

KDYŽ NIKDO NEROZUMÍ

Mei nikdo nerozumí. Po přestěhování ze Seattlu do New Yorku má Mei potíže s navazováním nových přátelství. Je naštvaná, že musí v novém městě začínat od znova. Když ji skupina dívek pozve na oběd, Mei odpoví: „Nechte mě na pokoji.“ Ve skutečnosti ale sama být nechce. Jenže se cítí nesvá a naštvaná a má potíže si stanovit hranice, aniž by od sebe ostatní odháněla. Po měsících podobných interakcí se Mei rozhodne zajít do kanceláře školního poradce. Poradce ji vyslechne a Mei získá pocit, že ji chápe. Po několika sezeních se u Mei znovu obnoví ztracený pocit porozumění. Při obědě, i když jí buší srdce a cítí se nervózní, přistoupí ke stejným dívkám, které ji kdysi pozvaly na oběd, a zeptá se, zda si k nim může přisednout. Dívky souhlasí a pozvou ji ke stolu. Než se Mei zakousne do sendviče, usměje se – konečně má totiž pocit, že ji někdo chápe a přijímá, protože i ona se naučila sebe samu lépe přijímat.

SEBEVĚDOMÍ ZAČÍNÁ VE VAŠÍ MYSLI

Sebevědomí je vědomí vlastní hodnoty. Nejste lepší ani horší než kdokoli jiný. Sebevědomí je pocit jistoty ohledně toho, kým jste a jaké máte schopnosti. Je to vědomí a pocit, že někdo věří v sebe a důvěřuje sám sobě, aniž by

si musel cokoli dokazovat, přičemž tento „pocit“ zde volně odkazuje na tělesné vjemy, které souvisejí s emocemi nebo zážitky. Sebevědomí není nějaký fixní cíl, ale kontinuum s různými úrovněmi. Někdy může být náš pocit sebevědomí o něco větší nebo menší. Jak si tedy navodit sebevědomější stav mysli?

Nemůžeme mluvit o sebevědomí, aniž bychom zmínili to slovo na „S“: selhání. Sebevědomí se buduje, když riskujeme, zkusíme nové věci a dosahujeme mistrovské úrovně skrze nepříjemné zážitky. Zakoušet selhání a strasti je při tom občas nevyhnutelné. Ne každý vás bude mít rád, což je normální! Klíčovou ingrediencí pro zvýšení sebevědomí je úsilí. Důležité je, jak toto úsilí interpretujete. Selhání je důležitou součástí problému sebevědomí. Dokonce bych řekla, že bez úsilí a selhání by sebevědomí neexistovalo, takže se jím nevyhýbejme. Zde je několik tipů, jak zvýšit své sebevědomí a změnit svůj způsob uvažování.

Zapojte se do aktivit, které jsou trochu náročnější, ale jejichž dokončení vám přinese pocit hrdosti. Znovu a znovu si to procvičujte. Pokaždé, když překonáte nějaké obtíže, se odměňte. Všímejte si své úrovně sebevědomí v různých situacích. Co vám dodává více nebo méně sebevědomí? Jak se sebevědomí projevuje ve vašem těle? Chcete-li zvýšit sebevědomí, zkuste postoj superhrdiny. Stůjte vzpřímeně a hrdě s bradou vztyčenou vzhůru, očima upřenýma