

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Partner's logo



SEBEVĚDOMÍ

Vypracoval Vidiecky parlament na
Slovensku

POPIS KURZU

Výzkum ukázal, že sebedůvěra je souvisí téměř se vším, co v životě chceme - s bezpečnými vztahy, úspěchem v práci, bohatstvím a životem.

pozitivní sebepojetí a štěstí. Ale co to vlastně je? Je to sebeúcta nebo sebevědomí, po kterém toužíme?

Často se domníváme, že musíme počkat, až se budeme cítit jistě, abychom mohli jednat. sebevědomě. Je to skutečně pravda?

Jakou roli hrají myšlenky, kognitivní funkce chyby a náš vnitřní kritik, pokud jde o sebeúctu?

Tento modul vám poskytne odpovědi na všechny tyto otázky a poskytne základní nástroje pro vyšší sebeúctu.

OBSAH

1. ÚVOD
2. CO JE SEBEÚCTA?
3. PROMLUVME SI O ČINECH A HODNOTÁCH
4. MYŠLENKY, NEGATIVNÍ VZORCE MYŠLENÍ
5. KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ
6. VŠÍMAVOST
7. PŘIJETÍ
8. ZÁVĚR – CO SI Z TOHOTO MODULU ODNĚST?
9. ZDROJE A DALŠÍ ČTENÍ
10. PŘÍLOHY



Sebeúcta je často definovaná jako "to, jak si sami sebe vážíme a jak se vnímáme". V roce 2003 prošel tím čtyř psychologů desítky let publikovaných výzkumů o sebeúctě. Výsledky jejich analýzy byly velmi překvapivé. Zjistili, že vysoká sebeúcta koreluje s egoismem, narcismem, arogancí, sebeklamem a defenzivou, když čelí upřímné zpětné vazbě.



Samozřejmě existují různé definice toho, co může sebeúcta zahrnovat. Z tohoto hlediska je však možná užitečnější používat termín sebevědomí.

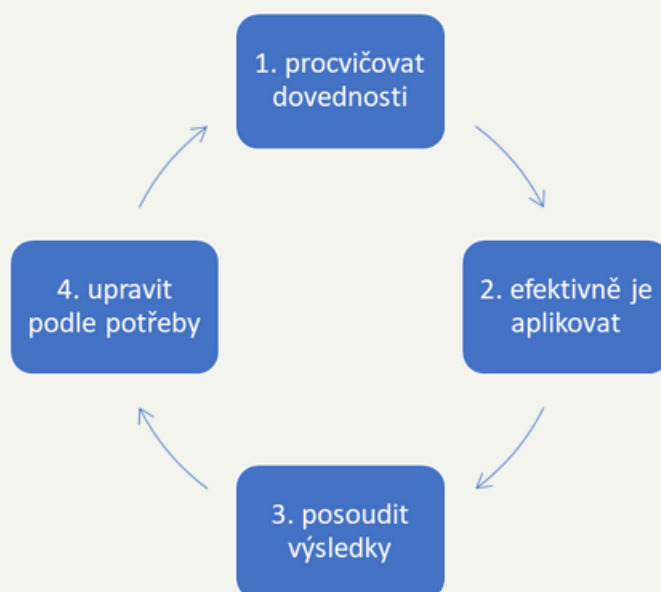


Sebevědomí lze definovat jako ochotu podnikat kroky k dosažení cenných cílů, i když máte obavy a výsledek je neznámý. Skutečná sebedůvěra je částečně odvaha, částečně kompetence a zdravá dávka soucitu se sebou samým.

Pokud budeme čekat, až se u nás objeví pocit sebedůvěry, než začneme dělat věci, které jsou pro nás skutečně důležité, může se stát, že budeme čekat věčně. Nečekáme, až se sebevědomí zázračně objeví. Místo toho si ji budujeme krok za krokem, činnostmi. Nejdříve přicházejí činy, pocity sebedůvěry přicházejí později.

Chceme-li cokoli dělat se sebedůvěrou - mluvit, malovat, sportovat nebo se stýkat s lidmi, musíme na tom pracovat. Potřebné dovednosti si prostě musíme procvičovat znovu a znovu, dokud nám nepřijdou přirozené.

Pokaždé, když tyto dovednosti procvičujeme, je to projev důvěry: spoléháme se sami na sebe. A jakmile budeme opakovaně konat, abychom měli dovednosti, které nám umožní dosáhnout požadovaných výsledků, začneme si všímat pocitů sebedůvěry. Říká se tomu cyklus sebedůvěry:





Naše přesvědčení o sobě samých často utváří naše okolí, včetně rodiny, přátel a zpráv z médií. Úroveň vašeho sebevědomí však není mimo vaši kontrolu. Naopak, sebedůvěra vychází z toho, že jste zakotveni ve svém sebevědomí: uvědomujete si, kdo jste, čeho si vážíte a jakou tvrdou práci jste odvedli.



Sebevědomí není něco, co musíte mít každý den. Sebevědomí je naopak volba, která vám umožní jednat v souladu s vašimi hodnotami.



