

SAMOŚWIADOMOŚĆ w pigułce 🍯

W ostatnim czasie przewijają się slogany, motywatory, afirmacje, które wołają o samoświadomości – świadomości siebie. Ten artykuł ma na celu dać Ci informację na ten temat. Co ważne - chcę, byś skupił/skupiła się i pomyślał/pomyślała o sobie.

Czym jest samoświadomość?

Będąc świadomym siebie:

😬 zdajesz sobie sprawę, co tak naprawdę czujesz, doznajesz, myślisz,

😬 wiesz co lubisz, czego nie,

😬 rozpoznajesz swoje potrzeby i potrafisz je zaspokajać,

😬 znasz swoje możliwości, ale także ograniczenia.

! CO WAŻNE ! Człowiek posiada zdolność samoświadomości, pozwala nam na to umysł. Każdy z nas decyduje, czy żyje świadomie, czy nie. Decyduje, czy konfrontuje się z faktami, czy je unika.

Dlaczego ta umiejętność jest taka ważna i co umożliwia?

Samoświadomość:

✅ zwiększa pewność siebie, samoocenę,

✅ powoduje przekonanie o słuszności naszych wyborów,

✅ pozwala podejmować wyzwania,

✅ zwiększa szacunek do samego siebie,

✅ nie boi się krytyki,

✅ czyni Cię wolnym.



"Nic samo się nie zmieni. Nie wystarczy pomyśleć, że CHCĘ. Nie wystarczy zrozumieć jak powinno być. Trzeba własnoręcznie, uparcie, codziennie, wytrwale namawiać swoją podświadomość do takiej zmiany jaką chciałabyś osiągnąć. Tylko wtedy zmieni się twój sposób myślenia, a zarazem z nim zmieni się całe twoje życie"

- Beata Pawlikowska

Czy znasz siebie?

? Zadaj sobie pytania:

1. Czy wiesz co czujesz w danej chwili?
2. Czy wiesz co jest przyczyną Twojego zachowania?
3. Czy wiesz jakie potrzeby w ten sposób próbujesz zaspokoić?
4. Czy wiesz, czego chcesz od kontaktu z daną osobą?
5. Czy żyjesz według swoich wartości, czy ktoś Ci je narzucił?
6. Czy rozumiesz, dlaczego stawiasz sobie określone cele i w jaki kierunku podążasz?
7. Co czuję do siebie?

Znajomość odpowiedzi na pytania o Twoje uczucia, doznania, zmierzenie się z dotychczasową sytuacją, czy jakimś zachowaniem, które Cię zaskoczyło przybliży Cię do  SAMOŚWIADOMOŚCI 

Jak rozwijać samoświadomość? 🤔

1 Bądź uważny na emocje, które towarzyszą Ci w relacjach z innymi

? Co czujesz do osób, którymi się otaczasz? miłość, wdzięczność, a może żal? -
odkryj to.

? W relacjach interpersonalnych jesteś odważny/a, pewny/a siebie, czy
lękliwy/a, niepewny/a? A może to zależy od osoby, z którą rozmawiasz?

2 Bądź uważny na sygnały, które śle Ci ciało

? Jesteś spięty/a, zestresowany/a, a może rozluźniony/a, spokojny/a? Jak wpływają na Ciebie inni lub sytuacje? Zwróć uwagę, jak reaguje Twoje ciało.

? Jak Twoje ciało reaguje na stres? Przypomnij sobie ostatnią stresującą sytuację.

3 Podejmuj działania

? Podejmujesz wyzwania, czy poddajesz się przy pierwszych trudnościach?

? Co sprawia, że działasz w taki sposób?

? Czy na tą chwilę zauważasz blokady? Co możesz z nimi zrobić?

4 Otwórz umysł na świat

? Jesteś ciekawy tego, co dzieje się poza Twoim otoczeniem?

? Zastanawiasz się nad otaczającą Cię rzeczywistością? A może marzysz?

? Interpretujesz zdarzenia, które już miały miejsce? Potrafisz odróżnić fakty od swoich przekonań?

5 Twórz cele i dąż do nich

? Tworzysz cele? Potrafisz je zaplanować? Dążysz do ich realizacji?

? Może masz inny sposób na realizację planów?

6 Proś o informację zwrotną

? Potrafisz skonfrontować się z uwagami płynącymi od innych?

? Potrafisz czerpać z informacji zwrotnej, czy czujesz urazę?

? Co sprawia, że wywołuje to w Tobie takie emocje?

🧐 Proponuję Ci te 6 kroków. Odpowiedź na pytania pomoże Ci przyjrzeć się sytuacjom, w których czujesz się niepewnie, niekomfortowo. Odpowiedz szczerze, dzięki temu dowiesz się o SOBIE więcej.

Jestem tu dla Ciebie, pomogę Ci stać się świadomym siebie,

Wspieranie w zmianie 

[#samoświadomość](#) [#samoświadomość](#) [#samoświadomościemocjonalna](#) [#mentalhealth](#)
[#samoświadomość](#) [#samoświadomość](#) [#mentalhealth](#) [#doradztwozawodowe](#)
[#coaching](#) [#coachingonline](#) [#coaching](#) [#coachingkariery](#)

Zapraszam Cię do mnie:

www.wspieraniewzmianie.edu.pl

www.facebook.com/wspieraniewzmianie

kontakt@wspieraniewzmianie.edu.pl