

Emilia Żerel

Wydział Nauk Społecznych i Nauk Medycznych, Wyższa Szkoła Nauk Społecznych w Lublinie
z siedzibą w Lublinie, ul. Zamojska 47, 20-102 Lublin

Poczucie wartości siebie a zarządzanie sobą

A sense of self-worth and self-management

Streszczenie

Poczucie własnej wartości ma podstawowe znaczenie dla funkcjonowania człowieka w świecie. Z badań wynika, że poczucie wartości siebie jest uwarunkowane wieloma czynnikami. Jednak ani zamożność rodziny, ani wykształcenie, ani status społeczny nie są gwarancją wysokiej samooceny. Można posiadać miliony, a pod powłoką bogactwa i wpływów może kryć się nieznosna pustka i osamotnienie oraz odwrotnie: można czuć się w pełni wartościową osobą, nie będąc w pełni bogatą i znaną.

Często nasze poczucie wartości decyduje o tym, jak postrzegamy innych i otaczający nas świat, a przede wszystkim, jak postrzegamy siebie. Niskie poczucie wartości siebie powoduje frustrację, brak sił do działania, do wykonywania różnych czynności, gdyż stale porównujemy się z innymi i wciąż wydaje nam się, że wciąż do nich nie dorastamy.

Jak budować to poczucie własnej wartości siebie, to pytanie, które zadaje sobie każdy, kto walczy z niskim poczuciem wartości siebie. Jak budować przede wszystkim wiarę w siebie, co ma na to wpływ. Dzięki wiedzy na temat elementów samooceny, będzie można samodzielnie budować wysokie poczucie własnej wartości. Nagrodą za ten wysiłek będzie większa satysfakcja z siebie i swojego życia, spokój wewnętrzny, więcej wolnego czasu i więcej radości z przeżywania tego, co daje każdy dzień.

Słowa kluczowe: poczucie wartości siebie, samoocena, wysokie poczucie wartości siebie, niskie poczucie wartości siebie, zarządzanie sobą

Abstract

Self-confidence is fundamental to human functioning in the world. Research shows that self-esteem is conditioned by many factors. However, neither the wealth of the family, neither education nor social status is a guarantee of high self-esteem. You can have millions, and under the coat of wealth and influence can hide unbearable emptiness and loneliness and vice versa: you can feel a fully valuable person without being fully rich and known.

Often, our sense of value determines how we perceive others and the world around us and above all, how we perceive ourselves. Low self-esteem causes frustration, lack of strength to act or to perform various activities because we are constantly comparing ourselves with others and we still think that we are still not growing up with them.

How to build this self-esteem is a question that everyone who is struggling with a low self-esteem deals with. How to build, above all, faith in yourself, which has an impact on it. Thanks to the knowledge of self-assessment elements, you will be able to build a high self-esteem yourself. The reward for this effort will be greater satisfaction with yourself and your life, inner peace, more free time and more joy in experiencing what every day gives you.

Key words: self-confidence, self-esteem, high self-esteem, low self-esteem, self-management

Wprowadzenie

Poczucie własnej wartości jest sprawą bardzo ważną w życiu każdego człowieka, niezależnie od tego, na jakim jest stanowisku, jakie pełni role społeczne, czy to pracodawcy, pracownika, ucznia, studenta, matki, ojca. Często nasze poczucie wartości decyduje o tym, jak postrzegamy innych i otaczający nas świat, a przede

wszystkim jak postrzegamy siebie. Niskie poczucie wartości siebie powoduje frustrację, brak sił do działania, do wykonywania różnych czynności, gdyż stale porównujemy się z innymi i wciąż wydaje nam się, że wciąż nie dorównujemy innym.

Jak budować to poczucie własnej wartości siebie, to pytanie, które zadaje sobie każdy, kto walczy z niskim poczuciem wartości siebie. Jak budować przede wszystkim wiarę w siebie, co ma na to wpływ? Teorii, technik treningów interpersonalnych i metod jest bardzo wiele, praca ze sobą, praca nad sobą, budowanie własnej wartości, pewności siebie jest bardzo wiele. Niekiedy nasza pewność siebie zależy od chwili, od emocji, która przychodzi do nas, a niejednokrotnie jest to charyzma budowana przez lata. Patrząc na charyzmatycznych liderów często zadajemy sobie pytanie: czy charyzmatycznym liderem się człowiek rodzi, czy jest to technika wypracowana przez lata (Dillon, Benson, 2003: s. 113-116).

Kiedy człowiek czuje charyzmę i pewność siebie, to wtedy pokazuje ją, udowadnia wszystkim, to właśnie wtedy widoczny jest brak pewności siebie, pokazuje na zewnątrz coś, czego nie ma w środku. Zatem pokora i spokój są najfantastyczniejszymi wyznacznikami tego, że to poczucie wewnętrznej wartości jest we mnie. Poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości jest związane z kilkoma sferami, przede wszystkim jest to wyzwanie i wspierające środowisko (Lachowicz-Tabaczek, 2016: s. 39-40).

