

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Partner's logo



SEBAVEDOMIE

Vypracoval: Vidiecky parlament na
Slovensku

OBSAH

1. •ÚVOD
2. •ČO JE SEBAVEDOMIE?
3. •HOVORME O ČINOCH A
4. HODNOTÁCH (A ÚSPECHU)
5. •MYŠLIENKY, NEGATÍVNE MYSLENIE
6. VZORY, KOGNITÍVNE SKRESLENIA
7. •VŠÍMAVOSŤ
8. •PRIJATIE
9. •ZÁVER – ČO SI Z TOHTO MODULU
ODNIEŠŤ?
10. •ZDROJE A ĎALŠIE ČÍTANIE
11. •PRÍLOHY



POPIS KURZU

Výskum ukázal, že sebavedomie je spojené takmer so všetkým, čo v živote chceme – bezpečnými vzťahmi, úspechom v práci, pozitívnym pocitom seba samého a šťastím. Ale čo to naozaj je? Túžime po sebaúcte alebo sebavedomí?

Často si myslíme, že musíme počkať, kým sa budeme cítiť sebavedomo, než budeme môcť sebavedomo konať. Je to naozaj pravda?

Aká je úloha myšlienok, kognitívnych chýb a nášho vnútorného kritika, pokiaľ ide o sebaúctu?

Tento modul vám dá odpovede na všetky tieto otázky a poskytne základné nástroje pre vyššiu sebaúctu.

.

Sebaúcta je často definovaná ako „ako si vážime a vnímame samých seba“. V roku 2003 tím štyroch psychológov prešiel desaťročiami publikovaného výskumu o sebaúcte. Výsledky ich analýzy boli veľmi prekvapivé. Zistili, že vysoká sebaúcta koreluje s egoizmom, narcizmom, aroganciou, sebaklamom a obranou, keď čelí úprimnej spätnej väzbe.



Samozrejme, existuje iná definícia toho, čo môže sebaúcta zahŕňať. Z tohto hľadiska však môže byť užitočnejšie používať výraz sebavedomie.

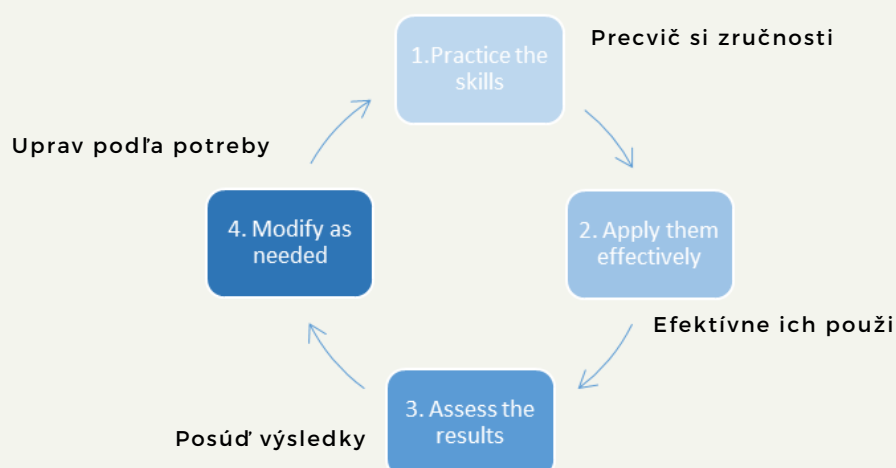


Sebadôvera môže byť definovaná ako ochota podniknúť kroky smerom k hodnotným cieľom, aj keď ste nervózni a výsledok nie je známy. Skutočné sebavedomie je sčasti odvaha, sčasti kompetencia so zdravou dávkou súcitu so sebou samým.

Ak budeme čakať, kým sa prejavia pocity dôvery, než začneme robiť veci, ktoré sú pre nás skutočne dôležité, môžeme skončiť čakaním navždy. Nečakáme, kým sa dôvera magicky objaví. Namiesto toho ho budujeme krok za krokom, činnosťou. Na prvom mieste sú činy dôvery, pocity dôvery až neskôr.

Ak chceme robiť čokoľvek s istotou – rozprávať, maľovať, športovať alebo socializovať, potom musíme robiť prácu. Musíme jednoducho precvičovať potrebné zručnosti znova a znova, kým neprídu prirodzene.

Zakaždým, keď precvičujeme tieto zručnosti, je to akt dôvery: akt spoliehania sa na seba. A keď znova a znova podnikneme kroky, aby sme mali zručnosti na dosiahnutie požadovaných výsledkov, potom si začneme všímať pocity sebadôvery. Nazýva sa to cyklus dôvery:





Naše presvedčenia o nás samých sú často formované ľuďmi okolo nás, vrátane rodiny, priateľov a mediálnych správ. Úroveň vašej sebadôvery však nie je mimo vašej kontroly. Naopak, dôvera pochádza z toho, že sa zakladáte na svojom zmysle pre seba: spomeňte si, kto ste, čo si ceníte a tvrdú prácu, ktorú ste vložili.



Sebavedomie nie je niečo, čo musíte mať v každom okamihu každého dňa. Namiesto toho je dôvera voľbou podniknúť kroky, aby ste konali v súlade s vašimi hodnotami.



Nie všetky pochybnosti o sebe sú zlá vec! Niekedy je strach signálom, že nie sme dostatočne pripravení na veľkú prezentáciu alebo pohovor. Hlas pochybností môže tiež povedať, že potrebujeme získať viac informácií, pohnúť sa iným smerom alebo si dať pauzu.

Čo nie je sebavedomie?

Niektorí ľudia sa môžu báť sebadôvery, pretože nechcú „byť blbci“ alebo zaberať príliš veľa miesta. Dôvera však nie je to isté ako narcizmus alebo arogancia



IV skutočnosti, keď sa staneme sebavedomými, často sa staneme oveľa menej zahľadení do seba. Keď sa prestaneme toľko starať o to, ako sa stretávame, môžeme venovať viac pozornosti ľuďom okolo nás.

