

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



Logo partnera



SELF-ESTEEM

Opracowany przez Parlament Wiejski
Słowacja

OPIS KURSU

Badania wykazały, że pewność siebie wiąże się z niemal wszystkim, czego pragniemy w życiu - bezpiecznymi związkami, sukcesami w pracy, pozytywnym poczuciem i szczęściem. Ale co to właściwie jest? Czy to poczucie własnej wartości czy pewność siebie, której pożądamy?

Często myślimy, że musimy czekać, aż poczujemy się pewnie, zanim zaczniemy działać pewnie.

Czy to rzeczywiście prawda?

Jaka jest rola myśli, błędów i naszego wewnętrznego krytyka, jeśli chodzi o poczucie własnej wartości?

Ten moduł da Ci odpowiedzi na wszystkie te kwestie i dostarczy podstawowych narzędzi do zwiększenia poczucia własnej wartości.

.

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP
2. CZYM JEST POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?
3. MÓWMY O DZIAŁANIACH I WARTOŚCIACH (I SUKCESIE)
4. MYŚLI, NEGATYWNE WZORCE MYŚLENIA,
6. ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE
7. UWAŻNOŚĆ
8. ODBIÓR
9. WNIOSKI - CO MOŻNA WYNIIEŚĆ
Z TEGO MODUŁU?
10. ŹRÓDŁA I DALSZA LEKTURA
11. ZAŁĄCZNIKI



Poczucie własnej wartości jest często definiowane jako "to, jak cenimy i postrzegamy siebie". W 2003 roku zespół czterech psychologów dokonał przeglądu dziesięcioleci opublikowanych badań nad poczuciem własnej wartości. Wyniki ich analizy były bardzo zaskakujące. Odkryli, że wysoka samoocena koreluje z egoizmem, narcyzmem, arogancją, samooszukiwaniem się i defensywą w obliczu szczerej informacji zwrotnej.



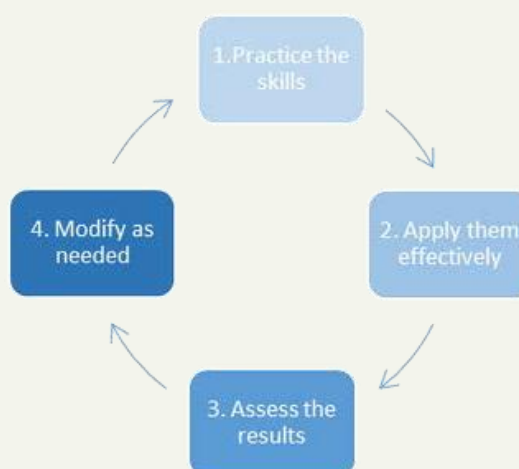
Oczywiście istnieją różne definicje tego, czego może dotyczyć poczucie własnej wartości. Jednak z tego punktu widzenia bardziej przydatne będzie posługiwanie się terminem poczucie własnej wartości.

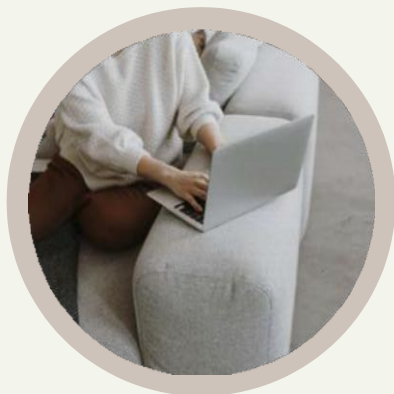
Pewność siebie można zdefiniować jako gotowość do podjęcia działań w celu osiągnięcia wartościowych celów, nawet jeśli masz obawy, a wynik jest nieznany. Prawdziwa pewność siebie jest częścią odwagi, częścią kompetencji, ze zdrową dawką współczucia dla samego siebie.

Jeśli czekamy, aż poczujemy się pewni siebie, zanim zaczniemy robić rzeczy, które są dla nas naprawdę ważne, może się skończyć na tym, że będziemy czekać wiecznie. Nie czekamy, aż pewność siebie pojawi się w magiczny sposób. Zamiast tego, budujemy ją krok po kroku, poprzez działanie. Najpierw są działania, a poczucie pewności siebie przychodzi później.

Jeśli chcemy robić cokolwiek z pewnością siebie - mówić, malować, uprawiać sport czy spotykać się z ludźmi - musimy nad tym pracować. Musimy po prostu w kółko ćwiczyć niezbędne umiejętności, aż przyjdą nam one naturalnie.

Za każdym razem, gdy ćwiczymy te umiejętności, jest to przejaw pewności siebie: samodzielności. A ponieważ działamy raz po raz, aby osiągnąć umiejętności, które pozwolą nam osiągnąć pożądane rezultaty, zaczynamy zauważać uczucia pewności siebie. To się nazywa cykl pewności siebie:





Nasze przekonania o sobie są często kształtowane przez otoczenie, w tym rodzinę, przyjaciół i doniesienia medialne. Jednak poziom Twojej samooceny nie pozostaje poza Twoją kontrolą. Wręcz przeciwnie, pewność siebie wynika z silnego ugruntowania poczucia własnej wartości: jesteś świadomy tego, kim jesteś, co cenisz i jak ciężką pracę włożyłeś.



Pewność siebie nie jest czymś, co musisz mieć każdego dnia. Pewność siebie to raczej wybór, który pozwala Ci działać zgodnie z Twoimi wartościami.



