



IWONA GROCHOWSKA
Life & Business Energy Coach

NAJCZĘSTSZE OZNAKI NISKIEGO POCZUCIA **WŁASNEJ WARTOŚCI**



NAJCZĘSTSZE OZNAKI NISKIEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Niskie lub brak poczucia własnej Wartości objawia się u każdego w nieco inny sposób. Jednak, im więcej opisanych oznak rozpoznajesz w Sobie, tym niższe jest Twoje poczucie Wartości i tym większy ma to wpływ na jakość Twojego życia. Zaznacz czerwonym długopisem wszystkie opisy, które w Sobie rozpoznajesz ma bardzo wysokim lub wysokim poziomie.

Oznaki niskiego poczucia Wartości można podzielić na 4 grupy:

1. JESTEM NIEWYSTARCZAJĄCA

2. NIE WIERZĘ W SIEBIE

3. POTRZEBUJĘ AKCEPTACJI ZE STRONY INNYCH

4. PORÓWNUJĘ SIEBIE DO INNYCH

JESTEM NIEWYSTARCZAJĄCA

1

Zakładasz (niesłusznie), że Twoja wartość zależy od Twojego wyglądu, wagi, osiągnięć, sukcesu, IQ, kwalifikacji, stanu konta bankowego i statusu w społeczeństwie.

Ogólnie, wg Swoich wewnętrznych przekonań nie spełniasz oczekiwań otoczenia, rodziny, rodziców, męża, partnera, szefa, kolegów.

MOŻLIWE OZNAKI „JESTEM NIEWYSTARCZAJĄCA”

- Masz problem z kochaniem Siebie i akceptowaniem Siebie taką jaką jestem
- Regularnie krytykuję i oceniam Siebie, nieustannie jestem z Siebie niezadowolona.
- Oczekuję od Siebie perfekcji.
- Chciałabym wyglądać lub być jak ktoś inny.
- Często czuję się pomijana i ignorowana w rozmowach.
- Próbuję zwrócić na Siebie uwagę innych.
- Łatwo peszę się w rozmowach, ponieważ nie czuję się wystarczająco ważna lub inteligentna, aby wnieść coś pożytecznego.
- Czuję się zawstydzona.
- Czuję się niekomfortowo, gdy inni zwracają na mnie zbyt dużą uwagę.
- Nie umiem reagować na pochwały.
- Mam skłonności do rozstroju żołądka i jelit, zwłaszcza gdy czuję się niespokojna.
- Zmagam się z problemami finansowymi, ponieważ w głębi duszy czuję, że nie zasługuję na obfite, wolne od zmartwień życie.
- Czuję się niezręcznie prosząc o to, na co zasługuję lub pobierając odpowiednią opłatę za swoje usługi, w wyniku czego np. zgadzam się na niskie wynagrodzenie.
- Sabotuję się wewnętrznie ponieważ podświadomie wierzę, że nie zasługuję na szczęście.
- Myślę, że szczęście, bogactwo lub miłość nie są dla mnie, są dla innych
- Kupuję rzeczy, których nie potrzebuję, w efekcie mój dom wypełniony jest rzeczami, których w ogóle nie używam (ubrania, książki, ozdoby, meble...)
- Potrafię demonstrować swoją wyższość, uważam, że to Ja mam rację.
- Nie szanuję innych ludzi.
- Zdarza się, że jestem agresywna lub obraźliwa wobec innych ludzi.

To konsekwencja poczucia, że jestem niewystarczająca. W związku z tym nie mogę sobie ufać i nie wierzę w swoje możliwości.

