

ČUJEČNOST



SAMOPODOBA

Samopodoba ali identiteta otroka in kasneje odraslega, se gradi tudi na podlagi odnosa s starši in okolico. Oblikujemo jo sicer z lastnimi izkušnjami, misli o nas samih, zaznavami in razumevanjem, kdo in kaj smo. Kakšne so naše sposobnosti preko naših spoznanj in kot nas vidi drugi.

Izkušnje v otroštvu nas lahko zaznamujejo v tej meri, da izkoristimo svoj potencial (talente, sposobnosti) ali pa so le-ti zatrti.

Naše samovrednotenje je odvisno od tega, kateri del prevladuje – samopodoba, ustvarjena na osnovi resničnih lastnosti, ali na osnovi podobe in pričakovanj drugih.

Zagotovo pa je dobro, da si otroci ustvarijo pozitivno in ljubeče mnenje o sebi.

Otrok, ki je večino časa izpostavljen kritiki, bo imel večje težave v odrasli dobi, saj bo lahko dobil prepričanje, da ni dovolj dober, vreden, da iz njega tako nič ne bo, nič ne zna, nič ne zmore, iz njega ne bo nič.

Torej bo tudi njegovo samovrednotenje izredno nizko.

ČUJEČNOST



Pomembno je, da otroke tudi pohvalimo in vzpodbujamo. Oseba s pozitivno samopodobo ceni svoje osebnostne lastnosti ter sposobnosti in v življenju doseže več, oziroma sledi svojim sanjam in ciljem. Negativno mnenje drugih ga ne odvrne od cilja, ampak verjame vase. Tudi, če ne gre vse "kot po maslu", to osebe ne bo onemogočilo, da živi svoje življenje. To vzame kot izziv in najde drugo rešitev.

Večinoma tako ravnamo skladno s svojo samopodobo: če zaupamo vase, si zastavimo višje cilje, če se ne cenimo dovolj, so naši cilji nižji. Ljudje tudi hitreje obupajo in včasih celo sabotirajo lasten potencial.

Za ljudi z zdravo samopodobo pa je značilno, da skrbijo zase, se spoštujejo, ne dovolijo, da bi jo drugi razvrednotili ali ji onemogočili zadovoljevanje potreb, in ne zanemarjajo svojih sposobnosti.

Zato je zelo pomembno, da zdravo samopodobo gradimo od otroštva dalje. To so kot naše korenine, ki nam dajejo popotnico za celo življenje.

Nihče se ni rodil s slabo samopodobo. To je dobro vedeti.

ČUJEČNOST



Vizualizacija : Občuti lepoto znotraj rožice

1. Umiri se in zadihaj v trebušček. Naredi tri globoke vdihe in izdihe. Občuti, kako se trebušček napihne, kot balon, ko vdihneš. Občuti, kako se trebušček prazni, ko izdihneš.

2. Čim bolj sprosti celo telo. Od prstov na nogi, do las na glavi.

3. Predstavljaš si, da si roža. Tvoje korenine segajo globoko v zemljo, tvoji listi pa se razširijo v vse smeri. Občutiš sonce, kako sije nate in uživaš v toplih sončnih žarkih. Občutiš, kako je celo tvoje telo (listi, cvet, korenine) toplo, ko se sončiš v sončnih žarkih.

4. Poglej, kašnih barv so tvoji cvetki. Kakšne oblike so tvoji cvetki. In že začutiš, kako se rahlo ziblješ ob nežni sapici.

5. Si čudovita rožica. Začutiš povezanost z naravo. Zemlja ti daje hrano. Sonce ti daje svetlobo. Oblaki ti dajejo dež in tako vodo. Zate je poskrbljeno. Dobiš vse, kar potrebuješ za svoje življenje.

Vdihni to lepoto. Vdihni to lepoto tega trenutka.

ČUJEČNOST



Predstavljaš si, da je ta lepota , kot roza svetloba (poljubno spremenite barvo) ali žarek. Vdihni to roza svetlobo v svoje prste na nogah. In nato vse do vrha svoje glave. Celo tvoje telo je obsijano z lepoto te roza svetlobe. Obe roki, obe nogi, telo spredaj, telo zadaj, cel obraz.

Celo telo sije v lepoti te roza svetlobe. Veš, da je roza svetloba, barva ljubezni? Ti si ljubezen.

6. Zdaj si vdihnil /a to lepoto roza svetlobe v svoje telo. Zdaj imaš lepoto rože znotraj sebe. Čudovit/a si. Lep/a si. Ljubljen/a si.

7. Počasi odpri oči in nariši svoj čudovit svet. Lahko pa ga pobarvaš.

