

## SAMOŚWIADOMOŚĆ I SAMOAKCEPTACJA

Jak dobrze znasz samego siebie? Jak dobrze inni cię znają? Czy łatwo dajesz się poznać? Czy pozwalasz sobie na mówienie innym, jakie są twoje potrzeby, co czujesz i co myślisz? Czy ty sam jesteś świadom swoich potrzeb, pragnień, myśli i uczuć? Są to ważne pytania. Takie, których nie zadajemy sobie zbyt często. Żeby inni mogli cię polubić, związać się z tobą, muszą wiedzieć, kim jesteś i jaki jesteś. Jednakże, aby inni cię poznali, musisz dać im się poznać, a do tego potrzeba, żebyś ty sam siebie znał. A jeśli masz pozwolić sobie na otwartość wobec innych, trzeba, abyś siebie akceptował i doceniał. Zdolność do otwierania się przed innymi ludźmi zależy od samoświadomości i samoakceptacji. Musisz znać siebie, żeby pokazać innym prawdę o sobie i musisz się akceptować, aby tej prawdy nie bać się okazać.

**Samoświadomość** to twoja wiedza na temat twoich cech osobistych, twoich zdolności, potrzeb, pragnień, potencjałów twórczych, umiejętności i możliwości. To także wiedza na temat twoich reakcji i zachowań w kontaktach z innymi. Jest to również wiedza o twoich lękach i obawach, o trudnościach i ograniczeniach. Ale przede wszystkim wiedza o twoich „mocnych stronach” – atutach, które możesz wykorzystać, na których możesz się wspierać przy planowaniu swojego życia i wprowadzaniu zmian.

Każdy z nas ma w sobie wiele wspaniałych osobistych „zasobów”, z których mógłby czerpać radość, satysfakcję i siłę, ale rzadko kiedy jesteśmy ich w pełni świadomi, nie umiemy dostrzec ich w sobie, uwierzyć w nie i twórczo je wykorzystać. Zbyt często skupiamy się na swoich „słabościach” i „niedoskonałościach”. Kiedy koncentrujesz się na swoich „wadach”, odbiera ci to siłę i wiarę w siebie. Kiedy zaś koncentrujesz się na swoich „zasobach” przybywa ci mocy.

**Samoakceptacja** to szacunek do siebie, albo odwrotnie, nie lekceważenie siebie. To dostrzeganie swojej wartości i pozytywny stosunek do siebie takim, jakim jesteś. To dodawanie sobie prawa do bycia sobą – do swoich potrzeb, uczuć, myśli, marzeń, opinii, wartości, a także do swoich przyzwyczajzeń czy nawet „dziwactw”. To lubienie siebie i odwaga bycia sobą w kontaktach z innymi ludźmi.

Nasze zadowolenie z życia, powodzenie, stosunki z innymi zależą od tego, jak o sobie myślimy i co do siebie czujemy. Nasze myśli o sobie stają się naszą prawdą, którą pokazujemy innym ludziom. Ci, którzy postrzegają siebie jako osobę wartościową, atrakcyjną i twórczą, są bardziej ufni, otwarci, odważni w relacjach z innymi i w podejmowaniu zadań życiowych. Czerpią satysfakcję ze związków i z życia, radość z realizacji siebie. Jeśli nie lubisz siebie i nie wierzysz w swoje możliwości, stajesz się nieufny i zalekniiony w kontaktach z innymi, boisz się ryzykować, podejmować nowe zadania, bojąc się niepowodzenia.

Nasze życie jest samospełniającą się przepowiednią – taka jest jego jakość, jakie nasze mniemanie o sobie. Jeśli poznasz i polubisz siebie takim, jakim jesteś – zaczniesz się zmieniać a wraz z tobą zmieni się całe twoje życie.



## SAMOŚWIADOMOŚĆ I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Każdy z nas jest całkowicie odpowiedzialny za swoje życie i swoje wybory, zgodnie z uniwersalną zasadą, że nasze życie układa się tak jak myślimy o sobie, o innych ludziach i wydarzeniach, a to my jesteśmy odpowiedzialni za swoje myśli i za swoje wynikające z nich działania. Tacy jesteśmy i tylko tacy możemy być, jakie jest nasze mniemanie o sobie. Jakość naszego życia zależy od jakości naszych myśli na swój temat.

Wszystko co robimy i czego nie robimy jest naszym osobistym wyborem, naszą decyzją.

Weź odpowiedzialność za wszystko, co robisz, bo tylko ty decydujesz o swoich wyborach. Wszystko jest wyborem. Bądź go świadom i podejmuj decyzję, biorąc odpowiedzialność także za jej koszty i skutki. Weź odpowiedzialność za podejmowane wybory, gdyż zależą one tylko od ciebie. Ale musisz wziąć także odpowiedzialność za ich konsekwencje.

Być wyłącznie odpowiedzialnym za siebie, nie zrzucać odpowiedzialności za swoje życie na innych, los, czynniki zewnętrzne jest trudniejsze niż się wydaje, bo nic nas nie usprawiedliwia, nie „rozgrzesza” z tego, co robimy z naszym życiem i jak wykorzystujemy nasze osobiste „zasoby” i możliwości. Ale też, paradoksalnie, może być łatwiej – jeśli nasze życie nie zależałoby od nas, tylko od innych, nie moglibyśmy mieć na nie wpływu, kształtować go; nasze powodzenie czy szczęście zależałoby od innych ludzi, ich chęci czy kaprysu, od okoliczności, „losu”. Jeśli weźmiemy odpowiedzialność za siebie, tylko od nas zależeć będzie, co zrobimy ze swoim życiem. I nikt inny nie będzie miał na to decydującego wpływu.