Dôvera nie je o tom byť najhlasnejším alebo osobou, ktorá dominuje v každom okamihu. Tiež nejde o bohatstvo a symboly postavenia. Je to o zakorenení v tom, kým naozaj ste, o oslobodení mysle od obsedantných obáv a pochybností o sebe.

Dôvody nižšieho sebavedomia



- Gény a temperament
 - Životné skúsenosti
 - Trauma
 - Rodičovský štýl
- 2. • Šikanovanie, obťažovanie a ponižovanie
 - Pohlavie, rasa a sexuálna orientácia
 - Prehnané očakávania
 - Tvrdé sebahodnotenie
 - Zaujatosť strachom
- 3. • Nedostatok skúseností
 - Nedostatok zručností
 - Svet okolo nás

CVIČENIE

Venujte niekoľko minút identifikácii hlavných príčin vášho nižšieho sebavedomia.

Výhody zlepšeného sebavedomia

- Menej strachu a úzkosti
 - Väčšia motivácia
 - Väčšia odolnosť
 - Vylepšené vzťahy
- Silnejší zmysel pre autentické ja
- Vyššia celková pohoda

AKTIVITY:

Teraz, keď ste lepšie pochopili, čo sebavedomie je a čo nie je a prečo na ňom záleží, pozývame vás, aby ste si určili svoj vlastný východiskový bod vyplnením krátkej stupnice sebavedomia.
(uvedené v prílohe)



ZOZNAM ŽIVOTNÝCH ZMIEN

ZVÁŽTE, ČO BY STE ROBILI, KEBY STE MALI VÄČŠIU
SEBADÔVERU A NAPIŠTE SI „ZOZNAM ZMIEN ŽIVOTA“.

Keď si vybudujem skutočnú dôveru.....

- Tu je niekoľko spôsobov, ako budem konať inak:
- Tu je niekoľko spôsobov, ako sa k ostatným správam inak:
- Tu je niekoľko spôsobov, ako sa k sebe budem správať inak:
- Tu sú niektoré osobné vlastnosti a silné stránky charakteru, ktoré rozviním a ukážem ostatným:
- Tu je niekoľko spôsobov, ako sa budem správať inak vo vzťahoch týkajúcich sa práce, vzdelávania, športu alebo voľného času:
 - Tu je niekoľko dôležitých vecí, za ktorými budem stáť:
- Tu je niekoľko aktivít, ktoré začnem alebo ktorých budem robiť viac:
 - Tu je niekoľko cieľov, na ktorých budem pracovať:
- Tu je niekoľko krokov, ktoré podniknem na zlepšenie svojho života:

Akčné položky:

Tu je niekoľko konkrétnych krokov, ktoré môžete podniknúť na implementáciu ponaučení a nápadov, ktoré ste sa doteraz naučili:

1. Zapište si oblúbený citát o sebavedomí a vložte ho na miesto, kde ho často uvidíte.
2. Pozrite si video na YouTube o niekom, koho obdivujete a z ktorého vyžaruje sebadôvera.
3. Skúste si na deň alebo dokonca týždeň oddýchnuť od sociálnych sietí. Pozrite sa, či chuť porovnávať sa s ostatnými začína trochu ustupovať.

HOVORIME O ČINOCH A HODNOTÁCH (A ÚSPECHU)

Dôvera je predovšetkým o akcii.
Ak by bolo jednoduché konať
zoči-voči strachu,
pochybnostiam alebo
nedostatku otivácie, náš
skutočný život by mohol
vyzerať skôr ako naše
najdivokejšie sny.

Možno ste si už uvedomili, že v
niektorých oblastiach svojho
života sa cítite sebavedomo, ale
v iných už nie. V každom
prípade potrebujete ciele, inak
vášmu úsiliu nebude chýbať
zameranie a smer.

Zároveň, ak chceme čo najlepšie
šance na dosiahnutie našich
cieľov, mali by sme si najprv
ujasniť naše hodnoty. prečo? Tu
sú tri dôvody:



01

Hodnoty nám dávajú inšpiráciu a motiváciu vytrvať, robiť to, čo je potrebné urobiť, aj keď to bude ťažké.

02

Hodnoty nás vedú. Sú ako kompas: vedú naše cesty, dávajú nám smer a udržujú nás na ceste. Ak sledujeme ciele, ktoré nie sú v súlade s našimi základnými hodnotami, takmer vždy to vedie k sklamaniu a nespokojnosti.

03

Hodnoty nám poskytujú naplnenie, keď smerujeme k našim cieľom.

Hodnoty sú princípy, ktoré dávajú nášmu životu zmysel a umožňujú nám vytrvať v nepriazni osudu. Náš život však často nie je úplne v súlade s našimi hodnotami, najmä ak nám v ceste stojí nedostatok sebavedomia.

Niekedy je potrebné sa zamyslieť, aby ste zistili, ktoré hodnoty máte skutočne najbližšie k vášmu srdcu. Tu je niekoľko aktivít, ktoré vám pomôžu začať

EXERCISE 1

Select top 6 values from the List of values provided in the attachment

Cvičenie č. 1
Vyber si 6 najlepších hodnôt z
Listu hodnôt, ktorý je súčasťou
prílohy

Naša spoločnosť vo všeobecnosti definuje úspech z hľadiska dosahovania cieľov: slávy, bohatstva, postavenia a rešpektu. Tento pohľad na úspech nás nevyhnutne vtiahne do „života zameraného na cieľ“, kde sa vždy snažíme dosiahnuť ďalší cieľ.

Práve táto populárna predstava úspechu vytvára bežný problém „krehkého sebavedomia“, ktorý je veľmi bežný u vysokovýkonných profesionálov. Títo úspešní ľudia si často vytvoria silný pozitívny sebaobraz založený na ich výkone: pokiaľ podávajú dobré výkony, majú vysokú sebaúctu. Akonáhle však ich výkon klesne, ich sebavedomie klesá – z „vítaza“ na „porazeného“.

Ak žijeme svoj život riadený touto definíciou úspechu, sme odsúdení na stres a nešťastie. Preto vás pozývame, aby ste zvážili inú definíciu úspechu: Skutočný úspech je žiť podľa vašich hodnôt.