Ne všechny pochybnosti o sobě samém jsou špatné! Někdy je strach signálem, že jsme se na velkou prezentaci nebo pohovor dostatečně nepřípravili. Hlas pochybností o sobě samém nám také může říkat, že potřebujeme získat více informací, vydat se jiným směrem nebo si dát pauzu.

Co není sebedůvěra?

Někteří lidé se mohou obávat důvěry, protože nechtějí být "za blbce" nebo zabírat příliš mnoho místa. Sebevědomí však není totéž co narcismus nebo arogance.



Když si začneme věřit, jsme často mnohem méně zahleděni do sebe. Když se přestaneme tolik starat o to, jak působíme, můžeme věnovat více pozornosti lidem kolem sebe

Sebevědomí není o tom být nejhlasitější nebo být osobou, která dominuje v každém okamžiku. Nejde ani o bohatství a symboly postavení.

Jde o to, abyste byli zakořeněni v tom, kým skutečně jste, a osvobodili svou mysl od obsedantních obav a pochybností o sobě samých.

Důvody nižšího sebevědomí



1. Geny a temperament

- Životní zkušenosti
- Trauma
- Styl výchovy
- Šikana, obtěžování a ponížení
- Pohlaví, rasa a sexuální orientace

2. Přílišná očekávání

- Přísné sebeuposuzování
- Zaujetí strachem
- Nedostatek zkušeností

3. Nedostatek dovedností

- Svět kolem nás

CVIČENÍ

Věnujte několik minut tomu, abyste zjistili hlavní příčiny svého nižšího sebevědomí.

Výhody lepšího sebeřízení důvěra

- Méně strachu a úzkosti
- Větší motivace
- Větší odolnost
- Zlepšení vztahů
- Silnější pocit autentického já
- Větší celková pohoda

ČINNOST:

Nyní, když lépe rozumíte tomu, co je a co není sebedůvěra a proč je důležitá, vás vyzýváme, abyste si sami určili výchozí bod vyplněním krátké škály sebedůvěry. (uvedeno v příloze)



SEZNAM ŽIVOTNÍCH ZMĚN

ZVAŽTE, CO BYSTE DĚLALI, KDYBYSTE SI VÍCE VĚŘILI, A NAPIŠTE SI "SEZNAM ŽIVOTNÍCH ZMĚN".

- Jak si rozvíjím skutečnou důvěru.....
- Zde je několik způsobů, jak budu jednat jinak:
- Zde je několik způsobů, jak se budu chovat k ostatním jinak:
- Zde je několik způsobů, jak se k sobě chovat jinak:
- Zde jsou některé osobní vlastnosti a silné stránky charakteru, které budu rozvíjet a prokazovat ostatním:
- Zde je několik způsobů, jak se budu chovat odlišně ve vztazích týkajících se práce, vzdělávání, sportu nebo volného času:
- Zde je několik důležitých věcí, za kterými si budu stát:
- Zde je několik aktivit, které začnu nebo budu dělat více:
- Zde je několik cílů, na kterých budu pracovat:
- Zde je několik kroků, které podniknu, abych zlepšil svůj život:

Akční body:

Zde je několik konkrétních kroků, které můžete podniknout k realizaci dosud získaných poznatků a nápadů:

1. Napište si oblíbený citát o sebevědomí a dejte si ho někam, kde ho budete často vídat.
2. Podívejte se na YouTube na video někoho, koho obdivujete a kdo vyzařuje sebevědomí.
3. Zkuste si na jeden den nebo dokonce týden dát pauzu od sociálních médií. Zjistěte, zda se vaše touha srovnávat se s ostatními trochu zmírní.



WOBIS

MLUVME O ČINECH A HODNOTÁCH (A ÚSPĚCHU)

Sebevědomí je především o akci. Kdyby bylo snadné jednat tváří v tvář strachu, pochybnostem nebo nedostatku ovace, náš skutečný život by se mohl podobat našim nejdivočejším snům.

Možná jste si už uvědomili, že se v některých oblastech svého života cítíte sebejistě, ale v jiných ne. Ať už je to jakkoli, potřebujete cíle, jinak bude vaše úsilí postrádat soustředění a směr.



Zároveň platí, že pokud chceme mít co největší šanci dosáhnout svých cílů, měli bychom si nejprve ujasnit své hodnoty. Proč? Zde jsou tři důvody



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



01

Hodnoty nám dávají inspiraci a motivaci vytrvat a dělat to, co je třeba, i když se nedaří.

02

Hodnoty nám poskytují vodítko. Jsou jako kompas: vedou nás na našich cestách, udávají nám směr a udržují nás na správné cestě. Pokud sledujeme cíle, které nejsou v souladu s našimi základními hodnotami, téměř vždy to vede ke zklamání a nespokojenosti.

03

Hodnoty nás naplňují, když jdeme za svými cíli.

Hodnoty jsou principy, které dávají našemu životu smysl a umožňují nám vytrvat v nepřízní osudu. Často se však stává, že náš život není v dokonalém souladu s našimi hodnotami, zejména pokud nám v cestě stojí nedostatek sebedůvěry.

