




RADNA SVESKA

Oснаžena žena



Kako da
povećate svoje
samopouzdanje i
samopoštovanje





"Nikada ne zaboravi da si snažna žena. Tvoja snaga dolazi iz unutrašnjosti, iz tvog srca i tvoje volje da se suočiš sa svetom s osmehom"

"Snažna žena je ona koja svoju ranjivost pretvara u snagu. Ona raste kroz izazove i izgrađuje mostove tamo gde drugi vide zidove."

"Snažna žena je ona koja je pronašla svoj glas u svetu punom buke. Njena snaga leži u sposobnosti da izrazi svoje istinsko ja."

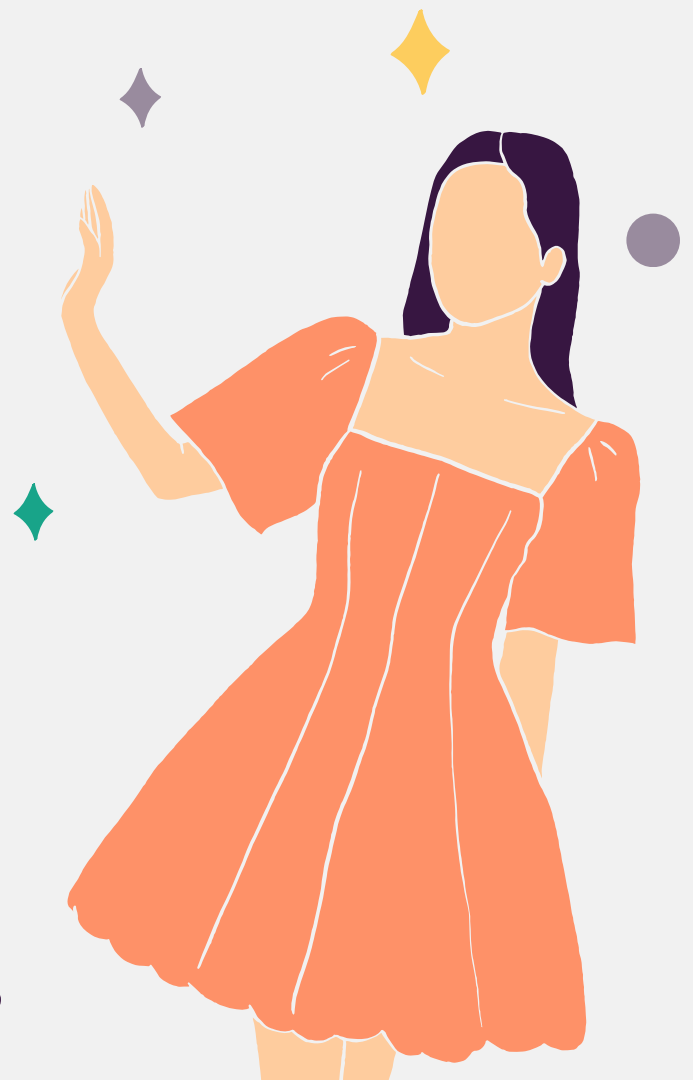
"Biti samopouzdana žena znači biti autentična, hrabra i odvažna. To je snaga koja prožima sve što radite"



Zašto je važno samopouzdanje?

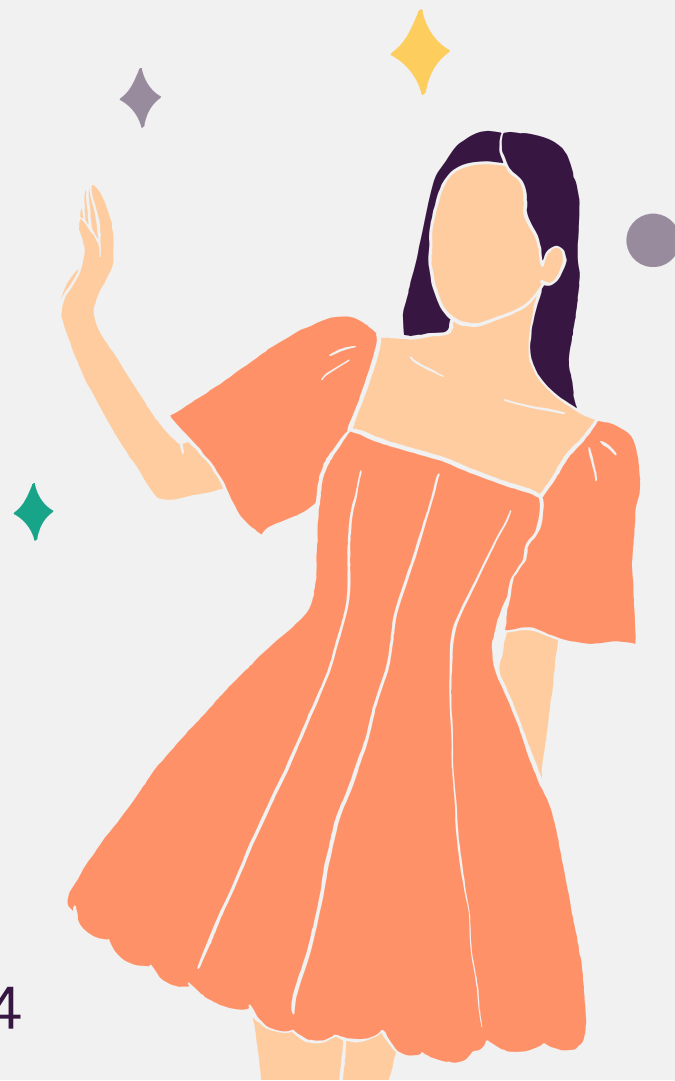
Samopouzdanje je uverenje "JA MOGU". Odnosi se na veru i sigurnost u sopstvene sposobnosti, veštine i vrednosti. Osoba sa visokim nivoom samopouzdanja ima pozitivan stav prema sebi i veruje da može uspešno nositi sa izazovima i postići svoje ciljeve. Ona se oseća samouvereno u svojim sposobnostima i veruje da ima kontrolu nad svojim životom. Samopouzdanje je važno za lični razvoj, ostvarenje ciljeva, donošenje odluka i izgradnju zdravih međuljudskih odnosa.

Ova radna sveska će vam omogućiti da kreirate svoj lični plan za jačanje samopozdanja.



