

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



VIDIECKY PARLAMENT  
NA SLOVENSKU



**Blok 1 - Modul 1**

# **SEBAVEDOMIE**

**Vypracované: VIPA**



# OBSAH

- Čo je to sebavedomie?
- Hovorme o činoch a hodnotách (a úspechu)
- Myšlienky, negatívne vzorce myslenia, kognitívne skreslenia
- Všímovosť
- Prijatie
- Záver – čo si z tohto modulu odniešť?
- Zdroje a ďalšie čítanie

# ÚVOD

- Výskum ukázal, že sebavedomie je spojené takmer so všetkým, čo v živote chceme – bezpečnými vzťahmi, úspechom v práci, pozitívnym pocitom seba samého a šťastím.
- Ale čo to naozaj je?
- Túžime po sebaúcte alebo sebavedomí?
- Veríme, že musíme počkať, kým sa budeme cítiť sebavedomo, než budeme môcť sebavedomo konať. Je to naozaj pravda?
- Aká je úloha myšlienok, kognitívnych chýb a nášho vnútorného kritika, pokiaľ ide o sebaúctu?
- Tento modul vám dá odpovede na všetky tieto otázky a poskytne základné nástroje pre vyššiu sebaúctu.

# SEBAVEDOMIE ALEBO SEBAVEDOMIE?

- Sebaúcta je často definovaná ako „ako si vážime a vnímame samých seba“
- V roku 2003 tím štyroch psychológov prešiel desaťročiami publikovaného výskumu o sebaúcte. Výsledky ich analýzy boli veľmi prekvapivé. Zistili, že vysoká sebaúcta koreluje s egoizmom, narcizmom, aroganciou, sebaklamom a obranou, keď čelí úprimnej spätnej väzbe.
- Samozrejme, existuje iná definícia toho, čo môže sebaúcta zahŕňať. Z tohto hľadiska však môže byť užitočnejšie používať výraz sebavedomie.

# SEBAVEDOMIE

Sebadôvera môže byť definovaná ako ochota podniknúť kroky smerom k hodnotným cieľom, aj keď ste nervózni a výsledok nie je známy. Skutočné sebavedomie je sčasti odvaha, sčasti kompetencia so zdravou dávkou súcitu so sebou samým.



# SEBAVEDOMIE



- Ak budeme čakať, kým sa prejavia pocity dôvery, kým začneme robiť veci, ktoré sú pre nás skutočne dôležité, môžeme skončiť čakaním navždy. Nečakáme, kým sa dôvera magicky objaví. Namiesto toho ho budujeme krok za krokom, činnosťou.
- Ak chceme niečo robiť s istotou – rozprávať, maľovať, športovať alebo sa stýkať, potom musíme robiť prácu.
- Musíme jednoducho precvičovať potrebné zručnosti znova a znova, kým neprídu prirodzene. Zakaždým, keď precvičujeme tieto zručnosti, je to akt dôvery: akt spoliehania sa na seba. A keď znova a znova podnikneme kroky, aby sme mali zručnosti na dosiahnutie požadovaných výsledkov, potom si začneme všímať pocity sebadôvery.

# CYKLUS DÔVERY



Uprav podľa potreby

1. Practice the skills

Precvič si zručnosti

2. Apply them effectively

Efektívne ich použi

3. Assess the results

Posúď výsledky

4. Modify as needed



# SEBAVEDOMIE

- Naše presvedčenia o nás samých sú často formované ľuďmi okolo nás, vrátane rodiny, priateľov a mediálnych správ. Úroveň vašej sebadôvery však nie je mimo vašej kontroly. Naopak, dôvera pochádza z toho, že sa zakladáte na svojom pocite seba samého: pamätajte si, kto ste, čo si ceníte a akú tvrdú prácu ste do toho vložili.
- Sebavedomie nie je niečo, čo musíte mať v každom okamihu každého dňa. Namiesto toho je dôvera voľbou podniknúť kroky, aby ste konali v súlade s vašimi hodnotami
- Nie všetky pochybnosti o sebe sú zlá vec! Niekedy je strach signálom, že nie sme dostatočne pripravení na veľkú prezentáciu alebo pohovor. Hlas pochybností môže tiež povedať, že potrebujeme získať viac informácií, pohnúť sa iným smerom alebo si dať pauzu.





## ČO NIE JE SEBAVEDOMIE

Niektorí ľudia sa môžu báť sebadôvery, pretože nechcú „byť blbci“ alebo zaberajú príliš veľa miesta. Dôvera však nie je to isté ako narcizmus alebo arogancia

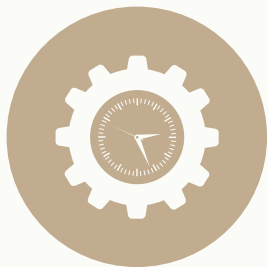
# ČO NIE JE SEBAVEDOMIE



V skutočnosti, keď sa staneme sebavedomými, často sa oveľa menej zahľadíme do seba. Keď sa prestaneme toľko starať o to, ako sa stretávame, môžeme venovať viac pozornosti ľuďom okolo nás.



Dôvera nie je o tom byť najhlasnejším alebo osobou, ktorá dominuje v každom okamihu. Tiež nejde o bohatstvo a symboly postavenia.



Je to o zakorenení v tom, kým naozaj ste, o oslobodení mysle od obsedantných obáv a pochybností o sebe.

