

Přijetí sebe samého

webinář 11.4.2022

Klára Sukaná & Andrea Štěpánková

www.spolecnekusmevu.cz



Cíle webináře

- uvědomit si, jak jsme na tom aktuálně s vlastním přijetím sebe sama
- dostat do popředí věci, které na sobě přijímáte a máte rádi
- dozvědět se pár možností, co sebepřijetím pomáhá a co tomu brání
- zjistit, k čemu to sebepřijetí může být užitečné

Co to je “přijmout sám sebe”?

Co pro vás znamená sebepřijetí?



Jak podle vás vypadá
člověk, který přijímá sám sebe?

Naše pojetí sebepřijetí

- zdravé ocenění svých vlastností, dovedností, schopností aj.
- přijetí vlastností a chování, které se nám na sobě nelíbí
- poznání svých pocitů, potřeb a jejich neskrývání před sebou nebo druhými
- odvaha být sám sebou, odhodit masky
- vzdát se plnění očekávání druhých a svých zvnitřněných “měl bych”
- přijímat různorodost svých pocitů a prožívat je naplno
- umění říct si s klidem v duši, že něco nechci, nevím nebo neumím
- umění si s laskavostí odpustit, že jsem něco nezvládl

... je to **proces**.

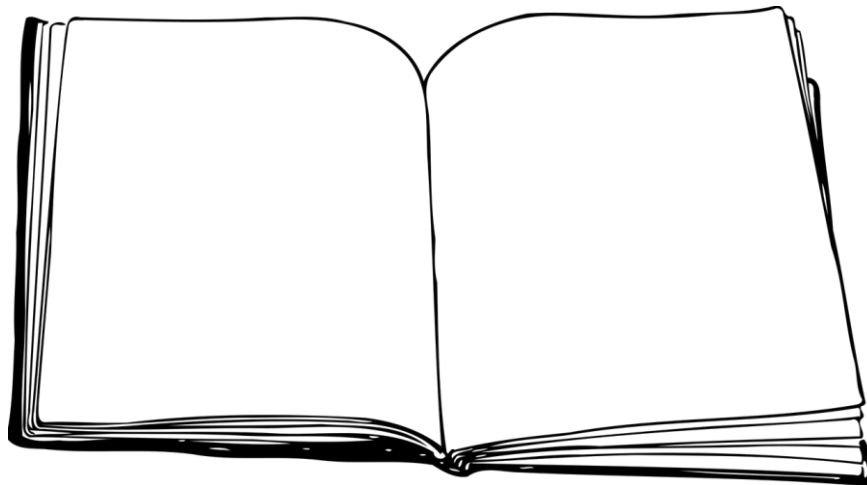
Cvičení: Ocenění a nepřijímání

Co na sobě oceňuji?

- Čeho si na sobě vážím?
- Jaké oceňuji své vlastnosti, nadání nebo schopnosti?
- Co se mi povedlo?
- ...

Co u sebe nepřijímám?

- Co u sebe negativně hodnotím?
- Co bych chtěl jinak?
- Za co se stydím?
- ...



Reflexe cvičení

Co se vám psalo snadněji?

Vnímáte u sebe rozdíl, když si čtete sloupec s tím,
co na sobě máte rádi nebo s čím jste nespokojeni?

Jak se teď cítíte?

Kdo chce, podělte se i o to, co jste psali do jednoho či druhého sloupce...



Zastavení se u vlastnosti, kterou mám na sobě rád

Kdy se vaše vlastnost/schopnost/... projevila?

Představte si je, co nejživěji konkrétní příklad takové situace...

... jak se nyní cítíte?



Zastavení se u toho, co nepřijímám - jsou to opravdu špatné vlastnosti?

Zkuste změnit úhel pohledu... kdy se vám tato věc v životě hodila?

K čemu může být tato vaše vlastnost/dovednost/... užitečná?

Reflexe - kdo chce, podělte se, jak jste změnilí vaše uvažování nad nějakou vaší součástí

Co nám brání a co nám naopak pomáhá v sebepřijetí?