Kako izgraditi samopouzdanje?

Ne možeš primati penziju, ako nisi odradio radni vijek. Isto tako, ne možeš izgraditi samopouzdanje ako nisi dovoljno puta pokušala učiniti nešto što misliš da ne možeš. Mnoge osobe odustanu od nekih ciljeva, želja, potreba jer kažu da se boje pokušati jer nemaju samopouzdanja. To se događa zato što nam nitko nije objasnio kako se samopouzdanje gradi. Samopouzdanje se gradi tako da postigneš nešto što si mislila da je za tebe nemoguće. Što se više takvim situacijama izlažeš, to je više prilike za izgradnju samopouzdanja. Potrebno je da kreneš u akciju uprkos nesigurnosti i strahu, tek onda će samopouzdanje postepeno biti sve jače i jače.

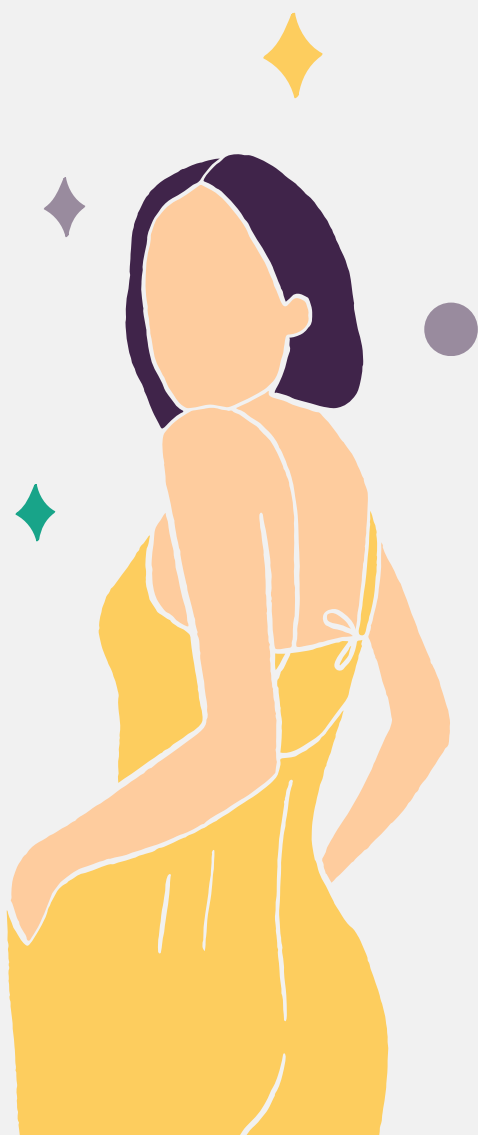


Kako izgraditi samopouzdanje?

Akcije koje je potrebno realizovati da bi došli do samopuzdanja jesu da se konfrontujemo drugim osobama, zauzmemo za sebe, postavimo granice tj. da kažemo s čim se slažemo, s čime se Ne slažemo. Šta je to na šta pristajemo, a na šta Ne pristajemo.

Ljudi iz naše okoline su navikli na naša određena ponašanja i sasvim je moguće da NEKIMA od njih neće odgovarati nova, samopouzdana ti.

Da bismo došli do faze akcije i kako da ojačamo svoje samopuzdanje prvo moramo upoznati sebe, proraditi određena uverenja o sebi, svetu, okolini u kojoj smo odrastali.



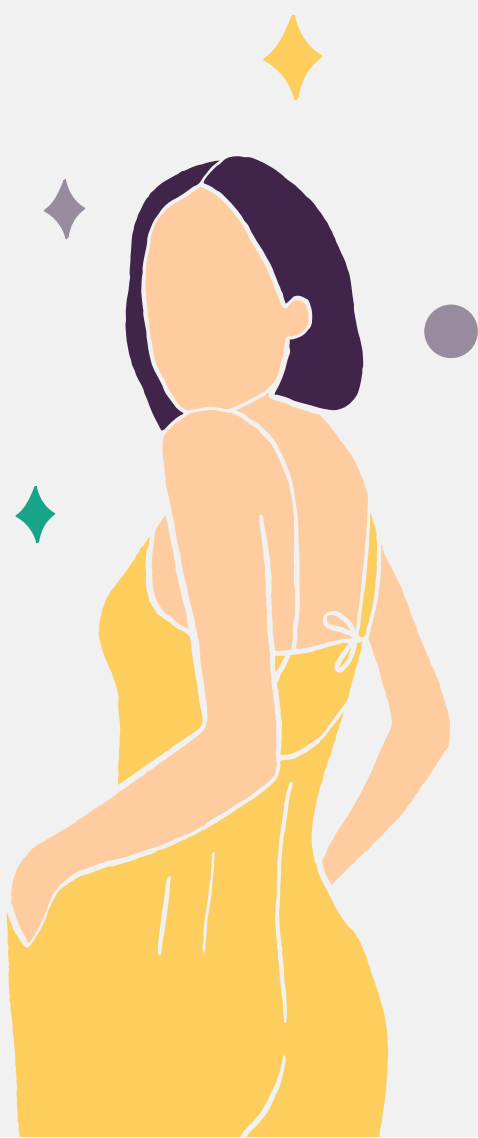
Zašto je akcija bitna u jačanju samopuzdanja?

Na internetu je dostupna velika količina sadržaja na temu samopouzdanja. No, čak i kada pročitamo kako da izgradimo samopouzdanje svejedno to ne činimo.

Zašto?

Zato što znanje, informacija o tome kako ojačati samopouzdanje nije dovoljna. Potrebna je akcija promene našeg ponašanja.

Naša su ponašanja su vođena uverenjima. Ako je moje uverenje da sam nesposobna, ni stotinu pročitanih knjiga o samopuzdanju neće nam pomoći.

