

Keď chýba sebahodnota a sebaláska

Niž nie je náhoda. Všetko je tak, ako má byť.

Vety, ktoré nie vždy chceme počuť a ktoré sa nám ťažko prijímajú. Je pravda, že niekedy to naozaj nevyzerá na náhodu a my sami sme strojmi svojho šťastia. Áno, aj. Sú situácie, v ktorých sa ocitáme dobrovoľne a sú také, do ktorých vletíme, ani nevieme ako.

Ostáva nám už len zareagovať.

Z pozície pozorovateľa

Najbližšie, keď sa ocitnete v skupine ľudí a budete diskutovať, skúste pozorovať okolie. Keď príde otázka, na ktorú treba reagovať, nezapájajte sa (aj keby ste cítili veľkú potrebu). Ostaňte ticho a pozorujte. Počúvajte, ako kto reaguje a čo hovorí. Je krásne vidieť tie odlišnosti u ľudí. To ako sa každý snaží obhájiť to svoje presvedčenie, tú svoju pravdu. Verte, že takýmto malým pozastavením niekedy získate viac, ako keby ste mali hovoriť... Zrazu uvidíte toho druhého inou optikou, ako keby ste ho uvideli prvýkrát. A čo je pritom najpodstatnejšie, nebudete ho súdiť, odsudzovať, posudzovať. Lebo kto sme my? Kto sú tí druhí, aby nás súdili? O to viac, keď nekráčajú v našich topánkach.



Nie je podstatné čo sa nám deje, ale ako na to zareagujeme. Niečo sa nás bytostne dotkne a niečo s nami ani nepohne. Jedného dostáva do vývrtky to a druhého zase ono. Reagujeme na základe svojich prežitých skúseností z minulosti a na základe svojej pravdy. Pravdy, o ktorej sa domnievame, že je tá správna. Téma sebahodnoty a sebalásky nie ničím novým. No napriek všetkým informáciám, ktoré máme k dispozícii, všetci máme v tejto oblasti medzery. Stačí sa len úprimne zamyslieť, ktoré z nasledujúcich pocitov máme aj my.

Pocit nenahraditeľnosti

Aký je ten dôvod, že sa niekto cíti nenahraditeľný? Čo myslíte, čo je za tým? Veľakrát môžeme ísť až do detských čias, kedy vidíme, že dieťa nedostávalo dostatočne veľa lásky a uznania zo strany rodičov. Nedostávalo pochvalu, pozornosť a v jeho živote zrazu začalo niečo chýbať. Vznikla tam medzera. Dieťa začalo premýšľať, ako si túto medzeru a to prázdno zaplniť. Začalo viac študovať, aby malo lepšie výsledky v škole. Pretože si chcelo dokázať svoju sebahodnotu prostredníctvom známok. Neskôr v práci už to nie sú známky, ale je to výkon. Tlak na výkon. Pracuje veľa, aby dokázal šéfovi, že na to má. Že to dokáže a zaslúži si odmenu. Opäť hľadá spôsob, ako

vyplniť tú medzeru, ktorá vznikla počas toho, ako dieťa rástol. A keď nedostane pochvalu, alebo v čase, keď sú vyplácané bonusy, tak nedostane také, aké si predstavuje, začína byť sklamaný. Začína byť nahneváný, že to nie je fér. Tak tvrdo pracoval a nikto to neocení. Pociťuje frustráciu a bezmocnosť. Nechápe to. Položme si teraz otázky: Kto na prvom mieste bol ochotný ostávať v práci dlhšie, ako bolo potrebné? Kto na prvom mieste bol ochotný pracovať viac, ako bolo potrebné? Jediná osoba, na ktorú sa môžeme vo finále hnevať, sme my sami. Nikto vás nenútil (ani šéf), aby ste ostávali dlho do noci. Teraz nehoovorím o tom, ak sú tam hypotéky a človek má určité ciele, ktoré si chce splniť a sám pre seba si povedal, že pár rokov to vydrží. Toto sú prípady, kedy sa vedome rozhodujeme, že robíme od rána do neskorého večera, alebo aj cez víkendy. STOP! Zastavte sa a popremýšľajte nad tým, prečo robíte

„Ak váš jediný dôvod, prečo ostávate dlho v práci, je očakávané uznanie zvonka, začnite hľadať príčinu v detstve.“

to, čo robíte. Ak váš jediný dôvod, prečo ostávate dlho v práci, je očakávané uznanie zvonka, začnite hľadať príčinu v detstve. A keď ju nájdete, začnite pracovať na budovaní zdravého sebavedomia, ktoré nie je závislé od pochvaly zvonka. Sebavedomie vychádza zvnútra.

