

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



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Blok 1 - Modul 1

SEBEVĚDOMÍ

Vypracoval VIPA

OBSAH

- **Úvod**
- **Co je to sebedůvěra?**
- **Mluvme o činech a hodnotách (a úspěchu)**
- **Myšlenky, negativní vzorce myšlení, kognitivní zkreslení**
- **Všímavost**
- **Přijetí**
- **Závěr - co si z tohoto modulu odnést?**
- **Zdroje a další literatura**

ÚVOD

- Výzkumy ukazují, že **sebedůvěra** souvisí téměř se vším, co si v životě přejeme - s bezpečnými vztahy, úspěchem v práci, pozitivním pocitem ze sebe sama a štěstím.
- **Ale co to vlastně je?**
- Je to sebeúcta nebo sebevědomí, po čem toužíme?
- Domníváme se, že musíme počkat, až se budeme cítit sebejistě, a teprve pak můžeme sebevědomě jednat. Je to skutečně pravda?
- Jakou roli hrají myšlenky, kognitivní chyby a náš vnitřní kritik, pokud jde o sebeúctu?
- Tento modul vám poskytne odpovědi na všechny tyto otázky a poskytne základní nástroje pro vyšší sebevědomí.



SEBEÚCTA NEBO SEBEVĚDOMÍ?

- **Sebeúcta** je často definována jako "to, jak si **sami sebe vážíme** a jak se vnímáme".
- V roce 2003 prošel tým čtyř psychologů desítky let publikovaných výzkumů o sebeúctě. Výsledky jejich analýzy byly velmi překvapivé. Zjistili, že **vysoké sebevědomí** 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 však může být užitečnější používat termín **sebevědomí**.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



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



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.

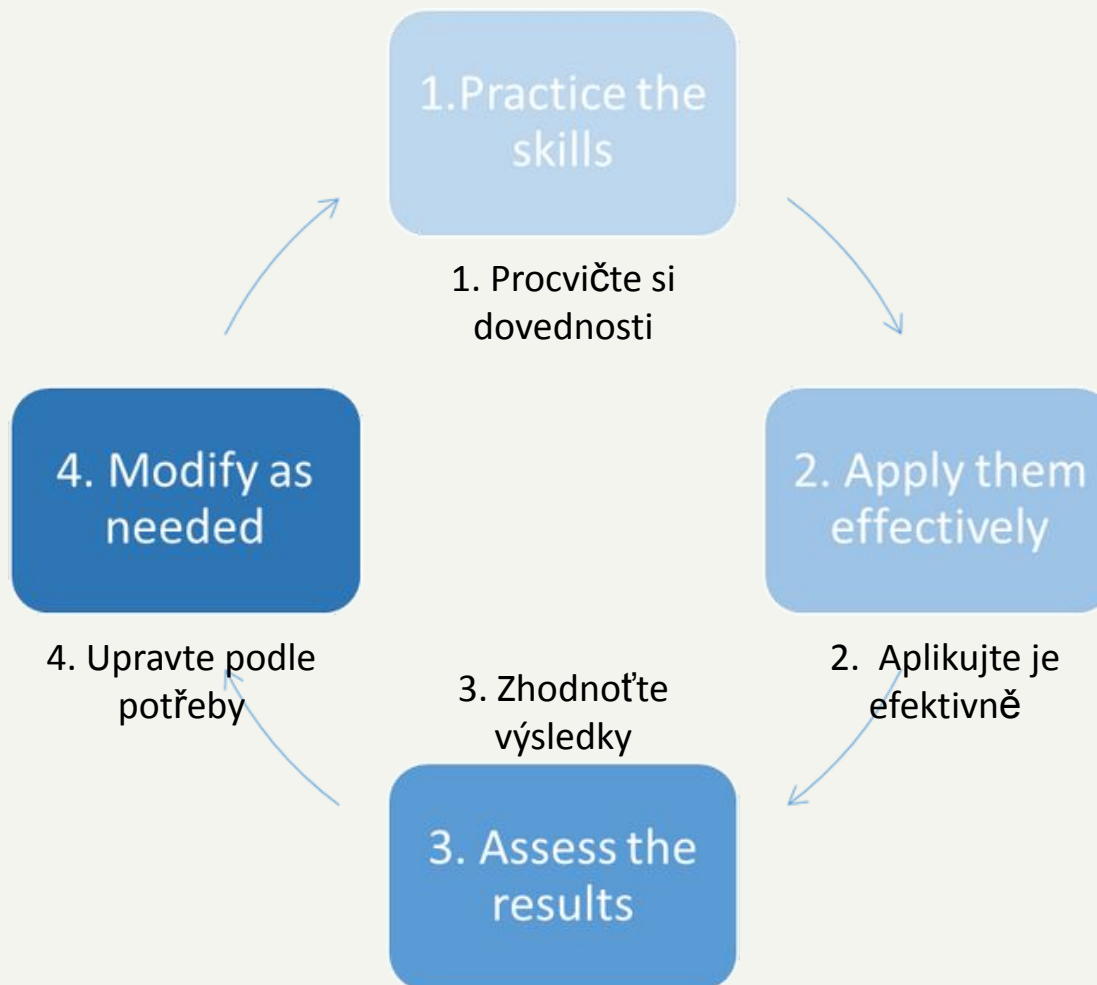
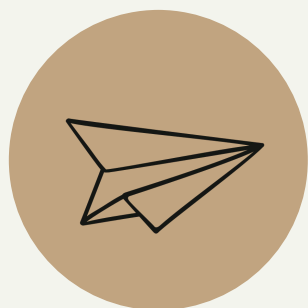


SEBEVĚDOMÍ



- 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 sebedůvěra zázračně objeví. Místo toho si ji budujeme krok za krokem, **činností**.
- Chceme-li cokoli dělat se sebedůvěrou - mluvit, malovat, sportovat nebo se stýkat s lidmi, musíme na tom **pracovat**.
- Potřebné dovednosti je třeba stále znovu a znovu **procvičovat**, dokud se nestanou přirozenými. Pokaždé, když tyto dovednosti procvičujeme, je to projev důvěry: spoléháme se sami na sebe. A jakmile budeme znovu a znovu konat tak, abychom měli dovednosti, které nám umožní dosáhnout požadovaných výsledků, začneme si všímat pocitů sebedůvěry.