To neznamená vzdať sa svojich cieľov. Znamená to jednoducho presunúť dôraz. Namiesto toho, aby sme boli posadnutí výsledkom, nadchneme sa pre tento proces, pre to, aby sme z neho vyťažili maximum a robili to, ako najlepšie vieme.

Tento koncept je užitočný najmä vtedy, ak sú naše ciele ďaleko. Nemusíme čakať, kým ich dosiahneme, môžeme byť úspešní hneď teraz, keď budeme žiť podľa našich hodnôt.

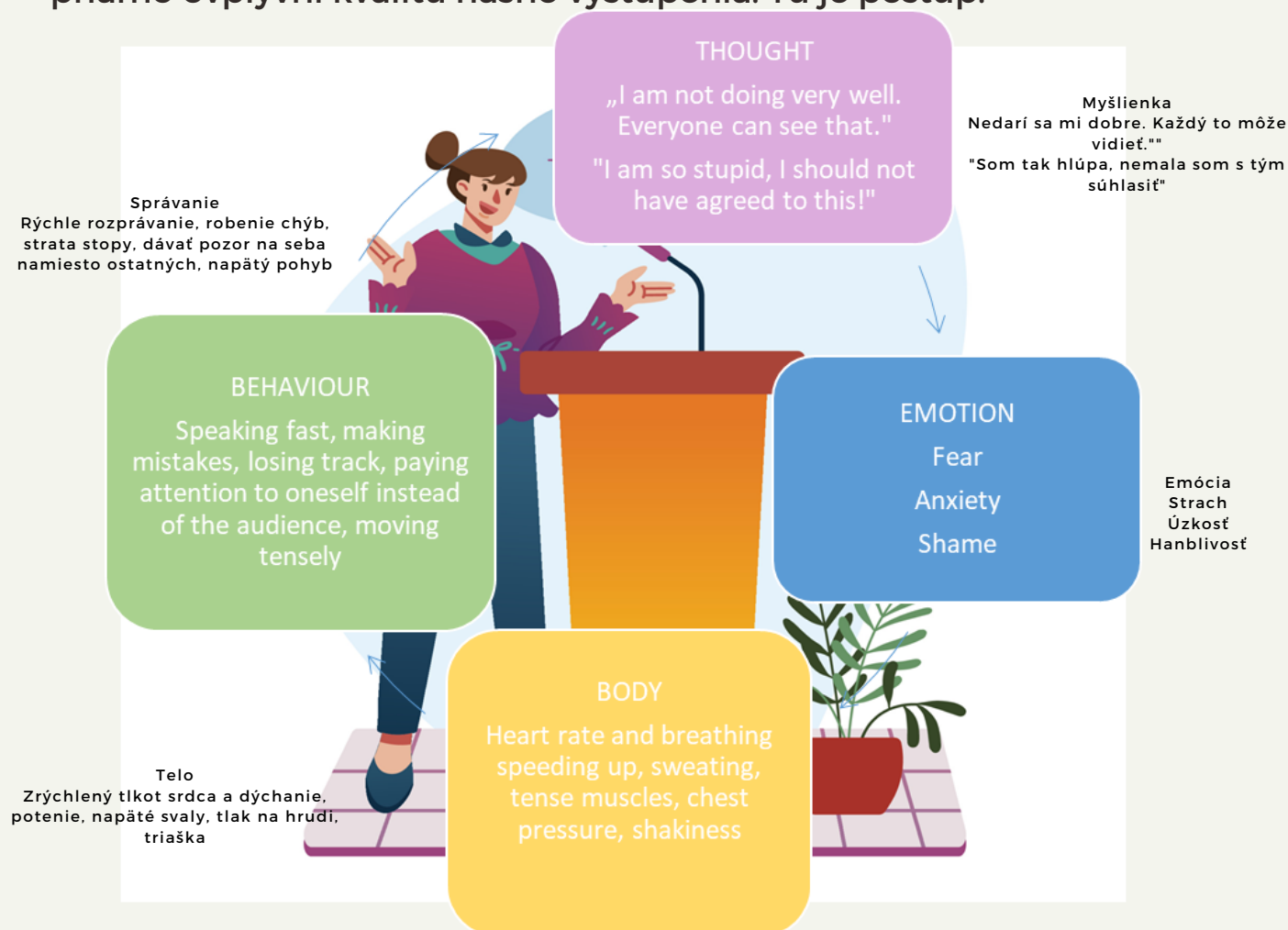
MYŠLIENKY, NEGATÍVNE VZORCE MYSLENIA, KOGNITÍVNE SKRESLENIA

Teraz, keď ste si stanovili nejaké ciele založené na hodnote, povedzme si o nástrojoch, ktoré budete potrebovať, aby ste sa k nim dostali.

Nízke sebavedomie je často založené na neužitočných alebo nepravdivých interpretáciách situácie. Tieto interpretácie sú naše myšlienky – slová alebo obrazy, ktoré prechádzajú našou myslou.

Mnohí z nás neustále bojujú s negatívnym myslením. Naše zaujatie tým najhorším scenárom sa stáva sebanaplňujúcim sa proroctvom, ktoré znižuje naše sebavedomie a bráni nám v tom, aby sme robili to najlepšie.

Naše myšlienky, emócie, telesné pocity a správanie sú navzájom prepojené. Myšlienka, ktorú máme pri prezentácii pred publikom, priamo ovplyvní kvalitu nášho vystúpenia. Tu je postup:



KOGNITÍVNE SKRESLENIA



Skreslená myšlienka alebo kognitívne skreslenie – a je ich veľa – je prehnaný vzorec myslenia, ktorý nie je založený na faktoch. To vás následne vedie k tomu, že sa na veci pozeráte negatívnejšie, než v skutočnosti sú.

Inými slovami, kognitívne skreslenia sú vaša myseľ, ktorá vás presviedča, aby ste verili negatívnym veciam o sebe a vašom svete, ktoré nie sú nevyhnutne pravda.

Zohrávajú úlohu pri udržiavaní nižšieho sebavedomia. Ako sme videli, naše myšlienky majú veľký vplyv na to, ako sa cítime a ako sa správame.