Odmítání emocí

“Rodiče miluji, ale občas vůči nim prožívám překvapivé naštvání/hořkost.“

očekávání

“Rodiče bych měl přece bez výhrad milovat. Tolik toho pro mě udělali.”

hodnocení



“Rodiče si to nezaslouží, jsem nevděčný aj.”



souvisí s naší představou, o tom jací jsme

„Jsem takový (hodný), prožívám ale tenhle pocit (zlost), který neodpovídá tomu, jaký jsem.“

Hněv často odmítáme, přestože patří mezi jednu ze základních emocí a pomáhá nám ve vymezení hranic nebo uvědomění si, že nám něco nevyhovuje.

Jak přijmout pestrost našich emocí?

- zpochybnění jednoho trvalého a stálého Já

„Možná jsem několik docela odlišných „já“, nebo možná moje „já“ obsahuje víc rozporů, než jsem si uměl představit.“ (Rogers, 2015)

- akceptace pocitů
- zastavení sebehodnocení
- všímavost
- laskavost k sobě
- soucit se sebou



Co nám brání a co nám naopak pomáhá v sebepřijetí?

Protichůdnost vlastností

Nikdo nemá v sobě ten správný soubor vlastností. Jsou to jen naše domněnky, že takoví bychom měli být.

??? Jak vznikají naše zkreslená přesvědčení?



Vysvětlují různé konstrukty sociální psychologie, např. implicitní teorie osobnosti (Př. naše očekávání, že upovídaný člověk je zároveň i společenský atd.)

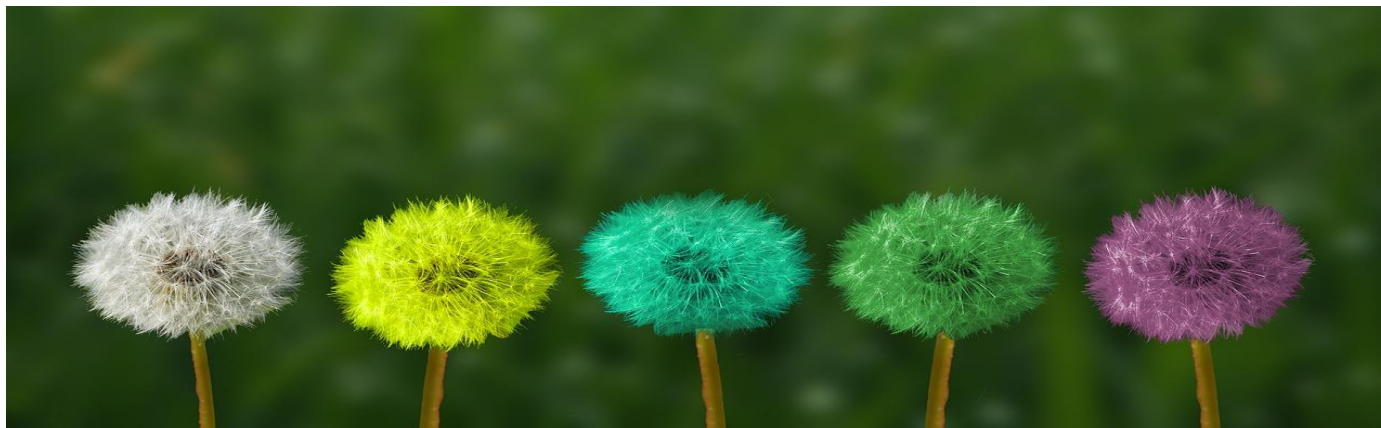
Prezentace o technikách pozorování vlastních potřeb, těla, emocí i myšlenek najdete na webu Společně k úsměvu v sekci Astra - Psychologická podpora.

Co nám brání a co nám naopak pomáhá v sebepřijetí?

Proměnlivost osobnosti - v čase, v kontextu...

“Nevstoupíš dvakrát do stejné řeky”. *Herakleitos*

“Jediná věc, která je stálá, je změna.” *Steve de Shazer*

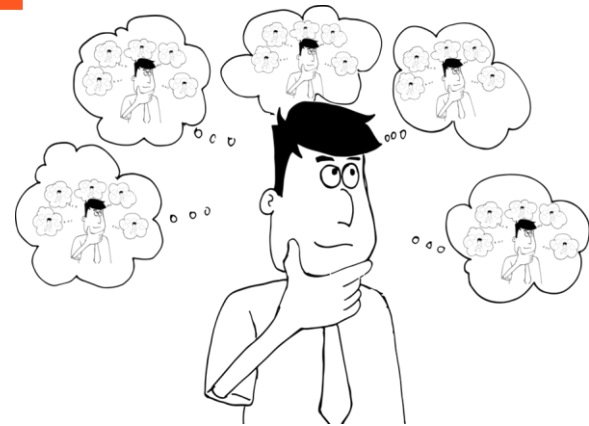


Co nám brání a co nám naopak pomáhá v sebepřijetí?

