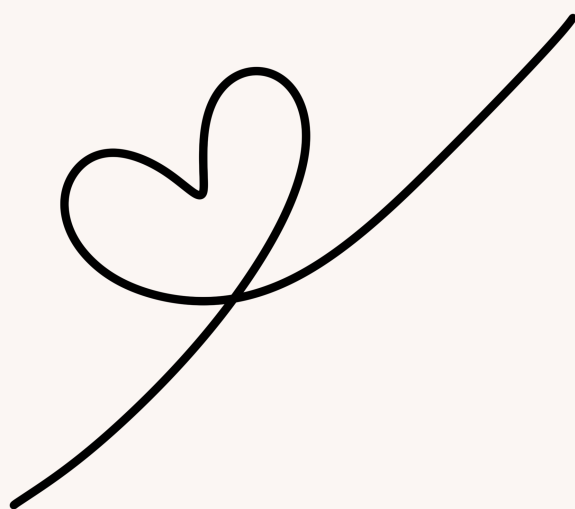


Stima de sine – Cum îți construiești o relație sănătoasă cu tine

Un mini-ghid practic pentru claritate, asumare și respect de sine.



Pentru cine este acest ghid

Acest ghid este pentru tine dacă:

- te compari frecvent cu ceilalți, doar ca să îți confirmi că nu ești suficient de bun(ă),
- simți că nu ești „suficient(ă)” indiferent cât de mult efort, energie, determinare depui,
- când primești complimente devii rușinat(ă) fiindcă tu crezi că nu meriți aprecieri, imediat muți focusul pe un alt subiect de discuție pentru că devii copleșită sau apare tristețea pentru că tu ai despre tine o părere total opusă față de complimentele pe care le primești,
- îți este teamă să greșești pentru că simți că dacă o faci îți pierzi din valoare,
- îți critici constant deciziile, revii cu gândul asupra vechilor decizii și te judeci sau ai nevoie de foarte mult timp de gândire ca să iei o decizie simplă, pe care apoi o analizezi pe toate părțile ca să te asiguri că e cea corectă,
- simți că valoarea ta depinde de performanță.

Stima de sine nu înseamnă aroganță. Nu înseamnă să fii „mai bun” decât alții. Înseamnă relația pe care o ai cu tine atunci când lucrurile nu merg perfect. Să te auto-evaluezi ca fiind valoros ca om, indiferent de greșeli.

Acest ghid este un început, nu o soluție rapidă. Este un prim pas conștient pentru construirea unei relații autentice cu propria persoană.

Stima de sine înseamnă să știi cine ești și să te respecti pentru cine ești. Să îți recunoști valoarea și să te tratezi cu respect chiar și atunci când greșești, când nu te ridici la nivelul așteptărilor sau când ai perioade mai lente.

Acest mini-ghid nu este despre a deveni altcineva. Este despre autocunoaștere, acceptare, respect de sine și autenticitate.

Fii sincer(ă) cu tine, nu exista răspuns corect sau greșit!

Ce este, de fapt, stima de sine?

Stima de sine nu înseamnă:

- să te simți mereu confortabil
- să ai încredere constantă
- să fii mereu sigur(ă) pe tine

Stima de sine este capacitatea de a rămâne în contact cu tine, conștient(ă) de nevoile pe care le ai și de propria valoare chiar și când greșești, chiar și când ești respins(ă), chiar și când nu reușești să îndeplinești ceea ce ți-ai propus.

Este relația internă stabilă pe care o ai cu tine. Nu performanța o creează, nu reducerea greșelilor la zero, sau munca până la epuizare, nici modurile în care îi salvezi pe ceilalți, ci **felul în care te tratezi, cu respect, îngăduire, înțelegere și iubire în momentele dificile.**

Stima de sine înseamnă:

- să știi că ai valoare indiferent de performanțe,
- să îți recunoști calitățile și resursele pe care le deții,
- să îți cunoști imperfecțiunile/defectele fără rușine,
- să îți conștientizezi și să îți susții nevoile, astfel încât să le îndeplinești,
- să spui „nu” atunci când ai nevoie de asta, fără vinovăție excesivă,
- să îți spui propria părere chiar dacă este diferită de a celorlalți.

Nu este un rezultat. Este o relație. Relația intimă stabilă, constantă pe care o ai cu tine, indiferent de impactul evenimentelor exterioare asupra ta.

Cum ai descrie, în acest moment, relația ta cu tine?

Ce afectează stima de sine?

Stima de sine se formează în timp.

