



STEFANIE STAHL

VEDOMIE VLASTNEJ HODNOTY

Posilnite svoje
sebavedomie
a žite ľahšie



So stärken Sie Ihr Selbstwertwertgefühl.

Damit das Leben einfach wird by Stefanie Stahl

Copyright © 2020 Kailash Verlag,

a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

München, Germany

Translation © 2021 by Henrieta Hatalová

Cover desing © 2021 Ave Libri s. r. o.

Slovak edition © 2021, 2021 (elektronická verzia) by NOXI

All rights reserved.

978-80-8111-612-4

STEFANIE STAHL

**VEDOMIE
VLASTNEJ
HODNOTY**

Posilnite svoje
sebavedomie
a žite ľahšie

V prípade, že táto publikácia obsahuje odkazy na webové stránky tretích strán, nepreberáme zodpovednosť za ich obsah, pretože si ich neprivlastňujeme, iba odkazujeme na ich stav v čase prvého zverejnenia.

*Venujem svojim rodičom
Walterovi a Mone Stablovcov*

OBSAH

Prológ	13
Vedome byť sami sebou	18
Vedomie vlastnej hodnoty – potrebovali by sme ho viac!	18
Čím sa líši sebavedomý človek od človeka s nedostatočným sebavedomím?	23
Aké sú dôsledky nedostatočného vedomia vlastnej hodnoty?	24
Veľká zraniteľnosť	27
Strach robiť chyby a nesprávne rozhodnutia	29
Snaha o dokonalosť	31
Pochybnosti o vlastných schopnostiach	32
Strach z odmietnutia	34
Posadnutosť harmóniou a zamedzený prístup k vlastným potrebám	35
Útok ako obrana – mrchy	36
Presvedčenie, že len máločo sa dá ovplyvniť	39
Pochybnosti o vlastných právach	42
Vina a pocit hanby	43
Rezignácia a nedostatok radosti zo života	44
Žiť cudzí život	45
Strach zo straty kontroly	46
Sebanenávisť	48
Strach zo zmeny	49
Napriek tomu čítajte ďalej	49
Ja nemám problém s vedomím vlastnej hodnoty!	51

Vplyv na spolužitie	
alebo: Skutočné slabosti neistých ľudí	54
Zmýšľanie obete	56
Neprajnosť a škodoradosť	58
Neúprimnosť	60
Komunikácia a sebahodnota	63
Utajovanie, obviňovanie a pasívny odpor	63
Unáhlená obrana	72
Netlač na mňa!	73
Poznané nebezpečenstvo je takmer odvrátené nebezpečenstvo	77
Silné stránky neistých ľudí	79
Prečo som len taká neistá/taký neistý?	82
Príčiny nedostatočného vedomia vlastnej hodnoty	82
Mama je milá! Ako vzniká základná dôvera a väzba	85
Úloha otca	89
Čo robí deťom dobre	91
Neistá väzba	93
Akú ma mama dnes náladu?	96
Úzkostne lipnúca väzba	96
Mama je taká chladná! Vyhýbavá väzba	98
Mama ma dusí!	99
Daj sa vypchať, mama!	100
Mama je sklamaná!	102
Mama je taká bojzlivá!	103
Mama si o mne vždy myslí, že som skvelá/skvelý!	103
Exkurz: Som najúžasnejší! Narcista	104
Mama a ocko, tak veľmi vás potrebujem!	110
Sú skúsenosti z detstva skutočne také formatívne?	113
Vaši rodičia to sami nemali ľahké!	114
Biografické sebavedomie	115
Ďalšie vplyvy a príčiny nedostatočného vedomia vlastnej hodnoty	117
Vnútorne dieťa	119