CYKLUS DŮVĚRY



SEBEVĚDOMÍ

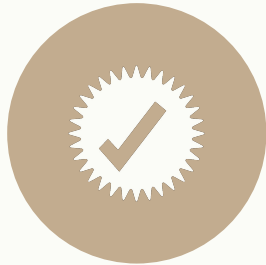
- Naše přesvědčení o sobě samých často utváří naše okolí, včetně rodiny, přátel a zpráv z médií. Úroveň vašeho sebevědomí však **není mimo vaši kontrolu**. Naopak, sebedůvěra vychází z toho, že jste zakotveni ve svém sebevědomí: pamatujete si, kdo jste, čeho si vážíte a jakou tvrdou práci jste odvedli.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

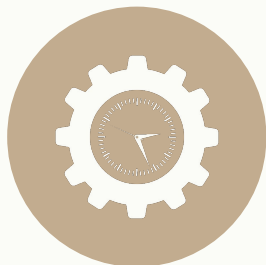
CO NENÍ SEBEDŮVĚRA



Když se staneme **sebejistými**, často jsme mnohem méně **zahleděni** do sebe. Když se **přestaneme** tolik starat o to, jak působíme, můžeme věnovat více pozornosti lidem kolem nás.



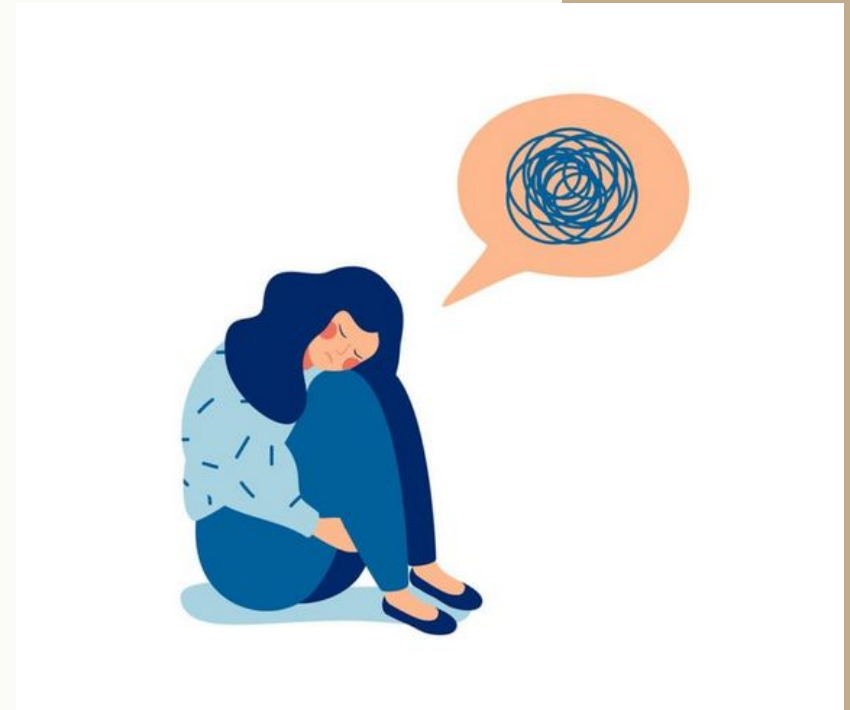
Sebevědomí není o tom být **nejhlasitější** nebo být osobou, která **dominuje** v každém okamžiku. Nejde ani o **bohatství** a symboly postavení.



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

DŮVODY NÍZKÉHO SEBEVĚDOMÍ

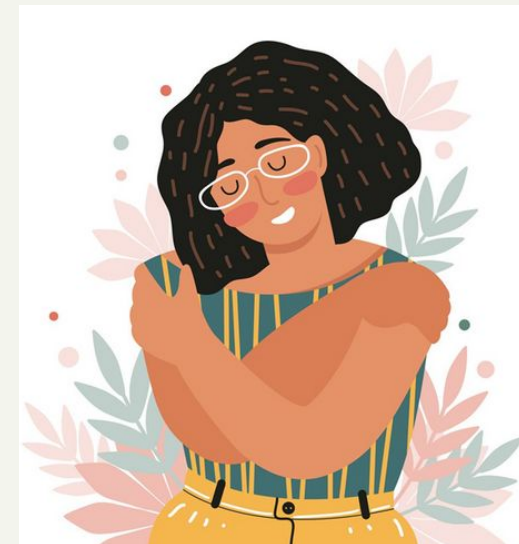
- Geny a temperament
- Životní zkušenosti
- Trauma
- Styl výchovy
- Šikana, obtěžování a ponižování
- Pohlaví, rasa a sexuální orientace
- Nadměrná očekávání
- Přísné sebeposuzování
- Zaujetí strachem
- Nedostatek zkušeností
- Nedostatek dovedností
- Svět kolem nás



Cvičení: Věnujte pár minut identifikaci hlavních příčin vašeho nižšího sebevědomí.

VÝHODY LEPŠÍHO SEBEVĚDOMÍ

- Méně strachu a úzkosti
- Silnější pocit autentického já
- Větší motivace
- Více odolnosti
- Zlepšené vztahy
- Větší celková pohoda



STUPNICE SEBEDŮVĚRY

Nyní, když lépe rozumíte tomu, co sebevědomí je a co není a proč na něm záleží, zveme vás, abyste si určili svůj vlastní výchozí bod vyplněním krátké škály sebevědomí.



SEZNAM ŽIVOTNÍCH ZMĚN

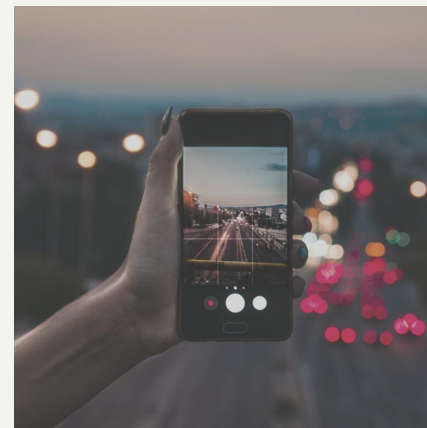
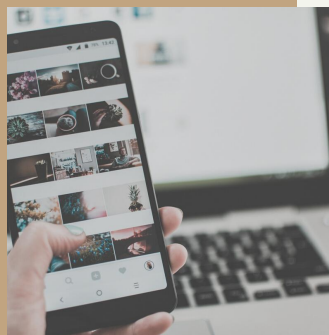
Zvažte, co byste dělali, kdybyste si více věřili, a napište si "seznam životních změn".

