



Malé sebevědomí bez důvodu

Dobry den, chtel bych se zeptat, jakym zpusobem mam zvetsit me vlastni sebevedomi. I kdyz mam dobre vysledky v praci i v nekterych vecich v osobnim...

Dobry den, chtel bych se zeptat, jakym zpusobem mam zvetsit me vlastni sebevedomi. I kdyz mam dobre vysledky v praci i v nekterych vecich v osobnim zivote, stale se vnitřně shazují před ostatními. Nejvíce to potičuji ve svém vztahu u přítelkyně, kdy mám pocit, že vsichni muži kolem ni jsou "lepší než já", že nikdy nemohu dostat její, pro mě domnělým, narokem, že nejsem všechno a nedokážu být vše co se jí líbí atd. Především, že přítelkyně mi sama za sebe pro mě citění nedává žádný důvod. Myslíte že je to vrozené? Nebo výchovou? Může za to nějaké trauma? Děkuji za všechny připomínky a podněty. Marek, Praha.

Odpověď: Myslím, že život je krásný a vzrušující, jen se rozhlédnout a vnímat a neřukat, i když packáte a chodíte v bahně. Víím, často jsme nespokojeni a v úzkých a myslíme si, že někdo jiný vyřeší naši rozháranost a pomůže nésti a zkrásnět ten náš životní úděl. Ale měli bychom sami, hlavně sami vědět, že žádná žena ani muž nám nemůže zabránit ani pomoci naplnit naše životní poslání. V každém okamžiku se ale naskytne osoba, která nám může svou láskou, viděním či prosvětlením života prospět. Každý vztah má uložen určitý záměr, má nás něčemu naučit či dopomoci naplnit naše životní poslání. Ničivou sílu má ve vztahu skutečnost, když muž není schopen přijmout své válečnictví, sílu a autoritu. Jeden mnich kdysi napsal: „Když se pozitivní mužská energie – energie, které se dá důvěřovat a na niž se lze spolehnout – nepřenese z otce na syna, vzniká v mužských duších určité vakuum. A právě tam směřují démoni.“. Mužská měkkost znamená vyšší zranitelnost vůči ženám, neboť ty dnes mají sebevědomí vyšší než měly matky dnešních mužů. A teď jak z toho? Být zralou bytostí, být pozitivní, soustředit se na své silné stránky, nebrat se vážně, napravit hříchy, uvědomit si své úspěchy, odřikávat si pozitivní afirmace. **Protože sebeúctu člověka ovlivní vše co řekne, co si myslí.** Buďte si vědom svého potenciálu i nedokonalosti – dělat chyby je totiž lidské. Věřte svým myšlenkám a intuici, nebuďte závislý na ostatních a abyste se dobře cítil, také cvičte, zdravě jezte a dostatečně kvalitně spěte. Zní to banálně, ale je to důležité, neboť –vyčerpání těla vyvede z formy i psychiku. **Jaký chcete být, tak se i chovejte.** Ani trauma, ani výchova, ani geny nejsou na vině. Záleží na vás. **Nechtějte uspokojovat druhé, ale sám sebe.** To je nejdůležitější, milý Marku. Berte život s větší lehkostí, Marku, netrapte se tím, co nemáte ani tím co máte. Neohlížejte se dozadu na jiné muže, nejsou lepší, mnoho je jich horších – tedy vlastně jiných. Ohlížejte se jen při couvání..... Věřím, že už brzy "posbíráte" sám sebe a svou energii a bude moci hrdě říci: Tak ,tohle jsem JÁ a nenechám se vláčet životem... PhDr. Eva Lavičková