

Uwierz w siebie!

Z poczuciem własnej wartości jest jak ze sprawnością fizyczną – jeśli chcemy je udoskonalić, musimy ćwiczyć tak długo, aż osiągniemy satysfakcjonujące nas efekty.

Poczucie własnej wartości to taki stan, który możemy w sobie ciągle ulepszać, rozwijać i wzmacniać. Z charakterem zresztą jest podobnie – jeśli chcemy go właściwie ukształtować, powinniśmy ćwiczyć tak długo, aż osiągniemy satysfakcjonujące nas efekty.

W myśl logodydaktyki, koncepcji wspierającej rozwój człowieka, poczucie własnej wartości to podstawowa cecha charakteru zasługująca na wszystko, co dobre, to poczucie godności, ważności, niepowtarzalności, prawo do szczęścia i miłości zarówno dla siebie, jak i własnego

postępujemy a nasze zachowania z kolei wypływają z poczucie własnej wartości.

Lepiej poczuć się ze sobą i w relacjach z innymi

Jeśli ufamy swojemu umysłowi, podejmujemy konkretne proaktywne działania, a tym samym sprawiamy, że podnosimy jakość życia. Jednym słowem – działamy, szukamy rozwiązań, nie poddajemy się przeciwnościom losu. Jeśli nie ufamy swojemu umysłowi, jesteśmy mniej świadomi własnych działań,

a więc bierni – co za tym idzie – mniej wytrwali w pokonywaniu trudności. Nie działamy, poddajemy się temu, co przynosi życie, doświadczamy niepowodzeń i tym sposobem zamykamy błędne koło myślenia, że jesteśmy „do niczego”. Nie dostrzegamy w danej sytuacji, że pewne niepowodzenia wynikają z tego, że być może nie działamy na poziomie swoich najwyższych możliwości.

Często dzieje się tak dlatego, że nie ufamy swoim umiejętnościom, nie dajemy sobie szansy na wykazanie się. Jeśli działamy w oparciu o schemat, w którym ufamy sobie,

Esencją poczucia własnej wartości jest zaufanie do własnego umysłu i przekonanie, że zasługujemy na szczęście.

ciała. To „wdrukowane” do podświadomości pozytywne informacje o sobie, właściwa i wysoka, ale jednocześnie adekwatna samoocena. Esencją poczucia własnej wartości jest zaufanie do własnego umysłu i świadomość, że zasługujemy na szczęście. Potęgą tego stwierdzenia polega na tym, że nie jest ono osądem czy przekonaniem, ale przede wszystkim czynnikiem motywacyjnym, który nas inspirowuje do określonego zachowania. Określiłabym to układem sprzężenia zwrotnego, aczkolwiek poczucie własnej wartości wpływa na to, jak



Tekst:

Agnieszka Kazuś-Musiał

Prezeska DBL Wynajem Odzieży Roboczej Sp. z o.o., właścicielka Kazus Partner, laureatka Konkursu Kobieta Przedsiębiorcza Wielkopolski 2012

wzmacniamy poczucie własnej wartości. Wytrwale realizujemy nasze cele, wierzymy w siebie, działamy, zwiększamy szansę na osiągnięcie sukcesu. Szanujemy siebie i wymagamy, aby inni odnosili się do nas z szacunkiem, wysyłamy sygnały i zachowujemy się w sposób zwiększający prawdopodobieństwo, że inni będą reagować podobnie. Nasze pierwotne przekonanie potwierdza się i umacnia.

Jeśli działamy w oparciu o schemat przeciwstawny – doznając porażki, popadamy w rolę ofiary, nie wyciągamy wniosków z własnych błędów, nie szanujemy siebie i innych, a tolerowanie braku grzeczności traktujemy jako rzecz oczywistą.

Poczucie własnej wartości ma ogromny wpływ na wszystkie obszary naszego życia: nasze zachowanie się w miejscu pracy, nasze relacje z ludźmi, nasze osiągnięcia osobiste, w kim się zakochujemy, jak odnosimy się do naszych partnerów, dzieci, przyjaciół i – a może przede wszystkim – czy jesteśmy szczęśliwi.

Jak rozwijać poczucie własnej wartości?

Co zatem robić, aby rozwijać poczucie własnej wartości? Oto niektóre z technik:

- Powtarzać sobie często: kocham, lubię siebie.
- Mówić o sobie dobrze i nie pozwalać, aby inni mówili o mnie źle.
- Celebrować swoje sukcesy.
- Nie bać się nieznanego, sięgać po kolejne wyzwania.
- Zdobywać nowe umiejętności.
- Za każdym razem po zrealizowaniu czegoś z listy zadań na dzień, „odhaczyć” ten punkt.
- Traktować swoje ciało z miłością.
- Nie robić czegoś, na co nie mamy ochoty, co jest wbrew naszym wartościom tylko po to, aby ktoś nas lubił, kochał, nie opuścił.
- Wybaczając sobie i innym.



Poczucie własnej wartości ma ogromny wpływ na wszystkie obszary naszego życia: zachowanie się w miejscu pracy, relacje z ludźmi, osiągnięcia, w kim się zakochujemy, jak odnosimy się do naszych partnerów, dzieci, przyjaciół i – a może przede wszystkim – czy jesteśmy szczęśliwi.

- Nie zadawać się z ludźmi, którzy nas niszczą lub wpływają demotywująco.
- Z wdzięcznością przyjmować komplementy.
- Stanąć przed lustrem i powiedzieć do siebie: kocham cię i zrobię wszystko, żebyś był/a szczęśliwy/a. Zadbam o twoje poczucie własnej wartości, twoje ciało, umysł, duszę.
- Pomyśleć o sobie, jak o małym dziecku i przypomnieć sobie, jak się opiekuje małym dzieckiem. Rozwinąć w sobie opiekuńczy głos.
- Zweryfikować na nowo swój scenariusz rodzinny, w którym zostaliśmy wychowani. On nie musi być nadal aktualny.
- W kontekście pracy nad sobą zrobić listę zadań, podzielić je na mniejsze etapy i zweryfikować postępy. Cieszyć się z każdego najmniejszego sukcesu.

Warto pamiętać, że to my sami mamy wpływ na rozwój poczucia własnej wartości. Nie wzmocnimy go w tydzień ani w miesiąc. Wystarczy jednak pamiętać, że w zależności od posiadanego poziomu potrzebujemy adekwatnego czasu do jego rozwoju. Budujące jest, że nad poczuciem własnej wartości możemy systematycznie pracować i je rozwijać, dokładnie tak samo, jak każdą inną umiejętność. ■

Agnieszka Kazuś-Musiał podczas wrześniowego Kongresu Kobiet będzie uczestniczką Panelu „Mała przedsiębiorczość – siłą regionu” w Centrum Przedsiębiorczości i Innowacji.

Bibliografia

„Logodydaktyka – Droga rozwoju”
Iwona Majewska Opiełka, GWP 2013