

Vysoká škola sebevědomí

Malé sebevědomí a komplexy méněcennosti asi žádnou z nás netěší. Kazí lásku i kariéru, znepríjemní i hezké chvíle. Můžete to tak nechat nebo zkusit sebevědomí zlepšit. Cesta to, pravda, není lehká, ale budete-li pilné, pokrok se dostaví. Zlepší se vám vztahy s okolím, partnery i přáteli, budete úspěšnější a spokojenější sama se sebou. Škola sebevědomí začíná.

Postupujte následovně:

1. Nejprve se otestujte. U každé otázky zaškrtněte jen jednu odpověď A B C D E
2. Po vyplnění testu sečtěte jednotlivá písmena
3. Písmeno, které jste zvolila nejčastěji, nám napište jako SMS. Odpovíme vám, ke kterému typu sebevědomí patříte. Pokud vám vyjde nerozhodný počet písmen, zamyslete se znovu nad svými odpověďmi, někde jste udělala chybný výběr.
4. Přečtěte si pozorně charakteristiku své osoby a začněte se řídit radami autorky dnešní přílohy a psycholožky Dr. Zdeňky Sládečkové. Buďte k sobě trpělivá i tolerantní. I za dílčí úspěchy se pochvalte. Stále se utvrzujte v tom, že každý den budete o kousíček dál. Držíme palce.

Představte si, že jste zaměstnaná u větší firmy, která pořádá výroční ples.

Vyberte si na tento ples šaty, ve kterých byste se cítila dobře:

- 1) klasický dámský kostým lehce zdůrazňující postavuE
- 2) romantické dlouhé plesové šaty.....D
- 3) odvážný model s vysoce módními prvky.....C
- 4) kalhotový kostým nenápadného střihu i barvy.....B
- 5) jednoduché šaty přiléhavějších linií.....A

Od kadeřnice si necháte upravit na ples následující typ účesu:

- 1) účes podle posledních moderních trendů.....A
- 2) konzervativní typ účesu nebo trvalá.....E
- 3) dlouhé rozpuštěné vlasy nebo žensky komplikovaný účes.....D
- 4) lehce extravagantní střih i barva.....C
- 5) hladký sestřih nebo účes stažený dozaduB

Na ples také zvolte make up a líčení:

- 1) dokonalá úprava celé vizáže jako vždy.....D
- 2) líčení s jemnou nápadností jako je stříbrný pudr či lesk na rty.....C
- 3) trošku sytější líčení než je vaše denní úprava.....A
- 4) minimální nebo raději žádné líčení.....B
- 5) jemné a nenápadné líčení.....E

Zvolte také barvu oblečení:

- 1) modrá nebo tyrkysováA
- 2) tmavošedá nebo černá.....B
- 3) růžová či fialová.....D
- 4) světle šedá nebo béžová.....E
- 5) červená či vínová.....C

Vyberte si šperky:

- 1) moderní abstraktní šperk s obdobnými náušnicemi.....C
- 2) spíše žádný šperk, necítíte se v nich dobře.....B
- 3) krásný bohatý náhrdelník se slavnostními visacími náušnicemi.....D
- 4) klasický řetízek s malým přívěskem a drobné náušničky.....E
- 5) jemný nenápadný, ale drahý náhrdelník s podobnými náušnicemi.....A

Na plese se dostanete ke stolu, u kterého se baví další lidé z vaší firmy. V této situaci se zachováte následovně:

- 1) povídáte si s nejbližšími kolegy o nezávazných tématech, abyste se někoho nedotkla.....E
- 2) bavíte se pouze s těmi, které uznáváte a s těmi, které nemáte ráda, nekomunikujete.....D
- 3) klidně se pobavíte se všemi, větší společnost vám nevadí.....A
- 4) raději mlčíte, neumíte mluvit před větším publikemB
- 5) snažíte se rozprout zábavu svým humorem a bystrým důvtipem, obvykle se tak stanete přirozenou bavičkou společnosti.....C

Pokud při tomto společenském rozhovoru dojde mezi vámi a někým jiným ke střetu názorů, zareagujete následovně:

- 1) Zkusíte svůj názor hájit, ale brzy je vám do pláče a tak toho raději necháte. Máte pocit, že by se lidé hádat neměli. Tvrdá argumentace a útočení vás zraňují. Neumíte se bránit.....D
- 2) Vyslechnete argumenty a pak řeknete svůj názor. Pakliže má druhá strana pravdu, uznáte ji. Když si to nemyslíte, uznáte právo druhého na odlišný názor, ale vytrváte na svém. Hádek se nebojíte.....A
- 3) Zatrne ve vás a dáte vzápětí druhému za pravdu. Vlastním názorem si vlastně nejste jista. Do hádek se vůbec nepouštíte, bojíte se zesměšnění a neúspěchu.....B
- 4) Každou diskusi, i konfliktní, berete jako trénink v efektivní komunikaci. To, jak postupujete, je závislé na tom, s kým máte tu čest. Řídíte se rozumem.....C
- 5) Pokusíte se přeformulovat svůj názor tak, aby nebyl ve střetu s tím druhým. Hádáte se velmi nerada, raději ustoupíte, abyste měla klid. Hádky vás totiž vždy velice rozruší.....E

Zkuste si nejprve vybrat pracovní místo, které by vám v této firmě nejvíce sedělo, ve kterém byste se cítila asi nejlépe a ne které byste také stačila:

- 1) manažerka.....A
- 2) asistentka ředitele.....D
- 3) účetní firmy.....E
- 4) ředitelka firmy.....C
- 5) řadová zaměstnankyně.....B

Nyní se přeneste z plesu do svého domova. Nikdo zde zatím není, všichni se vrátí až za pár dnů. Máte tedy klid zapřemýšlet. Proberte své názory na vaše nejbližší okolí.

Váš ideální partner by měl být především:

1. inteligentním a schopným mužem, kterého byste si mohla vážít za to, že chce něčeho dosáhnout..... E
2. krásným a něžným rytířem, který by vás nikdy nepřestal zbožňovat..... D
3. klidným, zodpovědným optimistou..... C
4. vůdčí typ, který si ví vždy rady a umí rozhodovat co vy nedovedete..... B
5. velký ochránce, abyste se o něj mohla opírat..... A

Vaše matka měla být při vaší výchově:

1. mnohem méně úzkostná a daleko méně puntičkářská..... A
2. daleko méně náročná a kritická..... E
3. tím, čím byla, nebo ještě je, tedy prima máma, která se sice o své děti bojí, ale snaží se je tím nedusit..... C
4. méně sobecká, zahleděná do sebe, sportovnějšiho a přátelštějšiho ducha..... D
5. méně pečlivá a více svobodomyslná, měla se méně ohlížet na lidi a více se jim umět postavit..... B

Váš otec měl být při vaší výchově:

1. tím, čím vám skutečně byl, nebo ještě je – kamarádem, spiklencem i poradcem, zkrátka nejlepším tátou na celém světě..... C
2. méně starostlivý a měkký, více dodávající odvalu a sílu k samostatným krokům..... B
3. daleko více tátou, který měl vidět své děti jako schopné a šikovné, který je měl posilovat na cestě vpřed a krýt přitom záda..... E
4. tátou který tolik neubližuje svým sobectvím, ale miluje své děti..... D
5. mnohem méně přísný a panovačný, měl vám více důvěřovat a naslouchat..... A

4) Vy sama byste v ideálním případě měla být:

1. asi víc ve vnitřní pohodě, uvolněnější v pracovním nasazení a občas i lehkovážnější, abyste mohla svůj život též vychutnávat a radovat se z něj..... E
2. možná trochu rozumnější a vážnější, ale vy víte, že už zkrátka asi dokonalá nebudete..... C
3. průbojnější, méně se ohlížející na druhé, více si prosazující svůj názor a méně nejistá..... B
4. určitě ne tak moc citlivá, křehká a zranitelná, abyste vše neprožívala tak do hloubky a dramaticky naplno..... D
5. psychicky i zdravotně silnější, veselejší a optimističtější, méně přecitlivělá a bezmocná..... A

Představte si, že máte před sebou volný víkend bez rodiny, jehož náplň můžete určit sama. Co uděláte?

