

ODKRYJ SWOJĄ

WARTOŚĆ

E-WORKBOOK

Oto 7 filarów miłości do siebie (self-love)

1. *Samoświadomość (ang. self-awareness)* – **zdolność** rozpoznania, kim jesteś, jak wpływasz na świat i jak świat wpływa na ciebie.
2. *Eksploracja samego siebie (ang. self-exploration)* – odwaga do zdobywania wiedzy o sobie i o głosach, które cię tworzą.
3. *Troska o siebie (ang. self-care)* – **wysiłek** podjęty, by zadbać o twoją kondycję psychiczną i fizyczną.
4. *Poczucie własnej wartości (ang. self-esteem)* – wynik tego, jak **postrzegasz siebie**.
5. *Życzliwość do samego siebie (ang. self-kindness)* – umiejętność bycia **przyjaznym dla samego siebie**.
6. *Szacunek do siebie (ang. self-respect)* – stawanie w obronie **swoich interesów**.
7. *Rozwój osobisty (ang. self-growth)* – poszukiwanie nowych okazji, by zaktualizować swój potencjał.

„Self-love - najlepszy workbook” to propozycja skrojona na miarę naszych czasów: czerpie z najnowszych trendów psychoterapii, posiłkuje się badaniami nad samooceną, jest intymnym, osobistym dziennikiem, i co najważniejsze - dostarcza praktyczne materiały drukowane, zebrane w przyjaznym i nowoczesnym formacie. Mogą być one dodatkiem do domowej psychoterapii online, prowadzonej pod okiem specjalisty, czy posłużyć jako codzienny dziennik rozwojowy. Korzyści z wydania elektronicznego jest wiele - zdania w formie pisemnej pomagają nam zmierzyć się ze swoimi myślami, przekonaniem i schematami myślenia, niestety często nieuświadomionymi. „Wyciągnięcie” swoich myśli na światło dzienne, pomoże spojrzeć na nie z innej perspektywy, zapisanie ich i „opracowanie” - pomoże je przeformułować. Książka oparta jest na wydaniu papierowym: „**Odkryj swoją wartość - 170 kroków do życia w radości**”, autorstwa Judith Belmont - psycholog klinicznej i psychoterapeutki. Ponad 45 lat doświadczenia Judith Belmont, czyni książkę rzetelną, fachową, trafiająca w samo sedno!

Swoją wartość odkrywa się po drodze, a nie tylko u celu podróży. Życzymy ci nadziei, zaangażowania, optymizmu, rozwoju i zdrowienia, byś mógł szczerze pokochać siebie, a dzięki temu - swoje życie.

Jesteś tego wart!

Zachęcamy do drukowania na użytek własny.

LEVYZ BOOKS®

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Wydanie zabezpieczone podwójnym znakiem wodnym. Zgodnie z ustawą o prawie autorskim i prawach pokrewnych, rozpowszechnianie plików pobranych w internecie zagrożone jest karą: grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat 2, a w przypadku działania w celu osiągnięcia korzyści majątkowej do lat 3.

Tytuł oryginału:

Embrace your greatness.

50 ways do build unshakable self-esteem

Tłumaczenie: Dorota Szatkowska-Jaskuła

Redakcja: Kinga Rak

Korekta: Od słowa do słowa

Projekt okładki: Fuzz Studio

Skład i łamanie: Studio Karandasz

Projekt workbooka: Agencja Reklamowa CP-Print

Copyright © 2019 by Wydawnictwo Levyż

Copyright © 2019 by Judith Belmont

All rights reserved

Gdańsk 2020

Published by special arrangement with

New Harbinger Publications, Inc.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy.

Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło, a kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl

Księgarnia internetowa

www.levyz.pl

ISBN: 978-83-66633-05-6

SPIIS TREŚCI

Wstęp	10
-------------	----

CZEŚĆ I

ODKRYJ SWOJĄ WARTOŚĆ	13
-----------------------------------	-----------

1. Zmierz swoją samoocenę	15
2. Zrozum, jak ważna jest samoocena	18
3. Bezwarunkowo uwierz w siebie	21
4. Poznaj nowy język emocji, by podnieść swoją samoocenę	24
5. Zamieszkać w „Krainie Dość-Dobrego”	29

CZEŚĆ II

ZAAKCEPTUJ SWOJE NIEDOSKONAŁOŚCI	32
---	-----------

6. Perfekcjonizm	34
7. Uciszyć wewnętrznego krytyka	38
8. Pozwól sobie na porażki	41
9. Postaw się wewnętrznemu tyranowi	44
10. Zrezygnuj z tego, kim „powinieneś być”	48

CZEŚĆ III

ODKRYJ ZDROWE MYŚLENIE	53
-------------------------------------	-----------

11. Oddziel myśli od uczuć	54
12. Zapanuj nad swoimi myślami	57
13. Rozpoznaj zniekształcenia poznawcze	59
14. Odkryj swoje kluczowe irracjonalne przekonania	62
15. Pozbądź się automatycznych negatywnych myśli	65

CZEŚĆ IV

WYKORZYSTAJ SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ	69
---	-----------

16. Wybacz	70
17. Nie żałuj wyborów	74
18. Przejdź od „dlaczego?” do „co dalej?”	78
19. Zastosuj model pięciu etapów żałoby	82
20. Odkryj potraumatyczny wzrost	87

