

Lehet-e az önbizalomra „edzeni”?

Önbizalom – örök téma. Sok ember gondolja azt, hogy neki ebből nincs elegendő. Hogy ha több lenne, akkor könnyebben boldogulna az életben. És gyakori a kérdés, hogy hogy is lehet ezt növelni. Nemrég kérdezte tőlem valaki: lehet az önbizalomra edzeni?

A kérdés nem annyira egyszerű, mert sokan külső hatások alapján próbálják felépíteni, vagyis a pozitív visszajelzésekből táplálják. A sikeres megmérettetés kétségkívül önbizalom növelő, de mégis van ebben egy ördögi kör: ha van önbizalmam, akkor ez kisugárzik, és meg is kapom a visszajelzéseket, amiből tovább építkezem. Na de ha nincs... Ez utóbbi esetben jó eséllyel negatív képet sugározok magamról, miközben úgy kellene a pozitív visszacsatolás, mint egy falat kenyér. Ezért fontos, hogy az önbizalmat belülről (is) építsük.

Nézzük meg, hogy mi is az az önbizalom: tisztában lenni a saját erőforrásaikkal, a saját értékekkel, mindazzal, amit tehetek azért, hogy jól érezzem magam, azért, hogy mások jól érezzék magukat, azért, hogy előbbre vigyek valamit a világban. Rövidebben: tudatában lenni a képességeimnek. Képességből pedig mindenkinek adatott, nem is kevés. Így aki önbizalomra szeretne „edzeni”, annak ezeket mindenképpen érdemes átgondolni és számba venni.

Mindenki másban jó, néhány tipp csillagjegyek szerint – a teljesség igénye nélkül: a Kosok például a kezdeményezésben, a Bikák az anyaggal való bánásmódban, az Ikek a szervezésben, a Rákok a gondoskodásban, az Oroszlánok az irányításban, a Szűzek az analízisben, a Mérlegek a kapcsolatteremtésben, a Skorpiók a fókuszálásban, a Nyilasok az értékek közvetítésében, a Bakok a tervezésben, a Vízöntők a rendszerlátásban, a Halak az együttérzésben.

Néha azonban nem hoz semmi változást, ha pusztán számba vesszük a képességeinket, és ilyenkor az önbizalomhiány gyökereit mélyebben kell keresni. Önértékelésünket tekintve, nagyon sokat számítanak a gyerekkori (és sokszor még a későbbi) éveink is, környezetünk reakciói, tükrözései, ezért az önbizalom kialakulása, vagy éppen hogy ki nem alakulása mindenképpen egy folyamat. Ha környezetünk, elsősorban szüleink, visszatükrözték értékeinket, akkor ezt a tudást beépítjük, és a sajátunkká válik. Ha viszont 'nem oké' üzeneteket kaptunk, akkor azt tanuljuk meg, hogy amit csinálunk, az nincs rendben, és ez rosszabb esetben önmagunk leértékeléséhez is vezet. Mivel ez egy időben elnyúló folyamat részeként épül be a személyiségünkbe, ezért a megoldás, az a bizonyos „edzés” is általában időt igényel, és néha jól jön a külső segítség is. Ez lehet egy barát/barátnő is, de a leghatékonyabbnak a terápiás utat tartom, ahol egy kétszemélyes folyamatban átdolgozhatóak a mindennapi helyzetek, lebonthatóak a nem hatékony beidegződések, és felépíthető egy egészséges önértékelés. Ennek az asztrológiával kombinált formája az asztroterápia, melynek során a születési ábra is a segítségünkre szolgál a belső erőforrások feltérképezésében, és a blokkok oldásával ezek is felszabadíthatóvá válnak.

Kocsis Dóra

www.kocsisdora.hu