# DÔVODY PRE NÍZKE SEBAVEDOMIE

- Gény a temperament
- Životné skúsenosti
- Trauma
- Rodičovský štýl
- Šikanovanie, obťažovanie a ponižovanie
- Pohlavie, rasa a sexuálna orientácia
- Prehnané očakávania
- Tvrdé sebahodnotenie
- Zaujatosť strachom
- Nedostatok skúseností
- Nedostatok zručností
- Svet okolo nás



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

# VÝHODY ZLEPŠENÉHO SEBAVEDOMIA

- Menej strachu a úzkosti
- Väčšia motivácia
- Väčšia odolnosť
- Vylepšené vzťahy
- Silnejší zmysel pre autentické ja
- Vyššia celková pohoda



# STUPNICA SEBAVEDOMIA

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)

TERAZ, KEĎ STE LEPŠIE POCHOPILI, ČO SEBAVEDOMIE JE A ČO NIE JE A PREČO NA ŇOM ZÁLEŽÍ, POZÝVAME VÁS, ABY STE SI URČILI SVOJ VLASTNÝ VÝCHODISKOVÝ BOD VYPLNENÍM KRÁTKEJ STUPNICE SEBAVEDOMIA.  
(UVEDENÉ V PRÍLOHE)

# ZOZNAM ŽIVOTNÝCH ZMIEN



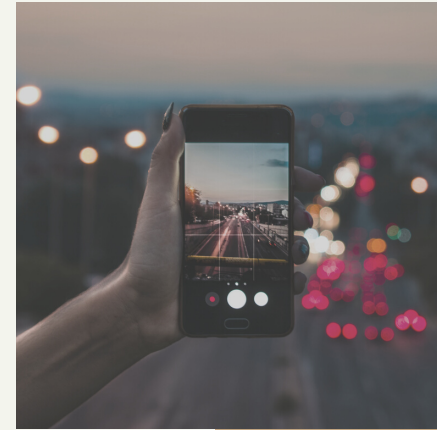
***Zvážte, čo by ste robili, keby ste mali väčšiu sebadôveru a napíšte si „Zoznam zmien života“.***

***Keď si vybudujem skutočnú dôveru.....***

- Tu je niekoľko spôsobov, ako budem konať inak:
- Tu je niekoľko spôsobov, ako sa k ostatným správam inak:
- Tu je niekoľko spôsobov, ako sa k sebe správať inak:
- Tu sú niektoré osobné vlastnosti a silné stránky charakteru, ktoré budem rozvíjať a demonštrovať ostatným:
- Tu je niekoľko spôsobov, ako sa budem správať inak vo vzťahoch týkajúcich sa práce, vzdelávania, športu alebo voľného času:
- Tu je niekoľko dôležitých vecí, za ktorými budem stáť:
- Tu je niekoľko aktivít, ktoré začnem alebo ich budem robiť viac:
- Tu je niekoľko cieľov, na ktorých budem pracovať:
- Tu je niekoľko krokov, ktoré podniknem na zlepšenie svojho života:



# Akčné položky



Tu je niekoľko konkrétnych krokov, ktoré môžete podniknúť na implementáciu ponaučení a nápadov, ktoré ste sa doteraz naučili:

**1. Zapíšte si obľúbený citát o sebavedomí a vložte ho na miesto, kde ho často uvidíte.**

**2. Pozrite si video na YouTube o niekom, koho obdivujete a z ktorého vyžaruje sebadôvera.**

**3. Skúste si na deň alebo dokonca týždeň oddýchnuť od sociálnych sietí. Pozrite sa, či chuť porovnávať sa s ostatnými začína trochu ustupovať.**



## HOVORME O ČINOCH A HODNOTÁCH (A ÚSPECHU)



AK CHCEME ČO NAJVÄČŠIU ŠANCU NA  
DOSIAHNUTIE NAŠICH CIEĽOV, MALI BY SME SI  
NAJPRV UJASNIŤ NAŠE HODNOTY. PREČO? TU SÚ  
TRI DÔVODY:



**1. HODNOTY NÁM DÁVAJÚ  
INŠPIRÁCIU A MOTIVÁCIU  
VYTRVAŤ, ROBIŤ TO, ČO JE  
POTREBNÉ UROBIŤ, AJ KEĎ  
JE TO ŤAŽKÉ.**

**3. HODNOTY NÁM  
POSKYTUJÚ  
NAPLNENIE, KEĎ  
SMERUJEME K NAŠIM  
CIEĽOM.**

**2. HODNOTY NÁM  
POSKYTUJÚ NÁVOD. SÚ  
AKO KOMPAS: VEDÚ  
NAŠE CESTY, DÁVAJÚ  
NÁM SMER A UDRŽUJÚ  
NÁS NA CESTE. AK  
SLEDUJEME CIELE,  
KTORÉ NIE SÚ V SÚLADE  
S NAŠIMI ZÁKLADNÝMI  
HODNOTAMI, TAKMER  
VŽDY TO VEDIE K  
SKLAMANIU A  
NESPOKOJNOSTI.**

# HODNOTY

## EXERCISE 1

Select top 6 values from the provided list.

### Cvičenie č. 1

Vyber si 6 najlepších hodnôt z Listu hodnôt, ktorý je súčasťou prílohy

## EXERCISE 2

With your core values being selected, please set up your goal by answering the following question: If you had the confidence to fully live your values in your career, what kind of work would you be doing? What kinds of opportunities would you accept? Set some specific, realistic, and value-driven goals.

Using the same logic, you may set goals for relationships, parenting, family, community, health and life enjoyment.

### CVIČENIE Č. 2

PO VÝBERE VAŠICH ZÁKLADNÝCH HODNÔT SI NASTAVTE SVOJ CIEĽ ZODPOVEDANÍM NASLEDUJÚCEJ OTÁZKY. AK BY STE MALI ISTOTU, ŽE VO SVOJEJ KARIÉRE BUDETE NAPLNO ŽIŤ SVOJE HODNOTY, AKÚ PRÁCU BY STE ROBILI? AKÉ PRÍLEŽITOSTI BY STE PRIJALI? STANOVIŤ SI NEJAKÉ KONKRÉTNE, REALISTICKÉ A HODNOTOVO ORIENTOVANÉ CIELE. POMOCOU ROVNAKEJ LOGIKY SI MÔŽETE STANOVIŤ CIELE PRE VZŤAHY, RODIČOVSTVO, RODINU, KOMUNITU, ZDRAVIE A RADOŠŤ ZO ŽIVOTA.

