

Ako mať zdravé

Stretávame sa s tým stále. Každý z nás je denne vystavený situáciám, ktoré preverujú naše sebavedomie alebo sebahodnotu. Ako si ho zvýšiť?

Ráno vstaneme z postele a môžeme sa cítiť pod psa a povieme si: „Hm, to bude zase deň.“ Naše sebavedomie je na bode mrazu. Neskôr na ceste do práce môžeme naraziť na agresívnejšieho človeka, ktorý nám vyfúkne parkovacie miesto. Opäť to jemne zatrasie naším sebavedomím. Samých seba sa pýtame: „Prečo ja? Prečo sa to stalo mne?“ V práci vás zavolá šéf a vy si predtým, ako vôbec zistíte o čom bude váš rozhovor, pomyslíte: „Čo som zase spravila? Čo sa deje?“ Vzťahujete na seba vinu, ktorá nie je opodstatnená. Po práci idete do obchodu a predavačka vám namiesto úsmevu venuje škaredý pohľad. Vaša myšlienka je: „Prečo sa tak na mňa zazerá? Čo som jej urobila?“ Asi nebudem ďaleko od pravdy, keď poviem, že mať zdravé sebavedomie nie je úplne jednoduchá záležitosť. Sebavedomie, ktoré nám na jednej strane umožňuje postaviť sa za seba a zároveň berie ohľad aj na protistranu. Sú situácie pri ktorých si povieme, že radšej budem ticho. Sú situácie, kedy, naopak, potrebujete ísť s pravdou von.

Potláčanie seba

A čo keď sa ocitnete v situácii, keď nesúhlasíte, alebo viete, že máte pravdu, ale nepoviete nič? Pritom ste v práve a naozaj cítite, že to máte zo seba dostať von. A neurobíte to preto, lebo sa bojíte reakcie protistrany, alebo si povieme, že vám to nestojí za to. Alebo jednoducho nemáte radi konflikty a domnievate sa, že keď vyjadríte svoj názor, tá druhá strana to nemusí prijať a dôjde k vyhroteniu situácie. Niečo čo ste možno zažili v mladosti, keď sa vaši najbližší hádali a vy to

nechcete opäť zažiť. Preto ostávate ticho. Alebo neostanete ticho, ale povieme niečo, čo nie je v súlade s vami a s vašimi hodnotami. Povieme to len preto, aby ste ostali v očiach druhých tí dobrí. Dám vám teraz otázku. Ako ste sa vtedy cítili? Ako ste sa cítili potom, keď ste nevyjadrili svoj názor a to, čo ste skutočne chceli povedať? Asi nie úplne najlepšie, však? Toto potláčanie seba v dôsledku nízkeho sebavedomia môže mať aj vedľajší efekt na vaše zdravie. Môžete pociťovať bolesť v žalúdku, vnútornú nervozitu, niekedy bolesť v krku (pretože prehltáte slová, ktoré by mali ísť von), alebo niektorých citlivejších môže rozbolieť aj hlava. A to len preto, lebo ste sa báli povedať pravdu, alebo vypovedať to, čo máte na srdci.

Vyjadriť seba

Na to, aby sa človek dokázal plne vyjadriť seba, svoj názor bez pocitu viny, alebo strachu, potrebuje mať zdravé sebavedomie. Potrebuje poznať seba, svoje hodnoty, na ktorých môže stavať.

Potrebuje mať pevné korene, ktoré mu pomáhajú ustáť situácie, ktoré nie sú až také jednoduché.

Jednotkoví ľudia

Ktorí ľudia sa môžu stretávať viac s podobnými lekciami v živote?

✱ Tí čo majú v dátume narodenia:

✱ Deň: 1, 10, 19, 28

✱ Mesiac: január, október

✱ Rok narodenia: napr. 1981

✱ Životné číslo: 1 (V prípade, že nepoznate to svoje, môžete si ho vypočítať podľa návodu, ktorý uvádzam nižšie. Stačí si stiahnuť QR kód na konci článku).

Budovanie pevných koreňov a odvahy

1. Potrebuje sa poznať. Nie povrchné, ale doslova hlbkovo. Svoje potreby, svoje silné stránky, svoje hodnoty. Je viacero nástrojov, ktoré môžete použiť: či už osobnostné testy, alebo využijete pomoc mentora, ktorý vás prevedie osobnostným rozvojom.