MOŻLIWE OZNAKI „NIE WIERZĘ W SIEBIE”

- Cenię poglądy i opinie innych ludzi bardziej niż swoje własne
- Mam trudności z podejmowaniem decyzji i pytam wszystkich, których znam, co zrobiliby w takiej sytuacji, zamiast służyć swojej intuicji.
- Oczekuję, że inni powiedzą mi co mam robić.
- Mój punkt widzenia jest uzasadniony tylko wtedy, gdy inni ludzie się ze mną zgadzają.
- Nie mam swojego zdania.
- Nie potrafię wyrażać / bronić swojego zdania.
- Zawsze martwię się o potencjalne konsekwencje wyborów i decyzji.
- Często czuję się (lub jestem) ofiarą lub jestem zastraszona.
- Mam tendencję do odkładania na później, ponieważ w głębi duszy czuję, że i tak się nie uda.
- Nie odważyłabym się sięgnąć do gwiazd. Należą one do bardziej wyjątkowych ludzi.
- Zwątpienie w Siebie paraliżuje mnie.
- Wszystko czego się dotykam jest skazane na porażkę.
- Sukces i osiągnięcia to domena innych ludzi, nie moja. Ja siedzę w swoim kąciku, w pracy, która nie sprawia mi przyjemności.
- Zawsze spodziewam się najgorszego, aby nie być rozczarowaną, gdy mi się nie uda.
- Ogólnie jestem niespokojna.
- Boję się zmian. Nawet jak nie jest fajnie to chociaż to znam.
- Zamartwiam się przyszłością, co się stanie.
- Unikam sytuacji, które wyprowadzają mnie poza moją strefę komfortu.
- Porzucam swoje marzenia z obawy, że nie mam tego, czego potrzeba, aby je zrealizować (finanse, umiejętności, znajomości, wygląd)
- Czuję się niepewnie i brakuje mi pewności siebie w pracy i w kontaktach społecznych.

Jeśli Twoja samoocena jest niska, jeśli czujesz się bezwartościowa, będziesz dążyła do „stworzenia” lub zwiększenia swojej wartości poprzez zdobycie aprobaty innych ludzi.

Jesteś zadowolona z siebie, jeśli Twój szef, Twoja rodzina lub przypadkowa osoba na ulicy uważają, że jesteś mądra, pracowita, atrakcyjna.

Kiedy ktoś nie docenia Twoich wysiłków, będziesz robiła wszystko, żeby tej osobie zaimponować.

MOŻLIWE OZNAKI „POTRZEBY AKCEPTACJI ZE STRONY INNYCH”

- Nieustannie martwię się, co inni ludzie pomyślą czy powiedzą na mój temat.
- Kiedy czuję się krytykowana bronię się lub denerwuję.
- Nie proszę o pomoc ponieważ wtedy inni ocenią, że nie potrafię czegoś zrobić.
- Uważam, że prośenie o pomoc jest oznaką słabości w oczach innych ludzi.
- W kółko analizuję rzeczy, które powiedziałam lub zrobiłam podczas interakcji z innymi ludźmi.
- Zawsze stawiam innych przed sobą, ponieważ chcę zadowolić innych ludzi.
- Czuję, że ludzie mnie wykorzystują i nie doceniają tego, co dla nich robię.
- Moje związki często wydają się jednostronne.
- Usprawiedliwiam się, nieustannie przepraszam.
- Często czuję się niekochana. Nikt się o mnie nie troszczy.
- Buduję fałszywy obraz siebie, szczęśliwej, radosnej osoby.
- Rozczarowanie innych ludzi moją osobą paraliżuje mnie.
- Myślę, że powinnam bardziej się starać i osiągać ciągle więcej.
- Czuję się winna, kiedy poświęcam czas dla siebie.
- Czuję się niepewnie w kwestii mojego wyglądu, wagi lub osobowości.
- Byłam już na każdej diecie, jaką kiedykolwiek wymyślono. Bez skutku.
- Poświęcam dużo czasu, pieniędzy i wysiłku na poprawę mojego wyglądu.
- Mam problemy z wyrażaniem uczuć wobec innych, ponieważ boję się odrzucenia.
- Kiedy ktoś mnie krytykuje, odrzuca wpadam w złość, reaguję agresywnie.