1. Jste ráda, že máte čas si doma uklidit. Uklidňuje vás pocit, že máte vše v pořádku, ale i když pracujete na celý víkend, na konci máte stejně pocit, že jste nezvládla vše co jste chtěla..... B
2. Ráno si trochu přispíte a pak si řeknete jak moc času budete věnovat zhruba úklidu. Rozhodně už odpoledne máte domluvený program s kamarádkami – cvičení, kafičko, přátelské sdělování novinek a pod. Hlavně pohodu a žádný stres.....C
3. I přes odhodlání si odpočinout, vám to nedá. Máte v hlavě spoustu pracovních úkolů, problémů a vůbec všeho, co jste do pátku nestihla. Aniž byste to chtěla, zbavujete se vnitřního napětí tím, že pokračujete v řešení pracovních záležitostí. Často si tím vlastně celý víkend zrušíte.....E
4. Zůstanete mnohem déle v posteli, protože jste úplně vyčerpaná. Jste ráda, že si můžete ode všeho a od všech odpočinout. Pak byste ráda něco podnikla, ale sama se neodvážíte víc, než jít na procházku..... A
5. Víkend je skvělá příležitost k vylepšení a zkrášlení vzhledu. Kosmetika, masáž, pleťová maska a kadeřnice. Nejlepší možnost, jak si vyzkoušet nové botičky a oblečení v módních obchůdkách. S novou kabelkou vyrazíte v neděli večer do společnosti..... D

Představte si a naplánujte svoji ideální oslavu narozenin:

1. Při pomyšlení, že jste opět o rok starší, vám je vždy před narozeninami smutno. Nemáte ráda tyto oslavy. Když přijdou přátelé, přemůžete se a oslavíte to s nimi nejraději v soukromí. Jinak byste si raději četla knihu a zhlédla oblíbený film..... A
2. Samozřejmě že narozeniny oslavíte v úzkém rodinném kruhu a též s vašimi přáteli. Po pracovní době však se navíc sejdete s kolegy a nadřízenými na reprezentativní party, aby bylo zřejmé, že jsou pro vás v tento den důležití a blízcí.....E
3. Samozřejmě, že chcete své narozeniny oslavit a oslavu si užít. Zařizujete vše tak, aby mohlo přijít co nejvíce dobrých přátel a abyste s tím přitom měla co nejméně práce.....C
4. Narozeniny považujete za jeden z nejvýznamnějších dnů v životě člověka. Proto si tento den zaslouží patřičnou pozornost a úroveň. Zvolíte slavnostní prostředí i průběh oslavy. Domníváte se, že by i ostatní měli takovéto okamžiky vnímat stejně.....D
5. Víte, že je vaší povinností uspořádat oslavu. Své narozeniny si příliš neužijete, protože se snažíte všem poskytnout maximální péči. Večer jste pak ráda, že už je vše za vámi.....B

Typologie sebevědomí

1. typ – „Ustrašený králíček“

Vaše sebevědomí i sebedůvěra by se daly hledat pod mikroskopem. Ať je to již výsledek přísné výchovy či nějakých traumatických zážitků, bohužel je vaše víra ve vlastní schopnosti velmi podlomená nebo téměř zlomená. Jako byste byla v bludném kruhu. Vaše nejisté chování vyvolává v silnějším okolí často projevy přezíravosti či ponižování. Ty ve vás upevňují nejistotu a zvětšují komplexy méněcennosti. Lidé, co vás mají rádi, vás sice litují, ale neumějí pomoci. Strach z vlastní neschopnosti a znemožnění se před ostatními vás žene pomalu, ale jistě do kouta, do úniku či vyhýbání se, do pocitů bezmoci cokoli sama změnit. Možná již trpíte občasnými či stálými depresemi, neurotickými či psychosomatickými příznaky jako je např. svírání žaludku, bušení srdce, bolesti hlavy a únava. „Bubáci“ ve vás hrozí přerůst ve fobii, tedy takový strach, který již vlastní silou nepřekonaáte.

Co s tím ?

