

Czym jest pewność siebie ?



Pewność siebie to nic innego jak miłość do samego siebie oraz szacunek do własnego ciała i duszy. Istnieje stereotyp, że osoba pewna siebie to taka, która dużo mówi, podoba się sobie, jest charyzmatyczna i wie, czego chce, ale to tylko czubek góry lodowej. Pewność siebie to również to, w jakie relacje wchodzimy, jakimi sytuacjami się otaczamy, czy dobrze się odżywiamy, czy nałogowo pijemy alkohol, czy palimy papierosy, czy porównujemy się do innych.



W naszej polskiej kulturze niestety jest mało miejsca na zdrową pewność siebie. Jesteśmy uczeni ciągłego porównywania się do innych – „Wojtek ma lepszy samochód”, „Magda ma chudsze nogi”, „Zuzia ma droższe ubrania”. Social media podbudowują naszą potrzebę sprawdzania życia innych, oceniania ich wyglądu i porównywania się do nich. Patrzymy na te wszystkie wyretuszowane zdjęcia i myślimy sobie „WOW toż to prawdziwa piękność!”. Często nie zdajemy sobie sprawy, że to rezultat pracy sztabu ludzi, i przeróbki zdjęć. Większość zdjęć z Instagrama odbiega od rzeczywistości. Ma to bardzo destrukcyjny wpływ na wielu ludzi i zakorzenia w nich kompleksy oraz wizję idealnego wyglądu, który pragnęliby osiągnąć. O tym na dalszych stronach!

Krytyka jest w nas zakorzeniona od najmłodszych lat. Począwszy od krytyki od naszych najbliższych np. rodziców, a kończąc na krytyce od obcych ludzi. Jak w dobie social mediów i braku edukacji wyrosnąć na osobę pewną siebie? Odpowiedź znajdziesz w tym ebooku!

