



Způsoby zvýšení sebevědomí

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Online testy na

www.psyhotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psyhotesty.psyx.cz

Jestliže lidské "já", ego, je centrem osobnosti, pak hodnocení tohoto "já" a víra v ně jsou také centrální charakteristiky. Sebevědomí je hluboce zakořeněný postoj, prorůstající do nejspíše všech oblastí fungování. A jako takový se obtížně mění.

Je nutné si uvědomit, že na zvýšení sebevědomí nejsou léky ani kouzla. Jedinou nadějnou možností je jen a jen práce na sobě. To má jednu podstatnou výhodu a jednu podstatnou nevýhodu: Tou výhodou je, že zvýšení sebevědomí je přístupné každému. Nezáleží, kolik máte peněz, kde bydlíte, jaká je vaše profese, zda máte rodinu... tohle všechno je úplně irelevantní neboli jedno. Nevýhodou je pro mnohé lidi fakt, že musí sami něco dělat - přemýšlet, zkoušet nové situace, nedat se odradit, vytrvat.

Občas se někdo snaží spolehnout na antidepresiva nebo anxiolytika - tedy na léky proti depresi a úzkosti. Anxiolytika smeteme jednoduše - jsou výborná na jednorázovou pomoc proti úzkosti a tím jejich možnosti končí. Nikdy vás nenaučí, jak se mít rádi ani jak se cítit dobře ve srovnání s ostatními. Antidepresiva slouží zejména k léčbě deprese a úzkostných poruch; deprese s sebou nosí snížené sebehodnocení, takže tady pomoci mohou - ovšem jen těm, kteří si nevěří kvůli tomu, že trpí depresí.

A k těm kouzlům - to je obrovská skupina postupů, které mají obvykle za velké peníze a bez osobního přičinění jednoduše vyřešit nějaký velký problém. Už jen z toho popisu je zřejmé, že se to v naprosté většině případů nezdaří. Takže až se bude někdo snažit napravit vaše chatrné sebevědomí tím, že vám bude odrušovat negativní zóny, odstraňovat bloky, měnit vás poslechem jakési nahrávky či vám přeprogramovávat emoce - to vše pokud možno za hodinu a velké peníze, zpozorněte. Ti, kdo tyto služby poskytují, jsou snad v určitém procentu lidé, kteří tomu sami věří; mnohem větší část z nich ale budou obyčejní podvodníci využívající lenosti svých klientů.

Naopak k osvědčeným alternativním přístupům patří např. jóga nebo meditace - ale i tady je to o práci na sobě a vůbec nelze říct, že by to byly postupy bezpracné. Asi nejvíc k tématu "jak si zvýšit sebevědomí" řekla a říká psychologie.

Máte několik možností:

- Najít si ve svém okolí psychologa, který o tomto tématu něco ví a dovedl by vás nastartovat a nasměrovat. Jen ale dobře vybírejte - ne každý "poradce" je psycholog, ne každý "psychologický poradce" je dobrý psycholog a ne každý dobrý psycholog si s vámi osobnostně sedne. To, jestli o vás má poradce zájem a jestli je schopen vám říct, jaký postup by volil, poznáte hned na prvním sezení - podle toho si buď dohodnete další, nebo se porozhlédnete po někom jiném. Psycholog vás přijde na nějaké peníze (obvyklá slušná hodinová sazba bývá kolem 500 Kč), ale když je dobrý, ušetří vám čas, který byste jinak strávili ve slepých

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

uličkách, a pomůže vám překonat tendence k rezignaci.

- Koupit si knížku, či lépe knížky, začít se do nich, popřemýšlet si a zkusit navrhované postupy. To je dobrá a levná možnost, vyžadující však vůli o něco pevnější než pudink.

- Zapsat se do **skupinového kurzu**. Dobře vedená skupina je mimořádně efektivní. Komunikační dovednosti se tam naučíte desetkrát rychleji, než když to budete zkusit sami. Vyjde to levněji než individuální konzultace s psychologem, ale budete muset pátrat - v ČR nemá skupinová terapie moc velkou oblibu (ke škodě všech), takže najít nějakou tu skupinu není vždy jednoduché.

- Projít si **online kurzy**, z nichž asi nejlepší jsou kurzy Žlutá sova (www.zlutasova.cz). Za víceméně symbolický poplatek (ani ne stokorunu) můžete navštěvovat internetový kurz, který vás postupně provádí prací na sobě. Do programu si můžete zaznamenávat své myšlenky, vyplňujete testy a můžete sledovat, jaké pokroky děláte. Tyto kurzy můžete výhodně kombinovat se všemi uvedenými postupy. Jejich nevýhodou je, že nejste v kontaktu s živým člověkem; naopak výhodou je, že vás vedou a představí vám široké množství postupů k vyzkoušení.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



www.psychonet.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza