



Nízké sebevědomí

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Lidí, kteří si nevěří, je mnohem víc než těch, kteří mají sebevědomí v pořádku. Nízké sebevědomí znamená **podceňování svých schopností a svého vlivu na okolní dění, shazování případných svých úspěchů, zdůrazňování toho, co se nepovedlo, co člověk neumí a co nejde**. Člověk s nízkou sebedůvěrou se porovnává s druhými lidmi a považuje se za slabšího, méně schopného, méně úspěšného, méně lásky-hodného a vůbec horšího. A nemá se za to rád.

Tyto postoje fungují v hlavě jako programy - podle nich pak člověk jedná. Když si nevěří, mnoha situacím se raději preventivně vyhne, do jiných jde s pocitem, že je nevládné - a skutečně je pak nevládné (a když ano, považuje to za náhodu), bojí se oslovit zajímavé lidi a spoustu času věnuje zcela zbytečně sobě - člověk s nízkým sebevědomím se v sobě nimrá, dokola a bez výsledku probírá tytéž pochybnosti a mnoho situací vztahuje k sobě. Za kritikou vidí osobní útok, je snadno zranitelný, když je odmítnut, považuje to za důkaz, že jeho mizerný názor na vlastní já je správný.

Známe dva druhy lidí s nízkým sebevědomím:

1. **"Slaboši"**: Těch je naprostá většina. Takového člověka bez zdravé sebedůvěry poznáme poměrně snadno - rozházejí ho i běžné situace, špatně se soustředí a někdy dlouho usíná kvůli starostem, neumí si dupnout, říct "ne", ani prosadit svůj názor, podřizuje se, nevěří si. Slabý člověk má dobrou šanci na sebevědomí zapracovat.

2. **"Siláci"**: Silák vypadá na první pohled jako superman v oblasti sebevědomí - dovede druhé lidi seřvat, neváhá si stěžovat, vystupuje hlasitě a suverénně; může se ovšem chovat i násilně, bývá narcistický, druhé lidi ponižuje, ironizuje, ale ze sebe si legraci dělat nenechá. Tohle poslední je spolehlivým znakem, jak "siláka" poznat. Navenek má tedy tenounkou, velmi tvrdou skořáčku, ale uvnitř je jak sulc - měkký, rozklepaný, šířaný obavami, nejistý, se strachem, že na to, jaký je, se přijde; mívá obavy z nadřízených, ze složitých situací. Svým jakoby suverénním chováním si udržuje druhé lidi dál od těla, protože se jich ve

Online testy na

www.psychotesty.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



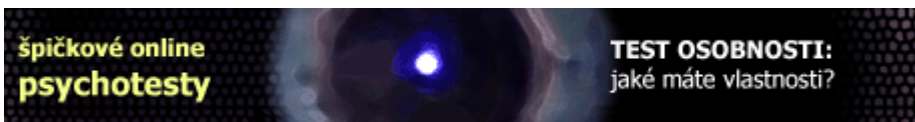
Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

skutečnosti bojí. Silák nemá vyhlídky na změnu sebedůvěry tak dobré, jako jeho kolega z první skupiny, protože si na rozdíl od něho nepřipouští, že je s ním něco v nepořádku.

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



www.psychotesty.psyx.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

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

Stáhněte si relaxaci v mp3

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

www.relaxace.psychoweb.cz

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz