



Curs online Stima de Sine

Cum să ai mai multă încredere în tine

STIMA DE SINE

Valoare, iubire și dezvoltare personală

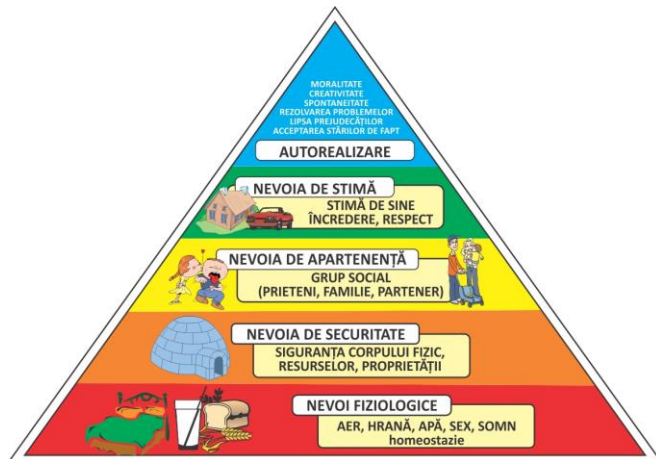


De ce un curs despre stima de sine?

Pentru că stima de sine are un rol esențial în trăirea unei vieți cu sens. Pentru a avea o sănătate fizică și psihică bună, pentru a avea relații armonioase și performanțe profesionale, ai nevoie de stimă de sine.

Se spune că lipsa stimei de sine este un handicap invizibil. Deci, pentru a te putea dezvolta în orice domeniu și pentru a trăi fericită și împlinită, este nevoie să ai o imagine de sine puternică, pozitivă, suportivă.

Conform piramidei lui Abraham Maslow, spre vârful piramidei nevoilor umane, apare cea legată de stimă. După asigurarea nevoilor de bază (fiziologice și de securitate), oamenii au nevoie de familie, prieteni, relații sociale care să le ofere sentimentul de apartenență. În mare aceste 3 nivele ale nevoilor sunt acoperite la majoritatea oamenilor în ziua de azi.



Următorul nivel este cel legat de nevoia de stimă. Fiecare ființă umană vrea să fie respectată, să se simtă importantă și apreciată. Dorință de a se simți important este un imbold puternic, specific oamenilor. Ea îi face pe oameni să îmbrace haine de firmă, să conducă mașini scumpe, să-și scrie profesia pe plăcuta de pe ușă sau să se laude cu

copii lor. Stima de sine dar și respectul celorlalți oferă sentimente de împlinire și fericire.

Esti pregătită pentru această călătorie?

Ce este stima de sine

Stima de sine este o părere realistă și apreciativă despre propria persoană. Realistă înseamnă adevărată și sinceră. Apreciativă implică existența unor sentimente pozitive și de acceptare față de sine.

Oamenii cu stima de sine nu se cred nici superiori nici inferiori altora. Cunoscându-și defectele și părțile bune, aceștia sunt profund bucuroși că sunt ei înșiși. Oamenii cu stimă de sine bună pot să vadă mai ușor părțile pozitive în oamenii cu care interacționează și pot dobândi atitudinea Eu sunt Ok – Tu ești OK despre care vorbesc în cursul de comunicare asertivă, precum și în cartea Femeia Independentă.

Stima de sine nu este același lucru cu încrederea în sine.

Încrederea în sine se referă la încrederea în propriile abilități; este legată de competență și de eficacitate. Când competență crește, crește și încrederea în sine. Demonstrarea competenței aduce satisfacție, dar este o consecință a stimei de sine, nu o cale de a ajunge la ea.

Când demonstrezi că ești un bun profesionist în domeniul tău, sau că ești o bucătăreasă desăvârșită sau că pictezi foarte frumos, îți întărești încrederea în tine, bazându-te pe abilitățile pe care le ai.

Competența și încrederea sunt corelate cu stima de sine, dar nu sunt cauzale. Dacă ne bazăm stima de sine pe competențe și realizări, atunci când nu reușim să fim la înălțimea exigențelor noastre, pierdem și stima de sine.

Stima de sine – părerea pe care o ai despre propria persoană – îți influențează părerea despre toate aspectele vieții tale:

- Genul de prieteni pe care îi alegi
- Cum te înțelegi cu alții
- Genul de persoană cu care te căsătorești
- Succesul tău în carieră
- Stabilitatea și integritatea ta
- Dacă vrei să fii lider sau subordonat
- Eficiență ta ca părinte....

Încă o dată subliniez faptul că stima de sine la un nivel optim ne permite să ne bucurăm mai mult de viață cât și de relațiile personale și profesionale. Merită să aloci timp și energie pentru a te cunoaște mai bine și pentru a dobândi comportamente care să îți susțină stima de sine.

În linii mari, oamenii pot fi descriși ca având un nivel de stima de sine scăzut, mediu sau ridicat. Diferența dintre oamenii cu stima scăzută și cei cu stimă de sine bună este aceea că primii nu-și recunosc vulnerabilitățile, încercă să le ascundă din teama de a nu fi respinși, pe când ceilalți se acceptă așa cum sunt și caută soluții la problemele lor.

Oamenii cu stimă de sine scăzută folosesc diverse măști, se ascund, au diverse mecanisme de protecție în fața lumii. Cu cât teamă de a nu fi “descoperit” este mai mare,

cu atât mai rigid ne comportăm cu ceilalți. Avem comportamente precum cele enumerate mai jos, care nu ne lasă să evoluăm.

Indicatori ai stimei de sine scăzute:

- Dependență
- Pesimism și fatalism
- Autocondamnare
- Nici o părere bună despre sine
- Perfecționism extrem
- Abandonarea studiilor
- Frică față de lucruri noi
- Critică personală
- Izolare/ însingurare
- Complex de inferioritate sau superioritate
- Incapabilitatea de a lega relații profunde
- Rigiditate
- Acuzator față de alții
- Neglijare a bunăstării fizice
- Posesivitate față de alții
- Foarte sensibil la critică
- Ține în sine simțămintele, riscă să aibă ieșiri violente
- Teamă de respingere
- Teamă de eșec/ greșeală
- Apelează la manipularea celorlalți
- Nehotărâre
- Rușine
- Încercarea permanentă de a-și dovedi meritele sau că are dreptate





PROVOCARE

Fii sinceră cu tine și identifică punctele de mai sus în care te regăsești.