# ÚSPECH

- Naša spoločnosť vo všeobecnosti definuje z hľadiska dosahovania cieľov: dobrá práca, dobrý plat, pekný dom atď.
- Tento pohľad na úspech nás nevyhnutne vtiahne do života zameraného na cieľ, kde sa vždy snažíme dosiahnuť ďalší cieľ.
- Táto populárna predstava úspechu vytvára krehkú sebaúctu. Vysoko úspešní ľudia si často vytvoria silný pozitívny sebaobraz založený na ich výkone. Pokiaľ podávajú dobré výkony, majú vysoké sebavedomie. Ale akonáhle ich výkon klesne, klesá aj ich sebavedomie. Od „vítaza“ k „porazenému“.
- Uvažujme o radikálne odlišnej definícii úspechu: Úspech je žiť podľa svojich hodnôt.

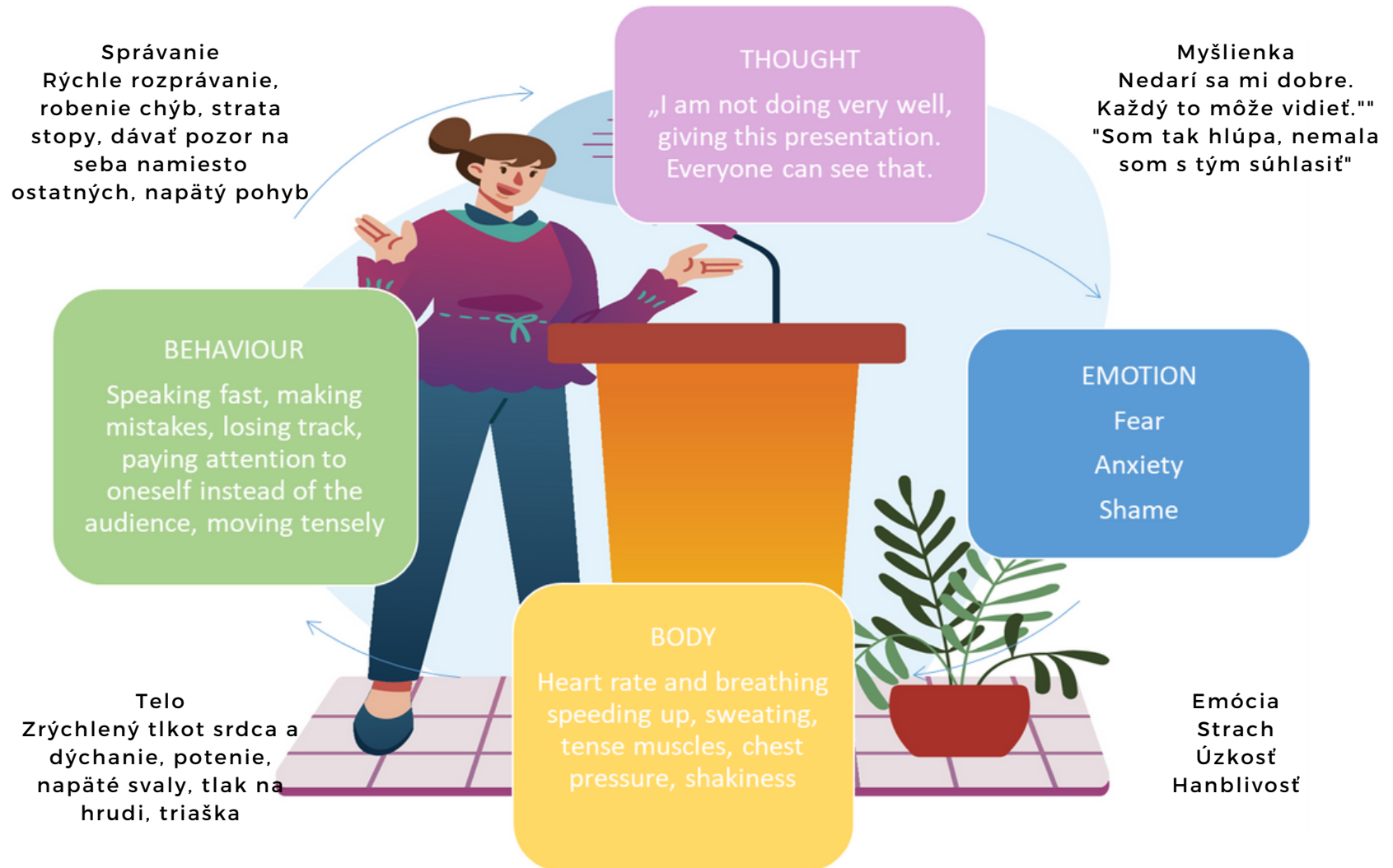
# MYŠLIENKY



- TERAZ, KEĎ STE SI STANOVILI NEJAKÉ CIELE ZALOŽENÉ NA HODNOTE, Povedzme si o nástrojoch, ktoré budete potrebovať, aby ste sa k nim dostali.
- NÍZKE SEBAVEDOMIE JE ČASTO ZALOŽENÉ NA NEUŽITOČNÝCH ALEBO NEPRAVDIVÝCH INTERPRETÁCIÁCH SITUÁCIE. TIETO INTERPRETÁCIE SÚ NAŠE MYŠLIENKY - SLOVÁ ALEBO OBRAZY, KTORÉ PRECHÁDZAJÚ NAŠOU MYSĽOU.
- MNOHÍ Z NÁS NEUSTÁLE BOJUJÚ S NEGATÍVNÝM MYSLENÍM. NAŠE ZAUJATIE TÝM NAJHORŠÍM SCENÁROM SA STÁVA SEBANAPLŇUJÚCIM SA PROROCTVOM, KTORÉ ZNIŽUJE NAŠE SEBAVEDOMIE A BRÁNI NÁM ROBIŤ TO NAJLEPŠIE.



