnej wartości można odzyskać na dwa sposoby. Każdy z nich ma swoje plusy i minusy.

Możesz zacząć od wglądu w siebie; odkrycia, przeżycia i odprogramowania blokujących cię wzorców, którymi nasiąknąłeś. Potrzebny ci będzie jednak dobry psycholog. Jest to praca mentalna i emocjonalna, której koszty to ból powrotu do tych momentów, które cię zaprogramowały i emocjonalny wysiłek, żeby to przeprogramować. Kosztem jest także czas (którego nie da się zaplanować, ponieważ w grę wchodzi procesy podświadome) i pieniądze, które zainwestujesz w podróż w głąb siebie.

Możesz też zacząć zachowywać się jak osoba, która już ma poczucie własnej wartości. Instrukcje dostałeś właśnie do ręki. Potrzebna będzie dyscyplina. Masz się trzymać reguł, usiłując zachowywać się w taki sposób. Nawet, gdy ci się nie chce, nawet gdy jest ciężko i stresująco. Nawet, gdy na początku rzadko ci się udaje, a jeśli już, to jesteś tym wykończony. To właśnie są koszty. Jeśli powtórzysz nowe zachowanie odpowiednio dużo razy, stanie się twoim nawykiem, także mentalnym i emocjonalnym. Nie wiadomo jednak, jak długo musisz działać wysiłkowo, aż uzyskasz poziom nawyku.

Ja życzę ci powodzenia, jakąkolwiek drogę wybierzesz. Jeśli wybierzesz mnie na swojego osobistego psychologa i coacha, będę realizowała tę zaszczytną misję jak zwykle z pasją, pokorą, nadzieją. I z wiarą, że oprócz nas dwóch jest w tym procesie jeszcze wyższa siła, która zawsze dąży do dobra. To cała ja.

Violetta Nowacka



Oprawa graficzna:

Przemysław Wiszniewski