

Polub siebie,  
a będziesz  
szczęśliwy.

Niska samoocena jest naszym wrogiem numer jeden. Jeśli zaatakuje nas ktoś obcy, zawsze możemy próbować się obronić. W sytuacji kiedy agresor znajduje się w nas samych, stajemy się bezbroni. Jeśli jesteśmy niepoprawnie krytyczni wobec siebie, jesteśmy także krytyczni wobec całego naszego życia: zdrowia, kariery zawodowej, związków z innymi; na próżno będziemy poszukiwali miłości, szacunku i uznania w świecie zewnętrznym. Aby doświadczać tych uczuć od

znaleźli się tam wyłącznie w poszukiwaniu opieki, nie pomocy medycznej.)

Bywa, że nasze złe zdanie o sobie przenosimy podświadomie na innych – zaczynamy zachowywać się jak paranoicy, łatwo wpadamy w złość, stajemy się podejrzliwi i pozbawieni poczucia humoru. Bez przerw szukamy potwierdzenia naszych dalekich od realizmu teorii. Każdy spotkany człowiek to potencjalny odkrywca naszej słabości, trzeba się więc bronić wcześniej. Nic więc dziwnego,

# Samooocena



innych i wierzyć, że są one szczerze, musimy najpierw sami obdarzyć nimi siebie.

Niska samoocena wyczerpuje naszą energię, zabija optymizm i pewność siebie, sprawia także, że łatwiej zapadamy na zdrowiu (rośnie ryzyko AIDS i raka). Łatwo wpadamy w depresję, częściej ulegamy wypadkom, cierpimy na bóle o nieznanym etiologii. Ludzie, którzy nie lubią samych siebie, często skarżą się na kłopoty z kręgosłupem, i trudno się dziwić – osoby takie nie potrafią wspierać samych siebie i oczekują wsparcia od innych, a właśnie wspieranie jest główną funkcją kręgosłupa. (W szpitalach spotyka się czasem pacjentów, którzy

ze nasze przewrażliwienie i skłonność do depresji szybko zniechęcają znajomych i przyjaciół. Nie odniesiemy też sukcesu w pracy – brak wiary w siebie i energii sprawi, że zabraknie nam również zapału i pomysłowości. Odstraszmy szefów i współpracowników i na pewno nie będziemy lubiani.

Moje doświadczenie terapeuty wskazuje, że wiele osób w mniejszym lub większym stopniu wykazuje autokrytycyzm, jednak ci, którzy zgłaszają się do poradni, to przypadki wręcz patologiczne. Z pozoru agresywni, wymagający, nerwowi i wiecznie niezadowoleni, okazują się przerażonymi, wrażliwymi dziećmi, samot-

nymi, pełnymi dziecięcej złości, frustracji.

Trudno się dziwić, że niska samoocena jest dość powszechna – tę cechę wyrabia w nas zwykle szkoła. Niezależnie od tego, czy mieliśmy szczęśliwe dzieciństwo, czy nie, wciąż słyszeliśmy, że nie należy być zarozumiałym i zbyt pewnym siebie, a pokazywanie innym własnych zalet i sukcesów określano zwykle jako nieskromne samochwalstwo. Dzieciom radzi się, by umniejszały własne osiągnięcia, a zachwalały sukcesy innych, tak jakby reszta świata była ważniejsza niż my sami!

**T**ymczasem terapeutyci powtarzają do znudzenia: polub siebie, a będziesz szczęśliwy. Nie lubisz siebie – jesteś nieszczęśliwy, i koniec. Zapewne nie uda ci się także polubić nikogo innego, będziesz zazdrosny, agresywny i nadmiernie krytyczny. „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego” – pomyśl o tym chwilę i spróbuj żyć wedle tej zasady, a będziesz

wać myślenie negatywne. Jeśli wciąż powtarzamy sobie, że do niczego się nie nadajemy, bardzo szybko zaczynamy w to wierzyć i działać w świecie zewnętrznym tak, jakby była to prawda. Na szczęście negatywne „zaprogramowanie” naszych umysłów daje się dość łatwo zastąpić „programowaniem pozytywnym”, czyli afirmacjami.

