



STEFANIE STAHL

# VĚDOMÍ VLASTNÍ HODNOTY

Aby se vám  
žilo lépe





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 Tereza Těšínská

Czech edition © 2021, 2021 (elektronická verze) by NOXI

All rights reserved.

ISBN 978-80-8111-611-7

[www.noxi.cz](http://www.noxi.cz)

STEFANIE STAHL

---

**VĚDOMÍ  
VLASTNÍ  
HODNOTY**

---

Aby se vám žilo lépe

*V případě, že tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebíráme odpovědnost za jejich obsah, protože si je nepřivlastňujeme, jen odkazujeme na jejich stav v době prvního zveřejnění.*

*Mým rodičům Walterovi a Moně Stablovým*



# OBSAH

<b>Prolog</b>	<b>13</b>
<b>Jak si být vědomi své hodnoty</b>	<b>18</b>
Sebeúcta – tu bych potřeboval!	18
Čím se liší sebevědomý člověk od člověka bez sebevědomí?	23
Co způsobuje nízkou sebeúctu?	24
Urážlivost	27
Strach z chyb a špatných rozhodnutí	29
Perfekcionismus	31
Pochyby o vlastních schopnostech	32
Strach z odmítnutí	33
Touha po harmonii a zablokovaný přístup k vlastním potřebám	34
Útok jako obrana: potíživost	36
„Myslím, že toho moc nezmůžu“	39
Pochyby o vlastních právech	41
Pocit viny a studu	43
Rezignace a nedostatek radosti ze života	44
Cizí rozhodnutí	44
Strach ze ztráty kontroly	46
Sebenenávist	47
Strach ze změny	48
Přesto čtete dál!	49
„Já problém se sebeúctou nemám!“	51



Dopad na mezilidské vztahy neboli:	
Jaké slabé stránky ve skutečnosti mají nejistí lidé	53
Obětní uvažování	55
Nepřejícnost a škodolibost	57
Neupřímnost	59
Komunikace a sebehodnota	62
Zamlčování, obviňování a pasivní odpor	62
Ukvapená sebeobrana	70
Netlač na mě, prosím!	71
Nebezpečí takřka zmizí poté, co si ho přiznáte	75
Silné stránky nejistých lidí	77
<b>Proč jen mám tak malou sebejistotu?</b>	<b>80</b>
Příčiny nízké sebeúcty	80
Máma je milá! Jak vzniká pradůvěra a vazba k někomu	83
Role otce	86
Co dětem prospívá	88
Nejistá vazba	91
Jakou má dneska máma náladu?	
Nejistá ambivalentní vazba	93
Máma je tak chladná! Vyhýbavá vazba	96
Máma mě utlačuje!	96
Mami, víš, co mi můžeš!	97
Máma je zklamaná!	98
Máma je tak ustrašená!	99
Pro mámu jsem vždycky skvělý!	100
Něco navíc: Jsem velkolepý! Narcista	101
Mami, tati, moc vás potřebuji!	107
Opravdu mají prožitky z dětství tak velký vliv?	110
Ani vaši rodiče to neměli jednoduché!	111
Biografické sebevědomí	112
Další příčiny nízké sebeúcty	114
Vnitřní dítě	116