Jak si rozvíjím skutečnou důvěru.....

- Tady je několik způsobů, jak budu jednat jinak:
- Tady jsou některé způsoby, jak se budu chovat k ostatním jinak:
- Tady je několik způsobů, jak se k sobě budu chovat jinak:
- Tady jsou některé osobní vlastnosti a silné stránky charakteru, které budu rozvíjet a prokazovat ostatním:
- Tady jsou některé způsoby, jak se budu chovat jinak ve vztazích týkajících se práce, vzdělávání, sportu nebo volného času:
- Tady je několik důležitých věcí, za kterými si budu stát:
- Tady jsou některé činnosti, které začnu nebo budu dělat častěji:
- Tady jsou některé cíle, na kterých budu pracovat:
- Tady jsou některé kroky, 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 důvěře a umístěte 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.





MLUVME O ČINECH A HODNOTÁCH (A ÚSPĚCHU)



CHCEME-LI MÍT CO NEJVĚTŠÍ ŠANCI DOSÁHNOUT SVÝCH CÍLŮ, MĚLI BYCHOM SI NEJPRVE UJASNIT SVÉ HODNOTY.

PROČ?

ZDE JSOU TŘI DŮVODY:

**1. HODNOTY NÁM DÁVAJÍ
INSPIRACI A MOTIVACI
VYTRVAT, DĚLAT TO, CO JE
TŘEBA, I KDYŽ SE TO NEDAŘÍ.**

**3. HODNOTY NÁM
POSKYTUJÍ NAPLNĚNÍ,
KDYŽ SMĚŘUJEME KE
SVÝM CÍLŮM.**

**2. 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.**

VALUES

CVIČENÍ 1

Vyberte 6 nejlepších hodnot z poskytnutého seznamu

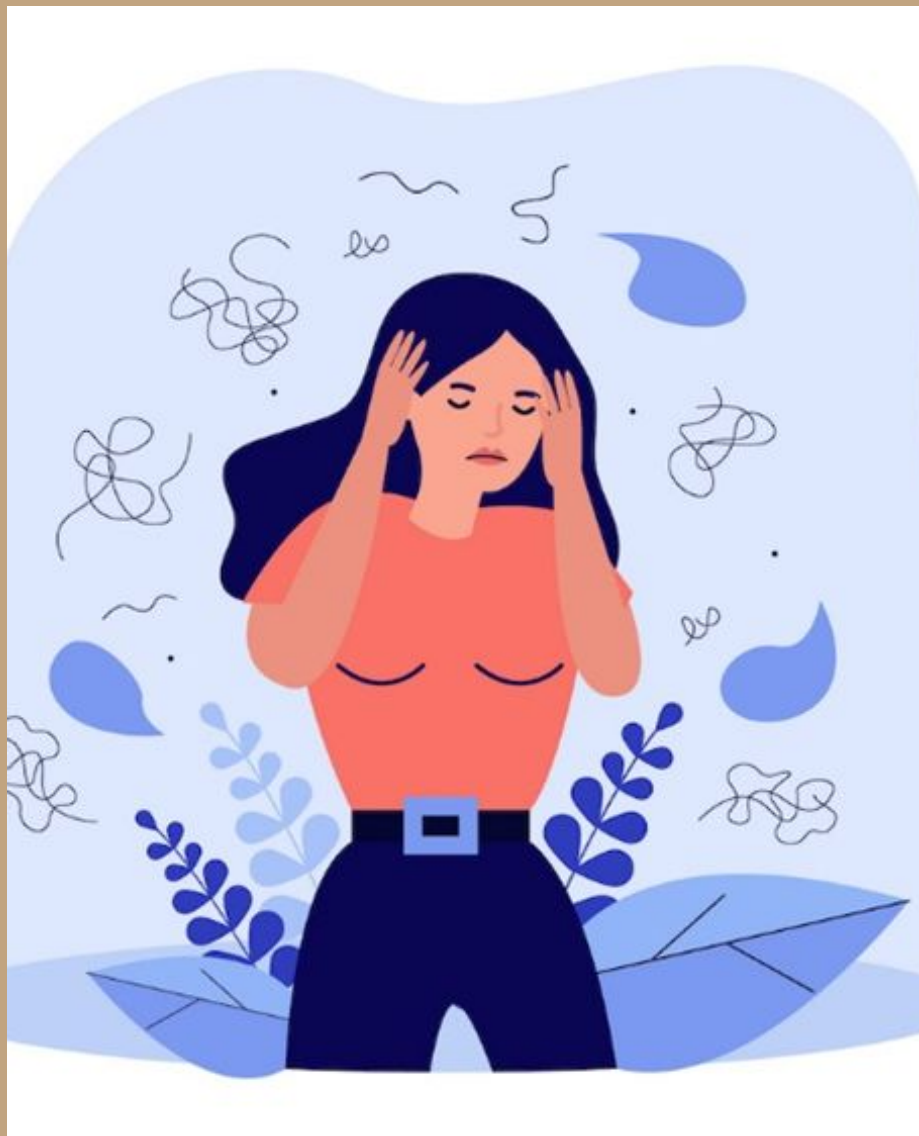
CVIČENÍ 2

Poté, co byly vybrány vaše základní hodnoty, nastavte si prosím svůj cíl zodpovězením následující otázky: Kdybyste měli jistotu, že budete ve své kariéře plně žít podle svých hodnot, jaký druh práce byste dělali? Jaké druhy příležitostí byste přijali? Stanovte si nějaké konkrétní, realistické a hodnotově orientované cíle. Pomocí stejné logiky můžete stanovit cíle pro vztahy, rodičovství, rodinu, komunitu, zdraví a radost ze života.

ÚSPĚCH

- **Naše společnost** obecně definuje dosažení cílů: dobrá práce, dobrý plat, pěkný dům atd.
- Tento pohled na úspěch nás nevyhnutelně táhne do života zaměřeného na cíle, kdy se vždy snažíme dosáhnout dalšího cíle.
- Tato oblíbená představa úspěchu vytváří křehké sebevědomí. Vysoce úspěšní lidé si často vytvářejí silné pozitivní sebevědomí na základě svých výkonů. Dokud podávají dobré výkony, mají vysoké sebevědomí. Jakmile však jejich výkonnost klesne, klesne i jejich sebevědomí. Z "vítěze" se stává "poražený".
- Uvažujme o radikálně odlišné definici úspěchu: Úspěch je žít podle svých hodnot.