Chcem z toho von!	122
Takto budem sebedovomejší	123
Sebaprijatie	127
Akceptujte svoju neistotu!	127
Dýchaním proti strachu	130
Nehanbi sa, ži!	133
Akceptujte svoje slabosti a vnímajte svoje silné stránky!	136
Rada pre veľmi neistých ľudí	140
Vezmite svoje vnútorné dieťa za ruku!	141
Napíšte sami sebe list	147
Čo mám robiť, ak som narcistka/narcista?	150
Epicentrum nedostatočného vedomia vlastnej hodnoty:	
Som zlá/zlý	156
Radšej nenávidím seba ako svojich rodičov	159
Áno, ale...	162
Tenká hranica medzi vlastnou zodpovednosťou a postavením obete	164
Som dobrá/dobry!	168
O kúzle sebaregulácie	174
Nájdite cestu k sebe!	177
Urobte si osobnú inventúru	181
Váš sebaobraz ženy alebo muža	185
Nie som pekná/pekný!	191
Ako urobím zo svojho typu to najlepšie?	195
Chcem, aby ma akceptovali na sto percent!	197
Využite svoju predstavivosť	200
Cvičenia na získanie odstupu	202
Cvičenia na doplnenie sily	204
Skúste to s vďačnosťou!	212
Smiem mať pekný život!	215
Kráčajte po svete s otvorenými očami!	218
Komunikácia	220
Odvážte sa byť otvorení a zasahovať do svojho života!	220

Rozprávajte!	221
Takto to poviete najlepšie	227
Ja výroky	232
Spoznajte vlastný podiel!	233
Nedajte sa zahnať do kúta!	
Ide o argumenty	238
Som len úprimná/úprimný, alebo som už kverulantka/kverulant?	245
Keď už argumenty nepomáhajú	246
Predsa len ešte pár slov k schopnosti pohotovo reagovať	252
„Nie“ sa dá povedať veľmi ľahko!	255
Ako pristupovať k očakávaniam	255
Ako pristupovať ku kritike	260
Zásadne som na vine!	266
Ako môžem vyjadriť kritiku	269
Chváliť a byť chválený	272
Reč tela: Kráčajte vzpriamene!	274
Pozor, paparazzovia!	277
Zdvorilostná konverzácia	278
Konanie	282
Prevezmite zodpovednosť a konajte!	282
Rozhodnite sa!	287
Stanovte si realistické ciele!	290
Disciplína a tvorivé nadšenie	293
Prehnaný pocit zodpovednosti	299
Venujte sa športu! Tipy pre lenivých	305
Pocitovanie	308
Strach	309
Agresivita	319
Smútok a depresia	328
Hanblivosť a hanba	337
Zábava a radosť	342
Aktivujte svoj systém odmiern	344
Pýcha	348

Ako zmeníte svoj život - Cvičenia	352
Zodpovednosť a postavenie obete	352
Uznajte realitu	356
Cvičenie	360
Keď je odpor veľký	362
Cvičenie	365
Pristihnúť sa a prepnúť	366
Ako zmeníte svoj život – Test a tipy	368
Introverzia a extroverzia	368
Test: Som extrovert alebo introvert?	369
Extroverti	371
Extroverti vychýlení z rovnováhy – zopár tipov	372
Introverti	375
Introverti vychýlení z rovnováhy – zopár tipov	377
Epilóg	380
Poďakovania	385
Bibliografia	387
Register	390

*P*ROLÓG

Opatrne sa zakrádam húštinou. Je zima a v sivastom súmraku zle vidím. Často sa zastavujem a rozhliadam okolo seba. Všade číhajú nepriatelia. Skrývajú sa v úzadí. Alebo sú to len tiene?

Život na planéte Neistota je nebezpečný, je každodennou výzvou. Žije tu veľa zlých ľudí. Sú silní – silnejší ako ja. A prefikani – prefikanejší ako ja. Mnohí z nich ma chcú zničiť, pretože som slabší ako oni. Je tu síce zopár priateľských obyvateľov, ale nikdy si nemôžete byť úplne istí. Už som sa viackrát mýlil, mysliac si, že ten človek mi neublíži. A bác! Už som mal päšť v žalúdku. Nikdy nemôžete byť dosť opatrní.

