

Önbecsülés és önbizalom erősítése

Nőknek

Miért és hogyan erősítsd az önbecsülésedet és az
önbizalmadat nőként?

satnamjoga.hu



“

"Abban a pillanatban,
hogy elkezded értékelni
magad, az egész világ
értékelni fog."

”

Yogi Bhajan

MIÉRT FONTOS

az önbecsülés és az önbizalom erősítése

a nőknek?

Kevés nő létezik manapság, akit nem érint az önbecsülés és az önbizalom fejlesztésének a témája. Nem is meglepő, hiszen egy 2016-os nőkön végzett felmérés szerint 5 nőből 4 alacsony önbecsüléssel és önbizalommal rendelkezik.

Pedig a mai világban, ahol nőként mindent megtehetünk, független, önálló életet élhetünk, családot, munkát vállalhatunk, vállalkozást vezethetünk, pont az ellentétét várnánk, nemde?

Ráadásul mi nők a jövő generációjára is nagymértékben hatunk. Mindegy, hogy meglévő vagy leendő anyukák, nagymamák, nagynénik vagy keresztanyák vagyunk, ami bennünk van, azt adjuk tovább gyerekeinknek.

Ha a nőknek helyén lenne az önbecsülése, egy generáció alatt hatalmas változás menne végbe a világban.

Ahhoz pedig, hogy ez minél inkább így legyen, először is fel kell ismernünk, hogy mekkora felelősségünk van nőként az önbecsülésünk visszaállításában.

MIÉRT VAN

**ekkor gond az
önbecsülésünkkel és
az önbizalmunkkal**

és hogyan fejleszthető mindez?

Ebben a tanulmányban igyekeztünk összegyűjteni olyan fontos és hasznos válaszokat, amivel elindulhatsz az önbecsülés és az önbizalom erősítésének útján. A füzet végén egy olyan egyszerű meditációt is találsz, amit ha naponta gyakorolsz, fejleszteni tudod önmagad.

Ahhoz azonban, hogy rátérjünk a téma kifejtésére, nézzük meg, mi a különbség az önbecsülés és önbizalom között, és azok hogyan függnek össze.

az önbecsülés és az önbizalom között?

Amíg az önbecsülés egy belülről fakadó dolog, az önbizalom külső dologra utal, és inkább lehet azt mondani, hogy tettek szintjén nyilvánul meg.

- **Az önbecsülés az, amikor érzékeljük valódi lényünket és ismerjük belső értékeinket**
Az önbizalom pedig a saját képességeinkben és tetteinkben való bizonyosság

Van tehát különbség e két téma között.

Mi a helyzet az önbizalommal?

Önbizalmad lehet abból fakadóan, hogy jól végzed a munkádat vagy egy adott tevékenységet, mert mondjuk már 20 éve csinálod, és tudod, hogy jó vagy benne. Tehát tisztában vagy bizonyos képességeiddel és magabiztosan cselekszel, de e közben mégis alacsony lehet az önbecsülésed: pl. bizonytalan lehetsz önmagadban, vagy abban, hogy az új feladatokban vagy környezetben megállnád-e a helyed, esetleg abban is, hogy az életben az emberek kedvelnek-e.

az önbecsülés és az önbizalom között?

Tehát, lehet nagy önbizalmad és e mellett kevés önbecsülésed, vagy csak látszólagos önbizalmad is, amikor még abban sem bízol, amit biztosan tudsz.

De fordítva is megtörténhet:

Lehet, hogy most vágsz bele valami új dologba, pl. munkát váltasz, esetleg egy új hobbiba kezdesz, amihez még nincs meg a kellő önbizalmad. Ez teljesen természetes állapot, melyet a tettek és az idő majd mind visszaigazol.

Idővel tehát megjön az önbizalmad a témát illetően, főleg, ha csinálod is, és nem csak ábrándozol a dolgokról. Ezért az önbizalom fejlesztésének kérdésében mindig érdemes az erőközponttal, a Solar plexus-szal is dolgoznod, ahogy a jóga órákon is tesszük ezt sokszor.

Mi a helyzet az önbecsüléssel?

Az önbizalommal szemben az önbecsülés annak az ablaka, amin keresztül megláthatjuk azt, hogy mire vagyunk képesek.

- Ha egészséges az önbecsülésünk, akkor az autentikus önmagunkkal kapcsolódunk

az önbecsülés és az önbizalom között?

- Ha egészséges az önbecsülésünk, akkor értékeljük magunkat, és bízunk abban, hogy tudni fogjuk mikor minek van itt az ideje.
- Ha egészséges az önbecsülésünk, akkor tudjuk, hogy pl. mikor kell szünetet tartani a munkát illetően, még akkor is, ha rajongunk azért, amit csinálunk
- Ha igazán becsüljük magunkat, akkor nemcsak a meglévő képességeinkben bízunk, de abban is, hogy képesek vagyunk bármire

Valójában az egészséges önbecsülés adhat leginkább bátorságot és bizalmat az új kihívásokhoz, és szolgálhat egy igazán jó alapot az önbizalom kérdéskörében is.

Tehát van különbség e két téma között, melyből az önbizalom fejleszthető könnyedebben, az önbecsülés fejlesztése pedig elengedhetetlen!

Hiszen ha már becsüljük önmagunkat, akkor olyan helyzeteket vonzunk be, amikről tudjuk, hogy játszi könnyedséggel fogjuk elvégezni, maximum egy kis tanulás, utánajárás és segítségkérés árán.



HONNAN TUDHATJUK, HOGY

fejlesztésre szorul-e az önbecsülésünk és az önbizalmunk?

Van, akinek egyértelmű, hogy mindezt érdemes fejlesztenie magában, azonban előfordulhat az is, hogy némi megvilágítást kíván e kérdéskör. Az önbizalom fejlesztése felkapottabb téma manapság, mint az önbecsülésé. Pedig mint a fenti összehasonlításból is láthatjuk, önbecsülés nélkül valódi önbizalomra nem tehetünk szert.

Mivel az önbecsülés hiánya kora gyermekkorból ered, ezért sokunkban soha nem is létezett arról tapasztalás vagy tudatos emlék, hogy milyen az az állapot, amikor helyén van az önbecsülésünk.

Összehasonlítási alap nélkül pedig igen nehéz megmondani, hogy miben vagyunk az adott pillanatban. Mint ahogyan a hálnak természetes közege a víz, és nem is tudja, hogy a víz az, ami körbeveszi; így lehet, hogy mi sem tudjuk, hogy az önbecsülésünkön esett e csorba a múltunkban.

HONNAN TUDHATJUK, HOGY

fejlesztésre szorul-e az önbecsülésünk és az önbizalmunk?

Érdeemes ezért először inkább azt megvizsgálni, hogy rendelkezünk-e bizonyos jelekkel, melyek az önbecsülés és önbizalom hiányára utalnak.

Ezek közül most megosztjuk a legeggyértelműbbet, ami azt jelzi, hogy bizony szükség van önmagunk fejlesztésére:

Ez pedig a boldogságunk és elégedettségünk mértéke életünkkel és annak különböző területeivel:

- családi élet
- karrier, munka
- párkapcsolat és emberi kapcsolatok
- szexualitás
- egészség, kondíció
- pénz, jövedelem
- személyes teljesség
- kikapcsolódás, pihenés

Ha nem mondhatjuk el magunkról, hogy nagy mértékben elégedettek vagyunk az életünkkel és ezen területekkel, akkor bizony nagyon is dolgunk van az önbecsülésük fejlesztésével.

HONNAN TUDHATJUK, HOGY

*fejlesztésre szorul-e
az önbecsülésünk
és az önbizalmunk?*

Amikor ismerjük és elfogadjuk önmagunkat, akkor kapcsolódunk a lelkünkkel, tisztában vagyunk az erényeinkkel, és tudjuk, hogy értékesek vagyunk. Bízunk a képességeinkben, és abban, hogy megálljuk a helyünket a világban, bízunk az Univerzumban, mert összhangban vagyunk vele.

Ekkor az életünk minden területe is ezt a belső állapotot fogja tükrözni. Tehát egyszerűen megfogalmazva: egészséges önbecsüléssel lehetetlen, hogy boldogtalanok legyünk.



az önbecsülés és az önbizalom hiánya?

Legegyszerűbben megfogalmazva, megtanultuk. Fogantatásunktól kezdve kisgyermekkorig a minket ért élmények határozzák meg azt, hogy hogyan formálódik a későbbi, felnőtt személyiségünk. Ez az az időszak, amikor a különböző, külvilágból érkező hatások bevésszük a tudatalattinkba, és kialakítják azokat a mintázatokat, amelyek mentén bizonyos helyzetekben később gondolkozunk, érzelmileg reagálunk, és cselekszünk.

Ezek a tudatalatti mintázatok aztán megnyilvánulnak a láthatatlanból a láthatóban, realizálódnak életünk alakulásában, s mindenben amit érzünk, gondolunk és teszünk.