2. Potrebuje si budovať zdravú sebadôveru. Každý máme obdobie, kedy si vnútorne podkopávame nohy... Vnútorný monológ (tzv. vnútorný sabotér), ktorý vedieme vo vlastnej hlave je hodný červeného diplomu. Okrem toho, že nás to môže dávať dole, nikomu inému to neslúži. Vždy keď to na nás príde, pokúsiť sa to stopnúť hneď na začiatku. Zároveň

sebavedomie

si môžete urobiť malú sebaanalýzu a všimnúť si situácie, kedy máte tendenciu sa dávať vnútorne dole. Je veľká pravdepodobnosť, že nájdete spoločného menovateľa.

3. Výstup z komfortnej zóny. Tak často skloňované. Ale verte mi, že bez praxe nie sú koláče. A čím viac sa budete vystavovať situáciám, ktoré sú pre vás nové, tým budete silnejší. Či už je to

v oblasti vystupovania na verejnosti, alebo v praktizovaní športovej aktivity. S každým malým úspechom sa budete posúvať vyššie a vyššie. Vaše sebavedomie bude rásť. Na konci roka, keď sa obzriete za sebou zistíte, že ste iný človek. Človek, ktorý je bohatší o skúsenosti, o nových ľudí vo svojom živote. A to stojí za to.

Keď sa objavia pochybnosti

A keď sa vám vynoria v hlave otázky: Čo keď to nedokážem? Čo keď sa vrátim na začiatok? Čo keď nebudem mať odvalu?

„Čím viac sa budete vystavovať situáciám, ktoré sú pre vás nové, tým budete silnejší.“

★ Dovoľte si prijať pomoc zvonka. Nemusíte byť na to sami. Alebo si zorganizujte v rámci svojich priateľov výzvu, kde si každý týždeň dáte svoje vlastné ciele. Navzájom sa budete podporovať, inšpirovať a zároveň motivovať. V prípade úspechu sa nezapomnite odmeniť.

★ Chodte do kníhkupectva a zamierajte do sekcie motivačnej literatúry. Máte na výber. Buď si vyberiete knihu intuitívne, alebo si necháte poradiť od predavačky.

★ Preskúmajte internet a skúste si nájsť vhodné školenie, ktoré bude zamerané na oblasť, v ktorej potrebujete posilniť. A prihláste sa. Nečakajte na to, kedy bude vhodný čas. Ten je práve tu a teraz.

★ Zahodte perfekcionizmus. Ten ešte nikomu nepomohol. Či už v práci, alebo v súkromí.

Rozporuplná jednotka

Jednotka je číslo, ktoré symbolizuje ego, komunikáciu, sebavedomie, nové začiatky, víziu, vodcu, originalitu. Nositelia jednotky môžu mať pocit, že sa potrebujú zastáť seba v každej situácii. Inokedy nie sú schopní vydať zo seba ani hlások, pretože na to nemajú odvahu. Raz môžu byť tvrdohlaví a stáť si za svojím a inokedy by súhlasili s každým, aj keď to tak vnútorne necítia. Len aby boli všetci spokojní. Sú to ľudia, ktorí sa potrebujú naučiť samostatnosti. Ľudia, ktorí sa potrebujú naučiť postaviť za seba a s pomocou zdravého sebavedomia vyjadriť svoju pravdu. Nie je to ľahká cesta, ale dá sa to. Postupným budovaním pevných koreňov. Postupným budovaním odvahy.

Lubica Farkasová

Work-life balans a numerology kouč, mentor. Pomáham ľuďom znovuoobjaviť integritu, nájsť samých seba a zmeniť ich uhol pohľadu na výzvy, ktorými prechádzajú.



Podávam im pomocnú ruku, aby získali odvahu urobiť zmenu v živote. Okrem toho mám blízko aj k zdravotným témam (liečba atopického ekzému), ktoré som dlho riešila s mladšou dcérou. Všetky tieto vedomosti (numerológiu, koučing, psychosomatiku) využívam a prepájam v rámci svojich konzultácií. Viac o mne:

<https://www.lubicafarkasova.sk/>;

<https://www.facebook.com/FarkasovaLubica>.