<b>Chci z toho pryč!</b>	<b>118</b>
Tak budu sebevědomější	119
Sebepřijetí	123
Akceptujte svoji nejistotu!	123
Rozdýchejte strach	126
Nestyďte se a žijte!	129
Akceptuje svoje slabé stránky	
a nezapomínejte na ty silné!	132
Upozornění pro nejisté lidi	136
Vezměte vnitřní dítě do náručí!	138
Napište si dopis	143
Co dělat, když jsem narcista?	146
Epicentrum nízké sebeúcty: Jsem špatný!	151
Radši budu nenávidět sebe než vlastní rodiče	155
Ano, ale...	157
Tenká hranice mezi zodpovědností a trpitelstvím	159
Jsem dobrý!	164
O kouzlu seberegulace	170
Najděte sami sebe!	172
Udělejte si v sobě pořádek	176
Jak sami sebe vnímáte jakožto muže nebo ženu	180
Nejsem hezký!	186
Jak být nejlepší verzí svého Já?	189
Chci být stoprocentně přijímán!	192
Využijte sílu představitosti	194
Distanční cvičení	196
Cvičení k natankování síly	198
Buďte vděční za to, co máte!	205
Mám právo na hezký život!	208
Kráčejte světem s otevřenýma očima!	211
Komunikace	213
Odvažte se být otevření a vezměte život	
do vlastních rukou!	213

Mluvte!	214
Tak to řeknete nejlépe	219
Mluvte v první osobě	224
Uvědomte si vlastní podíl na situaci	225
Nenechte se zahnat do kouta!	
Jde o argumenty	229
Jsem otevřený, nebo jen věčně nespokojený?	237
Když argumenty nepomáhají	238
A ještě slůvko k pohotovosti	243
Není těžké říct „ne“! Jak se stavět k očekáváním	247
Jak se stavím ke kritice?	251
Vina je vždycky na mé straně!	257
Jak mám vyjadřovat kritiku?	260
Chválit a být chválen	264
Řeč těla: Buďte vzpřímení!	265
Pozor, paparazzi!	268
Zahájení rozhovoru	269
Jednání	272
Převzmete zodpovědnost a jednejte!	272
Rozhodujte se!	277
Stanovujte si realistické cíle!	280
Disciplína a čínorodost	283
Přehnaná svědomitost	288
Sportujte! Tipy pro lenochy	293
Pocity	296
Strach	298
Agrese	307
Smutek a deprese	315
Stud a ostuda	324
Zábava a radost	328
Aktivujte si systém odměn!	330
Pýcha	335

<b>Jak změníte svůj život – cvičení</b>	<b>338</b>
Zodpovědnost a stavění se do pozice oběti	338
Akceptujte skutečnost	342
Cvičení	346
Když je odpor velký	348
Stínové dítě a dospělé Já	349
Cvičení	351
Přistihněte se a přepněte	352
<b>Jak zlepšit svůj život – test a tipy</b>	<b>354</b>
Introverze a extroverze	354
Test: Jsem extrovert nebo introvert?	355
Extroverti	357
Introverti	361
<b>Epilog</b>	<b>366</b>
Poděkování	371
Literatura	373
Rejstřík	376



# PROLOG

Opatrně se plížím houštím. Je zima a v tom úděsném pološeru je špatně vidět. Často se zastavuji a vyděšeně se rozhlížím kolem sebe. Všude číhají nepřátelé. Schovávají se v úkrytech. Nebo jsou to snad jen stíny?

Život na planetě „Nejistota“ je nebezpečný. Každý den je plný výzev. Žije zde mnoho zlých lidí. Jsou silní – silnější než já. A jsou mazaní – mazanější než já. Hodně z nich mě chce odrovnat. Jsem přece slabší než oni. I tady je sice několik přátelských obyvatel, ale člověk si nikdy nemůže být úplně jistý. Už jsem se párkrát zmýlila, když jsem si o někom myslela, že by mi nikdy neublížil. A bum! Hned jsem dostala facku. Člověk nikdy nemůže být dost opatrný.

Na mojí planetě panuje diktatura: Silní vládnou slabým. Nemá smysl vzdorovat. Ráda bych byla jednou z těch silných, i když se mi vlastně protiví. Přesto bych byla raději jednou z nich, než abych byla takhle slabá. Už jako dítě jsem zápasila se svými slabostmi. Opravdu jsem se hodně snažila, což dělám dodnes. Vždycky

se snažím udělat všechno správně, ale i tak jsem pořád jen nula. Sem tam jsem i uvěřila, že bych mohla být silná. Ten pocit byl opravdu úžasný, ale trvalo to vždycky jen chvíli. Potom jsem si ale řekla: Zůstaň nohama na zemi! Nepřeceňuj se, jinak padneš hodně hluboko!