Cu cât sunt mai multe, cu atât mai mult ai de lucrat cu tine.

Observă și ce indicatori ai stimei de sine pozitive ai și feliicită-te pentru ele!

Indicatori ai stimei de sine ridicată

- Independență
- Deschidere și spontaneitate
- Optimism/ entuziasm
- Flexibilitate
- Acceptare de sine
- Respectă diferențele dintre oameni
- Primește critici și feedback
- Tolerantă la frustrare
- Maturitate afectivă
- Încurajare față de sine și ceilalți
- Conștiință realistă a punctelor forte și slabe
- Rezolvă problemele
- Cere ajutor când are nevoie
- Atenție față de alții
- Spiritualitate
- Nevoie de spațiu personal

De multe ori schimbările se pot face doar prin hotărâre și disciplină. De exemplu îmi propun să fiu mai flexibilă, deci fac mici lucruri noi în fiecare zi astfel încât, pas cu pas, că îmi cresc flexibilitatea și deschiderea. Sau îmi propun să spun NU atunci când nu îmi doresc să fac ceva, și voi spune efectiv “Imi pare rău, ACUM NU POT să te ajut”.

Oamenii au tendința de a aștepta soluții miraculoase sau tehnici eficiente, când de fapt, totul ține de voință și disciplină. Nimic nu va funcționa dacă nu acționezi și ești consecventă în decizia luată.

Stima de sine se află exact la jumătatea distanței dintre rușinea autosabotare și orgoliul autosabotor.

Cei cu orgoliu autosabotor se cred superiori celorlalți. Sunt aroganți și narcisiști, se comportă și comunică agresiv.

Cei cu sentimente de rușine sau modestie autosabotare au impresia că sunt o specie umană inferioară. Ei au o părere nerealistă și critică despre ei. Comunică și relationează din postura de victimă, sunt submisivi sau pasivi.

Cei cu stimă de sine bună nu se simt nici inferiori nici superiori. Își cunosc atât defectele cât și punctele forte, și le acceptă și se bucură că sunt ei înșiși. Un om cu stimă de sine are orgoliu sănătos – ceea ce înseamnă că își respectă valorile, este mândru de realizările și talentele sale, este încântat de comunitățile din care face parte. (familie, prieteni, etc). Are și modestie sănătoasă, adică își recunoaște imperfecțiunile, își constientizează deficiențele și înțelege că suntem cu toții egali. Așadar, orgoliul sănătos și modestia sănătoasă coexistă în oamenii cu stimă de sine.



EVALUAREA STIMEI DE SINE:

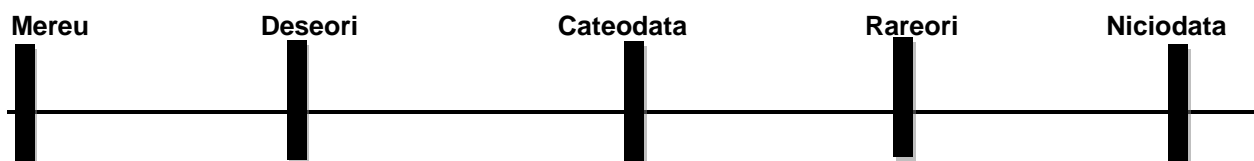
Această evaluare îți oferă un punct de plecare în construirea stimei și încrederii în sine. Te va ajuta să înțelegi mai bine comportamentele pe care le ai acum, ce ai putea schimba și ce să păstrezi pentru a deveni cea mai bună versiune a ta.

Evaluează pe o scară de la 0 la 10 cât de mult crezi în fiecare din următoarele afirmații:

1. Sunt o persoană cu calități.
2. Sunt o persoană la fel de valoroasă ca oricine altcineva.
3. Am calitățile de care am nevoie pentru a trăi bine.
4. Când mă uit la mine în oglindă am un sentiment plăcut.
5. Nu simt că am eșuat pe toate planurile.
6. Pot să râd de mine.
7. Sunt fericită așa cum sunt.
8. Mă plac pe mine însămi, chiar și atunci când ceilalți mă resping.
9. Mă iubesc și mă ajut, indiferent de ceea ce se întâmplă.
10. Sunt în general mulțumită de felul în care mă dezvolt personal.
11. Mă respect.
12. Prefer să fiu eu însămi decât altcineva.

Scorul total este 100% personal și îți oferă ție o imagine generală.

Cât de des te simți restricționată în desfășurarea activităților zilnice din cauza dificultăților legate de stima de sine?



Cum a contribuit familia ta la construirea stimei de sine, în bine sau în rău?

.....
.....
.....
.....

Ce ai învățat să faci pentru a-ți ridica stima de sine?

.....
.....
.....
.....

Analiza cost – beneficiu

Unii oameni nu își dezvoltă stimă de sine pentru că nu știu cum.

Alții nu o fac pentru că nu vor. Nu vor să schimbe ceea ce le este familiar, obișnuit, comod.

În orice comportament există atât beneficii cât și dezavantaje. Este important să te gândești serios ce avantaje ai tu, acum, cu nivelul actual al stimei de sine. Îți dau câteva exemple și te rog să continui tu lista, cu propriile beneficii:

Posibile avantaje ale stimei de sine scăzute:

- Nici un risc. Nu ai așteptări de la tine, nici ceilalți nu au. Poți să fii leneșă, delăsătoare, nu ai cum să greșești sau să dezamăgești pe cineva. Lipsa de acțiune nu implică nici un risc.
- Lumea este previzibilă. Ai trăit cu aceleași emoții și tip de relații ani de zile. Zona de confort își spune cuvântul.
- Câteodată ai parte de milă, de atenție, măcar la început...

- Stima de sine scăzută este ceva obișnuit în familia ta. Îți păstrezi sentimentul de apartenență.
- Justifică felul neglijent de a te îmbrăca/ aranja
-
-
-

Dezavantajele ale stimei de sine scăzute:

- Este foarte dureros să nu fii bine cu tine
- Viața nu este distractivă
- Nu ai curaj să îți urmezi visurile
- Nevoile tale nu sunt împlinite
- Relațiile sunt rareori armonioase
- Te stresezi mai mult
- Câștigi mai puțini bani
- Conduce la boală și depresie
-
-
-

Ești dispusă să renunți o parte din avantajele pe care le ai acum, cu nivelul de stimă actual pentru a obține câștigurile stimei de sine?

