

Pozdravljen, si radoveden, kakšna je danes najina tema?

Zaupam ti: MOJA SAMOPODOBA.

Torej, kako ti doživljaš sebe? Kaj vpliva na to, da imaš takšno samopodobo, kot jo imaš.

Psihologi pravijo, da poleg našega pogleda na nas same, našo samopodobo sooblikuje tudi pogled drugih, ki nam tako ali drugače sporočajo, kako nas vidijo. Mi nato oba pogleda združimo v neko določeno videnje in doživljanje sebe.

Naj takoj nazačetku povdarim, da ljudje z visoko samopodobo nimajo potrebe po tem, da bi bili popolni. Si presenečen?

Poigrajmo se z vajo: Razlike med mojimi jazi (izberi prostor, kjer te nihče ne moti)

Zamislili si bomo sebe čez 1 leto (kakšno je tvoje življenje; kaj počneš, s kom se družiš; kako ti uspeva izobraževanje/ opravljanje poklica; kako si zadovoljen z zasebnim življenjem; kako poteka tvoj idealen dan).

Pomisli najprej na:

- SVOJ IDEALNI JAZ ( vzemi si vsaj 20 minut , lahko kaj napišeš, narišeš, ni pa nujno)
- SVOJ NAJBOLJ VERJETNI JAZ (vzemi si vsaj 20 minut , lahko kaj napišeš, narišeš, ni pa nujno)
- JAZ, KAKRŠEN NE BI HOTEL BITI (vzemi si vsaj 20 minut , lahko kaj napišeš, narišeš, ni pa nujno)

- tisti, ki o sebi mislijo dobro
- na zunaj delujejo tako, kot da so notranje trdni
- zavedajo se svojih močnih točk, svoje edinstvenosti
- počutijo se notranje varni
- ne zanikajo, da imajo tudi šibka področja (jim ne dovolijo, da bi jih "določala" - raje se trudijo, da ta področja izboljšajo)
- imajo občutek, da so lahko takšni, kot so (in jim ni treba prilagajati svojih pogledov in vrednot drugim / svoje uspešnosti ne merijo s potrditvami drugih (npr. z všečki, ...))
  
- sprejemajo nestrinjanje drugih in ga ne doživljajo kot "ogrožujočega"
- sposobni so izraziti lasten pogled, ko so izzvani
- si upajo sprejeti nove izzive
- uspešno se spopadajo s težavami
- vedo, da je čisto v redu, če ne vedo vsega

Zaradi vsega zgoraj naštetega o ljudeh z visoko samopodobo lahko rečemo le še, da so bolj predani in optimistični.

Kaj si danes odkril o sebi? Kaj si danes sklenil sam pri sebi?

Nove iskrice boš lahko spet bral v torek, 7. 4. 2020.

Lepo se imej, Tadeja Fričovsky, pedagoginja

Vir: Moj korak naprej: moj vodnik po poti odkrivanja osebnega poslanstva in vizije. Ljubljana: Socialna akademija, 2018