Obstarala jsem si plášť neviditelnosti, aby nikdo neviděl, jak jsem slabá. Díky tomu si alespoň můžu hrát na to, že jsem silná. Bez něj nevyházím z domu. Když mám ten plášť na sobě, myslí si ti silní, že jsem jednou z nich, a nechají mě na pokoji.

Kdyby tu jen nebyl ten zatracený strach, že něco pokazím. Neodvážím se ani si představovat, co by se pak dělo. Slabost je v takovém případě smrtelná.

Nenávidím se za svoje nedostatky. A nenávidím silné jedince. Ale to jim samozřejmě neříkám, to by mě hned vyřídili.

Vedle pláště neviditelnosti jsem si ještě osvojila několik strategií, které mi pomáhají přežít. Ty jsou opravdu potřeba – osvojila jsem si je už v dětství a předávám je teď i svým dětem. Nejdůležitější je „držet jazyk za zuby“. Dělej to, co se od tebe očekává. Ideálně ještě víc. Nikdy neříkej „ne“, když po tobě něco chce nějaká autorita. Ještě lepší je, když se ti podaří vytušit, co dotyčný chce, ještě dříve, než ti to poví. Pak můžeš reagovat rychleji. Rozpoznat situaci a přizpůsobit se! Tak to vidím já a snažím se to vštípit i svým dětem.

Jsou ale i slaboši, kteří rebelují. To mi přijde směšné. Dělají, jako by protestování mělo nějaký smysl. Neustále reptají, dokonce i kvůli maličkostem. Jsou agresivní – podobně jako autority. Přitom jim nesaňají ani po kolena.

Nedávno jsem četla v novinách, že prý existuje planeta „Jistota“, a tam to má chodit úplně jinak. Údajně tam vládne demokracie. Lidé, kteří tam žijí, se mají rádi, nejen vzájemně, ale každý má rád i sám sebe. Myslím si, že kdybych byla silnější, tak bych se taky měla ráda. Na planetě Jistota prý ale lidi mají sami sebe rádi navzdory svým slabým stránkám. Jak je to jen možné? Taky v článku stálo, že tam lidi často mají dobrou náladu. No, i to bych si dokázala představit. Taky bych byla v dobrém rozpoložení, kdybych o sobě měla dobré mínění.

Potom dělali rozhovor s jedním tamním obyvatelem a ten říkal, že i u nich sice žije pár zlých lidí, ale ostatní jsou naprosto v pořádku. On se nikdy necítí v nebezpečí, když má vyjít z domu. Ten reportér se ho pak zeptal, jestli se nezahaluje do pláště neviditelnosti, a ten člověk vůbec nevěděl, co to je. To je k neuvěření, on neví, co je plášť neviditelnosti! Novinář se dále ptal, co ale v tom případě dělá se svými nedostatky. Na to ten člověk řekl, že s nimi dokáže žít. Sice na nich pracuje, ale ostatní lidé také nejsou perfektní.



„Měl bys k nám někdy přijít,“ pomyslela jsem si, „to bys pak mluvil jinak.“

Pak se ho ten novinář zeptal, co by dělal, kdyby ho přece jen někdo napadl. „Tak bych se prostě bránil,“ odpověděl. Jak konkrétně by se bránil, to by záleželo na situaci. Často by stačilo, kdyby útočníkovi prostě jen řekl, že mu jeho chování nepříjde v pořádku. Haha, to bych tedy fakt chtěla zažít! Říct nějaké autoritě: „Hele, tvoje chování mi nepříjde v pořádku!“ Ten člověk by si přece musel pomyslet, že jsem se úplně pomátla. Vysmál by se mi!