Na mojej planéte vládne diktatúra – silní vládnu slabým. Odpor je márnny. Rád by som bol jedným zo silných, aj keď sa mi vlastne protivia. Napriek tomu by som bol radšej jedným z nich ako slabým. Už ako dieťa som so svojou slabosťou bojoval. Naozaj som sa veľmi snažil, robím to dodnes. Vždy sa snažím robiť všetko správne, ale zostávam nulou. Chvilami som si myslel, že som silný. Na krátku chvíľu to bol skutočne

dobry pocit. Potom som si predsa len povedal: Zostaň (nohami) na zemi! Len sa nepreceňuj, inak padneš o to hlbšie.

Aby každý nevidel, aký som slabý, zaobstaral som si čarovný plášť. S tým sa môžem aspoň tváriť, že som silný. Bez neho nevychádzam z domu. Keď ho nosím, silní si myslia, že som jedným z nich, a nechajú ma na pokoji.

Keby tu len nebol ten čertovský strach, že ma odhalia. Netrúfam si ani predstaviť, čo by sa potom stalo. Slabosť je v takom prípade smrtiaca.

Nenávidím sa za svoje slabosti. A nenávidím silných. Ale to im, samozrejme, nepoviem, bol by som za chvíľu zničený.

Okrem plášťa som si osvojil aj zopár stratégií, ako prežiť. Tie tu potrebujete – nacvičoval som si ich ako dieťa a teraz ich učím aj svoje deti. „Mlč“ je najdôležitejšia. Rob, čo od teba očakávajú druhí. Najlepšie je ešte viac. Nikdy nehovor „nie“, keď od teba niekto silný niečo chce. Ešte lepšie je, ak už vopred tušíš, čo chce, potom môžeš reagovať ešte rýchlejšie. Rozpoznať situáciu a prispôsobiť sa jej. Takto to vidím ja a zdôrazňujem to aj svojim deťom.

Je tu však aj pár slabých, ktorí zo seba robia rebelov. Smiešne. Myslia si, že búriť sa niečo vyrieši. Stále sa sťažujú, dokonca aj kvôli maličkostiam. Sú agresív-

ni – podobne ako silní. Pritom silní tak či tak ťahajú za dlhší koniec.

Nedávno som sa v novinách dočítal, že existuje planéta menom Istota. Tam je to vraj úplne inak. Vládna tam demokracia. Ľudia, čo tam žijú, sa majú radi, nielen navzájom, ale aj sami seba. Myslím si, že keby som bol silný, tiež by som mal rád sám seba. Na tej bezpečnej planéte sa ľudia majú radi aj napriek slabostiam. Ako by to mohlo fungovať? A ešte tam stálo, že ľudia tam majú často dobrú náladu.

Nuž hej, to si zase viem predstaviť, asi by som ju mal aj ja, keby som si bol istý sám sebou.

Ďalej tam robili interview s akýmsi chlapíkom a ten povedal, že tam u nich je aj pár zlých ľudí, väčšina z nich je však v pohode. Necíti sa ohrozený, ani keď vychádza z domu. Novinár sa ho potom opýtal, či si vtedy oblieka čarovný plášť, a chlapík mu odpovedal, že ani nevie, čo to je. Len si to predstavte, on nepozná čarovný plášť! Ako si potom poradí so svojimi slabosťami, spýtal sa ho zase novinár. Na to chlapík odpovedal, že s nimi dokáže žiť. Síce na nich pracuje, ale veď ani druhí ľudia nie sú dokonalí. Mal by si prísť raz k nám, pomyslel som si, potom by si nemal také silné reči.

Ďalej sa ho novinár spýtal, čo by urobil, keby ho niekto napadol. Bránil by som sa, odvetil chlapík. Ako

by sa bránil, závisí od situácie. Často by stačilo, keby útočníkovi povedal, že nepovažuje jeho správanie za správne. Haha, to by som mal raz skúsiť! Povedať niekomu silnému: Hej ty, vôbec si nemyslím, že to je takto v poriadku! Ešte by si myslel, že nemám všetkých pohromade. Vysmial by ma.

