

Wanda Loskot przedstawia

Magia Wysokiej Samooceny

Sesja 2

Jak Sie Rozprawic Ze Swoja Przeszoscia

**Nikt bez twojej zgody
nie moze sprawic zebys
Sie poczul gorzej.**

Eleanor Roosevelt

LENISTWO
jeden z największych wrogów
wysokiej samooceny...

- Nie stawiamy wyzwan bezwolnosc
- Nie wybieramy stanu czujnosc
- Unikamy wyjscia poza sfere komfortu

Zaakceptuj odpowiedzialność



DOSC!

Masz wpływ na **WSZYSTKO**
co się dzieje w twoim życiu!

Co to jest SAMOOCENA?

- Wewnętrzny system działania, który decyduje o wszystkim
- Im wyższa samoocena tym szczęśliwsi jesteśmy – tym pełniejsze jest nasze życie
- Wypadkowa naszych uczuć o sobie
- Przede wszystkim: stopień wiary w siebie PLUS stopień szacunku do siebie
- Nikt nie jest 10 w skali 1-10
- To nigdy nie kończący się proces

Im wyższa nasza samoocena...

- ... tym łatwiej jest się nam pozbierać po upadku i w obliczu tragedii życiowych
- ... tym silniejsze mamy potrzeby stworzenia czegoś co jest nasze, co nas wyraża
- ... tym silniejsze poczucie, że mamy światu dużo do zaoferowania
- ... tym łatwiej jest znaleźć relacje, które wspomagają a nie zatruwają życie
- ... tym częściej przyciągamy do siebie innych z wysoka samoocena

Umysl jak gora lodowa...

- Podswiadomosc rzadzi naszym zachowaniem
- Zaprogramuj swoja podswiadomosc = zmien swoje zycie.



Osoby z niska samoocena...

- Nie wierza w siebie
- Wyobrazaja sobie porazke zanim zaczną dzialac
- Maja trudnosc z przebaczeniem sobie i innym
- Mysla, ze nigdy nie beda tak dobrzy jak powinni byc albo tak dobrzy jak inni
- Obawiaja sie zrobic cos inaczej z obawy ze ich ktos osmieszyc
- Sa w duchu niezadowoleni ze swojego zycia
- Narzekaja na swiat i krytykuja innych
- Martwia sie, ale jednak nic nie robia zeby to zmienic

Ludzie z niska samoocena maja nastawienie "tego sie nie da"

Osoby z wysoka samoocena...

- Lubia poznawac nowych ludzi
- Nie przejmaja sie jak inni ich oceniaja
- Maja odwage na to by sie wypowiedac
- Wzbogacaja swoje zycie przez spotkanie kazdej nowo poznanej osoby
- Sa po prostu fajni i ludzie do nich lgna
- Sa popierani przez innych bo innych po prostu interesuje czym sie zajmaja
- Przyciagaja do siebie okazje jak magnet

Ludzie z wysoka samoocena maja nastawienie "wszystko jest mozliwe"

W wielkim skrocie...

Wysoka samoocena:

- Osadzony w realiach
- Ustala zdrowe bariery
- Kreatywnosc
- Niezalezność
- Chętnie współpracuje
- Elastyczność
- Dostosowanie do zmian
- Przyznaje się do błędów
- Pozytywne nastawienie
- ROWNOWAGA

Niska samoocena:

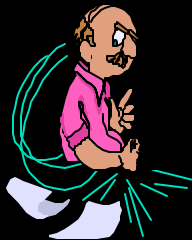
- Widzi innych jako gorszych od siebie
- Obawia się nieznanego
- Zbytńio się dostosowuje albo się całkiem buntuje
- Pozycja obronna
- Stara się kontrolować innych
- Negatywne nastawienie
- Z kranca w kraniec

Oblicza Niskiej Samooceny: Chce być lubiany

- Łatwo go polubić
- Zawsze uśmiechnięty
- Prawi komplementy
- Ogromnie przyjazny
- Wspaniałomyślny
- Stara się dopasować
- Works hard to please
- CEL: chce być akceptowany



Oblicza Niskiej Samooceny: Ciągłe Przedstawienia



- Jest koziołem ofiarnym
- Nieodpowiedzialny
- Częste źródło konfliktów
- Buntuje się przeciw władzy
- Biedny – niewiele osiąga
- Sam siebie niszczy
- Uszczypliwy
- CEL: odwrócić uwagę

Oblicza Niskiej Samooceny: Zamknięty w sobie



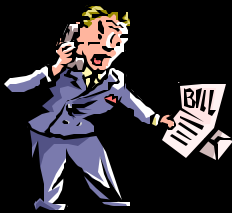
- Niewidoczny
- Odosobniony
- Moł książkowy
- Cichy i zamknięty w sobie
- Trudno go bliżej poznać
- Chłodny
- Unika problemów
- CEL: pozostać z dala, żeby przetrwać

Oblicza Niskiej Samooceny: Dusza Towarzystwa

- Stale dowcipkuje
- Jest niczym maskotka
- Źródło nowości
- Niedojrzały życiowo
- Nie jest brany serio
- W centrum zainteresowania
- Mówi bardzo dużo
- CEL: odwrócić uwagę



Oblicza Niskiej Samooceny: Pograzony w Problemach



- Nieodpowiedzialny
- Nalagowiec
- Obwinia innych
- Brak kontroli nad sobą
- Zbankrutowany
- Często "picuje"
- Ignoruje problemy
- CEL: Jak najwięcej dla siebie