Někdy je třeba se zamyslet, abyste věděli, které hodnoty jsou vám skutečně nejbližší. Zde je několik aktivit, které vám pomohou začít.

Cvičení 1

Vyberte 6 nejlepších hodnot ze seznamu hodnot uvedeného v příloze

Naše společnost obecně definuje úspěch jako dosažení cílů: slávy, bohatství, postavení a respektu. Tento pohled na úspěch nás nevyhnutelně vtahuje do života zaměřeného na cíle, kdy se neustále snažíme dosáhnout dalšího cíle.

Právě toto oblíbené pojetí úspěchu vytváří běžný problém "křehkého sebevědomí", který je u vysoce výkonných profesionálů velmi častý. Tito vysoce úspěšní lidé si často vytvářejí silný pozitivní sebeobraz na základě svých výkonů: dokud podávají dobré výkony, mají vysoké sebevědomí. Jakmile však jejich výkonnost klesne, jejich sebeúcta se propadne - z "vítěze" se stane "poražený".

Pokud žijeme podle této definice úspěchu, jsme odsouzeni ke stresu a utrpení. Proto vás vyzýváme, abyste se zamysleli nad jinou definicí úspěchu: Skutečný úspěch je žít podle svých hodnot.

Neznamená to vzdát se svých cílů. Znamená to pouze přesunout důraz. Místo posedlosti výsledkem se nadchneme pro proces, pro to, abychom z něj výtěžili maximum a dělali ho co nejlépe.

Tento koncept je užitečný zejména v případě, že jsou naše cíle vzdálené. Nemusíme čekat, až jich dosáhneme, můžeme být úspěšní hned teď, když budeme žít podle svých hodnot.

MYŠLENKY, NEGATIVNÍ VZORCE MYŠLENÍ, KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ

Nyní, když jste si stanovili cíle zaměřené na hodnoty, pojdme si říci, jaké nástroje budete potřebovat, abyste jich dosáhli.

Nízká sebedůvěra často vychází z neužitečných nebo nepravdivých interpretací situace. Tyto interpretace jsou naše myšlenky - slova nebo obrazy, které se nám honí hlavou.

Mnozí z nás neustále bojují s negativním myšlením. Naše zabývání se nejhoršími scénáři se stává sebenaplňujícím se proroctvím, které snižuje naše sebedůvěru a brání nám v tom, abychom ze sebe vydali to nejlepší.

Naše myšlenky, emoce, tělesné pocity a chování spolu souvisejí. Myšlenka, kterou máme při prezentaci před publikem, přímo ovlivní kvalitu našeho výkonu. Zde je popsáno, jak:



KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ

Zkreslená myšlenka nebo kognitivní zkreslení – a je jich mnoho – je přehnaný vzorec myšlení, který není založen na faktech. To vás následně vede k tomu, že se na věci díváte negativněji, než ve skutečnosti jsou.

Jinými slovy, kognitivní deformace jsou vaše mysl, která vás přesvědčí, abyste věřili negativním věcem o sobě a vašem světě, které nejsou nutně pravdivé. Hrají roli při udržování nižšího sebevědomí. Jak jsme viděli, naše myšlenky mají velký vliv na to, jak se cítíme a jak se chováme.



NEJČASTĚJŠÍ KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ JSOU

- Černobílé myšlení (vše nebo nic)
- Nadměrná generalizace
- Katastrofování
- Zlevnění pozitivního
- Unáhlené závěry
- Prohlášení „měla by“.
- Emocionální uvažování
- Obviňování



EXERCISE

Now that you know the key types of cognitive distortions, see if you can recognize them in your own thinking.

1. Pick one of your goals.
2. Think about the process of chasing that goal, and list any negative thoughts and predictions that come to mind.
3. Examine each thought and see if it fits into one or more of cognitive distortion categories.

ALTERNATIVE EXERCISE

Think of a recent event that put a dent in your confidence, and write down what thoughts you had while interpreting that event. Do you notice any cognitive distortions? How did those thoughts influence your emotions, your bodily sensations and your behaviour?

Negativní vzorce myšlení

Přeformulujte negativní myšlenky: někdy stačí, když se zeptáte, zda je negativní myšlenka reálná, abyste ji vyvrátili. Tento přístup se osvědčuje zejména u myšlenek na výsledky. Pokud očekáváte neúspěch, můžete se obvykle přimět k tomu, abyste viděli, že i úspěch je možný.

Chtěli byste se zeptat sami sebe: "Je tato myšlenka užitečná? Pomáhá vám při dosahování vašich cílů, nebo vás brzdí? Pokud nepomáhá, pokuste se myšlenku přetvořit pozitivním způsobem. Přesněji řečeno, když máte negativní myšlenku, představte si, co by na ni řekl přítel nebo moudrý mentor

Tyto techniky vám mohou pomoci zbavit se negativních myšlenek:

1. Označte své myšlenky. Místo toho, abyste řekli: "Jsem smolař.", řekněte: "Mám myšlenku, že jsem smolař." nebo "Moje mysl je..." s myšlenkou, že..."
2. Nechte myšlenky odplout. Každou negativní myšlenku si představte jako balónek a představte si, jak se vznáší nahoru, nahoru a pryč.
3. Poděkujte své mysli. Nebojujte s myšlenkou, prostě si jí všimněte a myslete na sebe: "Děkuji ti, mysli. Děkuji ti, že se mě snažíš ochránit."
4. Zpívejte své myšlenky: Vyzkoušejte si zpívat své negativní myšlenky, zkuste přidat legrační hlasy a uvidíte, co se stane s nábojem myšlenky.
5. Zklidněte svého vnitřního kritika: Dejte svému vnitřnímu kritikovi jméno,
6. Nezapomeňte, že váš kritik má dobré úmysly (snaží se vás chránit), připomeňte svému vnitřnímu kritikovi, že spousta věcí dopadne dobře.



