

Něco o zdravém sebevědomí...

“Ať už si myslíte, že můžete, nebo ne, máte pravdu.” (Henry Ford).

Nejprve se pojďme zamyslet, proč se vlastně budeme bavit o “zdravém sebevědomí” a nikoli pouze o sebevědomí. Sebevědomí je definované jako postoj člověka k sobě samému, **jak člověk sám sebe vidí**.

Je uváděno jako podstatný regulační prvek psychiky a má drtivý dopad na to, jak je člověk úspěšný (zdravíme Janu :) nebo nikoli.

Míra sebevědomí je u každého člověka jiná. Někdo má sebevědomí na rozdávání, někdo ne. A teď pozor. Řekli jsme, že je to regulační prvek psychiky. Česky řečeno, ovlivňuje to, jak se daný člověk chová. Jak se chová vůči druhým lidem např. Jak se chová v určitých situacích. Jak se chová ve společnosti obecně.

A už vám určitě naskočí nějaké konkrétní příklady lidí, kteří sice mají sebevědomí na rozdávání, ale určitě byste nechtěli být, jako oni, že?

Takže zdravé sebevědomí, to je to, oč tu běží. Taková míra sebevědomí, která z vás neudělá brouky pytlíky, fanatické diktátory, sociální buldozery apod. Ale zároveň taková míra sebevědomí, která vám dá pevnou základnu pro asertivní chování.

Asi nejcitlivějším lakmusovým papírkem, zda máte zdravé sebevědomí (či nikoli) je to, **jakým způsobem zvládáte kritiku**. Pokud máte zdravou míru sebevědomí, pak víte, že kritika je běžná součást života, **pomáhá vám** se rozvíjet. Pokud je kritika oprávněná (a správně podaná), je to jedna z nejužitečnějších věcí, co vás mohla potkat. Ovšem jen do té míry, pokud si ji neberete osobně jako útok na vás, jako odmítnutí, jako něco, co zašlapává odůvodnění vaší existence do země. Jakmile kritiku prožíváte takto, je to tím, že zdravé sebevědomí nemáte.

Uvědomte si, že **jste to vy, kdo rozhoduje** o tom, jak se ke kritice postavíte. Jako každý člověk i vy máte svou cenu. V tom tkví velké kouzlo. Pokud vnímáte sami sebe zdravě, **nepotřebujete potvrzení** oprávněnosti vlastní existence od někoho druhého. Nepotřebujete, aby vám ostatní říkali, jak jste skvělí, protože vy jste. A teď jde o to, abyste to sami o sobě věděli.



Což souvisí s druhou podstatnou věcí, která vám pomůže zvednout sebevědomí, pokud ho máte málo, a to je **pozitivní realistický postoj**. “Ať už si myslíte, že můžete, nebo ne, máte pravdu.”, jak je uvedeno v citátu výše. Když malujete čerty na zeď a stahujete kalhoty kilometry před brodem, jak to asi dopadne? Hm? Není lepší vidět spíš to světlo zpoza mraků?



Už jste někdy slyšeli o sebenaplňujícím se proroctví? Jak prosté, milý Watson. Čím víc si myslíte, že něco dopadne špatně, tím spíš to dopadne špatně. A naopak. Pozor na to! Fakt, že si úporně myslíte, že zítra vyhraje v loterii miliardu, ještě neznamena, že se to stane. Ale když máte hlavu plnou černých scénářů, svět má tendenci vám vaše přání plnit...

Pozitivní postoj není americký úsměv od ucha k uchu za každou cenu, ale myšlení v důvěře ve svět. V důvěře v lidi. Jistě, všichni máme nějakou špatnou zkušenost. Ale ruku na srdce – převažuje nad těmi dobrými zkušenostmi? Není to snad tak, že ať svět nebo lidé kolem nás nám dávali každý den našeho života víc dobrého, než zlého, jen my máme tendenci považovat to dobré za běžné (když už je toho většina...) a zveličovat to špatné (když to přijde).

Jak mluvíte sami k sobě? Myslím tím váš **“vnitřní hlas”**, kterým oslovujete sami sebe ve svých myšlenkách? To velmi ovlivňuje vaše sebevědomí, vaše postoje k tomu, jestli něco zvládnete nebo ne. Vezměme si jako příklad Alenku a Břětu třeba. Alenka je v pohodě, má zdravé sebevědomí. S veškerou námahou napsala domácí úkol z matiky a odevzdala ho. Dostala trojku, protože měla některé příklady špatně. A její reakce? “Hm, vida, tady ten příklad je jinak, než jsem myslela. Zajímavý. A tenhle taky. Pojďme se tedy podívat na to, jak to je, příště je velká písemka a já chci ty příklady umět dobře.”

Příkady si přepočítá, požádá někoho o dovysvětlení, cokoli, co jí posune k jejímu cíli mít dobře velkou písemku. Věří, že to dá.

Zato Břeťa je dokonalý příklad pravého opaku. Ne, že by se nesnažil, to ne. Dá také veškerou námahu do splnění domácího úkolu. Ale když on dostane trojku, řekne si: “No jo, zase špatně. Skoro všechno špatně. Já jsem neschopnej. Nikdy se tu matiku nenaučím...”, a ještě to okoření nějakou totálně depkařskou emoci, protože se blíží velká písemka. Věří, že to nedá.

“Ať už si myslíte, že můžete, nebo ne, máte pravdu.”

No jo, možná si řeknete, ale co s tím, když moc sebevědomí nemám? Nebo ho mám zdravou míru, ale jen v určitých situacích, a v jiných ne? To je poměrně časté, někdo je v pohodě sebevědomý třeba při práci na počítači, kde musí analyzovat složitá data, má vysokou míru zodpovědnosti, ale v pohodě to zvládá, jenže třeba půl hodiny mluvit před lidmi na prezentaci už je velký oříšek.

Zdravé sebevědomí nezískáte přes noc. Když něco budujete roky (i dekády), chce to trochu času. Ale začít, **začít můžete hned teď** (ono stejně nic jiného, než teď, k dispozici nemáte...).

Typickými radami jsou dávat si malé, **zvládnutelné úkoly**, na každý den tak tři. A když je zvládnete, pochvalte se! Každý den tak něco splníte, pochválíte se, třeba i odměníte, a každý den kousek po kousku si sebevědomí budete posilovat.

Ale pozor, uvědomte si, že trénujete. Takže ze začátku lehké věci, teprve později něco těžšího. Když začnete cvičit tělo, taky si hned první den nedáte sto kliků... No, a to je druhá typická rada. Cvičte, hýbejte se, **dejte tělu pohyb**. “V zdravém těle zdravý duch”, říkaly naše babičky, a měly sakra pravdu.



Braňte si svoje hranice. Když cítíte, že chcete říct ne, říkejte ne. Cvičte se v asertivitě (ale o tom zase jindy). Ale hlavně, **uvědomte si, že jste poklad.** Výjimečná bytost. Kolik hvězd muselo ve vesmíru zemřít, abyste vy mohli existovat! (To je pravda). A vy existujete, jste. Nikdy jindy nikdo jiný nebude stejný, jako vy. Jste výjimeční. Máte své přednosti. Ano, máte i své nedostatky, ale jsme lidé. A lidé jsou omylní. Soustřeďte se na své přednosti. Každý máme nějaké přednosti. Ty rozvíjejte. Se špatnými návyky postupně zatočíte, to je vaše práce tady na tom světě, ale **soustřeďte se na své přednosti.**

Tak nám všem přeji hodně zdravé sebevědomí.

Mějte se rádi.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Uau' followed by a stylized flourish.