

Samospoštovanje - uravnovešen način življenja (povzetek)

Lahko je prepoznati človeka, ki ima veliko samospoštovanja. Življenje zajema z veliko žlico; sposoben je biti to, kar hoče biti, in delati kar hoče.

Ko imamo veliko samospoštovanja, smo sposobni izbirati kako bomo vodili svoje življenje. Lahko uresničimo lastne zmožnosti; to naredimo tako, da uravnovežemo i skladno povežemo vse svoje sposobnosti. Če imamo malo samospoštovanja, potem svojih izkušenj na obvladujemo več in naše življenje je uravnoveženo. Kaj to pomeni v praksi? Kako postanemo uravnoveženi? Poglejmo si, kaj se dogaja vsakič, ko nekaj doživljamo. V vsako izkušnjo vnesemo svoje celotno bitje in povežemo vse svoje sposobnosti.

Takšen celotni pristop pravi, da obstajamo hkrati na spiritualni, mentalni, čustveni in telesni ravni. To preprosto pomeni, da vnašamo vse nivoje naše človečnosti v vsako svoje doživetje.

Predstavljajte si, da srečate prijatelja. v to srečanje prinesete svojo duhovno, mentalno, čustveno in fizično energijo. Vnesete duhovno izkušnjo lastnega notranjega zavedanja, svojo povezavo z življenjsko energijo. Srečanje razumete s svojo mentalno energijo. Vaša čustvena energija vam omogoča, da čutite to, kar se dogaja, in vaša fizična energija vam dopušča, da igrate aktivno vlogo v tej interakciji.

Ko združimo vse vrste energije, ki jih uporabljamo na vsakem nivoju našega bitja, smo sposobni doživljati celovito in uravnoveženo. naši duhovni, mentalni, čustveni in fizični deli so v interakciji, vplivajo drug na drugega in so drug od drugega odvisni. Ko govorimo o nivojih, govorimo le o tem, kako izkušnjo na različne načine doživljamo. Sposobni smo povezati, čutiti, razumeti in delovati. Izkušnja interakcije ima več razsežnosti.

Iz tega lahko vidimo, kako izkušnjo doživljamo, toda kako vplivamo na njeno kakovost? Za optimalno kakovost je potrebna uravnovešena interakcija razuma, telesa, duha in čustev. Ko je naše delovanje uravnovešeno, lahko ustvarimo življenjski slog, ki omogoča samospoštovanje.

Kot vsi vemo, so lahko izkušnje dobra ali slabe. Dobra izkušnja je opisana kot ustvarjalna in je povezana z veliko samospoštovanja. slabi izkušnji rečemo izkušnja žrtve in je povezana z majhnim samospoštovanjem. Med izkušnjo žrtve in ustvarjalno izkušnjo je samo ena razlika: način, kako naše duhovne, mentalne, emocionalne in telesne energije medsebojno delujejo. Če so te energije uravnovešene, je naša izkušnja ustvarjalna; če so neuravnovešene, smo žrtev.

Žrtev ste, če čutite, da nimate izbire. Počutite se neprijetno in svojega življenja ne obvladujete. Stvari se vam zgolj dogajajo. Imate malo samospoštovanja in se ne počutite dobro.

Če se ustvarjalna oseba, ste zadovoljni in sposobni upravljati dogodke. Vi ustvarjate lastne izkušnje in tako čutite, da obvladujete svojo usodo. Imate veliko samospoštovanja in se dobro počutite.

Ustvarjalnost je tu definirana kot uravnovešena povezava duhovnih, čustvenih, mentalnih in fizičnih energij.

Kakšna je izkušnja pretoka energij? Pogosto jo opisujemo kot: resnično, osredotočeno, povezano, tako ki daje moč, lahkotno, vznemirljivo, miselno razveseljivo in fizično zadovoljujoče. Morda na drugačen način izražate to občutenje.

Ustvarjalni odzivi podpirajo samospoštovanje, kar nadalje spodbuja ustvarjalno obnašanje. Ko se ustvarjalno odzivamo, delujemo v stanju ustvarjalne zavesti.

Reakcije žrtve na enak način same od sebe krepijo, ker podpirajo majhno samospoštovanje, kar zopet podpira nadaljnje obnašanje žrtve. Ko se odzovemo kot žrtve, delujemo iz stanja zvesti žrtve.

Ciklusi zavesti nam kažejo, kako ti dve različni stanji zavesti vplivata na kakovost našega življenja.

Če delujete z ustvarjalno zavestjo, se cenite zaradi tega, kar ste, in ne samo zaradi tistega, kar delate. Občutek lastne vrednosti ni odvisen od visokega položaja v službi, od količine denarja ali od pameti. Vrednotenje sebe nima nobene zveze s statusom v službi ali s IQ ali s tem, da se nikoli ne zmotiš. Z drugimi besedami to pomeni, da nisi nič manj vreden, če česa ne moreš narediti ali če napraviš napako. Ta ideja o notranjem vrednotenju samega sebe je prepričanje, na katerem temelji celotno samospoštovanje.

Zaupanje vase spodbuja širši pogled na svet, kar povečuje kakovost našega življenja. Takšno gledanje na svet je tisto, ki nam omogoča ustvarjalno izkušnjo izbire. Imamo priložnost, da začnemo s spremembami. Tako naš način življenja temelji na delovanju in svoje potrebe lahko jasno izražamo. Takšno obnašanje podpira občutek lastne vrednosti, kar okrepi samospoštovanje.

Če delujete s položaja žrtve, se vaše pomanjkanje zaupanja vase krepí na enak način. Brez občutenja svoje notranje vrednosti imate omejen pogled na svet, kar omogoča le malo izbire ali sploh nobene. Takšno prepričanje ustvarja reaktiven način življenja, v katerem vedno iščeš potrditev od drugih, preden lahko deluješ.

Kadar koli deluješ z majhnim samospoštovanjem, si si dovolil postati žrtev. To se zgodi, kadar tvoje življenje ni uravnoteženo.

Doživetja se lahko spremenijo. Lahko deluješ iz ustvarjalne zavesti, imaš dobro izkušnjo in se dobro počutiš, ko se spoštuješ; nepričakovano pa se vse lahko spremeni. Nekaj se zgodi in odzoveš se negativno; nič več se ne počuti dobro in nič več se ne spoštuješ, odzoveš se kot žrtev in imaš slabo izkušnjo. To je neugoden občutek, ker se nič več ne obvladuješ in si negotov ob tem kar se dogaja.

Vsi vemo, kakšen je ta občutek - gre za naše samospoštovanje in smo panični. Ko se to zgodi, naše duhovne, mentalne, čustvene in telesne energije niso povezane - naše doživljanje povezanosti, razumevanja, čutenja in delovanja ni uravnoteženo. Naša energija je nekje zaustavljena, smo neuravnovešeni.