**Ce vei câștiga atunci când vei avea o imagine de sine realistă și apreciativă?
Alege din lista de mai jos și completează cu ce ți se potrivește.**

- Voi fi mai fericită
- Mă voi strădui mai mult să reușesc ce îmi propun
- Aș risca mai mult

- M-aș simți împăcată cu mine
- Îmi voi exprima emoțiile și nevoile în mod asertiv
- Îmi voi urma visurile
- Voi lua decizii mai bune pentru mine
- Voi avea relații mai bune, pozitive
-
-
-
-
-

Conexiunea Corp – Minte – Emoții

Eu sunt certificată în NLP (programare neuro-lingvistică) și aplic de foarte mulți ani principiile programării neuro-lingvistice în viața mea dar și în cursurile pe care le susțin. Principiile NLP pleacă de la ideea de bază că limbajul (cuvintele pe care le folosim), fiziologia (poziția corpului, mimica și gestică) precum și modul în care gândim sunt interconectate. O schimbare produsă în unul din cele trei elemente va produce schimbări în toate celelalte.

Așadar, este important să ai un corp sănătos pentru a avea resursele necesare să folosești experiențele de zi cu zi, în avantajul tău! O minte sănătoasă nu poate funcționa decât într-un corp sănătos. Starea de bine emoțională, capacitatea de a face față cu bine provocărilor vieții, ține extraordinar de mult de a avea un stil de viață sănătos la toate nivelurile.

Nu sunt medic, nu am studii de specialitate și nici nu am un stil perfect de a face lucrurile, chiar dacă am citit și aplic mare parte din sfaturile specialiștilor în medicină. Așadar, ce îți spun în continuare sunt informații pe care la rândul meu le-am cules din

diverse surse, sunt principiile pe care le aplic în viața mea și care îmi dovedesc eficacitatea.

Un pas important în menținerea sănătății este adoptarea unor **comportamente alimentare sănătoase**. Da, știe toată lumea ce ar fi bine să faci, motiv pentru care nu înțeleg în detalii. Doar vin să întăresc și eu ideea că este esențial să mâncăm cât mai sănătos, la ore fixe și fără excese. Modul în care îți hrănești corpul arată respectul pe care îl ai față de tine. Fii așadar atentă, grijulie, echilibrată cu dieta alimentară.



Somnul este extraordinar de important in menținerea echilibrului emoțional. S-au făcut sute de studii și experimente pentru a identifica importanța somnului dar și efectele negative ce apar din lipsa lui. Avem nevoie între 6 și 8 ore de somn nocturn pentru a funcționa în mod optim, să avem energie fizică și psihică pentru a trăi cu intensitate.

Practicarea regulată a exercițiilor fizice este un alt obicei sănătos și foarte important în creșterea rezilienței la stres și întărirea stimei de sine. Exercițiile fizice au beneficii în primul rând la nivel corporal, întărind mușchii și sistemul imunitar. Mișcarea reduce stresul resimțit, îți ridică starea de spirit și te ajută să dormi mai bine. Te ajută să arăți și să te simți mai tânăr de-a lungul întregii vieți. Și când arăți bine și te simți bine, ai mari șanse să îți consolidezi și stima de sine.

Nu îți poți neglija corpul, așteaptă-te să te simți bine!

Corpul este casă ta, așadar ai mare grijă de el!

CUM ÎȚI DEZVOLȚI STIMA DE SINE

Stimă de sine se bazează pe 3 factori secvențiali:

1. Valoarea necondiționată umană – Fiecare ființă este valoroasă și unică. Tu ești la fel de importantă ca orice altă persoană. Sinele esențial este partea spirituală și nu este dependent de factori externi precum sex, rasă, educație, înfățișare, etc.

2. Iubirea – Un om are nevoie de iubire, să ofere și să primească. Primul pas este iubirea de sine. Sănătatea și dezvoltarea psihologică depind de iubirea esenței sinelui. Învață să te iubești, gândește pozitiv despre tine, conștientizează-ți și acceptă-ți calitățile morale și fizice. Apoi oferă iubire către tot ce te înconjoară.

3. Dezvoltarea – mai exact dezvoltarea personală care este un proces continuu. Acest proces evolutiv este satisfăcător pentru că începe de la siguranța interioară a valorii de sine și a iubirii. Dezvoltarea înseamnă să trăiești conform propriilor tale valori, să înveți și să îți dezvolti abilități, să devii cea mai bună versiune a ta! Aici intră în “scenă” încrederea în sine și dezvoltarea ei.

FACTORUL 1 - VALOAREA NECONDIȚIONATĂ UMANĂ

“Suntem toți, de fapt, aceleași ființe umane, care caută fericirea și încearcă să evite suferința. Fiecare este egalul meu. Sentimentul tău “Nu valorez nimic” este greșit.

Total gresit” - Dalai Lamă

Fiecare ființă este valoroasă și unică. Tu ești la fel de importantă ca orice altă persoană. Sinele esențial este partea spirituală și nu este dependent de factori externi precum sex, rasă, educație, înfățișare, etc. Tu ești valoroasă pentru că ești pur și simplu. Faptul

că te-ai născut și faci parte din lumea această interdependentă, te face valoroasă. Eu cred că nimic nu este întâmplător și fiecare avem o misiune. Trebuie doar să ne-o descoperim și să oferim tot ce avem mai bun!

De cele mai multe ori, modul în care gândim despre noi are un cuvânt greu de spus despre stima de sine și starea noastră de bine în general. Adevărul este subiectiv și oamenii au tendința să creadă ceea ce le este deja cunoscut. Tiparele mentale s-au dezvoltat în timp, încă din copilărie, copiate poate de la părinți sau din mediul în care am crescut. Vestea bună este că aceste tipare mentale se pot schimba prin voință și disciplină. Dacă ai gândit timp de 30 de ani într-un anumit fel, nu înseamnă că acel setup mental este corect sau bun pentru tine.