Nowe wyzwania, które osoba podejmuje, w celu zbudowania kolejnych swoich umiejętności, kiedy się rozwija, pomaga innym, kiedy czuje, że rośnie, kiedy nie leży na kanapie, ale po prostu coś robi, robi po to, żeby nie udowadniać innym i nie udowadniać sobie, ale po prostu, żeby się rozwijać. Następną sferę, którą chcę poruszyć jest wspierające środowisko. To pewne, że umysł adaptuje się do środowiska, w którym przebywa. Jeśli przez cały czas ktoś mówi ci, jesteś do niczego, jeżeli nikt nie zwraca uwagi na twoje działanie, na twoją motywację, pracujesz, dajesz radę, rozwijasz się, jesteś fantastyczny, ale w twoim środowisku nikt ci nie mówi, to nie masz, w jakim lustrze się przejrzeć, nie masz lustra, aby zobaczyć swoją wyjątkowość. Każdy człowiek jest wyjątkowy, dajmy sobie szansę, żeby tę wyjątkowość zobaczyć. Jeżeli nie masz środowiska, które cię wspiera i które jest lustrem dla twojej wyjątkowości, jest ci ciężko zbudować tę wyjątkowość. Nie jest proste porzucić środowisko, pracę, rodzinę czy znajomych, ale warto sobie znaleźć takich, którzy dostrzegą to i powiedzą ci o tym (Swat, 2015: s. 64-68).

Bardzo często osoby porównują siebie do innych. Nie należy porównywać siebie do innych ludzi, którzy osiągnęli znacznie więcej, bo oni są w innym punkcie życia, być może, że mają coś więcej, ale nie mają tego, co masz właśnie ty. Jeśli osoba będzie patrzeć na okładkę gazety z modelką, to zawsze będzie czuła się brzydsza, jeżeli spojrzy na brzydszą dziewczynę, będzie czuła się lepsza. Dlatego też, ani jedno, ani drugie nie jest zdrowe. Zatem, osoba nie powinna patrzeć na piękne kobiety, bo sama sobie sprawia przykrość, nie powinna porównywać się do słabszych, bo znaczyłoby to, że powinna podbudować poczucie własnej wartości. Zatem powinna stracić się porównywać do siebie sprzed tygodnia, co przez ten tydzień, dzień, miesiąc, rok się wydarzyło, że masz więcej doświadczeń niż kiedyś, dzięki czemu jesteś bogatszy czy bogatsza (Tracy, 2013: s. 160-161).

Popróbuj budować poczucie własnej wartości nie przez działanie i udowadnianie, ale przez bycie „jestem tu i teraz”, jest we mnie „moje ja”, popatrz na swoje zdjęcie, gdzie miałaś pół roku, rok, gdzie było w tobie dziecko, przecież to dziecko w tobie jest cały czas. Przyszło na świat dziecko, które było czystą kartą, które los zaczął wypełniać i jesteś tą osobą – ty, właśnie teraz, jesteś tą historia, ale jest w tobie to wewnętrzne dziecko, które czasem jest bezradne, które się czasem boi. Przez to, że jest bezradne, boi się, jest słabe, nie znaczy to, że przez to, jest nic nie warte, wręcz przeciwnie, jest wartością samą w sobie. Staraj się uzmysławiać takie rzeczy, jesteś wartością samą w sobie, patrz w lustro z akceptacją, to bardzo dużo daje (Oleś, 2016: s. 36-38).

Bardzo często w swoim życiu nawiązujemy do historii, jest ona z nami związana, ona nas kształtuje. Czasami są to wspomnienia bardzo przykre, które nas dodatkowo „dobijają”, odbierają nadzieję na lepsze jutro, ale i takie wspomnienia, bardzo przyjemne i chciałoby się do nich wracać przy każdej sposobności i okazji. Te trudne doświadczenia to właśnie nasza historia, która tworzy nas na nowo, wzbogaca, stajemy się świadkami naszej historii, przeżyć, doświadczeń, aby już nie popełnić błędów po raz kolejny, ale ustrzec siebie i innych (Dillon, Benson, 2003: s. 11-19).

Jak można rozumieć poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości, inaczej samoocena - jest to postawa wobec siebie lub własna opinia na swój temat czy też ocena samego siebie, taka postawa daje odpowiedź na pytanie „jak się czuję z tym, kim jestem?”. Samoocena dotyczy obszaru najbliższego, które związane jest z „Ja” – co „Ja” myślę o sobie, jak „Ja” czuję się ze

sobą, dlatego źródłem samooceny są dziedziny życia, które dana osoba uznaje za istotne, np. mogą być te związane z wyglądem, z relacjami z innymi, z poczuciem własnej skuteczności. Oprócz dziedzin życia, tę samoocenę tworzą, przyjęte przez daną osobę wartości społeczne oraz ocenianie siebie przez porównywanie z innymi (Schiraldi, 2014: s. 11-21).

