

## ***Kompleksy***

Zdarza się, że czasem czujemy się beznadziejne, niepotrzebne, brzydkie – możemy przecież mieć gorszy dzień. Kiedy jednak myślimy tak o sobie na poważnie i trudno nam dostrzec swoje atuty – zachwiane jest nasze poczucie własnej wartości. Kompleksy mają wszyscy, nie wszyscy jednak potrafią sobie z nimi radzić. Kompleksy są wytworem naszej psychiki, najczęściej dotyczą wyglądu fizycznego, urody, pozycji społecznej, sytuacji finansowej. Swój początek biorą w nawyku porównywania się do innych. Niektórych motywuje obserwowanie cudzych sukcesów, innym świadomość, że mogą nigdy im nie dorównać skutecznie odbiera wiarę w siebie i wpadają w kompleksy.

A te blokują inicjatywę i działania człowieka. Staje się dla siebie bardzo krytyczny i surowy, do tego wrażliwy na cudze opinie. Z obawy przed krytyką woli trzymać się na uboczu, jest zahamowany, trudno nawiązuje relacje, zwłaszcza z płcią przeciwną. Osobę, która ma dużo kompleksów dotyczących wyglądu łatwo poznać po zachowaniu, gdyż nieustannie poprawia włosy, części garderoby, przegląda się w szybach, jest spięta.

**Nikt nie uczył nas zdrowego egoizmu, myślenia o własnych potrzebach i szukania możliwości, by te potrzeby realizować. Znasz pewnie ten rodzaj skromności, który nie pozwala mówić o sobie dobrze, więc mówisz źle, licząc na to, że ktoś gwałtownie zaprotestuje. Ale nie zawsze tak się dzieje. Za to powtarzanie negatywnych rzeczy o sobie wejdzie ci w krew i tak będziesz kreować swoją przyszłość.**

Nawet, jeśli dostrzegasz jakieś niedoskonałości w swoim wyglądzie - pamiętaj, że na ogólną atrakcyjność składa się wiele rzeczy: twarz, figura, sposób poruszania się, głos, zapach a także sposób bycia. Bez wątplenia osoby ładne mają łatwiej w życiu, czerpią z tego profity przede wszystkim przy pierwszych, krótkich kontaktach, gdy ocenia się człowieka głównie po wyglądzie. Jednakże przy dłuższych kontaktach wygląd schodzi na dalszy plan – zaczynają się liczyć inne zalety, kompetencje, charakter. Pamiętajmy więc o tym, by dobrze o sobie myśleć i dużo się uśmiechać, czuć się swobodnie, nosić rzeczy, w których czujemy się dobrze i dobrze wyglądamy.

Kompleksy są wymagającym przeciwnikiem, ale warto z nimi powalczyć, przecież szkoda na nie życia. Postaraj się zaprzyjaźnić z samą sobą, bądź dla siebie miła i uprzejma, pochwal samą siebie za sukcesy, nawet te drobne, a kiedy ci się coś nie uda – pomyśl, co zrobiłaby twoja przyjaciółka. A kiedy spoglądasz w lustro – uśmiechnij się i powiedz sobie coś serdecznego. Pięknie byłoby tak zaczynać każdy dzień! Pamiętaj, kompleksy mamy wszyscy. Nawet ci, po których tego nie widać. Oni sobie z nimi po prostu skutecznie radzą, więc i ty możesz.

## ***Psychozabawa - czy masz kompleksy?***

### **1. Uważasz się za osobę:**

- A. Zamkniętą w sobie i nieśmiałą. Czasami wydaje ci się, że jesteś strasznie nudna i dlatego nie masz żadnych znajomych.
- B. Łatwo nawiązującą kontakty, ale w gruncie rzeczy i tak wolisz małe grono zaufanych przyjaciół.
- C. Przebojową i towarzyską. Bez ciebie nie odbędzie się żadna impreza!

### **2. Stojąc przed lustrem, myślisz, że:**

- A. Natura obdarzyła cię wszystkim, co najgorsze: mały biust, wystający brzuch, krótkie nogi i odstające uszy. Dlaczego życie jest takie niesprawiedliwe?!
- B. Może nie jest idealnie, ale przecież zawsze mogło być gorzej.
- C. Z zadowoleniem się sobie przypatrujesz i stwierdzasz, że bardzo dobrze zrobił ci ostatni zabieg ujędrniający. Jeszcze jutro zapisujesz się na kolejny, bo przecież zadbane ciało to podstawa!

