

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



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Blok 1 - Modul 1

SAMOPOŠTOVANJE

Razradila

VIPA



SADRŽAJ

- Uvod
- Što je samopouzdanje?
- Razgovarajmo o akcijama i vrijednostima (i uspjehu)
- Misli, negativni obrasci razmišljanja, kognitivne distorzije
- Pomnost
- prihvaćanje
- Zaključak - što uzeti dalje od ovog modula?
- Izvori i dodatna literatura

UVOD

- Istraživanja su pokazala da je samopouzdanje povezano s gotovo svime što želimo u životu – sigurne veze, uspjeh na poslu, pozitivan osjećaj sebe i sreće.
- Ali što je to zapravo?
- Želimo li samopoštovanje ili samopouzdanje?
- Vjerujemo da moramo pričekati dok ne osjetimo samopouzdanje prije nego što možemo djelovati pouzdano. Je li ovo stvarno istina?
- Koja je uloga misli, kognitivnih grešaka i našeg unutarnjeg kritičara kada je u pitanju samopoštovanje?
- Ovaj modul će vam dati odgovore na sva ova pitanja i pružiti osnovne alate za više samopoštovanja.

“ SAMOPOŠTOVANJE ILI SAMOPOUZDANJE?

- Samopoštovanje se često definira kao "kako cijenimo i doživljavamo sebe"
- Godine 2003. tim od četiri psihologa prošao je kroz desetljeća objavljenih istraživanja o samopoštovanju. Rezultati njihovih analiza su bili vrlo iznenađujući. Otkrili su da visoko samopouzdanje korelira s egoizmom, narcizmom, arogancijom, samozavaravanjem i obrambenim stavom kada su suočeni s iskrenim povratnim informacijama.
- Naravno, postoje različite definicije što bi poštovanje moglo obuhvatiti. Međutim, s ove točke gledišta, možda bi bilo korisnije koristiti izraz samopouzdanje.

SAMOPOUZDANJE

Samopouzdanje se može definirati kao spremnost da se poduzmu koraci prema vrijednim ciljevima, čak i ako ste zabrinuti i ishod je nepoznat. Istinsko samopouzdanje je dijelom hrabrost, dijelom kompetencija, sa zdravom dozom samoosjećanja.