Dużo jest badań w literaturze przedmiotu, a na ich podstawie można przedstawić charakterystyki osób o niskiej i wysokiej samoocenie. Osoba z niską samooceną może mieć poczucie beznadziejności, która przejawia znaczne poczucie winy i wstydu. Taka osoba nie zna dobrze swoich słabych i mocnych stron. Gorzej radzi sobie z wyzwaniami, problemami, krytyką i stresem. Woli unikać ryzyka i myśli o swoich niedociągnięciach w życiu, a porównania z innymi wywołują u niej negatywne emocje. Natomiast osoba z wysoką samooceną bardziej otwarta jest na doświadczenia, lepiej radzi sobie z krytyką, lękiem i stresem. Taka osoba jest wytrwała mimo przeciwności losu. Zna swoje słabe i mocne strony, ale skupia się na tych mocnych. Optymistycznie patrzy na świat, który jest pełen możliwości a nie zagrożeń. Porównywanie się z innymi działa na tę osobę pozytywnie, stymuluje do rozwoju, do dalszego działania (Dillon, Benson, 2003: s. 21-32). Poczucie wartości siebie decyduje o jakości życia człowieka. Poczucie wartości kształtuje się w dzieciństwie, w relacji z rodzicami. Buduje się je przez całe życie i jako dorośli sami stajemy się odpowiedzialni za swój rozwój.

Ludzie z niskim poczuciem wartości mało wiedzą na swój temat. W czasie rozmowy można odnieść wrażenie, że lepiej się orientują w życiu otaczających ich ludzi niż w swoim własnym. Są to osoby, które na pytanie „co u ciebie słychać” odpowiadają – np. „mój mąż przestał pić” albo „dzieci skończyły studia”, albo „już nie wyrabiam”. Łatwiej im opowiadać o innych, czego chcą, myślą, potrzebują i przeżywają, niż oni sami. Rozmawiając z taką osobą, można odnieść wrażenie, że w relacjach z innymi w ogóle jej nie ma - jako osoby, która również ma jakieś pragnienia, potrzeby, chcenia, myśli i emocje.

Zatem, jeżeli chcesz zbudować swoje poczucie wartości, to zacznij od tego, aby traktować siebie jako osobę. Kogoś wyjątkowego, kogoś kto kocha, żyje z innymi, kogoś kto czuje i myśli. **Zacznij od poznania siebie**, to poznawanie siebie zacznij od poczucia siebie w tym momencie - wsłuchania się w swój oddech, w odczucia, jakie płyną z twojego wnętrza, z twojego serca (Swope, 2015: s. 56-57). Dopóki nie czujesz siebie jako osoby, nie możesz tego poczuć, że możesz radzić sobie z życiem i właśnie

Ty zasługujesz na dobro w postaci szczęścia, miłości, powodzenia i akceptacji siebie oraz akceptacji przez innych. Należy wzmocnić świadomość siebie. Wiara w siebie, u niektórych osób jest odwrotnie proporcjonalna do tego, co sobą prezentują, co osiągnęły w swoim życiu, jaki mają potencjał. Brak wiary w siebie dotyczy ludzi w różnym wieku, na różnych stanowiskach i różnej płci (Schiraldi, 2014: s. 67-69).

Osobom z niską samooceną wpojono w dzieciństwie negatywne komunikaty, czasem w postaci czystych słownych przekazów typu „jak się za coś zabierzesz, to nigdy nic dobrego nie wyjdzie” czy „jesteś do niczego”, poprzez taki sposób traktowania dziecka, ono czuje się bezwartościowe, mało ważne, niedoceniane. Ignorowanie potrzeb dziecka to najmocniejszy sygnał, jaki można dać dziecku z taką informacją, że jest bezwartościowe. Z zaspokajaniem potrzeb egzystencjalnych najczęściej nie ma problemu, gorzej jeżeli chodzi o potrzeby emocjonalne. Podstawową potrzebą dziecka jest miłość rodziców, która wyraża się akceptacją, bliskością, docenianiem jego osiągnięć, czuje się, że jest ważne. Dziecko niekochane czuje się złe, nie jest w stanie obarczyć winą rodziców, raczej szuka defektu w sobie, nie zasługuje na miłość, nie liczy się, jest nic nie warte.

Często rodzice stawiają wygórowane wymagania wobec swoich dzieci, wtedy dziecko zapomina o swoich potrzebach, przyjemnościach, własnych planach, robi wszystko, aby zadowolić matkę lub ojca. Wtedy, gdy dziecko nie jest w stanie spełnić tych oczekiwań, najczęściej pojawia się kara, rodzice nie kryją swojego rozczarowania, czują się urażeni brakiem efektów, a dziecko natomiast czuje się odpowiedzialne za ich zły nastrój. Presja najbliższych obniża wiarę dziecka w siebie – przestaje słuchać siebie, a koncentruje się na spełnianiu oczekiwań innych, wtedy wzrasta przekonanie, że nic mi się nie udaje.

Nie ma nic bardziej obniżającego samoocenę jak ciągła krytyka, szczególnie ze strony najbliższych, krytyczne słowa zostają utrwalone w psychice człowieka nawet na całe życie. Osoby ganione i strofowane często myślą o sobie: „do niczego się nie nadaję”, „nigdy nic nie osiągnę”, „nie jestem wystarczająco dobry” (Nesti, 2008: s. 77).