# AKO MYŠLIENKY OVPLYVŇUJÚ NAŠE EMÓCIE, TELESNÉ POCITY A SPRÁVANIE



# KOGNITÍVNE SKRESLENIA

- SKRESLENÁ MYŠLIENKA ALEBO KOGNITÍVNE SKRESLENIE - A JE ICH VEĽA - JE PREHNANÝ VZOREC MYSLENIA, KTORÝ NIE JE ZALOŽENÝ NA FAKTOCH. TO VÁS NÁSLEDNE VEDIE K TOMU, ŽE SA NA VECI POZERÁTE NEGATÍVNEJŠIE, NEŽ V SKUTOČNOSTI SÚ.
- 
- INÝMI SLOVAMI, KOGNITÍVNE SKRESLENIA SÚ VAŠA MYSEĽ, KTORÁ VÁS PRESVIEDČA, ABY STE VERILI NEGATÍVNÝM VECIAM O SEBE A VAŠOM SVETE, KTORÉ NEMUSIA BYŤ NEVYHNUTNE PRAVDIVÉ.
- 
- HRAJÚ ÚLOHU PRI UDRŽIAVANÍ NIŽŠIEHO SEBAVEDOMIA. AKO SME VIDELI, NAŠE MYŠLIENKY MAJÚ VEĽKÝ VPLYV NA TO, AKO SA CÍTIME A AKO SA SPRÁVAME. KEĎ TIETO NEGATÍVNE MYŠLIENKY POVAŽUJETE ZA FAKTY, MÔŽETE SA VIDIEŤ A KONAŤ SPÔSOBOM ZALOŽENÝM NA CHYBNÝCH PREDPOKLADOCH
- 
- ROBÍME ICH VŠETCI A JE VEĽMI UŽITOČNÉ ZAČAŤ SI ICH VŠÍMAŤ. KEĎ SI TO VŠIMNEME, MÔŽEME ICH PRESTAŤ ROBIŤ. MÔŽETE SA NAUČIŤ IDENTIFIKOVAŤ KOGNITÍVNE SKRESLENIA, ABY STE VEDELI, KEDY SI S VAMI VAŠA MYSEĽ ROBI TRIKY. POTOM MÔŽETE PREFORMULOVAŤ A PRESMEROVAŤ SVOJE MYŠLIENKY TAK, ABY MALI MENŠÍ NEGATÍVNY VPLYV NA VAŠU NÁLADU A SPRÁVANIE - A Z DLHODOBÉHO HĽADISKA - NA VAŠU SEBADÔVERU.

# KOGNITÍVNE SKRESLENIA



## NAJČASTEJŠIE KOGNITÍVNE SKRESLENIA

- ČIERNOBIELE MYSLENIE (VŠETKO ALEBO NIČ)
- PREHNANÉ ZOVŠEOBECŇOVANIE
- KATASTROFIZÁCIA
- ZĽAVNENÉ KLADY
- UNÁHLENÉ ZÁVERY
- VYHLÁSENIA „MAL BY“.
- EMOCIONÁLNE ZDÔVODNENIE
- OBVIŇOVANIE





# AKO S NIMI ZAOBCHÁDZAŤ...

## 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.

### Cvičenie 1\_

Teraz, keď poznáte kľúčové typy kognitívnych skreslení, zistite, či ich dokážete rozpoznať vo svojom vlastnom myslení

1. vyberte si jeden zo svojich cieľov
2. zamyslite sa nad procesom naháňania sa za týmto cieľom a uveďte všetky negatívne myšlienky a predpovede, ktoré vás napadnú
3. preskúmať každú myšlienku a zistiť, či zapadá do jednej alebo viacerých kategórií kognitívneho skreslenia







# AKO S NIMI ZAOBCHÁDZAŤ...

Alternatívne cvičenie:

spomeňte si na nedávnu udalosť, ktorá narušila vašu dôveru, a zapíšte si, aké myšlienky ste mali pri interpretácii tejto udalosti. Všimli ste si nejaké kognitívne skreslenia? Ako tieto myšlienky ovplyvnili vaše emócie, vaše telesné pocity a vaše správanie?

## 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?



# NEGATÍVNE VZORCE MYSLENIA



Preformulujte negatívnu samomluvu: niekedy stačí položiť si otázku, či je negatívna myšlienka realistická, aby ste ju rozobrali. Tento prístup funguje obzvlášť dobre s myšlienkami na výsledky. Ak očakávate neúspech, zvyčajne sa môžete prinútiť vidieť, že úspech je tiež možný.



•Chcete si položiť otázku: „Je táto myšlienka užitočná?“ Pomáha vám pri dosahovaní vašich cieľov alebo vás brzdí? Ak to nepomôže, pokúste sa preformulovať myšlienku pozitívnym spôsobom. Presnejšie povedané, keď máte negatívnu myšlienku, predstavte si, čo by na to povedal priateľ alebo múdry mentor.