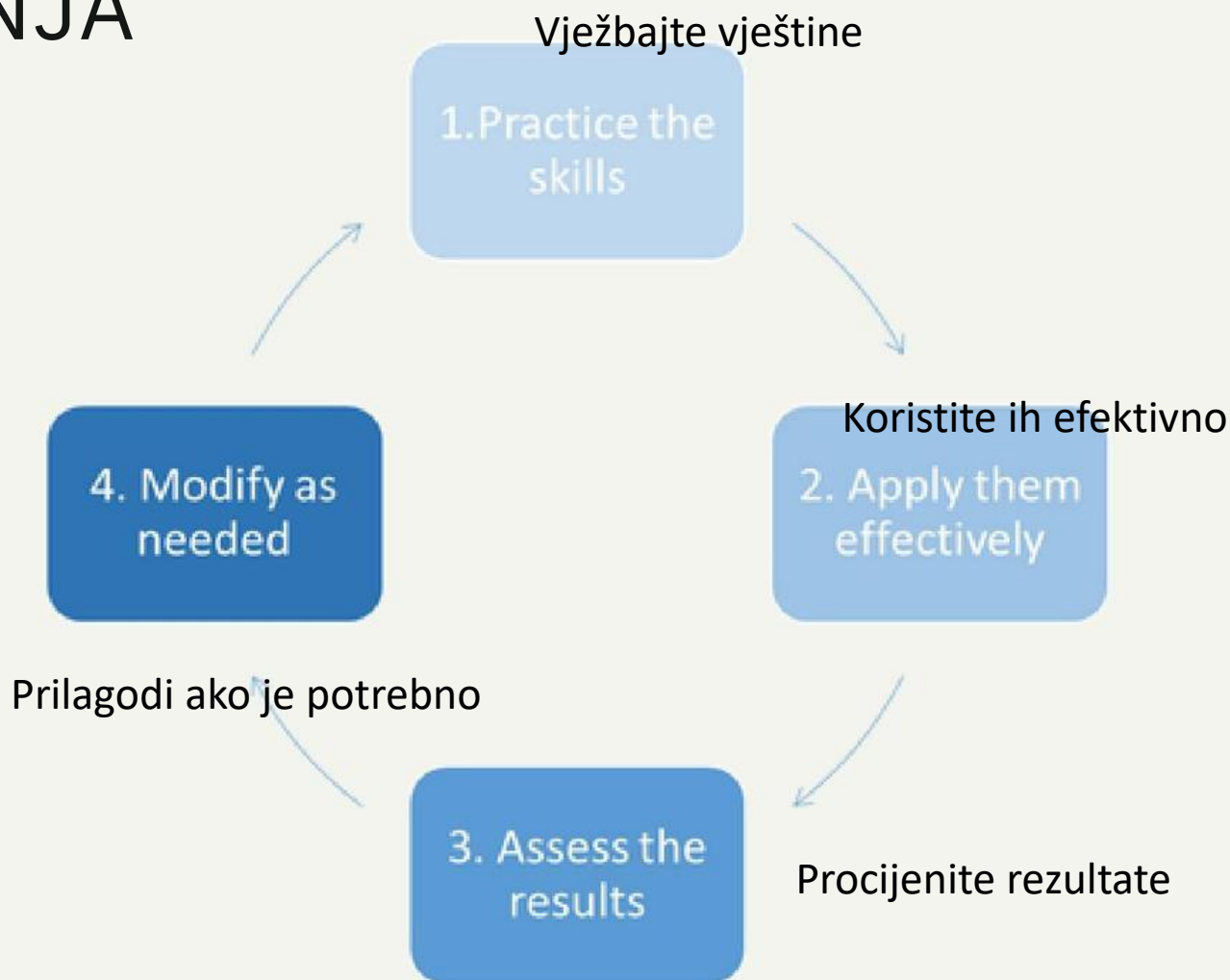


SAMOPOUZDANJE



- Ako čekamo da se osjećaji samopouzdanja pojave prije nego počnemo raditi stvari koje su nam uistinu važne, mogli bismo završiti čekajući zauvijek. Ne čekamo da se samopouzdanje magično pojavi. Umjesto toga, gradimo ga, korak po korak, djelovanjem.
- Ako želimo bilo što raditi sa samopouzdanjem – govoriti, slikati, baviti se sportom ili se družiti, onda moramo obaviti posao.
- Jednostavno moramo vježbati potrebne vještine iznova i iznova, dok ne dođu same od sebe. Svaki put kada vježbamo te vještine, to je čin povjerenja: čin oslanjanja na sebe. I nakon što poduzmemo nešto, uvijek iznova, tako da imamo vještine za postizanje željenih rezultata, tada ćemo početi primjećivati osjećaje pouzdanja.

CIKLUS POVJERENJA



SAMOPOUZDANJE

- Naša uvjerenja o sebi često oblikuju ljudi oko nas, uključujući obitelj, prijatelje i medijske poruke.
Međutim, razina vašeg samopouzdanja nije izvan vaše kontrole. Naprotiv, samopouzdanje proizlazi iz toga što ste ukorijenjeni u vlastitom osjećaju sebe: prisjećate se tko ste, što cijenite i napornog rada kojeg ste uložili.
- Samopouzdanje nije nešto što morate posjedovati svaki trenutak svakog dana. Umjesto toga, samopouzdanje je izbor da poduzmete korake u skladu sa svojim vrijednostima.
- Nije svaka sumnja u sebe loša stvar! Ponekad je strah signal da se nismo dovoljno pripremili za veliku prezentaciju ili intervju. Glas sumnje u sebe također može govoriti da trebamo dobiti više informacija, krenuti u drugom smjeru ili uzeti stanku.



ŠTO NIJE SAMOPOUZDANJE

Neki se ljudi mogu bojati samopouzdanja jer ne žele "biti kreten" ili zauzeti previše prostora.

Međutim, samopouzdanje nije isto što i narcizam ili arogancija

ŠTO NIJE SAMOPOUZDANJE



Zapravo, kada postanemo samouvjereni, često postajemo mnogo manje zaokupljeni samim sobom. Kada prestanemo toliko brinuti o tome kako se činimo, možemo više pažnje posvetiti onima oko nas.



Samopouzdanje ne znači biti najglasniji ili osoba koja dominira svakim trenutkom. Također se ne radi o bogatstvu i simbolima statusa.



Radi se o tome da budete ukorijenjeni u ono što stvarno jeste, oslobađajući svoj um od opsesivne brige i sumnje u sebe.

RAZLOZI ZA NISKO SAMOPOUZDANJE

- Geni i temperament
- Životna iskustva
- Trauma
- Stil roditeljstva
- Maltretiranje, uznemiravanje i ponižavanje
- Spol, rasa i seksualna orijentacija
- Prevelika očekivanja
- Oštra samoosuda
- Briga sa strahom
- Manjak iskustva
- Nedostatak vještina
- Svijet oko nas

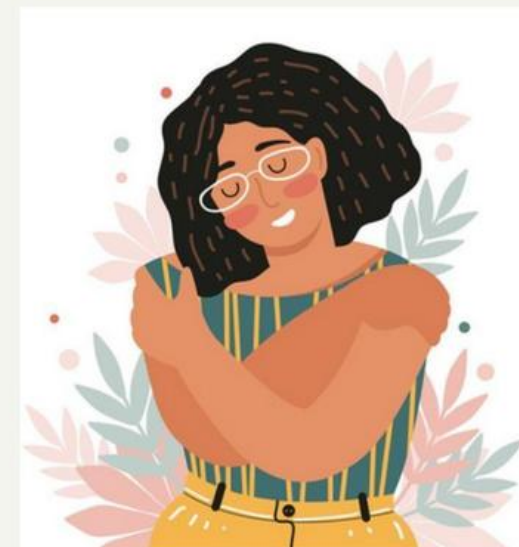


Exercise: Take a few minutes to identify the main causes of your lower self-confidence.

Vježba: Uzmite nekoliko minuta i otkrijte glavne razloge vašeg niskog samopouzdanja.

PREDNOSTI POBOLJŠANOG SAMOPOUZDANJA

- Manje straha i tjeskobe
- Veća motivacija
- Više otpornosti
- Poboljšani odnosi
- Jači osjećaj autentičnosti
- Veće opće blagostanje



SKALA SAMOPOUZDANJA

Now that you have a better understanding of self-confidence is and what it is not and why it matters, we invite you to determine your own starting point, by filling up a short self-confidence scale.

(Scale provided in the attachment)

Sad kad imate bolje razumijevanje što je, a što nije samopouzdanje i zašto je to važno, pozivamo vas da odredite vašu polaznu točku ispunjavanjem kratke skale samopouzdanja.

LISTA ŽIVOTNIH PROMJENA



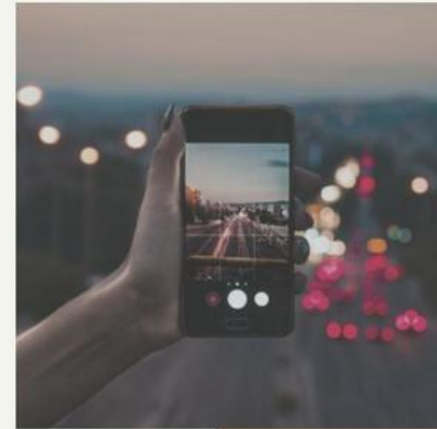
Razmislite što biste učinili da imate više samopouzdanja i napišite „Popis životnih promjena“.

Kako budem razvijao iskreno samopouzdanje.....

- Evo nekih načina na koje ću se ponašati drugačije:
- Evo nekih načina na koje ću se drugačije ponašati prema drugima:
- Evo nekih načina na koje ću se drugačije ponašati prema sebi:
- Evo nekih osobnih kvaliteta i karakternih snaga koje ću razviti i pokazati drugima:
- Ovo su neki od načina na koje ću se ponašati drugačije u odnosima koji uključuju posao, obrazovanje, sport ili slobodno vrijeme
- Ovo su neke važne stvari za koje ću se zalagati:
- Ovo su neke aktivnosti koje ću započeti ili više raditi:
- Evo nekih ciljeva na kojima ću raditi:
- Evo nekih radnji koje ću poduzeti da poboljšam svoj život:



Akcijski plan



Evo nekih konkretnih radnji koje možete poduzeti kako biste proveli lekcije i ideje koje ste dosad naučili:

1. Zapišite omiljeni citat povjerenja i stavite ga negdje gdje ćete ga često vidati.

2. Gledajte YouTube videozapise nekoga kome se divite i tko odiše samopouzdanjem.

3. Pokušajte se odmoriti od društvenih mreža na dan ili čak tjedan dana. Vidite počinje li poriv za usporedbom s drugima pomalo jenjavati.



PRIČAJMO O
DJELIMA I
VRIJEDNOSTIMA
(I USPJEHU)



AKO ŽELIMO NAJBOLJE ŠANSE ZA OSTVARENJE

NAŠIH CILJEVA, TREBALI BISMO PRVO RAZJASNITI NAŠE VRIJEDNOSTI. ZAŠTO?

EVO TRI
RAZLOGA:

1. VRIJEDNOSTI NAM
DAJU INSPIRACIJU I MOTIVACIJU
DA ISTRAJEMO, DA UČINIMO ŠTO
TREBA UČINITI,
ČAK I KADA
KRENE NIZBRDO.

2. VRIJEDNOSTI NAS VODE.
ONE SU KAO KOMPAS: ONE
VODE NAŠA PUTOVANJA, DAJU
NAM SMJER I

DRŽE NAS NA PUTU. AKO SLJEDIMO
CILJEVE KOJI NISU USKLAĐENI S NAŠIM
GLAVNIM VRIJEDNOSTIMA, SKORO UVIJEK
DOLAZI DO RAZOČARANJA I
NEZADOVOLJSTVA.

3. VRIJEDNOSTI NAM
PRUŽAJU ISPUNJENJE
KAKO SE KREĆEMO PREMA
NAŠIM CILJEVIMA.

VRIJEDNOSTI

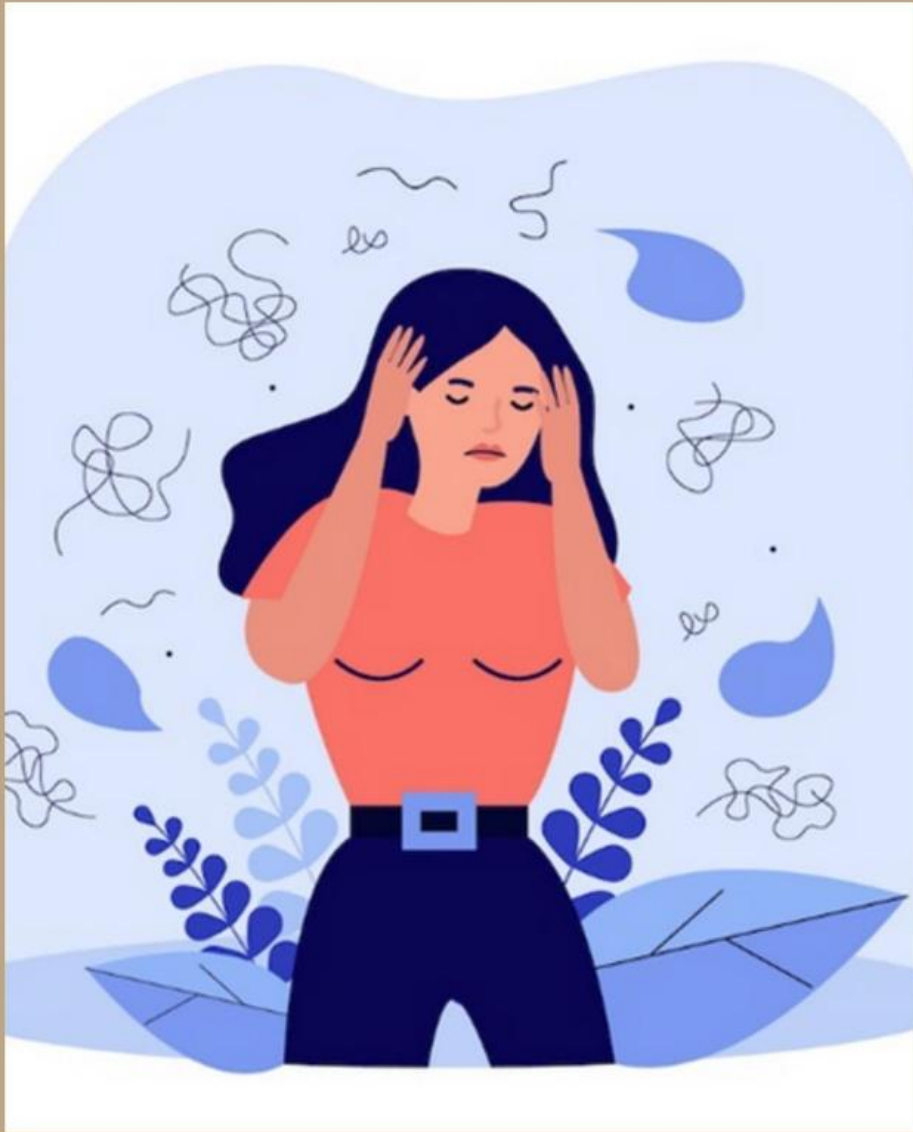
VJEŽBA 1 Izaberite top 6 vrijednosti sa liste