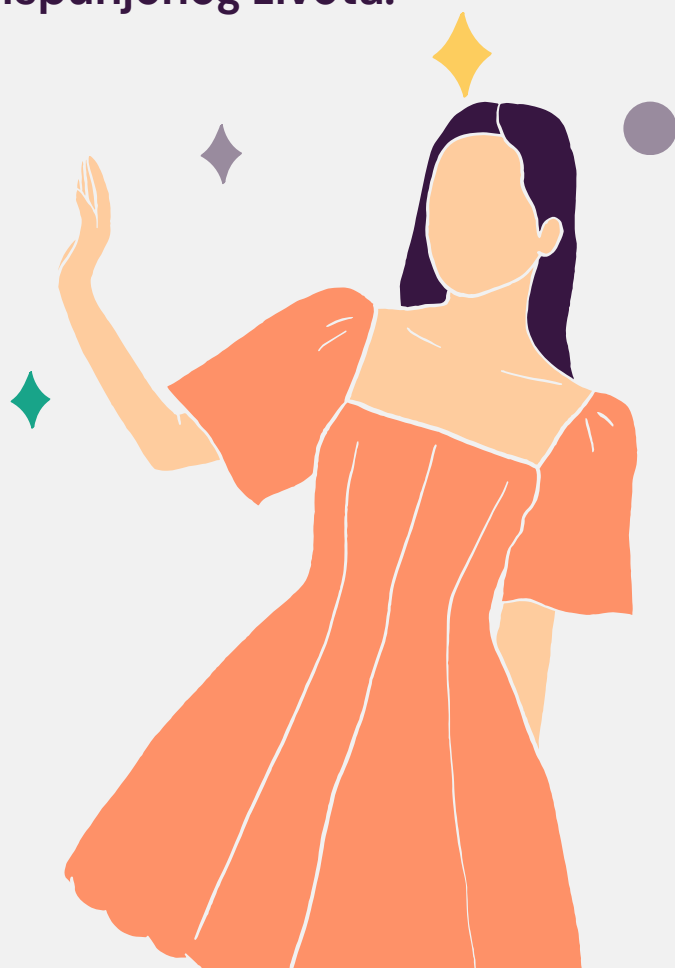


Samopoštovanje

Samopoštovanje je uverenje "JA VREDIM". Samopoštovanje se odnosi na prihvatanje i poštovanje sebe kao osobe. To je duboko osećanje vrednosti, ljubavi i poštovanja prema sebi bez obzira na svoje mane, nedostatke ili neuspehe. Osoba sa zdravim samopoštovanjem ima pozitivan odnos prema sebi, oseća se vrednom i vodi brigu o svom fizičkom, emocionalnom i mentalnom blagostanju. Samopoštovanje je ključno za dobro mentalno zdravlje, samoprihvatanje i izgradnju zdravih odnosa sa drugima.

Samopouzdanje i samopoštovanje su međusobno povezani i međusobno se podržavaju.

Samopoštovanje je uverenje "ja vredim" a samopuzdanje "ja mogu". Visok nivo samopouzdanja može ojačati samopoštovanje, dok zdravo samopoštovanje može pružiti osnovu za izgradnju samopouzdanja. Oba ova faktora su važna za razvoj ličnosti i ostvarenje srećnog i ispunjenog života.



Samopoštovanje

Samopoštovanje je subjektivni doživljaj nas samih.

Definira se kao pozitivan ili negativan stav prema sebi.

Da li će naše samopoštovanje (uverenje da li vredimo) biti pozitivno ili negativno zavisi od toga kako mi sami sebi doživljavamo. Odnosno kako mi sami sebe vidimo u ogledalu.

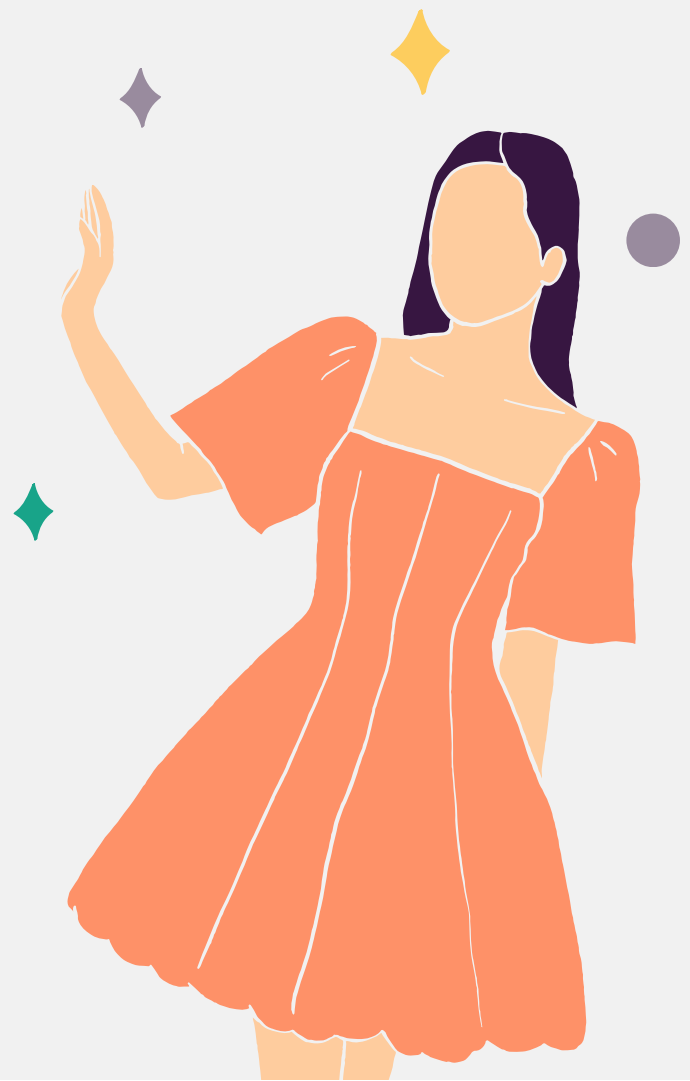
To se zove slika o sebi.

Da li sebe vidiš kao:

"Ja sam dovoljno dobra"

ili

"Ja nisam dovoljno dobra"



Samopoštovanje

Samopoštovanje je često oblikovano našim iskustvima, postignućima, odnosima i načinom na koji sebe doživljavamo u poređenju s drugima.