Nie każde zwątpienie w siebie jest złe! Czasami strach jest sygnałem, że nie przygotowaliśmy się wystarczająco do ważnej prezentacji lub rozmowy kwalifikacyjnej. Głos zwątpienia może nam również mówić, że musimy zdobyć więcej informacji, pójść w innym kierunku lub zrobić sobie przerwę.

Co nie jest zaufaniem?

Niektórzy ludzie mogą bać się zaufania, ponieważ nie chcą być "palantami" lub "zajmować" zbyt wiele miejsca. Pewność siebie to jednak nie to samo co narcyzm czy arogancja.



W rzeczywistości, kiedy stajemy się świadomi siebie, często stajemy się znacznie mniej pochłonięci sobą. Kiedy przestajemy martwić się tak bardzo o to, jak wyglądamy, możemy zwrócić większą uwagę na ludzi wokół nas.

Pewność siebie nie polega na byciu najgłośniejszym lub osobą, która dominuje w każdej chwili. Nie chodzi też o bogactwo i symbole statusu.

Chodzi o zakorzenienie w tym, kim naprawdę jesteś i uwolnienie swojego umysłu od kompulsywnych lęków i zwątpienia w siebie.

Przyczyny niższej samooceny



- ♦ Geny i temperament
 - Doświadczenia
 - Życiowe traumy
 - Styl rodzicielstwa
 - Zastraszanie, nękanie i upokorzenie
- ♦ Płeć, rasa i orientacja seksualna
 - Nadmierne oczekiwania
 - Mocna samoocena
 - Koncentracja na strachu
 - Brak doświadczenia
 - Brak umiejętności
- ♦ Świat wokół nas

ĆWICZENIE

Poświęć kilka minut na zidentyfikowanie podstawowych przyczyn swojej niższej samooceny.

Korzyści wynikające z samodoskonalenia

- Mniej strachu i niepokoju
 - Większa motywacja
 - Większa wytrwałość
 - Poprawa relacji
- Silniejsze poczucie autentycznego "ja"

ĆWICZENIE:

Teraz, gdy już lepiej rozumiesz, czym jest, a czym nie jest pewność siebie i dlaczego jest ważna, zapraszamy Cię do określenia własnego punktu wyjścia poprzez wypełnienie krótkiej skali pewności siebie.
(wymienione w załączniku)



LISTA ZMIAN W ŻYCIU

ZASTANÓW SIĘ, CO BYŚ ZROBIŁ, GDYBYŚ BARDZIEJ WIERZYŁ W SIEBIE I NAPISZ SOBIE "LISTĘ ZMIAN W ŻYCIU".

Jak rozwijać prawdziwe zaufanie.....

- Oto kilka sposobów, w jaki będę postępował inaczej:
- Oto kilka sposobów, w jaki będę traktował innych inaczej:
- Oto kilka sposobów, dzięki którym zamierzam traktować siebie inaczej:
- Oto kilka cech osobistych i mocnych stron charakteru, które będę rozwijać i demonstrować innym:
- Oto kilka sposobów, w jaki będę się inaczej zachowywał w relacjach związanych z pracą, edukacją, sportem czy wypoczynkiem:
 - Oto kilka ważnych rzeczy, przy których będę obstawał:
 - Oto kilka czynności, które zamierzam zacząć robić lub robić więcej:
 - Oto kilka celów, nad którymi będę pracował:
- Oto kilka kroków, które podejmuję, aby poprawić swoje życie:

Oto kilka konkretnych kroków, które możesz podjąć, aby wdrożyć spostrzeżenia i pomysły, które do tej pory zdobyłeś:

1. Zapisz ulubiony cytat o pewności siebie i umieść go gdzieś, gdzie będziesz go często widział.
2. Obejrzyj na YouTube filmik kogoś, kogo podziwiasz, a kto emanuje pewnością siebie.
3. Spróbuj zrobić sobie przerwę od mediów społecznościowych na dzień lub nawet tydzień. Zobacz, czy chęć porównywania się z innymi zaczyna nieco ustępować.



WOBIS

POROZMAWIAJMY O DZIAŁANIACH I WARTOŚCIACH (I SUKCESIE)

Poczucie własnej wartości dotyczy działań. Gdyby łatwo było działać w obliczu strachu, zwątpienia czy braku owacji, nasze realne życie mogłoby bardziej przypominać nasze najśmielsze marzenia.

Być może już zdałeś sobie sprawę, że czujesz się pewnie w niektórych obszarach swojego życia, ale nie w innych. Niezależnie od tego, co się dzieje, potrzebujesz celów, inaczej twoim wysiłkom będzie brakowało skupienia i kierunku.



Jeśli chcemy mieć największe szanse na osiągnięcie naszych celów, powinniśmy najpierw sprecyzować nasze wartości. Dlaczego? Oto trzy powody:



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



01 Wartości dają nam inspirację i motywację do wytrwania, do zrobienia tego, co trzeba, nawet gdy sprawy nie idą dobrze.

02 Wartości dostarczają nam wskazówek. Są jak kompas: wytyczają nasze ścieżki, nadają kierunek i utrzymują nas na właściwym torze. Jeśli dążymy do celów, które nie są zgodne z naszymi podstawowymi wartościami, prawie zawsze prowadzi to do rozczarowania i niezadowolenia.