MYŠLENKY



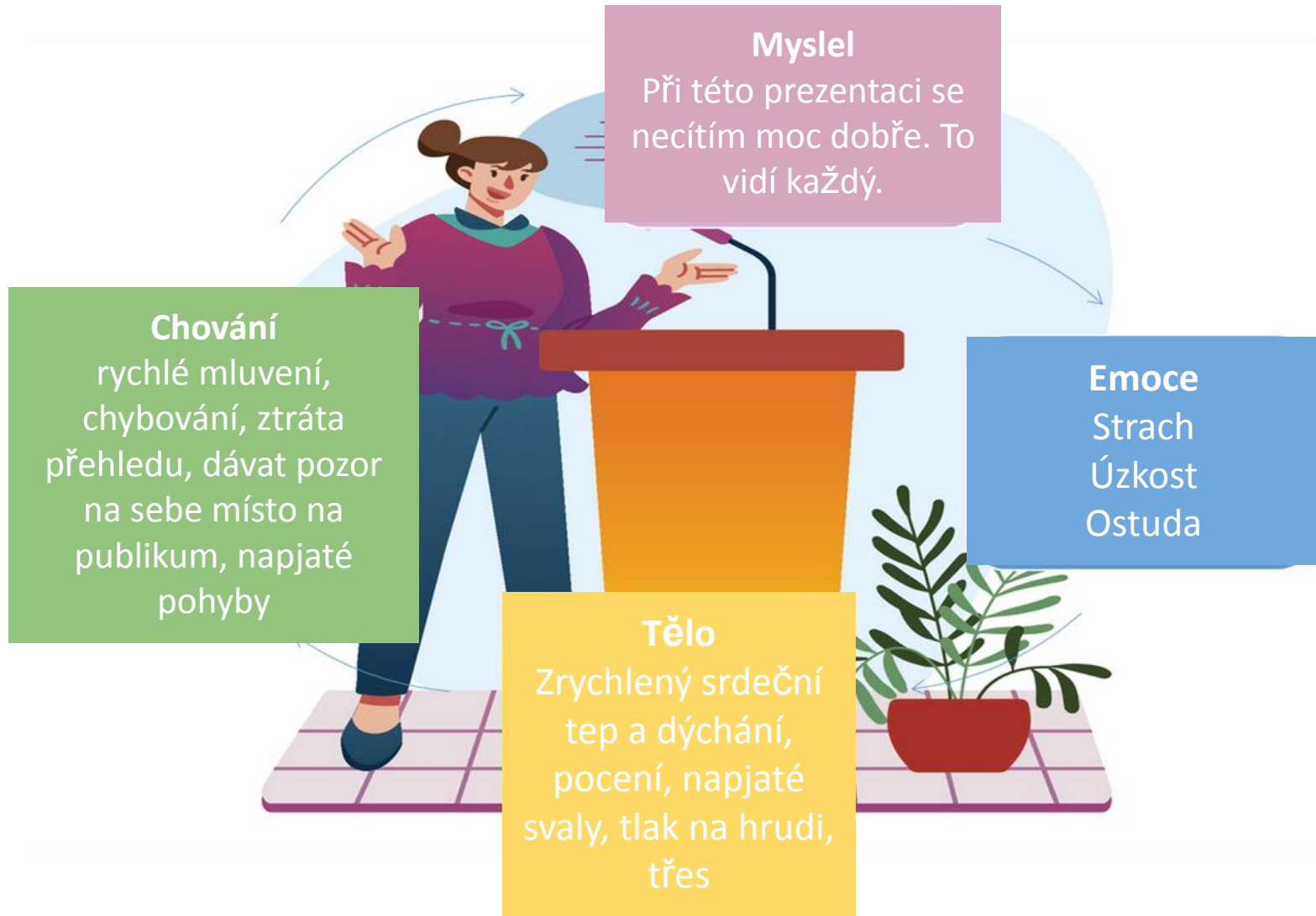
• NYNÍ, KDYŽ JSTE SI STANOVILI CÍLE, KTERÉ JSOU ZALOŽENY NA HODNOTÁCH, POJĎME SI PROMLUVIT O NÁSTROJÍCH, KTERÉ K TOMU BUDETE POTŘEBOVAT.

• **NÍZKÁ SEBEDŮVĚRA** JE ČASTO ZALOŽENA NA NEUŽITEČNÝCH NEBO NEPRAVDIVÝCH INTERPRETACÍCH 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 NEJHORŠÍM SCÉNÁŘEM SE STÁVÁ SEBENAPLŇUJÍCÍM SE PROROCTVÍM, KTERÉ SNIŽUJE NAŠI SEBEDŮVĚRU A BRÁNÍ NÁM V TOM, ABYCHOM ZE SEBE VYDALI TO NEJLEPŠÍ.



JAK MYŠLENKY OVLIVŇUJÍ NAŠE EMOCE, TĚLESNÉ POCITY A CHOVÁNÍ.



KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ

- **ZKRESLENÉ MYŠLENÍ NEBO KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ - A TĚCH JE MNOHO - JE PŘEHNANÝ VZOREC MYŠLENÍ, KTERÝ SE NEZAKLÁDÁ NA FAKTECH. V DŮSLEDKU TOHO VÁS VEDE K TOMU, ŽE SE NA VĚCI DÍVÁTE NEGATIVNĚJI, NEŽ JAKÉ VE SKUTEČNOSTI JSOU.**
- JINÝMI SLOVY, KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ JE TO, ŽE VÁS VAŠE MYSL PŘESVĚDČUJE, ABYSTE VĚŘILI NEGATIVNÍM VĚCEM O SOBĚ A SVĚTĚ, KTERÉ NEMUSÍ BÝT 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. POKUD TYTO NEGATIVNÍ MYŠLENKY POVAŽUJETE ZA FAKTA, MŮŽETE SE VNÍMAT A JEDNAT ZPŮSOBEM, KTERÝ VYCHÁZÍ Z CHYBNÝCH PŘEDPOKLADŮ.
- DĚLÁME JE VŠICHNI A JE VELMI UŽITEČNÉ SI JICH ZAČÍT VŠÍMAT. JAKMILE SI JICH VŠIMNEME, MŮŽEME JE PŘESTAT DĚLAT. MŮŽETE SE NAUČIT ROZPOZNÁVAT KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ, ABYSTE VĚDĚLI, KDY SI S VÁMI VAŠE MYSL ZAHRÁVÁ. PAK MŮŽETE SVÉ MYŠLENKY PŘERÁMOVAT A PŘESMĚROVAT TAK, ABY MĚLY MENŠÍ NEGATIVNÍ DOPAD NA VAŠI NÁLADU A CHOVÁNÍ - A V DLOUHODOBĚJŠÍM HORIZONTU I NA VAŠE SEBEVĚDOMÍ.

KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ

- NEJČASTĚJŠÍ KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ
- ČERNOBÍLÉ MYŠLENÍ (VŠECHNO NEBO NIC)
- PŘÍLIŠNÉ ZOBECNĚNÍ
- KATASTROFIZACE
- DISKONTOVÁNÍ POZITIVNÍCH JEVŮ
- UNÁHLENÉ ZÁVĚRY
- VÝROKY "MĚL BY"
- EMOČNÍ UVAŽOVÁNÍ
- BLAMING



JAK S NIMI ZACHÁZET?

CVIČENÍ

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 the cognitive distortion categories.

ALTERNATIVNÍ CVIČENÍ

Vzpomeňte si na nedávnou událost, která vám narušila sebevědomí, a zapište si, jaké myšlenky jste měli při interpretaci této události. Pozorujete nějaké kognitivní zkreslení? Jak tyto myšlenky ovlivnily vaše emoce, vaše tělesné vjemy a vaše chování?

NEGATIVNÍ VZORCE MYŠLENÍ



Přerámování **negativní samomluvy**: někdy stačí položit si otázku, 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 je možný i úspěch.



Chcete se zeptat sami sebe: "Je tato myšlenka užitečná?"

Pomáhá vám v cestě za vašimi cíli, 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 rádce.

NEGATIVNÍ MYŠLENKY

TYTO TECHNIKY VÁM MOHOU POMOCI ODBOURAT
NEGATIVNÍ MYŠLENKA

- **OZNAČTE SVÉ MYŠLENKY.** MÍSTO "JSEM SMOLAŘ" ŘEKNĚTE "MÁM MYŠLENKU, ŽE JSEM SMOLAŘ" NEBO "MOJE MYSL MÁ MYŠLENKU, ŽE..."
- **NECHTE MYŠLENKY ODPLOUT.** PŘEDSTAVTE SI KAŽDOU NEGATIVNÍ MYŠLENKU JAKO BALÓNEK A PŘEDSTAVTE SI, JAK SE VZNÁŠÍ NAHORU, NAHORU A PRYČ.
- **PODĚKUJTE SVÉ MYSLI.** NEBOJUJTE S MYŠLENKOU, PROSTĚ SI JÍ VŠIMNĚTE A ŘEKNĚTE SI: "DĚKUJI TI, MYSLI. DĚKUJI TI, ŽE SE MĚ SNAŽÍŠ CHRÁNIT."
- **ZPÍVEJTE SVÉ MYŠLENKY:** ZKUSTE SI ZPÍVAT SVÉ NEGATIVNÍ MYŠLENKY, ZKUSTE PŘIDAT LEGRAČNÍ HLASY A UVIDÍTE, CO SE STANE S NÁBOJEM MYŠLENKY.
- **ZKLIDNĚTE SVÉHO VNITŘNÍHO KRITIKA:** POJMENUJTE HO, UVĚDOMTE SI, ŽE MÁ DOBRÉ ÚMYSLY (SNAŽÍ SE VÁS CHRÁNIT), PŘIPOMEŇTE MU, ŽE MNOHOKRÁT VŠE DOPADNE DOBŘE.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



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



AKČNÍ TÉMATA

- ŘEKNEŽTE NĚKOMU BLÍZKÉMU, ŽE SE SNAŽÍTE PŘEFORMULOVAT SVÉ NEGATIVNÍ MYŠLENKY. POŽÁDEJTE JE, ABY VÁS JEMNĚ UPOZORNILI, KDYŽ VÁS PŘISTIHNOU, ŽE VYJADŘUJETE SEBEPOŠKOZUJÍCÍ NÁZOR.
- VZPOMEŇTE SI NA CHVÍLI, KDY JSTE MĚLI SPOUSTU NEGATIVNÍCH PŘEDPOVĚDÍ O TOM, JAK NĚCO DOPADNE, A NAKONEC TO DOPADLO DOBŘE. PODRŽTE SE TOHOTO PŘÍBĚHU, AŽ VÁS PŘÍŠTĚ ZAPLAVÍ OBAVY Z NĚJAKÉ BUDOUCÍ UDÁLOSTI.
- NĚKTERÝM LIDEM POMÁHÁ FYZICKY SE ZBAVIT NEGATIVNÍCH MYŠLENEK. NAPIŠTE SI NEGATIVNÍ MYŠLENKU NA KUS PAPÍRU, PAK JI ROZSTŘÍHEJTE A VYHOĎTE DO KOŠE NEBO OPATRNĚ SPALTE.

VŠÍMAVOST

- PŘEJDĚME K DALŠÍMU NÁSTROJI, KTERÝ VÁS PŘIBLÍŽÍ K SEBEDŮVĚŘE.
- POKUD CHCETE NĚCO DĚLAT DOBŘE, MUSÍTE BÝT **PSYCHICKY PŘÍTOMNI**. MUSÍTE BÝT ZAPOJENI DO TOHO, CO SE DĚJE.
- JEN KDYŽ NĚCO DĚLÁME DOBŘE, MŮŽEME SE CÍTIT SEBEJISTĚ. ALE JE TĚMĚŘ NEMOŽNÉ DĚLAT NĚCO DOBŘE, POKUD NEJSME **ZAÚJATI TÍM, CO DĚLÁME**.
- POKUD CHCEME ZE SVÉHO ŽIVOTA VYTĚŽIT MAXIMUM, MUSÍME BÝT **PLNĚ PŘÍTOMNI: TO, CO SE DĚJE, SI MUSÍME UVĚDOMOVAT, BÝT POZORNÍ A ZAPOJENÍ DO DĚNÍ**.
- TO ZAHRNUJE **DOVEDNOST VŠÍMAVOSTI**: SPOJENÍ SE SVĚTEM PROSTŘEDNICTVÍM VŠÍMÁNÍ SI TOHO, CO VIDÍME, SLYŠÍME, ČEHO SE DOTÝKÁME, CO CHUTNÁME A CO CÍTÍME.