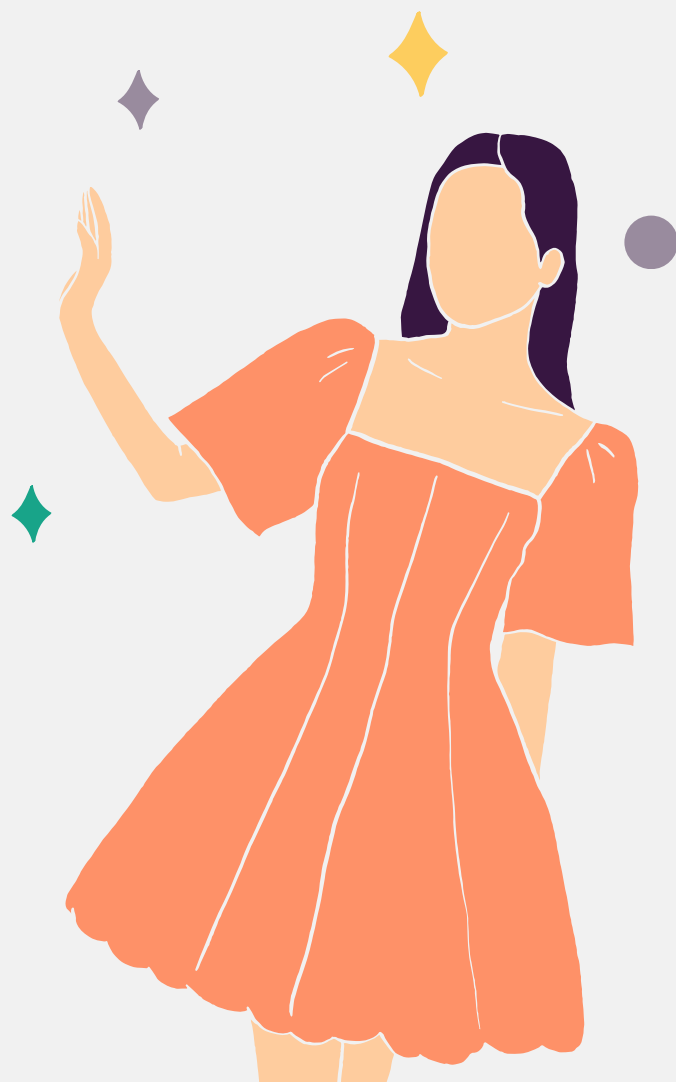
Svi ljudi dobijaju vrednost samim tim što su rođeni na ovom svetu.

Ali u nekom periodu života počnemo sumnjati u svoju vrednost.

Zašto je to tako?

Zato što kada smo mali, mi kao deca potpuno zavisimo od roditelja. Sve što roditelj kaže, učini za nas je apsolutna istina, mi kao deca ne preispitujemo ispravnost postupaka naših roditelja.

Odrastali smo usvajajući određena pravila života. Šta trebamo, šta ne trebamo, šta se mora, šta se ne sme, kada moramo stati, kada moramo ćutati, kada je neko ponašanje bezobrazno, neispravno, kada smo lenji, nedovoljno dobri itd.



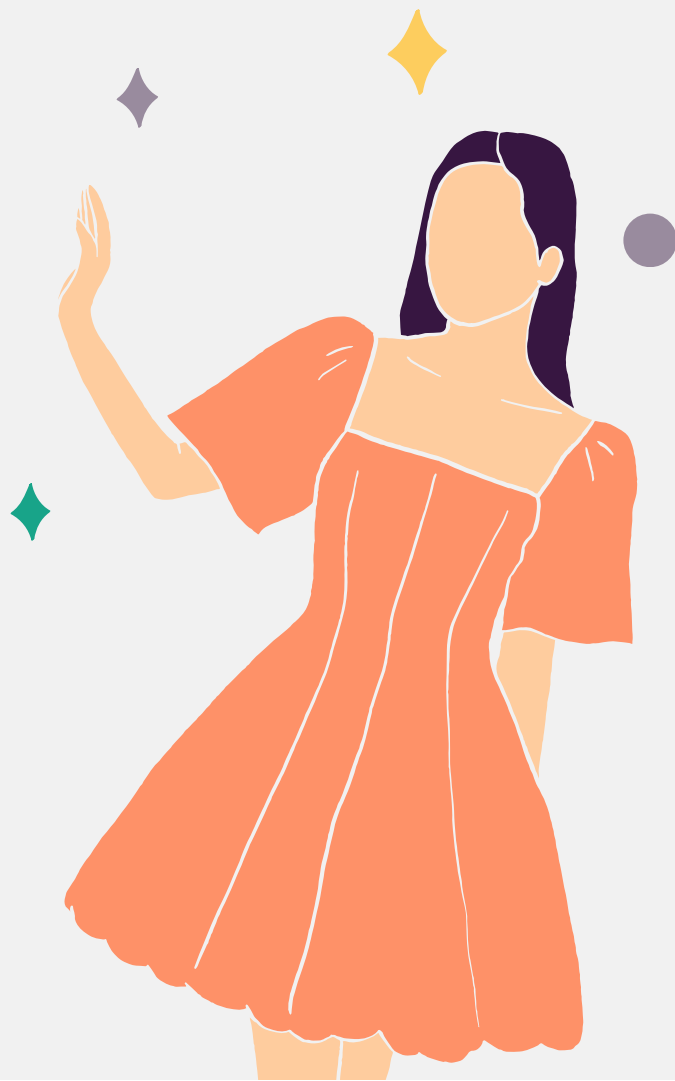
Slika o sebi

Sva ta pravila i naša životna iskustva tokom odrastanja su temelj na osnovu kojeg smo mi kreirali sliku o sebi.

Ona opisuje kako vidimo i opisujemo sami sebe.

Ljudi vrlo često kada ih se pita o njima samima promišljaju iz okvira tuđih očiju (šta o meni drugi misle, šta bi oni rekli o meni, itd).

Nemoguće je graditi samopouzdanje ako sebe vidimo kao nedovoljno dobre, neuspešne i nesposobne osobe.