CZEŚĆ V

ODKRYJ WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE	90
--	-----------

21. Znajdź współczucie dla samego siebie	91
--	----

22. Wybacz sobie, na miłość boską!.....	94
23. Skończ ze wstydem	97
24. Pozwól sobie na kruchość	102
25. Kultuwuj dobroć dla siebie	107

CZEŚĆ VI

ODKRYJ UWAŻNOŚĆ 109

26. Bądź uważny każdego dnia.....	110
27. Praktykuj uważność, by zdystansować się od negatywnych myśli	113
28. Ćwicz akceptację.....	116
29. Zamień ruminacje na uważność	119
30. Miej umysł nowicjusza.....	121

CZEŚĆ VII

NAUCZ SIĘ DBAĆ O SIEBIE 124

31. Zostań swoim priorytetem.....	125
32. Bądź proaktywny	128
33. Zadbaj o harmonię ciała i umysłu	131
34. Wprowadź równowagę do swojego życia.....	136
35. Wyrób sobie małe nawyki prowadzące do trwałej zmiany	140

CZEŚĆ VIII

36. Naucz się asertywności	144
37. Panuj nad gniewem	148
38. Słuchaj aktywnie	151
39. Szanuj, a nie deprecjonuj siebie.....	156
40. Poznaj swoje podstawowe prawa	159

CZEŚĆ IX

ODKRYJ ZDROWE RELACJE 162

41. Zwalcz przymus szukania aprobaty.....	163
42. Zbuduj wspierające relacje	165
43. Traktuj innych z dobrocią i współczuciem.....	168
44. Podaruj sobie przebaczenie.....	170
45. Poświęć się celom większym od siebie.....	174

CZEŚĆ X

ODKRYJ RADOŚĆ ŻYCIA..... 176

46. Myśl pozytywnie i optymistycznie	177
47. Bądź wdzięczny.....	180
48. Stresuj się sensownie	185

49. Zmień nastawienie, a zmienisz swoje życie.....	187
50. Wzmocnij swoją odporność psychiczną.....	190
Na koniec	193
Bibliografia	194

„Wyjątkowo przydatna książka dla każdego, kto chce zbudować bardziej pozytywny i stabilny obraz siebie. Autorka uczy nie tylko uciszać wewnętrznego krytyka, akceptować swoją niedoskonałość, ale również rozwijać szczerze współczucie dla siebie i prowadzić pełne zaangażowania życie”.

Dr Matthew McKay, współautor
Poczucia własnej wartości

„Przystępny i skuteczny poradnik uczący krok po kroku, jak rozwijać poczucie własnej wartości oraz bezwarunkową samoocenę. Judith Belmont doskonale się wywiązuje ze swojego zadania, oferując praktyczne ćwiczenia, które każdemu otworzą drogę do szczęśliwszego i bardziej spełnionego życia”.

Dr Susanne Babel, autorka *Heal the Body,*
Heal the Mind

„*Odkryj swoją wartość* będzie świetnym uzupełnieniem literatury przedmiotu oraz terapii niskiej samooceny”.

Profesor Glenn R. Schiraldi, autor *Self-Esteem Workbook, The Resilience Workbook* i *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook*

„Judith Belmont napisała kolejną książkę, która trafia w samo sedno. *Odkryj swoją wartość* to arcydzieło pełne konkretnych sposobów budowania wiary w siebie. Książka jest przeznaczona dla osób, które miewają trudności z utrzymaniem wysokiej, zdrowej samooceny (czyli dla większości z nas). Autorka omawia dziesięć najważniejszych obszarów, które kształtują poczucie własnej wartości. Oferuje proste w użyciu i sprawdzone strategie, które pomagają dobrze poczuć się ze sobą i autentycznie odkryć swoją wartość. To doskonała lektura dla każdego, kto potrzebuje wsparcia w obszarze samooceny, perfekcjonizmu, negatywnych myśli, wpływu przeszłości na teraźniejszość, uważności, troski o siebie i dobroci dla siebie, asertywności, relacji z innymi ludźmi oraz miłości do siebie. Psychoterapeuci pokochają tę książkę i kilkadziesiąt technik, które mogą natychmiast zastosować z klientami”.

Debra Burdick, licencjonowana kliniczna pracownica społeczna, autorka *Mindfulness Skills Workbook for Clinicians and Clients, Mindfulness for Teens with ADHD, Mindfulness for Kids with ADHD, ADHD Non-Medication Treatments and Skills* oraz *Mindfulness for Kids Card Deck*

„*Odkryj swoją wartość* zawiera praktyczne wskazówki podane w formie prostych i przyjaznych ćwiczeń na podniesienie samooceny. Bezpośredni ton Judith wciąga w lekturę i zachęca do wykonywania zadań. Pytania na koniec każdego podrozdziału dają materiał do przemyśleń i dodatkowo wzmacniają przekaz. Najbardziej podobało nam się dwunaste ćwiczenie: wpuszczenie kropli barwnika do szklanki wody, by zobaczyć, jak jedna negatywna myśl potrafi zmienić perspektywę. *Odkryj swoją wartość* to świetny poradnik, który pomaga zarówno szybko się pozbierać, jak i wprowadzić trwałą zmianę”.

