

6 filarów poczucia własnej wartości



Praktyka świadomego życia

Prowadzę świadome życie wtedy gdy:

- potrafię żyć chwilą i cieszyć się tu i teraz bez utraty szerszego kontekstu
- poszukuję faktów i weryfikuję otaczającą mnie rzeczywistość
- potrafię oddzielić fakty od interpretacji i emocji;
- znam swoją rzeczywistą pozycję na drodze do realizacji różnych (osobistych, zawodowych) potrzeb;
- moje działania są spójne z moimi celami;
- jestem otwarty na uczenie się i gotowy do zmiany wcześniejszych założeń;
- mam w sobie chęć dostrzegania i naprawiania błędów.



Zapisz odpowiedzi na kartce

- Wybierz 10 wartości, które są dla Ciebie najważniejsze i uszereguj je w kolejności od 1 do 10. A teraz zadaj sobie pytanie: Czy żyjesz w zgodzie z tymi wartościami? Ile czasu poświęcasz na rzeczy, które są dla ciebie najważniejsze?
- Czy żyjesz tu i teraz? Czy potrafisz cieszyć się chwilą? Jeśli nie to co ci w tym przeszkadza?
- Czy twoje obecne działania prowadzą cię do twoich celów?



Praktyka samoakceptacji

W koncepcji Nataniela Brendana są trzy poziomy akceptowania siebie.

- Pierwszy poziom, to odmowa bycia swoim wrogiem, to odmowa szkodzenia sobie, to świadomość swoich mocnych i słabych stron. Akceptacja stanu obecnego stanowi warunek wstępnej zmiany. Negowanie stanu obecnego sprawia, że w nim tkwisz. W poznaniu swoich mocnych i słabych pomoże Wam poniższe ćwiczenie.
- Drugi poziom akceptacji siebie to uzmysłowienie sobie swoich uczuć, myśli, pragnień i czynów (bez uników i przeoczeń). Akceptacja uczuć nie oznacza, że będą one Tobą kierowały; akceptacja to coś więcej niż „dostrzec” czy „przyznać”. To włączyć w świadomość fakt – to nie znaczy lubić czy nie lubić.
- Trzeci poziom akceptacji siebie to bycie swoim PRZYJACIELEM.



Zapisz odpowiedzi na kartce

- Czy znasz swoje mocne strony? Wiesz w czym jesteś dobry? Co jest twoim sukcesem? Co potrafisz robić? Wypisz swoje mocne strony, talenty i sukcesy.
- Czy dbasz o swój mózg wystarczająco dobrze? Rozwijasz go? Nie spożywasz alkoholu i innych używek w nadmiarze?
- Czy potrafisz rozpoznawać swoje emocje? Czy potrafisz je nazwać? Jak je wyrażasz? W jaki sposób ograniczasz swoje uczucia?
- Jak oceniasz jakość swoich związków? Jak korzystasz z własnej siły? Czy w relacjach przyjmujesz rolę ofiary albo czy stajesz się tyranem? A może wykorzystujesz je aby kształtować wewnętrzną harmonię w sobie i w stosunkach z innymi?
- Jakiego jedzenia dostarczasz własnemu organizmowi? Czy jesteś świadomy/-a tego, że to co jesz i pijesz wpływa na Twoje zachowanie i działanie?
- W jakim związku pozostajesz z własną siłą życiową, jaki jest Twój stosunek do własnego życia, czy otaczasz je szacunkiem?
- Zastanów się, czy nad swoimi słabymi stronami. Czy chcesz nad nimi pracować (jeśli tak to jak)?



Praktyka odpowiedzialności za siebie

Wypierasz się odpowiedzialności za swoje własne czyny, kiedy twierdzisz, że wywołał/-o je:

- działanie bliżej nieokreślonych, bezosobowych sił: “lost tak chiał”
- Twój stan, diagnoza lekarska, problemy osobiste lub psychiczne: “biję innych, bo jestem agresywny/-a”
- cudze działania: “nakrzyczałem na dziewczynę bo mnie zdenerwowała”
- polecenie zwierzchników: “okłamałem/-am klienta, bo szef mi kazał”
- nacisk grupy: “zacząłem/zaczęłam palić, bo wszyscy moi koledzy palili”
- polityka instytucji, zasady i regulaminy: “za to wykroczenie muszę Cię zawiesić w prawach ucznia, bo tak nakazuje procedura w naszej szkole”
- niepohamowane impulsy: “musiałem / -am zjeść czekoladę bo miałem / -am ogromną ochotę na coś słodkiego”

Kiedy nie zdajemy sobie sprawy z odpowiedzialności za nasze uczucia, myśli czy postępowanie stajemy się nieprzewidywalni dla siebie i innych.