Slika o sebi

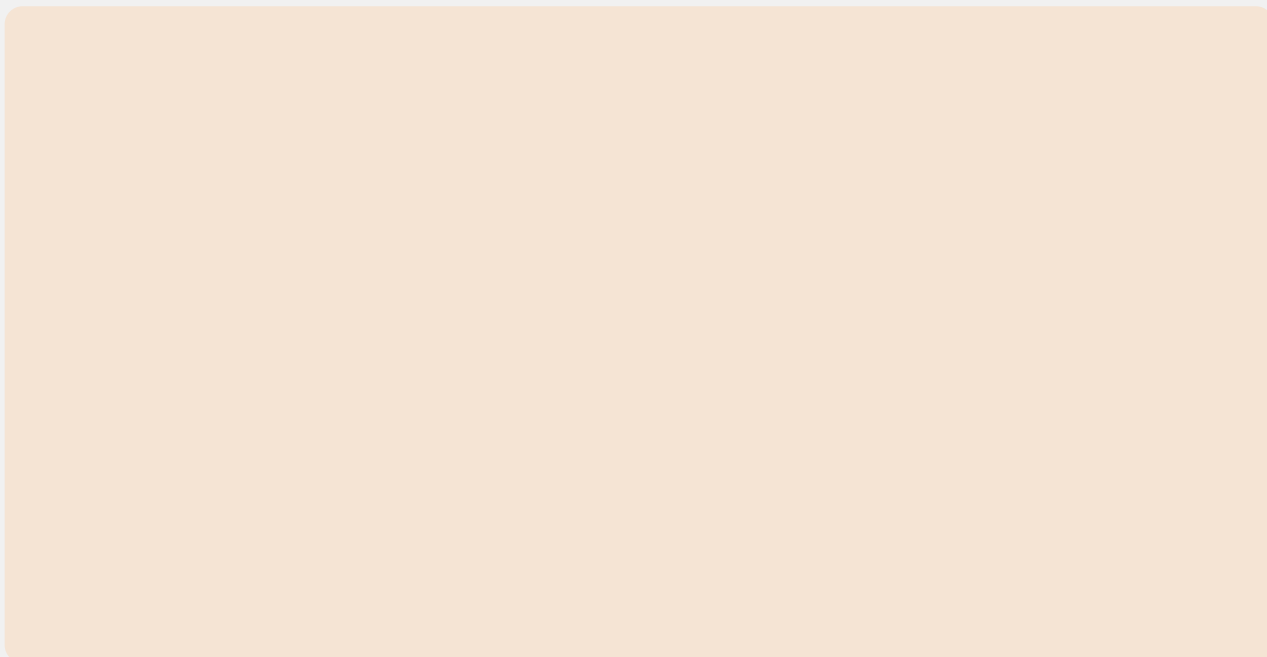
Zanimljiva je činjenica da kada smo jednom stvorili sliku o sebi, više ne proveravamo je li ona istinita.

Ovo je trenutak u kojem ćemo istinitost te slike da proverimo.

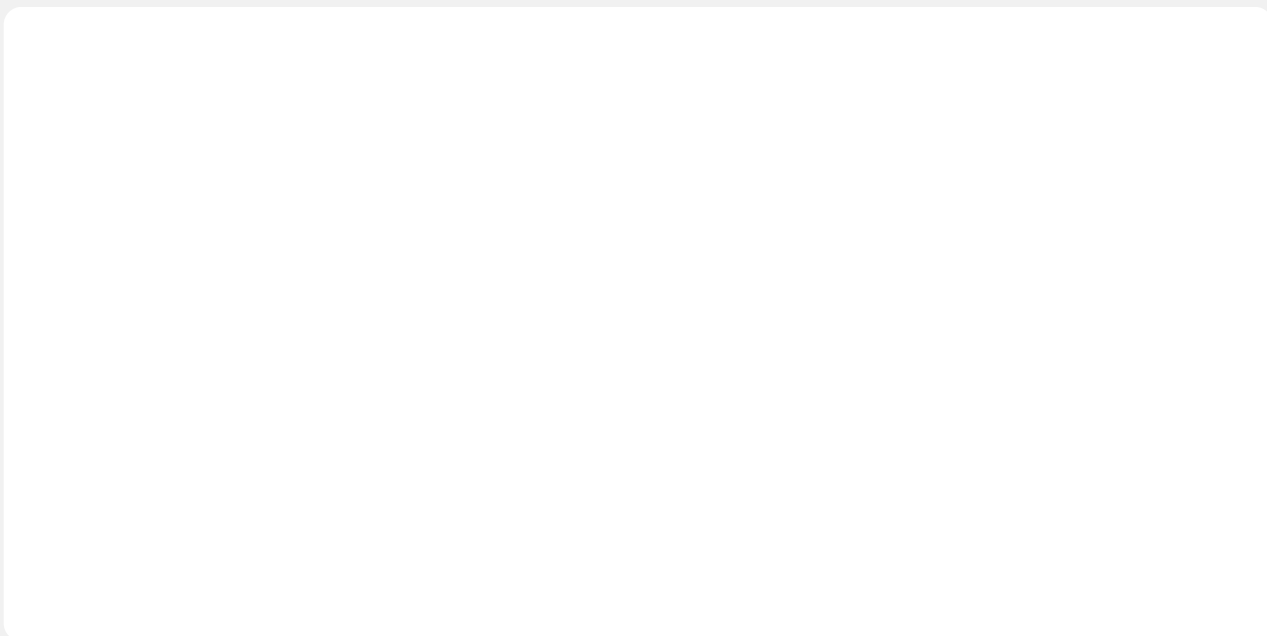
VEŽBA

Napišite nekoliko rečenica koje vas najbolje opisuju?

Društveno "JA" (Kako me drugi doživljavaju)
napisati rečenice koje to opisuju



Unutrašnje "JA" (Kako ja doživljavam sebe)
napisati rečenice koje to opisuju



Zaokružite pozitivne elemente slike o sebi te pored elementata koji vam se ne dopadaju, koje želite unaprediti ili promeniti stavite upitnik.

Slika o sebi

Od čega zavisi kako ću ja doživljavati sebe?

Ideju "Ko sam ja" razvijamo od prvih dana našeg života, dok smo još potpuno zavisni od svojih roditelja. Iako dete nije svesno šta se dešava tokom njegovog odrastanja, dete ipak razvija apsolutno poverenje u svoje roditelje/staratelje.

Iz potrebe za preživljavanjem, dete kreira uverenje „Za mene je sigurnije da verujem roditelju 100 % jer ja zavisim od njega.“

U okolnostima kada roditelj kaže detetu:

"Trebao si to uraditi kako sam ti rekao..."

"To ne valja..."

"Ne znaš..."

"Nesposobna si..."

Tada dete veruje da kada nešto nije dobro u odnosu sa roditeljem, da je ono pogrešno (jer roditelj sigurno nije).