Chwilowe poczucie wartości pojawia się kiedy czujesz się lepsza od innych. Dodajesz sobie wartości kosztem innych. Często przypadek hejterów na social media, którzy krytykują wszystko i wszystkich. Lub w ogóle porównujesz się do innych, jako lepszą lub gorszą.

MOŻLIWE OZNAKI „PORÓWNYWANIA SIEBIE DO INNYCH”

- Postrzegam Siebie jako mniej / bardziej znaczącą w porównaniu do innych ludzi.
- Czuję się niepewnie i niespokojnie, kiedy spotykam nowych ludzi.
- Jestem nieśmiała i czuję się nieswojo w towarzystwie obcych ludzi.
- Zwracam na Siebie uwagę w towarzystwie, głośno mówię, zachowuję się nachalnie.
- Czuję się onieśmielona osiągnięciami innych ludzi.
- Uważam bogatych, sławnych i wpływowych ludzi za lepszych ode mnie.
- Uwielbiam plotki.
- Słuchanie o zmaganiach, nieszczęściach i wypadkach innych ludzi sprawia, że czuję się lepiej we własnej skórze.
- Masz obsesję na punkcie znalezienia celu i kierunku, aby Mwoje życie miało znaczenie.
- Czuję się daleko w tyle w porównaniu z tym, co inni ludzie już osiągnęli w mwoim wieku.
- Zawsze staram się zaimponować innym ludziom.
- Lubię wytykać innym ludziom błędy, niedociągnięcia i wady.

PODSUMOWANIE

Ciekawa jestem jak bardzo jest czerwono? Jeżeli masz dosłownie kilka oznak to zamykaj szybko ten dokument i zmykaj cieszyć się Sobą i życiem.

Jeżeli natomiast jest „czerwono” mogę Ci pomóc zmniejszyć ilość tych czerwonych znaczków.

◆ **PRZYGOTOWAŁAM 7 DNIOWY INTENSYWNY PROGRAM ONLINE BOOSTER WARTOŚCI** ◆
dzięki któremu odkryjesz nieograniczone źródło Swojej Wewnętrznej Wartości

Po prostu kliknij w link i sprawdź

<https://iwonagrochowska.teachable.com/p/booster-wartosci1>

Możesz zamienić te wszystkie powyższe opisy w bardziej pozytywne, a podsumowując całość, w przestrzeni WARTOŚCI wiele się wydarza:

- ◆ poczucie WARTOŚĆ dodaje PEWNOŚCI SIEBIE, zaczynasz dostrzegać, że Twoje myśli są Twoją Mądrością, Twoje emocje są Twoim Skarbem
- ◆ poczucie WARTOŚCI pomaga Ci radzić sobie z trudnymi sytuacjami w życiu
- ◆ poczucie WARTOŚCI budzi w Tobie wiarę, że możesz być szczęśliwa i że możesz osiągnąć sukces
- ◆ poczucie WARTOŚCI uświadamia Ci, że zasługujesz na wszystko czego potrzebujesz
- ◆ poczucie WARTOŚCI pcha Cię do przodu, motywuje, wzmacnia, inspiruje, otwiera drzwi, które bez niego pozostają zamknięte
- ◆ poczucie WARTOŚCI to nie tylko stan umysłu, który pozwala Ci lepiej się czuć, ale przede wszystkim pozwala CI LEPIEJ ŻYĆ TERAZ !!

Jeżeli jesteś gotowa i TU i TERAZ CHCESZ LEPIEJ ŻYĆ, to może być pełen mocy pierwszy krok lub kolejny na Twojej drodze o osiągnięcia tego.

BOOSTER WARTOŚCI - 7 DNIOWY INTENSYWNY PROGRAM ONLINE

Dowiedz się więcej

<https://iwonagrochowska.teachable.com/p/booster-wartosci1>

Z Miłością,

Iwona **Grochowska**

Life & Business Energy Coach,

Trener Świadomego Życia

