

# Jak pracovat se svojí sebehodnotou a posilovat zdravé sebevědomí

Soulmio

Naše sebehodnota je někdy častěji tvořena tím, co o sobě nevíme, než tím, co o sobě víme.

## Co přesně sebehodnota je?

- **naučený způsob přemýšlení o sobě**
- **subjektivní vnímání sebe sama >> odráží se pak i v našem sebevědomí**
- vychází z našeho nitra, ale druzí lidé ji mnohdy vycítí

- **vztah, který sami k sobě máme**
- do určité míry ji mohou ovlivňovat i dědičné predispozice - ty se mohou a nemusí v závislosti na vnějších vlivech rozvinout.
- je možné s ní pracovat a naučené vzorce sebehodnocení se přeučit



## Jak a kdy sebehodnota vzniká?

Dítě se postupně učí, jak na něj ostatní reagují a vytváří si představu o své hodnotě. **Velká část naší základní sebehodnoty vzniká v období do našich 6 let.** Narušená sebehodnota nebo sebeúcta jsou nejčastější příčinou psychických problémů a nemocí.

Každé dítě se snaží najít odpověď na **3 základní životní otázky**, které řešíme vlastně celý život:

- **Jsem vítaný/á?**
- **Jsem dostatečný/á?**
- **Získávám dostatek pozornosti a lásky?**



**Odpovědi na tyto otázky definují naše chování, vytvářejí naše vnitřní přesvědčení a schémata, podle kterých se nevědomky chováme.** Pokud jste jako dítě měli pocit, že byste na některou otázku odpověděli ne, vytvořili jste si nevědomky spoustu mechanismů, které měly tento pocit kompenzovat a které váš dodnes v tomto pocitu drží.

## Jak můžete posilovat svojí sebehodnotou?

### Zaměřte se více na tzv. VNITŘNÍ SELF (vnitřní já)

Psychologický termín **SELF ("jáství")** = jak sami sebe vnímáme, s čím se identifikujeme a jaký se náš subjektivní prožitek sebe sama

- **VNITŘNÍ SELF** - vnitřní sebezpozorování a introspekce
- **VNĚJŠÍ SELF** - soubor informací, které o sobě získáváme skrze to, jak se k nám ostatní lidé chovají, jak na nás reagují, co o nás říkají atd.

Obvykle máme tendenci ztotožňovat se s vnějším self. To ale může být zrádné, protože různí lidé na nás reagují naprosto odlišně.

**Jedna z cest, jak pevnější uchopit svou sebehodnotu, je větší identifikace s vnitřním self.**

### Bud'te k sobě laskaví

Vstřícnost vůči sobě je první krok pro sebpřijetí a k uvědomění, že některé naše vlastnosti jsou trvalé rysy naší osobnosti. Přestaňte s těmito vlastnostmi bojovat a naučte se s nimi žít

### Nesrovnávejte se s ostatními

Srovnávání se s ostatními je soutěž bez vítěze. Vždy se najde někdo vyšší, rychlejší, chytřejší. Každý z nás má unikátní kombinaci vlastností a vloh a často nevědomky srovnáváme svoje "špatné" vlastnosti s "dobrymi" vlastnostmi někoho jiného.

### Pozitivní deník

Zapisuje si, co se vám povedlo a cíleně zaměřujte svou pozornost na pozitivní výsledky

### Pečujte o dobré vztahy

Lidské vztahy, o které se můžete v životě opřít, přináší pocit jistoty, že těžké věci v životě zvládnete. Díky tomu si budete i více věřit.

### Kognitivní restrukturalizace

Metoda z Kognitivně-behaviorální terapie (KBT), která pracuje s negativními pocity.

- **Určení negativní sebehodnoty**  
Ilustrační příklad situace: Šéf vám vynadá, vě vás to způsobí negativní pocity a vyvodíte z toho myšlenku "nestojím za nic."
- **Zkoumání platnosti - hledání důkazů pro a proti**  
Šéf vám řekl, že odevzdaný projekt za nic nestojí. Je pravda, že čas od času negativní feedback dostanete. Když to ale shrnete, častěji vás chválí.
- **Vytvoření vyváženější/alternativní hodnoty**  
Šéf nekritizoval vás, ale váš projekt. Víte, že umíte práci odvést i lépe.
- **Akce a podpora vyváženější sebehodnoty**  
Z posledních vašich tří projektů byl nadšený a ostatní členové taky.