

Je vaše sebedůvěra zdravá?



Ve svých životech nevytváříme jen vztahy s druhými, ale také sami se sebou. Často se však v první řadě zaměřujeme na vztahy se svými blízkými, kolegy a přáteli, již se však nezabýváme tím, jaký vztah máme sami k sobě. Mnoho lidí, zejména věřících, bylo také učeno, že milovat sebe více než ostatní je špatné a že je nutné se více zaměřovat na pomoc a milování druhých, než na sebe samotné.

Nyní si představte studnu, která je prázdná. Není v ní žádná voda. Jak taková studna může dávat dobro, tedy vodu, ostatním? A nebo je ve studně nekvalitní voda, jak prospěje ostatním? Vždyť, nejprve musí být studna plná vody, musí být čistá, aby dávala druhým dobré. Stejně tak je tomu s lidmi. Jen když jsme vyrovnaní a šťastní, můžeme dávat ostatním. Zbývá nám totiž ta energie, kterou jinak investujeme do řešení svých vlastních problémů. Sebeláska je tedy zdravý stav naší duše, jak však poznat, zda se milujeme, a hlavně, zda se milujeme správně? Jak poznat, že jsme pramen čistý?

Naše sebeláska je stálá a neměnná

Prvním znakem, jak čistotu své sebelásky můžete rozpoznat, je její vlastní stálost. Představte si, že uděláte chybu a kvůli ní přijmete o peníze. Budete si nadávat a nebudete si moci přijít na jméno? Tehdy je vaše sebedůvěra nezdravá, protože se přijímáte, pouze když jste dobří, někdy až bezchybní. Samozřejmě, že je správné se nad vlastními chybami zamyslet. Dojít k závěru, proč se nám chyba stala, a hlavně, co udělat pro to, aby se neopakovala. Pokud však máte zdravou sebedůvěru, nebudete se obviňovat několik dní, měsíců nebo let za své chyby.

Naše sebedůvěra pramení přímo z nás

Řekněte, jak získáváte vlastní sebedůvěru? Pochvalou ostatních? Povzbuzením od blízkých? Nebo ji prostě nepotřebujete získávat? Často se soustředíme na uspokojování ostatních jen proto, abychom byli pochváleni. Na základě získané pochvaly nám stoupá i sebedůvěra a víra v nás samotné. To je však krátkodobé řešení, které z nás dělá otroky ostatních. Uspokojujeme ostatní, mnohdy děláme to, co nechceme, sledujeme reakce ostatních – to vše jen proto, abychom dostali pochvalu či náznak ocenění. A proč otroctví? Proto, že jsme závislí na názoru ostatních, místo toho, abychom dostatečně důvěřovali sami sobě, i když druhé neuspokojíme.

Máme zdravý emoční svět

To, co dnes vidíte a jaký život žijete, je pouze zrcadlem vašeho emočního světa. Pokud jej máte zraněný a pochroumaný, nemůžete očekávat, že budete sebevědomí a šťastní

jedinci. Je tedy nutné zjistit své [emoční rovnice](#) , které se týkají vaší sebedůvěry, a ty otočit ve svůj prospěch. Lidé, které trápí nízká sebedůvěra, obvykle mají následující emoční rovnice:

Ostatní mě přijímají, jen když jsem nejlepší (dobrý).
Jsem závislý na názoru ostatních.
Ostatní jsou důležitější než já.
Nemám rád/a konflikt.
Nejsem důležitý.
Nevěřím sám/a v sebe.
Jsem k ničemu.
Mám nedostatek lásky.

Sebedůvěra jedince je pro jeho život zcela zásadní. Pokud je totiž jeho vlastní svět zdravý, mohou být zdravé i vztahy s ostatními. A jak všichni víme, vztahy s ostatními jsou v našem životě na prvním místě. Pokud tedy objevíme lásku sami k sobě, otevřou se nám další dveře, které nám ukáží svět plný porozumění, milování a pomoci ostatním.

Pokud chcete sami na sobě zapracovat, najměte si [kouče](#), který vám pomůže odhalit kořen vaší nízké sebedůvěry.



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindssoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)