Weź odpowiedzialność za to co myślisz, jakie myśli wpływają na ciebie i twój stosunek do świata. Twoje życie może być tańcem do melodii, której nuty ty sam nagrywasz na taśmę swojego mózgu w postaci myśli. Jaki to będzie taniec – radosny, zwycięski czy pełen smutku i rezygnacji – zależy od twórcy muzyki. A jesteś nim ty sam.

- „- Dlaczego mój pobyt tutaj, na Ziemi, nie przyniósł owoców?
- Być może dlatego, że zabrakło ci odwagi, na życie takie jakie chciałbyś prowadzić!”

Im więcej zaryzykujesz tym więcej możesz otrzymać.

Pomyśl co mógłbyś zrobić, żeby żyć w zgodzie ze sobą.

.....

.....

.....



## AKCEPTACJA SIEBIE A AKCEPTACJA INNYCH

Według T.A.Harris'a są cztery możliwe układy odnoszenia się do siebie i innych ludzi:

### **„Ja nie jestem w porządku, Ty jesteś w porządku.”**

Człowiek w tym układzie nie uznaje swojej wartości, przyznając innym większą wartość i większe prawa. Będąc „gorszym”, potrzebuje od innych wsparcia, akceptacji i uznania. Ma nadzieję, że inni którzy „są w porządku”, dadzą mu swoją uwagę i uznanie, robi więc wszystko, aby je pozyskać. Okazując innym, że nie ceni sam siebie, źródło „dowartościowania” umieszcza na zewnątrz, poza sobą, zdając się na „łaskę” innych.

### **„Ja nie jestem w porządku, Ty nie jesteś w porządku.”**

W tym układzie nie ma źródła akceptacji, wsparcia ani w sobie samym, ani w innych. Człowiek w tym układzie nie uznaje ani swojej wartości, ani wartości innych ludzi i okazuje to innym. Porzuca nadzieję na szczęście i wycofuje się ze związków. Nawet jeśli inni próbują mu udzielić wsparcia i dać akceptację, osoba w tej pozycji odpycha ich, bo „nie są w porządku” i nie mają nic, co mogliby mu dać.

### **„Ja jestem w porządku, Ty nie jesteś w porządku.”**

Człowiek w tym układzie odrzuca wsparcie i akceptację innych, znajdując je w sobie. Jest bardzo niezależny i woli, żeby inni „zostawili go w spokoju”. Czuje się lepszy od innych, więc nic od nich nie potrzebuje, nie chce mieć z nimi do czynienia i im to okazuje.

### **„Ja jestem w porządku, Ty jesteś w porządku.”**

W tym układzie człowiek uznaje swoją wartość, a także wartość innych ludzi. Akceptuje sam siebie i przyjmuje akceptację od innych. Potrafi dawać i odbierać uznanie i akceptację. Pozwala sobie na zawieranie znacznych znaczących związków. Pokazuje innym, że docenia siebie, ale także potrafi docenić innych. Taki układ umożliwia rozwój bliskich, satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Tylko akceptacja siebie i akceptacja innych pozwala doświadczać prawdziwej i bezwarunkowej przyjaźni i miłości, wyrażającej się w stwierdzeniu: „potrzebuję ciebie, bo cię kocham” a nie – jak to najczęściej się dzieje - miłości warunkowej, dla której charakterystyczne jest „kocham cię, ponieważ cię potrzebuję”. Samoakceptacja i akceptowanie innych są najczęściej ze sobą powiązane. Ci, którzy akceptują samych siebie, zwykle łatwiej szanują i doceniają innych. Jeśli ktoś ma poczucie własnej wartości, to chętniej też dostrzega i wyraża wartość innych.

„Nie można poznać innych, jeśli nie pozna się najpierw samego siebie.

Nie można zrozumieć innych, jeśli nie rozumie się samego siebie.

Nie można pokochać innych, jeśli nie kocha się samego siebie.”



## CO MOŻESZ ZROBIĆ ABY TWOJE POCZUCIE WARTOŚCI WZROSŁO ?

Można i należy trenować własną psychikę, tak jak trenuje się ciało. Przykładem może być Adam Małysz, skoczek narciarski, mistrz świata. Nieśmiały i niepewny siebie chłopak po dwóch latach treningów psychologicznych przeżył ogromną metaforę. Jego psycholog dr Jan Blecharz uważa, że największym wrogiem do pokonania są destrukcyjne myśli, nie pozwalające skoncentrować się na konkretnym zadaniu.

Najważniejsze jest więc wyrobienie trzech umiejętności : koncentracji, opanowania i pewności – czyli KOP, gwarantujący sukces. Sformułowane przez Blecharza zasady postępowania dla Małysza, mogą być przydatne nie tylko w sportowych wyczynach ale przydatne w życiu każdym.

### Siedem zasad Małysza:

1. Koncentruj się na mocnych stronach.
2. Rozpoznaj i zrozum swoje słabości.
3. Traktuj przeciwników jak partnerów.
4. Czerp przyjemność z czekającego zadania.
5. Myśl optymistycznie, nie lękaj się błędów.
6. Naucz rozpoznawać u Siebie objawy napięcia i wiedz jak im zapobiegać.
7. Miej świadomość, że trema w rozsądnym wymiarze bywa mobilizująca.