Najpopularniejsza afirmacja brzmi: „Każdego dnia staję się coraz lepszy”. Afirmacje wyzwają pozytywną energię, a dzieje się tak, ponieważ nareszcie przestajemy zadręczać się autooskarżeniami. Pozytywna samoocena jest koniecznym warunkiem, by nasze pragnienia: zdrowie, sukces zawodowy, szczęśliwe związki z innymi mogły się urzeczywistnić. Depresja wysysa energię, nie tylko z nas samych, ale także z otaczających ludzi. Powtarzaj afirmacje zawsze, gdy przyłapię się na myśleniu negatywnym.

Nawet jeśli afirmacje

## **Pozytywna samoocena jest koniecznym warunkiem, by nasze pragnienia zdrowie, sukces zawodowy, szczęśliwe związki z innymi mogły się urzeczywistnić.**

zdrowy fizycznie, psychicznie i emocjonalnie.

W jaki więc sposób zneutralizować błędy wychowawcze i uwierzyć w siebie? Trzeba po prostu wzmocnić samokontrolę i wyeliminować

wydają się z pozoru fałszywe, to dzieje się tak tylko z powodu zadawnionych w nas schematów myślowych. Metoda afirmacji daje szybkie, pozytywne skutki i wkrótce poczujesz

się lepiej, nabierzesz wiary w siebie i odzyskasz energię.

Aby wzmocnić samoocenę:

- przestań strofować się w myślach oraz powtarzać, że do niczego się nie nadajesz,
- nie pomniejszaj własnych zasług i nie pozwól, by robili to inni,
- powtarzaj pozytywne afirmacje.

## **Wybieraj myślenie pozytywne i nie obawiaj się krytyki, nie istnieje bowiem coś takiego jak prawda obiektywna.**

Wszystko jest względne. Rzeczy same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Stają się dobre lub złe zależnie od sposobu, w jaki o nich myślimy. Wybór należy do ciebie: możesz uznać, że jesteś wrażliwy i inteligentny albo myśleć o sobie jako o wiecznym nieudaczniku. Możesz cenić własną energię i operatywność albo powtarzać sobie, że jesteś po prostu bezczelny. Tylko energia istnieje niezależnie od nas: interpretacje i sądy pochodzą od ludzi, a tysiąc niby przypadkowych zdarzeń potwierdzi zawsze to, co o sobie myślimy. Wybieraj zatem myślenie pozytywne i nie obawiaj się krytyki, nie istnieje bowiem coś takiego jak prawda obiektywna. Jak dowiódł przypadek Brzydkiego Kaczątko, wszystko zależy od interpretacji.

Oto przykładowe afirmacje, które wzmocnią twoją pewność siebie i optymizm oraz pomogą wyzwolić energię pozytywną. Być

może początkowo trudno ci będzie potraktować je poważnie; nie przejmuj się, odreagowanie zadawnionych nawyków musi trochę potrwać. Powtarzane regularnie afirmacje stworzą nową rzeczywistość, nowy kontekst, w którym już inaczej zobaczysz samego siebie. Wypowiadaj je,

najlepiej głośno, kilka razy dziennie, zwłaszcza tuż po przebudzeniu i tuż przed zaśnięciem (jesteśmy wtedy rozluźnieni, nasza podświadomość łatwiej więc przyjmuje nowe informacje). Powtarzaj zatem:

- jestem osobą atrakcyjną,
- ludzie kochają mnie za to, jaki(a) jestem,
- w pracy jestem wydajny(a) i twórczy(a),
- znać mnie, to znaczy mnie kochać,
- kocham i doceniam samego(a) siebie w pełni i zawsze,
- jestem cudowną, wrażliwą, kochającą i kochaną istotą ludzką,
- jestem kochany(a), szczęśliwy(a), wygramywać mogę się więc czuć bezpiecznie,
- cieszę się życiem,
- odnoszę sukcesy,
- zawsze wygramywać,
- zasługuję na wszystko, co najlepsze.

*D.M.R.*