Keď tieto negatívne myšlienky považujete za fakty, môžete sa vidieť a konať spôsobom založeným na chybných predpokladoch

Robíme ich všetci a je veľmi užitočné začať si ich všímať. Keď si to všimneme, môžeme ich prestať robiť. Môžete sa naučiť identifikovať kognitívne skreslenia, aby ste vedeli, kedy si s vami vaša myseľ robí triky. Potom môžete preformulovať a presmerovať svoje myšlienky tak, aby mali menší negatívny vplyv na vašu náladu a správanie – a z dlhodobého hľadiska – na vašu sebadôveru.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NAJBEŽNEJŠIE KOGNITÍVNE SKRESLENIA SÚ

- Čiernobiele myslenie (všetko alebo nič)
- Prehnané zovšeobecňovanie
- Katastrofizácia
- Zľavy z pozitívneho
- Unáhlené závery
- Vyhlásenia „mal by“.
- Emocionálne zdôvodnenie
- Obviňovanie



EXERCISE

Now that you know the key types of cognitive distortions, see if you can recognize them in your own thinking.

1. Pick one of your goals.
2. Think about the process of chasing that goal, and list any negative thoughts and predictions that come to mind.
3. Examine each thought and see if it fits into one or more of cognitive distortion categories.

Cvičenie 1_

Teraz, keď poznáte kľúčové typy kognitívnych skreslení, zistite, či ich dokážete rozpoznať vo svojom vlastnom myslení

1. vyberte si jeden zo svojich cieľov
2. zamyslite sa nad procesom naháňania sa za týmto cieľom a uveďte všetky negatívne myšlienky a predpovede, ktoré vás napadnú
3. preskúmať každú myšlienku a zistiť, či zapadá do jednej alebo viacerých kategórií kognitívneho skreslenia

ALTERNATIVE EXERCISE

Think of a recent event that put a dent in your confidence, and write down what thoughts you had while interpreting that event. Do you notice any cognitive distortions? How did those thoughts influence your emotions, your bodily sensations and your behaviour?

Alternatívne cvičenie:

spomeňte si na nedávnu udalosť, ktorá narušila vašu dôveru, a zapíšte si, aké myšlienky ste mali pri interpretácii tejto udalosti. Všimli ste si nejaké kognitívne skreslenia? Ako tieto myšlienky ovplyvnili vaše emócie, vaše telesné pocity a vaše správanie?

Negatívne vzorce myslenia

Preformulujte negatívnu samomluvu: niekedy stačí na to, aby ste ju rozobrali, spýtať sa, či je negatívna myšlienka realistická. Tento prístup funguje obzvlášť dobre s myšlienkami na výsledky. Ak očakávate neúspech, zvyčajne sa môžete prinútiť vidieť, že úspech je tiež možný.

Chcete si položiť otázku: „Je táto myšlienka užitočná?“ Pomáha vám pri dosahovaní vašich cieľov alebo vás brzdí? Ak to nie je užitočné, pokúste sa preformulovať myšlienku pozitívnym spôsobom. Presnejšie povedané, keď máte negatívnu myšlienku, predstavte si, čo by na to povedal priateľ alebo múdry mentor.

Tieto techniky vám môžu pomôcť zbaviť sa negatívnych myšlienok:

1. Označte svoje myšlienky. Namiesto toho, aby ste povedali „Som porazený.“ povedzte: „Myslím si, že som porazený.“ alebo „Moja myseľ si myslí, že...“
2. Nechajte myšlienky odplávať. Každú negatívnu myšlienku si predstavujete ako balón a predstavujete si, že sa vznáša hore, hore a preč.
3. Ďakujem svojej mysli. Nebojujte s myšlienkou, jednoducho si ju všimnite a pomyslite si: „Ďakujem, myseľ. Ďakujem, že sa ma snažíš udržať v bezpečí.“
4. Spievajte svoje myšlienky: Skúste spievať svoje negatívne myšlienky, skúste pridať vtipné hlasy a uvidíte, čo sa stane s nábojom myšlienky.

Upokojte svojho vnútorného kritika: Pomenujte svojho vnútorného kritika, nezabudnite, že váš kritik má dobré úmysly (snaží sa vás ochrániť), pripomeňte svojmu vnútornému kritikovi, že veľakrát sa veci vyvinú dobre.



Akčné položky:

Povedzte niekomu blízkeму, že sa snažíte prerámcovať svoje negatívne myšlienky. Požiadajte ich, aby vám dali jemne vedieť, keď vás pristihnú, ako vyjadrujete sebazničujúce stanovisko.

Zamyslite sa nad časom, keď ste mali veľa negatívnych predpovedí o tom, ako niečo dopadne, a potom to dopadlo dobre. Držte sa tohto príbehu, keď nabudúce vašu myseľ zaplavia obavy z budúcej udalosti.

- Niektorým ľuďom pomáha fyzicky sa zbaviť negatívnych myšlienok. Zapište si negatívnu myšlienku na kúsok papiera, potom ho rozstrihnite a vyhodte do koša alebo opatrne spálite.

Všímavosť



Prejdime k ďalšiemu nástroju, ktorý vás privedie bližšie k sebavedomiu. Ak chcete niečo urobiť dobre, musíte byť psychologicky prítomní. Musíte byť zapojení do toho, čo sa deje.

Len keď niečo robíme dobre, je pravdepodobné, že sa budeme cítiť sebavedomí. Ale je takmer nemožné urobiť niečo dobre, ak sa nevenujeme tomu, čo robíme.

Ak chceme zo svojho života vyťažiť maximum, musíme byť plne prítomní: vedomí, pozorní a zapojení do toho, čo sa deje.

Zahrňa to zručnosť všímavosti: spojenie so svetom prostredníctvom všimania si toho, čo môžeme vidieť, počuť, dotknúť sa chuti a čuchu.

Prax vedomého dýchania je stará tisíce rokov. Je to veľmi základná, ale silná meditačná prax všímavosti. Je to jednoduchý, ale efektívny spôsob, ako rozvíjať zručnosti pri zapájaní, a môžete to robiť tak dlho, ako chcete, od tridsiatich sekúnd do tridsiatich minút.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ACTIVITY

Mindful breathing and One-minute mindfulness activities provided in the attachment

Aktivita:

Všímavé dýchanie a jednominútové činnosti všímavosti uvedené v prílohe

PRIJATIE

Prijatie môže byť spočiatku ťažké pochopiť. Ale akonáhle pochopíte, čo prijatie skutočne znamená, bude to mať obrovský rozdiel v tom, ako budete postupovať – nielen vo vašej snahe o väčšiu dôveru, ale vo všeobecnosti vo vašom živote.

Najlepší spôsob, ako pochopiť prijatie, je premýšľať o tejto rovnici:

SUFFERING = PAIN x RESISTANCE

Utrpenie = bolesť x odolnosť

Odpor je to, čo v nás vyvoláva paniku, úzkosť, nesústredenosť a väčšiu pravdepodobnosť, že počas prezentácie urobíme chyby. Často nemôžeme kontrolovať bolesť časti rovnice. Život sa deje. To, čo zvyčajne môžeme ovplyvniť, je naša reakcia naň. Tým, že sa nebudeme hromadiť bolesti s odporom, budeme mať menej utrpenia. Protijed na odpor je prijatie.

Jedným z krokov k rozvoju trvalého sebavedomia je nácvik akceptovania – našich silných stránok, našich slabostí a nás samých.

Ukážeme vám ako.

EXERCISE

Take a moment to reflect on how acceptance might help you pursue your goals from the „Life change list.“

Cvičenie:

Nájdite si chvíľu na zamyslenie sa nad tým, ako vám prijatie môže pomôcť dosiahnuť vaše ciele zo zoznamu zmien života.

Odpor neprichádza len vtedy, keď v živote čelíme bolesti. Mnohí z nás odolávajú komplimentom a šťastiu, pretože si jednoducho nemyslíme, že si ich zaslúžime.

Najmä ženy majú často odpor k uznaniu svojich predností.

Prijatie svojich silných stránok nie je o budovaní seba v porovnaní s ostatnými.

Nemusíte si hovoriť, že ste najlepší podnikateľ, manželka alebo matka.

Namiesto toho sa snažite znížiť utrpenie vo svojom živote znížením odporu.



Preto prejdeme k uznaniu VAŠICH SILNÝCH STRÁNOK:

- Komplimenty, ktoré som dostal:
- Výzvy, ktoré som prekonal:
- Dôležitú úlohu, ktorú som splnil:
- Dôležitá úloha, ktorú som riešil:
- Zručnosti, ktoré rád používam bez ohľadu na úlohu:
- Raz som pomohol niekomu inému:

Ked' skončíte, prečítajte si, čo máte napísané a snažte sa všímať si témy.

Uved'te tri svoje silné stránky:

Prijatie svojich silných stránok

Mnoho ľudí je vychovávaných k presvedčeniu, že akceptovať naše silné stránky znamená byť hrdí. Možno viete, že je niečo, v čom ste dobrí, ale v skutočnosti si nemyslíte, že je to veľký problém alebo že by to niekto dokázal.

Sebadôvera nie je to isté ako arogancia. Je to vedomie, že môžete aj naďalej konať v súlade so svojimi hodnotami, bez ohľadu na to, čo vám život prinesie.

Je v poriadku vyhrievať sa vo svojich úspechoch, aj keď je to len na chvíľu. Ak ste niekto, kto má problém akceptovať milé slová druhých, nacvičte si jednoduché „ďakujem“, keď vám nabudúce niekto zloží kompliment. Nielen, že sa budete cítiť lepšie, ale aj ostatným urobíte dobrý pocit tým, že ich neodmietnete, keď sa budú snažiť rozpoznať vaše silné stránky.

Prijatie: Slabosti a nedokonalosti



Každý má slabiny. Jednou z najťažších vecí na ich prijatí je súhlasiť s myšlienkou, že by ich mohli vidieť iní ľudia. Niekedy žijeme v strachu, že keby nás ostatní skutočne videli – naše boje, naše chyby, zlyhania – odmietli by nás.

Výskum ukazuje, že opak je pravdou. Zraniteľnosť je spôsob, akým sa spájate s ostatnými. Keď ľudia vidia, že máte obavy, strach, neporiadok alebo nedostatky, majú tendenciu cítiť veľkú úľavu a dajú vám vedieť, že aj oni. Zbaviť sa hanby a vlastniť fakt, že nie ste dokonalí, môže byť celkom oslobodzujúce.

Ak na sebe vnímate chybu, ktorá vám spôsobuje veľkú hanbu, zvážte zdieľanie s niekým, komu dôverujete. Pravdepodobne zistíte, že schopnosť žiť svoj život autenticky vám berie obrovskú váhu a približuje vás k ľuďom okolo vás.

Identifikujte VAŠE VÝZVY

- Slabé stránky, ktorých som si vedomý:
- Čo ma s najväčšou pravdepodobnosťou prinúti vzdať sa?
- Čo ma znova a znova podrazí?
- Čo mi bráni napredovať?
- Dostal som spätnú väzbu, ktorá môže naznačovať slabinu:
- Akým rolám sa vyhýbam?

Keď skončíte, prečítajte si, čo ste napísali, a skúste si všimnúť témy. Uvedte tri alebo viac svojich výziev alebo slabých stránok:



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ODPUSTITE SI

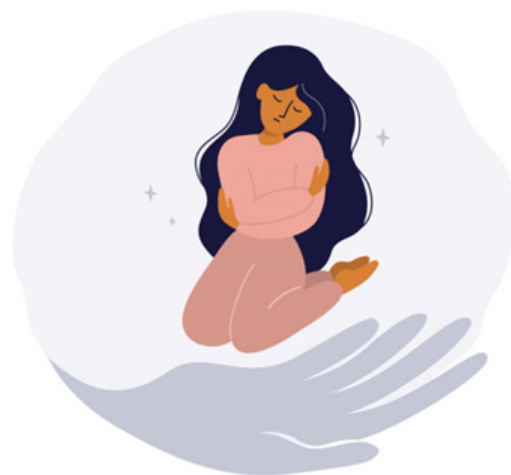
Dôvera si vyžaduje akciu a niektoré z vašich akcií sa nevyhnutne prepadnú. To, čo potom potrebujete, je odpustiť si.