### **3. Zaproszono cię na imprezę urodzinową. Będzie tam mnóstwo osób, których nie znasz. Jak się zachowujesz?**

- A. Nienawidzisz takich imprez, więc udajesz, że dobrze się bawisz, a po godzinie niezauważona wracasz do domu.
- B. Trzymasz się kilku osób, które znasz i starasz się nie stracić ich z pola widzenia.
- C. Od samego początku czujesz się jak ryba w wodzie. To przecież świetna okazja, żeby poznać nowych ludzi.

### **4. Jeśli ktoś otwarcie cię krytykuje...**

- A. Robi ci się potwornie przykro, a po powrocie do domu spędzasz godzinę przed lustrem, dokładnie analizując każdy kawałek swojego ciała. W rezultacie, dochodzisz do wniosku, że ten ktoś miał absolutną rację.

B. Nie jest ci miło, ale nie masz przecież czasu na rozpamiętywanie takich głupot.

C. Stwierdzasz, że ta osoba jest po prostu zazdrosna.

**5. W gazecie ogłosili konkurs na najlepsze zdjęcie z wakacji, a ty akurat interesujesz się fotografią. Co robisz?**

A. Od razu stwierdzasz, że twój udział nie ma sensu, bo i tak znajdą się lepsi.

B. Myślisz, że warto spróbować, choćby dla własnej satysfakcji.

C. Cieszysz się, że wreszcie będziesz miała okazję zabłysnąć. Czym prędzej wyślesz zdjęcie i czekasz na informację o tym, że wygrałaś.

**6. Kiedy rozmawiasz z nowo poznaną osobą, to:**

A. Nerwowo gestykulujesz, zaczynasz się jąkać i nie patrzysz swojemu rozmówcy w oczy.

B. Z trudem utrzymujesz kontakt wzrokowy, ale starasz się miło uśmiechać.

C. Wyraźnie dominujesz nad swoim rozmówcą i patrzysz mu prosto w oczy.

**7. Gdy ktoś prawi ci komplementy, myślisz że:**

A. To na pewno głupie żarty, a ty nie lubisz, jak ktoś się z ciebie nabija.

B. Jest ci przyjemnie, ale w żadnym wypadku nie dajesz tego po sobie poznać.

C. Dziękujesz i odwdzięczasz się czarującym uśmiechem.

**8. Kolega z pracy zaprosił cię na ważny bankiet. Gdy już jesteście na miejscu, okazuje się, że zbyt oficjalnie się ubrałaś. Co robisz?**

A. Masz wrazenie, że wszyscy cię obserwują i w rezultacie po godzinie mówisz koledze, że bardzo boli cię głowa i wolałabyś wrócić do domu.

B. Czujesz się nieswojo, więc wymykasz się na chwilę do łazienki, wykonujesz szybki telefon i żalisz się przyjaciółce. Pokrzepiona jej słowami zostajesz na imprezie i próbujesz dobrze się bawić.

C. Nie przejmujesz się niczym, bo przecież i tak świetnie wyglądasz. Wystarczy, że mocniej podmalujesz usta, muśniesz dekolt rozświetlającym pudrem i ściągniesz żakiet. Cały wieczór świetnie się bawisz.

### **Wyniki:**

Jeśli najczęściej wybieraną odpowiedzią było:

**A. Srogo się oceniasz** - czujesz się brzydka, nudna i nieatrakcyjna, zazdrościsz przebojowym koleżankom. A może wystarczy, abyś popatrzyła na siebie z większym dystansem i zauważyła swoje mocne strony? Nie warto uciekać od ludzi tylko dlatego, że jest się niedoskonałym. Na świecie nie ma ideałów i każdy z nas walczy z jakimiś słabościami czy niedoskonałościami. Daj szansę tym, którzy cię zaakceptują i pomogą odzyskać wiarę w siebie!

**B. Są dni, kiedy czujesz się wspaniale, a czasami wstajesz z łóżka i myślisz, że jesteś kompletnym nieudacznikiem.** Generalnie jednak, znasz swoją wartość i masz zaufane grono sprawdzonych przyjaciół. W nowym towarzystwie czujesz się trochę onieśmielona, ale uśmiechem starasz się przełamać pierwsze lody. Pamiętaj, że w niektórych sytuacjach odrobina zdecydowania i przebojowości na pewno ci nie zaszkodzą...

**C. Jesteś prawdziwą duszą towarzystwa**, doskonale znasz swoją wartość i po prostu lubisz siebie. Nie masz żadnych problemów z nawiązywaniem kontaktów, uwielbiasz być w centrum zainteresowania i skupiać na sobie uwagę wszystkich. Uważaj jednak, aby zachować umiar i nie być postrzeganą jako bezkrytyczny pępek świata...

