

PEWNOŚĆ SIEBIE

Zdrowe poczucie własnej wartości

Margaret Bellis

Copyright © 2020 Margaret Bellis

Ten ebook jest dostępny również w wersji papierowej.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

„Miarą inteligencji jest zdolność do zmian” Albert Einstein

Przyszedłeś na świat, mając niczym nieograniczone możliwości osobistego rozwoju. Za sprawą wpływu środowiska, w którym dorastałeś, twój potencjał został stłumiony a wartość istnienia podana w wątpliwość. Zamiast rozwijać swoje talenty, cieszyć się swoją indywidualnością i podążać za marzeniami, stałeś się odwzorowaniem osób z najbliższego otoczenia. Myślisz i czujesz według wzorców narzuconych przez osoby, które brały udział w twoim kształceniu i wychowaniu, nieświadomie powtarzasz ich przekonania jako swoje własne. Jesteś tym, kim ukształtowali cię inni ludzie.

Jeśli odczuwasz brak satysfakcji z życia, dokucza ci uczucie niespełnienia, chcesz dokonać w swoim życiu zmian, osiągnąć niewielki cel lub prawdziwy sukces, to musisz pokonać swoje mentalne przyzwyczajenia i dostroić przekonania do tego, czego pragniesz. Tylko w ten sposób zmienisz swoją sytuację. Dzięki ćwiczeniom zawartym w tym zeszycie a przede wszystkim neuroplastyczności twojego mózgu wydobędziesz swój ogromny potencjał. Zastąpisz negatywne przyzwyczajenia nawykami, które nadadzą kierunek życiu, jakiego pragniesz.

Serdecznie polecam ci ten zeszyt, do którego napisania zainspirowały mnie wykłady Briana Tracy’ego. Wierzę, że podobnie jak mnie, tobie również uda się zainicjować proces pozytywnych zmian w życiu.

Margaret

„Jest tylko jedna przyczyna ludzkich porażek. To brak wiary w prawdziwego siebie”

- William James

- amerykański filozof, psycholog, psychofizjolog, psycholog religii, prekursor psychologii humanistycznej i fenomenologii.

Każdy z nas przychodzi na ten świat jako czysty potencjał, bez wyobrażenia o czymkolwiek, w tym również o sobie. Nie podważamy jednak wartości swojego istnienia na tym świecie i w pełni akceptujemy siebie. Jeśli rodzimy się zdrowi na ciele i umyśle to w miarę rozwoju i dorastania nabywamy wiedzę o świecie, przyswajamy wzorce zachowań i co najważniejsze kształtuje się w nas poczucie własnej wartości.

Początkowo najbliżsi, a przede wszystkim rodzice traktują dziecko za cenne samo w sobie, tylko dlatego, że jest. Odbiera więc ono komunikaty stosowne do takiego sposobu jego postrzegania: „cieszymy się, że jesteś”, „kochamy cię za to, że jesteś”, „jesteś dla nas ważny”. Niestety podczas rozwoju rodzice, oczywiście mając na celu ochronę malca przed nieszczęściem, które sam mógłby sobie wyrządzić, hamują jego potencjał. We wczesnym dzieciństwie, każde małe dziecko zachowuje się jak kamikadze. Za każdym razem, kiedy dziecko próbuje czegoś nowego, kiedy próbuje swoich sił, a zazwyczaj nie jest przy tym ostrożne, dostaje naganę lub klapsa. Niedługo potem jak dziecko rozumie coraz więcej słów, dojrzewa i łatwiej jest się z nim porozumieć, rodzice zaczynają stosować zamiast klapsów krytykę. Dzięki niej nadal mogą zachować kontrolę nad dzieckiem, a manipulując jego uczuciami spełniać swoje oczekiwania. Niestety krytyka, którą stosują rodzice dla kierowania zachowaniem dzieci, najczęściej jest destruktywna i ma negatywne skutki. Dziecko zaczyna oceniać przez pryzmat swoich słabych i mocnych stron wartość swojego istnienia. Już nie czuje się ono ważne i kochane za to, że jest, lecz podejrzewa, że jego wartość zależy od konkretnych działań lub umiejętności. Od spełnionych oczekiwań rodziców czy osób dla niego ważnych z otaczającego go środowiska. Ponieważ dziecko chce czuć się kochane i ważne stara się sprostać wymaganiom, aby mogło znów poczuć się wartościowe. Mimo że już nie porusza się po podłodze na czworakach, świetnie obsługuje telefon komórkowy czy komputer lub nawet wzrostem przewyższa rodziców o głowę, dziecko nadal uczy się poprzez obserwację i naśladowanie. Jeszcze przez długi czas przyjmuje wzorce zachowań. Niestety wychowanie dziecka przy pomocy manipulacji przynosi złe rezultaty. Często jako dorosły staje się zależny od otoczenia. Niepewny siebie, własnej elementarnej wartości jako człowieka i poprzez to tak zwany zewnątrzsterowny. Może czuć się bezradny, gdyż wydaje się mu, że nie ma wpływu na to, co go spotyka. Zdaje się zależeć od czynników losowych, innych osób czy instytucji.

