

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom  
tel; 032 2819405 , 032 2819406

mgr Danuta Woźniak - psycholog

### „Twój nowy Autoportret - czyli zmian ciąg dalszy .”

Chcę na wstępie powrócić do pytania z poprzedniej części naszych rozważań – czy dla Ciebie też nadszedł czas zmian, czy Twoim zdaniem są one niepotrzebne...?

Jeżeli uważasz, że Twój Autoportret nie wymaga zmian, to nie musisz obawiać się o przyszłość.

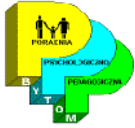
Jeżeli jednak jest inaczej i podjąłeś pracę w tym kierunku, życzę Ci powodzenia...

Doszliśmy już do wniosku, że wszystkie złe doświadczenia, które się w nas utrwaliły – ujawniają się w różnych okresach naszego życia i utrudniają nam funkcjonowanie.

Ale tak naprawdę – negatywne cechy charakteru, zachowania i wyglądu, pomimo tego, że tkwią w naszej psychice bardzo głęboko, dzięki pracy nad sobą i pomocy innych, mogą zmienić się w sensie pozytywnym.

To tak, jakby „zło - dobrem zwyciężać .”

Nie potrafisz czegoś ? Coś Ci się nie udaje ?



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom  
tel; 032 2819405 , 032 2819406

Spróbuj, a jak nie wyjdzie, to spróbuj jeszcze raz.  
Gdy znowu się nie uda – powtarzaj tak długo i cierpliwie, aż osiągniesz, nawet małymi kroczkami to, co zamierzyłeś...

Myślę, że każdy z nas tak naprawdę nie w pełni wykorzystuje swoje umiejętności i możliwości, bo nie wierzy, że mu się uda - i tym różnimy się od optymistów, którym się wszystko udaje, bo wierzą w osiągnięcie nawet najbardziej nierealnych celów...

Doszliśmy też do wniosku, że od atmosfery, która Cię otaczała przez wiele lat, od dzieciństwa i od zapisanych w psychice informacji o wyglądzie, urodzie, zdolnościach, możliwościach – zależało Twoje samopoczucie i pewność siebie.

Czy była to atmosfera spokoju, życzliwości i miłości, czy też lęku i napięcia..?

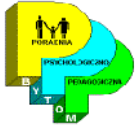
Jeszcze raz sięgnij w „głąb siebie .” i dokonaj analizy swojej oceny pamiętając, że jest to Twoje wyobrażenie o sobie, a nie obiektywna ocena innych...

Myślę, że to dobry punkt wyjścia do wszelkich zmian, które będą wymagały od Ciebie nie tylko pracy, ale i czasu ...

Dobrym sposobem jest wypisanie na kartce swoich pozytywnych cech z jednej strony, a z drugiej tego, co Twoim zdaniem jest negatywne oraz zapisanie swoich osiągnięć i porażek.

Co będzie dominować ?

I tak powstanie taki Twój drogowskaz - z czym nie miałeś problemów i poradziłeś sobie od razu, co osiągnąłeś częściowo



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom  
tel; 032 2819405 , 032 2819406

i wymaga to dalszej pracy, a co jest dla Ciebie w tym momencie nieosiągalne i dlaczego ?

Zacznij od zmiany własnego nastawienia i negatywnego myślenia o sobie - na pozytywne, w myśl tego, że na co się nastawisz, to najprawdopodobniej uzyskasz, jak uwierzysz, że Cię na to stać...

Sam wiesz, jak często jeszcze pokutuje w nas wmawianie sobie negatywnych informacji na nasz temat i przeświadczenie, że tacy naprawdę jesteśmy.

Dlaczego więc świadomie nie wmawiać sobie pozytywnych myśli i powtarzać je i zapisywać tak długo, aż na stałe utrwala się w naszej psychice ?

Spróbuj zamienić –

„jestem do niczego”- na „stać mnie na wiele.”

„nie potrafię”- na „coraz lepiej sobie radzę .”

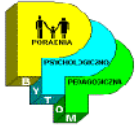
„nikt mnie nie lubi ”- na „ wiem, że jestem lubiana i akceptowana.”

„jestem brzydka, wyglądam okropnie ”- na „ mam w sobie coś, co się może podobać .”

„jestem nieśmiała i niepewna siebie ”- na „ potrafię pokonać swoje słabości i jestem świadoma swojej wartości .” ...

Rób to tak często, jak tylko możesz, w różnych miejscach, w różnych sytuacjach, o różnych porach, aż wejdzie Ci to – jak się mówi - „ w krew .” i naprawdę zaczniesz się zmieniać...

Czy musisz jednak zmagać się ze swoimi problemami i negatywnymi myślami na swój temat, zupełnie sam ?



