

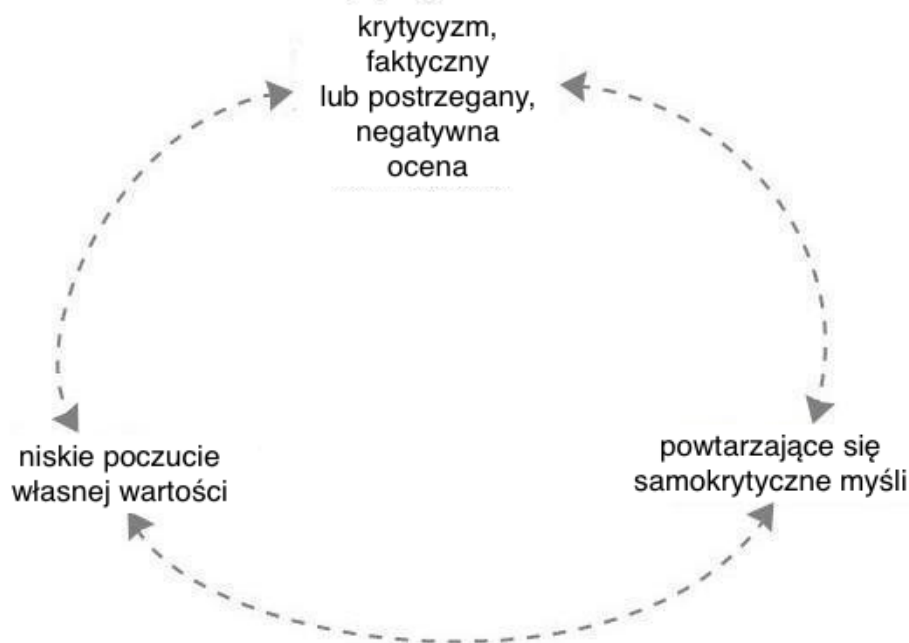
Poczucie własnej wartości

Idąc przez życie mamy tendencję do oceniania siebie i innych. Poczucie własnej wartości to wielkość wartości, jaką sobie przypisujemy - jak bardzo siebie samych cenimy. Te oceny bardzo różnią się międzyosobowo. Kiedy my oceniamy siebie nisko, inni mogą oceniać nas wysoko. Jeśli wejdziemy w nawyk negatywnego myślenia o sobie, wtedy niskie poczucie własnej wartości jest rezultatem.



Poczucie własnej wartości może być rezultatem negatywnych doświadczeń życiowych szczególnie, kiedy jesteś młody i najbardziej wrażliwy; choćby bycie krytykowanym, albo negatywne oceny od rodziców, albo szkolnych prześladowców. U dorosłych przemocowe związki i bardzo stresujące doświadczenie życiowe mogą również spowodować niskie poczucie własnej wartości.

Niskie poczucie własnej wartości może pozostać niskie z powodu naszych własnych krytycznych myśli, które mogą być wywołane krytycyzmem innych, lub krytycyzmem postrzeganym (czyli my wierzymy, że jesteśmy krytykowani).



Jak niskie poczucie własnej wartości na nas wpływa



Emocje

- depresyjne
- zranienia
- złość
- frustracja
- lęk
- wstyd
- poczucie winy....

Myśli

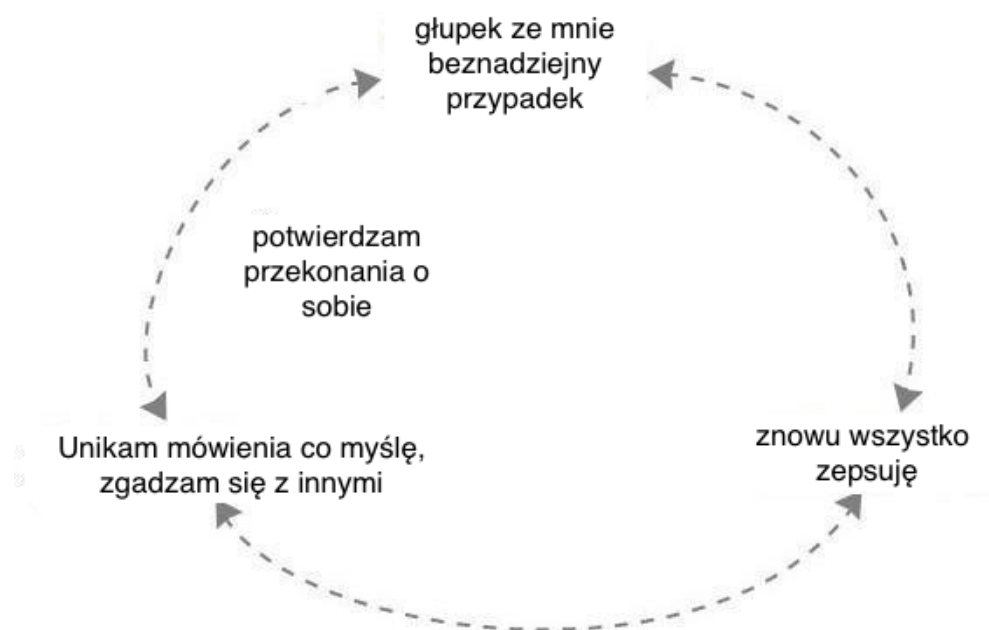
- Negatywne, samokrytyczne: jestem taka głupia, niekompetentna, nie mam żadnej wartości, to moja wina, jestem porażką, Nie jestem wystarczająco dobry.

