**Dla młodzieży- Jak podnieść poczucie własnej wartości?**

****

**10 ćwiczeń.**

Zacznijmy od tego, że **masz wartość wynikającą z samego faktu, że istniejesz**. Każda żyjąca istota jest cudem stworzenia. Czy widziałaś kiedykolwiek film w jaki sposób tworzy się człowiek w łonie matki? Jak to się dzieje, że z nasionka wyrasta drzewo… ? Jak skomplikowane procesy zachodzą i jak niesamowite jest to, że z jednak małej komórki powstaje organizm ze wszystkimi swoimi układami, narządami i funkcjami. Jak niesamowite jest to, że twoje serce samo bije, gruczoły dokrewne wiedzą kiedy wytwarzać odpowiednie hormony…

I do tego wszystkiego pomyśl sobie, że nigdy na świecie nie było i nigdy nie będzie, istoty dokładnie takiej samej jak ty, z tym samym genotypem, z tymi samymi myślami i doświadczeniami jak Ty. Jesteś niepowtarzalna/y, tylko jedna taka Ty! Czy to już nie jest wystarczającym powodem żeby poczuć swoją wartość?

No dobrze, niektórzy z nas powiedzą, że wcale na ten świat się nie prosiło i że może lepiej by było gdyby ich nie było, ponieważ stwarzają problemy, są ciężarem dla innych albo nie czują, że wnoszą coś wartościowego do tego świata. Czują się raczej pasożytami ciepiącymi w poczuciu bezsensu niż cudami stworzenia.

Nawet jeśli tak myślisz, to z jakiegoś powodu tu jesteś albo skoro już jesteś, to dlaczego nie wykorzystać tego faktu jakoś pozytywnie, chociażby używając życia jak się da! 🙂 Jeśli nie masz radości w tym co robisz, co widzisz, jeśli przytłacza Cię smutek i nie możesz poradzić sobie ze złością, to być może jakieś przykre doświadczenia zamykają Twoje serce. Z reguły jest to poczucie odrzucenia i braku miłości rodziców. Jeśli jako dziecko nie czułaś się kochana, to trudno Ci będzie polubić i zaakceptować siebie jako osoba dorosła. Być może żyjesz z ciągłym poczuciem braku satysfakcji, próbujesz być coraz lepsza, doskonalsza, zrobić coś wyjątkowego, żeby zasłużyć na miłość, której nie dostałaś.

I zapewniam Cię, że cokolwiek zrobisz, cokolwiek będziesz chciała udowodnić sobie lub rodzicom, jakikolwiek “sukces” odnieść, nie poczujesz, że jest to wystarczające i będziesz ciągle gonić za czymś nowym, jeśli nie pozwolisz sobie na poczucie spełnienia i bycia wystarczająco dobrą już teraz, bez żadnych warunków, czy osiągnięć.

Poczucie zadowolenia i satysfakcji nie jest jednak takie łatwe jeśli ma się w sobie pustkę i ciągłe “nienasycenie”. “Poczuj coś czego nie czujesz…” “Pokochaj siebie…”. Łatwo powiedzieć.

Na szczęście psychologowie wymyślają coraz to nowe metody, abyśmy mogli być szczęśliwi 🙂

Poniżej podaję Wam kilka prostych ćwiczeń, które pomogą Wam podnieść poczucie własnej wartości i bardziej polubić siebie samego.

**Ćwiczenie 1.**

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że **osiągnęłaś sukces**, albo że masz już to co wydaje Ci się potrzebne do szczęścia, już wyżej zajść nie można, możesz być z siebie dumna/y, Twoje życie jest wartościowe, jesteś zadowolona/y.

Co to jest to zrobiłaś/eś (lub co masz)?  
Co będą wówczas mówić o Tobie inni?  
Jak się czujesz kiedy na Ciebie patrzą?  
Co czujesz w ciele?  
Co myślisz na swój temat?  
Jak chodzisz, patrzysz, co mówisz?  
Co wtedy robisz w życiu na co dzień?

Spróbuj poczuć ten stan już teraz i zastanów się co jest jego istotą, co jest w nim najważniejsze.  
Może uda Ci się utrzymać go dzisiaj chociaż przez kilka minut.

**Ćwiczenie 2.**

Wypisz wszystko **co w sobie lubisz**, za co siebie cenisz, jakie cechy posiadasz, które też cenisz u innych?  
Co potrafisz?  
Czy chciałabyś być swoją własną przyjaciółką/lem? Jeśli tak, to dlaczego?

**Ćwiczenie 3.**

Wypisz wszystkie **ważne wydarzenia z Twojego życia**, które Cię ukształtowały,.

Zastanów się na tym jak radziłaś sobie w trudnych sytuacjach, jakie masz umiejętności, o których może nie pamiętasz, lub z których nie zdawałaś sobie sprawy.

**Ćwiczenie 4.**

Jeśli niezbyt dobrze myślisz na swój temat, czy na temat swojego życia, prawdopodobne tworzysz w swojej głowie **negatywny, zbyt dramatyczny film**. Pozwól go sobie dopełnić, napisz tę mroczną historię. Następnie zastanów się czy można by napisać scenariusz pozytywny, uwzględniające to co dobre w Tobie i Twoim życiu. Czy można spojrzeć na Ciebie i Twoje życie z innej perspektywy? Czy ktoś inny mógłby, czy też może właśnie tak Ciebie widzi? Może ktoś jest zazdrosny o to co masz i Cię podziwia…?