AKTIVITA ZAMĚŘENÁ NA VŠÍMAVOST

- **ŘÍZENÉ VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ** (POKYNY JSOU UVEDENY V PŘÍLOZE)

DALŠÍ TIPY NA AKTIVITY ZAMĚŘENÉ NA VŠÍMAVOST:

- **RANNÍ RUTINA**

- VĚDOMÉ SPRCHOVÁNÍ, VĚDOMÉ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ.

- **ZAPOJENÍ DO PRÁCE**

- RÖNING - VŠÍMEJTE SI VŮNĚ NAHŘÁTÉHO OBLEČENÍ, ZVUKU PÁRY, TEPLA, STRUKTURY A BARVY OBLEČENÍ, SVÝCH POHYBŮ, POLOHY SVÉHO TĚLA.

- **ZAPOJENÍ DO PŘÍJEMNÉ ČINNOSTI**

- VŠÍMEJTE SI TVARU, BARVY, STRUKTURY, VELIKOSTI, VŮNĚ RŮZNÝCH POTRAVIN, POKUD NĚKOHO OBJÍMÁTE, VŠÍMEJTE SI POCITŮ VE SVÉM TĚLE A ZPŮSOBU, JAKÝM SE STAVÍTE, A TOHO, CO DĚLÁTE SE SVÝMI RUKAMA, A REAKCÍ VE TVÁŘI A NA TĚLE VAŠÍ MILOVANÉ OSOBY.



PŘIJETÍ

- PŘIJETÍ MŮŽE BÝT ZPOČÁTKU OBTÍŽNĚ UCHOPITELNÝ POJEM. ALE JAKMILE POCHOPÍTE, CO PŘIJETÍ SKUTEČNĚ ZNAMENÁ, BUDE TO ZNAMENAT OBROVSKÝ ROZDÍL V TOM, JAK BUDETE POSTUPOVAT - NEJEN VE SVÉ SNAZE O VĚTŠÍ SEBEVĚDOMÍ, ALE I VE SVÉM ŽIVOTĚ OBECNĚ.
- NEJLEPŠÍ ZPŮSOB, JAK POCHOPIT PŘIJETÍ, JE ZAMYSLET SE NAD TOUTO ROVNICÍ:

UTRPENÍ = BOLEST * ODOLNOST

PŘIJETÍ

- ODOLÁVÁNÍ ZPŮSOBUJE, ŽE JSME BĚHEM PREZENTACE PANIKAŘÍCÍ, ÚZKOSTNÍ, NESOUSTŘEDĚNÍ A ČASTĚJI DĚLÁME CHYBY.
- ČASTO NEMŮŽEME OVLIVNIT ČÁST ROVNICE TÝKAJÍCÍ SE BOLESTI. ŽIVOT SE DĚJE. CO OBVYKLE MŮŽEME OVLIVNIT, JE NAŠE REAKCE NA NI. KDYŽ SE K BOLESTI NEBUDEME HROMADIT ODPOREM, BUDEME MÍT MÉNĚ UTRPENÍ.
- PROTILÁTKOU PROTI ODPORU JE PŘIJETÍ.

JEDNÍM Z KROKŮ K ZÍSKÁNÍ TRVALÉ SEBEDŮVĚRY JE PŘIJETÍ SVÝCH SILNÝCH STRÁNEK, SLABOSTÍ I SEBE SAMA.
UKÁŽEME VÁM, JAK NA TO.

PŘIJETÍ

- ODPOR NEPŘICHÁZÍ POUZE TEHDY, KDYŽ ČELÍME BOLESTI V ŽIVOTĚ. MNOZÍ Z NÁS SE BRÁNÍ I KOMPLIMENTŮM A ŠTĚSTÍ, PROTOŽE SI MYSLÍ, ŽE SI JE NEZASLOUŽÍ.
- ZEJMÉNA ŽENY ČASTO NERADY UZNÁVAJÍ SVÉ SILNÉ STRÁNKY.
- PŘIJETÍ SVÝCH SILNÝCH STRÁNEK NENÍ O TOM, ABYSTE SE SROVNÁVALI S OSTATNÍMI. NEMUSÍTE SI ŘÍKAT, ŽE JSTE NEJLEPŠÍ PODNIKATEL, MANŽELKA NEBO MATKA. MÍSTO TOHO SE SNAŽÍTE SNÍŽIT UTRPENÍ VE SVÉM ŽIVOTĚ TÍM, ŽE SNÍŽÍTE ODPOR.
- **PROTO PŘEJDEME K ROZPOZNÁNÍ VAŠICH SILNÝCH STRÁNEK:**

PŘIJETÍ: ROZPOZNÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK

- KOMPLIMENTY, KTERÉ JSEM OBDRŽEL:
- VÝZVY, KTERÉ JSEM PŘEKONALA:
- DŮLEŽITOU ROLI, KTEROU JSEM SPLNIL:
- DŮLEŽITÝ ÚKOL, KTERÝ JSEM ŘEŠIL:
- DOVEDNOSTI, KTERÉ RÁD POUŽÍVÁM BEZ
OHLEDU NA ÚKOL:
- KDY JSEM POMOHL NĚKOMU JINÉMU:



PŘIJETÍ: PŘIJETÍ SVÝCH SILNÝCH STRÁNEK

- MNOHO LIDÍ JE VYCHOVÁVÁNO V PŘESVĚDČENÍ, ŽE PŘIJMOUT SVÉ SILNÉ STRÁNKY ZNAMENÁ BÝT **PYŠNÝ**. MOŽNÁ VÍTE, ŽE JE NĚCO, V ČEM JSTE DOBŘÍ, ALE OPRAVDU SI NEMYSLÍTE, ŽE JE TO VELKÁ VĚC NEBO ŽE BY TO NĚKDO DOKÁZAL.
- SEBEVĚDOMÍ **NENÍ** TOTÉŽ CO **AROGANCE**. JE TO VĚDOMÍ, ŽE MŮŽETE I NADÁLE JEDNAT V SOULADU SE SVÝMI **HODNOTAMI** BEZ OHLEDU NA TO, CO VÁM ŽIVOT **PŘICHYSTÁ**.
- JE V POŘÁDKU, KDYŽ SE MŮŽETE **RADOVAT** ZE SVÝCH **ÚSPĚCHŮ**, I KDYŽ JE TO JEN NA OKAMŽIK. POKUD PATŘÍTE MEZI TY, KTEŘÍ MAJÍ **PROBLÉM** PŘIJMOUT **LASKAVÁ SLOVA DRUHÝCH**, NACVIČTE SI ŘÍKAT PROSTÉ "**DĚKUJI**", AŽ VÁM PŘÍŠTĚ NĚKDO SLOŽÍ **KOMPLIMENT**. NEJENŽE SE BUDETE **CÍTIT LÉPE**, ALE I OSTATNÍ SE BUDOU CÍTIT DOBŘE, PROTOŽE JE NEBUDETE **ODMÍTAT**, KDYŽ SE SNAŽÍ OCENIT VAŠE **SILNÉ STRÁNKY**.