Pentru consolidarea încrederii în valoarea TA umană, a sinelui esențial îți propun să faci o analiză a gândurilor sabotoare care îți mențin stima de sine la un nivel nesatisfăcător.

Gânduri automate și Sabotoare

Cum să scapi de gândurile care îți reduc stima de sine

Presupunerea. Presupui ceea ce este mai rău, fără a examina circumstanțele. Renunță la acest tipar și păstrează-ți deschise opțiunile și gândurile. Încearcă lucruri noi și gândește pozitiv. Până la urmă, din orice experiență avem ceva de câștigat, dacă vrem să învățăm.

În loc de “Stiu că nu o să mă simt bine” încearcă “Nu știu cum o să mă simț. Sunt dispusă să încerc și să văd ce se intampla”

Afirmațiile de tip TREBUIE. Sunt ordine pe care ți le dai tu însăși. Nimănui nu îi place să se spună ce să facă și intrăm în defensivă chiar și atunci când ne spunem singure “trebuie să merg la sală”, fără a înțelege că, de fapt, este o alegere pe care o facem, deoarece avem ceva de câștigat în urma acțiunii respective.

În loc de “Trebuie să fiu o mamă bună” încercă “Aleg / ar fi frumos să fiu o mamă bună. Cum pot să fac asta”?

SAU

În loc de “Trebuie să merg la sala” să spui “Aleg/ vreau să merg la sală pentru că mă relaxează și mă ajută să slabesc”.

Fantezia vieții desăvârșite. Înseamnă să ceri idealul de la viață. A te aștepta ca lumea să fie perfectă este o invitație la dezamăgire. Nimeni și nimic nu este perfect, iar a aștepta asta de la tine sau de la ceilalți este profund greșit. Trăim cu toții într-o lume imperfectă și tocmai de asta viața este frumoasă și palpitantă.

În loc de “Nu este corect!” încercă “Ar fi bine dacă lucrurile ar fi perfecte, însă nu sunt. Îmi pare rău de asta și mă întreb cum aș putea face eu lumea mai bună”,

Gandirea “Totul sau Nimic”. Îți impui standarde imposibile de perfecțiune și când nu ești la înălțimea lor, crezi că ai eșuat. O performanță slabă nu face o persoană complexă să fie lipsită de valoare! Și mai ales nu suntem definite prinț-un singur comportament. Viața nu este doar în alb sau negru, ci în multe alte nuanțe și culori. Spuneam mai devreme să ne dezvoltăm flexibilitatea tocmai pentru a accepta mai ușor și lucrurile cu care nu suntem încă obișnuiți.

Suprageralizarea. Decizi că experiențele negative îți descriu viața complet. Generalizarea este una din principalele erori în comunicare și asta este dăunător atât pentru stima de sine cât și pentru relațiile cu ceilalți.

În loc de “Nimeni nu mă place” sau “Intotdeauna o dau în bară” încercă “Unii oameni nu mă plac, alții mă apreciază” sau “Uneori mai greșesc însă învăț din fiecare experiență și data viitoare iese mai bine”

Etichetarea. Îți pui singură etichete, ca și cum un singur cuvânt descrie complet o persoană. Nu mai face asta nici cu tine, nici cu ceilalți. Nimeni nu este într-un singur fel, tot timpul! Oamenii sunt mult mai dispuși să își schimbe un comportament decât să se schimbe pe ei ca persoană. Atunci când fac referire la un comportament specific,

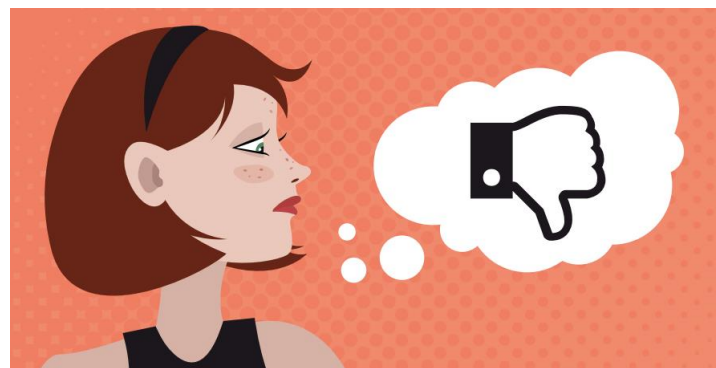
mențin nivelul stimei de sine și îmi permit să schimb un comportament care nu mă ajută.

În loc de “Sunt o proastă” sau “Sunt o uitucă” încearcă “Am făcut un lucru stupid” sau întreabă-te “Uit mereu lucruri? Câteodată da, dar nu mereu”.

Desconsiderarea aspectelor pozitive. Negi aspecte pozitive astfel încât stima de sine rămâne scăzută. Acesta este țișarul oamenilor pesimiști, cei care se focusează pe partea goală a paharului. Chiar și atunci când faci ceva bine, ai tendința de a minimiza contribuția ta și a invoca “forte externe”.

De exemplu când cineva îți laudă munca, nu răspunde “Ah, a fost o nimica toată”. Spune “Multumesc, mă bucur că apreciezi efortul meu”.

Considerații catastrofice. Când crezi că un eveniment este catastrofal, te raportezi la el ca și cum “Nu pot să suport asta” și te convingi singură că ești prea slabă ca să faci față situației. Încearcă “Nu mi-ar plăcea asta, dar cu siguranță



POT să îi fac fata”. Din nou, felul în care gândim ne poate sabota o acțiune. Privește lucrurile din perspective diferite pentru a găsi mai ușor soluții optime. Întotdeauna există o soluție! Trebuie doar să o cauți și acolo unde este cazul, să ceri ajutor.

Personalizarea. Te consideri mult prea implicată în evenimentele negative, fără a lua în calcul factorii externi. În orice facem, noi avem o parte din control și întotdeauna sunt și elemente pe care nu le putem controla sau pe care le nu putem înțelege.

În loc de “Este numai vina mea” încearcă “Am partea mea de vina, pe lângăși

Blamarea. Este opusul personalizării. Prin blamare atribui toată vina unor factori externi. Te victimizezi și spui lucruri precum “El mi-a distrus viața și stima de sine”. Încearcă “Da, comportamentul lui a fost nedrept, dar eu nu trebuie să devin nefericită și cinică. Sunt mai bună de atât”.