03 Wartości spełniają nas w osiągnięciu naszych celów.

Wartości to zasady, które nadają sens naszemu życiu i pozwalają nam wytrwać w obliczu przeciwności. Często jednak zdarza się, że nasze życie nie jest idealnie dopasowane do naszych wartości, zwłaszcza jeśli przeszkadza nam w tym brak wiary w siebie.

Czasem trzeba się zastanowić, by zobaczyć, które wartości są nam naprawdę najbliższe. Oto kilka ćwiczeń, które pomogą Ci zacząć

EXERCISE 1

Select top 6 values from the List of values provided in the attachment

EXERCISE 1

Select top 6 values from the List of values provided in the attachment

Nasze społeczeństwo generalnie definiuje sukces w kategoriach osiągania celów: sławy, fortuny, statusu i szacunku. Takie spojrzenie na sukces nieuchronnie wciąga nas w życie zorientowane na cel, w którym zawsze dążymy do osiągnięcia kolejnego celu.

To właśnie to popularne pojęcie sukcesu powoduje powszechny problem "kruchej poczucia własnej wartości", który jest bardzo powszechny wśród profesjonalistów osiągających wysokie wyniki. Ci ludzie sukcesu często rozwijają silny, pozytywny obraz siebie w oparciu o swoje wyniki: tak długo, jak osiągają dobre wyniki, mają wysokie poczucie własnej wartości. Jednak gdy tylko ich wyniki spadają, ich poczucie własnej wartości załamuje się - "zwycięzca" staje się "przegrany".

Jeśli żyjemy według tej definicji sukcesu, jesteśmy skazani na stres i cierpienie. Dlatego zachęcamy Cię do rozważenia innej definicji sukcesu: prawdziwy sukces to życie według swoich wartości.

Nie oznacza to, że rezygnujesz ze swoich celów. Oznacza to po prostu przesunięcie akcentów. Zamiast obsesji na punkcie wyniku, stajemy się pasjonatami procesu, czerpania z niego jak najwięcej i robienia go najlepiej jak potrafimy.

Ta koncepcja jest szczególnie przydatna, gdy nasze cele są odległe. Nie musimy czekać na ich osiągnięcie, możemy odnieść sukces już teraz, jeśli będziemy żyć według naszych wartości.

MYŚLI, NEGATYWNE WZORCE MYŚLENIA, ZNIEKESZTAŁCENIA POZNAWCZE

Teraz, gdy już ustaliłeś swoje cele oparte na wartościach, porozmawiajmy o narzędziach, których będziesz potrzebował, aby je osiągnąć.

Niska pewność siebie często opiera się na niepomocnych lub nieprawdziwych interpretacjach sytuacji. Te interpretacje to nasze myśli - słowa lub obrazy, które przechodzą przez nasz umysł.

Wielu z nas nieustannie zmagają się z negatywnym myśleniem. Nasza troska o najgorszy scenariusz staje się samospełniającą się przepowiednią, która obniża naszą wiarę w siebie i uniemożliwia nam robienie tego, co najlepsze. Nasze myśli, emocje, odczucia i zachowanie są ze sobą powiązane. Myśl, którą mamy podczas prezentacji przed publicznością, będzie bezpośrednio wpływać na jakość naszego występu. Oto jak:



ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE



Zniekształcone myślenie lub zniekształcenia poznawcze - a jest ich wiele - to przesadny wzorzec myślenia, który nie jest oparty na faktach. W rezultacie

prowadzi do patrzenia na rzeczy bardziej negatywnie niż są w rzeczywistości.

Innymi słowy, zniekształcenia poznawcze przekonują Cię do wierzenia w negatywne rzeczy o sobie i swoim świecie, które nie są prawdziwe.

Odgrywają one rolę w utrzymywaniu niższej samooceny. Jak widzieliśmy, nasze myśli mają duży wpływ na to, jak się czujemy i zachowujemy.

Kiedy bierzesz te negatywne myśli za fakty, możesz zobaczyć i działać na wadliwych założeniach.

Wszyscy je robimy i bardzo przydatne jest, aby zacząć je zauważać. Kiedy je zauważymy, możemy przestać je robić. Możesz nauczyć się rozpoznawać zniekształcenia poznawcze, aby wiedzieć, kiedy Twój umysł płata Ci figle. Następnie możesz przeformułować swoje myśli tak, aby miały mniejszy negatywny wpływ na Twój nastrój i zachowanie - a w dłuższej perspektywie na Twoją samoocenę.



NAJCZĘSTSZE ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

- Czarny & Biały
- Myślenie wszystko albo nic
- Nadmierne uogólnienie
- Katastrofizacja
- Dyskredytowanie tego, co pozytywne
- Wyciąganie wniosków
- "Stwierdzenia typu "powiniennem"
- Rozumowanie emocjonalne Obwinianie



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?

Negatywne wzorce myślenia

Przeformułowanie negatywnego obrazu siebie: czasami wystarczy zapytać, czy negatywna myśl jest prawdziwa, aby ją wyeliminować. To podejście sprawdza się szczególnie dobrze w przypadku myśli dotyczących wyników. Jeśli spodziewasz się porażki, zazwyczaj możesz zmusić się do zobaczenia, że sukces jest również możliwy.