Kelly i Michelle Skeen, doktorzy psychologii,
autorzy *Just As You Are*

„*Odkryj swoją wartość* Judith Belmont to wyczerpujący poradnik budowania zdrowego poczucia własnej wartości, napisany z empatią i w przyjaznym formacie. Przedstawia dziesięć aspektów zdrowej samooceny, a następnie pomaga czytelnikowi odnieść je do siebie, oferuje szczegółowe wskazówki, jak ćwiczyć każdy zestaw umiejętności. To książka, po którą możesz sięgnąć w dowolnym momencie i zaczerpnąć trochę zdrowej wiedzy, bez przytłoczenia jej nadmiarem”.

Lisa M. Schab, licencjonowana kliniczna pracownica społeczna, prywatna psychoterapeutka oraz autorka *The Self-Esteem Workbook for Teens, Self-Esteem for Teens* i *The Self-Esteem Habit for Teens*

WSTĘP

Ta książka jest o tobie!

Z radością oddaję w twoje ręce poradnik odkrywania swojej wartości. Dzięki niemu nauczysz się rozpoznawać i usuwać umysłowe przeszkody na drodze do szczerzej miłości do siebie. Dowiesz się, jak się uwolnić od samokrytycznych myśli oraz zachowań, które sprawiają, że stoisz w miejscu, pokonany i przytłoczony. Napisałam tę książkę, ponieważ doszłam do wniosku, że za większością codziennych problemów stoi niska samoocena. To ona paraliżuje nas wątpliwościami i sabotuje nasze działania. Atakuje na wielu frontach. Stanowi pożywkę dla chorób psychicznych, takich jak: lęk, depresja i zaburzenia stresowe. Utrudnia funkcjonowanie w związkach, pracy i szkole, skazuje swoje ofiary na samotność i izolację. Emocjonalne i psychologiczne skutki braku pewności siebie nadwyreżają zdrowie, a nawet skracają życie. Tymczasem gdyby poczucie własnej wartości było stabilne, żylibyśmy pełniej, szczęśliwiej i zdrowiej.

Zawarte w tej książce wskazówki powstały na podstawie badań naukowych głównych nurtów psychologicznych. Porady te stanowią skuteczną mieszankę technik psychoterapii poznawczo-behawioralnej i psychologii „trzeciej fali”, która łączy zaczerpnięte z kultury Wschodu filozofię uważności i strategię samoakceptacji z tradycyjnymi metodami Zachodu. Zarówno w psychoterapii poznawczo-behawioralnej, jak i w psychologii „trzeciej fali” samoocenę uznaje się za fundament zdrowia i dobrostanu psychicznego, dlatego w swojej książce wykorzystywałam praktyczne rozwiązania wypracowane w ramach wszystkich tych podejść.

Świadczę pomoc terapeutyczną od 40 lat. Prowadzę również szkolenia dla specjalistów od zdrowia psychicznego na takie tematy jak: lęk, zaburzenia nastroju i osobowości oraz radzenie sobie z opornymi na leczenie klientami. Przenoszę swoją wiedzę terapeutyczną na grunt psychologii pracy podczas: wystąpień motywacyjnych na konferencjach, wyjazdach integracyjnych, szkoleniach organizowanych z myślą o wzmocnieniu pozytywnej komunikacji oraz zdrowia emocjonalnego w pracy i w domu. Na każdym kroku uderza mnie, jak wiele problemów osobistych, społecznych i zawodowych wynika z niskiej samooceny. Zauważyłam też, że samoakceptacja i miłość do siebie pozwalają doskonale sobie poradzić z podobnymi lub nawet większymi trudnościami. Ta obserwacja zainspirowała mnie do napisania książki o odkrywaniu swojej wartości, bo im mocniej w nią wierzymy, tym bardziej jesteśmy zdolni do szczęścia i radości.

Jestem klinicystką i prelegentką, ale również autorką siedmiu książek na temat zdrowia psychicznego. Większość z nich wchodzi w skład serii *Tips and Tools for the Therapeutic Toolbox*, zbioru praktycznych materiałów drukowanych oraz ćwiczeń, z których terapeuci mogą korzystać w pracy z klientami z najczęstszymi problemami.

Odkryj swoją wartość napisałam na podstawie swoich doświadczeń, posiłkując się badaniami nad samooceną i czerpiąc z najnowszych trendów w psychoterapii. Kieruję tę książkę do terapeutów i ich klientów oraz do entuzjastów rozwoju osobistego, którzy szukają praktycznych sposobów na pokonanie niewiary w siebie oraz wzmocnienie samooceny. Lektura

dostarczy ci wiedzy i umiejętności, które podniosą jakość twojego życia, i to już *dzisiaj*. Nie *kiedy* zrzucisz pięć kilogramów, *kiedy* odniesiesz większy sukces, *kiedy* twoje dzieci wreszcie wyjdą na ludzi lub *kiedy* spotkasz swoją drugą połowę. Odkryć swoją wartość to pokochać siebie i swoje życie bezwarunkowo: bez żadnych „jeśli” oraz „ale”. To nie odkładać szczęścia i samoakceptacji na później, kiedy wszystko będzie lepsze. To kochać siebie na każdym etapie swojej drogi, niezależnie od okoliczności.