Grenn R. Schiraldi, profesor și cercetător pentru dezvoltarea abilităților de management al stresului și creșterea stimei de sine a formulat următoarele gânduri specifice oamenilor care au stimă de sine crescută.

Citește-le și scrie-le pe cele care au cel mai mare impact pentru tine. Apoi, săptămânal, dedică timp pentru asimilarea unui astfel de gând. Rescrie-l și citește-l de sute de ori, până când îl înveți pe dinafară, până când va ajunge în subconștientul tău și va produce schimbările necesare.

Gânduri specifice stimei de sine

Am o părere bună despre mine. Acesta este un lucru bun.

Mă accept pentru că îmi dau seama că reprezint mai mult decât slăbiciunile și greșelile mele sau decât orice alt factor extern.

Criticile sunt un factor extern. Le examinez pentru a găsi moduri de îmbunătățire, fără să conchid că acele critici mă fac o persoană mai puțin valoroasă.

Pot să-mi critic propriul comportament fără să mă îndoiesc de valoarea mea ca ființă umană.

Observ și mă bucur de fiecare semn al realizărilor sau progreselor mele, indiferent de cât de nesemnificativ îmi poate părea mie sau celorlalți.

Mă bucur de realizările și progresele pe care le au alții, fără să conchid că ei sunt mai valoroși decât mine.

În general sunt capabilă să trăiesc bine și să investesc timpul, efortul, răbdarea, pregătirea și atenția necesare pentru a face asta.

Mă aștept ca ceilalți să mă placă și să mă respecte. Dacă ei nu o fac, este în regulă.

De obicei pot câștiga încrederea și afecțiunea oamenilor printr-un comportament sincer și respectuos. Dacă nu se întâmplă așa, este în regulă.

În general demonstrez o judecată sănătoasă în relații și la locul de muncă.

Îi pot influența pe ceilalți cu idei bine argumentate, pe care le pot prezenta și apăra în mod eficient.

Îmi place să-i ajut pe ceilalți să se simtă bine.

Mă bucur de provocări noi și nu mă supăr când lucrurile nu merg bine chiar de la început.

Munca pe care o fac este, în general, de bună calitate și mă aștept să fac multe lucruri valoroase în viitor.

Sunt conștientă de punctele mele forte și le respect.

Pot să râd de unele lucruri ridicole pe care le fac câteodată.

Pot să joc un rol important în viața oamenilor prin contribuția mea.

Îmi face plăcere să-i fac pe ceilalți mai fericiți și mă bucur de timpul petrecut împreună cu ei.

Mă consider o persoană valoroasă.

Îmi place să fiu un portret "într-un singur exemplar". Mă bucur să fiu unică.

Mă plac fără să mă compar cu alții.

Înăuntrul meu, am sentimente de stabilitate și de siguranță pentru că îmi apreciez valoarea intrinsecă.

Pe lângă modul în care gândim, contează enorm și modul în care trăim. Mai jos găsești un exercițiu simplu care te învață să fii conștientă de ceea ce trăiești și experimentezi, un exercițiu prin care redescopri micile bucurii ale vieții. Devii mai conștientă de timp, de mediul înconjurător, de simțurile tale, de viață în general. Pentru că azi, mai mult ca oricând, suntem deconectați de propriul corp și propriile nevoi. A trăi în prezent și a fi conștientă de valoarea ta presupune să fii conștientă de ce ești și ce ai!

Exercițiu Mindfulness:

Prețuiești momentul – Te prețuiești pe ține!

- Simte, pur și simplu, senzația de a sta jos, de a te odihni, cu picioarele pe podea și cu trupul sprijinit de scaun
- Simte cum te miști dintr-un loc în altul prin casă în timp de îți îndeplinești sarcinile
- Acordă-ți timp pentru a te bucura în stil mindfulness de o ceașcă de ceai sau de cafea (sau ce vrei tu)
- Alege să mănânci pe îndelete ceva gustos
- Petrece cinci minute în grădină / parc și simte cum aerul îți mângâie pielea, ascultă păsările care cântă și vezi fiecare fir de iarbă.

După ce ai asimilat și ai acceptat idea că Valoarea TA este egală cu valoarea oricărui alt om, că sinele este infinit, autentic și bun, putem trece la următorul nivel. – Iubirea.

FACTORUL 2- IUBIREA

Fiecare persoană a fost creată să iubească și să fie iubită. – Maica Tereza

Un om are nevoie de iubire, să ofere și să primească. Primul pas este iubirea de sine. Sănătatea și dezvoltarea psihologică depind de iubirea esenței sinelui. Învață să te iubești, gândește pozitiv despre tine, conștientizează-ți și acceptă-ți calitățile morale și fizice. Apoi oferă iubire către tot ce te înconjoară.

Fiecare are nevoie de confirmare (adică de iubire) pentru a se simți o persoană valoroasă. Dacă la primul punct am învățat să acceptăm rațional că suntem ființe

valoroase, avem nevoie și de confirmarea celorlalți pentru A SIMȚI că DA, suntem valoroși.

Iar o persoană obișnuită primește aceste confirmări încă de la naștere. Părinții sunt primii care pun bazele stimei de sine prin oferirea de iubire necondiționată.

Dacă însă, din varii motive, nu ai primit la timp această iubire necondiționată, care să formeze stima de sine, oricând

poți lucra pentru a o dezvolta. Iar primul pas este să înveți să te iubești tu, pe tine.

Cu toții avem nevoie constantă de confirmare că suntem iubiți, acceptați și valoroși. Iubirea este însă o abilitate care se învață, de multe ori. Nu doar se simte.



Iubirea are 4 surse:

Părinții – Un izvor ideal de iubire necondiționată. Deși imperfectă și ea, este baza stimei de sine. Orice ființă nou născută trăiește pentru că cineva îi oferă iubire, grijă, sprijin, hrană. Pentru oameni, iubirea și contactul fizic sunt esențiale pentru dezvoltarea sănătoasă a individului. Părinții își iubesc copiii chiar dacă uneori nu știu cum să exprime optim sentimentele.

Sinele – Dacă nu ai primit suficientă iubire de la alții, poți învăța să ți-o oferi singură. Iubirea de sine este singura constantă și 100% necondiționată. Aceasta îți menține stima de sine mai ales pentru că o poți controla și gestiona.

Persoane importante – Prietenii, soțul sau rudele ne oferă iubire. Totuși ea nu este o iubire perfectă, necondiționată și nu trebuie să ne definească ca oameni. Prezența ei ne face să ne simțim bine însă absența nu trebuie să ducă la stimă de sine scăzută. În plus, persoanele se pot schimba. Dacă un prieten din copilărie nu îmi mai este prieten și

la maturitate, asta nu înseamnă că nu mai sunt demn de iubire, ci pur și simplu că avem nevoi și dorințe diferite. Poate că un prieten în minus înseamnă alți doi în plus.

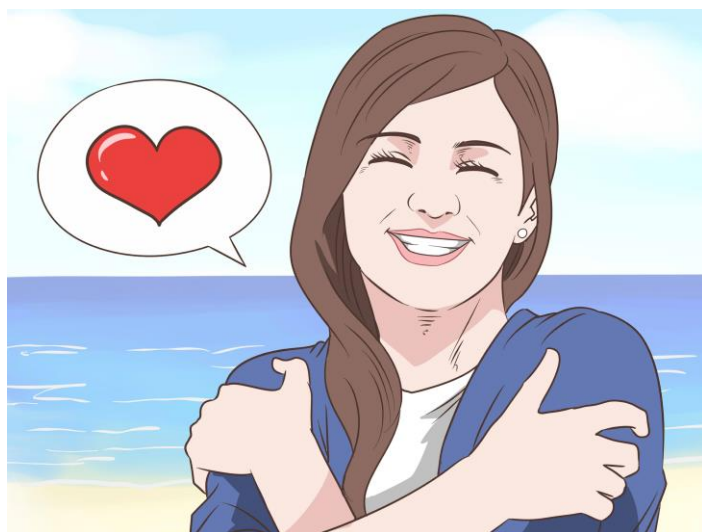
Divinitatea – Sentimentul că “acolo sus cineva mă iubeste”. În funcție de credința fiecăruia, această sursă de iubire poate fi mai mult sau mai puțin importantă. Majoritatea oamenilor au o componentă spirituală și cred într-o forță supremă, fie că îi spunem Dumnezeu, Alah, Buddha sau Univers.

Cum dezvolți iubirea de sine:

Iubirea de sine este cea asupra căreia ai control deplin și este tot timpul cu tine. Pentru o stimă de sine bună, este esențial să înveți să te iubești!

Vorbește frumos cu și despre tine!

Eu sunt certificată în NLP (programare neuro-lingvistică) și știu cât de importante sunt pentru mintea noastră, cuvintele pe care le folosim. Așadar, vorbește-ți frumos, într-o notă pozitivă și cu cuvinte plăcute pentru a-ți arăta iubire. Fii blândă cu tine, așa cum ești cu un copil.



În loc de “Sunt doar o contabilă/mamă/profesoara” spune “Sunt o contabilă/mamă/ profesoară onestă și muncitoare. Îmi place ce fac și caut să avansez”

În loc de “Sunt grasă” spune “Am o greutate mai mare decât este normal. Încerc să scap de ea”

În loc de “Asa sunt eu, tot timpul întârzii” încearcă “Deseori întârzii și

îmi dau seama că este un comportament deranjant. Mă gândesc cum să îmi gestionez mai bine timpul. “

Stai lângă oameni care te apreciază

Iubirea și aprecierea celorlalți ajută la dezvoltarea stimei de sine. Alege deci să îți petreci timpul cu oameni care te apreciază, care vorbesc frumos cu tine, care îți arată respect și iubire. Cu toții avem așa ceva! Mulțumește pentru complimente, pentru atenție și susținere. Și oferă și tu toate acestea din plin. Dacă nu ai alături de tine oameni pozitivi, caută-i! Și îndepărtează-te de cei care te critică excesiv, care te fac să te simți "mică și neajutorată".

Conștientizează și acceptă-ți calitățile

Stimă de sine poate fi dezvoltată conștientizând ce este bine pentru tine în prezent. Fii conștientă de calitățile pe care le ai și fii recunoscătoare pentru ele. Prin aprecierea calităților tale îți oferi iubire!

Bifează dacă ești sau ai fost câteodată:

Indemanatică	Loială	Atractivă
Sigură pe tine	De încredere	Inteligentă
Politicoasă	Puternică	Calmă
Corectă	Energică	Cu tact
Generoasă	Rabdatoare	Spontană
Punctuală	Creativă	Tandă
Entuziastă	Blandă	Aventuroasă
Optimistă	Persuasivă	Educată
Veselă	Empatică	Conciliantă
Prietenoasă	Generoasă	Organizată
Amabilă	Muncitoare	Disciplinată

Deci, nu trebuie să fii perfectă! Ai o mulțime de calități pentru care să fii recunoscătoare!



PROVOCARE

Scrie 10 afirmații pozitive despre tine! Apoi ține la îndemână această lista pentru a reveni la ea ori de câte ori ai nevoie!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Apreciază-ți corpul!

Deși corpul este un factor extern și el nu reprezintă esența sinelui, este însă o metaforă. Pentru că modul în care ne percepem corpul indică de multe ori modul în care ne percepem sinele.

Deci fă un efort de conștientizare al întregului mecanism care ne ține în viață. Cât de amplu și perfect este corpul uman care ne permite SĂ FIM, să existăm. Apoi, oferă atenție către partea exterioară și învață să apreciezi calitățile, așa cum ai făcut-o mai sus.

Iar dacă sunt aspecte pe care le poți îmbunătăți, atunci fă-o (mă refer la greutate, tonus, aranjarea părului sau mai multă atenție oferită hainelor).

Exercițiul Mindfulness - Conștientizarea senzațiilor din corp

Această practică încurajează concentrarea și observarea întregului corp, a suprafeței pe care stă întins, precum și ceea ce este în jur. Dacă ești deschisă vei conștientiza o paletă largă de senzații. Recomand să faci exercițiul întinsă în pat.