Nič na vašom vzhlade, vašom rodičovstve, vašom kariérnom úspechu ani ničom inom by vás nemohlo urobiť nehodnými lásky.

Prijatie skutočnosti, že budete robiť chyby, neznamená, že sa prestanete zodpovedať. Namiesto toho vám to vyčistí myseľ, aby ste podnikli zmysluplné kroky. Ak niekomu ublížite svojou chybou, znamená to, že sa ospravedlníte a napravíte.

Keď nestrávite dni posadnutosťou tým, čo ste urobili zle, je tiež pravdepodobnejšie, že nájdete kreatívne alebo inovatívne riešenia problému. Čo je však dôležitejšie, budete cítiť viac pokoja.

Precvičujte si súcít so sebou samým



Súcít so sebou samým sú tri dôležité zložky:

- Všíímavosť: jednoducho byť si vedomý toho, že vás bolí a potrebujete pozornosť
- Láskavosť: Poskytnite si rovnaké pohodlie a povzbudenie, aké by ste mali dobrý priateľ alebo malé dieťa
- Uvedomenie si, že nie ste sami: mnoho ďalších ľudí má podobné skúsenosti. Nejde o minimalizáciu vašej osobnej situácie, ale o to, aby ste vedeli, že ťažké časy sú súčasťou ľudského stavu

Sebaprijatie

Aby sme išli za svojimi cieľmi a žili sebavedomý život,
potrebujeme sebalásku.

Sebaprijatie a sebaláska je proces a treba začať tam, kde sme.

Nie každý z nás sa bude milovať hneď na začiatku, a to je v
poriadku.

Sebaprijatie je jedným z najvdáčnejších princípov, ktoré si
môžete vo svojom živote osvojiť, a poslúži ako základ pre
zvyšok sebadôvery.

Dôležitá poznámka na záver...

Téma sebaúcty, sebadôvery a sebaprijatia je veľmi osobná.

Je úplne normálne cítiť sa trochu nepríjemne, keď o tom hovoríte,
premýšľate o tom a vykonávate cvičenia tohto modulu.

Avšak premýšľanie a rozprávanie o našom vnútornom kritikovi alebo
iných základných príčinách našej nižšej sebaúcty môže byť pre
niektorých ľudí príliš zraňujúce.

Ak sa vám to stane, vedzte, že je to tiež veľmi normálne a že sa to
stáva mnohým ľuďom. Ak tento pocit a negatívne myšlienky v
priebehu niekoľkých dní alebo týždňov neustúpia, môžete zvážiť
kontaktovanie licencovaného psychoterapeuta vo vašej oblasti, ktorý
je kvalifikovaný, aby vám pomohol nájsť cestu z tohto stavu a
pomohol vám prejsť do svetlejšej etapy vášho života. .

ZÁVER – ČO SI Z TOHTO MODULU VZIAŤ?

1. Skutočné sebavedomie je sčasti odvaha, sčasti kompetencia so zdravou dávkou súcitu so sebou samým.
2. Na prvom mieste sú činy dôvery, pocity sebadôvery až neskôr.
3. Pamätajte na svoje hodnoty. Skutočný úspech je žiť podľa nich.
4. Negatívne myšlienky sú normálne. Nebojujte s nimi, zneškodnite ich, presmerujte ich a preformulujte ich.
5. Preformulujte svoju negatívnu samomluvu.
6. Ak chcete robiť čokoľvek dobre, musíme byť všímaví. Všímavosť je schopnosť, ktorá sa dá ľahko naučiť.
7. Poznajte svoje silné stránky, poznajte svoje slabé stránky a naučte sa ich akceptovať.
8. Praktizujte seba prijatie a sebasúcitu.

ŠKÁLA SEBAVEDOMIA

Stanovme si svoj východiskový bod. Prečítajte si každý výrok na nasledujúcej strane a zakrúžkujte A, ak je to pre vás väčšinou pravda, B, ak je to pre vás niekedy pravda, a C, ak to zvyčajne nie je pravda.

Mám realistický zmysel pre svoje silné a slabé stránky. A B C

Som ochotný riskovať pre niečo, v čo verím. A B C

Plánujem a pripravujem sa na nové zážitky. A B C

Mám spôsoby, ako sa vyrovnáť so strachom a pochybnosťami. A B C

Venujem čas tomu, aby som si spomenul na svoje minulé úspechy. A B C

Neúspech považujem za súčasť života. A B C

Dokážem sa vyrovnáť s nečakanými zmenami. A B C

Je mi príjemné požiadať o pomoc a podporu. A B C

Viem, čo si v živote vážim. A B C

Moje činy sú vo všeobecnosti v súlade s mojimi hodnotami. A B C

Nevzdávam sa ľahko. A B C

Uvedomujem si, že nie každý ma bude mať rád alebo ma bude schvaľovať. A B C

Cítim svoju vlastnú hodnotu. A B C

Chápem, že neúspechy sú normálne a dajú sa očakávať. A B C

Nenabíjam sa, keď prechádzam ťažkým obdobím. A B C

Moje myšlienky ma neparalyzujú, keď skúšam niečo nové. A B C

TU JE AKO INTERPRETOVAŤ SVÉ SKÓRE:

Väčšinou A: Robíte skvelú prácu a nedovoľujete, aby vám v ceste k dosiahnutiu cenných cieľov stáli prekážky. Tento modul vám môže pomôcť naučiť sa nové zručnosti, aby ste si ešte viac zvýšili sebadôveru.

Väčšinou B: Ste presne uprostred, niekedy uznávate svoje úspechy a inokedy sa zameriavate na to, kde zaostávate. Vaše odpovede naznačujú, že sa môžete stať obeťou bežných nástrah, ktoré podkopávajú sebavedomie. Tento modul vám môže pomôcť identifikovať tieto oblasti, aby ste si mohli dôslednejšie užívať sebavedomie.