S vremenom se razvija uverenje „ja sam pogrešan/ nedovoljno dobar/ ne vredim/ ne zaslužujem ljubav“.

Okolnosti iz detinjstva su nešto što nam je moglo (i nije moralo) razviti potencijale, a u odrasloj dobi imamo punu odgovornost da nastavimo graditi te potencijale dalje (i/ili proradimo iskustva koja nas u tome koče, ako to želimo).

„Ja nisam ono što mi se dogodilo nego ono što odlučim postati“.

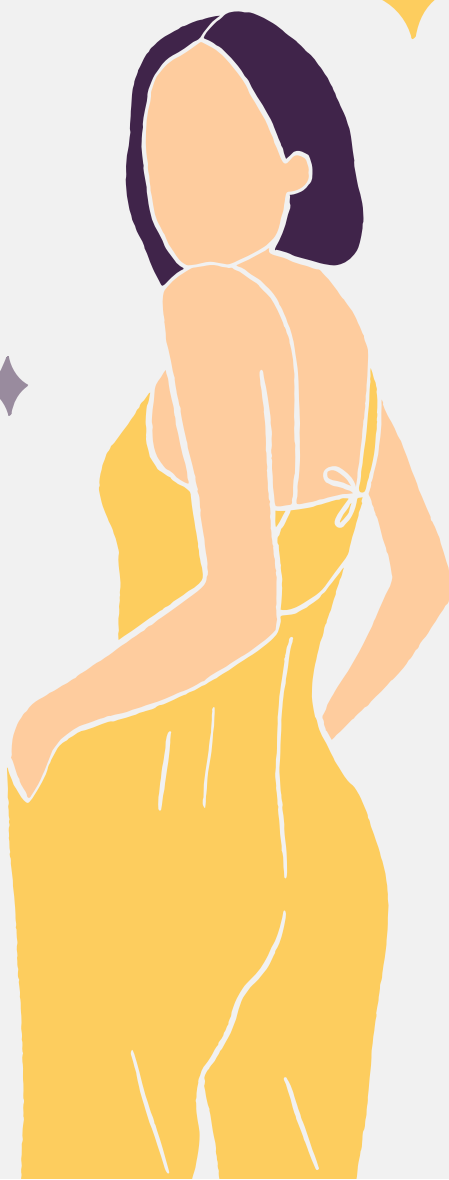
- Carl Jung

Moj lični plan izgradnje samopouzdanja

Nastavite rečenice

Nešto što dobro radim je

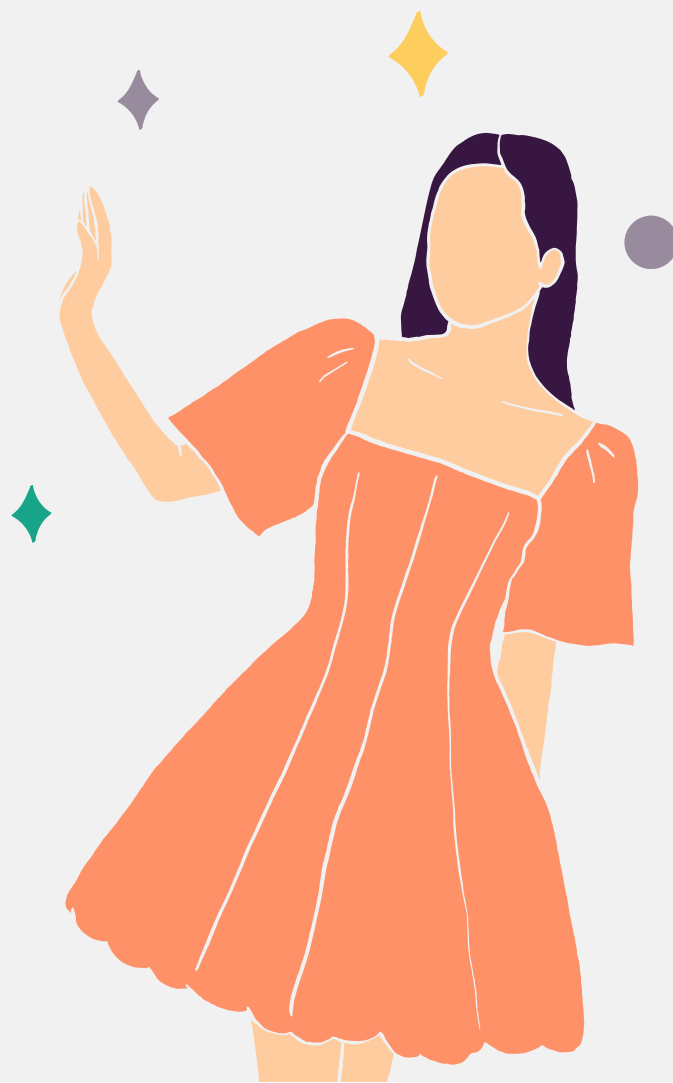
Ponosna sam na to što



Često verujemo da ono što radimo nije dovoljno dobro, da nismo dovoljno uspešni, dovoljno dobri, dovoljno lepi, pametni, sposobni, zgodni, bogati...

Dovoljno nije mera nego percepcija.
- Brene Brown

Ne postoji objektivno merilo koje određuje koliko smo dovoljno ljudska bića.