Kada ste izabrali glavne vrijednosti, postavite svoj cilj odgovaranjem na sljedeće pitanje: Ukoliko imate smjelost da živite pozpuno vaše vrijednosti u svojoj karijeri, kakav posao biste radili? Koje biste mogućnosti prihvatili? Postavite neke specifične, realistične i vrijednostima vođene ciljeve. Koristeći istu logiku, možete postaviti ciljeve za odnose, roditeljstvo, obitelj, zajednicu, zdravlje i uživanje u životu.

USPJEH

- Naše društvo općenito definira postizanje ciljeva: dobar posao, dobra plaća, lijepa kuća itd.
- Ovaj pogled na uspjeh neizbježno nas vuče u život usmjeren na cilj, gdje uvijek težimo postizanju sljedećeg cilja.
- Ova popularna predodžba uspjeha stvara krhko samopoštovanje. Ljudi s visokim uspjehom često razviju jako pozitivnu sliku o sebi na temelju svog učinka. Sve dok dobro rade, imaju visoko samopoštovanje. Ali čim njihova izvedba padne, pada i njihovo samopoštovanje. Od „pobjednika“ do „gubitnika“.
- Razmotrimo radikalno drugačiju definiciju uspjeha: uspjeh je živjeti prema svojim vrijednostima.

MISLI



- SADA, KADA STE POSTAVILI NEKE CILJEVE VEZANE ZA VRIJEDNOSTI, RAZGOVARAJMO O ALATIMA KOJI ĆETE BITI POTREBNI DA IH OSTVARITE.

NISKO SAMOPOUZDANJE JE ČESTO

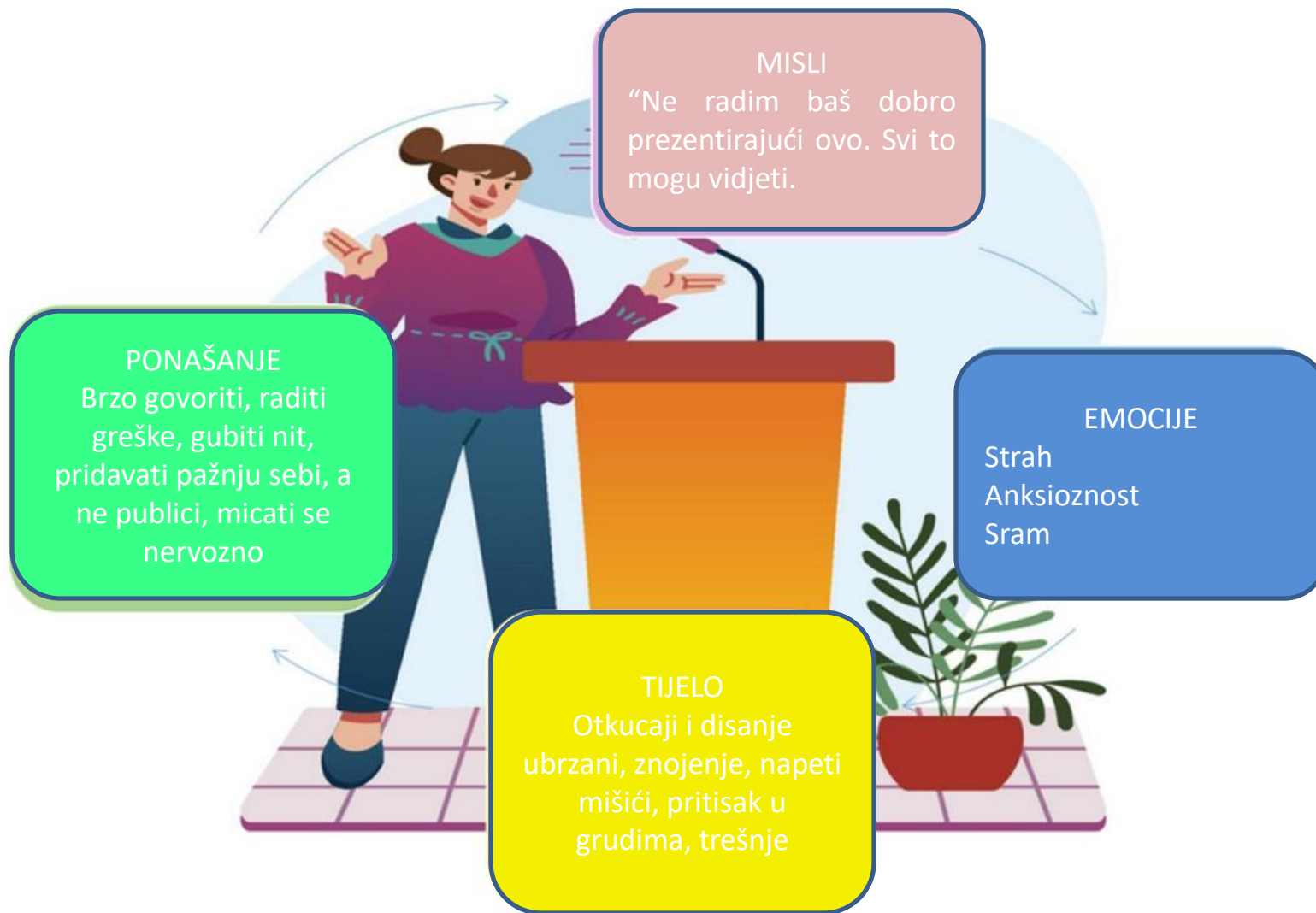
- UTEMELJENO NA NEKORISNIM ILI NEISTINITIM TUMAČENJIMA SITUACIJE. OVA TUMAČENJA SU NAŠE MISLI – RIJEČI ILI SLIKE KOJE NAM PROLAZE UMOM.