Pocit, že viem všetko najlepšie

Pedantnosť, puntičkárstvo, mikromanagement. Keď to neurobím ja, ostatní to nezvládnu. Alebo keď to aj zvládnu, potrebujem ich skontrolovať, či to urobili správne (tak ako to ja chcem). Predtým, ako odovzdáte šéfovi projekt, to prejdete štyrikrát, aby ste sa uistili, či obsahuje všetko. Keď máte urobiť prezentáciu, tak namiesto pár strán máte zrazu dvadsať (čo ak náhodou sa budú pýtať aj na to...). To, že poslucháča odvalí, na to už nemyslíte.

Čo by sa stalo, keby ste opustili túto svoju „úchylku“ a skúsili pri najbližšej príležitosti urobiť pravý opak? Na začiatku tam bude stres, lebo netušíte, ako to dopadne a zrazu cítite, že nemáte nad situáciou kontrolu. Keď udalosť odznej, zistíte, že nič také strašné sa nestalo. A vy ste vo finále získali viac času pre seba. Pretože puntičkári toho času teda veľa nemajú a strácajú sa v detailoch. Zrazu budete stíhať.

Materiálne uspokojenie

Nakupovanie bez reálnej potreby. Len preto, aby sme to mali? Len preto, že si to môžeme dovoliť? Čo tým človek kompenzuje? Urobí mu to radosť na chvíľu, ale o pár týždňov nebude ani vedieť, že si niečo kúpil. A opäť pociťuje vnútornú prázdnotu, ktorá sa však nedá zaplniť materiálom... To prázdno, ktoré tam je, vychádza zvnútra. Spôsobuje ho nízka sebahodnota alebo sebaláska, ktorú si potrebuje kompenzovať hmotnými statkami.

Sociálne siete a život na nich

Keď to nie je materiálno, môže to byť aj status na sociálnych sieťach. Túžime mať viac lajkov, ktoré dávajú pocit, že sme „niekto“. Dvíhame si tým status, svoje sebavedomie a sebahodnotu. Opäť sa spoliehame na vonkajšie zdroje, ktoré keď tam raz nebudú, prichádza sklamanie. A v horšom prípade aj smútok, depresia...A to len preto, že našu sebahodnotu sme odovzdali do rúk vonkajšiemu okoliu.

Vplyv dátumu narodenia

To v akej situácii alebo výzve sa ocitáme, si vyberáme. Vedome aj nevedome. Výzvy, ktoré majú vplyv na psychické a aj emocionálne zdravie. Kroky, ktoré nám pomáhajú odkrývať náš zmysel života. Ten zmysel, pre ktorý sme sa narodili. To, že sme prišli na tento svet, nie je len tak. Má to svoje opodstatnenie. Ten zmysel je určený aj naším dátumom narodenia, ktorý je naším odtlačkom. Udáva nám smer, ktorým sa máme uberať. Je to náš kompas. S pomocou numerológie si to môžeme vypočítať a dozvedieť sa viac o svojej životnej ceste. Dokážeme lepšie pochopiť seba, svoje deti, partnerov, alebo aj svojich kolegov. Toto pochopenie prináša úľavu, pretože s ním prichádza akceptovanie. Že ahááá preto sa on/ona tak správa:

Preto nemá rád zmeny... Preto je takýto akčný... Preto vyžaduje toľko pozornosti... Preto má rád adrenalín a mne z toho môžu vlny dupkom stáť... Preto sa nevieme dohodnúť, lebo má inú predstavu o živote...

Každé číslo nám prináša rôzne informácie. Každé číslo so sebou nesie ako pozitívne, tak aj negatívne charakteristiky. A je to tak správne. Ako sa hovorí, každý je nahraditeľný. A raz, keď si to človek uvedomí, život sa stane ľahším.