„Człowiek jest produktem swoich myśli - staje się tym, co myśli” - Mahatma Gandhi

- indyjski prawnik, pisarz i filozof. Polityk - propagator pacyfizmu.

Zatem będąc dzieckiem, nie mając innej sposobności, nabieramy przekonania, kim jesteśmy ze sposobu, w jaki traktują nas nasi rodzice, rodzeństwo, ciocie i wujkowie. W tym wczesnym okresie rozwoju wpływ na kształtowanie naszego wyobrażenia o rzeczywistości mają także instytucje szkolno-wychowawcze, rówieśnicy, kultura i religia, czyli środowisko, w którym dorastamy. Wraz z tym, jak dojrzewamy, wartość swojego istnienia zaczynamy uzależniać od informacji z zewnątrz. Porównujemy się z innymi ludźmi i polegamy na ich opinii o nas samych, niestety najczęściej osłabiając uczucie akceptacji siebie. Ponieważ to, co mówią dorośli, uznajemy za prawdę, to znaczy za słuszną i jedyną rzeczywistość, nasze poczucie własnej wartości zostaje podane w wątpliwość. Jeśli nasi najbliżsi traktują nas tak, jakbyśmy byli naprawdę ważni, to dorastamy w przeświadczeniu, że tak naprawdę jest. Jako dorośli czujemy się ważni i wierzymy w to, że jesteśmy coś warte. Jeżeli w ciągu dorastania częściej uzyskujemy negatywne opinie na swój temat to mamy niskie poczucie własnej wartości i w dorosłym życiu towarzyszy nam brak pewności siebie, który jest główną przyczyną naszych niepowodzeń. Pewność siebie wpływa na jakość życia, decyduje o sukcesie w karierze zawodowej, finansach, związkach, a nawet przekłada się na atrakcyjność seksualną.

„Silny, pozytywny obraz samego siebie jest najlepszym z możliwych przygotowaniem na życiowy sukces” - Joyce Brothers

- amerykańska psycholog, osobowość telewizyjna i publicystka. Pionierka w dziedzinie „popowej psychologii”.

Pewność siebie to nic innego jak źródło energii. Moc człowieka. Coś, co napędza nasze działania, kiedy podążamy do celu. Zaufanie i wiara we własne kompetencje i możliwości. To ona pomaga wybić się w pracy i w towarzystwie. To cecha, dzięki której wspieramy i doceniamy, kim jesteśmy. Od niej zależy poziom witalności, poczucie humoru, kreatywność, siła perswazji, a także poczucie bezpieczeństwa. Krótko mówiąc, pewność siebie zdecydowanie ułatwia nam życie.

To, kim się dzisiaj czujesz, jakie są twoje poglądy i jakie wartości reprezentujesz, czy jesteś coś wart i czy jesteś ważny, jest wynikiem tego, w jaki sposób traktowali cię dorośli, ale przede wszystkim rodzice. Na szczęście przekonanie o sobie, które obecnie odczuwasz jako „ja”, jako część swojej osobowości, nie ma poparcia w rzeczywistości. Przyjąłeś je

i zaakceptowałeś, ponieważ w okresie swojego rozwoju całą wiedzę mogłeś oprzeć jedynie na zewnętrznych informacjach. Prawdopodobnie uznałeś je za pewnik, tylko dlatego, że towarzyszyło ci, odkąd tylko pamiętasz.