Gdy pojawiają się traumatyczne doświadczenia w rodzinie, dziecko doznające krzywdy i nie ochronione przez dorosłych nosi w sobie przekonanie, że nie zasłużyło na opiekę i to, co go spotyka, jest karą, dlatego obowiązkiem rodziców jest szanować dziecko i bronić przed sytuacjami godzącymi w jego dobrostan. Wtedy, gdy dziecko jest ofiarą przemocy (psychicznej bądź fizycznej), jest świadkiem agresji rodziców w

stosunku do siebie, gnębione przez bliskich, bite, obrażane, będące świadkiem alkoholowych awantur, ma bardzo złe przekonanie o sobie, które utrzymuje się nawet wtedy, gdy od traumatycznych doświadczeń minęły lata a przekonania, które są związane z doświadczoną traumą, potęgują: „jestem słaby i nie poradzę sobie”, „zasługuję na karę”, „nie zasługuję na dobre rzeczy w swoim życiu”.

Podsumowując, bardzo ważne jest, aby poznać przyczyny, dla których nie wierzy się w siebie i mimo posiadanego potencjału i osiągnięć wciąż ma się o sobie złe zdanie. Wiedza o tym, dlaczego nie doceniamy swojej wartości i kto jest rzeczywiście za to odpowiedzialny, uwalnia od obwiniania siebie za pielęgnowanie negatywnego obrazu własnej osoby, własnego sposobu myślenia o sobie. Zobaczenie dzieciństwa, czyli urealnienie go takim, jakie było, bez wybielania rodziców, to pierwszy krok do zobaczenia siebie pozytywnie i zobaczenia własnej wartości (*Nie wierzysz w siebie? – sprawdź jakie są przyczyny niskiego poczucia własnej wartości (2014)*, Agnieszka Szafrńska Romanów. Dostępny pod adresem: <http://agnieszkaszromanow.natemat.pl/108097,nie-wierzysz-w-siebie-sprawdz-jakie-sa-przyczyny-niskiego-poczucia-wlasnej-wartosci>, [dostęp 05.12.2017]).

Sposoby na podniesienie poczucia wartości siebie

Każdy, w swoim życiu, potrzebuje wysokiego poczucia własnej wartości. Bez niego nie ma nawet co marzyć o sukcesie czy nawet, zwykłym czerpaniu zadowolenia z życia. Pomimo to, że wielu ludzi ocenia swoją wartość poprzez pryzmat materialnego sukcesu, tak naprawdę powinni uświadomić sobie, że bogactwo i sława nie czynią człowieka lepszym od innych. W celu podniesienia własnej samooceny, istnieje wiele rzeczy, które można zrobić. Podejmując odpowiednie kroki, aby zdobyć doświadczenie, poczucia własnej wartości (Król, 2011: 36-37).

Poniżej przedstawiam siedem najskuteczniejszych sposobów na radykalne podniesienie poczucia własnej wartości, niektóre z tych pomysłów mogą wydawać się trudne do zrealizowania, ale z pewnością dostrzeżesz ich siłę, jeśli spróbujesz. (Rozwój duchowy. Twoja droga do harmonii i szczęścia (2017), Zieliński W. Dostępny pod adresem: <http://przewodnikduchowy.pl/a/podniesienie-poczucia-wlasnej-wartosci.php>, [08.12.2017]).

1. Rób to, co kochasz

Im więcej czasu spędzasz na robieniu rzeczy, które uwielbiasz robić, tym lepiej się czujesz, zatem robienie tego, co lubisz, powoduje, że mózg produkuje więcej endorfin – substancji chemicznych, odpowiedzialnych za uczucie dobrego samopoczucia i radości. Zaangażowanie nasze, w lubiane przez nas czynności, pomaga również przywołać pozytywne wspomnienia z nimi związane, a jeśli jesteśmy w tym dobrzy, nasze poczucie wartości będzie w takim momencie wysokie. Zwykle to, co lubimy, robimy całkiem nieźle, w przeciwnym razie byśmy tego nie lubili. Podsumowując: poświęcaj, jak najwięcej czasu, na swoje ulubione zajęcia (Rozwój duchowy. Twoja droga do harmonii i szczęścia (2017), Zieliński W. Dostępny pod adresem: <http://przewodnikduchowy.pl/a/podniesienie-poczucia-wlasnej-wartosci.php>, [08.12.2017]).



https://www.google.pl/search?q=r%C3%B3b+to+co+kochasz&client=firefox-b-ab&dcr=0&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiFIMbmqPnXAhWCE5oKHfAWBsQQ_AUICigB&biw=1333&bih=512#imgre=eaNV3q9JOwC5NM, [08.12.2017].