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom  
tel; 032 2819405 , 032 2819406

W tym miejscu należy pomyśleć o wsparciu ze strony innych – rodziny, przyjaciół, kolegów, tych, z którymi możesz podzielić się swoimi trudnościami i niepowodzeniami, przed którymi możesz się otworzyć, bez obawy wyśmiania, potępienia czy dezaprobaty z ich strony.

Możesz też zwrócić się o pomoc do specjalistów – psychologów, terapeutów - ale tak naprawdę ważne jest oparcie w drugim człowieku i przezwyciężenie poczucia osamotnienia...

Teoretycznie wiemy, że właśnie od tego mamy rodzinę, przyjaciół, swoją dziewczynę czy chłopaka , żeby zawsze byli gotowi nam pomóc, dowartościować nas, dodać otuchy i pewności siebie.

Teoretycznie - bo w praktyce to różnie z tym bywa...

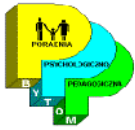
Myślę, że pewną przeszkodą mogą być tu też Twoje przekonania, że nie zasługujesz na wsparcie, że każdy powinien radzić sobie sam, więc nie tylko wstyd poprosić o pomoc, ale nawet przyznać się, że masz jakiś problem, coś Cię gnębi...

Nic bardziej błędnego.

Każdy z nas zasługuje na pomoc i wsparcie, jeżeli tylko tego potrzebuje, bez żadnych warunków i uzasadnień, bo też każdemu zdarzają się chwile słabości i bezradności, załamania, ale często o tym zapominamy.

Jeżeli potrzebujesz więc pozytywnych, dowartościowujących kontaktów z innymi, ale uważasz, że wokół Ciebie nie ma ani pojedynczych osób ani też grupy ludzi, gotowych zainteresować się Tobą, poświęcić Ci czas, wśród których znalazłbyś dla siebie miejsce – to rozejrzyj się dokładnie wokół.

Może wśród obecnych, ale też i dawnych znajomych i przyjaciół



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom  
tel; 032 2819405 , 032 2819406

znajdzie się ktoś, z kim warto odnowić kontakty albo jeszcze bardziej je wzmocnić ?

Może jest też i tak, że ludzie którzy Cię otaczają mają o Tobie złe zdanie i sami też utwierdzają Cię w tym, byś myślał o sobie źle...?

Może są i tacy, którzy w kontakcie z Tobą są serdeczni i życzliwi, a poza Tobą mówią o Tobie źle, krytykują Cię i wyśmiewają...?

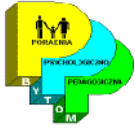
Jeżeli więc docierają do Ciebie negatywne komunikaty na temat tego jaki jesteś, jak wyglądasz, jak postępujesz, jeżeli spotyka Cię brak zainteresowania i zrozumienia, jeżeli słyszysz tylko pretensje i żądania, a nikt nie staje w Twojej obronie, choć nic złego nie zrobiłeś, nie zawiniłeś - to myślę, że takie kontakty należy ograniczyć do minimum, a nawet z nich zrezygnować...

I jeszcze jedną sprawę muszę tu poruszyć, bo nie chcę byś się zraził, szukając satysfakcjonujących kontaktów z innymi.

Otóż to, że nie wszyscy są od razu tacy otwarci, serdeczni i ufni. Bywa, że tak jak i Ty, mają niską samoocenę, nie wierzą w siebie, w to, że mogą się komuś podobać, że może ktoś o nich zabiegać...

Może też od dawna jesteś z kimś w konflikcie i jest Ci z tym źle ?  
Może też źle i obco czujesz się w czyjejs obecności...?

Myślę, że zamiast czekać, aż sytuacja sama się zmieni i uzdrowi - najlepszym sposobem jest otwarcie się na drugiego człowieka, dowartościowanie innych, a jest duża szansa, że zrobią to samo w stosunku do Ciebie, teraz lub po jakimś czasie ...



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom  
tel; 032 2819405 , 032 2819406

Spróbuj okazać komuś zainteresowanie, poświęcić mu nieco uwagi i czasu, powiedz mu coś miłego, pochwal, zdobądź się na serdeczne gesty...

Wiem, boisz się, że ktoś odrzuci Twoją troskę i zainteresowanie, że może posądzi Cię o nieszczerłość, chęć uzyskania lub załatwienia czegoś albo też ukrycia swoich błędów...

Jeżeli jednak masz dobre intencje, nie obawiaj się porażki.

Jeżeli chcesz, żeby Cię ktoś wysłuchał – sam zacznij go uważnie słuchać...

Jeżeli oczekujesz, żeby ktoś był w stosunku do Ciebie szczery i otwarty – sam zdobądź się na szczerłość...

Jeżeli chcesz usłyszeć coś miłego o sobie - bądź życzliwy dla innych i chwal ich na różne sposoby...

I tak dalej... i tak dalej...

Może efekty nie będą natychmiastowe....

To może długa, ale z pewnością najprostsza droga  
Do drugiego CZŁOWIEKA...