

## *Savigarba*

Kiekvienas iš mūsų yra ypatingas. Dauguma iš mūsų turime bent vieną žmogų, kuris ir mano, kad esame ypatingi!

Kiekvienas Tavo kraujo lašas slepia genetinę informaciją (DNR), kuri būdinga tik Tau.

Niekas kitas nemąsto ir nejaučia kaip Tu.

Tavo idėjų, nuomonių, skonio, jausmų, talentų derinys yra unikalus, ir tai daro Tave ypatingą.

***Tai kas yra ta savigarba?*** Savigarba yra tai, ką apie save manote. Jeigu manote esąs puikus žmogus didžiuojatės savimi, tai jūs gerbiate save. Jeigu jaučiatės nieko vertas, jūs visai negerbiate savęs.



### *Žmonės su žema savigarba*

- Nemėgsta pasikeitimų ir naujų situacijų.
- Dažniausiai galvoja apie nesėkmes.
- Savo vertę matuoja pasiekimais. Labai vertina savo padėtį, titulą, laipsnius.
- Dažnai kamuoja nepasitenkinimo ir nerimo jausmai.
- Nemoka priimti nei savų, nei svetimų klaidų.
- Nori pasiekti tobulumą.
- Dažnai puola kritikuoti kitus, norėdami nukreipti dėmesį nuo savo trūkumų.
- Nori visada būti teisūs.
- Dažnai delsia, vilkina, nes bijo veikti. Mano, kad kol nieko nedarys – nesuklys.
- Turi nedaug draugų ir bendraminčių, nes bijo, kad artumas gali atskleisti jų silpnumą.
- Dažnai neturi tikslo. Nekelia jo, nes netiki, kad įgyvendins.
- Jaučiasi vertingi tik tada, kai juos kas nors myli.
- Pasibaigus meilei, pasijunta menkaverčiais ir dažnai puola ieškoti kito žmogaus, kad užpildytų atsivėrusią tuštumą.
- Sunkiai susikuria ir išlaiko pastovius santykius.
- Mažus nesutarimus dažnai paverčia katastrofomis.
- Nuolat primena kitiems praeities klaidas.
- Bijo kritikos ir audringai į ją reaguoja.
- Net tada, kai viskas gerai, jie laukia, kad nutiks kas nors blogo.
- Mano, kad yra neverti meilės ir anksčiau ar vėliau praras juos mylintį žmogų.
- Nuolat primena kitiems praeities klaidas.
- Bijo kritikos ir audringai į ją reaguoja.
- Net tada, kai viskas gerai, jie laukia, kad nutiks kas nors blogo.
- Mano, kad yra neverti meilės ir anksčiau ar vėliau praras juos mylintį žmogų.

### *Save gerbiantys žmonės*

- Trokšta naujų potyrių, ėjimo į priekį, tobulėjimo.
- Supranta, kad nėra tobulas visose srityse, bet tai netrukdo išbandyti naujus dalykus, stengtis ir mokytis vis iš naujo.
- Dažniau galvoja apie pasiekimus.
- Pasiekimus laiko ne savo vertės įrodymu, o savo gebėjimų išraiška.
- Sugeba sukaupti jėgas, išgyventi neapibrėžtas situacijas.
- Mokosi iš savo ir kitų klaidų, geba jas objektyviai įvertinti, o ne laikyti katastrofomis.
- Dažnai kyla noras veikti, rizikuoti.

- Užsibrėžia tikroviškus, realybę ir jo jėgas atitinkančius tikslus.
- Juos dažniau traukia tie žmonės, kurie irgi myli ir vertina save.
- Pasibaigusią meilę vertina kaip patyrimą ir nelaiko asmeniniu pralaimėjimu.
- Aiškiai suvokia savo norus, poreikius ir sugeba juos suprantamai pasakyti kitiems.
- Suteikia laisvę savo draugams ir mylimajam.
- Jiems būdingas aukštas dorumo, sąžiningumo ir ištikimybės laipsnis.
- Nesprendžia apie santykius iš smulkmenų.
- Jiems nebūtinai nuolatinis kitų dėmesys ir pritarimas.
- Ieško lygiaverčių draugų ir mylimojo, nepalaiko nevisaverčių santykių.

**Paprastas pratimas Tau:** mintyse pagalvok, o jei nori užsirašyk 5 savo gyvenimo darbus, laimėjimus, kuriais Tu labai didžiuojiesi, kiekvieną prisiminimą pradėk tokiais žodžiais: „Nenoriu girtis, bet...“.

Ar buvo sunku, ar lengva? Mums neįprasta save vertinti. Mums geriau, kai mus įvertina kiti, nes mes norime išlikti kuklūs ir pernelyg kritiški sau.

Dauguma mūsų sunkumų kyla dėl mūsų savigarbos stokos.

Padėk sau tokiu paprastu **pratimu**: pagalvok ir užrašyk 10 teigiamų savo savybių, išskirk 3 teigiamas savybes, kurios tau labiausiai patinka, pagalvok kodėl. Tam reikės drąsos, drąsos parašyti, drąsos veikti. **PIRMYN!**

Siūlau paskaityti R. Bačiulytės knygą „Ėriukas vilko kailiu“, ten rasi daug atsakymų į įvairius klausimus, taip pat ir kaip tos savigarbos „pasisemti“ ar „rasti“.

Parengė vyr. psichologė Jolita Stipinienė  
(remtąsi knyga F. Poratt „Savigarba-kelias į sėkmę ir meilę“)