2. Afirmuj własne myśli

Afirmacje działają w taki sposób, by umożliwić ci wykonywanie dowolnie wybranej przez siebie czynności, dlatego też powinieneś wyobrazić sobie robienie czegoś, robienie tego dobrze. Kiedy uczysz się nowej umiejętności, najpierw postaraj się pokazać ją sobie w umyśle. „Zobacz”, jak wykonujesz zadanie, uważaj, bo nie chodzi tutaj o wyobrażanie sobie swojego działania w przyszłości, lecz w teraźniejszości - nie uwierzysz, z jaką łatwością osiągniesz cel. Zamiast marzyć o

szczęśliwym życiu, powiedz sobie: „jestem szczęśliwym człowiekiem, tu i teraz”, zamiast zastanawiać się, dlaczego jesteś taki słaby, kiepski – powiedz sobie, jaki jesteś świetny. Powtarzaj to codziennie, nawet, może się to wydawać głupie, ale zapewniam, że takie nie jest, mówienie sobie takich rzeczy spowoduje przeprogramowanie podświadomości. W końcu uwierzysz, że twoje słowa są prawdą, przecież skoro ktoś codziennie mówi ci, że jesteś wspaniały, to nie może być to kłamstwo (Rozwój duchowy. Twoja droga do harmonii i szczęścia (2017), Zieliński W. Dostępny pod adresem: <http://przewodnikduchowy.pl/a/podniesienie-poczucia-wlasnej-wartosci.php>, [08.12.2017]).



https://www.google.pl/search?client=firefox-b-ab&der=0&biw=1333&bih=512&tbn=isch&sa=1&ei=fflpWtuaKlOL6ATwiaiQDg&q=afirmuj+w%C5%82asne+my%C5%9Bli&oq=afirmuj+w%C5%82asne+my%C5%9Bli&gs_l=psy-ab.3...65216.73118.0.73440.36.26.0.1.1.0.275.2516.0j19j1.20.0...0...1c.1.64.psy-ab..16.7.889...0j0i10k1j0i24k1.0.0jzFPaqCMwA, [08.12.2017].

3. Uwierz w siebie

Wiara ma bezpośredni związek z afirmacjami, dlatego też, na początku będą się one opierały w głównej mierze na ślepej wierze we własne słowa i obrazy. Jeśli uwierzysz w swoją zdolność do osiągnięcia czegokolwiek, zaprogramujesz umysł na te właśnie osiągnięcia, jeżeli uważasz, że jesteś w stanie nauczyć się języka obcego w sześć miesięcy - zrobisz to bez problemu. Wysiłek będzie z pewnością ogromny, ale problemem takie osiągnięcie nie będzie, jedynie ufając w możliwość osiągnięcia swoich postawionych celów, będziesz w stanie rzeczywiście je zrealizować (Rozwój duchowy. Twoja droga do harmonii i szczęścia (2017), Zieliński W. Dostępny pod adresem:

<http://przewodnikduchowy.pl/a/podniesienie-poczucia-wlasnej-wartosci.php>,
[08.12.2017]).



https://www.google.pl/search?client=firefox-b-ab&dcr=0&biw=1333&bih=512&tbn=isch&sa=1&ei=ffIpWtuaKlOL6ATwiaiQDg&q=uwierz+w+siebie+to+wszystko+b%C4%99dzie+%C5%82atwiejsze&oq=uwierz+w+siebie+to+wszystko+b%C4%99dzie+%C5%82atwiejsze&gs_l=psy-ab.3...4536.17232.0.17399.61.46.0.5.5.0.211.4651.0j35j2.37.0...0...1c.1.64.psy-ab..20.16.1640...0j0i67k1j0i30k1j0i24k1.0.1p43aahjF1s#imgcr=DKPh9RQ0-KUAXM, [08.12.2017].

4. Nie porównuj się z innymi

Zawsze znajdą się ludzie, którzy są lepsi od ciebie, bardziej utalentowani, inteligentniejsi, odważniejsi. Jeśli twoja wiara we własną wartość cierpi z powodu prób dorównania komuś, powinieneś zapomnieć o takiej osobie, nie można wszystkich ludzi mierzyć tą samą miarą. Być może nie osiągnąłeś jeszcze mistrzostwa w interesującej cię dziedzinie, o której marzyłeś, ale to nie znaczy, że jesteś kiepski w tym, co robisz. Jesteś mądrzejszy, niż byłeś wczoraj, lepszy, niż byłeś w zeszłym tygodniu, bardziej utalentowany, niż byłeś w zeszłym roku. Przede wszystkim jedyną osobą, do której powinieneś się porównywać, jesteś ty sam, a twój własny rozwój to proces, który będziesz kontynuował przez całe życie, pamiętając o tym, że nigdy nie przestajesz się rozwijać, będziesz mógł zobaczyć swoje możliwości jako bezustannie ewoluujące aspekty własnej osobowości (Rozwój duchowy. Twoja droga do harmonii i szczęścia

(2017), Zieliński W. Dostępny pod adresem: <http://przewodnikduchowy.pl/a/podniesienie-poczucia-wlasnej-wartosci.php>, [08.12.2017]).



https://www.google.pl/search?q=nie+por%C3%B3wnuj+si%C4%99+z+innymi&client=firefox-b-ab&der=0&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjrgZukqvnXAhXSyqQKHVSfDcEQ_AUICigB&biw=1333&bih=512, [08.12.2017].