# NEGATÍVNE MYŠLIENKY

TIETO TECHNIKY VÁM MÔŽU POMÔČŤ ZBAVIŤ SA  
NEGATÍVNA MYŠLIENKA

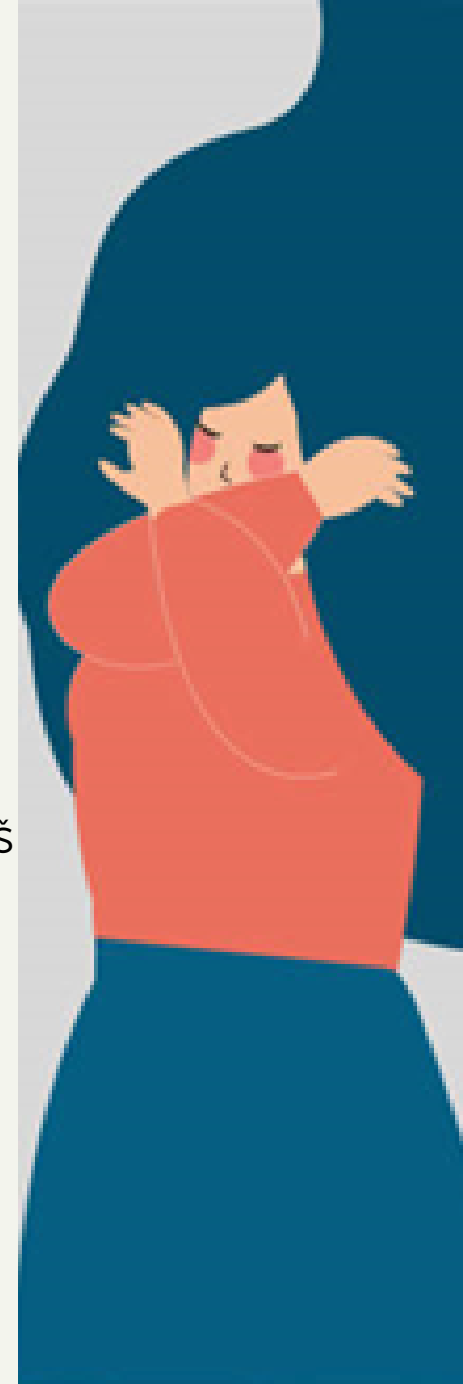
OZNAČTE SVOJE MYŠLIENKY. NAMIESTO TOHO, ABY STE POVEDALI „SOM PORAZENÝ.“ POVEDZTE: „MYSLÍM SI, ŽE SOM PORAZENÝ.“ ALEBO „MOJA MYSEĽ SI MYSLÍ, ŽE...“

NECHAJTE MYŠLIENKY ODPLÁVAŤ. KAŽDÚ NEGATÍVNU MYŠLIENKU SI PREDSTAVUJETE AKO BALÓN A PREDSTAVUJETE SI, ŽE SA VZNÁŠA HORE, HORE A PREČ.

ĎAKUJEM SVOJEJ MYSLI. NEBOJUJTE S MYŠLIENKOU, JEDNODUCHO SI JU VŠIMNITE A POMYSLITE SI: „ĎAKUJEM, MYSEĽ. ĎAKUJEM, ŽE SA MA SNAŽÍŠ UDRŽAŤ V BEZPEČÍ.“

SPIEVAJTE SVOJE MYŠLIENKY: SKÚSTE SPIEVAŤ SVOJE NEGATÍVNE MYŠLIENKY, SKÚSTE PRIDAŤ VTIPNÉ HLASY A UVIDÍTE, ČO SA STANE S NÁBOJOM MYŠLIENKY.

UPOKOJTE SVOJHO VNÚTORNÉHO KRITIKA: POMENUJTE SVOJHO VNÚTORNÉHO KRITIKA, NEZABUDNITE, ŽE VÁŠ KRITIK MÁ DOBRÉ ÚMYSLY (SNAŽÍ SA VÁS OCHRÁNIŤ), PRIPOMEŇTE SVOJMU VNÚTORNÉMU KRITIKOVI, ŽE VEĽAKRÁT SA VECI VYVINÚ DOBRE.



# AKČNÉ POLOŽKY

- Povedzte niekomu blízkeму, že sa snažíte prerámcovať svoje negatívne myšlienky. Požiadajte ich, aby vám dali jemne vedieť, keď vás pristihnú, ako vyjadrujete sebazničujúce stanovisko.
- 
- Zamyslite sa nad časom, keď ste mali veľa negatívnych predpovedí o tom, ako niečo dopadne, a potom to dopadlo dobre. Držte sa tohto príbehu, keď nabudúce vašu myseľ zaplavia obavy z budúcej udalosti.
- 
- Niektorým ľuďom pomáha fyzicky sa zbaviť negatívnych myšlienok. Zapište si negatívnu myšlienku na kúsok papiera, potom ho rozstrihnite a vyhoďte do koša alebo opatrne spálite.

# VŠÍMAVOŠŤ

- PREJDIME K ĎALŠIEMU NÁSTROJU, KTORÝ VÁS PRIVEDIE BLIŽŠIE K SEBAVEDOMIU
- 
- AK CHCETE NIEČO UROBIŤ DOBRE, MUSÍTE BYŤ PSYCHOLOGICKY PRÍTOMNÍ. MUSÍTE BYŤ ZAPOJENÍ DO TOHO, ČO SA DEJE
- 
- LEN KEĎ NIEČO ROBÍME DOBRE, JE PRAVDEPODOBNÉ, ŽE SA BUDEME CÍTIŤ SEBAVEDOMÍ. ALE JE TAKMER NEMOŽNÉ UROBIŤ NIEČO DOBRE, AK SA NEVENUJEME TOMU, ČO ROBÍME.
- 
- AK CHCEME ZO SVOJHO ŽIVOTA VYŤAŽIŤ MAXIMUM, MUSÍME BYŤ PLNE PRÍTOMNÍ: VEDOMÍ, POZORNÍ A ZAPOJENÍ DO TOHO, ČO SA DEJE.
- 
- ZAHŔŇA TO ZRUČNOSŤ VŠÍMAVOSTI: SPOJENIE SO SVETOM PROSTREDNÍCTVOM VŠÍMANIA SI TOHO, ČO MÔŽEME VIDIEŤ, POČUŤ, DOTKNÚŤ SA CHUTI A ČUCHU.