Zapisz odpowiedzi na kartce

- Jak to rozumiesz, że jesteś odpowiedzialny/-a za siebie?
- Jak to rozumiesz, że jesteś odpowiedzialny/-a za: realizację swoich pragnień, swoje wybory, działania, relacje z innymi ludźmi, to jak spędzasz czas, swoje szczęście, podnoszenie własnej samooceny itp.
- Jak każdy z tych punktów przejawia się w Twoim zachowaniu?



Praktyka asertywności

Zgodnie z prawami człowieka wg Herberta Fensterheima:

- Mam prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć – tak długo, dopóki nie raniś innych.
- Mam prawo do wyrażania siebie, nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóki Twoje intencje nie są agresywne.
- Masz prawo do dysponowania swoim ciałem, czasem i własnością, jeśli to, co robisz jest dobre dla innych.
- Mam prawo do przedstawiania innym swoich próśb – dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.
- Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak mam prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.
- Mam prawo do korzystania ze swoich praw.



Zapisz odpowiedzi na kartce

Osoby asertywne w sytuacji trudnej wykorzystują “komunikat asertywny”, który zawiera w kolejności:

- Udzielenie informacji, czyli “informuję osobę, co dzieje się ze mną w związku z jej zachowaniem”
- Wyrażenie uczuć, czyli “daję wyraz swojemu rozdrażnieniu, po raz drugi żądam zmiany zachowania, tym razem bardziej stanowczo”
- Przywołanie zaplecza, jeżeli ktoś wie, że jego zachowanie Cię gniewa i nadal je kontynuuje, “informuję go, co mam zamiar zrobić, jeśli go nie zmieni”
- Wykorzystanie zaplecza, czyli zrobienie tego, co zapowiedzieliśmy we wcześniejszym punkcie.

Przypomnij sobie trudną sytuację, w której ostatnio się znalazłeś/-aś i postaraj się przygotować komunikat asertywny zgodnie z powyższą instrukcją. Przećwicz go z kolegą/koleżanką/osobą koleżeńską. Jak czuleś/-aś się w takiej sytuacji?



Praktyka celowego życia

Życie celowe to:

- **ustanawia sobie cele. Wie, że cele są niezbędne do podążania w kierunku w jakim chce zmierzać. Jest świadoma tego co chce osiągnąć;**
- **Określa działania, które doprowadzają jego / ją do realizacji celów;**
- **obserwuje jego / jej zachowanie jest zgodne z wyznaczonymi celami (czy to co robię zbliża mnie czy oddala od celu?);**
- **Obserwuje wyniki własnych działań, zadaje sobie pytanie czy rzeczywiście zmierzają tam, dokąd chcesz.**



Zapisz odpowiedzi na kartce

1. Określ co konkretnie chcesz osiągnąć w ciągu roku, 5 i 10 lat?
Postaraj się jak najkonkretniej opisać swoje cele.
2. Napisz co motywuje cię do osiągnięcia tego celu. Jakie korzyści przyniesie ci jego osiągnięcie?
3. Wypisz osoby i działania, które mogą pomóc osiągnąć ten cel
("Kto? Jak może pomóc?")
4. Zaplanuj konkretne działania (Co zamierzasz zrobić żeby osiągnąć ten cel?) i czas realizacji. (Do kiedy zamierzasz go osiągnąć?)
5. Pomyśl, jak poradzisz sobie z przeszkodami na drodze do osiągnięcia celu (Jakie przeszkody mogą się pojawić? Jak sobie z nimi poradzę?)
6. Uzupełnij zdanie: "Będę wiedzieć, że wszystko idzie zgodnie z planem, gdy zauważę następujące efekty..."



Praktyka prawości

Osoba prawa:

- żyje w zgodzie ze swoimi wartościami
- Potrafi przyznać się, że popełniła błąd (akceptacja rzeczywistości, przyznanie, wzięcie odpowiedzialności);
- Próbuje zrozumieć sytuację, w której postąpiła niewłaściwie (dopuściłem/-am się zachowania niegodnego mnie bez usprawiedliwiania);
- Podejmuje kroki, działania, które mogą naprawić lub zmniejszyć wyrządzona szkodę;
- Potrafi zmienić i zadośćuczynić swoje zachowanie



Zapisz odpowiedzi na kartce

Spójrz na listę swoich najważniejszych wartości i zadaj sobie pytanie:

- Czy żyję w zgodzie z tymi wartościami? Co robię, aby o nie dbać?
- Czy robię to, co uważam za godne podziwu, a unikam robienia tego, czym gardzę?
- Czy jestem uczciwy/-a/-e i godny/-a/-e zaufania?
- Czy można na mnie polegać?



RULES

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

ZAPISZ ODPOWIEDZI