### **Samoocena**

Każdy z nas buduje wiedzę o sobie na podstawie zebranych w ciągu życia doświadczeń. Najbardziej znaczące są te pierwsze - z dzieciństwa. Od rodziców dowiadujemy się, jacy jesteśmy, jak nas postrzegają, co w nas lubią, a czego nie. Potrzebujemy czuć aprobatę i miłość rodziców, wycofujemy się więc, kiedy nasze zachowania ich denerwują, a gotowi jesteśmy zrobić naprawdę wiele, żeby ich zadowolić. W ten sposób dowiadujemy się, że uznanie naszej wartości jest uzależnione od spełniania pewnych warunków. Uczymy się, jakie powinniśmy spełniać wymagania, jacy być,

aby zasłużyć na miłość i akceptację. To mocno komplikuje relacje nawet w życiu dorosłym. Uczymy się bowiem spełniać potrzeby i oczekiwania innych, by odnieść sukcesy i zaskarbić sobie uczucia i przychyłność ważnych dla nas osób. W efekcie – już jako dorosłe kobiety – nie potrafimy podejmować autonomicznych decyzji. Cierpimy z powodu błędnych założeń, w myśl których cudze potrzeby są ważniejsze, im więcej zrobię, tym większa szansa, że mnie zauważą, nie mogę sobie pozwolić na błędy czy odmowę. Takie myślenie utrudnia rozwój, nie pozwala się realizować, a co gorsze – odbiera nam szacunek do samych siebie, a w końcu nas niszczy.

Budowanie poczucia własnej wartości na opinii innych ludzi to ryzykowna strategia, bo przecież nigdy nie uda nam się zadowolić wszystkich – zawsze znajdzie się ktoś, komu się nie spodobamy.

Poczucie własnej wartości jest niezbędne, aby dobrze funkcjonować w społeczeństwie, rodzinie, pracy.

Na szczęście świadomość naszych możliwości kształtuje się w ciągu całego życia, ulegając różnym modyfikacjom na skutek doświadczeń. Te pozytywne – wzmacniają w nas poczucie własnej wartości, negatywne – obniżają je. Krytyka uruchamia w nas negatywne myślenie na swój temat i brak wiary w możliwości. Powoduje to małą samodzielność i chroniczne kierowanie się zdaniem innych. Można to zmienić, kiedy zechcemy pokierować swoim życiem. Wiele zależy od naszej samooceny. Człowiek akceptujący siebie osiąga więcej. Ma do siebie szacunek i zaufanie, wykorzystuje swoje potencjalne możliwości.

### ***Moje poczucie własnej wartości***

Sprawdź, jaka masz opinię o sobie, czy się lubisz i wierzysz w swoje możliwości.

Zaznacz odpowiedzi w odpowiedniej kratce. [\(tabela 1\)](#)

Podziel uzyskany przez siebie wynik przez 2.

Jeżeli wynik jest poniżej 5, prawdopodobnie masz niską samoocenę i należy zająć się jej podwyższaniem.

Zacznij myśleć o pozytywnych cechach twojej osobowości, o twoich mocnych stronach, sukcesach, jakie odniosłeś w życiu. Im więcej znajdziesz takich sytuacji w

pamięci, tym lepiej. Możesz poprosić o pomoc kogoś bliskiego.

### ***Kto kieruje twoim życiem***

Przeczytaj uważnie zamieszczone poniżej zadania ([tabela 2](#)). czasem pozornie są takie same, ale obrazują zupełnie inny sposób widzenia świata.

### ***Interpretacja***

Wynik S – mówi o tym, jaki twoim zdaniem jest twój własny wpływ na życie. Im wyższy osiągnęłaś wynik, tym, większe jest twoje przekonanie, że jesteś w stanie sterować własnym życiem.

Wynik L – mówi, w jakim stopniu czujesz, że twoje życie uzależnione jest od decyzji innych ludzi. Im wyższy wynik, tym bardziej wydaje ci się, że inni ludzie sterują twoim życiem.

Wynik P – mówi o tym, że wierzysz we wpływ przeznaczenia, przypadku lub szczęścia na twoje życie.

Większe szanse na sukces w życiu mają ci z wysokim wynikiem „S” – wiara w siebie, w swoje możliwości daje im siłę do realizacji marzeń i pragnień.

Kto ma wpływ na twoje życie? Ważne, byś jak najwięcej o sobie wiedziała. Pomyśl też, kto i co motywuje cię do działania i wykorzystaj tę informację dla własnego rozwoju.

