

Christian H. Godefroy

Prevod: Klub srečnih
www.klub-srecnih.si

KAKO LAHKO IZBOLJŠATE SVOJO SAMOPODOBO

Objavil Christian H. Godefroy (2001 Christian H. Godefroy). Pravice pridržane. Ta knjiga je izveček knjige »Zaupaj vase, ne glede na karkoli«.

KAKŠNO OSEBNOST IMATE

Koliko krat ste v zadnjem mesecu slišali besedo »osebnost«? Verjetno deset krat, če ne več. Pravimo, da je nekdo močna osebnost, ima prijazno osebnost ali pa je dolgočasen. Včasih tudi pravimo, da kak človek osebnosti sploh nima. In kaj je pravzaprav osebnost?

Osebnost je mozaik značilnosti, čigar neprestano medsebojno delovanje pogojuje različne načine našega vedenja. Tako naša osebnost vsebuje naše pozitivne lastnosti, kot tudi napake, in prav zaradi nje je vsak človek na Zemlji edinstven. Kako človek pridobi svojo osebnost?

S tem vprašanjem si filozofi in znanstveniki že stoletja belijo glave. Sodobna razlaga podpira mnenje, da je osebnost vsota določenih podedovanih lastnosti, na katere delujejo zunanji vplivi, še posebno v razvojnem obdobju.

Ne glede na to, kakšno podedovano, kulturno ali izobrazbeno breme nosite s sabo vedite, da lahko svojo osebnost spremenite, izboljšate, okrepite, in ji izbrusite vse morebitne ostre robove, ki jih še ima.

ŠEST ZNAČILNOSTI VODITELJEV

Kakšno osebnost ima vodja, nekdo ki izžareva karizmo? Taki ljudje naj bi posedovali 6 osnovnih značilnosti:

1. PREPROSTOST

Vedite, da so običajno ljudje s karizmo, preprosti in skromni. Ponavadi so do drugih nesramni tisti, ki v življenju niso uspešni. Karizmatični ljudje se ponavadi v skupini ne bahajo s svojimi sposobnostmi in talenti, in ne razglašajo svojih vrlin.

2. SPOSOBNOST PRISLUHNI TI DRUGIM

Nekaj let nazaj je zelo znana revija organizirala tekmovanje. Bralci so morali skovati kratke filozofske ali duhovne modrosti v 25 besedah ali manj. Nek bralec je predložil sledeči biser: »Ljudje, ki govorijo o sebi, so tečnobe, tisti, ki govorijo o drugih, so opravljalci, tisti pa, ki govorijo o tebi, so izvrstni sogovorniki.« Popolna resnica.

Če želiš imeti privlačno osebnost, se moraš naučiti spodbujati druge, da se začnejo izražati in ti pripovedovati o sebi. Sprašuj jih o njihovem delu, konjičkih, družinah in podobnem. Daj jim priložnost, da se ti odkrijejo in zaupajo.

3. SAMOZAVEST IN UVELJAVITEV

Sramežljivost, ki ji bomo kasneje posvetili celo poglavje, ni nujno negativna lastnost, seveda, če ni pretirana. Pa še takrat je bolj kot ne zdravo izražena omika in zadržanost.

Če pa vas vaša sramežljivost ovira pri normalni komunikaciji z okolico, pri doseganju vašega upravičenega položaja v družbi, pri spoznavanju ljudi, za katere menite, da imajo z vami veliko skupnega, pri opravljanju ustnega testa ali pa na primer pri razgovoru za službo, potem morate ukrepati.

Karizmatični ljudje niso pretirano sramežljivi in če so kdaj bili, so sramežljivost premagali. Kako jim je to uspelo, pa malo kasneje.

4. SPOSOBNOST ODLOČANJA

To pomeni ne odlašati, ne prelagati na jutri, to kar lahko storiš že danes. Karizmatični ljudje niso nemarni in leni. Če je odlašanje ena izmed vaših napak, se je morate obvezno znebiti. Celo poglavje v tej knjigi je posvečeno prav temu. Bodite iskreni: ali občudujete ljudi, ki se nikakor ne morejo odločiti, vedno zavlačujejo in imajo cel kup stvari, ki bi jih sicer morali narediti že prejšnji teden, a jih niso? Seveda ne.

5. SPOŠTUJTE SVOJE OBVEZE

Se vam zdi to samo po sebi umevno? Presenečeni bi bili, če bi vedeli koliko ljudi ne spoštuje svojih obvez. Vprašali me boste: »Govorimo o manjših ali velikih obvezah?«

In prav to je smisel vsega – tu delate napako. Ni majhnih obvez!

Obveza je vedno velika, pa naj gre za obljubo, da boste z nekom igrali tenis, ali pa prijatelju v stiski posodili zajeten kup denarja. Enako strogo vas sodijo glede točnosti prihoda na večerjo, kot poravnavanja vaših dolgov. Karizmatični ljudje so tisti, na katere se lahko zanesete. So kot skale – trdno stoječe točke v nestanovitnem in spreminjajočem se vesolju.

6. POČUTITE SE DOBRO V SVOJI KOŽI

Bodite pozorni! Počutiti se dobro v svoji koži, nikakor ne pomeni izgledati kot Robert Redford ali Marilyn Monroe. Fizična lepota nima nič skupnega s človekovo privlačnostjo. In tega nikar ne pozabite!

Predsednik Roosevelt je bil invalid, Cicero, glede na zgodovinske vire, odbojne zunanosti, pa tudi Ivana Orleanska ali Kraljica Elizabeta ne bi zmagali na lepotnem tekmovanju. Mnoge družbeno najbolj vplivne osebnosti, niso fizično privlačne.

Da bi se dobro počutili, morate sprejeti, tako svoje fizične prednosti, kot nepopravljive pomanjkljivosti in jih, kar se da najbolje, izkoristiti. To boste lažje dosegli s pomočjo nekaterih tehnik, ki lahko pripomorejo, da se izboljša vaša pojavnost pri drugih. Nekaj nasvetov o tem boste našli v 5. in 6. poglavju.

KAKO SE LAHKO BOLJE SPOZNATE

Spoznavanje sebe zahteva eno osnovno lastnost – iskrenost do samega sebe. Najprej boste sami svoj spovednik in boste na list papirja napisali seznam vaših pozitivnih in negativnih lastnosti. Potem boste rešili kratek test, da ugotovite, kakšen je pravzaprav vaš odnos do drugih. Karizmatični ljudje niso niti introvertirani (zaprti vase), ne ekstrovertirani (niso zaprti vase, obračajo se navzven). Našli so način, kako uravnotežiti ti dve skrajnosti pri odnosih z drugimi ljudmi.

Nasvet: če resnično mislite, da ne morete biti iskreni do sebe, če ste prepričani, da boste izpustili določene lastnosti vaše osebnosti, s katerimi se ne želite soočati, pa čeprav niso ravno negativne, potem predlagamo, da vaš rokopis pregleda grafolog.

Poročilo grafologa bo predočilo vaše dobre in slabe lastnosti, črno na belem. Lahko da boste neprijetno presenečeni, a vedite, da smo ljudje sposobni spremeniti se.

Če niste prepričani vase in v svojo presojo in se ne želite posvetovati z grafologom, potem prosite za pomoč nekoga, ki vam je blizu in ki ga imate radi, a ima vseeno jasno predstavo o vas.

Ne prosite svojega fanta ali dekle, ki ga poznate šele pol leta, naj vam našteje vse vaše napake. Prav tako ne prosite svojih staršev. Zelo redko lahko mati ali oče o svojih otrocih govori objektivno. Obrnite se na prijatelja iz otroštva, kakega družinskega prijatelja, brata, sestro, na dolgoletnega sodelavca, učitelja, s katerim ste se dobro razumeli ali pa terapevta, na katerega ste se obrnili v določeni točki vašega življenja.