Oblicza Niskiej Samooceny: Umożliwicz



- Stara się pomóc innym w dążeniu do sukcesu
- Bierze na siebie zbyt dużo odpowiedzialności
- Narzeka na trudności
- Zasłania się innymi
- Kontroluje
- Wymagający
- CEL: chce żeby ludzie się zmienili na dobre

Oblicza Niskiej Samooceny: Pozbawiony Uczuć



- Bardzo opanowany
- Nic mu nie przeszkadza
- Intensywny myśliciel
- Powściągliwy
- Stale ten sam nastrój
- Nie okazuje uczuć
- Widzi czarno & biało
- CEL: ukryć uczucia przed sobą żeby przetrwać

Oblicza Niskiej Samooceny: Spiesz się na pomoc



- Stara się pomóc
- Silna motywacja
- Czuje się ofiarą innych
- Stoi w miejscu
- Nieracjonalna lojalność
- Neguje siebie
- Brak asertywności
- CEL: zmniejszyć swój stres i poczucie bólu.

Oblicza Niskiej Samooceny: Typowy Bohater



- Dużo w życiu osiąga
- Bierze na siebie za dużo odpowiedzialności
- Cechuje się silną motywacją
- Szuka stale aprobaty
- Ubiór na wysoki połysk
- Ma wygląd typowego człowieka sukcesu
- CEL: Ukryć swoje problemy

Zródła niskiej samooceny

- Poczucie porzucenia
- Ofiara przemocy w dzieciństwie
- Programowanie w młodości
- Porównywanie się z innymi
- Poczucie winy

Częstym źródłem kompleksów jest nieważna uwaga kogoś kto ma znaczenie.

**Jestes tym
co dominuje w
twoich myslach**

**Zmien swoje mysli -
zmienisz swoje zycie!**

Jak nadrobic zaleglosci?

- Zyj bardziej autentycznie
- Postaw na swoje potrzeby
- Naprawde zadbaj o siebie
- Praktykuj samo-akceptacje
- Zaakceptuj odpowiedzialnosc
- Wyrob w sobie asertywnosc
- Glowny cel: spojnosc wewnetrzna

Twój balast zyciowy zawiera

- Etykiety, ktore ci ktos przykleil
- Wewnetrzny glos, ktory wciaz slyszysz
- Wspomnienia porazek – faktycznych I urojonych
- Obawy zaszczone przez otoczenie
- Watpliwosci w swoje talenty
- Brak zaufania do innych
- i wiele innych....

Rozpraw sie z tym balastem

- Nie probuj od tego uciekac
- Nie probuj zamiesc pod dywan
- Nie prbuj o tym zapomniec
- Wyciagnij to na swiatlo dzienne
- Rozroznij fakt od interpretacji
- Rozroznij uczucia ktore bazuja na faktach od tego co bazuje na interpretacji

Stale podazanie do wyznaczonych celow
OGROMNIE zwieksza samoocene

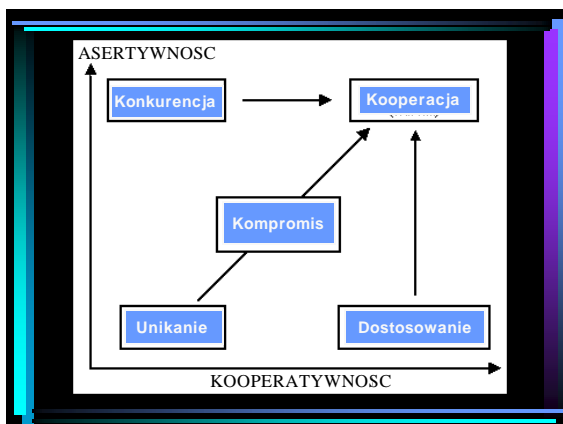
Spojność wewnętrzna

- Pełna integracja naszych idealów, standardów, przekonań i zachowań
- Kiedy nasze zachowanie jest konsekwentne z wartościami do których się zobowiązujemy
- Kiedy nasze zachowanie odzwierciedla podążanie za naszą wizją i idealami

Za każdym razem kiedy rozmiłujemy się ze spójnością – kurczy się nasza samoocena

Na czym polega asertywność

- Umiejętność zadbania o własne interesy
- Wyznaczenie swoich granic
- Życie zgodnie z własnymi wartościami
- Dawać bez poświęcenia siebie
- Współpraca z innymi bez zdradzania własnych standardów, wartości i przekonań



Wybacz sobie i innym

- Nie masz NIC do wygrania ie wybacząc
- Uwalnia od negatywnych uczuc
- Kieruje energie na właściwy tor
- Zwiększa poczucie kontroli nad tym co się dzieje w twoim życiu
- Wybaczanie nie musi być oświadczone

Nic tak nie obniża samooceny
jak poczucie, że się jest ofiarą.

Ważne uwagi końcowe

- Zaakceptuj siebie. Przestaj się martwić o to na co nie masz wpływu.
- Zaakceptuj innych – nie możesz ich zmienić!
- Zaakceptuj to czego nie możesz zmienić.
- Nie porównuj siebie z innymi – to nie jest fair to jakby porównywać jabłka z pomarańczami.
- Oceniaj siebie na podstawie własnego rozwoju – porównuj siebie do SIEBIE
- Łatwo wybaczać - sobie i innym

Pamiętaj – od ciebie
zależy twoje życie!

Do zobaczenia za tydzień!