



PSYCHOLOGIE 20. 04. 2015

Uzdravte své sebevědomí

Kladný vztah k sobě je základem pro spokojenost celého života a je o tom, jak se máte rádi, jak si sebe vážíte, jak vnímáte svoji hodnotu. Váš...

Jediným zaručeným způsobem, jak dosáhnout zdravého sebevědomí, a cítit se v životě spokojeně, je práce na sobě.

Míra **sebevědomí** se projevuje ve všech oblastech vašeho života, a proto je klíčové ji nepodceňovat, ale právě naopak ji co nejdříve dát do pořádku. Jakmile správně položíte tento základní stavební kámen vaší spokojenosti, změní se vám kvalita života ve všech jeho oblastech. I v těch, které jste si doposud se sebevědomím možná ještě nespojili.

Jedinou cestou, jak uspět, je začít u sebe, s uzdravením vztahu k sobě. Jak si sebe vážíte, nakolik vnímáte svoji hodnotu a jak se máte rádi? Na těchto základech neboli na **základech zdravého sebevědomí** stojí kvalita dalších oblastí vašeho běžného denního života, jako jsou:

• Vztahy

Kladný vztah k sobě je základem pro spokojenost celého života a je o tom, jak se máte rádi, jak si sebe vážíte, jak vnímáte svoji hodnotu. Váš partnerský vztah, vztahy přátelské, rodinné, pracovní nebo třeba jak jistě se cítíte ve společnosti cizích lidí, je už jen odrazem toho, jak vnímáte sebe a co si o sobě myslíte. Cesta tedy začíná u vás a máte ji zcela ve svých rukou.

• Práce

Jakou práci máte, jak vám v ní je, jaký má pro vás smysl a jaké vám přináší finanční ohodnocení? Trávíte v ní velké množství času a markantně tak ovlivňuje celkovou kvalitu vašeho života. I práce je zrcadlem míry vašeho zdravého sebevědomí a vztahu k sobě. To, jak se cítíte sami se sebou, určuje, na jakou práci si troufáte nebo jakou práci volíte, zda si můžete říct o změnu nebo vyšší pozici, zda cítíte možnost rozvíjet vaše podnikání a cítit se po pracovní stránce šťastně a naplněně.

• Finance

Stav vašich finančních prostředků je třeba rozklíčovat opět od začátku. [Míra zdravého sebevědomí](#) se prvotně odrazí ve volbě práce, vašem pracovním postavení a mnohdy vůbec v pocitu, zda máte možnost práci volit nebo změnit. Sebevědomí určuje i váš pocit, o kolik peněz si můžete za práci říct. Výsledek tohoto dění poznáte na své finanční situaci. Ať už jste zaměstnaní nebo podnikáte, efekt je stejný. Někomu se daří a někomu ne. Počátek je vždy u vás a v nastavení vašeho sebevědomí.

• Zdraví

Vše je v životě propojeno, ale začátek je u vás samotných. To, jak se cítíte sami se sebou, ovlivňuje vaše vztahy, volbu a možnosti uplatnění v práci, finanční situaci a tak celkovou psychickou pohodu, která má velký vliv na fyzické zdraví.

Zdá se vám, že žijete v kruhu? Ano, ale jen do té míry, že vše se vším souvisí. Do svého životního kruhu můžete vstoupit a začít jej měnit. Tak, aby zdroj pro všechno, co ve vašem kruhu máte nebo mít chcete, byl zdravý a vám prospěšný. Tím zdrojem je zdravé sebevědomí, díky němuž například dokáží lidé začít úplně od začátku i přesto, že o vše přijdou a jsou znovu úspěšní.

Zdravé sebevědomí je o důvěře v sebe a o vnitřní jistotě, které máte vždy s sebou, nikdo vám je nemůže vzít a můžete je použít ve všech situacích a všude na světě, aniž byste byli na někom či na něčem závislí. Uzdravte své sebevědomí a dopřejte si mít svůj život ve svých rukou. Skrz stav svého sebevědomí vnímáte svoji realitu, a pokud není veselá, neváhejte a zapracujte na sobě. Stojí to za to. Mohu si dovolit to říct, protože je to i moje velká osobní zkušenost a zkušenost mnoha mých klientů.

[Koučink Brno - Marta Němečková](#)