A potom ten muž hovoril o svojom živote. Stanovil by si ciele a snažil sa ich uskutočniť. Dosiahol toho už veľa. Má dobrú prácu, peknú manželku a dve pekné deti. Niektoré ciele síce nedosiahol, ale myslí si, že nič sa nedeje. „Padnúť nie je zlé, len zostať ležať!“, takto to povedal. Chlapče, chlapče, ten má nervy! Ja sa radšej budem snažiť, aby som ani len nezakopol. Vždy zostaňte pekne na bezpečnej strane, to zakaždým hovorieval môj otec. Na to ten chlap ešte povedal, že je každý deň vďačný za to, čo mu život dáva. Ach, zrejme aj rád objíma stromy, blázon.

Na záver sa ho novinár spýtal, aké sú podmienky na vstup na ich planétu. Chlapík odvetil: „Je to veľmi jednoduché, musíte sa len akceptovať takí, akí ste!“ No povedz, vari si zo mňa robí posmech?! Náročnejšia podmienka predsa ani neexistuje!

*Som to, čo som,
a to je všetko, čo som!
Pepek námorník*

V

VEDOME BYŤ SAMI SEBOU

VEDOMIE VLASTNEJ HODNOTY – POTREBOVALI BY SME HO VIAC!

Vlastné ja, hodnota a vedomie – tieto tri slová znamenajú vnútorné presvedčenie, ktoré je určujúce/rozhodujúce pre spôsob života a spokojnosť človeka so životom. Asi každý človek vie spontánne niečo povedať o svojom vedomí vlastnej hodnoty. Zdá sa, že každý sa ním nejakým spôsobom zaoberá. Väčšina ľudí, ktorých stretávam, sa zaoberá *nedostatočným* vedomím vlastnej hodnoty. Najčastejšie na túto tému počúvam výrok: Vedomie vlastnej hodnoty? Potreboval by som ho viac! Za pomoci synonym sa hovorí aj o sebadôvere, sebaistote alebo o sebavedomí. Keby som len bol/bola sebavedomejší/sebavedomejšia! Kto z vás si to ešte nepomyslel?

Osobne považujem pojem vedomie vlastnej hodnoty za najvýstižnejší, pretože obsahuje slovo vedomie, ktoré má nad človekom takú veľkú moc. Pritom nedostatočné vedomie vlastnej hodnoty človek ne-

cíti. Cíti len pocity, ktoré ho sprevádzajú, a to v prvom rade strach a hanbu. Rovnako ako všetky pocity, aj strach a hanba sa prejavia na fyzickej úrovni – mravčenie, búšenie srdca, tupý tlak v žalúdku alebo na hrudi, dýchavičnosť, tras alebo pocit ochromenia. Takéto a podobné fyzické reakcie nám oznamujú, že sa nachádzame v stave strachu alebo zahanbenia.

Naznačujú, že práve teraz máme primálo sebadôvery alebo si myslíme, že nemáme dostatočnú hodnotu. Výsledkom môžu byť, samozrejme, aj pocity smútku a sklamania či bezmocnosti a hnevu, ktoré tiež vnímame fyzicky.

„Veď myslí jednoducho pozitívne!“, počúvajú neraz ľudia s problémami vedomia vlastnej hodnoty. Positive Thinking – pozitívne myslenie! No úžasné! To však, zdá sa, funguje skôr u druhých ako u nás samých. Väčšine ľudí nevelmi pomôže, ak si hovoria alebo počúvajú vety: „Ty to zvládneš!“, „To predsa dokážeš!“, „Si dobrý/dobrá“, „Nemôže ti byť predsa jedno, čo si myslia ostatní!“ Nepoznám ani žiadnu ženu, ktorá si zlepšila vedomie vlastnej hodnoty tým, že si každý deň pred zrkadlom a nahlas hovorila: „Si nádherná!“, aj keď bola presvedčená o opaku. Úprimne povedané, nepoznám nikoho, kto by sa o to vôbec pokúsil. Ak ste totiž presvedčení, že niečím nie ste, tak už vopred viete, že bude zbytočné nahovárať si