Akční kroky:

- Řekněte někomu blízkému, že se snažíte přerámovat své negativní myšlenky. Požádejte je, aby vám dali jemně vědět, když vás přistihnou při vyjadřování sebeporážejícího pohledu.
- Zamyslete se nad časem, kdy jste měli spoustu negativních předpovědí o tom, jak něco dopadne, a pak to dopadlo dobře. Podržte si tento příběh, až bude vaše mysl zaplavena obavami z budoucí události.
- Někteří lidé považují za užitečné fyzicky se zbavit negativních myšlenek. Zapište si negativní myšlenku na kus papíru, pak ho rozstříhejte a vyhodte do koše nebo opatrně spálte.

VŠÍMAVOST



Pojďme k dalšímu nástroji, který vás přiblíží k sebevědomí.

Pokud chcete něco dělat dobře, pak musíte být psychologicky přítomni. Musíte být zapojeni do toho, co se děje.

Pouze když něco děláme dobře, pravděpodobně se budeme cítit sebevědomě. Ale je téměř nemožné dělat něco dobře, pokud se nevěnujeme tomu, co děláme.

Pokud chceme ze svého života vytěžit maximum, musíme být plně přítomni: vědomi, pozorní a zapojení do toho, co se děje.

To zahrnuje dovednost všímavosti: spojení se světem prostřednictvím všímání si toho, co můžeme vidět, slyšet, dotknout se chuti a čichu. Praxe bdělého dýchání je stará tisíce let. Je to velmi základní, přesto mocná praxe meditace všímavosti. Je to jednoduchý, ale účinný způsob, jak rozvíjet dovednosti zapojení, a můžete to dělat, jak dlouho chcete, od třiceti sekund do třiceti minut.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



GrowthCoop
rozvíjející spolupráci



NEW EDU



Stowarzyszenie
ARID



ASOCIACE UČITELŮ V ČR
2006



EduConsulting, z.ú.



GAL MERIDALUNA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



AKTIVITA

Pozorné dýchání a
jednominutové aktivity
všímavosti uvedené v
příloze

PŘIJETÍ

Přijetí může být zpočátku obtížně uchopitelný koncept. Jakmile ale pochopíte, co přijetí skutečně znamená, bude to mít obrovský rozdíl v tom, jak budete postupovat – nejen ve snaze o větší sebevědomí, ale ve svém životě obecně.

Nejlepší způsob, jak porozumět přijetí, je přemýšlet o této rovnici:

$$\text{UTRPENÍ} = \text{BOLEST} \times \text{ODOLNOST}$$

Odpor je to, co v nás vyvolává paniku, úzkost, nesoustředěnost a větší pravděpodobnost, že během prezentace uděláme chyby.

Často nemůžeme kontrolovat bolest v rovnici. Život se děje. To, co obvykle můžeme ovlivnit, je naše reakce na něj. Tím, že nebudeme na sebe nabírat bolest s odporem, budeme mít méně utrpení. Protijed na odpor je přijetí.

Jedním z kroků k rozvoji trvalého sebevědomí je procvičování přijímání – našich silných stránek, našich slabostí a sebe sama.

Ukážeme vám jak.

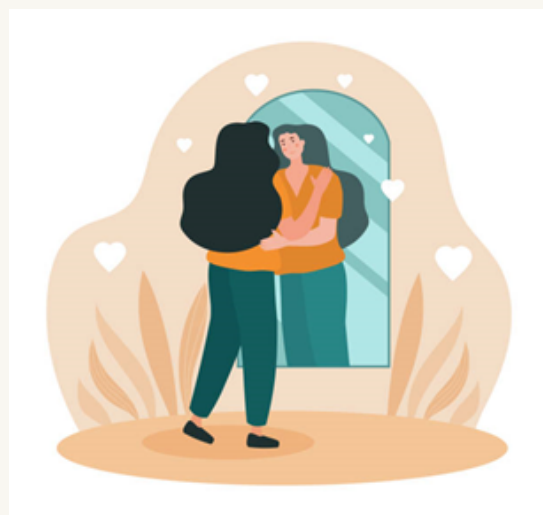
CVIČENÍ

Udělejte si chvíli a zamyslete se nad tím, jak by vám přijetí mohlo pomoci dosáhnout vašich cílů ze „Seznamu změn života“.