A pak ten obyvatel planety Jistota ještě vyprávěl o svém životě: Stanovuje si cíle a snaží se je uskutečnit. Mnohých už prý i dosáhl. Má dobrou práci, laskavou ženu a dvě milé děti. Jsou i cíle, které se mu uskutečnit nepodařily, ale nehrouť se z toho. „Není hanba upadnout, ale zůstat ležet!“, tak se vyjádřil. Chlapče, chlapče, ty máš nervy! To já radši koukám, abych si nenamlátila. Lepší je držet se při zemi. Tak to vždycy říkával můj táta. Pak se ještě ten člověk zmínil, že je každý den vděčný za to, co mu život přinesl. Bezva, takže ten šílenec samou radostí ještě objímá stromy!

Nakonec se ho novinář zeptal, za jakých podmínek je možné na tuto planetu přicestovat. A ten člověk odpověděl: „To je naprosto jednoduché. Člověk se musí akceptovat takový, jaký je!“ No to už si snad ze mě dělá legraci?! Nic těžšího přece neexistuje!

*Jsem, co jsem, a to je všechno, co jsem!*  
*Pepek námořník*

# JAK SI BÝT VĚDOMI SVÉ HODNOTY

## SEBEÚCTA – TU BYCH POTŘEBOVAL!

„Sebe“ a „úcta“ – tato dvě slova stojí za vnitřním přesvědčením, které je zásadní pro to, abychom dokázali být v životě spokojení. Každý člověk by mohl spontánně říct něco o sebeúctě. Každý se tím očividně nějakým způsobem zabývá. Většina lidí, se kterými se setkávám, se trápí kvůli příliš nízkému vědomí vlastní hodnoty. Nejčastěji v souvislosti s tímto tématem slyším: Sebeúcta – tu bych potřeboval! Synonymně mluvíme také o sebedůvěře, sebejistotě nebo sebevědomí. Kdybych tak byla sebevědomější! Kdo si to ještě nikdy nepomyslel?

Osobně považuji pojem sebeúcta za nejvýstižnější. Pokud trpíte nízkou sebeúctou, pociťujete v první řadě pocity jako strach a stud. A jako všechny pocity i strach a stud dávají o sobě vědět také na tělesné rovině: zrychlený tlukot srdce, tlak v žaludku nebo na

hrudi, nemožnost pořádně dýchat, třes nebo strnulost. Tyto a podobné tělesné reakce nám sdělují, že se zrovna bojíme nebo stydíme. Poukazují na to, že si málo věříme nebo si myslíme, že nejsme dost dobří. Z toho pak mohou samozřejmě pramenit pocity jako smutek, zklamání, bezradnost nebo vztek, které rovněž pociťujeme i na tělesné rovině.

„Mysli pozitivně!“, slýchávají často lidé, kteří mají se sebejistotou problémy. Positive Thinking – pozitivní myšlení! No, zní to pěkně! Těmto lidem však připadá, že to možná funguje u druhých, ale u nich samotných ne. Většinou lidem moc nepomůže, když slýchávají nebo si sami pro sebe odříkávají věty jako: „Ty to zvládneš!“, „Máš na to!“, „Jsi dobrý!“, „Může ti být přece jedno, co si druzí myslí!“ Neznám žádnou ženu, které by se zvýšilo sebevědomí tím, že by se každý den postavila před zrcadlo a nahlas si řekla: „Ty jsi tak krásná!“, ačkoli je přesvědčena o opaku. Upřímně řečeno, neznám ani žádnou, která by to zkusila. Když je totiž někdo přesvědčený o tom, že za nic nestojí, pak je předem jasné, že nemá žádný význam, aby si snažil namluvit něco jiného. Taková už je podstata vnitřního přesvědčení – je to, jako by se kočka kousala do ocasu. Obrat k pozitivnímu myšlení ale nemusí pomoci ani tehdy, když si člověk jen