Niekorzystne Nawyki Myślenia
 filtry mentalny, czytanie w myślach, obwinianie, krytyk wewnętrzny, porównywanie,
 powinności i przymusy, czarno białe myślenie.

Zachowanie

- Próbuje zadowolić innych
- Bronię się kiedy wierzę, że ktoś mnie krytykuje
- Osiągam mniej albo pracuję ciężiej, by rekompensować/ukryć swoją niekompetencję
- Wstydliva i pasywna wśród ludzi
- Unikam sytuacji i ludzi
- Zanedbuje siebie, albo nadużywam siebie (źle traktuję siebie)

Przykład, jak to może utrzymywać niskie poczucie wartości:



Wprowadzenie Zmian

Nowe zachowanie

- Komunikuję się z innymi asertywnie
- Wyznaczam sobie OSIĄGALNE i realistyczne cele. Kiedy je osiągam, gratuluje sobie; uczę się nagradzać siebie i pozwalam innym mi gratulować.
- Akceptuję komplementy, mówię: dziękuję i uśmiecham się.
- Zachowuję się, jak osoba, którą chcę być; graj tę rolę wystarczająco długo, a możesz stać się tą właśnie osobą.
- Wizualizuję pozytywną zmianę, sukces, przezwyciężenie przeszkód.
- Dbam o siebie: jem zdrowo, ćwiczę, robię więcej rzeczy, które sprawiają mi przyjemność
- Stoję, chodzę i mówię z pewnością siebie
- Dziękuję innym, okazuję wdzięczność, a inni będą okazywać wdzięczność mnie
- Zaczynam nowe hobby, rozwijam zainteresowania
- Uczę się jakiejś nowej umiejętności
- Nagradzam się za osiągnięcia i sukcesy niezależnie, jak małe
- Zmieniam swój wizerunek, włosy, ubrania, make-up
- Robię rzeczy dla innych, pomagam komuś. To sprawia, że czujemy się lepiej sami ze sobą.
- Jeśli potrafię coś zrobić dobrze, pozwalam innym to zauważyć, kiedy zauważą twoją pracę, ich opinia o tobie się poprawi, co z kolei podniesie twoje poczucie własnej wartości



Inne myślenie

- **STOPPI!** zatrzymaj się, weź oddech
- Zapytaj siebie
 - Na co reaguję? O czym myślę?
 - Czy to fakt, czy przekonanie?
 - Czy to może znowu wewnętrzny krytyk?
 - Czy patrzę na sytuację poprzez mroczne okulary? czy używam mentalnego filtra?
 - Czy przesadzam?
 - Czy to naprawdę takie ważne? Jak ważne to będzie za 6 miesięcy?
 - Czy oczekuję od siebie czegoś nierealistycznego?
 - Co najgorszego i najlepszego może się stać? Co prawdopodobnie się stanie?
 - Co pomyślałbym o kimś innym w tej sytuacji? Co powiedziałbym przyjacielowi?
 - Czy używam negatywnego filtra? Mrocznych okularów?
 - Co faktycznie się stanie?
 - Czy spędzam czas na ruminowaniu o przeszłości, albo martwieniu się o przyszłość? Co mogę zrobić właśnie teraz, co pomoże mi się lepiej czuć?



- Czy narzucam sobie presję, ustalam wymagania, które są prawie niemożliwe? Co byłoby bardziej realistyczne?
- Czy przeskakuję do konkluzji? O tym, co ta osoba miała na myśli?

Czy czytałam między wierszami? Czy jest możliwe, że mieli na myśli, co innego?

- Czego chcę, potrzebuję od tej osoby, czy sytuacji? Czego oni chcą, czy potrzebują ode mnie? Czy jest tutaj kompromis? Jak mogę działać w sposób bardziej efektywny, czy pomocny dla mnie?
- Czy skupiłam się na najgorszej rzeczy, która może się wydarzyć? Co byłoby bardziej realistyczne?
- Czy skupiam się na negatywach? dołączę się? nakręcę? Co byłoby bardziej efektywne?
- Czy jest jakiś inny sposób spojrzenia na to?
- Czy robię porównywanie i rozpaczenie? czyli wyolbrzymiam dobre aspekty innych, a Umniejszam siebie?
A może wyolbrzymiam negatywy, a minimalizuję pozytywy? jak spojrzaliby na to ktoś inny, jaka jest szersza perspektywa?