Możesz zapytać siebie: "Czy ten pomysł jest przydatny? Czy pomaga ci osiągnąć twoje cele, co cię powstrzymuje? Jeśli nie jest to pomocne, spróbuj przeformułować tę myśl w pozytywny sposób. Dokładniej mówiąc, kiedy masz negatywną myśl, wyobraź sobie, co powiedziałyby przyjaciel lub mądry mentor.

Te techniki mogą pomóc Ci pozbyć się negatywnych myśli:

- 1 Zaznaczaj swoje myśli. Zamiast mówić: "Jestem nieudacznikiem", powiedz: "Mam myśl, że jestem nieudacznikiem". lub "Mój umysł posiada myślą, że..."
- 2 Pozwól myślom odpłynąć. Pomyśl o każdej negatywnej myśli jak o balonie i wyobraź sobie, że unosi się w górę, w górę i daleko.
- 3 Podziękuj swojemu umysłowi. Nie walcz z tą myślą, po prostu zauważ ją i pomyśl o sobie: "Dziękuję ci, umyśle. Dziękuję, że próbujesz mnie chronić".
- 4 Śpiewaj swoje myśli: spróbuj zaśpiewać swoje negatywne myśli, spróbuj dodać zabawne głosy i zobacz, co się stanie z ładunkiem myśli.
- 5 Zaspokój swojego wewnętrznego krytyka: nadaj swojemu wewnętrznemu krytykowi imię, Pamiętaj, że Twój krytyk ma dobre intencje (próbuje Cię chronić), przypomnij swojemu wewnętrznemu krytykowi, że wszystko się ułoży.



- Powiedz komuś bliskiemu, że próbujesz przeformułować swoje negatywne myśli. Poproś o delikatne ostrzeżenie, gdy przyłapią cię na wyrażaniu opinii o sobie.
- Pomyśl o czasie, kiedy miałaś dużo negatywnych przewidywań dotyczące tego, jak coś się wydarzy, a w końcu okazało się, że jest dobrze. Przypomnij sobie tę historię, gdy następnym razem ogarnie cię strach przed jakimś przyszłym wydarzeniem.
 - Niektórzy ludzie uważają, że warto fizycznie pozbyć się negatywne myśli. Napisz negatywną myśl na kartce papieru, a następnie potnij ją i wyrzuć do kosza lub spal.

UWAŻNOŚĆ



Przejdźmy do kolejnego narzędzia, które przybliży Cię do zaufania sobie.

Jeśli chcesz coś zrobić dobrze, musisz być psychicznie obecny. Trzeba być zaangażowanym w to, co się dzieje.

Tylko wtedy, gdy robimy coś dobrze, możemy czuć się pewni siebie. Jednak jest prawie niemożliwe, aby zrobić coś dobrze, jeśli nie jesteśmy zainteresowani tym, co robimy.

Jeśli chcemy jak najlepiej wykorzystać nasze życie, musimy być w pełni obecni: świadomi, uważny i zainteresowany tym, co się dzieje.

Obejmuje to umiejętność uważności: łączenia się ze światem poprzez zauważanie tego, co widzimy, co słyszymy, czego dotykamy, co smakujemy i co czujemy. Praktyka świadomego oddychania ma tysiące lat.

Jest to bardzo podstawowa, ale skuteczna praktyka medytacyjna. Jest to prosty, ale skuteczny sposób na rozwijanie umiejętności zaangażowania, a praktykować można tak długo, jak się chce.

ACTIVITY

Mindful breathing and One-minute mindfulness activities provided in the attachment

Na początku akceptacja może być trudnym pojęciem do uchwycenia. Ale kiedy zrozumiesz, co naprawdę oznacza akceptacja, robi to ogromną różnicę w tym, jak postępujesz - nie tylko w swoim dążeniu do większej pewności siebie, ale ogólnie w swoim życiu.

Najlepszym sposobem na zrozumienie akceptacji jest myślenie o tym równaniu:

SUFFERING = PAIN x RESISTANCE

Opór jest tym, co sprawia, że podczas prezentacji jesteśmy spanikowani, niespokojni, nieskoncentrowani i bardziej skłonni do popełniania błędów.

Ból często jest poza naszą kontrolą. Życie się zdarza. To, co zwykle możemy kontrolować, to nasza reakcja na nie. Jeśli nie dodamy oporu do bólu, będziemy mieli mniej cierpienia. Antidotum na opór jest akceptacja.

Jednym z kroków na drodze do trwałego poczucia własnej wartości jest akceptacja swoich mocnych stron, słabości i samego siebie.

Pokażemy ci, jak to zrobić.

EXERCISE

Take a moment to reflect on how acceptance might help you pursue your goals from the „Life change list.“

Opór pojawia się nie tylko wtedy, gdy w życiu stajemy w obliczu bólu. Wielu z nas opiera się również pochwałam i szczęściu, bo uważamy, że na nie nie zasługujemy. Szczególnie kobiety często nie lubią przyznawać się do swoich mocnych stron.

Obejmowanie swoich mocnych stron nie polega na porównywaniu się z innymi. Nie musisz sobie wmawiać, że jesteś najlepszym przedsiębiorcą, żoną czy matką. Zamiast tego, staraj się zmniejszyć cierpienie w swoim życiu poprzez redukcję oporu.