### ***Motywacja***

Motywacja jest nam niezbędna do podejmowania wszelkich celowych działań, nadaje im kierunek. Im ważniejszy cel, tym motywacja do działania większa. Motywacja jest zależna także od naszego widzenia siebie oraz poczucia kontroli nad swoim życiem.

Ze względu na ukierunkowanie motywacji do działania, ludzi można podzielić na zewnętrzsterownych i wewnętrzsterownych. ([tabela 3](#))

### ***Samoakceptacja***

Aby dokonać zmian w swoim życiu, należy nauczyć się kochać i akceptować siebie.

Samooskarżanie i obwinianie się o wszystko przynosi tylko ból i cierpienie, a przy tym obniża poczucie własnej wartości. Zamiast tego zacznij odkrywać na nowo siebie – jako osobę niepowtarzalną, oryginalną, z całym wachlarzem zalet i niedoskonałości. Przecież wszyscy mamy swoje słabości. Sztuka pokochania siebie polega na zaakceptowaniu siebie z tymi właśnie niedociągnięciami. Pewnych rzeczy nie jesteśmy w stanie zmienić: temperamentu, zdolności czy inteligencji. Możemy natomiast pracować nad zmianą swoich zachowań i przyzwyczajzeń. To samo dotyczy przeszłości – jeśli są rzeczy, na które nie masz wpływu – po prostu je zostaw, nie rozpamiętuj w nieskończoność swoich krzywd i pretensji. Nie katuj się negatywnymi myślami – trwanie w poczuciu krzywdy i nienawiści zatruwa twoje teraźniejsze życie. Jeżeli przeszłości nie da się naprawić, trzeba się z nią pogodzić. Weź odpowiedzialność za swoje życie, zacznij sama o nim decydować i nie uzależniaj swoich wyborów od innych ludzi. Pamiętaj o chronieniu granic swojej osobistej przestrzeni psychologicznej – szanuj granice swoje i innych. Postępuj asertywnie.

Nie musisz porównywać się z innymi – masz mnóstwo swoich talentów i umiejętności, taki oryginalny zestaw, którego nie ma nikt inny na całym świecie! Ciesz się, zatem ze wszystkiego, co robisz doskonale lub po prostu dobrze i bądź dumna ze swoich osiągnięć. Naucz się doceniać samą siebie. Rozwijaj swoje zdolności z zapałem i entuzjazmem.

Szanuj sama siebie, miej też poważanie dla innych. Kiedy w twoim umyśle i sercu zapanuje spokój i harmonia – znajdziesz je też w życiu.

### ***Jesteś niepowtarzalna***

Każda z nas ma prawo być sobą, rozwijać własne zdolności i talenty.

Uzdolnienia stanowią twój potencjał, twoje atuty. A teraz przyjrzyj się dokładniej

twoim zdolnościom. ([Patrz tabela 4](#))

Co możesz osobie powiedzieć na podstawie informacji, które udało ci się wypisać?

Czy potrafisz nazwać swoje mocne i słabe strony?

Jak możesz podsumować to, czego udało ci się dowiedzieć o sobie?

Czy trudno było dokonać obiektywnej samooceny?

Na nasz publiczny wizerunek duży wpływ ma nasze zachowanie i opinia, jaką sami o sobie wystawiamy. Jeśli uważamy siebie za osoby kompetentne, sympatyczne i miłe, zwykle właśnie tak się zachowujemy. Jeżeli zaś jesteśmy przekonani, że właściwie nie jesteśmy pewni naszej wartości – nasze zachowanie jest swego rodzaju potwierdzeniem tych przekonań. Inni ludzie w kontakcie z nami wyczuwają to. Swoją opinie o nas budują na podstawie tego, co im prezentujemy. Zatem mając wysoką samoocenę łatwiej jest funkcjonować i cieszyć się życiem.

Pamiętaj, że jesteś kobietą, istotą wyjątkową. Masz taki potencjał, że możesz uszczęśliwiać nie tylko swoją rodzinę, przyjaciół czy firmę, ale przede wszystkim samą siebie. Masz ku temu predyspozycje i zdolności, a pomogą ci wytrwałość, siła psychiczna, odporność na stres, nowe umiejętności. Dbaj o siebie, miej dla siebie czas, rób to, na co naprawdę masz ochotę. Ceń siebie i własne sprawności. Wypisz sobie listę swoich zalet i codziennie czytaj ją kilka razy. Karm się afirmacjami. Wierz, że ci się uda. I nie przestawaj marzyć.