

SEBELÁSKA

versus SOBECTVÍ

Pojem sebeláska vládne internetu. Influencerky přidávají jedna za druhou příspěvky s hashtagem #selflove a popisují, jak pomocí sebelásky dosáhly spokojenosti, kterou by jim leckdo mohl závidět. Není ale sebeláska tak trochu sobectví? Pojďme se spolu podívat na to, co to sebeláska je, v čem je pro nás dobrá a v čem naopak může být problém, když ji uchopíme za špatný konec.

Sebeláska je láska k sobě samé, ale co si pod tím přesně představit a jak to udělat, aby z nás nebyly sobkyně, které myslí jen samy na sebe?

● **Sebezpoznaní** – Abychom se mohly mít rády, musíme nejdřív vědět, kdo vlastně jsme a jaké máme schopnosti. K tomu je potřeba sebezpoznaní toho, kam směřuju, po čem toužím... Patří sem samozřejmě i uvědomění si toho, v čem jsem dobrá a v čem jsou naopak má slabá místa, v čem se můžu zlepšit. Budujeme si tak zdravé sebevědomí. Výsledkem špatného sebezpoznaní pak může být nedostatečně sebevědomí a podceňování se, nebo naopak přehnané a nabuřené sebevědomí.

● **Sebe přijetí** – Když vím, kdo jsem, můžu pracovat na svém sebepřijetí. Přijímat to pozitivní a to, v čem jsem dobrá, je snadné. Přijímat to, že mi něco nejde nebo že se mi na mně něco nelíbí, už je o dost složitější. Byla by nuda, kdybychom všichni na světě byli stejní a ve všem dobří. Proto jsou prostě věci, ve kterých vynikám, a věci, se kterými bojuju, a tak je to naprosto přirozené. Sebe přijetí je proces, během kterého se učíme přijímat to, jací jsme.

● **Sebeúcta** – Mít sebeúctu a vážit si sebe samé je v životě také důležité. To, že mi něco nejde, neznamená, že jsem něco málo. Právě sebepřijetí nám pomáhá dojít k uvědomění si toho, že si zasloužím být šťastná a milovaná taková, jaká jsem, a ostatní ke mně mají přistupovat s úctou. A stejně tak s úctou mám přistupovat já k ostatním.

● **Sebeláska** – Dalo by se říct, že sebeláska je vlastně takový moderní pojem pro sebevědomí, sebepřijetí a sebeúctu. Sebeláska je pozitivní vnímání a přijetí sebe samé se všemi mými přednostmi i nedostatky. Sebeláska je stav, kdy mám ráda sebe samu i se všemi mými nedokonalostmi. Je to schopnost připustit si, že mám své limity, a mít se ráda, protože jsem úžasná taková, jaká jsem.

Učit se sebelásce

Sebeláska není něco, co k nám přijde ze dne na den. Je potřeba se jí postupně učit – poznávat sebe samu a přijímat se taková, jaká jsem. Pokud mám se sebe přijetím trochu problém, tak mi bude trvat delší dobu, než se sebelásce naučím. Je to součástí mého osobního růstu.

Skvělým začátkem pro zdravé sebevědomí a rozvíjení sebelásky je to, že se nebudu srovnávat s ostatními. Určitě každou z nás aspoň občas napadlo, že naše spolužačka nebo kamarádka je hezčí, úspěšnější, chytřejší... Když pak navíc ještě trávíme spoustu času na sociálních sítích, vidíme všechny ty influencerky, které se prezentují v tom nejlepší světě, užívají si luxusní dovolené, mají dokonalou postavu, plnou skříň oblečení a produkty zdarma ze spoluprací. V takových případech je občas těžké nesrovnávat se a nepřipadat si špatně. Když se to tak vezme, vždycky kolem nás bude někdo, o kom budeme moc objektivně říct, že je úspěšnější, možná i hezčí a má se lépe. To ale neznamená, že já jsem něco málo. Mám svoji hodnotu bez ohledu na to, co dělají a jak vypadají lidé kolem mě.

Sebeláska je také o tom, že se staráme a pečujeme o své tělo i svou duši. Je to starost o to, aby naše tělo bylo zdravé, takže mu dopřáváme pohyb, vyváženou stravu, dostatek spánku, hygienu. Patří sem i péče o náš vzhled, abychom byly vhodné oblečené a upravené. Rozvíjet musíme i naši duši tím, že se budeme učit, číst vhodnou literaturu, ale i chodit na mši, modlit se...



Co mi přináší sebeláska?

- Jsem spokojenější a šťastnější.
- Dokážu být sama sebou.
- Umím říkat ne v závažných situacích.
- Nebojím se říct svůj názor.
- Vím, kde jsou mé hranice.
- Nejsem závislá na ocenění a pochvalách druhých.
- Respektuju sebe i ostatní.
- Přijímám ostatní takové, jací jsou.

Sebeláska není výmluva

Sebeláska ovšem není výmluva pro to, že jsem prostě nějaká a nemusím se sebou už nikdy nic dělat. Přijímat sebe samu takovou, jaká jsem, je jedna věc. Rezignovat na to, abych se snažila, rozvíjela a učila nové věci,

je pak lenost a hodně špatně pojatá sebeláska. Když mám ráda sama sebe, tak na sobě pracuju, abych se neustále zlepšovala, rozvíjela a učila nové věci.

Možná mi to nejde moc ve škole, ale to neznamená, že se smírím s propadáním a vykaštu se na učení. Možná nejsem sportovní typ, ale to neznamená, že budu jenom se sedět doma. Možná mě nebaví čtení, ale to neznamená, že už nikdy v životě neotevřu žádnou knížku... Příkladů bychom našli hodně. Sebe přijetí spočívá v tom, že si uvědomím své slabiny, a to, že mi něco nejde, ze mě nedělá horšího člověka. V žádném případě to neznamená vykašlat se na jakoukoliv snahu se zlepšovat a pracovat na sobě.