Poate fi influențată negativ de:

- mesaje limitative primite în copilărie - “nu poți tu să faci, ești prea mic.” “nu îți da cu părerea că nu știi tu.”
- constrângerea explorării la vârstele fragede: părinții anxioși transpun frica lor în viața copilului: “nu te urca pe topogan că o să cazi, nu te cățăra, nu alerga”
- comparații constante cu alți copii care par să aibă rezultate mai bune,
- critici repetate din partea familiei sau profesorilor,
- standarde foarte ridicate pe care le setează părinții, iar pentru copii par imposibile,
- experimentarea respingerii, mai ales cu persoanele de atașament.

1. Tu cum te porți când primești un compliment?

2. Când ai o nevoie, o aduci la cunoștință către celelalte persoane astfel încât să o îndeplinești sau aștepti să ghicească ceilalți care este nevoia ta?

3. Ce faci imediat după ce ai făcut o greșală?

4. Alegi ce este potrivit pentru tine sau ce îi mulțumește pe ceilalți?

Stima de sine scăzută

Stima de sine scăzută este un sac greu de cărat în spate...

- De cele mai multe ori, ceilalți sunt mai importanți, nevoile lor sunt mai sus în clasamentul tău și chiar dacă primești o mulțime de validări din exterior, simți acel gol înăuntru, care pare că nu se umple niciodată.
- Fugi să îi salvezi pe ceilalți, depui efort, determinare, în timp ce chiar tu ai nevoie de un colac de salvare, și te găsești deseori obosit(ă), fără energie și lipsit(ă) de dorința de a te ocupa de propria persoană.
- Muncești mult pentru idealuri setate de alte persoane, crezând că asta te va împlini, însă cu cât mai multă muncă depui aici cu atât simți că pierzi părți din tine...
- Crezi că trebuie să lupți mai mult și mai mult și că problema e la tine, că nu ești în stare, când de fapt chiar lupta în care te încăpățânezi să rămâi angrenat(ă) este gaura neagra care te seacă de puteri .
- Ți se pare că lucrurile realizate de tine sunt lipsite de valoare și simți că nu meriți laude.
- Te simți atât de mică și neînsemnată în comparație cu ceilalți, nu ai acces la o perspectivă realistă asupra propriei persoane, pentru că stima de sine scăzută e ca o ceață densă așternută peste convingerile despre propria persoană.
- Stima de sine scăzută este filtrul principal al minții tale. Un filtru rigid prin care treci toate experiențele și care limitează accesul la autenticitate, bucurie, simplitate, valoare, acceptare.

Completează propozițiile următoare, astfel încât să fie relevante pentru tine

1. Îmi este greu să

2. Îmi permit rar să

3. Mă simt inconfortabil când

STOP! NU E NEVOIE DE MAI MULT! E NEVOIE DE O PERSPECTIVĂ DIFERITĂ!

Lupta interioară și goana după defecte

Unele persoane consideră că dacă stau să se gândească seara la ce au făcut greșit peste zi, detectează erorile, se critică și caută soluții disperate să schimbe părțile negative din ei asta o să îi ajute să se perfecționeze.

Este o convingere limitativă, care, după ce că necesită timp, îți mănâncă energia, încrederea în forțele proprii, anulează respectul de sine, declanșează frustrare și îți confirmă credințele negative despre tine, nici nu te ajută prea mult cu rezolvarea problemei. Cu cât te concentrezi mai mult pe erori, te critici și încerci să te repari, de parcă ești defect, cu atât ajungi mai des în același punct de agonei.

Sunt sigură ca îți cunoști foarte bine defectele și erorile cauzate de ele. Sunt sigură că de multe ori ai reprimat suferința produsă de ele, ai încercat să le ascunzi, să le maschezi, ți-a fost rușine de ele.

- Cât de des îți minimizezi reușitele doar pentru că au existat greșeli, blocaje, erori în timpul procesului?

- Ce îți spui în minte despre tine când primești păreri negative din exterior?

- Gândește-te la o situație în care ai primit atât păreri negative cât și păreri pozitive despre tine. Care dintre păreri a cântărit mai mult pentru tine, la care dintre ele ai ales să te gândești la sfârșitul zilei, la cea pozitivă sau la cea negativă?

Hai să rupem cercul! Fă doi pași înapoi

Înainte de a „crește” stima de sine, este nevoie schimbăm focusul de pe colecționarea și analizarea eșecurilor, a defectelor pe colecționarea și analizarea succeselor și calităților, a resurselor proprii.

Oprește un moment lupta asta cu tine! Mută focusul pe calitățile și succesele tale și rupe cercul vicios în care te afli acum. Pentru că, prin creșterea și îmbunătățirea calităților și a resurselor proprii, vei reuși să depășești blocajele, erorile, momentele de nesiguranță, de neîncredere care apar în viața ta.