Väčšinou C: Tvoje sebavedomie je trochu neisté, ale to je v poriadku. Pamätajte, že nikto nemá neustále sebavedomie. Nástroje poskytnuté v tomto module môžu začať vašu cestu uvoľnenia sa, všimania si vašich úspechov a hľadania spôsobov, ako zvládnuť neúspechy

ZDROJE A ĎALŠIE ČÍTANIE

Sebaúcta: Osvedčený program kognitívnych techník na hodnotenie, zlepšovanie a udržiavanie vlastnej sebaúcty od Matthew McKay, Ph.D. a Patrick Fanning

Pracovný zošit Sebadôvera: Sprievodca prekonaním pochybností a zlepšením sebaúcty od Barbary Markway, PhD a Celie Ampel

The Confidence Gap: From Fear to Freedom od Russa Harrisa

Pracovný zošit sebalásky pre ženy: Uvoľnite pochybnosti o sebe, vybudujte si súcit so sebou a objímte, kto ste (Pracovné zošity seba pomoci pre ženy) od Mega Logan, MSW, LCSW

Zoznam hodnôt

Vyberte 6 hodnôt, ktoré s vami najviac rezonujú.

Prijatie	Viera	Optimismus
Dobrodružstvo	Rodina	Originalita
Nesebeckosť	Voľnosť	Trpezlivosť
Asertivita	Priateľstvo	Mier
Autentickosť	Štedrosť	Vytrvalosť
Krása	Vďačnosť	Osobný rast
Statočnosť	Rast	Hra
Starostlivosť	Šťastie	Praktickosť
Výzva	Harmónia	Produktivita
Súcit	Zdravie	Rozum
Prínos	Úprimnosť	Spôľahlivosť
Prispôsobovanie	Ľudskosť	Vynaliezavosť
Dôvera	Humor	Risk
Spolupráca	Samostatnosť	Bezpečnosť
Spájanie	Intuitívnosť	Servis
Kreativita	Radosť	Ticho
Zvedavosť	Opodstatnenosť	Jednoduchosť
Závislosť	Milosť	Zručnosť
Dôstojnosť	Vedomosti	Duchovnosť
Disciplovanosť	Vedenie	Spontánnosť
Empatickosť	Učiteľnosť	Stabilita
Energickosť	Láska	Sila
Nadšenie	Lojalita	Namyslenosť
Rovnosť	Majstrovstvo	Porozumenie
Etika	Materstvo	Unikátnosť
Excelentnosť	Významovosť	Dôveryhodnosť
Nadšenie	Všímavosť	Pravdivosť
Expresívnosť	Príroda	Vitanie ducha
Spravodlivosť	Otvorenosť	Múdrosť

CIELE SEBA dôvery

Nižšie sú uvedené niektoré kategórie, v ktorých by ste mohli zvážiť ciele týkajúce sa sebavedomia. Nájdite si čas na premyslenie a urobte si poznámky na určené miesto.

Môžete mať ciele v každej z uvedených oblastí alebo možno budete chcieť vybrať iba jednu oblasť, na ktorej budete pracovať. Pravdepodobne zistíte, že keď získate dôveru v jednu oblasť, prenesie sa aj na ostatné.

PRÁCA

Ak by ste mali istotu, že vo svojej kariére budete naplno žiť podľa svojich hodnôt, akú prácu by ste robili? Aké druhy príležitostí by ste prijali? Aká by bola vaša úloha? Aký by ste mali vzťah k svojim spolupracovníkom a obchodným partnerom? Nižšie si stanovte konkrétne, realistické ciele založené na hodnotách.

VZŤAHY

Ak by ste mali istotu, že budete naplno žiť svoje hodnoty vo vzťahoch s rodinou a priateľmi, čo by ste robili? Pristupovali by ste ku konfliktom inak? Stanovili by ste si silnejšie hranice? A čo váš milostný život – čo by ste robili, keby ste mali neobmedzenú dôveru? Nižšie si stanovte konkrétne, realistické ciele založené na hodnotách.

RODIČOVSTVO

Ak by ste mali istotu, že budete naplno žiť svoje hodnoty ako rodič, čo by ste robili? Zapojili by ste sa inak do života svojich detí alebo by ste im inak modelovali? Zvolili by ste iný prístup k disciplíne? Nižšie si stanovte konkrétne, realistické ciele založené na hodnotách.

CIELE SEBA dôvery

RODINA

Ak by ste mali istotu, že vo vzťahoch s rodičmi, súrodencami a ostatnými členmi rodiny budete naplno žiť svoje hodnoty, čo by ste robili? Nižšie si stanovte konkrétne, realistické ciele založené na hodnotách.

SPOLOČENSTVO

Ak by ste mali istotu, že budete naplno žiť svoje hodnoty vo vašej komunite, čo by ste robili? Do akých káuz alebo organizácií by ste sa zapojili a aká by bola vaša úloha? Ako by ste sa spojili s ostatnými a zmenili by ste spôsoby, ktoré sú pre vás najzmysluplnejšie? Nižšie si stanovte konkrétne, realistické ciele založené na hodnotách.

ZDRAVIE

Ak by ste mali istotu, že budete naplno žiť svoje hodnoty, pokiaľ ide o vašu fyzickú a duševnú pohodu, čo by ste robili? Zapojili by ste sa do telocvične alebo cvičenia, bez ohľadu na to, čo si ľudia môžu myslieť? Komu by ste varili a jedli rôzne jedlá? Vrátili by ste sa k starému koníčku alebo činnosti, ktorá vám vždy pomáhala vysporiadať sa so stresom, aj keď už v tom možno nie ste tak „dobrí“? Nižšie si stanovte konkrétne, realistické ciele založené na hodnotách.

UŽÍVANIE ŽIVOTA

Existujú nejaké iné spôsoby, ako sa brániť v užívaní si života kvôli nedostatku sebavedomia? Ak sú veci, ktoré by ste skutočne chceli robiť, ale nenašli ste v nich sebadôveru, napíšte ich nižšie vo forme konkrétnych, realistických cieľov založených na hodnotách.

MYSLNÉ DÝCHANIE

Teraz si prečítajte pokyny dvakrát, aby ste vedeli, čo robíte, a potom to vyskúšajte.