Umiejętności kluczowe dla samooceny opisałam w dziesięciu rozdziałach, każdy jest złożony z pięciu części. W każdym podrozdziale najpierw wprowadzam dane zagadnienie, następnie przedstawiam badania lub opinie ekspertów, a na końcu proponuję ćwiczenie w sekcji „Spróbuj”. To praktyczne podejście nie tylko nauczy cię, *co* możesz zmienić, lecz także *jak* tego dokonać. Podobnie jak przepisy podają składniki i opisują krok po kroku, jak przyrządzić potrawę, tak sekcja „Spróbuj” dokładnie wytycza drogę do zmiany.

Odkryj swoją wartość można czytać na wiele sposobów. Niektórzy wolą lekturę od deski do deski, inni sięgają po książkę raz na jakiś czas, wybierają aktualnie interesujący ich temat i nie potrzebują kontekstu poprzednich rozdziałów. Jeśli chcesz od razu przejść do konkretnego zagadnienia, przejrzyj tytuły poszczególnych części. Każdy podrozdział zawiera jedną poradę i stanowi samodzielną całość. W połączeniu z ćwiczeniem pozwala skupić się na wybranym wątku oraz doskonalić wiedzę i umiejętności, które najbardziej ci się przydadzą. Zachęcam cię do przeczytania całej książki, by mieć pełen obraz wszystkich tematów, bogactwa zawartych w tekście myśli i różnorodności zadań.

Jak sam się przekonasz, dobrze jest wracać do ulubionych rozdziałów i powtarzać opisane w nich ćwiczenia. Niech systematyczność będzie twoją bronią w walce o zmianę nawyków i sposobu myślenia. Podobnie jak w przypadku nauki gry na instrumencie, nie wystarczą same lekcje. By zdobyć nowe umiejętności, trzeba ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć!

Pewnie zauważysz, że wiele zadań ma formę pisemną. Pozwól, że wymienię korzyści, które z tego płyną:

- ▶ Pisanie pomaga się skupić, pozbyć się negatywnych myśli i zastąpić je konstruktywnymi. Nerozpoznane destrukcyjne przekonania kładą się cieniem na całym twoim życiu. Są jak uwierający przy każdym kroku kamyczek w bucie.
- ▶ Zapisując myśli, zyskujesz obiektywizm potrzebny do zmiany szkodliwych nawyków myślowych na zdrowsze.
- ▶ Zadania pisemne zmuszają do zmierzenia się ze swoimi myślami. Wyciągnięte na światło dzienne stają się namacalnym problemem. Dopóki skrywają się w zakamarkach umysłu, unikamy ich lub traktujemy jak nawracający katar — nie dość uciążliwy, by wyleczyć go do końca.
- ▶ Zapisywanie myśli pozwala spojrzeć na nie z innej perspektywy. Łatwiej znaleźć wyjście z sytuacji. Podobnie jak w przypadku skomplikowanych działań matematycznych, niektóre problemy są zbyt złożone, by rozwiązać je w myślach. Opracowanie ich na papierze pomaga się z nimi uporać.
- ▶ Prowadzenie osobistych notatek pozwala spojrzeć na nie z innej perspektywy. Łatwiej znaleźć wyjście z sytuacji. Podobnie jak w przypadku skomplikowanych działań

matematycznych, niektóre problemy są zbyt złożone, by rozwiązać je w myślach. Opracowanie ich na papierze pomaga się z nimi uporać.

- ▶ Prowadzenie notatek sprzyja koncentracji na problemie. Kiedy kłopotliwe myśli zostają w twojej głowie, zapominasz o nich, zamiast rozprawić się z nimi raz na zawsze. Tworzą tło twojego życia, podczas gdy należałoby wyciągnąć je na środek i wreszcie się nimi zająć.
- ▶ Równoległe z czytaniem i wykonywaniem zadań pisemnych warto prowadzić dziennik, by zapisywać oraz przetwarzać zdobytą wiedzę. Sporządzanie codziennych notatek sprzyja samopoznaniu i autorefleksji, pomaga uporać się z bolesnymi wspomnieniami, mrocznymi sekretami i wszystkim, co stoi na drodze do rozwoju. Psycholog Ed Bourne (2010) przywołuje liczne psychiczne i fizyczne korzyści z prowadzenia, jak go określa, „empatycznego wobec siebie dziennika”. Praktyka ta pomaga pochylić się nad swoim cierpieniem, rozwijać współczucie dla siebie, odzyskać poczucie własnej wartości i samoakceptację.

A zatem czy jesteś gotowy poznać sposoby na życie, którego pragniesz i na które zasługujesz?

Oto czego możesz się dowiedzieć z lektury tej książki:

- ▶ jak pokonać przeszkody na drodze do prawdziwej miłości do siebie i przyjaźni z samym sobą,
- ▶ jak przestać się przejmować tym, że coś ci nie wyszło, czegoś nie wiedziałeś lub nie jesteś taki, jaki „powinieneś być”,
- ▶ jak doceniać swoje piękno i wielkość, zamiast skupiać się na swoich brakach, błędach oraz na tym, czego żałujesz,
- ▶ jak patrzeć na swoje potknięcia ze współczuciem, a w przyszłość z wiarą i nadzieją,
- ▶ jak wyciągać wnioski z przeszłości, zamiast być jej więźniem,
- ▶ jak żyć uważnie w teraźniejszości, jednocześnie z optymizmem planując przyszłość,
- ▶ jak dbać o każdą część siebie: umysł, duszę i ciało,
- ▶ jak znaleźć swój głos i walczyć o siebie,
- ▶ jakimi metodami wprowadzić i utrwalić nowe schematy myślenia i zachowania,
- ▶ jak sprawić, by stres motywował do działania, zamiast paraliżować,
- ▶ jak znaleźć w sobie siłę, by ryzykować okazanie słabości, prosić o pomoc i zapewniać sobie wsparcie,
- ▶ jak zamienić historię swojego życia w opowieść o odwadze, wierze i wytrzymałości,
- ▶ jak skupiać się nie na tym, co utraciłeś, tylko na tym, co ci zostało.

