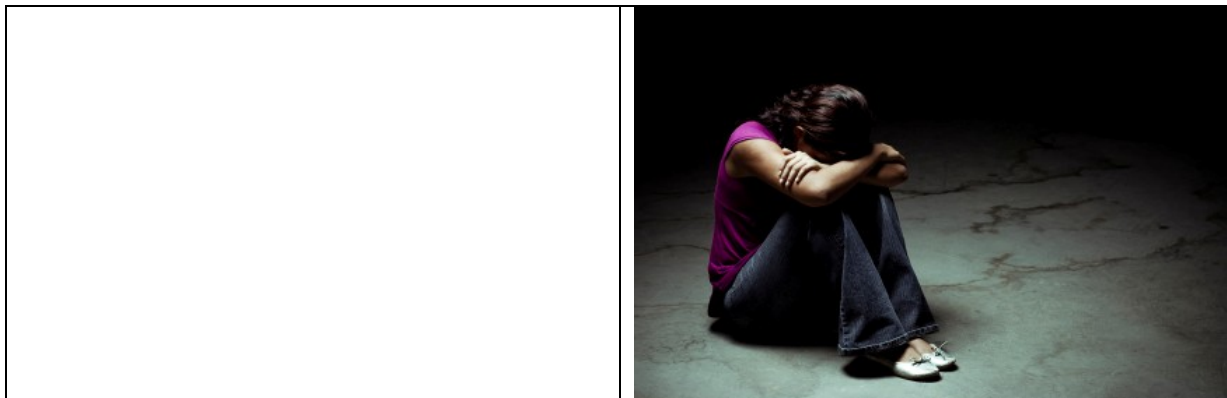


## Nízké sebevědomí vzniká v době, kdy ho máte ještě dost



V době, kdy si uvědomíme, že máme nízké sebevědomí je již pozdě. Již ho opravdu máme. Nízké sebevědomí je jako mor. Užívá krásné chvíle našeho života a nešetří nás. Lidé trpící nízkým sebevědomím nejsou nijak vinni, aby museli prožívat jiné chvíle než ti, kteří tímto syndromem netrpí. Přesto si ale v mnohých situacích musí vypít kalich svých nepříjemných pocitů až do dna. Nízké sebevědomí se k vám dostalo v již době, kdy jste o tom neměli ani tušení.

Jsou lidé, kteří překypují dostatkem silného vědomí a mají ho tolik, že to může být až otravné. Jsou na odiv všem, se kterými se stýkají a rádi ukazují své znalosti, zdraví, tělesnou konstituci i svá konta. Nebojí se ničeho a jejich mozek jim dovoluje si osahat ty nejnáročnější úkoly. Naproti těmto odvažlivcům nalezneme další skupinu lidí, kteří skrčení, shrbeni a ustrašení před čímkoliv nejsou schopni říci svému okolí svůj názor, vstoupit do diskuse a bez obav z nepříjemných výčitek se pustit do přirozeného projevení sebe sama.

Jak je to možné, že mezi námi žije tolik odlišných jedinců s různou mírou hladiny pohledu na sebe? Čím je to dáno, že se tak zásadně odlišujeme jeden od druhého? Odpověď je jednoduchá. Mozek přichází na svět jako čistý a postupně, jak mu dorůstají neurony, se zaplňuje v závislosti na prostředí, kde roste.

[Mozek](#) je naprogramován tak, aby se intenzivně učil a nasával do sebe vše, co ve svém okolí vidí, cítí, slyší. Důkaz: v době, kdy jste o tom vůbec nevěděli, jste se naučili minimálně jeden jazyk. Kolik dalších věcí se vám zapsalo do mozku? Hodně. Vše, co jste doma viděli, slyšeli a cítili si vaše hlava přeložila po svém a uložila jako realistický pohled na svět. Tímto způsobem učení se jste si poprvé osahali svůj pohled na svět a váš posun do dospělosti jím byl již pouze doprovázen.