Šestkoví ľudia

Akí ľudia môžu mať tendenciu zažívať podobné situácie? Tí, ktorí majú v dátume narodenia číslo 6: 6, 15, 24 alebo sú narodení v júni, alebo napr. v roku 1977, alebo naše deti z roku 2013. Ich očakávania od seba sú veľmi vysoké (niekedy žiaľ aj nereálne) a podobné očakávanie majú od okolia. Neskôr, keď nedostanú to, čo očakávali, sú sklamaní. Zároveň je tu pocit, že sa môžu, chcú starať o druhých. Niekedy však zabúdajú na to, že druhá strana si potrebuje prejsť určitými krokmi, lekciami bez ich pomoci. V tomto prípade tu platí dvojnásobne – menej je viac. A nebojte sa, že ten druhý vás bude mať menej rád (že ste mu „nepomohli“).

Čo s tým?

Treba začať postupne a pomaličky:

1. Ako prvé je potrebné si vôbec priznať, že áno som „v tom“ až po uši. Áno, som závislý/á na uznaní a pochvale zvonku.

„To prázdno, ktoré tam je, vychádza zvnútra. Spôsobuje ho nízka sebahodnota alebo sebaláska, ktorú si potrebujeme kompenzovať hmotnými statkami.“

2. To priznanie a zvedomenie je to najťažšie. A vôbec to nehovorí o slabosti človeka resp. o menejcennosti. Je to prejav zrelosti. Prejav toho, že človek má snahu a chuť na seba pracovať.

3. Po priznaní nasleduje rozhodnutie, že od zajtra idem pracovať na svojom sebavedomí a sebaláske. Pomaličky. Krok po kroku. Nechcete všetko hneď. Aj dom potrebuje mať pevné základy, aby dobre stál. Takisto aj vy si potrebujete vybudovať pevné základy, aby ste mohli ustáť v živote zmeny, ktoré vám prichádzajú do života. A áno, aj tie neľahké.

4. Vyberte si jedno cvičenie, ktoré vám najviac sedí. Napr. môžete sa zapísať do krúžku pre dospelých, tak ako som to urobila aj ja. Navštevujem dramatický krúžok pre osobný rozvoj, kde sa učíme pracovať na sebe, na svojom sebavedomí, s trémerou, vystupovať na javisku. Je to výstup z komfortnej zóny, ktorým si budujem zdravé sebavedo-

mie. Zároveň odkrývam aj svoje slabiny, na ktorých môžem postupne pracovať. Sú to praktické cvičenia, ktoré ma posúvajú. Pretože nestačí len ostať pri teórii. Že si prečítate knižku a tým to hasne. Mala by to byť vždy kombinácia. Teória plus prax. Prax je tá, čo vás posúva vpred. Praxou si budujete sebavedomie. Prax vám dodáva odvalu. Veľakrát ľudia stroskotajú, pretože im chýba pevná vôľa. Aj sa rozhodnú, že chcú v živote zmenu, ale ubehne pár týždňov, mesiacov a opäť sú v starom nastavení. Položte si tieto otázky: *Čo vám prináša vaše pôvodné nastavenie? Prečo sa opäť vraciate späť do starých koláží? Prečo sa nechcete pohnúť z miesta?* Keď to nechcete priznať pred svojim okolím, buďte aspoň úprimní sami k sebe. Odpoveďou býva zväčša: pohodlnosť, žiaľ aj lenivosť, strata statusu alebo dobre platenej pozície (aj keď tam nie je spokojnosť). Začnite od seba. Okolie je len spúšťačom, ale vy máte život vo svojich v rukách.

Lubica Farkasová

Work-life balans a numerology kouč, mentor. Pomáham ľuďom znovuobjaviť integritu, nájsť samých seba a zmeniť ich uhol pohľadu na výzvy, ktorými prechádzajú.



Podávam im pomocnú ruku, aby získali odvahu urobiť zmenu v živote. Okrem toho mám blízko aj k zdravotným témam (liečba atopického ekzému), ktoré som dlho riešila s mladšou dcérou. Všetky tieto vedomosti (numerológiu, koučing, psychosomatiku) využívam a prepájam v rámci svojich konzultácií. Viac o mne: <https://www.lubicafarkasova.sk/>; <https://www.facebook.com/FarkasovaLubica>.