Odpor nepřichází pouze tehdy, když v životě čelíme bolesti. Mnoho z nás také odolává komplimentům a štěstí, protože si prostě nemyslíme, že si je zasloužíme.

Zejména ženy mají často odpor k uznání svých předností.

Přijmout své silné stránky není o budování sebe sama ve srovnání s ostatními. Nemusíte si říkat, že jste nejlepší podnikatel, manželka nebo matka. Místo toho se snažte snížit utrpení ve svém životě snížením odporu.



Proto přejdeme k rozpoznání VAŠICH SILNÝCH STRÁNEK:

- Komplimenty, které jsem obdržel:
- Výzvy, které jsem překonal:
- Důležitou roli, kterou jsem splnil:
- Důležitý úkol, který jsem řešil:
- Dovednosti, které rád používám bez ohledu na úkol:
- Čas, kdy jsem pomohl někomu jinému:

Až budete hotovi, přečtěte si, co máte napsané a pokusit se všimnout si témat.

Uvedte tři své silné stránky:

Přijetí svých silných stránek

Mnoho lidí je vychováno v přesvědčení, že přijmout naše silné stránky znamená být hrdí. Možná víte, že je něco, v čem jste dobří, ale ve skutečnosti si nemyslíte, že je to velký problém nebo že by to někdo dokázal.

Sebedůvěra není totéž co arogance. Je to vědomí, že můžete i nadále jednat v souladu se svými hodnotami, bez ohledu na to, co vám život přinese.

Je v pořádku vyhřívat se ve svých úspěších, i když je to jen na okamžik. Jste-li někým, kdo se snaží přijmout laskavá slova druhých, nacvičte si jednoduché „děkuji“, až vám někdo příště složí komplement. Nejen, že se budete cítit lépe, ale i ostatní se budou cítit dobře tím, že je nebudete odmítat, když se budou snažit rozpoznat vaše silné stránky.

Přijetí: Slabé stránky a nedokonalosti



Každý má slabiny. Jednou z nejtěžších věcí na jejich přijetí je smířit se s myšlenkou, že by je ostatní lidé mohli vidět. Někdy žijeme ve strachu, že kdyby nás ostatní skutečně viděli – naše boje, naše chyby, naše neúspěchy – odmítli by nás.

Výzkum ukazuje, že opak je pravdou. Zranitelnost je způsob, jakým se spojujete s ostatními. Když lidé vidí, že se bojíte, bojíte se, jste nepořádní nebo vadní, mají tendenci cítit velkou úlevu a dají vám vědět, že i oni. Zbavit se studu a vlastnit fakt, že nejste dokonalí, může být docela osvobozující.

Pokud na sobě vnímáte chybu, která vám způsobuje velkou hanbu, zvažte sdílení s někým, komu důvěřujete. Pravděpodobně zjistíte, že schopnost žít svůj život s autenticitou vám bere obrovskou váhu z vašich ramen a přibližuje vás lidem kolem vás.

Identifikujte SVÉ VÝZVY

- Slabosti, kterých si uvědomuji:
- Co mě s největší pravděpodobností přiměje vzdát se?
- Co mě znovu a znovu nakopne?
- Co mi brání jít vpřed?
- Obdržel jsem zpětnou vazbu, která může naznačovat slabinu:
- Jakým rolím se vyhýbám?

Až budete hotovi, přečtěte si, co jste napsali, a zkuste si všimnout témat.

Uveďte tři nebo více vašich výzev nebo slabých stránek:



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ODPUŠŤ SI

Sebedůvěra vyžaduje akci a některé z vašich akcí nevyhnutelně propadnou. Co pak potřebujete, je odpustit si.

Nic na vašem vzhledu, vašem rodičovství, vašem kariérním úspěchu nebo cokoli jiného vás nemůže učinit nehodnými lásky.

Přijetí faktu, že uděláte chyby, neznamená, že se přestanete zodpovídat. Místo toho vám to vyčistí mysl, abyste podnikli smysluplné kroky. Pokud svou chybou někomu ublížíte, znamená to omluvit se a napravit.

Když netrávíte dny posedlostí tím, co jste udělali špatně, je také pravděpodobnější, že najdete kreativní nebo inovativní řešení problému. Ale co je důležitější, budete cítit více klidu.

Procvičujte si soucit se sebou samým



Existují tři důležité složky sebesoucitu:

- **Všímavost:** jednoduše si uvědomit, že vás bolí a že potřebujete pozornost
- **Laskavost:** Poskytněte si stejné pohodlí a povzbuzení, jako byste měli dobrý přítel nebo malé dítě
- **Uvědomte si, že nejste sami:** mnoho dalších lidí má podobné zkušenosti. Nejde o minimalizaci vaší osobní situace, ale o to, abyste věděli, že těžké časy jsou součástí lidských podmínek

Sebepřijetí

Abychom mohli jít za svými cíli a žít sebevědomý život,
potřebujeme sebelásku.

Sebepřijetí a sebeláska je proces a musíme začít tam, kde jsme. Ne všichni se budeme milovat hned na začátku, a to je v pořádku. Sebepřijetí je jedním z nejvděčnějších principů, které si můžete ve svém životě osvojit, a poslouží jako základ pro zbytek sebedůvěry.