VAŠE DOBRE IN SLABE LASTNOSTI

1. Začnite z naštevanjem svojih pozitivnih lastnosti.

Katerih deset ali več lastnosti menite, da posedujete? Vzemite si čas in razmislite, nato pa na list papirja napišite vsaj deset odgovorov.

2. Zdaj pa sestavite seznam lastnost, za katere menite, da so vaše hibe. Ne pozabite – BODITE ISKRENI!

Opomba: nekatere značilnosti se lahko pojavijo na obeh seznamih, saj ima včasih določena lastnost, pretirana v eno ali drugo skrajnost, pozitiven in negativen učinek.

Poglejmo si primer: Navajeni ste pomagati ljudem. Zaradi tega ste uslužna oseba in to je zavidljiva lastnost. Kaj pa, če ste tako zelo uslužni, da ne morete reči ne? Potem dovolite, da ljudje hodijo po vas, kot pravi reklo. In to je slabost, ki vam lahko uniči življenje.

Še en primer: ste iskreni in direktni do ljudi. Vse to je lepo in prav. Kaj pa če je vaša odkritosrčnost posledica vaše brezčutnosti – mogoče se ne menite za občutke drugih ljudi in pozabljate na star pregovor: »Nekatere resnice so boljše neizrečene.«

Karizmatični ljudje niso hinavci, daleč od tega! A nagonsko vedo kdaj je bolje ostati tiho, da človeka po nepotrebnem ne prizadenejo.

Predvsem pa, naj vas ne potre vaš seznam negativnih lastnosti – vsi jih imamo!

SPREMENITE VAŠO ŠIBKOST V VAŠO MOČ

Zapomnite si, da nič ni popolno in če bi kje obstajala popolnost, bi bila neznansko dolgočasna. Prav tako se morate zavedati, da lahko svoje slabosti spremenite v svojo moč.

Karizmatični ljudje so človeška bitja, tako kot vi; še daleč od popolnosti. Pogosto njihova karizma temelji prav na lastnosti, za katero mi menimo, da je slaba – prekomerna ambicioznost (Napoleon), predrzen pogum (Aleksander Veliki), trmoglavost (Ivana Orleanska),...

Vaša lastnost, ki jo smatrate za slabo, je lahko pri nekom drugem prevladujoča in razlog vašega občudovanja.

TEST: VI IN DRUGI

Rešite sledeči test in ugotovite, kako se boste lotili spreminjanja vašega odnosa do drugih.

1. V skupini
 - a) pogosto vodite pogovor
 - b) raje poslušate druge

2. Katero razvedrilo vam je ljubše?
 - a) ples
 - b) branje

3. Večer raje preživite v družbi
 - a) ene osebe
 - b) več prijateljev

4. Kam bi šli raje na počitnice
 - a) Acapulco
 - b) v puščavo

5. Če nekdo reče nekaj, kar vas prizadene, se vi
 - a) zaprete vase kot školjka
 - b) takoj pokažete svojo prizadetost, bolečino ali jezo

6. Kadar se morate odločiti

- a) zaupate svoji intuiciji in se takoj odločite
- b) odlašate z odločitvijo

7. Vaš odnos do denarja je

- a) nikoli ne veste koliko ga imate v žepu
- b) vedno preverite račune, če ni slučajno prišlo do kake napake

8. Imate občutek, da ljudje povabijo, ker

- a) so vljudni
- b) želijo narediti zabavo bolj zanimivo

9. Kadar se vam pripeti kaj lepega, o tem

- a) vsem takoj pripovedujete
- b) ne govorite, saj menite, da se to drugih ne tiče oz. jih ne zanima

10. Za srečo potrebujete

- a) veliko ljudi okoli sebe
- b) svoje knjige in CD plošče

REZULTATI:

VPRAŠANJE	ODGOVOR		TOČKE
	A	B	
1	3	1	
2	3	1	
3	1	3	
4	3	1	
5	1	3	
6	3	1	
7	3	1	
8	1	3	
9	3	3	
10	3	1	

ČE STE DOSEGLI MED 10 IN 15 TOČK - STE INTROVERTIRANI.

