



Jakie znaczenie ma poczucie własnej wartości w kontekście spłacania zadłużenia?



Poczucie własnej wartości to przekonanie, że jesteśmy ważni, że trzeba nas szanować. To przekonanie o tym, że mamy swoje emocje i potrzeby i jest to jak najbardziej w porządku. Poczucie własnej wartości to lubienie i akceptowanie siebie takim, jakim się jest. Gdy w naszym życiu wszystko dobrze się układa, nietrudno mieć wysokie poczucie własnej wartości. Gdy jednak jest „pod górkę”, wypracowanie go bywa dużym wyzwaniem.

Gdy przez dłuższy czas czujemy się bezradni (np. wtedy, gdy wpadliśmy w spiralę zadłużenia), możemy zacząć źle myśleć o sobie i o otaczającym nas świecie. Takie złe myślenie może ostatecznie przekonać nas, że jesteśmy bezwartościowi, a wszystko dookoła beznadziejne. Bierze się też ono z ogromu emocji, których doświadczamy. Wśród uczuć winy, wstydu i lęku nasze poczucie własnej wartości może spaść na łeb, na szyję. Często bywa początkiem objawów o charakterze depresyjnym.

Aby chciało się żyć, aby chciało się być szczęśliwym – na początek proponujemy ćwiczenie, które pozwoli zdystansować się do sytuacji i poczuć się lepiej. Dzięki systematycznemu treningowi i pracy coachingowej można zacząć kroczyć drogą do bycia szczęśliwszym człowiekiem.

LINIA CZASU

Od momentu urodzenia do momentu, w którym czytasz te słowa, wiele się wydarzyło w Twoim życiu. Nie wszystko było tak, jak byś sobie tego życzył/ życzyła. Niemniej skoro czytasz te słowa, to na pewno bywały chwile, w których coś po prostu „szło dobrze”. Znajdź moment i zastanów się, co Ci się udało. Zaczynając od zabaw na podwórku z kolegami i koleżankami, a kończąc np. na opiece nad własnym dzieckiem. Pomoże Ci w tym ćwiczenie LINIA CZASU. Nie bądź dla siebie surowy/surowa. Z dystansem spójrz na to, co było dobre. Spójrz na linię czasu, którą dla Ciebie przygotowaliśmy. Wypisz co najmniej 5 sukcesów w swoim życiu (zaznacz je kropkami na linii i dopisz w tych miejscach, co to było). Chronologicznie, mniej więcej po kolei. Z lewej strony jest „punkt urodzenia”. Z prawej „TU i TERAZ” – moment, w którym czytasz te słowa. Sukcesem może być np.: ukończenie szkoły lub kursu, pomoc danej osobie w potrzebie, zdobycie się na odwagę podzielenia swoim problemem z grupą. Sukcesem może być zrezygnowanie z relacji, w której nie czułeś/nie czułaś się dobrze. Może nim być też zapewnienie dziecku opieki. Wyszukaj wszystko, co tylko możesz. Każdy może mieć inną miarę sukcesu, a warto doceniać te najmniejsze. Gdy już wypiszesz co najmniej 5 sukcesów na linii czasu, napisz sobie z boku kartki, co wykorzystałeś, by je osiągnąć, np.: siłę, odwagę, determinację, przestałeś/przestałaś się bać, byłeś/byłaś cierpliwy/cierpliwa. A może udało Ci się przeczekać coś trudnego, bo zachowałeś/zachowałaś spokój? Spróbuj!

punkt urodzenia

○ ————— ● Tu i teraz