Důležitá poznámka na závěr...

Téma sebeúcty, sebevědomí a sebepřijetí je velmi osobní.

Je naprosto normální cítit se trochu nepříjemně, když o tom mluvíte, přemýšlíte o tom a provádíte cvičení tohoto modulu.

Přemýšlení a mluvení o našem vnitřním kritikovi nebo jiných základních příčinách našeho nižšího sebevědomí však může být pro některé lidi příliš zraňující.

Pokud se vám to stane, vezte, že je to také velmi normální a že se to stává mnoha lidem. Pokud tento pocit a negativní myšlenky neustoupí během několika dnů nebo týdnů, můžete zvážit kontaktování licencovaného psychoterapeuta ve vaší oblasti, který je kvalifikovaný, aby vám pomohl najít cestu z tohoto stavu a pomohl vám přejít do světlejší fáze vašeho života. .

ZÁVĚR - CO SI Z TOHOTO MODULU ODEBRAT?

1. Skutečné sebevědomí je zčásti odvaha, zčásti kompetence, se zdravou dávkou sebesoucitu.
2. Na prvním místě jsou činy důvěry, pocity důvěry přicházejí později.
3. Pamatujte na své hodnoty. Skutečný úspěch je žít podle nich.
4. Negativní myšlenky jsou normální. Nebojujte s nimi, zneškodněte je, přesměrujte je a přerámuje je.
5. Přeformulujte svou negativní samomluvu.
6. Pokud chcete něco dělat dobře, musíme být všímaví. Všímavost je dovednost, kterou lze snadno naučit.
7. Poznejte své silné stránky, poznejte své slabé stránky a naučte se je přijímat.
8. Cvičte sebedůvěru a sebesoucit.



ŠKÁLA SEBEVĚDOMÍ

Pojďme určit váš výchozí bod. přečtěte si každé tvrzení na následující stránce a zakroužkujte A, pokud je to pro vás většinou pravda, B, pokud to pro vás někdy platí, a C, pokud to obvykle pravda není.

- Mám realistický smysl pro své silné a slabé stránky. A B C
- Jsem ochoten riskovat za něco, v co věřím. A B C
- Plánuji a připravuji se na nové zážitky. A B C
- Mám způsoby, jak se vyrovnat se strachem a pochybnostmi. A B C
- Udělám si čas, abych si vzpomněl na své minulé úspěchy. A B C
- Neúspěch uznávám jako součást života. A B C
- Dokážu se vyrovnat s nečekanými změnami. A B C
- Je mi příjemné požádat o pomoc a podporu. A B C
- Vím, čeho si v životě cením. A B C
- Mé činy jsou obecně v souladu s mými hodnotami. A B C
- Snadno se nevzdávám. A B C
- Uvědomuji si, že ne každý mě bude mít rád nebo mě bude schvalovat. A B C
- Mám pocit své přirozené hodnoty. A B C
- Chápu, že neúspěchy jsou normální a lze je očekávat. A B C
- Neurážím se, když procházím těžkým obdobím. A B C
- Moje myšlenky mě neochromí, když zkouším něco nového. A B C



TADY JE JAK INTERPRETOVAT SVÉ SKÓRE:

Většinou A: Děláte skvělou práci a nedovolíte, aby vám překážky stály v cestě k dosažení hodnotných cílů. Tento modul vám může pomoci naučit se nové dovednosti, abyste si ještě více zvýšili sebevědomí.

Většinou B: Jste přímo uprostřed, někdy uznáváte své úspěchy a jindy se soustředíte na to, kde zaostáváte. Vaše odpovědi naznačují, že se můžete stát obětí běžných nástrah, které podkopávají sebevědomí. Tento modul vám může pomoci identifikovat tyto oblasti, abyste si mohli důsledněji užívat sebevědomí.

Většinou C: Vaše sebevědomí je trochu otřesené, ale to je v pořádku. Pamatujte, že nikdo není neustále sebevědomý. Nástroje poskytované v tomto modulu mohou začít vaši cestu uvolnění, všímání si svých úspěchů a hledání způsobů, jak zvládnout neúspěchy.

ZDROJE A DALŠÍ ČTENÍ

Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem by Matthew McKay, Ph.D. and Patrick Fanning

Self-Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving Self-Esteem by Barbara Markway, PhD and Celia Ampel

The Confidence Gap: From Fear to Freedom by Russ Harris

Self-Love Workbook for Women: Release Self-Doubt, Build Self-Compassion, and Embrace Who You Are (Self-Help Workbooks for Women) by Mega Logan, MSW, LCSW



SEZNAM HODNOT

Vyberte 6 hodnot, které s vámi nejvíce rezonují.