Dlatego przejdźmy do rozpoznania swoich mocnych stron:

- Komplementy, które otrzymałem:
- Wyzwania, które pokonałem:
- Zrealizowałem ważne zadanie:
- Ważne zadanie, które rozwiązałem:
- Umiejętności, które lubię wykorzystywać
- Niezależnie od zadania: Czas, w którym pomogłem komuś innemu:

Kiedy skończysz, przeczytaj to, co napisałeś.

Wymień trzy swoje mocne strony:

Akceptacja swoich mocnych stron

Wiele osób jest wychowanych w przekonaniu, że objęcie swoich mocnych stron to bycie dumnym. Może wiesz, że jest coś, w czym jesteś dobry, ale tak naprawdę nie myślisz, że to coś wielkiego lub że każdy mógłby to zrobić.

Pewność siebie to nie to samo co arogancja. To wiedza, że możesz nadal działać zgodnie ze swoimi wartościami bez względu na to, co życie przynosi.

Dobrze jest cieszyć się ze swoich osiągnięć, nawet jeśli jest to tylko na chwilę. Jeśli jesteś jedną z tych osób, które mają problem z przyjęciem miłych słów od innych, praktykuj proste "dziękuję" następnym razem, gdy ktoś cię skomplementuje. Nie tylko sprawi to, że poczujesz się lepiej, ale także sprawi, że inni poczują się dobrze, ponieważ nie odrzucisz ich, gdy będą próbowali uznać Twoje mocne strony.

Słabości i niedoskonałości

Każdy ma słabości. Jedną z najtrudniejszych rzeczy w akceptowaniu ich jest pogodzenie się z myślą, że inni ludzie mogą je dostrzec. Czasami żyjemy w strachu, że gdyby inni naprawdę nas zobaczyli - nasze zmagania, nasze błędy, nasze porażki - odrzuciliby nas.

Badania pokazują, że jest wręcz przeciwnie. Podatność to sposób, w jaki łączysz się z innymi. Kiedy ludzie widzą, że jesteś zmartwiony, przestraszony, niechlujny lub popełniasz błędy, zwykle czują wielką ulgę i dają ci znać, że są tacy sami.

Puszczanie wstydu i przyznanie, że nie jesteś doskonały może być całkiem wyzwalające.

Jeśli widzisz w sobie jakąś wadę, której bardzo się wstydzisz, rozważ podzielenie się nią z kimś zaufanym. Prawdopodobnie przekonasz się, że możliwość przeżywania swojego życia z autentycznością zdejmie ogromny ciężar z twoich ramion i zbliży cię do ludzi wokół ciebie.

Określenie swoich wyzwań

- Słabości, których jestem świadomy:
- Co najbardziej skłoni mnie do rezygnacji?
- Co sprawi mi kłopot po raz kolejny i kolejny? Co powstrzyma mnie przed pójściem do przodu?
- Opinie, które otrzymałem, mogą wskazywać na słabość:
- Jakich zadań powinienem unikać?

- Kiedy skończysz, przeczytaj to, co napisałeś i spróbuj zauważyć problemy. Wymień trzy lub więcej swoich problemów lub słabości:

WYBACZYĆ SOBIE

Pewność siebie wymaga działania, a niektóre z nich nieuchronnie zakończą się niepowodzeniem. To właśnie wtedy trzeba sobie wybaczyć sobie.

Nic w twoim wyglądzie, wychowaniu, sukcesie zawodowym czy czymkolwiek innym nie może sprawić, że będziesz niegodny miłości.

Akceptacja tego, że będziesz popełniać błędy nie oznacza, że przestaniesz być odpowiedzialny. Zamiast tego, pozwala ci podjąć sensowne działania. Jeśli skrzywdziłeś kogoś przez swój błąd, oznacza to, że przeprosisz i zadośćuczynisz.

Kiedy nie spędzasz dni obsesyjnie zastanawiając się nad tym, co zrobiłeś źle, masz większe szanse na znalezienie kreatywnych lub innowacyjnych rozwiązań problemu. Ale co ważniejsze, będziesz czuł się spokojniejszy.

Ćwiczenie współczucia dla siebie



Współczucie dla samego siebie ma trzy ważne składniki:

Mindfulness: po prostu bycie świadomym, że coś cię boli i potrzebujesz uwagi.

Uprzejmość: dawanie sobie takiego samego pocieszenia i zachęty, jakie dałbyś dobremu przyjacielowi lub małemu dziecku.

Uświadomienie sobie, że nie jesteś sam: wiele innych osób ma podobne doświadczenia. Nie chodzi o to, aby umniejszyć Twoją osobistą sytuację, ale abyś wiedział, że trudne chwile są częścią ludzkiego życia.

Samoakceptacja

Aby realizować nasze cele i żyć pewnym siebie życiem, potrzebujemy miłości do siebie. Samoakceptacja i miłość własna to proces i musimy zacząć od miejsca, w którym jesteśmy. Nie wszyscy z nas będą lubić siebie od samego początku, i to jest w porządku.

Samoakceptacja jest jedną z najbardziej korzystnych zasad, jakie możesz przyjąć w swoim życiu i posłuży Ci jako źródło innych umiejętności związanych z pewnością siebie.

Ważna uwaga na końcu...

Temat poczucia własnej wartości, pewności siebie i samoakceptacji jest bardzo osobisty.

To całkiem normalne, że podczas rozmowy, myślenia i wykonywania ćwiczeń z tego modułu można czuć się trochę nieswojo.

Jednak myślenie i mówienie o naszym wewnętrznym krytyku lub innych przyczynach naszej niższej samooceny może być dla niektórych osób zbyt raniące.