MNOGI OD NAS STALNO SE BORE S

- NEGATIVNIM RAZMIŠLJANJEM. NAŠA ZABRINUTOST ZA NAJGORI SCENARIJ POSTAJE SAMOISPUNJAVAJUĆE PROROČANSTVO, SNIŽAVAJUĆI NAŠE SAMOPOUZDANJE I SPREČAVAJUĆI NAS DA DAMO NAJBOLJE ŠTO MOŽEMO.



KAKO MISLI UTJEČU NA NAŠE EMOCIJE, TJELESNE OSJETE I PONAŠANJE



KOGNITIVNA ISKRIVLJENA

- **ISKRIVLJENA** MISAO ILI KOGNITIVNO ISKRIVLJENJE – A IMA IH MNOGO – PRETJERANI JE OBRAZAC MIŠLJENJA KOJI SE NE UTEMELJI NA ČINJENICAMA. POSLJEDIČNO VAS VODI DA STVARI GLEDATE NEGATIVNIJE NEGO ŠTO ZAISTA JESU.
- DRUGIM RIJEČIMA, KOGNITIVNA ISKRIVLJENJA JESU VAŠ UM KOJI VAS UVJERAVA DA VJERUJETE U NEGATIVNE STVARI O SEBI I SVOM SVIJETU KOJE NUŽNO NISU ISTINITE.
- ONA IMAJU ULOGU U ODRŽAVANJU NIŽEG SAMOPOUZDANJA. KAO ŠTO SMO VIDJELI, NAŠE MISLI IMAJU VELIKI UTJECAJ NA TO KAKO SE OSJEĆAMO I KAKO SE PONAŠAMO. KADA OVE NEGATIVNE MISLI TRETIRATE KAO ČINJENICE, MOŽETE VIDJETI SEBE I DJELOVATI NA NAČIN TEMELJEN NA POGREŠNIM PRETPOSTAVKAMA.
- SVI IH RADIMO I VRLO JE KORISNO POČETI IH PRIMJEĆIVATI. KADA IH PRIMIJETIMO, MOŽEMO IH PRESTATI RADITI. MOŽETE NAUČITI PREPOZNATI KOGNITIVNA ISKRIVLJENJA KAKO BISTE ZNALI KADA SE VAŠ UM POIGRAVA S VAMA. TADA MOŽETE PREFORMULIRATI I PREUSMJERITI SVOJE MISLI TAKO DA IMAJU MANJE NEGATIVAN UTJECAJ NA VAŠE RASPOLOŽENJE I PONAŠANJE – A DUGOROČNO – NA VAŠE SAMOPOUZDANJE.

KOGNITIVNA ISKRIVLJENJA



- NAJČEŠČA KOGNITIVNA ISKRIVLJENJA
- CRNO-BIJELO RAZMIŠLJANJE (SVE ILI NIŠTA)
- PREGENERALIZIRANJE
- KATASTROFIRANJE
- IZBACIVANJE POZITIVNOG
- BRZO DONOŠENJE ZAKLJUČAKA
- IZJAVE „TREBA“.
- EMOCIONALNO RAZMIŠLJANJE
- OKRIVLJAVANJE





KAKO SE NOSITI...

VJEŽBA

Sada kada poznajete kognitivne distorzije, pokušaj ih prepoznati u vlastitom razmišljanju.

1. Izaberi jedan od svojih ciljeva
2. Misli o procesu ostvarivanja tog cilja i navedi negativne misli i predviđanja koja ti padnu na pamet.

ALTERNATIVNA VJEŽBA

Mislite na nedavni događaj koji je poljuljao vaše samopouzdanje i zapišite misli koje ste imali interpretirajući taj događaj. Primjećujete li neke kognitivne distorzije? Kako su te misli utjecale na vaše emocije, tjelesne osjećaje i vaše ponašanje?



NEGATIVNI OBRASCI RAZMIŠLJANJA



Preoblikujte negativni samogovor: ponekad je dovoljno postaviti pitanje je li negativna misao realistična da je se razbije. Taj pristup posebno dobro funkcionira s razmišljanjima o ishodima. Ako očekujete neuspjeh, obično se možete natjerati da vidite da je i uspjeh moguć.