Přijetí	Víra	Optimismus
Dobrodružná	Rodinná	Originalita
Altruismus	Svoboda	Trpělivost
Asertivita	Přátelství	Mír
Autentičnost	Velkorysost	Vytrvalost
Krása	Vděčnost	Osobní Růst
Statečnost	Rast	Hra
Péče	Štěstí	Praktičnost
Vyzva	Produktivita	Harmony
Soucítí	Zdraví	Důvod
Příspěvek	Úpřímnost	Spolehlivost
Shoda	Pokora	Vynalézavost
Riziko	Humor	Důvěra
Spolupráce	Individualita	Bezpečnost
Služba	Intuitivnost	Připojení
Kreativita	Radost	Ticho
Zvědavost	Spravedlnost	Jednoduchost
Spolehlivost	Laskavost	Dovednost
Důstojnost	Poznání	Spiritualita
Disciplína	Vedení	Spontánnost
Empatie	Stabilita	Učení
Energie	Láska	Síla
Nadšení	Věrnost	Promyšlenost
Porozumění	Mistrovství	Rovnost
Etika	Zralost	Jedinečnost
Excelece	Význam	Důvěryhodnost
Vzrušení	Všímavost	Pravda
Expresivní příroda		Uvítací duch
Spravedlnost	Otevřenost	Moudrost



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



ARID
Stowarzyszenie
rozwojowy



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



CÍLE SEBEVĚDOMÍ

Níže jsou uvedeny některé kategorie, ve kterých byste mohli chtít zvážit cíle sebevědomí. Udělejte si čas na přemýšlení a udělejte si poznámky na vyhrazené místo.

Můžete mít cíle v každé z uvedených oblastí, nebo si můžete vybrat pouze jednu oblast, na které chcete nyní pracovat. Pravděpodobně zjistíte, že když získáte důvěru v jednu oblast, přenesete se do ostatních.

PRÁCE

Kdybyste měli jistotu, že ve své kariéře budete naplno žít podle svých hodnot, jakou práci byste dělali? Jaké druhy příležitostí byste přijali? Jaká by byla vaše role? Jaký byste měli vztah ke svým spolupracovníkům a obchodním partnerům? Níže si stanovte některé konkrétní, realistické cíle založené na hodnotách.

VZTAHY

Kdybyste měli jistotu, že ve vztazích s rodinou a přáteli budete plně žít své hodnoty, co byste dělali? Přistupovali byste ke konfliktům jinak? Nastavili byste pevnější hranice? A co váš milostný život – co byste dělali, kdybyste měli neomezenou důvěru? Níže si stanovte některé konkrétní, realistické cíle založené na hodnotách.

RODIČOVSTVÍ

Pokud byste měli sebevědomí, že budete plně žít své hodnoty jako rodič, co byste dělali? Podíleli byste se jinak na životech svých dětí nebo pro ně jinak modelovali? Zaujal byste jiný přístup k disciplíně? Níže si stanovte některé konkrétní, realistické cíle založené na hodnotách.

CÍLE SEBEVĚDOMÍ

RODINA

Kdybyste měli sebevědomí, že ve vztazích s rodiči, sourozenci a dalšími členy rodiny budete plně žít podle svých hodnot, co byste dělali? Níže si stanovte některé konkrétní, realistické cíle založené na hodnotách.

SPOLEČENSTVÍ

Kdybyste měli sebevědomí, že budete ve své komunitě plně žít podle svých hodnot, co byste dělali? Do jakých kauz nebo organizací byste se zapojili a jaká by byla vaše role? Jak byste se spojili s ostatními a změnili byste způsoby, které jsou pro vás nejsmysluplnější? Níže si stanovte některé konkrétní, realistické cíle založené na hodnotách.

ZDRAVÍ

Pokud byste měli sebevědomí, že budete plně žít své hodnoty, pokud jde o vaši fyzickou a duševní pohodu, co byste dělali? Zapojili byste se do tělocvičny nebo cvičení, bez ohledu na to, co si lidé mohou myslet? Koho byste vařili a jedli různá jídla? Vrátili byste se ke starému koníčku nebo činnosti, která vám vždy pomáhala zvládat stres, i když už v tom možná nejste tak „dobří“? Níže si stanovte některé konkrétní, realistické cíle založené na hodnotách.

ŽIVOTNÍ RADOST

Existují nějaké další způsoby, jak se bráníte radovat se ze života kvůli nedostatku sebevědomí? Pokud jsou věci, které byste skutečně rádi dělali, ale nenašli jste k nim důvěru, napište je ve formě konkrétních, realistických a hodnotově orientovaných cílů níže.

VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ

Nyní si prosím přečtete dvakrát pokyny, abyste věděli, co děláte, a pak to vyzkoušejte.