Redko kdaj vam je v skupini udobno in neradi spoznavate nove ljudi. Družabni dogodki se vam zdijo plitki in popolna izguba časa. Verjetno ste zelo sramežljivi in ljubše so vam miselne ali fizične aktivnosti, ki ne zahtevajo kontakta z drugimi ljudmi. Jasno je, da na ljudi ne boste mogli vplivati, če boste bežali stran od njih.

MED 16 IN 20 TOČK – IMATE URAVNOTEŽENO OSEBNOST.

Ste na dobri poti do svoje privlačne osebnosti. Uživate v družbi drugih ljudi, a vas to ne ovira pri preživljanju svojih tihih in mirnih trenutkov. Imajo vas radi tako tisti, ki so introvertirani, kot tisti ekstrovertirani. Vaš odnos z okolico je sproščen in obojestransko bogat.

MED 21 IN 30 TOČK – STE EKSTROVERTIRANI.

Ste polni energije in zelo ambiciozni. Ves čas potrebujete ljudi okoli sebe. Povsem verjetno je, da se zdite drugim utrujajoči, zatirajoči, celo agresivni. Ne preživite zadosti časa sami s seboj in vaša potreba po nenehni družbi izhaja iz dejstva, da ste nesigurni in vam primanjkuje samozavesti. Zato bo za vas, kot tudi za tiste, ki so introvertirani, zelo pomembna metoda, ki vas nauči, kako premagati svojo bojazljivost i doseči določeno mero samozavesti.

VI STE EDINSTVENI!

Zdaj, ko ste spoznali, da boste morali verjetno spremeniti določene vidike vaše osebnosti, da bi le-ta postala bolj privlačna, je za vas pomembno, da se znate sprejeti takšne, kot ste.

STE POSEBNI

Ste popolnoma unikatna zbirka dobrih in slabih lastnosti, podedovanih in pridobljenih značilnosti. Nihče drug na tem svetu ni tak kot vi, čeprav imate mogoče brata ali sestro dvojčka, mogoče celo dvojnika, ki vam je zelo podoben. Ne pozabite na to dejstvo, ko se boste lotili metode, kako postati bolj notranje privlačna osebnost.

POVZETEK

Zdaj se zavedate značilnosti, ki se jih morate priučiti, da bi razvili osebno privlačnost. Preučili ste poglobljene lastnosti, ki sestavljajo vašo osebnost – zdaj se poznate bolje.

Posedujete osnovne elemente za gradnjo vaše nove osebnosti; takšne, ki vam bo odprla vrata v nov svet.

KAKO SE VIDITE?

Zdaj veste, kaj morate storiti, da bi pritegnili druge ljudi. Uspelo vam je tudi opredeliti, bolj ali manj natančno, glavne značilnosti vaše osebnosti.

Če želite biti zanimivi drugim, morate biti najprej zanimivi sami sebi. Tukaj nastopi »samo podoba«. Pomembnost človekove samo podobe je eno izmed največjih odkritij moderne psihologije.

Karizmatične osebe projicirajo podobo, ki ustreza realnosti. Njihova privlačnost je v veliki meri odraz te harmonije, ki je postala del njihovega bitja. Vidijo se takšne, kot v resnici so in so se naučili delati s svojo podobo. Oddajajo avro uravnoveženosti in psihične usklajenosti, kar jih naredi privlačne za druge. Zakaj se ne bi naučili popraviti podobo, ki jo imate o sebi? Ne skrbite, to je mnogo lažje, kot mogoče izgleda na prvi pogled. Samo slediti morate par logičnim korakom.

KAJ JE SAMO PODOBA?

Če se zavedate, ali ne, nosite s seboj miselno podobo o tem, kar verjamete, da ste. Ključna beseda je »verjamete«!

OD KJE TA PODOBA?

