

Příčiny nízkého sebevědomí – I.díl



Nízká sebedůvěra je jednou z častých příčin našich depresivních myšlenek. Nemáme se rádi, všechno děláme špatně a všichni vědí všechno lépe než my samotní. Jsme schopni prosedět půlku života u televize a brečet u romantických filmů, u kterých si přejeme být jako ti hlavní hrdinové. Hledat si prince či princeznu však nejdeme, kdo by nás přece takové, jací jsme, chtěl. Nízké sebevědomí je stejné jako shnilý základ mého domu. Vše na něm stojí, z něj vše vyrůstá a přitom je to základ vrtkavý. Zdravá sebeláska je tedy základem našeho úspěchu nejen v práci, ale i v našich vztazích, zdraví a penězích. Jak chcete každý týden chodit cvičit a zdravě jíst, když vaše tělo nesnášíte? A jak chcete být rovnocenným protějškem partnerovi, pokud sami sebe nesnášíte? Naše sebevědomí a hlavně jeho pochroumání mají své příčiny a to, že si o sobě myslíme samá negativa, nám v hlavě nevzniklo jen tak.

Kdy se naše sebevědomí utváří?

Samozřejmě, že v našem dětství. Bývá „upečeno“ přibližně v deseti až dvanácti letech a tím tvořitelem našeho názoru na sebe jsou samozřejmě naši rodiče. Jistě mi dáte za pravdu, že v době narození si o sobě nemyslíme, jak jsme neschopní a tak je jasné, že klima, ve kterém vyrůstáme, nám buď pomůže nebo je pro nás naopak destruktivní. Následky nevhodné výchovy rodičů si poté neseme celý život.

Srážec sebevědomí #1 – Nenechají vás dělat věci po svém (nebo je dokončit)

Naše matky byly často nervózní a neměly moc času ani trpělivosti na naše učení. Mohla bych počítat desítky klientů, kteří mi všichni řekli to samé – matka/babička mě nenechaly dodělat moji práci, vytrhly mi například jehlu z ruky a řekly: „ Prosím tě, nech to, já to dodělám“.. „Takhle bychom tu byli do večera“... „Radši to po tobě dodělám/předělám“...

Co asi takovému jedinci vzniká v hlavě? Například toto:

Nic nedotáhnu do konce.
Co vytvořím, je stejně špatně.
Moje práce nemá smysl.
Co vytvořím, se blízkému stejně nelíbí.
Jsem moc pomalý.
Neumím dělat tak, jak bych chtěl/a.

Jedinec, který má výše uvedené výroky v hlavě, nemůže být sebevědomý člověk, který vše hravě zvládá. Raději nechá ostatní za něj práci udělat, nebude se pouštět do nových a neznámých kroků. Bude se podceňovat a nikdy nebude ten, který bude v práci aktivní.

Srážec sebevědomí #2 – Se svým vzhledem na toho kluka/holku zapomeň

V určitém věku se nám začne líbit [druhé pohlaví](#), to je přece normální. Co se však stane, když nám rodiče začnou naše dětské lásky rozmlouvat, podkopávat naše rozhodnutí? Častokrát se stává, že rodiče zasahují dětem do jejich prvních vztahů a mívá to katastrofální následky. Konkrétně na vesnici dodnes funguje určité kastování a holka z chudé rodiny přece nemůže žít se synem starosty. Nebo dcera bývalého člena StB nemůže mít přece za přítele syna chartisty. Anebo stačí jen poznámka otce, že s takovým obličejem si náš Láďa hezkou holku nenajde. „Raději koukej po ošklivých, ale hodných“, končí často rodinné debaty... Lidé na základě mluvení [rodičů](#) do jejich vztahů získávají následující nastavení:

Na kluka/holku svých snů nemám.
Pro kluka/holku nejsem dost dobrá.
Jsem ošklivá.
Jsem pro vztah nevhodná/nevhodný.
Opravdová láska neexistuje.
Láska přináší bolest.
Pro muže jsem nepřitažlivá.
Hezký partner znamená riziko.

Přátelé, hledejte si s tímto nastavením nového partnera podle svých představ! Dala bych ruku do ohně za to, že partnera či partnerku podle svých představ prostě neseženete a skončíte s tím prakticky hodným, ač nemilovaným protějškem.

Srážec sebevědomí #3 – Podívej se na Pepíka/Julinku od vedle

Dodnes děkuji svým rodičům, že mě s nikým nesrovnávali. Tento zcela nevhodný přístup porovnávání s ostatními má zcela zásadní význam na naše sebevědomí. Když jsou všichni lepší než já, jak si mám sama sebe vlastně vážit? Jak můžu být na sebe pyšná, když je neustále poukazováno na to, jak to ostatní dělají lépe než já? A tak nám v našem emočním nastavení vznikají následující [Emoční rovnice](#):

Všichni jsou lepší než já.
Názory ostatních jsou lepší než ty moje.
Nic neudělám správně.
Ostatní holky jsou hezčí než já.
Mám nízkou hodnotu.

Jedinci s tímto nastavením často končí v drogové či alkoholické komunitě, protože nemají vlastní identitu. Ta se jim ztratila v době, kdy jim bylo neustále předkládáno, jak jsou všichni lepší než my sami. Tito lidé také často nejsou schopni prosazovat své názory, být společenší, hledat si kvalitní práci, [dobrého partnera](#)...

Přečtěte si také:

[Váš budoucí partner a dospělost](#)

[A víte vůbec jakého partnera chcete?](#)

Stáhněte si:

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

[E-kniha „30 partnerských testů“](#)



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

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.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.