- Najděte si pohodlnou polohu (nejlépe ve vzpřímeném sedu, s rovnými zády a chodidly na zemi).
- Zavřete oči nebo se upevněte na místo, jak chcete.
- Několikrát se jemně, pomalu a zhluboka nadechněte.
- Soustředte se na vyprázdňení plic. Jemně a klidně vytlačte každý poslední kousek vzduchu, dokud se vaše plíce úplně nevyprázdní, a pak je nechte, aby se samy naplnily.
- Není třeba se zhluboka nadechovat. Jakmile jsou vaše plíce prázdné, automaticky se naplní. Zjistěte, zda můžete jednoduše dovolit, aby se to stalo, spíše než to nutit.
- Pozorujte svůj dech, jako byste byli zvědavým vědcem, který se s něčím podobným ještě nesetkal. Všimněte si každého malého pocitu: vzduchu, který se pohybuje dovnitř a ven z vašich nosních dírek, stoupání a klesání vašich ramen, zvedání a klesání vašeho hrudního koše, stoupání a klesání vašeho břicha. Všimněte si, jak se všechny tyto prvky snadno ovlivňují.
- Po prvních deseti nádechech dovoluňte svému dýchání, aby našlo svůj vlastní přirozený rytmus. Není potřeba to stále kontrolovat.
- Vaší výzvou je udržet reflektor na vašem dechu, pozorovat, jak proudí dovnitř a ven z vašeho těla. Když to uděláte, nechte své myšlenky plout jako listy po proudu.

VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ

- Čas od času vás vaše mysl zachytí a vytáhne vás ze cvičení. Necháte se pohltit vším a čímkoli, od dávných vzpomínek přes denní sny až po to, co máte k večeři. To je přirozené a normální a bude se to dít i nadále. Pokaždé, když si uvědomíte, že jste byli uchváćeni, jemně to uznejte a znovu se soustřeďte na svůj dech. (A pokud vás vaše mysl začne mlátit, že to neděláte dost dobře, poděkujte za tyto myšlenky a pokračujte ve cvičení.)
- Pokud se objeví nepříjemné pocity, jako je frustrace, nuda, netrpělivost, úzkost nebo bolesti zad, mlčky je uznejte. Řekněte si: 'Tady je frustrace.' nebo 'Tady je nuda'. Poté se znovu soustřeďte na svůj dech.
- Pravidelně vaše mysl bude pravděpodobně reptat nebo protestovat. Zpočátku vás tyto myšlenky zaujmou a vytáhnou vás ze cvičení. Ale opravdu nejsou problém. Bez ohledu na to, kolikrát nebo tisíckrát vás vaše mysl připoutá, jakmile si to uvědomíte, uznejte to, uvolněte a znovu se soustřeďte na dech. Pokaždé, když to uděláte, vybudujete si cennou dovednost: schopnost udržet pozornost.
- Jakmile vyprší váš čas, rozšiřte své vědomí a zapojte se do světa kolem vás. Zaměřte se na svůj dech a také rozsviřte světla na své tělo a své okolí: zatlačte chodidly na podlahu, posadřte se rovně, pořádně se protáhněte a všímejte si toho, co vidíte, slyšíte, čeho se dotýkáte, chutnáte a čicháte.



JEDNOMINUTOVÁ VĚDOMOST

Zde je několik cvičení všímavosti, které můžete vyzkoušet a které vám zaberou jen chvílku.

1. Zhluboka se nadechněte a představte si, že při nádechu dýcháte bílé světlo a při výdechu vydechujete tmavé mraky.
2. Pohladte si kočku nebo psa a ponořte se do pocitů, kdy se vaše ruka dotýká jeho srsti. Nechte bezpodmínečně láskyplný pohled vašeho mazlíčka proniknout hluboko do vašeho nitra.
3. Provedte toto cvičení „5-4-3-2-1“, které zapojí všechny vaše smysly: Poznamenejte si pět věcí, které vidíte, čtyři věci, které slyšíte, tři věci, kterých se můžete dotknout, dvě věci, které můžete cítit, a jednu věc můžete ochutnat.
4. Předstírejte, že musíte napsat dopis příteli, který popisuje přítomný okamžik s co nejvíce evokujícími detaily. Čeho si všímáte kolem sebe?
Jak byste postavili scénu?
5. Zaměřte se na chvíli na každou část svého těla od prstů na nohou až po hlavu a s každým nádechem si pro sebe pomyslete: „Ať jsou má chodidla v klidu.... Ať jsou má lýtka v klidu.... Ať jsou má kolena v klidu snadnost“ a tak dále.
6. Udělejte si během jídla minutu, abyste odvrátili rozptýlení a soustředili se na zážitek z jídla. Pomalé sousto si všímejte chuti a struktury jídla, jeho barev a vůní. Všimněte si vděčnosti, kterou cítíte za jídlo.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



JEDNOMINUTOVÁ VĚDOMOST

7. Představte si proud tekoucí kolem vás. Pokaždé, když se vám v hlavě objeví nějaká myšlenka, představte si ji jako list na potoce, který pomalu míjí a mizí z dohledu.

8. Myslete na své ruce. Co pro vás dnes vaše ruce udělaly? Všimněte si jakýchkoli obav nebo úsudků o každé ruce. Jaké pocity cítíte ve svých rukou právě teď? Nechte své myšlenky přicházet a odcházet.

9. Vyberte si předmět ve svém okolí a předstírejte, že jste jej ještě nikdy neviděli. S otevřeností a zvědavostí si všimněte jeho barvy, textury, tvaru a stínu.

PROJEKT WOBIS INFORMÁCIE

**Posilování sdružení
venkovských žen
jako šance pro růst
podnikání žen**

**WEBOVÁ STRÁNKA
www.wobis2022.eu**

**FACEBOOK
WOBIS**

WOBIS



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