Samo podoba je kot sestavljanke – posamezni koščki se združijo, da bi oblikovali celoto. Tako kot imajo sestavljanke dve ali tri glavne vrste koščkov, ki so si enaki v barvi in obliki, tako je predstava, ki jo imamo o samih sebi, sestavljena iz mnogoterih koščkov, ki sovpadajo in ki jih lahko na splošno razdelimo v tri skupine:

- TELESNA PODOBA

To je torej podoba, ki jo imamo o svojem telesu in ki temelji na signalih, ki nam jih pošilja le-to. In, ker je naše telo edina otipljiva, dejanska in vidna stvarnost, ki jo posedujemo in na njej temeljimo svojo presojo, je tako primarni vpliv na našo samo podobo.

- IZOBRAZBA

Kot verjetno veste smo, do velike mere, rezultat lastne vzgoje. Otroci, ki jih starši in učitelji v šoli kar naprej zatirajo in ustrahujejo, se bodo zelo verjetno podcenjevali celo življenje, ne glede na osebni uspeh, ki ga lahko dosežejo kasneje v življenju.

- MEDOSEBNA RAZMERJA

Veliko časa v življenju namenimo primerjavi nas samih z drugimi, še posebno v prvih tridesetih letih. Torej, en dober nasvet, če želite biti uspešni in pritegniti ljubezen in prijateljstvo drugih – ne obkrožite se z ljudmi, ki so neprestano potrti, obupani, črnogledi, preveč odvisni ali se kar naprej pritožujejo. Stremite k prijateljstvu s pozitivnimi, optimističnimi, srečnimi in neodvisnimi ljudmi.

TEST: KAKŠNO PEDSTAVO IMATE O SEBI?

Nastopil je trenutek resnice. Ni potrebno beliti si glave, da bi ugotovili, kaj mislite o sebi. Rešite sledeči test, iskreno, seveda.

1. Kadar kdo kritizira vaše vedenje, se vi
 - a) počutite krive
 - b) spoštujete mnenje drugih, kar pa še ne pomeni, da boste vedenje tudi spremenili
 - c) na vsak način se poskušate prilagoditi in spremeniti
2. V odnosu do ljudi okrog sebe se počutite
 - a) manjvredne
 - b) enakopravne
 - c) večvredne
3. Če vas kdo pohvali (vam pokloni kompliment), vi
 - a) hvaležno sprejmete in se osebi zahvalite
 - b) se ga ne počutite vredne
 - c) čutite obvezo, da kompliment tudi vrnete
4. Kadar vas kam povabijo
 - a) se vam to ne zdi nič neobičajnega, saj se zavedate, da ste dobra družba
 - b) menite, da so vas povabili samo zato, ker je nekdo drug odpovedal
 - c) menite, da vas drugi potrebujejo, če se želijo resnično zabavati
5. Preteklost vas
 - a) popolnoma miselno prevzema
 - b) o njej razmišljate poredko
 - c) o njej sploh ne razmišljate

6. Kadar vas nekdo hoče obvladovati, se vi
- a) uklonite
 - b) upirate
 - c) to se ne more zgoditi, saj ste vi tisti, ki ponavadi obvladuje druge
7. V skupinski razpravi, vi ponavadi
- a) vodite debato in ne izbirate sredstev, ko želite druge prepričati v svoje mnenje
 - b) sprejmete večinsko mnenje
 - c) izrazite svoje mnenje, a vas to ne ovira pri upoštevanju mnenja drugih sogovornikov
8. Kadar nekdo izrazi željo, da bi vas rad bolje spoznal, se vi
- a) odzovete naravno
 - b) skušate prikazati svojo boljšo plat, da bi očarali človeka
 - c) pobegnete
9. Kadar v službi napredujete, si pravite
- a) da je bilo vse skupaj le srečno naključje
 - b) da je vaš šef precenil vaše sposobnosti
 - c) menite, da ste si napredovanje zaslužili
10. Povabljeni ste na piknik k prijatelju, vi pa
- a) kar naprej iščete načine, kako bi pomagali gostitelju in s tem upravičili vaše povabilo
 - b) odločite se, da niste tam zato, da bi stregli drugim
 - c) ne da bi vas za to prosili, prinesete s seboj veliko skledo solate in sladico
11. Neuspeh je za vas
- a) dokončen dokaz vaše nesposobnosti
 - b) razlog za razčlenbo vašega vedenja, da ne bi še enkrat storili iste napake
 - c) za svoj neuspeh krivite druge
12. Verjamete, da
- a) niste rojeni za uspeh
 - b) si v življenju zaslužite le najboljše
 - c) ste popolnoma zadovoljni s svojo trenutno situacijo
13. Vaša zunanost se vam zdi
- a) izjemna
 - b) simpatična do neke mere
 - c) sprejemljiva