Poznaj praktyczne strategie, które pomogą ci odkryć swoją wartość i zbudować prawdziwie niezachwianą pewność siebie!

CZEŚĆ I

ODKRYJ SWOJĄ WARTOŚĆ

POKONAJ NISKĄ SAMOOCENĘ

Niska samoocena należy do głównych przyczyn większości powszechnych problemów psychicznych i emocjonalnych. Jest jednym z najczęstszych powodów, dla których ludzie zgłaszają się na psychoterapię. Brak poczucia wartości leży u źródeł wielu zaburzeń psychicznych, takich jak: lęk, depresja, uzależnienia, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi oraz problemy w związkach. Niska samoocena odbiera zdolność do prawdziwej radości i kładzie się cieniem na niemalże każdy aspekt życia. Niszczy pewność siebie i zdolność do zadowolenia z siebie. Nie tylko zatruwa uczucia wobec samego siebie, lecz także upośledza umiejętność wchodzenia w relacje ze światem i negatywnie wpływa na związki, pracę, postawy, wybory, zdrowie fizyczne, a nawet długość życia.

Pomyśl o niskiej samoocenie jako o przeziębieniu wśród zaburzeń emocjonalnych. Aaron Beck, twórca psychoterapii poznawczo-behawioralnej, odkrył ścisły związek między depresją a samokrytycyzmem — negatywny obraz siebie ma do 80 % chorych. Naukowiec potwierdził też wyraźną korelację między poczuciem wybrakowania a nasileniem depresji. Brak wiary w siebie również silnie wiąże się z lękiem, zaburzeniami odżywiania, ADHD, uzależnieniami i innymi problemami psychicznymi.

Choć niska samoocena ma tak ogromny wpływ na nasze życie, w przeciwieństwie do lęku, depresji i innych zaburzeń nie jest odrębną jednostką chorobową i nie ma na nią lekarstwa. Wysokość samooceny zależy od kombinacji czynników genetycznych i środowiskowych. Być może twoi rodzice nieświadomie przekazali ci, że jeśli źle się zachowujesz, to jesteś złym człowiekiem. Być może trudno ci było zdobyć akceptację rówieśników, a nawet byłeś odrzucony lub prześladowany. Być może padłeś ofiarą emocjonalnej, słownej, fizycznej lub seksualnej przemocy. Może nie otrzymałeś bezwarunkowego wsparcia i walidacji, bo twoi najbliżsi, nawet jeśli chcieli dobrze, nie byli dość zdrowi emocjonalnie, by spełnić twoje potrzeby. A być może urodziłeś się wyjątkowo wrażliwy i podatny na lęk, przez co miałeś wrażenie, że nie pasujesz do reszty świata, więc zaczęłaś wątpić w siebie oraz swoją wartość.

Praca nad samooceną wymaga ostrożnego balansowania między uznaniem bolesnej przeszłości a pokusą, by oddać jej władzę nad sobą. Musimy przestać rozpamiętywać, co było,

wyciągnąć z doświadczeń naukę, zacząć zdrowieć i wykorzystać cierpienie jako okazję do rozwoju. Jeśli zajmiemy się bólem, zamiast go ignorować, zdołamy się od niego uwolnić. Ciągłe przeżywanie przeszłości uczyni nas jej więźniami. To delikatna operacja: by rany mogły się zagoić, należy je otworzyć, podobnie jak rozcięcie na skórze trzeba oczyścić i opatrzyć, nie rozdrapując go i nie podrażniając.

Nowe umiejętności i zmiana przekonań pomogą ci pożegnać się z przeszłością. Pamiętaj, że samoocenę można zmienić i to *teraz*. Jej chwiejność lub stabilność zależą od tego, w jakim stopniu będziesz siebie kochał, a w jakim oceniał. Brak wiary w siebie to nie wyrok na całe życie. Niezależnie od wrodzonych skłonności to twoje przekonania na swój temat zadecydują o reszcie twojego życia. Masz znacznie większą władzę nad swoimi myślami, niż sądzisz. Wystarczy, że przejmiesz kontrolę nad swoim życiem, zmienisz swój sposób myślenia i poznasz nowe sposoby rozwijania miłości do siebie, na którą zasługujesz.

Zbudowanie swojej wewnętrznej siły może wymazać trochę wysiłku, ale czy nie jesteś tego wart?