5. Wzmacniaj swoje siły, rozwijaj umiejętności

Kiedy korzystasz ze swoich atutów, jednocześnie wzmacniasz je, nabierając wprawy w wykonywaniu konkretnej czynności, stajesz się bardziej pewny siebie, gdy sytuacja wymusi na tobie działanie, wykonasz je chętniej i z mniejszą dawką stresu. Spróbuj wyjść na mównicę, by przed kilkudziesięciuosobowym audytorium wygłosić odczyt, jeśli jest to twój pierwszy raz, prawdopodobnie trema pożre cię żywcem, jeśli natomiast robiłeś to już wiele razy, kolejny wykład to dla ciebie sama przyjemność. Ze swoich osiągnięć i umiejętności będziesz dumny, a zatem twoja pewność siebie będzie większa. Spędzaj czas na szlifowaniu swoich zdolności, pracuj i ucz się nowych wyzwań, wzmacniaj swoją wewnętrzną siłę, a nigdy nie przestaniesz się rozwijać (Rozwój duchowy. Twoja droga do harmonii i szczęścia (2017), Zieliński W. Dostępny pod adresem: <http://przewodnikduchowy.pl/a/podniesienie-poczucia-wlasnej-wartosci.php>, [08.12.2017]).



https://www.google.pl/search?client=firefox-b-ab&dcr=0&biw=1333&bih=512&tbm=isch&sa=1&ei=0vMpWuCZN-ik6ASarpHgBg&q=wzmacnij+swoje+si%C5%82y+rozojaj+umiej%C4%99tno%C5%9Bci&oq=wzmacnij+swoje+si%C5%82y+rozojaj+umiej%C4%99tno%C5%9Bci&gs_l=psy-ab.3...39712.57152.0.57445.65.44.0.5.5.0.206.5013.0j36j2.38.0...0...1c.1.64.psy-ab..25.10.752...0j0i30k1j0i5i30k1j0i24k1.0.JsUs4UZNhY, [08.12.2017].

6. Skoncentruj myśli na swoich celach

Istnieje zasada zwana prawem przyciągania, można w skrócie przedstawić w następujący sposób: wszelkie zdarzenia, w naszym życiu, są przyciągane przez każdego z nas dzięki uczuciom i myślom. To, co sobie wyobrazimy, to pojawi się w naszym życiu. Podobno każdy dostaje to, na co zasłużył, tak naprawdę każdy otrzymuje to, co sam oddał otoczeniu. Reasumując, jeżeli „wypuścisz” z umysłu wyraźne wyobrażenie jakiegoś zdarzenia, ono na pewno będzie miało miejsce (Rozwój duchowy. Twoja droga do harmonii i szczęścia (2017), Zieliński W. Dostępny pod adresem: <http://przewodnikduchowy.pl/a/podniesienie-poczucia-wlasnej-wartosci.php>, [08.12.2017]).



[https://www.google.pl/search?client=firefox-b-ab&dcr=0&biw=1333&bih=512&tbm=isch&sa=1&ei=0vMpWuCZN-ik6ASarpHgBg&q=skoncentruj+si%C4%99+na+swoich+celacg&oq=skoncentruj+si%C4%99+na+swoich+celacg&gs_l=psy-ab.3...1818.11739.0.12422.56.32.0.8.8.0.185.3386.0j28.28.0...0...1c.1.64.psy-ab..23.17.1221...0j0i30k1j0i67k1j0i24k1.0.6cBJ_N-wy8, \[08.12.2017\].](https://www.google.pl/search?client=firefox-b-ab&dcr=0&biw=1333&bih=512&tbm=isch&sa=1&ei=0vMpWuCZN-ik6ASarpHgBg&q=skoncentruj+si%C4%99+na+swoich+celacg&oq=skoncentruj+si%C4%99+na+swoich+celacg&gs_l=psy-ab.3...1818.11739.0.12422.56.32.0.8.8.0.185.3386.0j28.28.0...0...1c.1.64.psy-ab..23.17.1221...0j0i30k1j0i67k1j0i24k1.0.6cBJ_N-wy8, [08.12.2017].)

7. Otaczaj się pozytywnie myślącymi ludźmi

Pozytywna energia w życiu każdej osoby, jest jak ładunek elektryczny, rozprzestrzeniający się od jednej osoby do drugiej. Tak samo jak myśli przyciągają zdarzenia, tak przyjaciele i rodzina tworzą odpowiednie warunki do zaistnienia owych zdarzeń. Poza tym spędzanie czasu w towarzystwie osób pozytywnie nastawionych do życia, podświadomie wymusi na tobie przystosowanie się, sam zaczniesz myśleć pozytywnie. Spróbuj natomiast zadawać się z jakimś pesymistą, ani się obejrzyysz, a już zwieszasz nos na kwintę i zaczynasz wątpić we wszystko, a przede wszystkim zaczynasz wątpić w siebie.