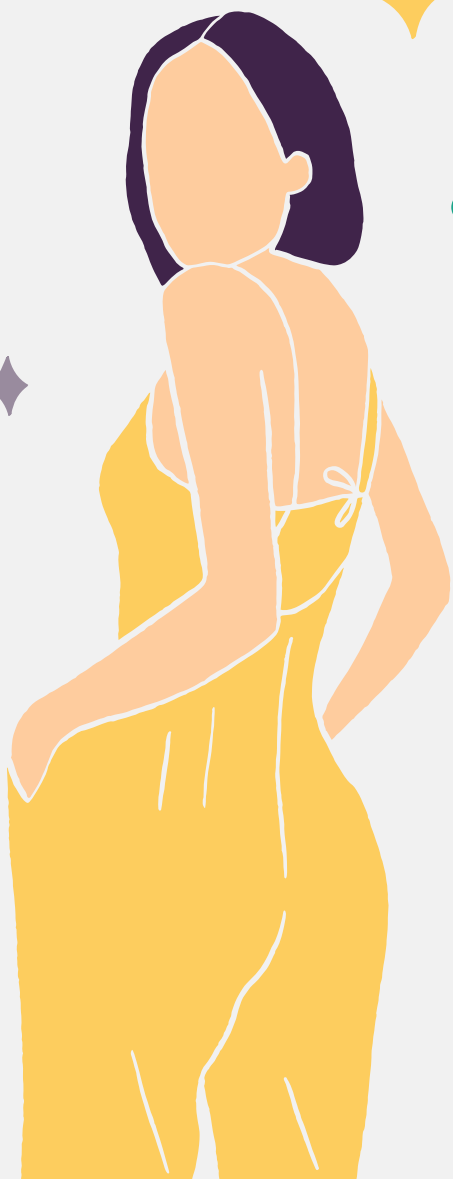


Moj lični plan izgradnje samopouzdanja

Nastavite rečenice

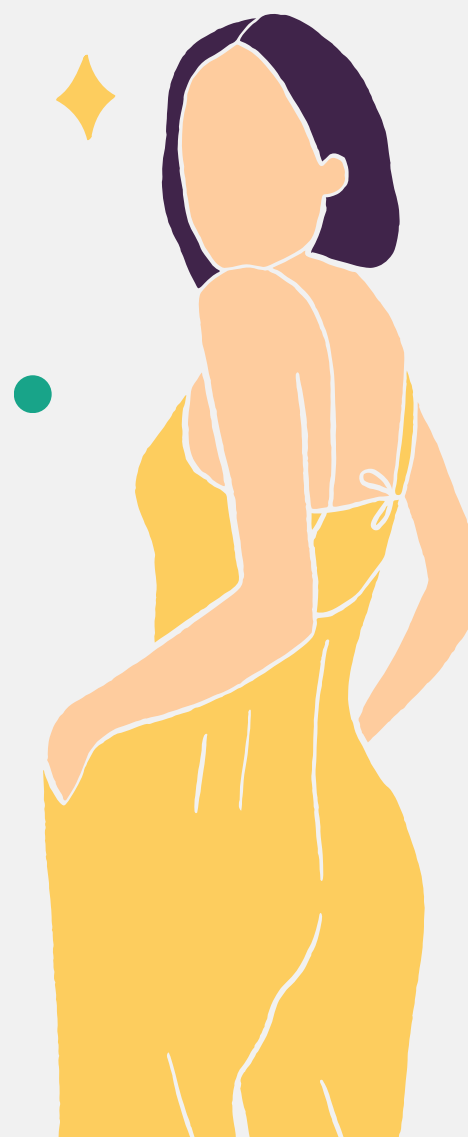
Nešto što sam postigla je

Jedna od mojih najboljih karakteristika je



Napišite imena osoba kojima se divite i pored svakog imena napišite razloge?

Koje kvalitete su vam zajedničke sa osobama koje ste naveli?



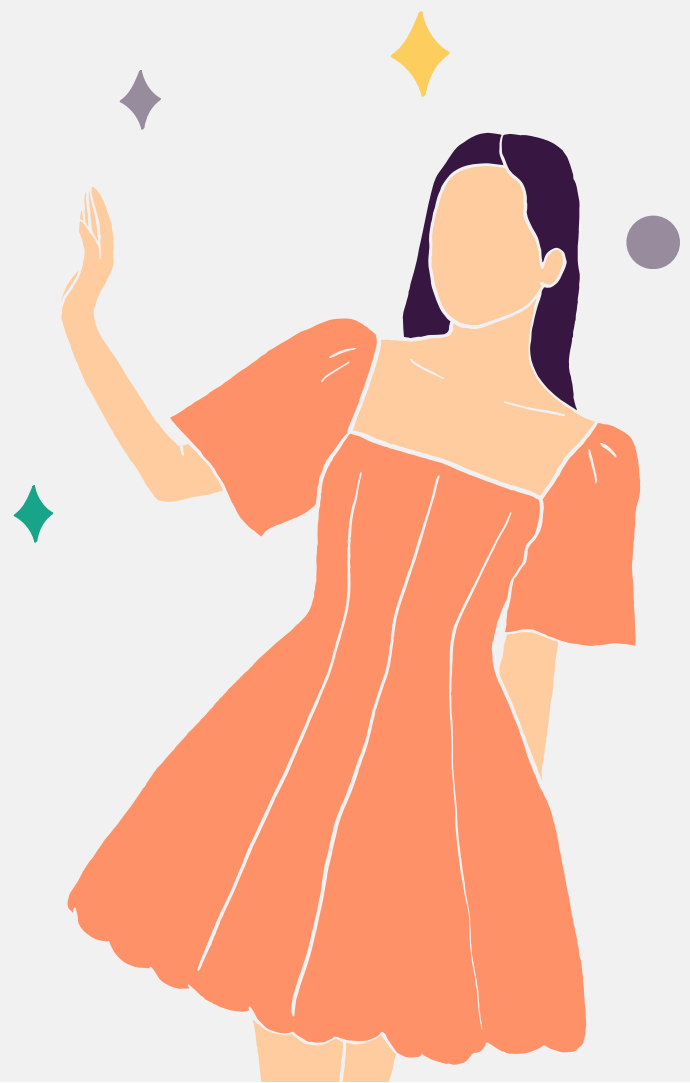
„Kad se ceo život pokušavamo distancirati od onih delova svog života koji nisu u skladu s onim ko mislimo da bismo morali biti, ne živimo svoj život i umetno stvaramo osećaj vlastite vrednosti, stalno nastojeći biti uspešni, savršeni i prikladni te zadovoljavati druge, a ne sebe.“

– Brene Brown

Kada se stalno trudimo prikriti nesavršene delove sebe, kada se plašimo prihvatiti vlastitu ranjivost, tada sumnjamo u sebe.

Upravo nas zato prihvaćanje svih delova sebe čini jačima i tek takve možemo krenuti u izgradnju bolje slike o sebi i jačanje samopouzdanja.

Što znači „svih delova sebe“? To znači onih delova u kojima smo slabi, jaki, ranjivi, snažni, agresivni, blagi, ljuti, u miru tužni, srećni. Najveći paradoks jeste da mnogi pokušavaju sakriti svoje nesavršenosti od drugih ljudi, jer misle da ih imaju samo oni, a istina jeste da ih svaka osoba ima.