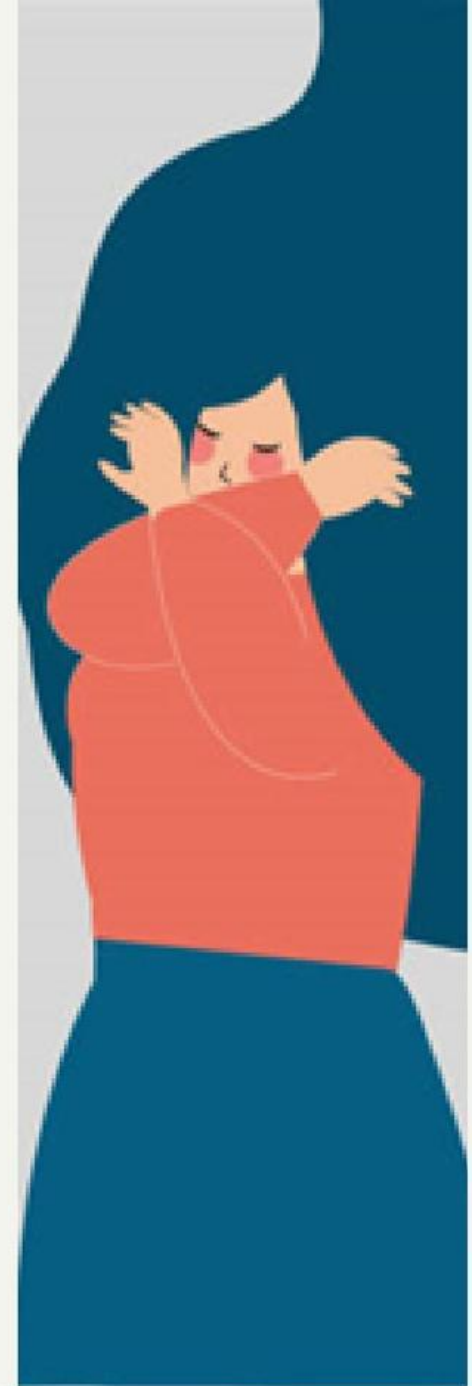


- Želite se zapitati: „Je li ova misao korisna?“ Pomaže li vam da napredujete prema svojim ciljevima ili vas koči?
Ako vam ne pomaže, pokušajte preoblikovati misao na pozitivan način. Točnije, kada imate negativnu misao, zamislite što bi prijatelj ili mudar mentor rekao na to.

NEGATIVNE MISLI

OVE TEHNIKE VAM MOGU POMOĆI DA SE OBRANITE OD NEGATIVNE MISLI

- OZNAČITE SVOJE MISLI. UMJESTO DA KAŽETE „JA SAM GUBITNIK.“, RECITE „MISLIM DA SAM GUBITNIK.“, ILI „MOJ UM MISLI DA SAM. . .“
- NEKA MISLI ODPLIVAJU. SVAKU NEGATIVNU MISAO VIZUALIZIRATE KAO BALON I ZAMISLITE DA ODLEBI GORE, GORE I DALJE.
- ZAHVALITE SVOM UMU. NEMOJTE SE BORITI PROTIV MISLI, JEDNOSTAVNO JE PRIMIJETITE I POMISLITE U SEBI: „HVALA TI, UMU. HVALA TI ŠTO ME POKUŠAVAŠ ČUVATI.“
- OTPJEVAJTE SVOJE MISLI: POKUŠAJTE OTPJEVATI SVOJE NEGATIVNE MISLI, POKUŠAJTE DODATI SMIJEŠNE GLASOVE I VIDITE ŠTO SE DOGAĐA S NABOJEM MISLI.
- SMIRITE SVOG UNUTARNJEG KRITIČARA: DAJTE SVOM UNUTARNJEM KRITIČARU IME, ZAPAMTITE DA VAŠ KRITIČAR IMA DOBRE NAMJERE (POKUŠAVA VAS ZAŠTITITI), PODSJETITE SVOG UNUTARNJEG KRITIČARA DA PUNO PUTA STVARI ISPADNU DOBRO.



AKCIJSKI PLAN

- RECITE NEKOME VAMA BLIZU DA POKUŠAVATE PREFORMULIRATI SVOJE NEGATIVNE MISLI. ZAMOLITE IH DA VAM NJEŽNO DAJU DO ZNANJA KADA VAS UHVATE DA IZRAŽAVATE SAMOPORAŽAVAJUĆE STAJALIŠTE.
- PRISJETITE SE NA VRIJEME KADA STE IMALI PUNO NEGATIVNIH PREDVIĐANJA O TOME KAKO ĆE NEŠTO PROĆI, A ONDA JE SVE ZAVRŠILO DOBRO. DRŽITE SE TE PRIČE SLJEDEĆI PUT KADA VAŠ UM BUDE PREPLAVLJEN BRIGAMA O BUDUĆEM DOGAĐAJU.
- NEKI LJUDI SMATRAJU DA JE DOBRO FIZIČKI SE RIJEŠITI NEGATIVNIH MISLI. NEGATIVNU MISAO ZAPIŠITE NA KOMAD PAPIRA, ZATIM GA IZREŽITE I BACITE U SMEĆE ILI PAŽLJIVO SPALITE.

SVJESNOST

- PREĐIMO NA SLJEDEĆI ALAT, DONOSIMO VAS BLIZU SAMOPOUZDANJA
- AKO ŽELIŠ NEŠTO UČINITI DOBRO, ONDA MORATE BITI PSIHIČKI PRISUTNI. TREBATE BITI ANGAŽIRANI U ONOME ŠTO SE DOGAĐA
- SAMO KADA NEŠTO UČINIMO DOBRO, VJEROJATNO ĆEMO OSJEĆATI SAMOPOUZDANJE. ALI GOTOVO JE NEMOGUĆE NAPRAVITI NEŠTO DOBRO AKO NISMO UKLJUČENI U ONO ŠTO RADIMO.
- ŽELIMO DA IZVUČEMO NAJVIŠE OD ŽIVOTA, MORAMO BITI POTPUNO PRISUTNI: SVJESNI, PAŽLJIVI I UKLJUČENI U ONO ŠTO SE DOGAĐA.
- TO UKLJUČUJE VJEŠTINU SVJESNOSTI: POVEZIVANJE SA SVIJETOM KROZ PRIMJEĆIVANJE ONOGA ŠTO MOŽEMO VIDJETI, ČUTI, DODIRNUTI, OKUSITI I OMIRISATI.