Fă o lista cu 10 calități pe care le ai: (pornește cronometrul cand începi si oprește-l când ai terminat)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Fă o lista cu 10 succese pe care le-ai realizat in viața ta: (pornește cronometrul cand începi si oprește-l când ai terminat)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Autosabotaj sau realitate?

Cât timp ți-a luat să faci cele două liste?

Timp lista calități:

Timp listă succese:

Realizarea unei liste cu puncte negative despre tine ar fi durat mai puțin?

Dacă răspunsul la întrebarea anterioară este DA, ce îți spune asta despre tine?

Cum te-ai simțit ieșind din zona de confort, făcând cele două liste bazate pe punctele tale forte?

Persoanele cu stimă de sine scăzută tind să:

- minimalizeze reușitele
- se compare constant
- creadă că „au avut noroc”

Stima de sine este construită din convingerile tale despre tine.

- Cu cât te concentrezi mai mult pe punctele tale negative, cu atât îți confirmi convingerile limitative despre tine și te autosabotezi.
- Odată ce te concentrezi mai mult pe punctele forte și pe dezvoltarea lor, convingerile limitative nu mai sunt confirmate, se rupe cercul vicios și începi să construiești convingeri realiste, cu fundamente bine înrădăcinate în potențialul propriu.

Relațiile sănătoase

Orice relație sanătoasă, bazată pe respect și autenticitate se formează în timp și se menține în fiecare zi, mai ales relația cu propria persoană!

Când îți dorești ca relația cu o anumită persoană să funcționeze, faci tot posibilul să petreceți timp de calitate împreună, să va descoperiți. Este necesar să folosim aceeași procedură și atunci când vine vorba de relația cu propria persoană.

Întoarce-te la cele două liste pe care le-ai realizat mai devreme, cea cu calități și cea cu succese. Uită-te la ele și observă care dintre calități te-au ajutat să realizezi succesele respective.

1. Scrie în dreptul fiecărui succes din listă calitățile pe care le-ai folosit ca să ajungi la reușită și fii conștient(ă) de meritul tău.

2. Ce calități din listă îți sunt de folos pentru a depăși blocajele prezente acum în viața ta?

-
-
-
-
-

3. De ce resurse mai ai nevoie ca să depășești acele blocaje?

-
-
-
-
-

Magazinul cu resurse

Imaginează-ți că te afli într-un magazin de unde poți cumpăra resursele de care tu ai nevoie ca să depășești blocajele prezente acum în viața ta. Aici găsești inclusiv resursele de care ai scris în lista anterioară că ai nevoie, dar și altele. Pentru fiecare resursă pe care vrei să o cumperi, trebuie să dai în schimb un defect sau o calitate pe care o ai în exces.

Tu ce schimburi alegi să faci? Realizează 4-5 schimburi

(expl: Vreau resursa: Curaj - Dau în schimb: frica de greșeli, Vreau resursa: Motivație - Dau în schimb: teama de a fi judecat)

-
-
-
-
-

Ai nevoie de exercițiu ca să înlocuiești acele convingeri limitative despre tine cu unele realiste pline de potențial. Acesta este un pas important către construirea unei relații autentice, bazată pe respect, cu propria persoană.

De aceea, te provoc ca, în fiecare seară, să înlocuiești timpul pe care îl petreci să analizezi erorile din ziua care s-a încheiat cu analizarea listei de calități și resursele de care ai nevoie ca să dezvolti punctele tale forte, astfel încât să depășești blocajele din viața ta.

Și întreabă-te:

Ce pot face concret astăzi ca să dobândesc și să dezvolt resursa X sau să cresc calitatea Y?

Cum poți continua dacă simți că ți se potrivește

Dacă ai simțit că ceva din acest ghid te atinge personal, merită să dai atenție aceluia semnal.

Mini-ghidul acesta este un punct de plecare.

Construirea unei relații autentice cu tine se construiește în timp, prin practică și susținere adecvată.

Poți continua prin:

- Participarea la un atelier dedicat lucrului cu stima de sine și frica de a spune NU.
- Sesiuni individuale de consiliere, pentru o abordare personalizată.

Fiecare etapă oferă un nivel diferit de profunzime și sprijin.

Dacă simți că procesul acesta te ajută, poți alege să îl continui într-un cadru mai structurat și susținut.

Și nu uita!

Orice relație sănătoasă, bazată pe respect și autenticitate se formează în timp și se menține în fiecare zi, mai ales relația cu propria persoană!