Jeśli zdarzy Ci się to, wiedz, że jest to całkowicie normalne i że zdarza się wielu ludziom. Jeśli to uczucie i negatywne myśli nie ustępują w ciągu kilku dni lub tygodni, możesz rozważyć skontaktowanie się z licencjonowanym psychoterapeutą w Twojej okolicy, który ma kwalifikacje, aby pomóc Ci znaleźć drogę wyjścia z tego stanu i pomóc Ci przejść do jaśniejszego etapu w Twoim życiu.

PODSUMOWANIE - CO WYNIIEŚĆ Z TEGO MODUŁU?

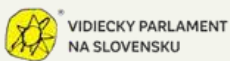
1. Prawdziwa pewność siebie jest częścią odwagi, częścią kompetencji i zdrową dawką współczucia dla siebie.
2. Najpierw pojawia się pewność siebie, dopiero później przychodzi poczucie pewności siebie.
3. Pamiętaj o swoich wartościach. Prawdziwy sukces to życie według nich.
4. Negatywne myśli są normalne. Nie walcz z nimi, stłum je, przekieruj i przeformułuj.
5. Przeformułuj swój negatywny obraz siebie.
6. Aby zrobić coś dobrze, musimy być uważni. Mindfulness to umiejętność, której łatwo się nauczyć.
7. Poznaj swoje mocne strony, poznaj swoje słabości i naucz się je akceptować.
8. Praktykuj samoakceptację i współczucie dla siebie.



SKALA ZAUFANIA

Określ swój punkt wyjścia. Przeczytaj każde stwierdzenie i zakreśl A, jeśli dotyczy to Ciebie przez większość czasu. B jeśli jest to dla Ciebie prawdziwe w niektórych przypadkach, a C jeśli zazwyczaj nie jest to prawda.

Mam realistyczny pogląd na swoje mocne i słabe strony.	ABC
Jestem gotów podjąć ryzyko dla czegoś, w co wierzę.	ABC
Planuję i przygotowuję się do nowych doświadczeń.	ABC
Mam sposoby na radzenie sobie z lękiem i wątpliwościami.	ABC
Poświęcam czas, aby przypomnieć sobie moje przeszłe osiągnięcia.	ABC
Akceptuję, że porażka jest częścią życia.	ABC
Potrafię poradzić sobie z nieoczekiwanymi zmianami.	ABC
Spokojnie poproszę o pomoc i wsparcie.	ABC
Wiem, co cenię w życiu.	ABC
Moje działania są na ogół zgodne z moimi wartościami.	A BC
Nie poddaję się łatwo.	A BC
Zdaję sobie sprawę, że nie każdy będzie mnie lubił czy aprobował.	A BC
Mam poczucie swojej wrodzonej wartości.	A BC
Rozumiem, że niepowodzenia są normalne i należy się ich spodziewać.	A BC
Kiedy przechodzę przez trudny czas, nie biję się w piersi.	ABC
Moje myśli nie paraliżują mnie, gdy próbuję czegoś nowego.	ABC



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



OTO JAK INTERPRETOWAĆ SWÓJ WYNIK:

Najczęściej jako: Wykonujesz świetną pracę i nie pozwalasz, by przeszkody stanęły na drodze do osiągnięcia wartościowych celów. Ten moduł pomoże Ci nauczyć się nowych umiejętności, które jeszcze bardziej zwiększą Twoją pewność siebie.

Przeważnie B: Czasami przyznajesz się do swoich sukcesów, a innym razem skupiasz się na tym, co ci nie wychodzi. Twoje odpowiedzi wskazują, że możesz być ofiarą pułapek, które osłabiają pewność siebie. Ten moduł pomoże Ci zidentyfikować te obszary, abyś mógł bardziej ciesząc się pewnością siebie.

Przeważnie C: Twoja samoocena jest trochę zachwiana, ale to dobrze.

Pamiętaj, że nikt nie ma pełnej pewności siebie przez cały czas. Narzędzia przedstawione w tym module mogą zapoczątkować Twoją podróż w kierunku autorefleksji, zauważania swoich sukcesów i znalezienie sposobów na radzenie sobie z niepowodzeniami.

ŹRÓDŁA I DALSZE LEKTURY

Poczucie własnej wartości: Sprawdzony program technik poznawczych służących ocenie, poprawie i utrzymaniu poczucia własnej wartości autorstwa dr Matthew McKaya i Patricka Fanninga

Confidence Workbook: Barbara Markway, PhD i Celia Ampel

Luka w zaufaniu: Od strachu do wolności Russ Harris

Self-Love Workbook dla kobiet: Logan, MSW, LCSW: Pozbądź się wątplenia, buduj współczucie i zrozum, kim jesteś (Self-Help Workbook dla kobiet)

WYKAZ WARTOŚCI

Wybierz 6 wartości, które najbardziej z Tobą rezonują.