- Rzeczy nie są tylko białe, albo tylko czarne, jak to się ma do tej sytuacji?
- To tylko przypomnienie przeszłości. To było wtedy, a to jest teraz. Mimo, że to wspomnienie sprawia, że czuję się zdenerwowana, to nie dzieje się naprawdę, właśnie teraz.
- Jakie będą konsekwencje zrobienia tego, co ja normalnie robię?
- Czy jest jakiś inny sposób radzenia sobie, co byłoby najbardziej owocną i efektywną możliwością dla mnie, dla sytuacji, dla drugiej osoby

Współczuj sobie tak, jak współczułbyś komuś innemu

(www.self-compassion.org)

Co powiedziałby troskliwy przyjaciel do mnie w tej sytuacji? Jaki jest dobry i konstruktywny sposób myślenia o tym, jak naprawić tę sytuację?

Kto powiedział, że ludzie mają być idealni?

Czy troskliwa matka powiedziałaby to do swojego dziecka, gdyby chciała, żeby dziecko się rozwijało i rosło?

W jaki sposób nauczyć się, jeśli nie mogę popełniać błędów?

Uznaj swoją siłę- zacznij wypisywać listę rzeczy w których jesteś dobry, albo, co dobrego inni mają do powiedzenia o tobie



Zauważaj pozytywy; noś ze sobą notes i zapisuj zawsze, kiedy coś dobrego, czy pomocnego, co powiedziałeś, zrobiłeś, albo inni powiedzieli o tobie. Pod koniec każdego dnia zapytaj siebie, co dzisiaj zrobiłem, czy próbowałem, czego nigdy nie próbowałem wcześniej, co zrobiłem, by pomóc innym ludziom, kto pomógł mi? co sprawiło mi przyjemność



Zatruta Papuga

Wyobraź sobie, że ktoś dał ci papugę. Ta Papuga to po prostu papuga. Nie ma żadnej wiedzy, mądrości, czy wglądu. Ma mózg ptaka. Recytuje rzeczy, jak papuga, bez żadnego zrozumienia, czy pojmowania. No Papuga!



Jednak ta konkretna Papuga jest zatruta papugą. Została specjalnie wytrenowana w taki sposób, by przeszkadzać; stale komentuje ciebie i twoje życie, w sposób który Cię dołuje, krytykuje Cię, umniejsza. Np. Autobus utknął w korku i dojeżdżasz do pracy 5 min później. Papuga siedzi tam i mówi: *"a znowu, jak zwykle spóźniłeś się, ty po prostu nie potrafisz ogarnąć swojego czasu ! Nie potrafisz przyjść punktualnie- prawda? taki debil z Ciebie ! kretyn, kretyn, kretyn; gdybyś wyszedł z domu wcześniej i wziął wcześniejszy autobus byłbyś na czas, a twój szef byłby zadowolony. Ale nie! nie ma mowy ! Nie jesteś w stanie, bez sensu, strata czasu, absolutnie żałosne !*



Jak długo wytrzymałbyś taką przemoc ? Kiedy zasłoniłbyś klatkę papugi ręcznikiem, czy w ogóle pozbył się papugi?

A jednak często długo wytrzymujemy tą wewnętrzną przemoc, którą sami sobie serwujemy. Lata. Dekady. Słyszymy tą papugę, wierzymy tej papudze i oczywiście, że źle się czujemy. Poza tym wpływa to na sposób w jaki żyjemy, sposób w jaki odnosimy się do innych, jacy jesteśmy, co myślimy o innych, co myślimy o świecie i co myślimy o sobie.



Za kogo Ty się właściwie uważasz...!!!

Możemy nauczyć się prostego antidotum.

Po prostu zauważ papugę i zakryj klatkę:

"O to znowu moja papuga. Nie muszę jej słuchać, to tylko papuga."

Potem idź i rób coś innego; skup się na czymś innym niż twoja papuga. Jednak ta papuga to silna trucizna, nie podda się tak łatwo, musisz ponawiać swoje antidotum wielokrotnie i od nowa, nie ustawać w swojej praktyce. W końcu papuga zmęczy się twoim brakiem reakcji. Zauważysz, że coraz rzadziej się odzywa. Może, kiedy twoje antidotum pokona truciznę, papuga odleci ?

dokądkolwiek odlatują zatrute papugi....



Adapted from "The Malevolent Parrot" (Kristina Ivings)