- Nájdite si pohodlnú polohu (najlepšie sedíte vzpriamene, s vystretým chrbtom a chodidlami na zemi).
- Zatvorte oči alebo sa pripevnite na miesto, podľa toho, čo uprednostňujete.
- Urobte niekoľko jemných, pomalých a hlbokých nádychov.
- Sústreďte sa na vyprázdnenie pľúc. Jemne a pokojne vytlačte každý posledný kúsok vzduchu, kým sa vaše pľúca úplne nevyprázdnia, a potom im dovoľte, aby sa samy naplnili.
- Nie je potrebné sa zhlboka nadýchnuť. Akonáhle sú vaše pľúca prázdne, automaticky sa naplnia. Zistite, či môžete jednoducho dovoliť, aby sa to stalo, namiesto toho, aby ste to nútili.
- Pozorujte svoje dýchanie, akoby ste boli zvedavý vedec, ktorý sa s niečím podobným ešte nestretol. Všimnite si každý malý pocit: vzduch sa pohybuje dovnútra a von z nosových dierok, zdvíhanie a klesanie ramien, zdvíhanie a spúšťanie hrudného koša, dvíhanie a klesanie brucha. Všimnite si, ako všetky tieto prvky bez námahy interagujú.
- Po prvých desiatich nádychoch a výdychoch dovoľte svojmu dýchaniu nájsť svoj vlastný prirodzený rytmus. Netreba to stále kontrolovať.
- Vašou výzvou je udržať pozornosť na vašom dychu, pozorovať, ako prúdi dovnútra a von z vášho tela. Ako to robíte, nechajte svoje myšlienky plávať ako listy v potoku.

MYSLNÉ DÝCHANIE

- Z času na čas vás vaša myseľ pripúta a vytiahne z cvičenia. Necháte sa vtiahnuť do všetkého a všetkého, od dávnych spomienok cez sny až po to, čo máte na večeru. Je to prirodzené a normálne a bude sa to diať aj naďalej. Zakaždým, keď si uvedomíte, že ste boli chytení, jemne to uznajte a znova sa zamerajte na svoj dych. (A ak vás vaša myseľ začne biť za to, že to nerobíte dostatočne dobre, poďakujte sa za tieto myšlienky a pokračujte v cvičení.)
- Ak sa objavia nepríjemné pocity, ako je frustrácia, nuda, netrpezlivosť, úzkosť alebo bolesť chrbta, ticho ich priznajte. Povedzte si: ‚Tu je frustrácia‘ alebo ‚Tu je nuda‘. Potom sa znova zamerajte na svoj dych.
- Je pravdepodobné, že vaša myseľ bude pravidelne reptáť alebo protestovať. Spočiatku vás tieto myšlienky zaujmú a vytrhnú z cvičenia. Ale naozaj nie sú problém. Bez ohľadu na to, koľkokrát vás vaša myseľ pripúta, hneď ako si to uvedomíte, uznajte to, odpútajte sa a znova sa zamerajte na dych. Zakaždým, keď to robíte, budujete cennú zručnosť: schopnosť udržať pozornosť.
- Keď uplynie váš čas, rozšírte svoje povedomie a zapojte sa do sveta okolo vás. Zamerajte sa na svoj dych, zapnite aj svetlá na svojom tele a svojom prostredí: zatlačte nohy na podlahu, posadte sa vzpriamene, poriadne sa natiahnite a všímajte si, čo vidíte, počujete, čoho sa dotýkate, ako chutíte a cítite.

JEDNOMINÚTOVÁ Vší mavosť

Tu je niekoľko cvičení všímavosti, ktoré môžete vyskúšať a ktoré vám zaberú len chvíľu.

1. Zhlboka sa nadýchnite, predstavte si, že pri nádychu vdychujete biele svetlo a pri výdychu vydychate tmavé oblaky.
2. Pohladkajte svoju mačku alebo psa a ponorte sa do pocitov, keď sa vaša ruka dotýka jej srsti. Nechajte bezpodmienečne láskyplný pohľad vášho domáceho maznáčika preniknúť hlboko do vášho vnútra.
3. Vykonajte toto cvičenie „5-4-3-2-1“, ktoré zapojí všetky vaše zmysly: Zaznamenajte si päť vecí, ktoré vidíte, štyri veci, ktoré môžete počuť, tri veci, ktorých sa môžete dotknúť, dve veci, ktoré cítite, a jednu vec môžete ochutnať.
4. Predstierajte, že musíte napísať list priateľovi, v ktorom opíšete prítomný okamih s čo najväčším počtom evokujúcich detailov. Čo si všímaš okolo seba? Ako by ste nastavili scénu?
5. Zamerajte sa na chvíľu na každú časť svojho tela od prstov na nohách až po hlavu a pri každom nádychu premýšľajte o sebe: „Nech sú moje nohy v pokoji.... Nech sú moje lýtky v pokoji.... Nech sú moje kolená v pokoji. jednoduchosť“ a tak ďalej.
6. Venujte počas jedla minútu, aby ste odložili rozptýlenie a sústredte sa na zážitok z jedenia. Pomaly si všimnite chuť a štruktúru jedla, jeho farby a arómy. Všimnite si vďačnosť, ktorú cítite za jedlo.

JEDNOMINÚTOVÁ Vší mavosť

7. Predstavte si prúd tečúci okolo vás. Zakaždým, keď sa vám v hlave objaví myšlienka, predstavte si ju ako list na potoku, ktorý pomaly prechádza okolo a mizne.

8. Myslite na svoje ruky. Čo pre vás dnes urobili vaše ruky? Všimnite si akékoľvek obavy alebo úsudky o každej ruke. Aké pocity práve teraz cítite vo svojich rukách? Nechajte svoje myšlienky prichádzať a odchádzať.

9. Vyberte si predmet vo svojom okolí a predstierajte, že ste ho ešte nikdy nevideli. S otvorenosťou a zvedavosťou si všimnite jeho farbu, štruktúru, tvar a tieň.



PROJECT WOBIS INFO

**Enhancement of
Rural Women's Associations
as a Chance for
Growth of Women
Entrepreneurship**

**WEB PAGE
www.wobis2022.eu**

**FACEBOOK PAGE
WOBIS**

WOBIS



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