14. Podobo, ki menite, da jo projicirate bi

- a) popolnoma spremenili
- b) delno spremenili
- c) je sploh ne bi spreminjali

15. Ali zaupate, da boste dosegli svoje cilje

- a) popolnoma
- b) sploh ne
- c) to je odvisno od drugih

REZULTATI:

VPRAŠANJE	ODGOVOR A	ODGOVOR B	ODGOVOR C	TOČKE
1	0	5	2	
2	0	5	2	
3	5	2	0	
4	5	0	2	
5	0	5	2	
6	0	5	2	
7	2	0	5	
8	5	2	0	
9	2	0	5	
10	0	5	2	
11	0	5	2	
12	0	2	5	
13	2	0	5	
14	0	2	5	
15	5	0	2	

ČE STE DOSEGLI MANJ KOT 20 TOČK:

Vaša samo podoba je vredna obžalovanja. Vaš splošen vedenjski vzorec je biti podložen in ustrežljiv. Kar naprej potrebujete potrditve in sprejemanje s strani drugih. Ne marate govoriti o sebi in se ne upate prepustiti. Ne potrudite se, da bi razvili intimnejša razmerja. Kar naprej vas skrbi in hitro se vas loti potrtoost. Ne tvegajte veliko. Verjetno ste introvertirani in težko komunicirate z drugimi. Drugi vas vidijo kot samotarja, celo izobčenca in, ker dajete vtis, da ne skrbite za svojo podobo, kot nekoga, ki je sam, ker se je tako odločil, čeprav se v resnici bojite zavrnitve, ki vas je obsodila na samoto.

ČE STE DOSEGLI MED 20 IN 50 TOČK:

Vaša samo podoba ni popolnoma v skladu s tem, kakršni bi radi bili. Ker se tako zelo trudite projicirati popolno predstavo o sebi, pretiravate do skrajnosti samo, da bi skrili svojo ne sigurnost. Druge želite prepričati, da ste izjemno bitje. In na koncu še sami verjamete v to. Prepričani ste, da imate vedno prav in ste

nesposobni upoštevati mnenja drugih ljudi. Kritike ne prenesete dobro in močno težite k temu, da si podrežite ljudi okoli sebe, to pa je vedenje, ki ni ravno plodno za dolgotrajna prijateljstva. Vsakdo ima v sebi skrite dobre lastnosti – vi niste torej edini! Če dajete drugim vtis dostopnosti, je to zato, ker želite s tem dokazati vašo prevlado. Torej, namesto da bi imeli privlačno osebnost, odbijate uravnovešene ljudi, katerim se zdite naporni. Po drugi strani pa očitno privlačite ljudi podrejajoče se narave, ki so ponavadi potrti in jim manjka samozavesti.

ČE STE DOSEGLI VEČ KOT 50 TOČK:

Imate dobro samo podobo, ki verjetno res ustreza realnosti. Sprejemate se takšne kot ste in brez dvoma skušate izkoristiti svoje sposobnosti do konca. Ste uravnovešena oseba, ki spoštuje druge ljudi. Ste tudi tolerantni. Lahko sklepate prijateljstva in ljudje se vam ponavadi zaupajo. Verjetno ste ena izmed redkih oseb, ki se počuti dobro v svoji koži. Brez težav dosegate cilje, ki ste si jih zastavili. Vztrajni kot ste, ste odkrili eno izmed skrivnosti, kako biti srečen.