Tych kilka prostych czynności, pozwoli ci zwiększyć poczucie własnej wartości, są łatwe do praktykowania w codziennym życiu, więc nie powinny być uciążliwe. Zaczynaj już dzisiaj budować poczucie własnej wartości i wysoką samoocenę, przekształcając ją w fundament swojego charakteru, niech twoje życie nigdy nie będzie już takie samo (Rozwój duchowy. Twoja droga do harmonii i szczęścia (2017), Zieliński W. Dostępny pod adresem: <http://przewodnikduchowy.pl/a/podniesienie-poczucia-wlasnej-wartosci.php>, [08.12.2017]).



https://www.google.pl/search?q=otaczaj+sie+pozytywnie+myslaczami+ludzi&client=firefox-b-ab&dcr=0&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjDiN6Tq_nXAhUE2qQKHUC2Cz4Q_AUICigB&biw=1333&bih=512, [08.12.2017].

Podsumowanie

Dzisiaj, właśnie tutaj i teraz, poczucie wartości zależy od Ciebie. Teraz możesz zmienić obraz własnej osoby, podnieść jej wartość, poziom samooceny. Spisz listę sukcesów życiowych, za sukces uznaj każde osiągnięcie, do którego się przyczyniłeś i to którego sam dokonałeś, każdy efekt twojego działania, z którego jesteś zadowolony, który ci się podoba, a jak o nim myślisz, to się cieszysz, czy czujesz się szczęśliwy. Także każde twoje działanie lub jego efekt, z którego są dumni lub zadowoleni twoi bliscy, znajomi, rodzina – prowadzi do twoich sukcesów. Wtedy, z pewnością przekonasz się, kiedy sporządzisz taką listę że masz sporo sukcesów na swoim koncie, zobaczysz zapewne, że nie jest dla ciebie bardzo istotna ich ilość, tylko jakość. Może zobaczysz, że masz mnóstwo drobnych albo kilka, kilkanaście bardzo dla ciebie istotnych, „mocnych”, dużych sukcesów. Oto kilka przykładów: pyszny obiad, udany projekt, wyhaftowany bieżnik, własnoręcznie zrobiony stół, szczęśliwy syn, córka, udana rozmowa z ukochaną osobą, wysokie stanowisko w pracy, dobrze prosperująca własna firma. Te kilka kroków, zamiast celu drogi, to też sukces. Ujmując ogólnie, jeśli planowałeś zbudować trzypiętrowy dom, a nie udało ci się tego zrobić, ale wybudowałeś jednopiętrowy, to też jest twój sukces, jeśli planowałeś stworzyć obrazy, czy teksty, które będą się świetnie sprzedawać i masz te dzieła, które nie sprzedają się świetnie - to też jest to twój sukces. Kroki, które czynisz każdego dnia, praca, siły, które wkładasz w realizację swoich zamierzeń, wymagają od ciebie

ogromnego zaangażowania, energii, poświęcenia czasu, itp. Wszystko to, pokazuje, że jesteś w stanie zrobić wiele i jesteś w tym dobry, jeżeli spojrzysz na kroki, jakie podejmujesz, zobaczysz z pewnością, że one też są twoimi sukcesami (Eason, 2008: s. 129-130).

Przygotuj sobie dość duży worek, torbę i znajdź dla niego miejsce, najlepiej widoczne dla ciebie, np. na parapecie w pokoju, na regale, na szafce przy łóżku. Przygotuj też dużo małych kartek, typu fiszki biurowe. Usiądź wieczorem i na kartce zapisz, co danego dnia zrobiłeś dobrze, z czego jesteś z siebie dumny. Ty decydujesz, ile kartek danego dnia zapiszesz. Pytaj o to swoich bliskich, a na pewno coś ci podpowiedzą, bo będą widzieli twoje sukcesy. Każdą kartkę opatrz datą z dnia, w którym ją zapisujesz, złóż i wrzuć do worka. Jutro zrób tak samo, pojutrze też, rób tak każdego dnia. Po kilku, kilkunastu dniach zobaczysz, jakie rozmiary ma twój worek. Będzie nie mały woreczek, tylko spory worek. Włóż rękę do środka, wyłów kilka kartek i odczytaj je. Będziesz czuć zadowolenie, radość, może niekiedy zdziwienie. Wrzucaj do worka tyle kartek, ile chcesz, pamiętaj o tym, by przestrzegać zasady wypisywania ich pod koniec dnia, najlepiej tuż przed tym, kiedy położysz się spać. Zaglądaj do worka, kiedy chcesz, tak często, jak tego potrzebujesz, a zaglądaj szczególnie wtedy, gdy masz gorszy nastrój, gdy wątpisz w siebie, kiedy jesteś smutny, zły na siebie, niezadowolony, tracisz poczucie swojej wartości. Jednak pamiętaj też o tym, że może będziesz zobligowany do tego, by przygotować kolejny worek (Dyer, 2013: s. 260-262).