Adopcja	Walka	Optymizm
Przygoda	Rodzina	Oryginalność
Altruizm	Wolność	Cierpliwość
Asertywność	Przyjaźń	Pokój
Autentyczność	Hojność	Wytrzymłość
Piękno	Wdzięczność	Rozwój osobisty
Odwaga	Wzrost	Odtwarzanie
Opieka	Szczęście	Praktyczność
Zadzwoń do	Harmonia	Wydajność
Współczucie	Zdrowie	Uzasadnienie
Post	Szczerze	Wykonalność
Mecz	Pokora	Pomysłowość
Zaufanie	Humor	Ryzyko
Współpraca	Indywidualność	Bezpieczeństwo
Połącz	Intuicyjność	Służenie
Kreatywność	Radość	Cisza
Ciekawość	Sprawiedliwość	Prostota
Niezawodność	Życzliwość	Umiejętność
Godność	Wiedza	Duchowość
Dyscyplina	Zarządzanie	Spontaniczność
Empatia	Nauka	Stabilność
Energia	Miłość	Siła
Entuzjazm	Lojalność	Myślenie
Równość	Mistrzostwo	Zrozumienie
Etyka	Dojrzałość	Wyjątkowość
Doskonałość	Znaczenie	Wiarygodność
Podniecenie	Uważność	Prawda
Ekspresyjny	Natura	Duch gościnności
Sprawiedliwość	Otwartość	Mądrość

CELE PEWNOŚCI SIEBIE

Poniżej znajduje się kilka kategorii, w których możesz rozważyć cele związane z pewnością siebie. Poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad nimi i zapisz je w podanym miejscu.

Możesz mieć cele w każdym z tych obszarów lub wybrać tylko jeden obszar, nad którym będziesz pracować. Prawdopodobnie okaże się, że gdy zyskasz pewność siebie w jednym obszarze, przeniesie się ona na pozostałe.

PRACA

Gdybyś miał pewność, że możesz w pełni żyć swoimi wartościami w swojej karierze, jaki rodzaj pracy byś wykonywał? Jakie możliwości byś wykorzystał? Jaka byłaby Twoja rola? Jak wyglądałyby Twoje relacje ze współpracownikami i partnerami biznesowymi? Wyznacz sobie poniżej kilka konkretnych, realistycznych, opartych na wartościach celów.

RELACJE

Co byś zrobił, gdybyś miał pewność, że możesz żyć pełnią swoich wartości w relacjach z rodziną i przyjaciółmi? Czy inaczej podchodziłbyś do konfliktów? Czy postawiłbyś bardziej stanowcze granice? A co z Twoim życiem miłosnym - co byś zrobił, gdybyś miał nieograniczoną pewność siebie? Poniżej wyznacz sobie kilka konkretnych, realistycznych i opartych na wartościach celów.

RODZICIELSTWO

Co byś zrobił, gdybyś był pewien, że możesz w pełni żyć swoimi wartościami jako rodzic? Czy inaczej uczestniczyłbyś w życiu swoich dzieci, czy byłbyś dla nich innym wzorem? Czy przyjąłbyś inne podejście do dyscypliny? Postaw sobie poniżej kilka konkretnych, realistycznych i opartych na wartościach celów.

CELE PEWNOŚCI SIEBIE

RODZINA

Gdybyś był pewien, że możesz żyć pełnią swoich wartości w relacjach z rodzicami, rodzeństwem i innymi członkami rodziny, co byś zrobił? Wyznacz sobie poniżej kilka konkretnych, realistycznych i opartych na wartościach celów.

WSPÓLNOTA

Co byś zrobił, gdybyś miał pewność, że możesz w pełni żyć swoimi wartościami w swojej społeczności? W jakie sprawy lub organizacje byłbyś zaangażowany i jaka byłaby Twoja rola? Jak łączyłbyś się z innymi i przyczyniał do zmian w sposób, który jest dla Ciebie najbardziej znaczący? Wyznacz poniżej kilka konkretnych, realistycznych i opartych na wartościach celów.

ZDROWIE

Co byś zrobił, gdybyś miał pewność, że żyjesz pełnią swoich wartości, jeśli chodzi o Twoje fizyczne i psychiczne samopoczucie? Czy zapisałbyś się na siłownię lub zajęcia ruchowe niezależnie od tego, co myślą o tobie ludzie? Czy gotowałbyś i jadłbyś inne potrawy? Czy wróciłbyś do starego hobby lub aktywności, która zawsze pomagała ci radzić sobie ze stresem, nawet jeśli nie jesteś już w tym tak dobry? Ustal kilka konkretnych, realistycznych i opartych na wartościach celów poniżej.

CIESZENIE SIĘ ŻYCIEM

Czy istnieją inne sposoby, które powstrzymują Cię przed cieszeniem się życiem z powodu braku pewności siebie? Jeśli są rzeczy, które naprawdę chcesz zrobić, ale nie znalazłeś pewności siebie, aby je zrobić, zapisz je w formie konkretnych, realistycznych i opartych na wartościach celów poniżej.

ŚWIADOME ODDYCHANIE

Teraz proszę przeczytać instrukcję dwa razy, żebyś wiedział co robisz, a potem spróbować.

