

SAMOPODOBA



DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE – SAMOPODOBA

- **Samopodoba** je celota predstav, stališč, potez, lastnosti, mnenj in drugih psihičnih vsebin, ki jih človek pripisuje samemu sebi. Je ena izmed temeljnih področij, ki se postopno oblikujejo že od otroštva dalje in se spreminjajo ter razvijajo celo življenje. Je pomemben del osebnosti v vsakem življenjskem obdobju in v vsaki situaciji.

“Slaba” samopodoba

- Na zdravo samopodobo in pozitivno mišljenje najbolj vplivajo prepričanja. Teh je lahko več, je pa zanimivo, da vsa prepričanja izhajajo iz nekih jedrnih prepričanj, ki so globoko v nezavednem. Slabo samopodobo podpirata vsaj dve osnovni prepričanji. To sta:

- nisem dovolj dober
- tega si ne zaslužim

Obe prepričanji povzročata sabotažo lastne sreče. Od tega, da se na nezavednem nivoju pogosto zgodijo vzroki, ki npr. preprečijo odhod na počitnice, do tega, da se ne naučimo česa novega. Le kako se naj nekaj naučimo, če pa “nismo dobri”? Nezavedno nevtralnno podpira ideje in zamisli, ki so v nas samih

Vedenje oseb s slabo samopodobo:

- Skrb za ohranjanje pozitivne samopodobe je zelo umestna in koristna odločitev vsakega posameznika. Še posebej je stanje alarmantno, ko se pojavi katera od naslednjih oblik vedenja:
- - slabo govorjenje o sebi,
 - občutki krivde,
 - nezmožnost dajanja komplimentov,
 - neupoštevanje lastnih potreb,
 - nezmožnost vprašati po tistem, kar bi radi,
 - ne privoščiti si česa "za svojo dušo",
 - nezmožnost izražanja naklonjenosti,
 - kritičen odnos do drugih,
 - primerjanje z drugimi,
 - trajno poslabšano zdravje.



Koraki do boljše samopodobe

- 1. spoštujem se in se sprejemam.
- 2. postavljam si cilje in si jih prizadevam doseči.
- 3. sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje.
- 4. ne izogibam se problemom, poskušam jih rešiti.
- 5. učim se spopadati s stresom.
- 6. razmišljam pozitivno.
- 7. Prevzemam odgovornost za svoje vedenje.
- 8. Zavedam se da sem edinstven, neponovljiv človek.
- 9. Postavim se zase.
- 10. Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva.

Zdrava ali dobra samopodoba

... ima jo tista oseba, ki ima realno mnenje o lastnostih, ne pa pretirane kritičnosti do njih. Oseba z dobro samopodobo se pozitivno ocenjuje in zaveda svojih dobrih točk. Biti zadovoljen sam s seboj, pa ne pomeni, da se človek ne želi spremeniti. Nasprotno, samozavesten človek, se trudi da bi izboljšal svoje slabosti in si je pri tem sposoben odpuščati napake in spodrsaljaje.



Telesna samopodoba

- Telo je najbolj stvaren in konkreten del človeka. Je nekaj določnega, vidnega, oprijemljivega.
- Predstava o lastnem telesu je sestavni del celotne samopodobe. Povezana je s samospoštovanjem in oceno lastne vrednosti. Kdor se ceni, se ima rad in se doživlja kot vredno človeško bitje, pozitivno sprejema tudi svoje telo. Odklonilen odnos do telesa, vcepljen odpor do telesnega, sram in boleče izkušnje različnih vrst, odločilno znižujejo tudi človekovo samovrednotenje. (Posledice so predvsem motnje hranjenja.)
- "Če si ugajaš si samozavesten, če si samozavesten si tudi uspešen."

"Lepota je v različnosti, v drugačnostih. Kako dolgočasno bi bilo, če bi bili vsi enaki."