Rozhodně nenechte situaci bez ošetření. Vždy je možno pomoci, i když tomu právě teď moc nevěříte. Máte pravdu, sama s tím asi mnoho neuděláte. obraťte se o pomoc odborníkům, nejlépe na psychologa či psychoterapeuta. Spolu s ním se pusťte do práce. To, co ale začnete hned, je každodenní nácvik sugesce: „Každému něco nejde. Ani já nemusím být zrovna dnes úspěšná. Zkusím to vždy, když budu v pohodě. Vyjde-li to, jsem šikovná a mám se za to pochválit. Nevyjde-li, aspoň si ověřím, že nic strašného se doopravdy nestalo.“ A ještě možná pro vás důležitá informace: „Psychologové nekoušou!“

2. typ – „Poslušná holčička, či šedá myška“

Vaše sebevědomí je velké asi jako trpaslík. Před každou novou situací se cítíte jako prvňáček, který má být poslušný, učit se a především dávat pozor, co si myslí, říkají a jak se cítí ostatní. Svou malou sebedůvěru se snažíte posílit velkou snahou dělat to, co si přejí. Bojíte se konfliktů a tak raději ustupujete i ze svých přání, názorů či tužeb. O těch si spíše sníte někde v ústraní, ve svém vnitřním světě. Snažíte se dělat „co se má“, i když to sama nechcete. Raději neprosazujete nic vlastního a když, tak velmi nesměle. Cítíte se lépe v nenápadnosti, rozhodně vám nedělá dobře být středem pozornosti. Chcete aby s vámi byli všichni spokojeni.

Co s tím ?

Vaše sebevědomí má šanci vyrůst z trpasličích do dospělých rozměrů. Začněte tím, že vždy, než uděláte nějaký krok či rozhodnutí, zeptejte se sama sebe, co doopravdy chcete a porovnejte to s tím, co si myslíte, že byste asi udělat měla. Naučte se ujasňovat a přesně si zformulovat své přání, svou volbu, to, co chcete jen vy, bez ohledu na to, zda vám bude okolí tleskat nebo se mračit. Jakmile si nahlas řeknete své rozhodnutí, svou představu, riskněte to a poslechněte se! Realizujte svou volbu a neměňte ji ani přes tlak okolí. Vytrvejte. Napoprvé to bude těžké. Opakováním zjistíte, že vždy, když se odvážíte být sama sebou, ucítíte, že ze sebe máte větší a větší radost, že žijete svůj život podle svého a že si sama sebe začínáte víc a víc vážit. Bude to tak i u vašeho okolí.

3. typ – „Holka do deště“ či „vyrovnaná optimistka“

Vy sama nejlépe víte, že se nechcete nechat nikým vést za ručičku či manipulovat. Vaše zdravé sebevědomí je dost vyspělé na to, abyste si své věci promýšlela a pak udělala to, co považujete za nejlepší. Samozřejmě, že jste citlivá i vnímavá k názorům okolí. Vybíráte si z nich však vždy podle toho, co cítíte za to pravé. Řídíte se svým citem,

rozumem a intuicí zároveň a za svými kroky si pak stojíte pevně. Pokud se vám zdá, že někdo jiný má pravdu, jste schopna nejen svůj omyl či chybu uznat, ale i své jednání změnit. Víte, že nikdo dokonalý se ještě nenarodil. Zvládnete tedy celkem v pohodě svůj úspěch i neúspěch. Žijete svůj život za sebe a podle svého. Věříte si a cítíte, že jste stejně hodnotný člověk jako všichni ostatní.

Co s tím ?

Pěstujte dál stejným způsobem jako doposud, své přiměřeně silné a zdravé sebevědomí. Jste příkladem i posilou pro ostatní. Zůstaňte v pohodě, jsme rádi, že jste taková, jaká jste. Nemáme vám co poradit, nepotřebujete to.

