

6 filarów samouznania wg Nathaniela Brandena

Wpisany przez Jadwiga Borkiet
niedziela, 16 października 2011 22:47

Poczucie własnej wartości (samouznanie) stanowi podstawową ludzką potrzebę. Od nas zależy czy pozostaniemy jej nieświadomi, pozostając zagadką dla samych siebie, co może pociągnąć za sobą przykre konsekwencje, czy nauczymy się jak można je kształtować u siebie, wzmacniać u innych i rozwijać u naszych dzieci.

Poczucie własnej wartości to poczucie pewności, że potrafimy myśleć, umiemy stawiać czoło podstawowym życiowym wyzwaniom oraz przekonanie, że mamy prawo do szczęścia i powodzenia; że jesteśmy wartościowi oraz zasługujemy na zaspokojenie swoich potrzeb, pragnień.

Koncepcja poczucia własnej wartości w modelu Nathaniela Brandena opiera się na następujących filarach:

- 1) **Świadome życie** - życie z otwartymi oczyma, aktywne poszukiwanie wiedzy na temat świata i siebie.
- 2) **Samoakceptacja** - akceptowanie wszystkich aspektów siebie jako punkt wyjścia do zmiany i rozwoju.
- 3) **Odpowiedzialność** za szukanie rozwiązań najtrudniejszych nawet problemów i świadome podejmowanie wszystkich swoich decyzji
- 4) **Asertywność** - umiejętność odpowiedniego do sytuacji wyrażania swoich potrzeb, pragnień, wartości i przekonań.
- 5) **Celowość** - życie z planem, poczuciem misji oraz odpowiedzialność za realizację swoich marzeń i celów.

6 filarów samouznania wg Nathaniela Brandena

Wpisany przez Jadwiga Borkiet
niedziela, 16 października 2011 22:47

6) Prawość - życie w zgodzie ze starannie i świadomie opracowanym systemem wartości oraz uczciwość na każdym kroku.

Branden dodał jeszcze "siódmy filar": miłość do życia -- poczucie zadowolenia z faktu, że dane mi jest żyć, rozwiązywać problemy, stawiać czoło wyzwaniom, decydować, działać i ponosić konsekwencje swoich decyzji.

Omówienie wszystkich filarów wraz można znaleźć w książce Nathaniela Brandena „6 filarów poczucia własnej wartości”. Książka zawiera także 31-tygodniowy program ćwiczeń, opracowany specjalnie do budowania wysokiego poczucia własnej wartości. Wykonanie tych ćwiczeń ułatwia zrozumienie 6 filarów i ich zastosowanie w życiu codziennym.