

MAPA SEBAISTOTY

Váš kompas k pevnej viere v seba

Sebavedomie nie je niečo, s čím sa narodíme – je to súbor vnútorných presvedčení, schopností a postojov, ktoré si môžeme vedome rozvíjať. Znamená dôveru v seba bez potreby neustáleho potvrdenia od iných. **Dá sa budovať krok za krokom tým, že spoznávame sami seba, prijímame svoje silné aj slabé stránky a vystupujeme zo zóny komfortu.**

MAPA SEBAISTOTY vám na tejto ceste sebapoznania pomôže ujasniť si, v ktorých oblastiach sa môžete na seba spoľahnúť a kde máte priestor na rast.

- Prejdite si 12 kľúčových oblastí a úprimne si zhodnotte, kde sa cítite istí a kde pociťujete neistotu.
- Následne si vyberte jednu alebo dve oblasti, na ktorých chcete začať pracovať.
- Každý týždeň si nastavte malý konkrétny krok, ktorý vám pomôže posilniť vaše sebavedomie v tejto oblasti.
- Sledujte svoj pokrok a oslavujte aj malé zlepšenia – každý krok sa počíta!
- **Cieľom tejto mapy nie je dokonalosť, ale váš postupný rast k pevnejšiemu a stabilnejšiemu sebavedomiu.** Ste pripravení vydať sa na cestu?

MAPA SEBAISTOTY - SEBAHODNOTIACI DOTAZNÍK

Odpovede na nasledujúce výroky vyjadrite číslom na stupnici 1 – 10, kde: **1** = vôbec nesúhlasím, **10** = úplne súhlasím

MAPA SEBAISTOTY

01

VNÚTORNÉ PRESVEDČENIA

- Verím si, že som dosť dobrý/á taký/á, aký/á som.
- Viem prijať kritiku bez toho, aby ma hlboko zranila.
- Mám realistický a pozitívny pohľad na svoje silné a slabé stránky.



02

KOMPETENCIE A SCHOPNOSTI

- Verím si vo svojich zručnostiach a schopnostiach.
- Cítim sa dostatočne pripravený/á na výzvy.
- Viem, v čom som dobrý/á a v čom sa môžem zlepšiť.



03

SEBAVYJADRENIE A HRANICE

- Nemám problém vyjadriť svoj názor, aj keď nie je populárny.
- Viem povedať „nie“ bez pocitu viny.
- V komunikácii sa cítim rovnocenne s inými, aj s autoritami.



04

ODOLNOSŤ VOČI VONKAJŠÍM VPLYVOM

- Necítim sa závislý/á od uznania druhých.
- Strach z neúspechu mi nebráni konať.
- Neúspechy a chyby beriem ako prirodzenú súčasť rastu.



MAPA SEBAISTOTY

05

SEBAPRIJATIE A SEBALÁSKA

- Mám k sebe láskavý a súcitný prístup.
- Dokážem sa oceniť. Nepotrebujem potvrdenie od druhých.
- Nezničí mi deň, keď sa necítim najlepšie vo svojej koži.



06

SOCIÁLNA SEBAISTOTA A VZŤAHY

- Cítim sa pohodlne v spoločnosti cudzích ľudí.
- Viem nadväzovať a udržiavať vzťahy bez obáv.
- Necítim sa „menejcenný/á“ oproti iným.



07

VNÚTORNÉ PRESVEDČENIA

- Som spokojný/á so svojim telom a vzhľadom.
- Neriešim svoj výzor natoľko, aby to ovplyvňovalo moju náladu.
- Starám sa o svoje telo s rešpektom a láskou.



08

VÍZIA A OSOBNÉ CIELE

- Mám jasnú predstavu o tom, čo chcem v živote dosiahnuť.
- Verím si, že môžem splniť svoje ciele.
- Cítim, že mám kontrolu nad svojím životom.



MAPA SEBAISTOTY

09

EMOČNÁ SEBAISTOTA

- Dokážem spracovať a vyjadriť svoje emócie bez obáv.
- Nezrážajú ma negatívne pocity, ako strach, hanba či vina.
- Cítim, že mám pod kontrolou svoje reakcie na stres.



10

ODVAHA A RISKOVANIE

- Som ochotný/á skúsiť niečo nové aj s rizikom neúspechu.
- Strach z odmietnutia alebo zlyhania ma neochromuje.
- Verím si, že zvládnem akékoľvek nové výzvy.



11

EKONOMICKÁ SEBAISTOTA

- Verím si, že môžem byť finančne stabilný/á a úspešný/á.
- Necítim sa „nedostatočný/á“ kvôli svojmu príjmu alebo práci.
- Viem si vážiť svoju hodnotu a pýtať si adekvátne ohodnotenie.



12

DUCHOVNÁ A HODNOTOVÁ SEBAISTOTA

- Som si vedomý/á svojich hodnôt a princípov.
- Necítim sa stratený/á v otázkach zmyslu života.
- Verím v niečo, čo mi dodáva vnútornú silu a istotu.



MAPA SEBAISTOTY

Ako interpretovať výsledky?

Aké uvedomenia ste získali, keď ste sa nad jednotlivými tvrdeniami zamýšľali?

- **Oblasti s nízkym skóre (1 – 4)** - naznačujú oblasti, kde pociťujete najväčšiu neistotu a preto odporúčanie je, začať pracovať najprv na niektorej z nich.
- **Oblasti so stredným skóre (5 – 7)** ukazujú priestor na zlepšenie.
- **Oblasti s vysokým skóre (8 – 10)** sú vaše silné stránky, na ktorých môžete stavať.

Urobte každý deň aspoň jeden malý krok, napr.:

1. Budujte si mikro-návyk odvahy

Každý deň urobte jednu malú vec, ktorá vás mierne vyvedie z komfortu (napr. oslovte cudzieho človeka, povedzte svoj názor v debate, skúšajte nové veci...).

2. Nastavte sa na režim „Čo najhoršie sa môže stať?“

Ak sa bojíte niečo urobiť, odpovedzte si: Čo najhoršie sa môže stať? Väčšinou zistíte, že obavy sú prehnané a zvládnete ich.

3. Aplikujte 10-sekundové pravidlo

Ak vás niečo desí (napr. napísať správu, prihlásiť sa na nový kurz), počítajte do 10 a konajte – nečakajte, kým sa rozbehne vnútorný kritik.

+ Posilnite svoju sebaistotu v programe

21 KROKOV K AUTENTICKEJ SEBAISTOTE