# AKTIVITY PRE VŠÍMAVOSTI

- RIADENÉ VEDOMÉ DÝCHANIE  
(POKYNY SÚ V PRÍLOHE)
- ĎALŠIE TIPY NA AKTIVITY VŠÍMAVOSTI:
  - ZAPOJENIE SA DO RANNEJ RUTINY
  - VEDOMÁ SPRCHA, DÔSLEDNÉ ČISTENIE ZUBOV
  - ZAPOJENIE SA DO PRÁCE
  - ŽEHLENIE – VŠÍMAJTE SI VÔŇU ZOHRIATEHO OBLEČENIA, ZVUK PARY, TEPLU, ŠTRUKTÚRU A FARBU OBLEČENIA, SVOJE POHYBY, POLOHU TELA
  - ZAPOJENIE SA DO PRÍJEMNEJ ČINNOSTI



**VŠIMNITE SI TVAR, FARBU, TEXTÚRU, VEĽKOSŤ, VÔŇU RÔZNYCH JEDÁL, AK NIEKOHO OBJÍMATE, VŠIMNITE SI POCITY VO SVOJOM TELE A SPÔSOB, AKÝM SA NACHÁDZATE, A ČO ROBIETE S AMRS A REAKCIE V TVÁRI A TĚLO SVOJHO MILOVANÉHO.**

# PRIJATIE

- PRIJATIE MÔŽE BYŤ SPOČIATKU ŤAŽKÉ POCHOPIŤ. ALE AKONÁHLE POCHOPÍTE, ČO PRIJATIE SKUTOČNE ZNAMENÁ, BUDE TO MAŤ OBROVSKÝ ROZDIEL V TOM, AKO BUDETE POSTUPOVAŤ – NIELEN VO VAŠEJ SNAHE O VÄČŠIU DÔVERU, ALE VO VŠEOBECNOSTI VO VAŠOM ŽIVOTE.
- NAJLEPŠÍ SPÔSOB, AKO POCHOPIŤ PRIJATIE, JE ZAMYSLEŤ SA NAD TOUTO ROVNICOU:

SUFFERING = PAIN x RESISTANCE

**Utrpenie = bolesť x odolnosť**



# PRIJATIE

- ODPOR JE TO, ČO V NÁS VYVOLÁVA PANIKU, ÚZKOSŤ, NESÚSTREDENOSŤ A VÄČŠIU PRAVDEPODOBNOŠŤ, ŽE POČAS PREZENTÁCIE UROBÍME CHYBY
- ČASTO NEMÔŽEME KONTROLOVAŤ BOLEŠŤ ČASTI ROVNICE. ŽIVOT SA DEJE. TO, ČO ZVYČAJNE MÔŽEME OVPLYVNIŤ, JE NAŠA REAKCIA NAŇ. TÝM, ŽE NA SEBA NEBUDEME NABERAŤ BOLEŠŤ S ODPOROM, BUDEME MAŤ MENEJ UTRPENIA.
- PROTIED NA ODPOR JE PRIJATIE.

JEDNÝM Z KROKOV K ROZVOJU TRVALÉHO SEBAVEDOMIA JE NÁCVIK AKCEPTOVANIA – NAŠICH SILNÝCH STRÁNOK, NAŠICH SLABOSTÍ A NÁS SAMÝCH.  
UKÁŽEME VÁM AKO.

# PRIJATIE

- ODPOR NEPRICHÁDZA LEN VTEDY, KEĎ V ŽIVOTE ČELÍME BOLESTI. MNOHÍ Z NÁS ODOLÁVAJÚ KOMPLIMENTOM A ŠŤASTIU, PRETOŽE SI JEDNODUCHO NEMYSLÍME, ŽE SI ICH ZASLÚŽIME.
- NAJMÄ ŽENY MAJÚ ČASTO ODPOR K UZNANIU SVOJICH PREDNOSTÍ
- PRIJATIE SVOJICH SILNÝCH STRÁNOK NIE JE O BUDOVANÍ SEBA V POROVNANÍ S OSTATNÝMI. NEMUSÍTE SI HOVORIŤ, ŽE STE NAJLEPŠÍ PODNIKATEĽ, MANŽELKA ALEBO MATKA. NAMIESTO TOHO SA SNAŽÍTE ZNÍŽIŤ UTRPENIE VO SVOJOM ŽIVOTE ZNÍŽENÍM ODPORU.
- PRETO PREJDEME K UZNANIU VAŠICH SILNÝCH STRÁNOK:

# PRIJATIE: ROZPOZNANIE SILNÝCH STRÁNOK

- KOMPLIMENTY, KTORÉ SOM DOSTAL:
- VÝZVY, KTORÉ SOM PREKONAL:
- DÔLEŽITÚ ÚLOHU, KTORÚ SOM SPLNIL:
- DÔLEŽITÁ ÚLOHA, KTORÚ SOM RIEŠIL:
- ZRUČNOSTI, KTORÉ RÁD POUŽÍVAM BEZ OHĽADU NA ÚLOHU:
- RAZ SOM POMOHOĽ NIEKOMU INÉMU:



# PRIJATIE: AKCEPTOVANIE VAŠICH SILNÝCH STRÁNK



- MNOHO ĽUDÍ JE VYCHOVÁVANÝCH K PRESVEDČENIU, ŽE AKCEPTOVAŤ NAŠE SILNÉ STRÁNKY ZNAMENÁ BYŤ HRDÍ. MOŽNO VIETE, ŽE JE NIEČO, V ČOM STE DOBRÍ, ALE V SKUTOČNOSTI SI NEMYSLÍTE, ŽE JE TO VEĽKÝ PROBLÉM ALEBO ŽE BY TO NIEKTO DOKÁZAL.
- 
- SEBADÔVERA NIE JE TO ISTÉ AKO AROGANCIA. JE TO VEDOMIE, ŽE MÔŽETE AJ NAĎALEJ KONAŤ V SÚLADE SO SVOJIMI HODNOTAMI, BEZ OHĽADU NA TO, ČO VÁM ŽIVOT PRINESIE.
- 
- JE V PORIADKU VYHRIEVAŤ SA VO SVOJICH ÚSPECHOCH, AJ KEĎ JE TO LEN NA CHVÍĽU. AK STE NIEKTO, KTO MÁ PROBLÉM AKCEPTOVAŤ MILÉ SLOVÁ DRUHÝCH, NACVIČTE SI JEDNODUCHÉ „ĎAKUJEM“, KEĎ VÁM NABUDÚCE NIEKTO ZLOŽÍ KOMPLIMENT. NIELEN, ŽE SA BUDETE CÍTIŤ LEPŠIE, ALE AJ OSTATNÝM UROBÍTE DOBRÝ POCIT TÝM, ŽE ICH NEODMIETNETE, KEĎ SA BUDÚ SNAŽIŤ ROZPOZNAŤ VAŠE SILNÉ STRÁNKY.



# PRIJATIE: SLABÉ STRÁNKY A NEDOKONALOSTI

## KAŽDÝ MÁ SLABINY.



- Jednou z najťažších vecí na ich prijatí je súhlasiť s myšlienkou, že by ich mohli vidieť iní ľudia. Niekedy žijeme v strachu, že keby nás ostatní skutočne videli – naše boje, naše chyby, zlyhania – odmietli by nás.
- Výskum ukazuje, že opak je pravdou. Zraniteľnosť je spôsob, akým sa spájate s ostatnými. Keď ľudia vidia, že máte obavy, strach, neporiadok alebo chyby, majú tendenciu cítiť veľkú úľavu a dajú vám vedieť, že aj oni sú.
- Vzdať sa hanby a vlastniť fakt, že nie ste dokonalý, môže byť celkom oslobodzujúce.
- Ak na sebe vnímate chybu, ktorá vám spôsobuje veľkú hanbu, zvážte zdieľanie s niekým, komu dôverujete. Pravdepodobne zistíte, že schopnosť žiť svoj život autenticky vás zbaví bremena a privedie vás bližšie k ľuďom okolo vás.

# PRIJATIE: IDENTIFIKUJTE SVOJE VÝZVY

- SLABÉ STRÁNKY, KTORÝCH SOM SI VEDOMÝ:
- ČO MA S NAJVÄČŠOU PRAVDEPODOBNOSŤOU PRINÚTI VZDAŤ SA?
- ČO MA ZNOVA A ZNOVA PODRAZÍ?
- ČO MI BRÁNI NAPREDOVAŤ?
- DOSTAL SOM SPÄTNÚ VÄZBU, KTORÁ MÔŽE NAZNAČOVAŤ SLABINU:
- AKÝM ROLÁM SA VYHÝBAM?



# PRIJATIE: ODPUSTITE SI



- DÔVERA SI VYŽADUJE AKCIU A NIEKTORÉ Z VAŠICH AKCIÍ SA NEVYHNUTNE PREPADNÚ. TO, ČO POTOM POTREBUJETE, JE ODPUSTIŤ SI.
- NIČ NA VAŠOM VZHĽADE, VAŠOM RODIČOVSTVE, VAŠOM KARIÉRNOM ÚSPECHU ANI NIČOM INOM BY VÁS NEMOHLO UROBIŤ NEHODNÝMI LÁSKY.
- PRIJATIE SKUTOČNOSTI, ŽE BUDETE ROBIŤ CHYBY, NEZNAMENÁ, ŽE SA PRESTANETE ZODPOVEDAŤ. NAMIESTO TOHO VÁM TO VYČISTÍ MYSEĽ, ABY STE PODNIKLI ZMYSLUPLNÉ KROKY. AK NIEKOMU UBLÍŽITE SVOJOU CHYBOU, ZNAMENÁ TO, ŽE SA OSPRAVEDLNÍTE A NAPRAVÍTE.
- KEĎ NESTRÁVITE DNI POSADNUTOSŤOU TÝM, ČO STE UROBILI ZLE, JE TIEŽ PRAVDEPODOBNEJŠIE, ŽE NÁJDETE KREATÍVNE ALEBO INOVATÍVNE RIEŠENIA PROBLÉMU. ČO JE VŠAK DÔLEŽITEJŠIE, BUDETE CÍTIŤ VIAC POKOJA.



# PRIJATIE: PRECVIČ SÚCIT SO SEBOU SAMÝM

**SÚCIT SO SEBOU SAMÝM SÚ TRI DÔLEŽITÉ ZLOŽKY:**

**VŠÍMAVOSŤ: JEDNODUCHO BYŤ SI VEDOMÝ TOHO, ŽE VÁS BOLÍ A  
POTREBUJETE POZORNOSŤ**

**LÁSKAVOSŤ: POSKYTNITE SI ROVNAKÉ POHODLIE A  
POVZBUDENIE, AKÉ BY STE MALI DOBRÝ PRIATEĽ ALEBO MALÉ  
DIEŤA**

**UVEDOMENIE SI, ŽE NIE STE SAMI: MNOHO ĎALŠÍCH ĽUDÍ MÁ  
PODOBNÉ SKÚSENOSTI. NEJDE O MINIMALIZÁCIU VAŠEJ  
OSOBNEJ SITUÁCIE, ALE O TO, ABY STE VEDELI, ŽE ŤAŽKÉ ČASY  
SÚ SÚČASŤOU ĽUDSKÉHO STAVU**