ZMIERZ SWOJĄ SAMOOCENĘ

*Człowiek nie może
czuć się dobrze bez uznania
dla samego siebie.*

Mark Twain

Kiedy myślę o miłości do siebie, przychodzi mi do głowy przebój z 1986 roku, zatytułowany *The Greatest Love of All*, w którym Whitney Houston za najważniejsze uczucie uznaje właśnie miłość do siebie. Wydaje się oczywiste, że jeśli kochamy samych siebie, łatwiej nam kochać swoje życie. Szczęście bez miłości do siebie samego jest praktycznie niemożliwe. Jeśli kochamy się bezwarunkowo, jesteśmy bardziej pozytywni oraz bardziej otwarci na rozwój i nowe doświadczenia. Potrafimy z entuzjazmem i pewnością siebie odnajdywać się w nieznanym sytuacjach. Nawet największa miłość drugiego człowieka nie ma takiego wpływu na naszą samoocenę jak uczucie, którym sami się obdarzamy.

Jeśli idziesz przez życie przekonany o swojej wartości, z gotowością do rozwoju i odpornością psychiczną, żyjesz w *trybie zmiany*. Jesteś otwarty na nieznaną, masz swobodę bycia sobą i pozwalasz sobie na błędy. Porażki cię nie określają, tylko są cenną lekcją. Jeśli jednak w dzieciństwie nauczyłeś się postrzegać świat jako miejsce niebezpieczne i niewspierające, wniesiesz w dorosłość lęk i nieufność.

Kiedy ograniczają cię strach i brak wiary w siebie, funkcjonujesz w *trybie przetrwania*. Jego celem nie jest rozwój i adaptacja do zmian, lecz „utrzymanie się na powierzchni”. Wystrzeżenie się błędów, nienarażanie się innym, unikanie potknięć, które mogą spowodować odrzucenie lub krytykę. Liczy się tylko przeżycie i bezpieczeństwo.

Jeśli padłeś ofiarą zaniedbania albo emocjonalnej, słownej lub fizycznej przemocy, twoje rany są wyjątkowo głębokie i uważasz świat za niebezpieczny lub wręcz przerażający.

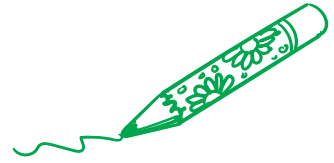
Mogłeś na przykład mieć poczucie, że musisz być czujny, by „uniknąć kłopotów”. W dorosłym życiu to zachowanie obronne może obrócić się przeciwko tobie i utrudniać ci budowanie bliskości w relacjach. Gdy funkcjonujesz w trybie przetrwania, a nie zmiany, twój brak zaufania do innych i lęk przed nieznanym są tak naprawdę wyrazem braku wiary w siebie. Odgradzanie się od świata murem ogranicza twoje życie w wielu obszarach

A jak jest z tobą?



Czy zbyt często działasz w trybie przetrwania, a nie zmiany? Czy już długo czekasz, aż twoje życie się ułoży? Czy czujesz, że powstrzymują cię doświadczenia z przeszłości? Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na chociaż jedno z tych pytań, to czy jesteś gotów nauczyć się praktycznych umiejętności i technik, które odmienią twoje życie już dzisiaj?

SPRÓBUJ



W skali od jednego do dziesięciu oceń, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym ze stwierdzeń poniżej. Następnie zsumuj punkty (najlepiej w swoim dzienniku), podziel wynik przez dziesięć i sprawdź wysokość swojej samooceny. Im wyższą liczbę uzyskałeś, tym zdrowsze jest twoje poczucie własnej wartości i większa twoja pewność siebie. I w drugą stronę — im niższy zdobyłeś wynik, tym bardziej żyjesz w trybie przetrwania, a nie zmiany.



Lubię siebie i czuję się wartościowy.

_____ Nie oczekuję od siebie doskonałości i jestem tolerancyjny wobec swoich wad, a nawet porażek.

_____ Na ogół myślę racjonalnie i optymistycznie, potrafię odróżnić mój subiektywny odbiór od obiektywnych faktów.

_____ Na ogół uczę się na błędach, zamiast żyć przeszłością. Nie chcę iść przez życie, oglądając się za siebie.

_____ Nie jestem wobec siebie krytyczny i surowy, traktuję siebie z taką samą dobrocią oraz empatią, jaką okazałbym bliskiej osobie.

_____ Skupiam się na teraźniejszości i żyję w stanie uważności, zamiast rozpamiętywać przeszłość i martwić się o przyszłość.

