



LÁSKA A VZTAHY 08. 01. 2019

## Veroničin Blog: Sebeláska v průběhu života ženy

**První stádium, to nejmilejší. Jste krásné miminko, batole, předškolák a vůbec nevnímáte sami sebe, svoji hodnotu ani další věci. Prostě jen tak jste....**

**Život plyne, my rosteme, naše sebeláska se mění, naše všechno se vyvíjí. Nic nezůstává stejné. A proto se s vámi dnes zamyslím nad tím, jak vypadá sebeláska v čase. Co se s ní děje, co ji ovlivňuje a jak na to ženy reagují.**

Vy, co mě už nějakou dobu sledujete, víte, že nerada tvořím dogma nebo univerzální pravdy. Mějte tedy prosím v průběhu čtení toho článku na paměti, že každá osobnost je unikátní a to, jak reagujeme na situace v životě je ovlivněno mnoho dalšími faktory jako je míra naší empatie, dominance, citlivosti, apod. **Různé scénáře tedy závisí na tom, jak je nastavena právě vaše osobnost.**

### Sebeláska v průběhu dětství

První stádium, to nejmilejší. Jste krásné miminko, batole, předškolák a vůbec nevnímáte sami sebe, svoji hodnotu ani další věci. **Prostě jen tak jste.** Vaše sebeláska se zde teprve utváří, formuje v hodně hrubých rysech. V tomto období ji nejvíce ovlivňují rodiče, popř. naši kamarádi, spolužáci, učitelé. **Utváří se na základě ocenění nebo kritiky.**

Nejvíce bývá ovlivněna případnou šikanou ve škole, nebo nestabilním vztahem rodičů. Také tím, když

dítě příliš brzy musí převzít samo za sebe zodpovědnost. Každopádně cokoli se děje v tomto období nemá na sebelásku viditelný dopad. Vztah k sobě samému se totiž začíná projevovat a začínáte ho vnímat až v období puberty.

## Puberta a vztah k sobě

Vše, co se nahromadilo v předchozím období, se teď rozhodně projeví. Buď budete hodné dítě, které poslechne, co se mu řekne. Nebo budete utíkat z domu na večírky, nebo hledat svoji první lásku. Vše, co je v míře a únosných kolejích, lze považovat za normální, ostatně v pubertě s námi hází hormony.

Pokud ale přehnaně tíhnete k něčemu, co lze označit jako vybočení z běžných kolejí, pak se vám **rýsuje na horší vztah sám se sebou**. Zamyslete se nad vaši pubertou a vzpomeňte si, co jí dominovalo? V tom je klíč, který vám může odpovědět na spoustu otázek.

## Dospělost

Tohle je období sebelásky nejdelší (trvá většinu vašeho života) a zároveň to **jediné, kde máte sebelásku ve svých rukou**. Jako dítě jste odkázaná na druhé, jako pubertáka vás ovlivňují hormony. Moc s tím dělat nemůžete. Ale jako dospělá máte poprvé možnost změny. Máte ji ve svých rukou. Máte možnosti, finanční prostředky, máte možnost volby.

Většinou si všímáte věcí, které vám nevyhovují. Neumíte říkat ne, možná jste tu pro všechny jen ne pro sebe, možná máte za sebou nekonečně partnerů a rozchodů. To, co se vám děje, jsou dopady vaší puberty, dětství, a toho, co se v ní dělo. Můžete udělat dvě věci. Nečinně přihlížet a pozorovat, jak váš život pokračuje stejným tempem a směrem anebo udělat změnu.

**Míra sebelásky v tomto období určuje vše. Kvalitu vašich vztahů, váš kariérní postup, vztah k vašim dětem, míru vaší energie.**

Jak se po celou dobu vašeho dospělého života budete chovat sama k sobě, tak vám to život vždy vrátí.

## Já babičkou

Poslední fáze našeho života a naší sebelásky. Stárí. Tady sklídíte své ovoce. Může se z vás stát zapšklá důchodkyně, co křičí po sousedovic dětech, aby ulevila svým zahořklým pocitům. Může se z vás stát aktivní radostný důchodce, který až do posledního dechu rozdává radost kolem sebe. Může se z vás stát i smutná osamělá paní v domově důchodů. To vše záleží na vás. Zkrátka jen sklídíte, co jste zasela.

**Člověk, který se celý život věnoval druhým, a ne sám sobě, nejspíš skončí sám.** Ten, co neuměl říkat ne a vždy všem vyhověl, bude nejspíš zahořklý a smutný. Ten, co má zdravý vztah sám se sebou, s tím bude pokračovat i na stará kolena. Co si vyberete vy?

## Seriál - Veroničin Blog

**Přečtěte si všechny díly ze seriálu:**

[Jak poznat, že má vztah ještě cenu?](#) »» [Proč se zamilovávám do stejných typů mužů](#) »» [Jak vypadá pravá láska](#) »» [Evoluce ženy jako partnerky](#) »» [Vztahové struktury](#) »» [Jak zabránit ztrátě vztahu](#) »» [Nezávislost ve vztahu](#) »» [Mužská a ženská podpora](#) »» [Sebeláska u ženy](#) »» [Jak mluvit o partnerovi](#) »» [Partner vs. děti](#) »» [Vztah a osobní rozvoj](#) »» [Výjimečnost partnera](#) »» [Sex ve](#)

[vztahu](#) »» [Jak mluvit o sexu](#) »» [Jak zvládnout samotu](#) »» [Muž, se kterým je těžké žít](#) »» [Jak mít rád sám sebe](#) »» [Detektivem ve vztahu](#) »» [Proč si muži hledají milenky](#) »» [Jak se seznámit](#) »» [Proč mám potíže najít partnera?](#) »» [Jak nás ovlivnily tresty rodičů?](#) »» [Co si vzít z těžkých situací?](#) »» [Jak má vypadat šťastný vztah?](#) »»