- Găsește o poziție care să îți permită corpului să stea confortabil și sprijinit cât mai mult pe podea/ saltea/ covor. Lasă corpul să se relaxeze.
- Închide ochii pentru a nu fi distrasă de elemente din exterior.
- Tine picioarele depărtate unul de altul, asta va permite mușchilor să se relaxeze.
- Lasă brațele să se odihnească de o parte și de altă a corpului, cu palmele îndreptate în sus.
- Îndreaptă-ți atenția asupra întregului corp și observă fiecare senzație. Cum simți podeaua (sau pe ce stai tu), cum îți simți laba piciorului, gamba, fesele, abdomenul.... Fii atentă și la cum respiri, simți aerul care pătrunde și iese din plămâni? Observă cu toate simțurile atât ceea ce este în jurul tău, cât și în corp.

Totuși, dacă lipsa de iubire este gravă, îți recomand câteva ședințe de terapie. Un psihoterapeut te va îndruma și te va ajuta să îți regăsești sinele esențial și copilul lăuntric care nu a primit iubire suficientă la timpul potrivit. Vei învăța să îți ierți părinții și să oferi TU iubire necondiționată copilului din tine.

A cere ajutorul este o altă dovadă de iubire de sine și acceptare.

Compasiune pentru tine însuși

Capacitatea de a simți compasiune față de orice ființă umană, inclusiv față de tine însuși, este piatra de temelie a unei stime de sine sănătoase – Lisa m. Schab

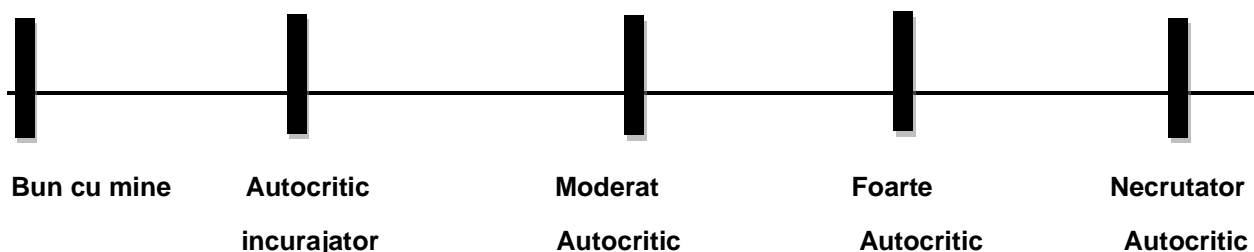
Modul în care te raportezi la tine în momentele cele mai dificile arată nivelul stimei de sine, iar comportamentul și limbajul adoptate te mențin în același cerc vicios.

Cum te raportezi la tine în situații dificile? Alege din lista de mai jos:

Autocritic (aspra cu mine)	Intelegator cu mine insumi
Limbaș dur, critic, lipsit de respect	Limbaș grijuliu, incurajator, bland
Mă fixeș pe ce nu este în regulă cu mine	Mă gândesc la calitățile mele
Intolerant față de slăbiciunile mele	Conștientizeș slăbiciunile dar mă accept așa cum sunt
Mi-e rușine de mine, "trebuie" să mă schimb	Sunt înțelegator și caut soluții să mă perfecționeș
Imi ignor durerile și necazurile	Accept emoțiile și le canalizeș în direcții productive

Am senzația că sunt singurul cu astfel de probleme	Știu că toată lumea suferă, nu sunt singura, este normal ce se întâmplă
Mă dor criticile, mă frământă ce cred ceilalți despre mine	Nu-mi prea pasă de critici
Dau vina pe mine însămi	Înțeleg la situația este dificilă și dau tot ce am mai bun

Cât de autocritic ești de obicei?



Compasiunea de sine înseamnă să te tratezi cu blândețe, înțelegere, încurajare și iubire, așa cum ai trata un bun prieten.

Compasiunea se exprimă în cuvinte sub forma:

Îmi pare rău că ți s-a întâmplat asta

Cum pot să te ajut?

Ești bine?

Vreau să te ajut!

O să fie bine!

Îmi păsa de tine!

Mulțumesc că mi-ai spus

Compasiunea se exprimă prin fapte sub forma:

Ascultă cu atenție

Îmbrățișezi

Insufli energie pozitivă

Acorzi timp

Suștii emoțional

Acorzi sprijin (fizic, financiar, etc)



PROVOCARE

Gândește-te la cele de mai sus și scrie cum ai putea să-ți arăți ție însăși compasiune, în următoarele situații:

Ai avut o zi grea

Cuvinte de compasiune

Acțiuni binevoitoare.....

Ai făcut ceva ce a supărat pe cineva

Cuvinte de compasiune

Acțiuni binevoitoare.....

Te-ai dezamăgit pe ține însăși:

Cuvinte de compasiune

Acțiuni binevoitoare.....

Amintește-ți că nimeni nu este perfect. Fii bună și blândă cu tine și promiteți:

Sunt în siguranță

Îmi găsesc liniștea interioară

Sunt bună cu mine însămi

Mă accept așa cum sunt!



FACTORUL 3 – DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Acest proces evolutiv este satisfăcător pentru că începe de la siguranța interioară a valorii de sine și al iubirii. Dezvoltarea înseamnă să trăiești conform propriilor tale valori, să înveți și să îți dezvoltai abilități, să devii cea mai bună versiune a ta! Aici intră în “scenă” **încrederea în sine și dezvoltarea ei.**

Oamenii care spun că “nu au încredere” în ei, rămân captivi în nesiguranță pentru că nu fac un pas mai departe, în zona concretă. Așa că îți recomand ca de fiecare data când spui că nu ai încredere, tot sigură să te întrebi....

NU AM ÎNCREDERE CĂ CE?

CARE ESTE CEL MAI RĂU LUCRU CARE SE POATE ÎNTÂMPLA?

Și răspunde concret la întrebări pentru a identifica ce ai nevoie să înveți, ce abilități să îți dezvolti, ce resurse să obții, pentru a îndepărta teama de eșec.

Noi suntem creați pentru a ne dezvolta fizic, mental, social și spiritual. Dezvoltarea capacităților noastre este un mod de a ne iubi pe noi înșine. Evoluția este un proces continuu și nu se desfășoară în izolare. Prin dezvoltarea continuă dăm șansa valorii personale să se exprime mai bine, să fie observată și de ceilalți, ne lăsăm să strălucim și să oferim valoare în jurul nostru.