Očekávání okolí a zvnitřněné normy “měl bych” a “musím”

„Co si ostatní myslí, že bych měl/a v téhle situaci udělat?“

„Co si myslím, že by se mělo udělat?“



??? “Měl/a bys být výkonný/á a úspěšný/á.” “Měl/a bych vždy myslet hlavně na druhé.”



- oddálení se od našeho prožívání
- popření vlastních pocitů a potřeb
- snaha schovat naše pravé já
- považujeme se za špatné, cítíme stud nebo sebenenávist

XXX

“Jak tohle prožívám já?“ „Co to znamená pro mě?“ “Co potřebuji?“ “Co nechci?“

Nabídka na později: jaká “měl bych” a “musím” mám zvnitřněné?

Zkuste si odpovědět na následující otázky:

- Jaké mám měl/a bych/musím?
- Kdy překračuji kvůli očekávání okolí své limity?

Pokud se vám podaří si na některou situaci vzpomenout, zamyslete se nad tím:

- Co jsem v dané situaci chtěl/a?
- Jak jsem se cítil/a?
- Co jsem potřeboval/a?



Cvičení: osoba, která podporuje naše sebepřijetí

Kdo z mého okolí mi pomáhá přijmout sám sebe?

Kdo mě oceňuje nebo dává mi pozitivní zpětnou vazbu na to, jaký jsem?

S kým se cítím sám sebou?

U koho mám pocit, že mě neodsuzuje za to, jaký jsem nebo co cítím?

Reflexe - napište do chatu, jak se cítíte? Jaký obraz vám teď běží hlavou? Co pociťujete v těle?



Přínosy sebepřijetí

- volba vlastních cílů, věnování se tomu, co mě baví
- odpovědnost a svoboda být sám sebou, nezávislost
- méně strachu z neúspěchu a ochota podstoupit nějaká rizika
- zdravé vymezení si vlastních hranic (asertivita) - umět říct “ne”
- znalost svých možností - realistická očekávání od sebe (“Nepodceňuji se a netlačím se do něčeho, co není vůbec pro mě.”)
- nárůst pocitu vlastní hodnoty, sebeúcty a sebedůvěry
- více pozitivních pocitů v životě a větší schopnost regulace svých emocí



Přínosy sebepřijetí - souvislost s válkou a mírem

Znát sám sebe - uvědomovat si, co dělám a jak se chovám k druhým



Sebepoznání a sebepřijetí vede k vnitřní síle mír vytvářet

Důležitost každodenního krátké zastavení v tichu,

kteřé praktikovali všichni světoví konatelé míru -

“nechat promluvit vnitřní hlas, vnitřní moudrost...

naslouchat tomu pozorně,

vždy je to o porozumění, nikdy to není násilí.

Není to vždy pozitivní, ale vždy je to moudré.”

Scilla Elworthy

Nabídka na večer nebo na zítřek

Jak by vypadal další krok, když se budu víc přijímat, co to v mém životě změní?

Napište si 5 věcí, co bude v mém životě jinak, když se budu o něco víc přijímat.

Naplánujte si jeden malý krůček, co zkusím dělat jinak v následujících dnech - jak poznám, že jsem ho dosáhla, jak se budu cítit, jak si toho může všimnout mé okolí.

Závěr

Co se mě dnes obzvlášť dotklo nebo mě oslovilo?

svepomocnaskupina@spolecnekusmevu.cz



Zdroje:

[Youtube - Přišel čas změnit chápání války. Mírová nobelistka Scilla Elworthy na Hausbotu Petra Horkého](#)

HAYESOVÁ, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 2000.

ROGERS, Carl, R. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015.

Obrázky z pixabay.com