AKTIVNOST SVJESNOSTI

VOĐENO SVJESNO DISANJE

(UPUTE U PRILOGU)

DRUGI SAVJETI ZA AKTIVNOSTI SVJESNOSTI:

UKLJUČIVANJE U JUTARNJU
RUTINU

PAŽLJIVO TUŠIRANJE, PAŽLJIVO PRANJE
ZUBI



BAVLJENJE POSLOVANJEM

GLAČANJE – PRIMJETITE MIRIS ZAGRIJANE

ODJEĆE, ZVUK PARE, TOPLINE, TEKSTURA I BOJA

ODJEĆA, VAŠIH KRETNJI, POLOŽAJA VAŠEG TIJELA

BAVLJENJE AKTIVNOSTIMA U KOJIMA UŽIVATE

PRIMIJETITE OBLIK, BOJU, TEKSTURU, VELIČINU, AROMU RAZLIČITE HRANE, AKO NEKOG GRLITE, PRIMIJETITE OSJEĆAJE

U SVOM TIJELU, I NAČIN NA KOJI SE POSTAVLJATE, I ŠTO RADITE SA SVOJIM RUKAMA, I REAKCIJE NA LICU I TIJELU VAŠE

VOLJENE

OSOBE.



PRIHVAĆANJE

- U POČETKU, PRIHVAĆANJE MOŽE BITI TEŠKO SHVATLJIVO. ALI KADA BUDETE SHVATILI ŠTO PRIHVAĆANJE STVARNO ZNAČI, TO ĆE BITI OD VELIKE RAZLIKE ZA TO KAKO NASTUPATE – NE SAMO U VAŠOJ POTRAZI ZA VEĆIM SAMOPOUZDANJEM, VEĆ ZA VAŠ ŽIVOT OPĆENITO.
- NAJBOLJI NAČIN DA RAZUMIJETE PRIHVAĆANJE JE DA RAZMISLIMO O OVOJ JEDNADŽBI:

PATNJA = BOL x PROTIVLJANJE

PRIHVAĆANJE

- OPIRANJE JE ONO ŠTO NAS ČINI PANIČNIM, TJESKOBNIM, NEFOKUSIRANIM, I VJEROJATNIM DA ĆEMO POGRIJEŠITI TIJEKOM PREZENTACIJE
- ČESTO NE MOŽEMO KONTROLIRATI DIO JEDNADŽBE KOJI SE ODNOSI NA BOL. ŽIVOT SE DOGAĐA. ONO ŠTO OBIČNO MOŽEMO KONTROLIRATI JE NAŠA REAKCIJA NA TO. NE GOMILANJEM BOLI S OTPOROM, IMATI ĆEMO MANJE PATNJE.
- PROTUOTROV OTPORNOSTI JE PRIHVAĆANJE.

JEDAN OD KORAKA KA RAZVOJU TRAJNOG SAMOPOUZDANJA JE VJEŽBANJE PRIHVAĆANJA – NAŠIH SNAGA, NAŠIH SLABOSTI I SEBE.

MI ĆEMO VAM POKAZATI KAKO.

PRIHVAĆANJE

- OTPOR NE DOLAZI SAMO KADA SE U ŽIVOTU SUOČIMO S BOLI. MNOGI OD NAS OPIRU SE KOMPLIMENTIMA I SREĆI, JER JEDNOSTAVNO MISLIMO DA IH NE ZASLUŽUJEMO.
- POSEBNO SU ŽENE ČESTO NESKLONE PREMA PRIZNAVANJU NJIHOVE SNAGE
- PRIHVAĆANJE SVOJIH SNAGE NIJE IZGRADNJA SEBE U USPOREDBI S DRUGIMA. NE TREBATE SEBI GOVORITI DA STE NAJBOLJA PODUZETNICA, SUPRUGA ILI MAJKA. UMJESTO TOGA, VI POKUŠAVATE SMANJITI PATNJE U SVOM ŽIVOTU SMANJIVANJEM OTPORA.
- STOGA, KRENIMO NA PREPOZNAVANJE VAŠE SNAGE:



PRIHVAĆANJE: PREPOZNAVANJE SNAGE

- KOMPLIMENTI KOJE SAM DOBILA:
- IZAZOVI KOJE SAM SAVLADALA:
- VAŽNU ULOGU KOJU SAM ISPUNILA:
- VAŽAN ZADATAK KOJI SAM RIJEŠILA:
- VJEŠTINE KOJE UŽIVAM KORISTITI BEZ OBZIRA NA ZADATAK:
- PUT KADA SAM NEKOME DRUGOME POMOGLA:



PRIHVAĆANJE: PRIHVAĆANJE VAŠE SNAGE

- MNOGI SU LJUDI ODGOJENI U VJEROVANJU DA PRIHVAĆANJE SVOJE SNAGE ZNAČI BITI PONOSAN.

MOŽDA ZNATE DA POSTOJI NEŠTO U ČEMU STE DOBRI, ALI UISTINU MISLITE DA TO NIJE VELIKA STVAR ILI DA TO BILO TKO MOŽE.

- POUZDANJE NIJE ISTO ŠTO I AROGANCIJA. TO JE ZNANJE DA MOŽETE NASTAVITI DJELOVATI U SKLADU SA SVOJIM VRIJEDNOSTIMA, BEZ OBZIRA NA ŠTO VAM ŽIVOT DAJE.

- U REDU JE POHVALITI SE SVOJIM POSTIGNUĆIMA, ČAK I AKO JE TO SAMO NA TRENUTAK. AKO STE NETKO TKO SE MUČI PRIHVATITI TUĐE LJUBAZNE RIJEČI, VJEŽBAJTE REĆI JEDNOSTAVNO „HVALA“ SLJEDEĆI PUT KADA VAM

NETKO DA KOMPLIMENT. NE SAMO DA ĆETE SE VI OSJEĆATI BOLJE, NEGO ĆETE UČINITI I DRUGE DA SE OSJEĆAJU

DOBRO TAKO ŠTO IH NEĆETE ODBACIVATI KADA SE POTRUDE PREPOZNATI VAŠE SNAGE.



SVATKO IMA SLABOSTI.



- Jedna od najtežih stvari u vezi s njihovim prihvaćanjem je biti u redu s idejom da bi ih drugi ljudi mogli vidjeti. Ponekad živimo u strahu da bi nas odbacili kad bi nas drugi doista vidjeli – naše borbe, naše pogreške, naše neuspjehe – da bi nas odbacili.