Pojďme se podívat na několik důkazů, jak se nízké sebevědomí formuje:

Vzniklá Emoční Rovnice	Situace a výroky rodičů, za které vznikla
Jsem neschopný	Pomáhám při úklidu, v kuchyni mamce, odstrkuje mě, protože by jí to šlo přece beze mě rychleji. Nebo doležám za otcem do garáže, abych pozoroval jeho aktivity při práci se dřevem. On mě komanduje, ať se držím dále, že se umažu.
Jsem k ničemu	Při pokusech se k mamce vnutit do kuchyně za každou cenu jsem neustále stejně odstrkovan. Otcem v garáži jsem stále dokola komandován, že ta práce není pro mě nebo poučován, že to dělám špatně.
Mluvím blbosti	Přečetl jsem si něco v omalovánkách a s chutí jdu své postřehy sdělit mamce. Její reakce jsou nepříjemné, strohé, bez obdivu s nádechem, že to jsou nesmysly. Moje fantazie jsou napadány jako nereálné.
Nevěřím si	Chci se přebrodit přes potok a rodiče mě raději vedou za ruku a nenechají mě, abych se o to pokusil sám. Chci jít večer na zahradu a dozvím se, že je lepší počkat do rána, že by se mi tam mohlo něco stát.
Nepamatuji si dost	Situace hlavně kolem první třídy. Vyčítání, že jsem hloupý a dostatečně si nepamatuji. Výroky typu: jak to, že to nevíš, to vám to paní učitelka neříkala? Koho jsme to porodili?
Ostatní jsou lepší	Připomínání rodičů typu: podívej se na souseda, kamaráda, bratrance, jak jemu to jde. Jsi <u>neschopný</u> udělat to stejně? Vždyť je to tak jednoduché.
Jsem pomalý	Časté výroky typu: jsi jako šnek, dělej rychleji, neválej se.
Ženám jsem k smíchu	Častý posměch matky vůči svému synáčkovi za cokoliv a je jedno, zda je to myšleno vážně či nikoliv.
Máma (otec) je lepší než já	Časté poukazování na sebe, jak jsme jako rodiče dobří, jak jsme to ve věku, kdy nám bylo stejně, zvládali lépe.

Prosím, vezměte na vědomí, že zapsání Emoční rovnice do hlavy jedince se nestane jedním vyslovením nějaké věty. Děti jsou ke svým rodičům velmi shovívavé. Jejich motiv řídí láska a pokud je nezklameme, své způsoby nepřehodnotí. Pouze v extrémně vypjatých situacích, kde jsou hladiny emocí na maximální hranici, dochází k zápisu okamžitě (hádky, nepravdivá obviňování, nespravedlivé tresty). Když je nám totiž špatně, nepřemýšlíme o tom, zda to, co prožíváme, je pravdivé.

Jak již z mých článků víte, jakmile se Emoční rovnice zapíše do hlavy, podléhá dvěma zákonům [Emočních rovnic](#). Jedinec, který prošel touto výchovou, se pak jednoho dne zařadí do společnosti a nestíhá se divit, kde se v jeho hlavě berou bolestivé myšlenky nízkého sebevědomí. Puzen vlastní hlavou utíká od lidí pryč, deformuje své přirozené

chování, přetvařuje se, aby nemusel prožít bolestivé emoce, které mu generuje jeho vlastní [mozek](#) na základě dávno uložených dat.

Co s tím? Najít si své Emoční rovnice. Nic lepšího jsem zatím neobjevil.

**Přečtěte si také:**

[Osvobod' se z vězení](#)

[Mozek a strach](#)

**Objednejte si:**

CD [Emoční rovnice – Revoluční metoda pro změnu života](#)

DVD [Jak utvářet vztah podle svých představ](#)



© Napsal Ing. Aleš Kalina  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)  
[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz) [www.youtube.com/kalinaales](http://www.youtube.com/kalinaales)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.