Kako da povećate samopouzdanje?

1. Fokusirajte se na svoje kvalitete umesto na slabosti

Svako je u nečemu dobar, ali niko nije dobar u svemu.

Važno je da se fokusiramo na naše jake strane, talente i sposobnosti, s obzirom na to da tu već postoji prirodna predispozicija. Kvaliteti koje već posedujete će Vam pomoći da ostvarite ciljeve ili željenu promenu. Nisko samopouzdanje nastaje vremenom kada osoba prvenstveno razmišlja o svojim slabostima, kada je previše samokritična i svoja postignuća zanemaruje misleći da se to podrazumeva i da nije dovoljno važno.

2. Proslavite svaki uspeh

Proslavljajte sve svoje uspehe – i male i velike. Možda sada mislite da su neki Vaši uspesi mali, da se podrazumevaju, ali jednog dana ćete shvatiti da je važno da zastanemo, proslavimo, radujemo se, čestitamo sebi.

Pohvalite sebe, čestitajte sebi što ste pokušali – rezultat u početku i nije toliko važan. Važno je da ćete svaki sledeći put imati više samopouzdanja, pa će i rezultat vremenom biti bolji. Ne poredite se sa drugima, već pratite svoj napredak.

3. Oslobodite se straha od neuspeha

Ne postoji neuspeh, već samo željeni ili neželjeni rezultat. Ili smo uspeli ili smo naučili. Svaka greška predstavlja učenje da sledeći put nešto promenimo dok ne pronađemo ono što donosi željeni rezultat. Ljudi sa niskim samopouzdanjem se ne upuštaju u nove aktivnosti zbog straha od neuspeha.

4. Radite ono što volite i što Vas čini srećnim

I nije važno da li ste u tome dobri ili ne. Jedino je važno da se zabavite i opustite. To može biti omiljeni sport, čitanje knjige, izlazak sa prijateljima, izlet u prirodi, slušanje muzike, odlazak na koncert. Omiljene aktivnosti nam pomažu da napunimo baterije, da dovedemo sebe u dobro stanje, da se povežemo sa ljudima, a to pozitivno utiče i na naše samopouzdanje.

5. Ponašajte se kao da već imate visoko samopuzdanje



Kako bi bilo kada biste imali visoko samopouzdanje?



Kako biste izgledali, hodali, šta i kako biste govorili?

Kako biste se osećali?



Šta biste sve mogli da postignete?





Lista mog ličnog uspeha

Napravite listu svog ličnog uspeha

Napišite sve ideje/misli o svojim uspesima.

Šta ste naučile, šta znate raditi, šta ste napravile, kome ste pomogle, šta još možete ponuditi svetu, a nemate prilike?

.....

.....

.....

.....

Grupišite svoje uspehe u detinjstvu/mladosti i trenutne/nedavne uspehe. U kom period ste bili uspešniji i navedite razlog za to?

.....

.....

.....

.....

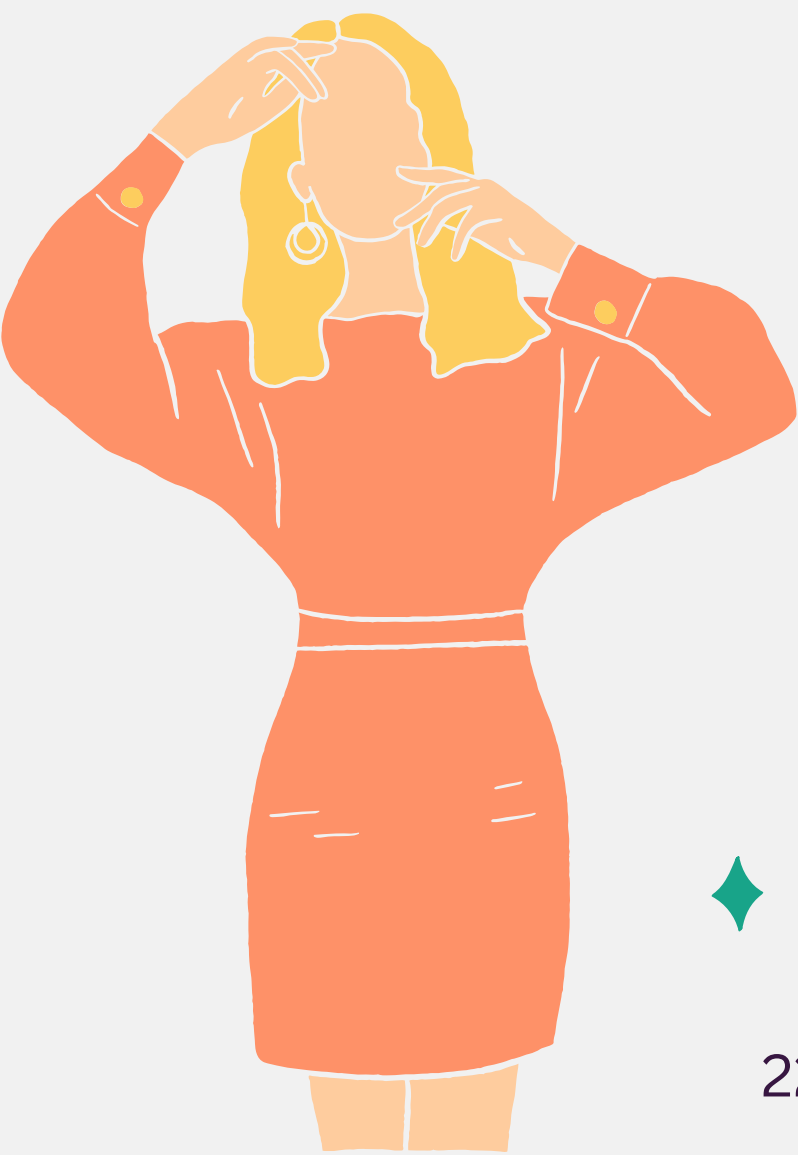
◆ U čemu želite da uspete u narednom periodu?

.....

.....

.....

.....





Beleške



Jačanje samopouzdanja je
unutrašnji posao koji zahteva
vreme i rad.

I male promene, vremenom će
dati rezultat.

Najvažnije je da na tom putu
istrajete.