_____ Dbam o siebie, a moje zdrowie psychiczne i fizyczne są dla mnie ważne.

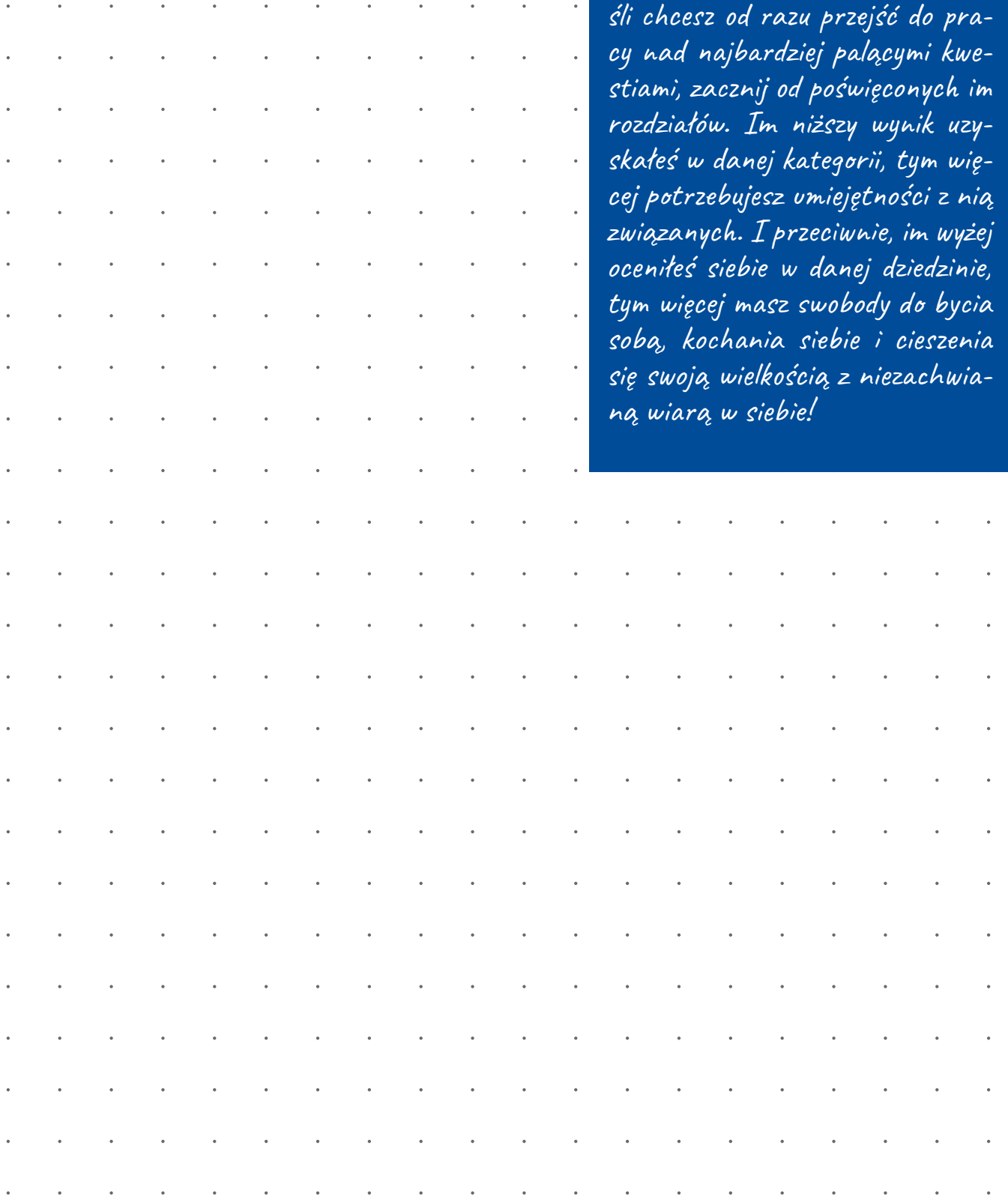
_____ Czuję, że mogę swobodnie wyrażać siebie, z pewnością i szczerością, bez strachu przed dezaprobatą oraz krytyką innych.

_____ Mam wspierające relacje, umiem wybaczać i lubię dawać innym.

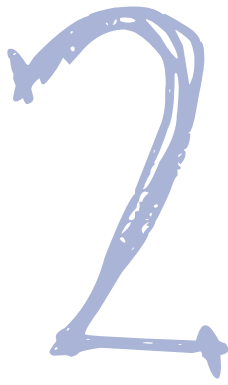
_____ Jestem odporny psychicznie i pozytywnie nastawiony, kocham siebie i swoje życie

Jak ci poszło?

Stwórz plan pracy nad swoim niewzruszonym
poczuciem własnej wartości.



W których obszarach samooceny zdobyłeś najwięcej punktów, a nad którymi musisz popracować? Powyższe stwierdzenia odpowiadają kolejnym rozdziałom tej książki. Jeśli chcesz od razu przejść do pracy nad najbardziej palącymi kwestiami, zacznij od poświęconych im rozdziałów. Im niższy wynik uzyskałeś w danej kategorii, tym więcej potrzebujesz umiejętności z nią związanych. I przeciwnie, im wyżej oceniłeś siebie w danej dziedzinie, tym więcej masz swobody do bycia sobą, kochania siebie i cieszenia się swoją wielkością z niezachwianą wiarą w siebie!



ZROZUM, JAK WAŻNA JEST SAMOOCENA



*Nikt nie może sprawić,
byś poczuł się gorszy,
bez twojego przyzwolenia.*

Eleanor Roosevelt

To od naszej samooceny zależy, czy naprawdę siebie lubimy. Im mniej mamy wiary w siebie, tym bardziej jesteśmy narażeni na depresję, lęk oraz inne problemy emocjonalne i fizyczne. Jeśli brakuje nam sympatii dla samych siebie, jesteśmy wyczuleni na sygnały odrzucenia i częściej dopatrujemy się krytycyzmu w wypowiedziach innych. Im mniej mamy pewności siebie, tym bardziej zabiegamy o uznanie i aprobatę innych, zamiast samemu sobie docenić.