- Znajdź wygodną pozycję (najlepiej siedzącą, z wyprostowanymi plecami i stopami płasko na ziemi).
- Zamknij oczy lub skup się na jakimś punkcie, w zależności od tego, co jest dla Ciebie wygodniejsze. Oddychaj delikatnie, powoli i głęboko.
- Skoncentruj się na opróżnieniu płuc. Delikatnie i spokojnie wyciśnij każdy kawałek powietrza, aż płuca będą całkowicie puste, a następnie pozwól im się napełnić.
- Nie ma potrzeby, aby brać głęboki oddech. Kiedy płuca się opróżniają, automatycznie się napełniają. Sprawdź, czy możesz po prostu na to pozwolić, zamiast zmuszać się do tego.
- Obserwuj swój oddech, jakbyś był ciekawskim naukowcem, który nigdy wcześniej nie spotkał się z czymś takim. Zauważ każde małe uczucie: powietrze poruszające się w i z nozdrzy, wznoszenie i opadanie ramion, wznoszenie i opadanie klatki piersiowej, wznoszenie i opadanie brzucha. Zauważ, jak wszystkie te elementy współpracują ze sobą bez wysiłku.
- Po pierwszych dziesięciu oddechach pozwól, aby oddech znalazł swój własny, naturalny rytm. Nie ma potrzeby ciągłego sprawdzania go.
- Twoim zadaniem jest utrzymanie uwagi na oddechu, obserwowanie jego przepływu do i z ciała. Czyniąc to, pozwól swoim myślom unosić się jak liście w strumieniu.

ŚWIADOME ODDYCHANIE

- Od czasu do czasu twój umysł utknie i "wyprowadzi" cię z ćwiczenia. Wszystko uświadamiasz sobie, od dawnych wspomnień do marzeń codziennych, do tego, co masz na obiad. Jest to naturalne i normalne i nadal będzie się zdarzać. Za każdym razem, gdy zdasz sobie sprawę, że utknąłeś, zaakceptuj to i ponownie skup się na oddechu. (A jeśli twój umysł zacznie cię "karcić", że nie robisz tego wystarczająco dobrze, podziękuj mu za te myśli i ćwicz dalej).
- Jeśli pojawią się nieprzyjemne uczucia, takie jak frustracja, nuda, niecierpliwość, niepokój lub ból pleców, przyznaj się do nich po cichu. Powiedz do siebie: "*Tu jest frustracja*" lub "*Tu jest nuda*". Następnie skup się na oddechu.
- Twój umysł będzie od czasu do czasu marudził lub protestował. Na początku te myśli utkną i wyrwą cię z ćwiczenia. W rzeczywistości jednak nie stanowią one problemu. Bez względu na to, ile setek czy tysięcy razy umysł cię "zaczepia", gdy tylko zdasz sobie z tego sprawę, uznaj to i ponownie skup się na oddechu. Za każdym razem, gdy to robisz, budujesz ważną umiejętność: zdolność do utrzymania skupienia.
- W miarę upływu czasu poszerzaj swoją świadomość i angażuj się w otaczający cię świat. Utrzymując uwagę na oddechu, zwróć również uwagę na swoje ciało i otoczenie: wciśnij stopy w podłogę, usiądź prosto, rozciągnij się mocno i zauważ, co widzisz, słyszysz, dotykasz, smakujesz i czujesz.



MINUTA UWAŻNOŚCI

Oto kilka ćwiczeń, które możesz wypróbować, a które zajmą Ci tylko chwilę.

1. Weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że wdychasz białe światło i wydychasz ciemne chmury.
2. Głaszcz swojego kota lub psa i zanurz się w doznaniach, gdy Twoja ręka dotyka ich futra. Pozwól, by przeniknęło Cię bezwarunkowo kochające spojrzenie Twojego pupila.
3. Wykonaj ćwiczenie "5-4-3-2-1", aby zaangażować wszystkie swoje zmysły: zapisz pięć rzeczy, które możesz zobaczyć, cztery, które możesz usłyszeć, trzy, które możesz dotknąć, dwie, które możesz poczuć i jedną, którą możesz posmakować.
4. Wyobraź sobie, że masz napisać list do przyjaciela, w którym opisujesz obecną chwilę z jak największą ilością sugestywnych szczegółów. Co zauważasz wokół siebie? Jak stworzyłbyś tę scenę?
5. Poświęć chwilę, aby skupić się na każdej części swojego ciała, od palców u nóg do głowy i z każdym oddechem mów do siebie: "Niech moje stopy będą spokojne.... Niech moje łydki będą spokojne. Niech moje kolana będą spokojne " i tak dalej.
6. Poświęć minutę podczas posiłku, aby skupić się na doświadczeniu jedzenia. Gryź powoli, wczuwając się w smak i teksturę jedzenia, jego kolory i aromaty. Zauważ, że czujesz wdzięczność za jedzenie.



MINUTA UWAGAŚCI

7. Wyobraź sobie strumień płynący wokół ciebie. Za każdym razem, gdy jakaś myśl pojawia się w twojej głowie, wyobraź ją sobie jako liść na strumieniu, powoli przemijający i znikający z pola widzenia.

8. Pomyśl o swoich rękach. Co dzisiaj zrobiły dla ciebie twoje ręce? Zauważ wszelkie obawy lub oceny dotyczące każdej z dłoni. Jakich uczuć doświadczasz w tej chwili w swoich dłoniach? Pozwól swoim myślom przychodzić i odchodzić.

9. Wybierz jakiś przedmiot w swoim otoczeniu i udaj, że nigdy wcześniej go nie widziałeś. Z otwartością i ciekawością zauważ jego kolor, fakturę, kształt i cień.



INFORMACJE O PROJEKCIE WOBIS

**Rozwój
Stowarzyszenia kobiet
wiejskich jako szansa na
Wzrost przedsiębiorczości
kobiet**

**STRONA
www.wobis2022.eu**

**STRONA
FACEBOOKOWA
WOBIS**

WOBIS