Az önbecsülés és önbizalom hiánya is így rögzült a tudatalattinkban valamikor a múltban, s erre - minden bizonnyal - alig emlékszünk tudatosan, mégis a lenyomatát minden pillanatban hordozzuk önmagunkban.

A jó hír az, hogy ha meg tudtuk tanulni hogyan ne értékeljük önmagunkat, és ne bízzunk a saját képességeinkben, akkor meg tudjuk tanulni ennek az ellenkezőjét is!

az önbecsülés és az önbizalom hiánya?

Felismerhetjük, hogy nem olyannak születtünk, amilyenek most vagyunk, és nincs a lelkünkbe vésve, hogy ilyennek vagy olyannak kell lennünk.

A lelkünk alaptermészete valójában a teljesség és az egység, ezért ha helyreállítjuk az önbecsülésünket, a saját lelkünkhöz kerülünk közelebb, és ez fordítva is igaz: ha kapcsolódunk a lelkünkkel, gyógyítjuk az önbecsülésünkön esett sebeket is.

Hajlamosak vagyunk a körülmények áldozatának érezni magunkat, és a külvilágot okolni a fájdalmainkért, a frusztrációnkért, a haragunkért.

Ha beleragadunk abba az elképzelésbe, hogy a boldogtalanságunkat a szüleinknek, a családunknak, a környezetünknek, az iskolarendszernek, a gazdasági helyzetnek, a kormánynak, vagy bármi másnak köszönhetjük, attól sajnos még nem leszünk boldogok, s ha kapunk is valamilyen fajta elégtételt a veszteségeinkért, mélyen belül az sem oldja meg helyzetünk.

HONNAN ERED

az önbecsülés és az önbizalom hiánya?

Ezért hívunk most arra, hogy vedd kezébe saját életed irányítását! Az önbecsülésünk és önbizalmunk erősítéséhez valójában nincs szükség külső igazolásra, elismerésre vagy másoktól érkező dicséretekre!

A gyógyír, mely minden fájdalmunkat képes meggyógyítani, minden hiányunkat képes pótolni, bennünk van, a saját belsőkben, semmi esetre sem magunkon kívül.

A kulcsért csupán csak befelé kell fordulnunk! És ahhoz, hogy pontosan mit is tegyünk, szerencsére a kundalini jóga eszköztára rengeteg technikát kínál, amiket alkalmazva egyre jobban a saját életünk és önmagunk mesterévé válhatunk.



az önbecsülésünket és az önbizalmunkat?

1. Meditáció által

Mint ahogy a fenti leírásból is kiderült, az önbecsülés és önbizalom hiánya a tudatalattiban gyökerezik.

A meditáció az egyik leghatásosabb útja annak, hogy felderítsük, mit is rejt az a sötét pince lényünk eldugott zugában, ami annyi gondot okoz életünkben. A meditáció ugyanakkor segít abban is, hogy átvegyük a gyepőlőt a tudatalattinktól, s magunk kezdjük el irányítani az életünket.

Azonban meditálni nem biztos, hogy olyan könnyű elsőre...

Ezért érdemes a spirituális utunkat olyan könnyed technikák gyakorlásával kezdeni, amelyekben már eleinte sikerélményünket leljük.

A kitartó gyakorlás pedig egyre inkább képessé tesz minket arra, hogy végül elcsendesedve tudjunk meditálni mindenféle technika nélkül, akár több óra hosszát is.

az önbecsülésünket és az önbizalmunkat?

Ilyen eszköz mindehhez lehet például a kundalini jóga kínálta kriják (gyakorlatok és gyakorlatsorok) vagy specifikus meditációs gyakorlatok.

Ezek közül egyet - amelyet akár azonnal elkezdhetsz gyakorolni naponta akár többször is - megosztunk ennek a tanulmánynak a végén.

2. Önszeretet fejlesztése által

Az önbecsülés és önbizalom legmélyebb gyökeréről még nem esett szó, ez pedig az önszeretet kérdése.

A világon a legtöbb probléma gyökere az, hogy nem szeretjük eléggé önmagunkat, hogy nem eléggé nyitott a szívünk önmagunkra, a környezetünkre és a körülöttünk élőkre.

Pedig minden az önmagunk felé érzett szeretet felélesztésével kezdődik. Bizony, az önbecsülés és az önbizalom erősítése is! Ez az első lépcsőfok!

“

Először meg kell tanulnunk, hogyan
szeressük önmagunkat, mielőtt
másokat szeretnénk.

Először tisztelni kell magunkat, mielőtt
másokat tisztelnénk.

Először önmagunkat kell szolgálnunk,
mielőtt bárki mást szolgálnánk.

Ha nem tudjuk, hogyan tegyük meg
mindezt magunkért, akkor nem fogjuk
tudni megtenni másokért.

”

Yogi Bhajan

az önbecsülésünket és az önbizalmunkat?

Ráadásul amíg nem szeretjük igazán magunkat, másokat sem fogunk tudni feltétel nélkül szeretni és elfogadni, az önbecsülésünk és az önbizalmunk pedig nem fog igazán fejlődni, vagy nem lesz valódi.

A jó hír az, hogy minden mindennel összefügg, és specifikus meditációk által még az önmagunk felé érzett szeretetet is képesek vagyunk mélyíteni, ez pedig kihat aztán az önbecsülésünkre és önbizalmunkra egyaránt. E hármastémáról szól az *Önszeretet, Önbecsülés, Önbizalom* nőknek szóló online programunk is, melyet 2018. augusztus 18-tól újra elérhetővé teszünk.

Mit gondolsz, neked is van dolgod az önbecsülésed erősítésével? Ha úgy gondolod igen, kezd el még ma ezt a 3 perces meditációt:

MEDITÁCIÓ

Bőség meditáció az önszeretet és az önbecsülés erősítésére

MEDITÁCIÓS PÓZ

Ülj le a földre lazán, könnyű ülésben, lábaidat “törökülésbe” téve, vagy akár a sarkadon ülve. Ha ez kényelmetlen számodra, csücsülj inkább székre, de ne dőlj hátra, hanem őrizd meg a gerinc egyenességét.

KÉZTARTÁS (MUDRA)

Tedd a kezedet tenyérrel felfelé lazán a térdedre, és érints össze a hüvelyk- és mutatóujjadat Gjan mudrába, úgy, hogy e két ujjad egy laza kört formáljon.

SZEMFÓKUSZ

Csukd a szemed, és csukott szemedben keresztül irányítsd figyelmedet az állad irányába, de mindeközben egyenesen tartsd a fejed, ne dönts el előre.

Vagy irányítsd figyelmedet az orrhegy irányába, ilyenkor 1/10-re nyisd a szemedet.

MEDITÁCIÓ

Bőség meditáció az önszeretet és az önbecsülés erősítésére

MANTRA ÉS LÉGZÉS

Ezek a mantrák eredetileg angolul szerepelnek a meditációban, de használhatod őket magyar nyelven is. Válaszd azt a nyelvet, amit úgy érzel, hogy számodra jobban hat.

Lélegezz be mélyen, tartsd bent a levegőt, miközben ezt mondd magadban:

magyarul

- Bőségben élek (vagy: Határtalan vagyok)
- Áldott vagyok
- Gyönyörű vagyok

angolul

- I am bountiful
- I am blissful
- I am beautiful

MEDITÁCIÓ

Bőség meditáció az önszeretet és az önbecsülés erősítésére

Majd lélegezz ki, tartsd kint a levegőt, miközben ezt mondom magadban:



magyarul

- Növekszem
- Növekszem
- Félelemmentesen

angolul

- Excel
- Excel
- Fearless

IDŐTARTAM

Gyakorold ezt a meditációt 3 perccig naponta akár többször is.

Az otthoni gyakorláshoz bővebb segítséget [itt](https://satnamjoga.hu) találsz!

Köszönjük szépen, *Neked.*

hogy letöltötted és végigolvastad a tanulmányunkat. Reméljük hasznosnak találtad a füzetünket és az itt megosztott meditációt, és egy átfogóbb képet kaptál az önbecsülés és önbizalom kérdésköréről.

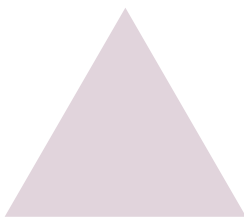
Nagyon örülnénk, ha válaszolnál nekünk arra, hogy

Mi volt számodra a legfontosabb felismerés a tanulmány elolvasása során? Mi volt számodra a leghasznosabb?

Kérlek mondd el a véleményedet! Ez sokat számít nekünk, így nagyon hálásak lennénk, ha írnál nekünk. Hova? Vagy válaszolj az egyik levelünkre, vagy leveledet az info@satnamjoga.hu-ra várjuk. Napfényes, önbecsüléssel teli napokat kívánunk!

A Sat Nam Jóga csapata,
Mia és Margó





satnamjoga.hu