

## Samopouzdanje i samovrijednost – naše urođene kvalitete

Je li samopouzdanje nešto što neki od nas imaju, a neki nemaju? Je li samopouzdanje nešto što se izgrađuje, razvija, poboljšava i stiče? Većina nas želi poboljšati svoje samopouzdanje, većina nas vjeruje da ga možemo postići nekom vrstom djelovanja.

### Viđenje čovjeka i svijeta

Ovakvo vjerovanje dolazi iz doživljavanja čovjeka kao nedostatnog i necjelovitog bića, koji svoju vrijednost mora zaraditi i razviti. Također dolazi iz viđenja života kao procesa koji se odvija „izvana prema unutra“. Nešto trebaš činiti ili imati, kako bi nešto bio.

Čini nam se da kako se stvari mijenjaju izvana, tako se mijenja i naše unutarnje stanje. Kako postižemo sve više uspjeha u privatnom i poslovnom životu tako će nam i samopouzdanje „rasti“. Ako nam drugi govore da smo pametni, lijepi, vrijedni i sposobni, ako imamo puno prijatelja, mi se osjećamo vrijednije. Ili, što bolje izgledamo izvana, to se bolje osjećamo iznutra. Ovo je općepoznati način gledanja na život, bez da smo ga uvijek svjesni. Čak i kad mislimo da to nije naše viđenje stvari, iznenadit će nas koliko često jeste.

### Savjeti drugih

Kažu nam – budi dobar učenik, nađi dobar posao, zarađuj puno novca i više će te cijeniti. Ili možda, pročitaj više knjiga, završi više fakulteta, osnuj obitelj, postani netko i više ćeš vrijediti, bit ćeš sretniji. Također, sa svih strana stručnjaci i nestručnjaci govore nam što bismo trebali činiti, kako bismo trebali jesti, kako vježbati, kako disati, kako misliti i općenito kako živjeti.

Ako ne uspijemo u postizanju bilo kog od savjeta kojeg smo prihvatili kao važnog, vjerojatno ćemo se automatski i nesvjesno osuditi, biti nezadovoljni samim sobom. Pomislit ćemo: „Kako sam tako nedisciplinirana, kako ne mogu ustrajati s ovom dijetom, ovim vježbanjem, ovim načinom ponašanja i sl.?“ Naravno da ne možete. To su vanjske stvari, stvari koje su vam drugi rekli da su dobre za vas. A vanjske stvari pomažu samo privemeno. One nisu stvarno naše, nisu došle iznutra. Kada su one glas naše vlastite mudrosti, tada ih radimo bez problema, ako su nam stvarno potrebne. A vrlo često uopće nisu.

### Utjecaj uvjetovanosti iz djetinjstva

Od djetinjstva nam govore što se u životu cijeni, što je važno. Roditelji i društvo utiskuju nam svoje programe i vjerovanja, sveukupno gledanje na svijet. A mi, nedužna i nesvjesna djeca, sve to automatski prihvaćamo kao svoje. Poslije kroz ista ta gledišta osuđujemo i procjenjujemo sebe ( i druge) i svoju vlastitu vrijednost. Nije čudno da trčimo za vanjskim zadovoljstvima i

„dokazima“ da vrijedimo. Često svoju vrijednost mjerimo po tome koliko smo uspješni na poslu, kakav smo roditelj, kakva nam je osobnost, kakav nam je život, pa čak i kakva su nam djeca. Naša djela vođena su našom potrebom da imamo odobravanje od drugih ili od samih sebe – jer vjerujemo da su vrijednost i sigurnost nešto što se dobiva i gradi. Malo po malo, mi zaboravljamo što mi sami u stvari želimo.

„Konvencionalno mišljenje je propast za dušu.“ ~ Rumi

U školi su nas ocjenjivali. Ocjenjivanje njihovog rada djeca obično shvaćaju vrlo osobno, kao ocjenjivanje njih samih, njihove vrijednosti. Ako smo dobili lošu ocjenu, vjerojatno smo se osjećali nedovoljno dobri. Ili smo možda sami sebi lagali da nam to nije bitno, negirali svoje osjećaje, te ih preusmjeravali u nepodobno ponašanje ili mokrenje u krevet. Možda su nas roditelji uspoređivali s drugom djecom ili sa svojim vlastitim idealima o tome kakvi bismo „trebali biti“. Mi se zato i danas uspoređujemo s drugima i mjerimo svoju vrijednost nasuprot njihove ili se osuđujemo što nismo bolji nego jesmo. Jako nam je važno što drugi misle o nama, pa se ili sramimo ili konstanto dokazujemo. Mišljenje drugih na neki način određuje našu vrijednost. Barem nam tako izgleda.

