

Dayme seba na



Prečo ľudia vidia
viac to negatívne
a nie to pozitívne?

Prečo sa takto
cítia? Odmala nás
učili zameriavať
sa na nedostatky.
Všímať si a pracovať
na tom, čo nám
nejde, zlepšovať sa,
zdokonaľovať sa.
Možno prehliadame
či nedoceňujeme
svoje úspechy
a kvality.
Ako to zmeniť?

1. miesto

Sme náchylní uveriť tomu, čo nám hovoria ostatní. Správať sa podľa toho, nie v súlade s našimi postojmi a pocitmi. Je to rozšírený celospoločenský vzorec. Ľudia sa tak naháňajú, že nemajú čas si vydýchnuť, nemajú čas na seba. Len tak. V tichu. Byť sám so sebou. Jedna aktivita strieda ďalšiu a uspokojenie možno neprichádza. Vnímam závislosť na presýtení vzruchmi. Vybíjanie klína klinom. V zmysle, že mám toho veľa a skúšam to dorovnať tým, že si naberiem ďalšie činnosti v inej oblasti, napríklad keď mám veľa práce, skočím z nej do oblasti voľnočasovej – vycestujem. Ako zožneme plody svojho života, keď sa hneď hrnieme za ďalšími? Jedno predstavenie sa skončí a už sa chystá ďalšie.

Nádych, pauza, výdych

A opäť je to o rovnováhe. Keď si nevyčutáme plody našej práce, plody svojho života, keď nenecháme priestor na rozbeh a dobeh toho, čo robíme, môžeme mať milióny a ísť na kraj sveta a aj tak nebudeme

spokojní a šťastní. Správame sa, akoby hrozilo, že niečo nestihneme, premeškáme, nevyužijeme, premrháme. V tom švungu si naplánujeme voľno, ale aj to je istým spôsobom o výkone. Aby som mal rovnováhu, aby som si zašportoval. Aby som niečo nové zažil. Aby som niečo videl. Rýchlo. Aj v tom chýba to potrebné zastavenie sa a pokoj. Na seba, pre seba. Nádych, pauza a výdych. Ľudia sa tak ponáhľajú. Rozumiem. Je taká doba. Pripomína mi to akési žitie na dlh. Pripomína mi to rozbehnutý vlak bez zastavenia v staniciach. Keď sa náhlime, robíme veci automatizovane. A seba si všimame povrchné.

Moje tušenie, že sme prišli na Zem naberať skúsenosti, dozrievaním silnie. Máme možnosť rásť v každom okamihu. Cesta je cieľ. A je to práve o učení s porozumením. Zahltanie podnetmi nám môže brániť v naberaní pochopení. Situácie sa potom môžu opakovať a my sme nespokojní, pretože sa nehýbeme z miesta. Je to aj o tak často skloňovanom žití v prítomnom okamihu.

„Každý človek má takú hodnotu, akú majú veci, ktoré berie vážne.“

Marcus Aurelius

Maslowova hierarchia potrieb

Teória Maslowovej pyramídy potrieb zadeľuje potreby podľa naliehavosti. Princípom je postupné budovanie pyramídy uspokojovaním svojich potrieb od základov do výšky.

1 V základni pyramídy sú **fyziológické potreby**. Dýchanie, jedenie, vylučovanie, pohyb, spánok, rozmnožovanie, zmyslová stimulácia... Táto úroveň je napĺňaná prednostne.

2 Ďalšiu vrstvu pyramídy tvorí **potreba istoty a bezpečia**. Potrebujeme spoľahlivosť a stabilitu. Potrebujeme niekde bývať, istotu hľadáme v oblasti zdravia, zamestnania, rodiny.