Jednak to, kim naprawdę jesteś i jakie są twoje możliwości, jest niezależne od zewnętrznych okoliczności i wynika z twoich własnych myśli i uczuć względem siebie. Kiedy to sobie uświadomisz, wysokie poczucie własnej wartości, będzie trwałym fundamentem pewności siebie. Ta zaś jak pisałam powyżej, jest najlepszym i najskuteczniejszym narzędziem do wszelkich działań, zmian i tym samym podstawą do osiągania życiowych celów. Kreowania własnego przeznaczenia. Zauważ bardzo ważną właściwość silnego poczucia pewności siebie. Okazuje się, że będąc pewnym swoich możliwości, jakby z automatu wyznaczasz sobie cele. Wiesz, czego chcesz i dążysz do tego, bo masz pewność, że to osiągniesz. Oznacza to, że masz możliwość decydowania o sobie. Kim jesteś, jak wyglądasz, gdzie pracujesz, z kim się związałeś. Jesteś więc panem swojego losu, a nie ofiarą zewnętrznych okoliczności. Przekazując swoją wolną wolę zewnętrznym okolicznościom i obcym ludziom nie staniesz się tym, kim chcesz, tylko tym, kim chcą inni, żebyś był. Nikt inny nie zna cię lepiej niż ty sam i nikt inny nie będzie chciał dla ciebie lepiej niż ty sam. Nawet jeśli wydaje ci się, że taką osobą może być jeden z rodziców, żona, mąż czy najlepszy przyjaciel, to mimo ich szczerych chęci, nic z tego, jesteś w błędzie. Tylko ty wiesz, jakie są twoje pragnienia i najlepiej znasz samego siebie. Tylko ty jesteś w stanie zapewnić sobie wspaniałą przyszłość. Tylko ty wiesz, co dla ciebie jest najlepsze. W ten sposób zbudujesz sobie drogę do wolności.

„Nie wstydzić się siebie. To jest jedyna prawdziwa wolność” - Melania Mazzucco

- włoska pisarka, laureatka nagrody Stregi, najbardziej prestiżowej włoskiej nagrody literackiej.

Zawsze jednak przed podjęciem działań należy myśleć o konsekwencjach, a także przyglądać się skutkom własnych wyborów. To prawda, że im większe poczucie pewności siebie, tym łatwiej osiągnąć wytyczony cel, gdyż nie stawiasz sobie sztucznych przeszkód, jednak wiara we własne siły i możliwości nie może być mylona z głupotą. Nie możesz na przykład być pewny, że skacząc z wieżowca, uda ci się wylądować na nogi telemarkiem, jak robią to skoczkowie narciarscy. Musisz mieć wiedzę na temat prawa grawitacji. Jeśli ktoś zeskoczy z wieżowca i zginie wskutek gwałtownego zderzenia jego ciała z ziemią, to nie powiesz, że zamordowała go pewność siebie tylko, że zignorował prawo grawitacji. Jeśli chcesz, aby pewność siebie przynosiła oczekiwane rezultaty, nie może polegać na

Świadome Zachowania - Zeszyt 2

SAMOLECZENIE

*Aktywuj swoją naturalną zdolność
samouzdraviania*

MARGARET BELLIS



Następny Zeszyt z Serii Świadome Zachowania:

Samoleczenie. Aktywuj swoją naturalną zdolność samouzdraviania.

Natura stworzyła nas z żywych komórek, które reagują na związki chemiczne, produkowane przez organizm bez pomocy jakichkolwiek zewnętrznych czynników, oprócz energii i podłoża. Tworzone przez ludzi substancje farmaceutyczne nie zmieniają natury funkcjonowania ludzkiego organizmu, mogą jednak na nią wpływać, jeśli się na to zgodzimy.

Sięgnij po drugi Zeszyt „Świadomych Zachowań”, jeśli chcesz dowiedzieć się o naturalnych zdolnościach organizmu do samoregulacji i samoleczenia.