PŘIJETÍ SLABINY A NEDOKONALOSTI

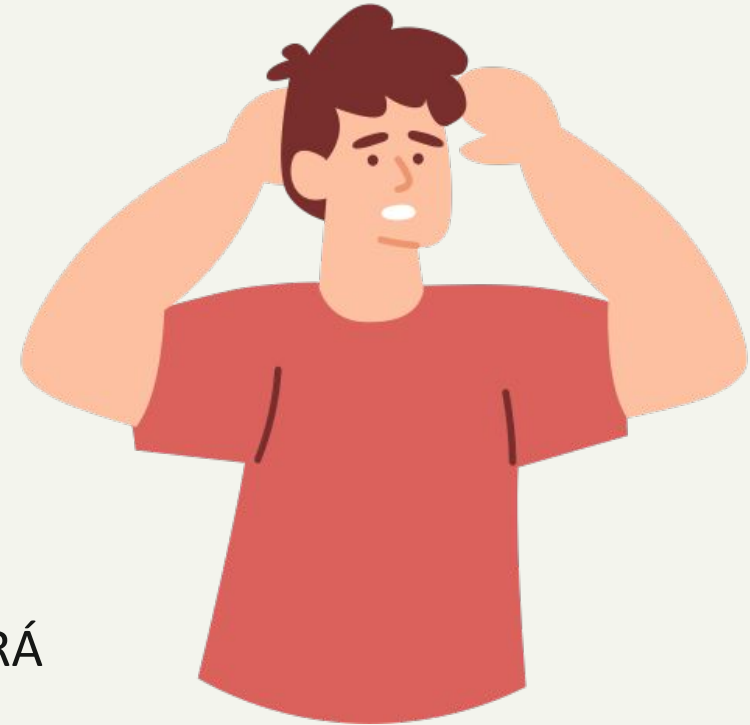
KAŽDÝ MÁ SLABINY!



- Jednou z nejtěžších věcí při jejich přijímání je smířit se s tím, že je mohou vidět i jiní lidé. Někdy žijeme ve strachu, že kdyby nás ostatní skutečně viděli (naše boje, chyby, selhání), odmítli by nás.
- Výzkumy ukazují, že opak je pravdou. Zranitelnost je způsob, jak navázat kontakt s ostatními. Když lidé vidí, že máte starosti, strach, nepořádek nebo nedostatky, obvykle pocítí velkou úlevu a dají vám najevo, že jsou na tom stejně.
- Odprostit se od studu a přiznat si, že nejste dokonalí, může být docela osvobozující.
- Pokud na sobě pozorujete nějakou chybu, za kterou se velmi stydíte, zvažte, zda se o ni nepodělíte s někým, komu důvěřujete. Pravděpodobně zjistíte, že schopnost žít svůj život autenticky vám ulehčí a sblíží vás s okolím.

PŘIJETÍ IDENTIFIKACE VAŠICH VÝZEV

- SLABÝCH MÍST, KTERÝCH JSEM SI VĚDOM:
- CO MĚ NEJČASTĚJI PŘIMĚJE VZDÁT SE?
- CO MI STÁLE ZNOVU A ZNOVU PODRÁŽÍ NOHY?
- CO MI BRÁNÍ V POHYBU VPŘED?
- ZPĚTNÁ VAZBA, KTEROU JSEM OBDRŽEL A KTERÁ MŮŽE NAZNAČOVAT SLABINU:
- JAKÝM ROLÍM SE MÁM VYHNOUT?



PŘIJETÍ ODPUŠŤTE SI



- DŮVĚRA VYŽADUJE AKCI A NĚKTERÉ Z VAŠICH AKCÍ NEVYHNUTELNĚ SELŽOU. PAK SI MUSÍTE ODPUSTIT.
- NIC, CO SE TÝKÁ TVÉHO VZHLEDU, VÝCHOVY DĚTÍ, ÚSPĚCHŮ V KARIÉŘE NEBO ČEHOKOLI JINÉHO, TĚ NEMŮŽE ČINIT NEHODNÝM LÁSKY.
- PŘIJMOUT SKUTEČNOST, ŽE BUDETE DĚLAT CHYBY, NEZNAMENÁ, ŽE SE PŘESTANETE ZODPOVÍDAT. MÍSTO TOHO VÁM TO VYČISTÍ MYSL, ABYSTE MOHLI PODNIKNOT SMYSLUPLNÉ KROKY. POKUD JSTE SVOU CHYBOU NĚKOMU UBLÍŽILI, ZNAMENÁ TO OMLUVIT SE A NAPRAVIT CHYBU.
- KDYŽ NETRÁVÍTE CELÉ DNY PŘEMÝŠLENÍM O TOM, CO JSTE UDĚLALI ŠPATNĚ, JE TAKÉ PRAVDĚPODOBNĚJŠÍ, ŽE NAJDETE KREATIVNÍ NEBO INOVATIVNÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMU. ALE CO JE DŮLEŽITĚJŠÍ, BUDETE SE CÍTIT KLIDNĚJŠÍ.



PŘIJETÍ: PRAXE

SOUCIT SE SEBOU SAMÝM

EXISTUJÍ TŘI DŮLEŽITÉ SLOŽKY SOUCITU SE SEBOU SAMÝM:

VŠÍMAVOST: PROSTÉ UVĚDOMĚNÍ SI TOHO, ŽE VÁS NĚCO BOLÍ A POTŘEBUJETE POZORNOST.

LASKAVOST: POSKYTNOUT SI STEJNOU ÚTĚCHU A POVZBUZENÍ JAKO DOBRÉMU PŘÍTELI NEBO MALÉMU DÍTĚTI.

UVĚDOMIT SI, ŽE NEJSTE SAMI: PODOBNOU ZKUŠENOST MÁ MNOHO DALŠÍCH LIDÍ. TÍMTO NECHCI ZLEHČOVAT VAŠI OSOBNÍ SITUACI, ALE CHCI VÁM DÁT VĚDĚT, ŽE TĚŽKÉ ČASY JSOU SOUČÁSTÍ LIDSKÉHO ŽIVOTA.