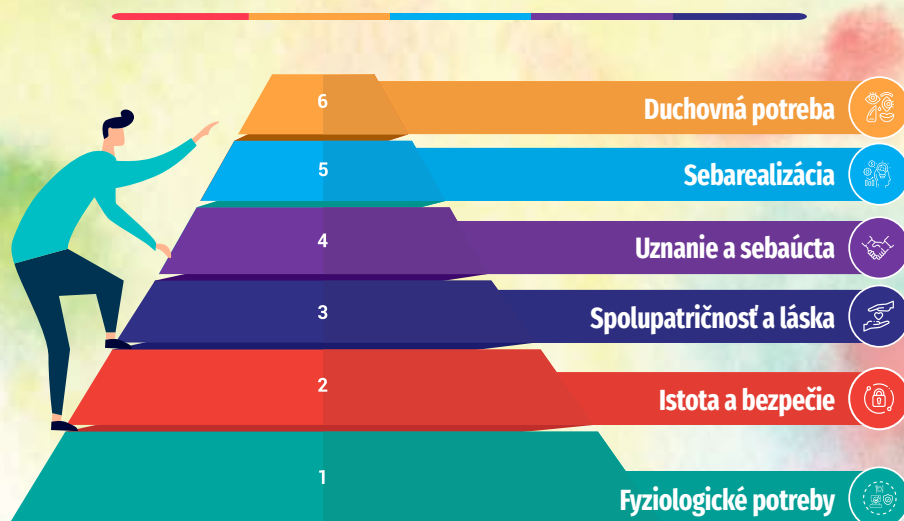
3 Nad týmito vrstvami je **potreba spolupatričnosti a lásky** – v rámci nej budujeme a udržiavame partnerské, príbuzenské a priateľské vzťahy. Takto sa už dá žiť.

4 Ďalšou potrebou, ktorú túžime naplňať, je potreba **uznania a sebaúcty**. Vychádza z túžby človeka byť uznaný okolím a aj sebou samým. Uznať samého seba nie je jednoduché, môže to byť celoživotný proces a túto potrebu sa nepodari naplniť počas života každému.

5 Na vrchole pyramídy sa nachádza potreba **sebarealizácie**. Je to potreba objaviť a rozvinúť svoj potenciál, schopnosti a talenty. Je to túžba po poznaní a zážitkoch.

6 Na špiči je potreba presahu seba – objaviť niečo viac – **duchovná potreba**. Maslow popisuje ľudí, ktorí naplňajú potreby na vrchole pyramídy ako ľudí tvorivých, bez predsudkov, spontánnych, etických a nezávislých na vonkajších autoritách. Prichádza to zvyčajne až po období stredného veku. Podľa Maslowa sa to v živote podarí približne 1% ľudí. Ja som v odhadoch optimistickjší.

MASLOWOVA HIERARCHIA POTRIEB



Ako si môžeme zvýšiť sebaúctu a sebahodnotu?

- ♦ Na začiatok tak, že začneme vedome oceňovať samých seba. Uznávať svoje úspechy a kvality. Aj keď sú to z nášho pohľadu maličkosti, ktoré sme dosiahli. Čo ani nestoja za reč. Oceňme sa za empatiu a pozornosť. Zamerajme sa na pozitívne stránky svojej osobnosti a hľadajme príležitosti na sebarozvoj.
- ♦ Zdravo sa stravujeme, pravidelne sa hýbme a dostatočne odpočívajme. Nájdime si čas na koníčky a budujme blízke vzťahy. Prejavujeme tým sebe úctu.
- ♦ Nájdime si na seba čas. Premýšľajme o svojich hodnotách a túžbach. Prijmíme sa tak, ako sme a na tom stavajme. Dajme si čas, aby sme spoznali samých seba, kto sme, ako reagujeme, čo cítime. Nikto nie je dokonalý, ale každý sme originálny.

Skúsme si predstaviť seba ako starých ľudí obzerajúcich sa za svojím životom. Urobili by sme niečo inak? Ak áno, zmeňme to práve dnes. Začala som a aj končím citátom. Možno receptom na sebahodnotu. „Každý človek má takú hodnotu, akú majú veci, ktoré berie vážne.“ Berme, prosím, vážne seba.