Szukając u innych potwierdzenia swojej wartości, nie skupiasz się na właściwym celu, jakim jest zdobycie samoakceptacji. Nie możesz uzyskać od innych tego, co powinieneś rozwinąć w sobie. W końcu praca nad samooceną to praca wewnętrzna. Paradoksalnie, im bardziej boisz się odrzucenia i zabiegasz o aprobatę, tym bardziej czujesz się osamotniony i wyobcowany. Dając innym władzę nad swoim poczuciem wartości, stawiasz siebie na przegranej pozycji.

Nawet jeśli czujemy chwilowe zadowolenie z siebie i myślimy, że wszystko dobrze się układa, niska samoocena każe nam spodziewać się katastrofy. Krótkotrwały zastrzyk pewności siebie, gdy zdobywamy uznanie, ustępuje lękowi, że nie uda się tego powtórzyć lub wręcz spotka nas odrzucenie. Zabieganie o akceptację innych to recepta na życie w depresji i lęku.

W książce *The Self-Esteem Workbook for Teens* (2013) Lisa Schab przypomina nam, że po urodzeniu noworodki nie trafiają do dwóch różnych sal, jednej dla bezwartościowych, a drugiej dla wartościowych dzieci. Przeciwnie, wszystkie są zanoszone do tego samego pomieszczenia i są równie ważne. Niestety, niektórzy zapominają o swojej wartości i powtarzają sobie kłamstwa, że jakoby są jej pozbawieni. Schab argumentuje, że przecież żaden lekarz nie powie rodzicom: „Państwa dziecko jest gorsze od innych”. Dowodzi, że przekonanie o braku wartości i wybrakowaniu jest równie absurdalne jak ten scenariusz. Nikt nie traci swojej wartości w trakcie życia. Cokolwiek się nie wydarzy, pozostaje ona nietknięta.



Zdrowa samoocena pozwala nam wierzyć w siebie nawet w obliczu niepowodzenia.

Czy jesteś gotów uwierzyć w tę piękną istotę, którą jesteś?

SPRÓBUJ

To ćwiczenie odsłoni przed tobą magię myślenia o sobie jako o cennej istocie.

Krok 1:

Wyobraź sobie siebie tuż po narodzinach: śliczne maleństwo, drogocenne i kompletne. Później być może otrzymywałeś negatywne komunikaty od opiekunów, rodzeństwa, krewnych, rówieśników, nauczycieli i innych osób, które nie dawały ci potrzebnego wsparcia. Być może nawet ci, którzy mieli najlepsze zamiary, nie potrafili uczyć cię i wychowywać w nieoceniający sposób. Gdy cię poprawiali, czułeś się złym i antypatycznym człowiekiem. Pomyśl o wszystkich szkodliwych naukach wyniesionych z dzieciństwa i spójrz na nie ze świeżej perspektywy.

Spisz na kartce te negatywne komunikaty i obiektywnie je przeanalizuj. Czy były prawdziwe? Czy są prawdziwe? Czy może bardziej świadczą o innych niż o tobie? Przypuśćmy, że dokuczano ci w szkole, że jesteś brzydki, głupi lub nie lubiany. Czy te złośliwe słowa opisywały cię, czy raczej twoich prześladowców?

Krok 2:

Krok 3:

Jeśli masz swoje zdjęcia z okresu niemowlęctwa, wybierz jedno z nich. Zobacz, jaki byłeś śliczny i ważny. Jeśli nie masz fotografii, wyobraź sobie siebie jako maluszka lub popatrz na zdjęcie jakiegoś niemowlęcia, wyobrażając sobie, że przedstawia cię. Mam nadzieję, że dostrzeżesz piękno w maleństwie, którym byłeś.

A teraz narysuj siebie jako dziecko. Nie musisz mieć zdolności plastycznych, to nie czas na krytykowanie swoich umiejętności. W tym ćwiczeniu chodzi o to, by przedstawić siebie z nowej perspektywy, symbolicznie zmieniając spojrzenie na siebie.

Krok 4:

Krok 5:

Patrząc na rysunek, pomyśl o krytycznych komunikatach, które otrzymałeś i wciąż otrzymujesz: że nie jesteś wystarczająco dobry, inteligentny, atrakcyjny lub sympatyczny. Ile z tych ocen sam sobie wystawiasz? Przywołując każdy kolejny negatywny przekaz, pochodzący od ciebie lub innych, odrywaj mniejszy lub większy kawałek rysunku. Spójrz, jak każdy atak na twoją samoocenę dosłownie rozrywa cię na strzępy! Na koniec ćwiczenia sprawdź, ile kartki zostało. Ten urywek symbolizuje resztki pewności siebie, z którą chodzisz po świecie.

A teraz pomyśl o tym, że podobnie jak rysunek można skleić taśmą klejącą, możesz odbudować swoje wnętrze dzięki wsparciu, wiedzy i zmianie myślenia. Jakkolwiek osłabiony byś się nie czuł, teraz jest czas na wyzdrowienie i odzyskanie pełni. Symbolicznie poskładaj swoją samoocenę, dokładając do rysunku oderwany kawałek po kawałku i wypowiadając słowa wsparcia zamiast krytyki.

Krok 6:

Jakie komunikaty możesz sobie powtarzać, by posklejać swoje wnętrze?

To od ciebie zależy, czy pozwolisz, by twój dialog wewnętrzny lub słowa i czyny innych ludzi niszczyły twoją samoocenę. Jesteś wartościowy bez względu na wszystko. Czyż nie zasługujesz, by czuć się kompletnym?

