

Nebojte se sebevědomí



Někteří z nás jsou od útlého dětství vedeni k sebevědomí, někteří z nás mají psychickou výbavu horší a naopak jsou od svých rodičů sráženi k zemi. Osobně tvrdím, že zdravé sebevědomí je podmínkou k milování ostatních a není možné se nemít rád, přitom dávat ze sebe ostatním. Jak říká můj kolega, [Aleš Kalina](#), jsme jako pramen, který když je vyschlý, nemůže napojit ostatní. Zjistila jsem však, že mnozí z nás mají sebevědomí zapsané s negativním emočním znaménkem. Co to znamená? Například to, že sebevědomí jedinci jsou sobci, egocentrici, kteří zneužívají druhé. Pojdme se tedy dnes podívat na to, co je zdravé sebevědomí a jak ho získat.

Co je vlastně sebevědomí?

Zkuste si to slovo „rozsekat na části“. Sebe-vědění. Můžeme jej tedy klasifikovat jako „uvědomování si sám/sama sebe“. Uvědomění, to znamená náhled na nás samotné. Jak to tak vypadá, sebevědomí není nic jiného než hodnocení nás samotných pomocí dostupných informací, které máme k dispozici v naší hlavě. Otázkou zůstává, co je to za informace a hlavně, jak se nám do té hlavy dostaly?

Jak vzniká naše sebevědomí?

Výše uvedená otázka má jednoduchou odpověď. Náhled na nás samotné se z 80% vytváří v našem dětství. A řekněte, kdo na nás během prvních let měl největší vliv? Ano, správně, naši rodiče. To, co dnes od své vlastní hlavy posloucháte z hlediska vašeho sebevědomí, je pouze hlas vašich rodičů. Představte si v hlavě magnetofonovou pásku s názvem „máma“ nebo „táta“, která se vám za určitých situací spouští a jede pořád dokola...

„Jsi k ničemu“
„Nikdy nedotáhneš nic do konce“
„Nejsem tak dobrý“
„Má práce nemá smysl“
„Být dobrý je normální“
„Stejně tě takového nikdo nebude chtít“
„Mluvíš nesmysly“
„Podívej se na sebe, jak vypadáš“
„Máš ošklivý zadek“

Řekněte mi, kolik toho od své vlastní hlavy každý den posloucháte? A doopravdy si myslíte, že informace, které posloucháte, jsou vaší vlastní výrobou? Jednoduše máte nevhodně nastavené Emoční rovnice, které je nutné za pomoci [zkušeného kouče](#) odstranit.

Jak tedy vypadá nezdravé a jak naopak zdravé sebevědomí

Bohužel se v naší společnosti vyskytují jedinci, kteří jsou sice sebevědomí, ale přitom škodí jiným. Tomu já osobně říkám sebevědomí nezdravé, neboli postavené na špatných základech. Pokud máte nezdravé sebevědomí, chováte se následujícím způsobem:

- ✓ Povyšujete se nad druhé
- ✓ Ukazujete všem, jak jste dobří
- ✓ Nerespektujete druhého
- ✓ Povyšujete se nad lidmi, kteří jsou profesně či lidsky „výše“ než vy
- ✓ Nejste empatictí
- ✓ Hledíte pouze na sebe a nedbáte na pohodu druhých
- ✓ Jste bezohlední na silnici
- ✓ Posmíváte se druhým za jejich slabosti
- ✓ Nedokážete si přiznat chybu a stojíte si na svém i přesto, že o chybě víte
- ✓ Trpíte závislostí na dobré postavě, svalech, vzhledu
- ✓ Neobejdete se bez luxusního automobilu a všech materiálních vymožeností

Naopak, pokud máte sebevědomí zdravé, chováte se následujícím způsobem:

- ✓ Milujete sami sebe, avšak dokážete si přiznat chybu
- ✓ Respektujete své potřeby a touhy, avšak neprosazujete si je na úkor druhých
- ✓ Nasloucháte druhým, i když jste jiného názoru
- ✓ Pečujete o své tělo, avšak nejste závislí na svém vzhledu
- ✓ Není pro vás důležité, zda máte dražší vůz než soused, ale zda se cítíte [v pohodě](#)
- ✓ Nepotřebujete mít stále nové modely aut a jiných materiálních vymožeností
- ✓ Respektujete slabší a dokážete se příjemně pobavit i s paní u pokladny
- ✓ Není vám jedno, jak se cítí lidé kolem vás

Pokud se dnes bráníte sebevědomému vystupování a nechcete se zařadit mezi ty „sebevědomé sobecké neurvalce“, začněte rozlišovat, co je [sebevědomí](#) zdravé a nezdravé. Můžeme sami sebe milovat a přitom dávat druhým dobré. Můžeme mít dostatek peněz a přitom se perfektně pobavit s prodávacem u stánku. Můžeme mít dobrou postavu, avšak nemusíme ji každému ukazovat. [Milovat sám sebe](#) je podmínkou našeho štěstí. Avšak povyšovat sebe nad druhé, to se často stává spíše naším prokletím, než výsadou.

Přečtěte si také:

[Opravdu pro mě není žádný partner?](#)

[Odhalte své vnitřní biče](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Uzdravte své sebevědomí“](#)

[ZDARMA měsíčník osobního růstu „Furt v Pohodě“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

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