Oamenii aleg să se dezvolte pentru a fi mai fericiți, pentru a se bucura mai mult de viață și de ei înșiși.

Cum să câștigi încredere în sine

Acceptă că nu ești perfectă!

Fiind conștientă de abilitățile și limitările tale, poți să te dezvolti într-un mod pozitiv și armonios.



PROVOCARE

Răspunde la următoarele întrebări:

Ce îți place la personalitatea ta? Recunoașterea punctelor forte este o modalitate de a te iubi

.....

.....

.....

Ce ți-ar plăcea să schimbi? Răspunde în forma:

Este adevărat că uneori.....(descrie comportamentul)

.....așa că mi-ar plăcea să fiu mai

(descrie calitatea)

Dezvoltă-ți abilitățile

O data conștientizate abilitățile pe care le ai, știi și care mai pot fi îmbunătățite. Iar dezvoltarea de abilități se face prin învățare și exersare. Poți citi cărți, poți să faci cursuri și să participi la evenimente care să te susțină în procesul tău de dezvoltare personală și profesională.

Orice informație nouă, pentru a se transforma în abilitate, trebuie să fie exersată cel puțin 21 de zile (3 săptămâni sau chiar 3 luni)

Ce se întâmplă de fapt: faci un curs de comunicare asertivă de exemplu, mintea ta conștientă validează informația, însă continui să comunici în stilul tău obișnuit. De ce? Pentru că așa ești obișnuită, și chiar dacă mintea conștientă a înțeles cum și de ce să adopți un comportament asertiv, subconștientul nu a asimilat schimbarea.

Pentru a adopta un comportament nou sau pentru a-ți dezvolta niște abilități, este nevoie de disciplină și exercițiu. Motiv pentru care eu am ales să fac consiliere/training 1 la 1 pentru a te însoți în procesul de dezvoltare personală.

Bucură-te de viață!

Cea mai mare provocare a vieții este cum să ne bucurăm de ea.

Nathaniel Branden

Pentru că dezvoltarea personală nu este doar despre muncă, noi adulții trebuie să învățăm să ne bucurăm de fiecare experiență și chiar să căutăm activități care ne produc bucurie. Echilibrul între viața personală și cea profesională, echilibrul între muncă și relaxare înseamnă și echilibru emoțional.

Să ne bucurăm de viață, de micile plăceri și momentele de liniște, susține stima de sine și ne ajută să ne descoperim pe noi înșine în mai multe feluri. Nu munca trebuie să definească un om, ci și felul în care trăiește fiecare moment al vieții.

Bifează activitățile plăcute care sunt importante pentru tine (alege din lista de mai jos):

Interacțiunile sociale:

Să fiu în compania oamenilor veseli

Să fiu în compania prietenilor/ rudelor

Să cunosc oameni noi

Să ies într-un club/ bar/ restaurant

Să-mi invit prietenii la masă

Să amuz oamenii și să-i fac să se simtă bine

Să mă joc cu copii

Etc...completează lista cu încă 3 activități care ție îți aduc bucurie.

Activități care te fac să te simți capabilă, iubitoare, folositoare....

Să încep un job nou sau să-mi fac bine treaba

Să învăț ceva nou

Să îi ajut pe alții (prin consiliere, sfaturi....)

Să mă fac bine înțeleasă (verbal sau în scris)

Să fac donații

Să repar ceva (să cos, să schimb un bec...)

Să conduc mașina

Să merg la sala de sport

Să fac voluntariat

Etc...completează lista cu încă 3 activități care ție îți aduc bucurie.

Activități intrinsec plăcute:

Să râd

Să mă relaxez

Să iau o masă gustoasă

Să ascult muzică

Să port haine frumoase

Să mă duc la un concert/teatru/spectacol

Să plec în excursii & vacanțe

Să particip la un curs/eveniment de dezvoltare personală

Să mă plimb în aer liber

Să miros o floare

Să privesc un peisaj frumos

Etc...completează lista cu încă 3 activități care ție îți aduc bucurie.

Acum că ai identificat atât de multe activități care îți aduc bucurie, îți dai seamă că stima de sine este acolo și doar este nevoie să îi acorzi puțină atenție din când în când!

Poartă-te ca persoana care vrei să devii!

Poartă-te ca și cum deja ai încredere în tine și vei deveni o persoană care are încredere în sine. Stabilește-ți obiective SMART (poți învăța mai multe despre asta din

cursul meu Gestionarea timpului și Stabilirea obiectivelor) și acționează pentru a le îndeplini. Începe cu obiective mici și pe măsură ce le îndeplinești, fă pași către obiective mai mari, lucruri pe care poate ți le-ai dorit toată viață dar nu ai avut încă curajul să le obții.

Treci la acțiune și realizează cât mai multe obiective (de la a face un fel de mancare nou, pana la a castiga mai multi bani sau sa slabesti), pentru ca încrederea în sine să dobandeacă un fundament solid și de foarte lungă durată.



PROVOCARE

Fă acest exercițiu de imaginație:

Dacă ai cunoaște astăzi o persoană care arată că tine, se poartă ca tine, vorbește ca tine, ce părere ai avea despre acea persoană?

O percepi că pe o persoană cu încredere în sine?

Ce elemente din comportament, postură, limbaj îți comunică dacă o persoană are încredere în sine sau nu?

Cum ai arată tu, cu încredere în tine? Cum arăți, cum te miști, cum vorbești când ai încredere maximă în tine?

Lucrurile mărunte fac viața să merite să fie trăită! Acordă atenție acestor activități pentru că ele te fac să te bucuri de viață, să îți vezi valoarea și să înțelegi că tu faci parte dintr-un tot. Că valoarea ta este infinită, că ești iubită și iubești (pe tine și viața în general) și că te dezvolti continuu fiind atentă la nevoile și valorile tale personale! Iar toate astea înseamnă să ai stimă de sine!

Te felicit că ai parcurs acest curs. Sper că ți-a plăcut și că te ajută să îți dezvolti stima de sine.

Eu îți mulțumesc pentru încrederea acordată și dacă te pot ajuta cu ceva, scrie-mi cu încredere pe daniela.irimia@femeiaindependenta.ro sau sună-mă la 0724 837 869

Cu drag,

Daniela Irimia, autor Femeia Independentă!