**Koliko vrijedimo?**

Upravo ove stvari, ovi programi i vjerovanja, ova ocjenjivanja, procjenjivanja i uspoređivanja, kreiraju osjećaje nesigurnosti u nama. Upravo one stvaraju debeli sloj prašine kroz koji gledamo na svijet i sebe. Zbog tog debelog sloja, mi ne vidimo ono važno – našu Istinsku bit. Ne vidimo činjenicu da je naša vrijednost naša urođena stavka. Ona ne ovisi o ničemu vanjskome. Ona ne ovisi o tome kako izgledamo, što smo napravili ili nismo napravili. Ona čak ne ovisi niti o našoj osobnosti – jesmo li živčani, tjeskobni, škrti, zločesti ili smo dobri, pametni i sposobni. Svaka osoba je jednako vrijedna samim tim što je dio sveukupnosti Života. Svaka osoba je savršena u svojoj nesavršenosti i njeno Istinsko biće, njena Bit, je čista dobrota, čista vrijednost, ljubav i radost.

To je naša esencija i od tuda dolazi i naše samopouzdanje. U svakom trenutku u kojem smo svjesni svog Istinskog bića, svjesni tko smo u stvari, automatski se osjećamo samopouzdano. Samopouzdanje ne trebamo graditi, ne trebamo razvijati. Ono je stalno prisutno u nama. Dovoljno je prepoznati na koji ga način sami skrivamo od sebe.

„Ti si dovoljan, upravo takav kakav si. Svaku emociju koju osjećaš, sve u svom životu, sve što činiš ili ne činiš... gdje jesi i što jesi upravo sada, je dovoljno. Savršeno. Ti si savršeno dovoljan.“ ~Melanie Jade

**Utjecaj misli**

Svoju urođenu vrijednost, svoju pravu Bit, mi nesvjesno prekrivamo nesigurnim mislima. To je ta prašina – naše misli. Naša istinska bit je kao vrijedni dijamant, a misli su sloj prašine, blato koje ga prekriva. Kako bismo vidjeli kroz blato, otkrili naš pravi identitet, dovoljno je znati da se ne trebamo „vezati“ za te misli. Ne trebamo mislima vjerovati, ne trebamo ih shvaćati ozbiljno. Jer, upravo kada ih shvaćamo ozbiljno, mi im udahnjujemo život i one postaju naša istina, naša stvarnost. Ako povjerujemo u nesigurnu misao, umjesto da se osjećamo kao dijamant,

osjećamo se kao blato.

Kada znamo da su to samo misli i ne uzimamo ih za ozbiljno, one nemaju moć nad nama. Mi smo tada slobodni od kontrole našeg isprogramiranog uma, uma koji misli na isti način još od djetinjstva. Naš um je prihvatio obrasce razmišljanja i vjerovanja od drugih, većinom od nedužnih osoba koje nam nisu znale ili mogle dati bolje. A mi sada možemo biti slobodni od uma. On treba biti naš pomoćnik, a ne mi njegov rob.

**Tri principa**

Upravo je Misao jedan od tzv. Tri principa kroz koje kreiramo svako naše životno iskustvo. Druga dva su Svijest i Univerzalni Um. Kada prepoznamo kako to činimo, postaje nam sve lakše osjećati svoju Istinsku bit, svoju urođenu vrijednost i samim tim i samopouzdanje. Njih tada imamo automatski, bez napora, zato što je to naše osnovno stanje bivanja. To je ona tiha sigurnost, nenapadna, nježna, a istovremeno moćna i neuništiva.

Autor: Romana Đekić, mentorica Tri principa, predavačica, konzultantica i autorica knjige Homeopatija za svakoga.

Web stranica:
www.romanadekic.com

Info o seminarima:
http://www.romanadekic.com/seminar_karlovac.php
http://www.romanadekic.com/seminar_zagreb.php