Unáhlenosť a sebahodnota

Dve zdanlivo nesúvisiace témy. To naháňanie a uponáhľanosť, príliš nabitý program má svoje následky. To „musenie“ niečo produkovať. Keď sa príliš ženieme, neuvedomujeme si hĺbku svojej hodnoty. Zabúdame na seba. Nestíhame sa sebou vedome zaoberať.

♦ **Sebavedomie** prejavujeme navonok a rozvíjame počas života. Nie je vrozené. Niektorí pôsobia sebavedome, ale jeho sebahodnota je nízka. Sebahodnota úzko súvisí s našou sebadôverou a sebavedomím. Je to stav uvedomenia si svojej jedinečnosti a toho, že si zaslúžime byť šťastní a spokojní. Rešpektujeme sa, že sme cenní a dôležití práve takí, akí sme. Patrí k tomu uvedomenie, že naša sebahodnota nezávisí na vonkajších okolnostiach, na tom, čo si o nás myslia iní, ako nás hodnotia, nezávisí na tom, koľko toho spravíme, čo všetko

♦ Hľadáme podporu v ľuďoch, ktorým veríme a s ktorými si rozumieme. Aj v oblasti vzťahov máme tendenciu zameriavať sa na to nefunkčné a zotrvať v tom. Zlepšovať to do úmoru, aj keď to nejde. Hľadať riešenia. Je dôležité a zdravé mať pri sebe ľudí, ktorí nás povzbudzujú a podporujú. A my ich. Budujeme prostredie, kde sa cítime akceptovaní a ocenení. Kde sa môžeme podeliť o myšlienky a emócie.

♦ Je dôležité mať pravidelnú sebareflexiu, láskavo sa prijímať, starať sa o seba a udržiavať zdravé vzťahy. Nájsť si na seba čas, rozhodovať sa podľa pocitu, netlačiť na seba. Vela sa hovorí o bezpodmienečnej láske. Ale začať treba od seba. Stať sa pre seba prioritou. Seba ľubiť bez podmienok. Lebo na vzťahu s bytosťou, s ktorou tráviame najviac času, sa oplatí pracovať.

zvládneme, ale je založená na našom vnútornom presvedčení o sebe.

♦ **Neprimeraná sebahodnota** vplýva na všetky naše vzťahy. Na náš vzťah so sebou samým v prvom rade a ďalej na partnerské, pracovné, priateľské i rodinné vzťahy. Ľudia, ktorí trpia nedostatočným pocitom vlastnej hodnoty, majú v sebe rôzne presvedčenia, ktoré negatívne ovplyvňujú ich život. „Nie som dosť dobrý, mal by som byť iný, nemám na to, potrebujem ešte takéto vzdelanie, nezaslúžim si to, čo mám, nerobím dosť... a tak sa ženiem ešte viac.“ Ak je naša sebahodnota nízka, zvykneme

hľadať potvrdenie vonku. Pracujeme na výkon, dosahujeme výsledky a máme pocit, že len tak sme hodnotní. Chceme sa ukázať, zapáčiť, zavďačiť, aby si nás všimli, uznali, ocenili. Učíme sa, aby sme dokázali viac. Komu? Je to na niečo dobré? Sme tak šťastnejší? Dosiahli sme, čo sme chceli? Pozrime sa na to pravdivo. Nedosiahli. Takto je nastavená celá

spoločnosť. Ľudia s nedostatočnou sebahodnotou majú tendenciu žiť a pracovať pre druhých. Dávajú seba na druhé miesto a chcú byť užitoční. Hodnotu seba vonku nenájdeme. Len vo svojom vnútri a len my. Máme sa naučiť oceniť samých seba. Je to súčasť vývoja tu na Zemi.

Prehliadame to pozitívne

Muž a žena. Postavili dom, zasadili strom, splodili a vychovali deti. Urobili to, čo je spoločensky zaužívané ako dôležité v živote. Už po sebe niečo zanechali. Obaja majú hmotné zabezpečenie, dom, prácu, rodiny, priateľov a koníčky. Veselšie i smutné chvíle. Len to šťastie a spokojnosť pokrívajú.