KAKO IZBOLJŠATI SVOJO SAMO PODOBO?

Popolnoma se boste spremenili – miselno, čustveno in fizično!

VAJA: OSVOBODITE SE PRETEKLOSTI

1. Udobno se namestite in pojdite na naslednjo stran in stran 27. Poskrbite, da vas ne bo nič zmotilo.

Vaša negativna samo podoba je rezultat točno določenih vzrokov, ki jih je treba poiskati nekje daleč nazaj v vaši preteklosti. Na naslednjo stran napišite lastnosti, ki vam pri vas niso všeč, kot tudi razloge, ki jih navajate kot vzroke, da ste takšni, kot ste.

(na primer): ne ugaja vam vaša fizična podoba; zaradi prenajedanja ste se zredili, vaša slaba volja je načela vaš zakon, niste zadovoljni s svojo službo, a vseeno nimate poguma, da bi dali odpoved in šli nazaj v šolo.

LASTNOSTI, KI VAM PRI VAS NISO VŠEČ:

Tu napišite seznam...

2. Vzemite si čas; mogoče boste potrebovali par dni, da boste dobro pobrskali po preteklosti in odkrili, kaj vas resnično moti. Kopljite globoko in ne zanemarite niti najmanjših podrobnosti. Samo vi boste prebrali ta seznam, zato naj vas ne bo strah napisati stvari, ki jih ne bi nikoli zaupali nobenemu, niti če bi vas mučili.
3. Ko boste seznam dokončali, ga preberite še enkrat in si recite: »Oprostim si. Čistim svojo preteklost. Vsakdo ima svoje slabosti in jaz ne bom dovolil/-a, da mi moje uničijo občutek lastne vrednosti. Imam novo samo podobo – spoštujem se tak/-a kot sem.«
4. Vzemite vžigalico ali pa vžigalnik in obredno zažgite svoj seznam. Če se ne marate igrati z ognjem, potem seznam raztrgajte na tisoče koščkov. Naj bo to nekakšna simbolična gesta. Preteklosti ste obrnili stran.

GREMO K NASLEDNJI VAJI:

Vsi vemo, da smo ljudje nekakšna zbirka navad. Naše vedenje, čustva in geste so z leti postale stalne in utečene. Naučili smo se, da je ravnati v določenem trenutku na tak in tak način, sprejemljivo in pravilno. Da pa bi spremenili svojo osebnost in izboljšali svojo samo podobo, se morate teh navad znebiti. To naredite tako, da se zavestno odločite. Ta vaja vam bo pomagala spremeniti dosedanji način razmišljanja in vedenja.

VAJA: PONOVO PROGRAMIRANJE

1. Večina ljudi vsako jutro, ko se zbudi, ponavlja iste vaje: vstanejo iz postelje, gredo v kopalnico, se umijejo, oblečejo, pozajtrkujejo. Poskušajte naslednja dva tedna zamenjati vrstni red dveh izmed naštetih opravil. Na primer: če ponavadi zajtrkujete šele po tem, ko ste se umili, zdaj naredite obratno. Če se ponavadi najprej oblečete in šele potem kaj pojedete, opravili zamenjajte. In tako naj bo dva tedna.
2. To še ni vse. Ko tako opravljate stvari v obratnem vrstnem redu, si recite: »Poglej, dan sem začel drugače.« In potem se zavestno odločite, da boste čez dan na stvari reagirali drugače, kot bi se sicer. Recite si na primer:

»Danes bom ostal miren, ne glede na to, kaj se zgodi.«, ali pa »Danes ne bom nikogar kritiziral.«, mogoče »Danes bom izbrisal vse negativne misli iz svoje glave.«, ali pa »Danes bom kar se da srečen.«

3. Vsak večer razmišljajte o dnevu, ki je minil in opazujte svoje vedenje. Ste izpolnili cilj, ki ste si ga zadali zjutraj? Če da, potem kar tako naprej. Če ne, poskusite znova. Po dveh tednih se boste počutili, kot bi vam nekdo podaril nov zakup življenja.