# SEBAPRIJATIE



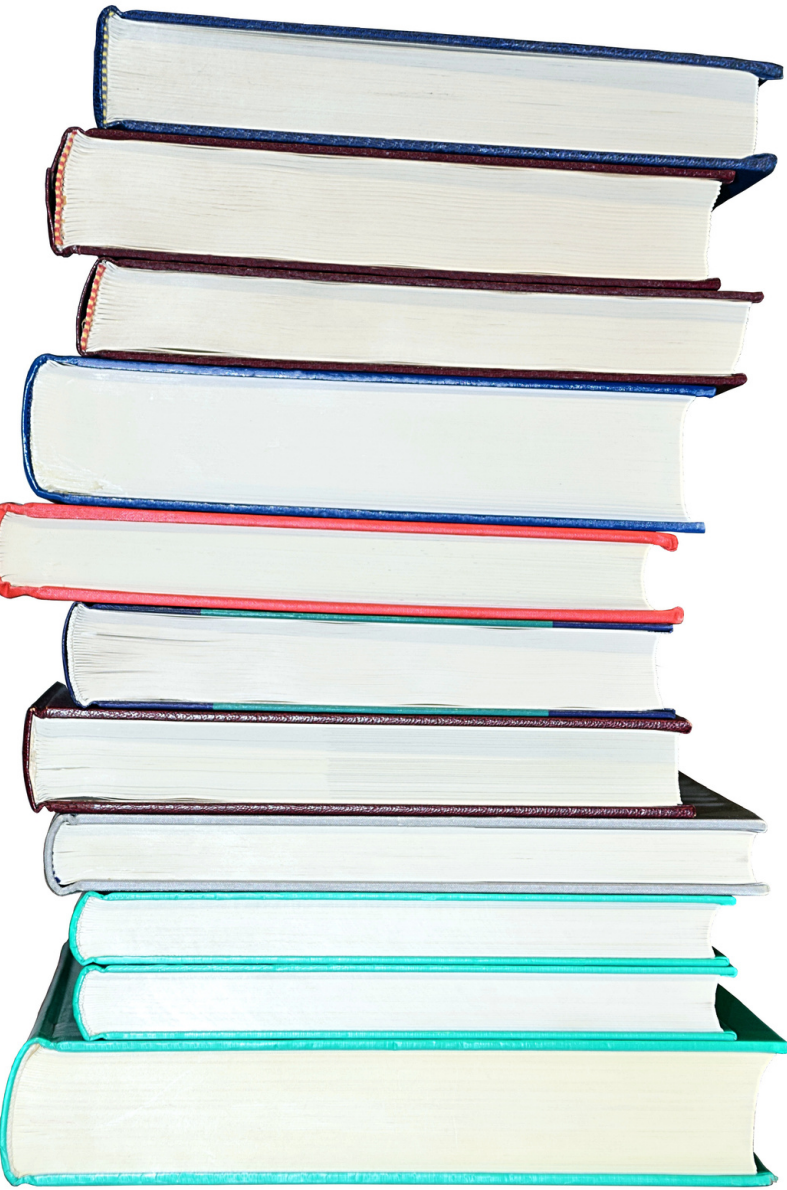
- ABY SME IŠLI ZA SVOJIMI CIEĽMI A ŽILI SEBAVEDOMÝ ŽIVOT, POTREBUJEME SEBALÁSKU.
- 
- SEBAPRIJATIE A SEBALÁSKA JE PROCES A TREBA ZAČAŤ TAM, KDE SME. NIE KAŽDÝ Z NÁS SA BUDE MILOVAŤ HNEĎ NA ZAČIATKU, A TO JE V PORIADKU.
- 
- SEBAPRIJATIE JE JEDNÝM Z NAJVĎAČNEJŠÍCH PRINCÍPOV, KTORÉ SI MÔŽETE VO SVOJOM ŽIVOTE OSVOJIŤ, A POSLŮŽI AKO ZÁKLAD PRE ZVYŠOK SEBADÔVERY.

# ZÁVER - ČO SI Z TOHTO MODULU ODNIEŠŤ?

- NA PRVOM MIESTE SÚ ČINY DÔVERY, NESKÔR PRÍDU POCITY DÔVERY.
- 
- PRIPRAVTE SA A CVIČTE.
- 
- PAMÄTAJTE NA SVOJE HODNOTY. SKUTOČNÝ ÚSPECH JE ŽIŤ PODĽA NICH.
- 
- NEGATÍVNE MYŠLIENKY SÚ NORMÁLNE. NEBOJUJTE S NIMI, ZNEŠKODNITE ICH.
- 
- PREFORMULUJTE SVOJU NEGATÍVNU SAMOMLUVU.
- 
- POZORUJTE PRÍTOMNÝ OKAMIH.
- 
- KLÚČOM K ŠPIČKOVÉMU VÝKONU JE ÚPLNÉ ZAPOJENIE SA DO ÚLOHY.
- 
- POZNAŤ SVOJE SILNÉ STRÁNKY, POZNAŤ SVOJE SLABÉ STRÁNKY.
- 
- PRECVIČUJTE SI PRIJATIE A SÚCIT SO SEBOU SAMÝM.

# ZDROJE A ĎALŠIE ČÍTANIE

- Sebaúcta: Osvedčený program kognitívnych techník na hodnotenie, zlepšovanie a udržiavanie vlastnej sebaúcty od Matthew McKay, Ph.D. a Patrick Fanning
- 
- Pracovný zošit Sebadôvera: Sprievodca prekonaním pochybností a zlepšením sebaúcty od Barbary Markway, PhD a Celie Ampel
- The Confidence Gap: From Fear to Freedom od Russa Harrisa
- Pracovný zošit sebalásky pre ženy: Uvoľnite sebadôveru, vybudujte si súcit so sebou samým a prijmite, kto ste (Pracovné zošity svojpomoci pre ženy) od Mega Logan, MSW, LCSW





# PROJEKT WOBIS

Posilnenie vidieckých  
ženských združení  
ako šanca pre rast  
podnikania žien

## INTERNETOVÁ STRÁNKA

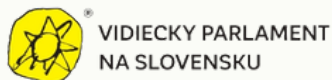
[www.wobis2022.eu](http://www.wobis2022.eu)

## FACEBOOKOVÁ STRÁNKA

WOBIS



# INFO



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

