

## Jak dosáhnout zdravého sebevědomí

**Sebevědomím vyjadřujeme postoj k sobě samému.** Každý z nás disponuje jinou úrovní sebevědomí a to aktivně ovlivňuje náš každodenní život.

Sebevědomí rozvíjíme již od dětství, vliv na něj mají různé faktory:

- vlastní dispozice
- zděděné vlastnosti
- prostředí ve kterém vyrůstáme
- výchova rodičů
- postoj všech autorit, které v průběhu dětství potkáváme a které nás formují, jako jsou např. učitelé ve školách.

Problém většinou přichází v případech **nízkého sebevědomí**.

Lidé, kterých se to týká, jsou často příliš submisivní, neassertivní, nerozhodní a nedrží svůj život pevně ve svých rukou. Tito lidé nejsou se sebou spokojeni, jsou ovládáni druhými, neumí s dobrým a klidným pocitem vyjádřit co a jak by si v dané situaci přáli. Nízké sebevědomí jim brání vyjádřit svůj názor bez stresu, a tak se často cítí převálcováni druhými, jejich pocity se pohybují v rozmezí od pláče až k agresi. Nízké sebevědomí ovlivňuje výsledky ve škole, v práci, v přátelských a partnerských vztazích, ve všech oblastech života.

**Dobrá zpráva pro Vás – tento stav je možné změnit.**

Provedu Vás změnou, která ovlivní Váš život. Budete pozorovat své chování, své vyjadřování, svůj život a začnete vnímat své úspěchy ve všech oblastech vašeho života. Zbavíte se nezdravých pravidel, negativních postojů k sobě samému a nabydete pozitivní přesvědčení o svých názorech, o svých schopnostech, o svém těle. Naším společným cílem je nastavit u Vás pozitivní sebehodnocení.

**V jakých oblastech budeme pracovat:**

- Najdeme vaše silné stránky a ty podpoříme
- Naučíte se pracovat s Vašimi slabými stránkami
- Poznáte svou vlastní hodnotu
- Naučíte se prosadit svůj názor a cítit se při tom příjemně
- Získáte sebedůvěru v situacích, které Vás stresovaly
- Zbavíte se obav a strachu z reakce druhých lidí
- Naučíte se chválit, vážit si sebe sama a mít se rád/a takový jaký jste
- Definujete si své sny a kroky k jejich uskutečnění
- Naučíte se přijímat zodpovědnost za svá rozhodnutí..... a mnohem více...