Žena. Šikovná, v pomáhajúcej profesii, získavajúca nové vedomosti, zručnosti a skúsenosti. Zároveň nespokojná sama so sebou. S pocitom, že stále nie je dosť. Že nestíha. Že nerobí a nevie toho dosť. Priznávajúca, že si nevadí sama seba. Pýta sa: „Zlepší sa to niekedy?“

Muž. Zdravý. Zabezpečený. Úspešný. Starostlivý a pracovitý. Fyzicky i mentálne aktívny. Vychádzajúci v ústrety, nekonfliktný. Zároveň nešťastný a uvedomujúci si, že z vela pohľadov nemá k tomu dôvod. Pýta sa: „Prečo sa tak cítim?“

Súvisia pocity ženy a muža a ich myšlienky s tým, že si nie sú vedomí seba? Že si neuvedomujú svoju hodnotu? Je to pravdepodobné. Žena a muž majú uspokojené fyziologické potreby, potrebu istoty a bezpečia, spolupatričnosti a lásky. Budujú si potrebu uznania a sebaúcty a potrebu sebarealizácie. Sú na ceste rastu. A nie sú vo svojom vnútri šťastní a spokojní. Niečo tam chýba. Zdá sa, že sa príliš ženú a nestíhajú si uvedomovať sebahodnotu. Čo by im mohlo pomôcť? Keď sa prestanú neustále hnať do výkonu, stíšia sa a vypustia, alebo zvolnia niektorú z činností, vytvoria si príležitosť spoznávať samých seba. Určia si priority, pomenujú, na čom im skutočne záleží, čo ich robí šťastnými. Spomenú si na svoje sny a túžby. Keď spomalia, budú mať priestor na vedomú prácu so sebou. Nebudú sa musieť spoliehať na autopilota. To všetko môže v konečnom dôsledku podporiť ich vedomie seba a uvedomiť si svoju hodnotu. Ruka v ruku s tým prichádza pocit šťastia, ktorý postrádajú. Majú na to všetky predpoklady. Tak, ako mnohí z nás.

*Sebahodnota
úzko súvisí s našou
sebadôverou a sebavedomím.
Je to stav uvedomenia si
svojej jedinečnosti a toho, že si
zaslúžime byť šťastní a spokojní.
Rešpektujeme sa, že sme cenní
a dôležití práve takí,
akí sme.*

Ing. Dana Hübschová

Som jedna z vás,
manželka, matka,
dcéra, kamarátka,
žiačka i učiteľka a veľmi
vnímavá bytosť.

S vášňou a odvahou sa
venujem Kníhkupectvu
Kniha Vita v Novej



Dubnici, ktoré vnímam ako svoje dieťa
a bezpečný priestor, kde sa dostaneme
k informáciám, ktoré potrebujeme na
našej ceste. Popri tom som zalúbená do
svojho poslania – venujem sa Bachovej
kvetovej terapii a hlbkovej zvukovej
muzikoterapii – ladením ladičkami
v Centre Gara. Pri terapiách riešime
i emocionálne zranenia a tu prichádza
na rad homeopatia, ktorej čaro
objavujem. Pomáham bytostiam, ktoré
sa vychýlili z rovnováhy (emocionálnej
i fyzickej) a chcú vziať zodpovednosť
za seba do vlastných rúk. Život je zmena
a ja sa s vďakou každý deň,
v každej chvíli učím nové veci
a prichádzajú mi nové pochopenia.
A tie rada sprostredkujem aj vám.
www.knihavita.sk; www.centrumgara.sk

*Pracujeme na výkon,
dosahujeme výsledky
a máme pocit, že len tak sme
hodnotní. Chceme sa ukázať,
zapáčiť, zavďačiť, aby si nás
všimli, uznali, ocenili.
Učíme sa, aby sme dokázali viac.
Komu? Je to na niečo dobré?
Sme tak šťastnejší?*