Istraživanja pokazuju da je točno suprotno. Ranjivost je način na koji se povezujete s drugima. Kad ljudi vide da ste zabrinuti, uplašeni, neuredni ili s nedostatkom, obično osjete veliko olakšanje i daju vam to do znanja.

Otpuštanje srama i prihvaćanje činjenice da niste savršeni može biti prilično oslobađajuće.

- Uočite li nedostatak u sebi zbog kojeg se jako sramite, razmislite o tome da to podijelite s nekim kome vjerujete. Vjerojatno ćete uvidjeti da

spособnost da svoj život živite autentično skida veliku težinu s vaših ramena i približava vas onima oko vas.

PRIHVAĆANJE: IDENTIFICIRANJE VAŠIH PROBLEMA

- SLABOSTI KOJIH SAM SVJESAN:
- ŠTO ĆE ME NAJVJEROJATNIJE NATJERATI DA ODUSTANEM?
- ŠTO ME IZNOVA SPOTIĆE?
- ŠTO ME SPREČAVA DA KRENEM NAPRIJED?
- POVROTNE INFORMACIJE KOJE SAM PRIMLA MOGU UKAZIVATI NA SLABOSTI:
- KOJE ULOGE IZBJEGAVAM?



PRIHVAĆANJE: OPROSTITE SEBI

POVJERENJE ZAHTIJEVA AKCIJU I NEIZBJEŽNO ĆE NEKE VAŠE AKCIJE PROPASTI. ONO ŠTO TADA TREBATE JE OPROSTITI SEBI.



NIŠTA O VAŠEM IZGLEDU, VAŠEM RODITELJSTVU, VAŠEM USPJEHU U KARIJERI ILI BILO ŠTO DRUGO VAS NE MOŽE UČINITI NEDOSTOJNIM LJUBAVI.



PRIHVAĆANJE ČINJENICE DA ĆETE ČINITI GREŠKE NE ZNAČI DA PRESTAJETE SEBE DRŽATI ODGOVORNIM. UMJESTO TOGA, TO VAŠ UM RAZBISTRAVA DA PODUZMETE SMISLENE



RADNJE. AKO STE NEKOGA POVRIJEDILI SVOJOM GREŠKOM, TO ZNAČI ISPRIČATI SE I ISKUPITI SE.

KADA NE PROVODITE DANE OPSJEDNUTI ONIM ŠTO STE POGRIJEŠILI, TAKOĐER JE VEĆA VJEROJATNOST PRONAĆI KREATIVNA ILI INOVATIVNA RJEŠENJA ZA PROBLEM. ALI ŠTO JE JOŠ VAŽNIJE, OSJEĆAT ĆETE VIŠE MIRA.





PRIHVAĆANJE:PRAKSA SAMOSUOSJEĆANJA

POSTOJE TRI VAŽNE KOMPONENTE SAMOSUOSJEĆANJA:

PAŽLJIVOST: JEDNOSTAVNO BITI SVJESAN DA
VAS BOLI I POTREBNA JE PAŽNJA

LJUBAZNOST: PRUŽITI SEBI ISTU
UTJEHU I POTICAJ KAO I DOBROM
PRIJATELJU ILI MALOM DJETETU

SHVAĆANJE DA NISI SAM: MNOGI DRUGI LJUDI SU IMALI SLIČNA ISKUSTVA. OVO NIJE KAKO BI
UMANJILI VAŠU OSOBNU SITUACIJU, VEĆ KAKO BI VAM DALI DO ZNANJA DA SU TEŠKA VREMENA DIO
LJUDSKOG STANJ



SAMOPRIHVAĆANJE

- DA BISTE OSTVARILI SVOJE CILJEVE I ŽIVJELI SAMOPOUZDANIM ŽIVOTOM, POTREBNA NAM JE VOLJETI SAMU SEBE.
- PRIHVAĆANJE SEBE JE PROCES I MORAMO POČETI ONDJE GDJE JESMO. NEĆEMO SE SVI ZAVOLJETI ODMAH U POČETKU I TO JE OK.
- SAMOPRIHVAĆANJE JEDAN JE OD NAJBOLJIH NAČELA KOJE MOŽETE USVOJITI U SVOM ŽIVOTU, A POSLUŽIT ĆE KAO TEMELJ ZA OSTATAK VJEŠTINA SAMOPOUZDANJA.

ZAKLJUČAK - ŠTO ISKORISTITI IZ OVOG MODULA?

- PLANOVI POVJERENJA DOLAZE PRVO, OSJEĆAJI POVJERENJA DOLAZE KASNIJE.
- PRIPREMITE SE I VJEŽBAJTE.
- ZAPAMTITE SVOJE VRIJEDNOSTI. PRAVI USPJEH JE ŽIVJETI OD NJIH.
- NEGATIVNE MISLI SU NORMALNE. NEMOJTE SE BORITI S NJIMA, VEĆ IH RAZLUČITE.
- PREOBLIKUJTE SVOJ NEGATIVNI SAMOGOVR.
- PROMATRAJTE SADAŠNJI TRENUTAK.
- KLJUČ ZA VRHUNSKI UČINAK JE POTPUNI ANGAŽMAN U ZADATKU.
- UPOZNAJ SVOJE SNAGE, UPOZNAJ SVOJE SLABOSTI.
- VJEŽBAJTE PRIHVAĆANJE I SAMOSUOSJEĆANJE.

IZVORI ZA DALJNJE ČITANJE

- 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
-





PROJEKT

WOBIS Enhancement
of Rural Women's
Associations as a
Chance for Growth of
Women
Entrepreneurship o

WEB STRANICA:

www.wobis2022.eu

FCEBOOK STRANICA:

WOBIS



INFO



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