4. typ – **„Růžička z porcelánu“**

Vaše sebevědomí je velmi křehké a snadno zranitelné. Snažíte se proto navenek tvářit spíše jistěji a vypadat lépe. Svou vnitřní nejistotu skrýváte. Myslíte si, že by se k vám okolí mělo chovat laskavěji a ohleduplněji právě proto, že jste tak křehká a citlivá. Lidé jsou podle vás často bezcitní a krutí. Nechápete to. Jste přesvědčena, že není vyšší hodnoty, než je cit.. Máte často pocit, že si vaší jemné duše okolí dost neváží a nevíte proč. Sníte o opravdové lásce a muži, který by vás navždy zbožňoval a hýčkal. Máte ráda krásné šaty, šperky, romantické seriály a milostné básně. Milujete ty, kdož si vaší krásy a citu umí vážít. Potřebujete vypadat přitažlivě a dokonale upravená. Tak se cítíte v bezpečí.

Co s tím?

Vaše nízká sebedůvěra je v rozporu s vaším vyšším sebevědomím. Máte o sobě vysoké mínění, pokud se týká čistého citu, ale pochybujete o svých schopnostech a dovednostech prosadit se ve společnosti prostě taková, jaká jste. Vaše snaha být dokonalá však na okolí působí trochu nepřirozeně, strojeně až nastrojeně a možná si právě tím zavíráte vrátka k pohodovým, uvolněným kontaktům. Zkuste si vzít džíny a triko, nenalíčit se a na známé či spolupracovníky se obyčejně, přirozeně pousmát. Uvidíte, že i oni se ve vaší společnosti začnou chovat pohodověji a spokojeněji. Každý den si opakujte svou sugesci: „ Jsem pěkná i bez příkras. Nemusím se líbit všem. Ať si ostatní vyberou, zda mne chtějí se vším všudy, takovou, jaká jsem. Pár kvalitních přátel je víc, než všeobecný obdiv. Jsem dost dobrá taková, jakou mne „pánbůh stvořil“.

5. typ - **“Hvězda plná úzkosti“**

Vaše sebevědomí je značné, chcete se maximálně prosadit. Vaše osobnost působí na jiné impozantně, úspěšně a silně. Jste schopná mimořádných výkonů a vítězství v oblasti, která je vaší „parketou“, ať v politice, umění či jinde. Máte vysoké požadavky na sebe i na život. Jste také ochotná pro dosažení svých cílů velkých osobních obětí. Učíte se všemu. Víte, že je třeba vypadat jako přátelský suverén, chytře a schopně. A to i tehdy, když jste psychicky na dně. Jen vy víte o svých nejtajnějších pocitech úzkosti, strachu z neúspěchu, pádu. Konkurence má stejně vysoké ambice. Proto musíte být pro udržení své pozice občas i tzv. asertivní.. Jenže bez toho byste nebyla tím, čím chcete a kam vás to nutí. To, co vás doopravdy žene je uvnitř, hluboko ve vaší duši sedící úzkost.. Navenek by nikdo této skutečnosti nevěřil. Máte dokonalé maskování a vytváříte mocnou a neproniknutelnou hradbu, opevnění své křehké dušičky. Jenže na vrcholcích hor a za vlastními hradbami je člověk sám. Osamělost mezi lidmi je mnohdy váš kamarád.

Co s tím ?

Zpráva z nitra vaší duše, že byste nechtěla a nedokázala žít „život dole“ štěstě, je relativní. Dokud člověk opravdu neprožije velké pády, prohry a neúspěchy, bude se jich bát. Máte-li již takovou zkušenost, víte, že jste ji vždycky přežila. Neúspěšní lidé

nemusejí být nutně nešťastní. Dokážou-li se radovat z prostých věcí kolem sebe – umějí-li si vychutnávat i ty nejobyčejnější chvíle, situace a nebe nad hlavou, jsou daleko svobodnější než člověk, jehož vnitřní závislost na pozemském úspěchu a penězích je vlastně psychickým vězením a permanentní štvanicí. Něco pěkného, z čeho si vezmou radost, vidí kolem sebe, kdykoli se jim zachce. Učte se překonávat svou existenciální úzkost a začněte hledat hodnoty obyčejného života. V údolí pod horami i za vašimi hradbami žijí potenciální přátelé. Přestanete být jednička, ale přestanete být také sama.