Zapisz też nowy film, pozytywny, stwórz nową historię swojego życia. To tylko kwestia perspektywy! Uda Ci się! 🙂

**Ćwiczenie 5.**

Czy to nie dlatego masz niskie poczucie własnej wartości, że **porównujesz się do innych**? I to z reguły do tych co mają więcej? Spróbuj zamiast porównań “w górę” zrobić też porównana “ w dół”, do tych mniej fortunnych, którzy mają i osiągnęli mniej niż Ty. W ogóle nie chodzi o to żeby się porównywać, ale jeśli już tak bardzo chcesz się porównywać, to przynajmniej bądź sprawiedliwa i oprócz porównań “w gorę” rób też te “w dół”!

**Ćwiczenie 6.**

Niskie poczucie własnej wartości = **wewnętrzny krytyk.**

Być może byłaś/eś krytykowana/y jako dziecko albo to co robiłaś/eś ciągle nie było wystarczająco dobre według rodziców.

Wypisz jakie negatywne myśli masz na swój temat, co ci mówi „krytyk”, że jaka „jesteś” (np.: głupia, niekompetentna/y). Jakiej oceny innych najbardziej się obawiasz? Później zastanów się czy to jest prawda czy nie, że taka/taki jesteś. Wypisz ze swojego życia dowody za i przeciw tej myśli. Przyjrzyj się co napisałaś /eś i przeanalizuj sprawiedliwie czy to na pewno jest prawda na Twój temat. Jeśli uznasz, że jednak nie, to napisz nową myśl, alternatywną, bardziej zgodną z prawdą i pozytywną (uwzględniającą dowody za i przeciw). Wywieś tę nową myśl na ścianie, tak aby Ci zapadła w podświadomość.

**Ćwiczenie 7.**

Przy niskim poczuciu własnej wartości zazwyczaj mamy dużą potrzebę bycia lubianym. Robimy wszystko, nawet rezygnujemy z własnych potrzeb i zdania, abyśmy byli zaakceptowani i lubiani. Po co tak bardzo chcesz być lubiana? Czy to jest w ogóle możliwe żeby wszyscy Cię lubili. Rozważ nową koncepcję na życie: **„Nie wszyscy muszą mnie lubić”**.

**Ćwiczenie 8.**

Dlaczego tak bardzo chcę być „jakaś”? Dlaczego chcę żeby o mnie mówili: „ooo, ona to jest mądra, albo dobra… itd”. Spróbuj jak to jest kiedy nie myśli się o tym co inni mówią o Tobie, jak Cię postrzegają i oceniają ale kiedy jest się bardziej skoncentrowanym na potrzebach innych osób, na daniu im miłości, wsparcia, jak to jest doceniać i wzmacniać innych…

Ludzie nas kochają nie za to, że jesteśmy „jacyś”, nie za to, że jesteśmy perfekcyjni czy też, że nie mamy żadnego problemu, ale za to **jaką postawę mamy w stosunku do nich**.

Spróbuj zrobić dziś dla kogoś coś miłego.

**Ćwiczenie 9.**

Codziennie wieczorem napisz przynajmniej 3 rzeczy za które możesz **siebie pochwalić** tego dnia. Co udało Ci się zrobić, albo nie zrobić 🙂 o czym pozytywnym pomyśleć…

**Ćwiczenie 10.**

Napisz na karteczkach odpowiedź na pytanie **„kim jestem”**, np.: kobietą, mężczyzną, siostrą, bratem, przyjaciółką…

Połóż karteczki na kupkę i odkładaj po jednej medytując przez 2-3 min starając się poczuć jak to jest bez też tożsamości. „Kim jestem” kiedy odłożę już wszystkie karteczki na bok, kiedy nie mam już żadnej maski i roli….? Nie musisz odpowiadać, po prostu poczuj jak to jest być częścią egzystencji, jednością ze wszystkim, nie „kimś” oddzielnym, nie „jakimś”.

To nasze ego potrzebuje być dowartościowane, czuć się ważne, wyjątkowe, lepsze, specjalne. Je też łatwo jest ściągnąć w dół krytyką. Nie jesteśmy ani tacy wyjątkowi ani tacy beznadziejni. Psychologia oraz wiele innych nauk i praktyk pokazują nam jak przekraczać ja, tak abyśmy mogli współistnieć i oddychać jednym oddechem z całym sobą, bez oddzielenia – „ja” i „oni”, bez potrzeby „zabezpieczania” się przez utratą iluzorycznej wartości.

Zanim jednak będzie to możliwe, zanim „balonik” pęknie, potrzebujemy go napełnić i dopieścić nasze wewnętrzne dziecko, mówić mu, że go kochamy, że jest wyjątkowe i najważniejsze.

 Osoby z niskim poczuciem własnej wartości z reguły podejmują się prac, zadań poniżej własnych możliwości. Wchodzą też **w relacje z osobami, którym „trzeba pomóc”,** ponieważ muszą sobie jakoś zasłużyć na miłość. Nikt wartościowy i poukładany „nie będzie przecież ich chciał”. Głodne miłości będą zadowolą się jakimikolwiek „resztkami miłości”. Czas uwierzyć w to, że:

**„Zasługuję na to by kochać i być kochaną.”**