SEBEPŘIJETÍ



- ABYCHOM MOHLI DOSÁHNOUT SVÝCH CÍŮ A ŽÍT SEBEVĚDOMÝ ŽIVOT, POTŘEBUJEME SEBELÁSKU.
- SEBEPŘIJETÍ A SEBELÁSKA JE PROCES A MUSÍME ZAČÍT TAM, KDE JSME. NE VŠICHNI SE BUDOU MÍT RÁDI HNED NA ZAČÁTKU, A TO JE V POŘÁDKU.
- SEBEPŘIJETÍ JE JEDNOU Z NEJPŘÍNOSNĚJŠÍCH ZÁSAD, KTERÉ SI MŮŽETE V ŽIVOTĚ OSVOJIT, A BUDE SLOUŽIT JAKO ZDROJ PRO OSTATNÍ DOVEDNOSTI SEBEVĚDOMÍ.

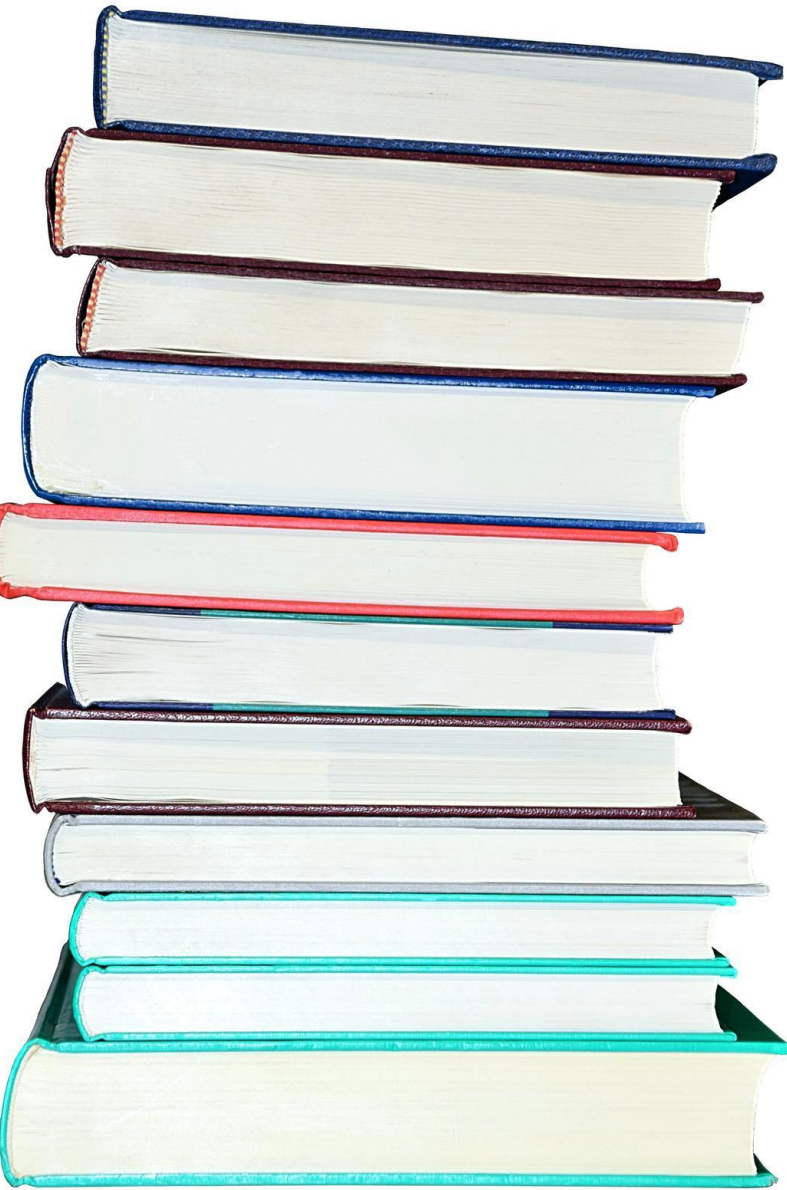
ZÁVĚR

CO SI Z TOHOTO MODULU ODNĚST?

- NEJDŘÍVE SE PROJEVUJE DŮVĚRA, POCITY DŮVĚRY PŘICHÁZEJÍ POZDĚJI.
- PŘIPRAVIT A PROCVIČIT.
- PAMATUJTE NA SVÉ HODNOTY. SKUTEČNÝ ÚSPĚCH JE ŽÍT PODLE NICH.
- NEGATIVNÍ MYŠLENKY JSOU NORMÁLNÍ. NEBOJUJTE S NIMI, ALE ZNEŠKODNĚTE JE.
- PŘEFORMULUJTE SVOU NEGATIVNÍ SAMOMLUVU.
- POZOROVAT PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK.
- KLÍČEM KE ŠPIČKOVÉMU VÝKONU JE ÚPLNÉ ZAPOJENÍ DO ÚKOLU.
- ZNÁT SVÉ SILNÉ STRÁNKY, ZNÁT SVÉ SLABINY.
- PRAKTIKOVAT PŘIJETÍ A SOUCIT SE SEBOU SAMÝM.

ZDROJE A DALŠÍ LITERATURA

- Sebeúcta: Matthew McKay, Ph.D. a Patrick Fanning: **Osvědčený program kognitivních technik pro posouzení, zlepšení a udržení sebeúcty.**
- **Cvičebnice sebedůvěry:** Barbara Markway, PhD. a Celia Ampelová: **Průvodce překonáním pochybností o sobě samém a zlepšením sebevědomí**
- **The Confidence Gap: From Fear to Freedom (Propast v sebedůvěře: Od strachu ke svobodě),** Russ Harris
- **Pracovní sešit sebelásky pro ženy: (Pracovní sešity pro ženy) by** Mega Logan, MSW, LCSW: **Zbavte se pochybností o sobě samých, budujte soucit se sebou samými a přijměte to, co jste (Self-Help Workbooks for Women)**



PROJEKT WOBIS

*ROZŠÍŘENÍ SDRUŽENÍ
VÍDECKÝCH ŽEN JAKO
ŠANCE PRO RŮST
PODNIKÁNÍ ŽEN*

WEBOVÁ STRÁNKA:

www.wobis2022.eu

FACEBOOKOVÁ

STRÁNKA:

WOBIS



INFO