Se vam zdi vaja prelahka? No, kot boste sami videli, se ni tako enostavno cel dan držati tega, kar ste si zadali zjutraj. Poskusite sami.

OPOZORILO: spreminjanje svoje samo podobe, ne pomeni razviti napihnjen ego. Ravno nasprotno; to, k čemur težite je, spremeniti svojo miselno podobo, vaše vrednotenje samega sebe, z drugimi besedami, predstavo o svojem egu. Ne pozabite, da je vaš ego, in je tudi vedno bil to, kar je bil čisto na začetku. Kar morate spremeniti, če želite uspeti v življenju in si pridobiti podporo drugih je, zmotno in podcenjeno predstavo, ki jo imate o samih sebi. To morate popolnoma razumeti, če želite nadaljevati s to metodo. Če se vam porajajo dvomi, potem vedno znova prebirajte tole in prejšnjo lekcijo, vse dokler ne bo v vaši glavi postala kristalno jasna.

POVZETEK

Ta lekcija je še posebej pomembna, saj se ukvarja z našo miselno podobo – s tem, kar mislimo, da smo – z našo samo podobo.

Predstava, ki jo imate o sebi, vpliva na vaše vedenje. Če se vidite kot grde, boste grdi. Če se imate za zabavne, boste tudi v resnici zabavni. In če imate samo podobo manjvredne osebe, potem vas bodo tudi drugi obravnavali kot manjvredne.

Če želite pridobiti prijateljstvo in podporo drugih ljudi, če želite, da ste drugim zanimivi in vas imajo za uravnovešene ljudi, potem projicirajte podobo zanimive in uravnovešene osebe. Kako lahko pričakujete, da boste všeč drugim, če si še sami niste všeč.

S tem, ko ste rešili preprost test, ste lahko ugotovili, kako se dejansko vidite. Potem ste spoznali dve vaji, namenjeni ponovnemu oblikovanju vaše samo podobe, odpravljanju tega, kar vam pri vas ni všeč in nadomestitvi le-tega s pozitivnimi odločitvami za prihodnost.

Če boste redno trenirali, potem bosta dva tedna zagotovo dovolj, da dvignete tančico, ki zakriva »pravega« vas.

KAKŠNO OSEBNOST IMATE	2
ŠEST ZNAČILNOSTI VODITELJEV	2
1. PREPROSTOST	2
2. SPOSOBNOST PRISLUHNITI DRUGIM	2
3. SAMOZAVEST IN UVELJAVITEV	3
4. SPOSOBNOST ODLOČANJA.....	3
5. SPOŠTUJTE SVOJE OBVEZE	3
6. POČUTITE SE DOBRO V SVOJI KOŽI	3
KAKO SE LAHKO BOLJE SPOZNATE	4
VAŠE DOBRE IN SLABE LASTNOSTI	4
SPREMENITE VAŠO ŠIBKOST V VAŠO MOČ.....	5
TEST: VI IN DRUGI	5
VI STE EDINSTVENI!	7
STE POSEBNI.....	7
POVZETEK	7
KAKO SE VIDITE?.....	8
KAJ JE SAMO PODOBA?	8
OD KJE TA PODOBA?.....	8
• TELESNA PODOBA.....	8
• IZOBRAZBA	8
• MEDOSEBNA RAZMERJA	9
TEST: KAKŠNO PEDSTAVO IMATE O SEBI?	9
KAKO IZBOLJŠATI SVOJO SAMO PODOBO?	12
VAJA: OSVOBODITE SE PRETEKLOSTI	12
LASTNOSTI, KI VAM PRI VAS NISO VŠEČ:.....	13
GREMO K NASLEDNJI VAJI:	13
VAJA: PONOVRNO PROGRAMIRANJE	13
POVZETEK	14