Znajdź swoje dokumenty potwierdzające twoje osobiste sukcesy (dyplomy, certyfikaty, zaświadczenia itp.), materialne ich formy i opraw je, ozdób i umieść na honorowych miejscach w twoim domu tak, aby były widoczne, abyś często, nawet mimowolnie na nie spoglądał. Niejako twoim dziełem jest jakaś relacja z człowiekiem: przyjaźń, szczęśliwe dziecko, kochająca żona, kochający mąż. Zaprosz ich do doświadczenia i poproś ich o to, by stworzyli coś dla ciebie na pamiątkę tego, że wasza miłość, wasza przyjaźń, wasze szczęście, to także twój sukces. Może to być laurka, rzeźba. Pozostaw wybór tym osobom i czekaj na przyjemny efekt. Potem umieść go w widocznym miejscu, może włóż do pamiętnika, czy terminarza, umieść na pulpicie komputera, czy na tapecie w telefonie komórkowym. Albo jeszcze inaczej: weź ich zdjęcia i włóż do portfela, bądź postaw na kominku, na szafce lub w innym widocznym i „honorowym” miejscu (Dyer, 2014: s. 107-113).

Poproś bliską ci osobę, której ufasz, osobę, która cię już trochę zna, by powiedziała ci, w czym - jej zdaniem - jesteś dobry, jakie widzi sukcesy w twoim życiu, pozwól jej na początku je wymieniać, dopiero potem, kiedy skończy, zadaj ewentualnie pytania, podyskutuj z nią na ten temat. Potem przyjdź do kolejnej osoby i poproś ją o to samo, powtórz to doświadczenie z kilkoma różnymi osobami. Może to być partner, przyjaciel, bardzo dobry kolega, koleżanka z pracy, twój psychoterapeuta, twój doradca życiowy, przewodnik duchowy, mistrz - osoby, z którymi pracujesz już kilka miesięcy, itp. A może będzie to twój kierownik, szef. Zobacz, jak cię widzą inni, zobaczysz, że w wielu kwestiach się nie różnicie. Przekonasz się, że to co dla nich jest twoim sukcesem, dla ciebie też nim jest, a może te sprawy, których ty nie uznawałeś za sukces, a które oni właśnie uznają, są jednak twoimi sukcesami (Eason, 2008: s. 43-53).

Poczucie własnej wartości ma podstawowe znaczenie dla funkcjonowania człowieka w świecie. Z badań wynika, że poczucie wartości siebie jest uwarunkowane wieloma czynnikami. Jednak ani zamożność rodziny, ani wykształcenie, ani status społeczny nie są gwarancją wysokiej samooceny. Można posiadać miliony, a pod powłoką bogactwa i wpływów może kryć się nieznośna pustka i osamotnienie oraz odwrotnie: można czuć się w pełni wartościową osobą, nie będąc w pełni bogatą i znaną. Często nasze poczucie wartości decyduje o tym, jak postrzegamy innych i otaczający nas świat, a przede wszystkim, jak postrzegamy siebie. Niskie poczucie wartości siebie powoduje frustrację, brak sił do działania, do wykonywania różnych czynności, gdyż stale porównujemy się z innymi i wciąż wydaje nam się, że wciąż do nich nie dorastamy. Jak budować poczucie własnej wartości siebie, to pytanie, które zadaje sobie każdy, kto walczy z niskim poczuciem wartości siebie. Jak budować przede wszystkim wiarę w siebie, co ma na to wpływ. Dzięki wiedzy na temat elementów samooceny, będzie można samodzielnie budować wysokie poczucie własnej wartości. Nagrodą za ten wysiłek będzie większa satysfakcja z siebie i swojego życia, spokój wewnętrzny, więcej wolnego czasu i więcej radości z przeżywania tego, co daje każdy dzień.

Bibliografia

1. Dillon S., Benson M.Ch. (2003), *Kobieta i poczucie własnej wartości*, Gdańsk.
2. Dyer W.W. (2013), *Kieruj swoim życiem*, Warszawa.
3. Dyer W.W. (2014), *Pokochaj siebie*, Warszawa.
4. Eason A. (2008), *Docenić siebie i własną wartość*, Gliwice.

5. Król A. (2011), Pewność siebie. Kompletna strategia wykorzystania własnego, Warszawa.
6. Lachowicz-Tabaczek K. (2016), Pomyśl może, że więcej coś znaczysz, w: Ogarnij się. Jak skutecznie rządzić sobą, red. P. Żak, Wydawnictwo Charaktery, Kielce, s. 27-44.
7. Nesti C. (2009), Mój psycholog nazywa się Jezus, Częstochowa.
8. Oleś P. (2016), Ja, czyli kto?, w: Ja, czyli kto? Co wiemy o sobie a co nam się wydaje red. A. Cedro, Wydawnictwo Charaktery, Kielce, s. 36-49.
9. Schiraldi G. R. (2014), 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości, Sopot.
10. Swat E.A. (2015), Kobieto uwierz w siebie a inni uwierzą w Ciebie, Wrocław.
11. Swope R. (2015), Kobieta pewna siebie. Jak przestać w sobie wątpić i zacząć żyć, Częstochowa.
12. Tracy B. (2013), Potęga pewności siebie. Doskonałe wyniki w każdej dziedzinie życia, Warszawa.