

OBIECANKI CACANKI I WALI SIĘ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Czy wiesz, że największy wpływ na Twoje poczucie własnej wartości masz Ty sam?

Owszem rodzina, w której się wychowaliśmy, wszyscy ludzie z którymi przebywamy też mają pewien wpływ. Natomiast wydaje mi się, że często przeceniamy ich wpływ, szczególnie jeśli chodzi o obniżanie naszego poczucia wartości, a nie doceniamy własnego wpływu. Bardzo łatwo przychodzi nam odnalezienie w dzieciństwie tych sytuacji i relacji, które spowodowały, że jesteśmy dziś tacy jacy jesteśmy. Zazwyczaj dobrze pamiętamy co mówili nam rodzice i jak nas to bolało, ale już mniej pamiętamy sytuacje, kiedy nas wspierali i wzmacniali. Uważam, że dobrze jest zagłębić się w dzieciństwo i przeanalizować, co miało wpływ na to, że dziś jesteśmy właśnie tacy jacy jesteśmy. Możemy znaleźć tam odpowiedź na to skąd biorą się nasze dzisiejsze lęki, niektóre zachowania, nawyki itd.

Zazwyczaj patrzymy na siebie krytycznie i widzimy w sobie wiele niedoskonałości, więc zapewne szybko znajdziemy w naszym dzieciństwie przyczyny tego, co nam się dziś w sobie nie podoba. Skoro już szukamy, to poszukajmy też tych przykładowo zachowań naszych rodziców, które nas wspierały i pomogły w ukształtowaniu jakiejś cechy, z której dziś jesteśmy dumni. Pewnie będziemy potrzebować na to więcej czasu, bo najpierw musimy określić co nam się w sobie podoba, a dopiero potem będziemy się zastanawiać skąd to mamy.

Analizujemy jaki wpływ ma nasza rodzina i sposób wychowania na nas samych, ale czy zastanawiamy się jak my sami na siebie wpływamy?

Moje ostatnie przemyślenia na temat budowania poczucia własnej wartości oraz jego obniżania koncentrowały się na jednostce będącej podmiotem całego procesu. I im dłużej się nad tym zastanawiam, tym bardziej staje się dla mnie jasne, że w większości przypadków zaniżone poczucie własnej wartości i brak zadowolenia z siebie wynika głównie z decyzji i postępowania danej osoby.

Nikt tak często nas nie zawodzi jak my sami! Składamy sobie obietnice typu „od jutra będę wcześniej wstawać” „zacznę dbać o kondycję fizyczną” „ograniczę słodczy” „poszukam nowej pracy”, „jutro ...(coś) zrobię”, „już nigdy ... (czegoś nie zrobię)” itd. i na obietnicach kończymy. Im częściej sobie coś obiecujemy i tego nie robimy, tym częściej zawodzimy samych siebie. Często nawet nie jesteśmy świadomi tego, co sobie robimy! Otóż za każdym razem gdy mówimy sobie, że coś zrobimy, a tego nie robimy, w konsekwencji tracimy

zaufanie do siebie, bo jak ufać komuś, kto ciągle coś obiecuje, a kompletnie nie dba o dotrzymanie słowa i zawsze znajdzie usprawiedliwienie dla nie podjęcia działania.

Spójrzmy jeszcze z innej strony, jeśli to ktoś inny mówiłby nam na bieżąco o tych wszystkich postanowieniach (jakie my mamy w głowie) i nie robił by nic by je wprowadzić w życie, podchodzilibyśmy do tej osoby z przymrużeniem oka, nie traktowalibyśmy jej poważnie, nie darzylibyśmy zaufaniem, nie powierzylibyśmy jej żadnego ważnego w naszym mniemaniu zadania. Niestety podświadomie właśnie tak traktujemy też siebie i tak o sobie myślimy.

Wobec innych ludzi staramy się wywiązywać z danych im obietnic, bo nie chcemy ich zawieść, a zanim coś obiecamy zastanawiamy się czy będziemy w stanie spełnić tę obietnicę. Dlaczego w stosunku do samych siebie tak nie postępujemy? Przecież to wygląda tragicznie - kompletnie siebie nie szanujemy, obiecujemy co popadnie nie czując zobowiązania ☹️. Niestety dzieje się tak z powodu braku świadomości tego, co takie poczynanie może nam uczynić.

Nie zdajemy sobie sprawy, że każda myśl typu „muszę się wziąć za siebie”, „muszę ... (coś zmienić)” w obojętnie jakim aspekcie życia, za którą nie idzie żadne działanie, sprawia że czujemy się ze sobą gorzej. Nagromadzenie takich myśli w głowie przy jednoczesnym braku działania wpędza nas w poczucie niemocy, beznadziei, załknięcia, braku wiary w siebie itd. A do tego przestajemy lubić siebie.

Niestety bardzo mało jest osób, które otwarcie mogą przyznać, że siebie lubią, a przecież to takie ważne by lubić siebie. Czasami wynika to z dziwnego przekonania, że nie wypada mówić, że się siebie lubi, bo to takie nieskromne i jakby pyszne. Na marginesie - nie przesadzajmy, w lubieniu siebie nie ma nic złego, nie jest to zadufanie w sobie i pycha, a zwykły przejaw zdrowej relacji z samym sobą. Raczej martwić się trzeba jeśli nie lubi się siebie, bądź jeśli się lubi, a się to zataja pod przykrywką skromności.

Budowanie poczucia własnej wartości to bardzo chodliwy temat. Poszukujemy wiedzy z tego zakresu w książkach, na szkoleniach, w internecie i dobrze, ale jeśli ktoś z Was jest już naprawdę gotowy by od zaraz zacząć wzmacniać siebie to mam kilka rad:

- zanim stwierdzisz, że coś „musisz”, „powinieneś”, „chcesz” zmienić coś w sobie lub swoim życiu, zastanów się jakie działanie za chwilę podejmiesz by rozpocząć zmianę, a jeśli nie masz pomysłu na działanie skup się na tym by nie powtarzać w głowie pustych sloganów;
- zanim złożysz sobie obietnicę zastanów się czy jesteś w stanie jej dotrzymać;

- kiedy już coś sobie obiecujesz, z całą powagą traktuj siebie i to zobowiązanie, miej świadomość że to czy się z niego wywiążesz czy nie sprawi, że albo siebie wzmocnisz, albo osłabisz;
- składaj sobie mniej deklaracji, ale skrupulatnie wywiązuj się z tych złożonych;
- stawaj rano przed lustrem i mów sobie „lubię siebie”, obserwuj przy tym swoje myśli i pojawiające się uczucia, jeśli nie czujesz że to co mówisz jest szczerze pracuj nad punktami powyżej, aż któregoś dnia poczujesz, że faktycznie lubisz siebie 😊

Powodzenia!

Katarzyna Słomiany