

VEČNO PREZAHTEVEN DO  
SEBE IN NIKDAR DOVOLJ  
DOBER

Drago Švajger



Vir:Pexels.com

PSIHOLOŠKA ČVRSTOST?

# ROJSTVO NOTRANJEGA KRITIKA

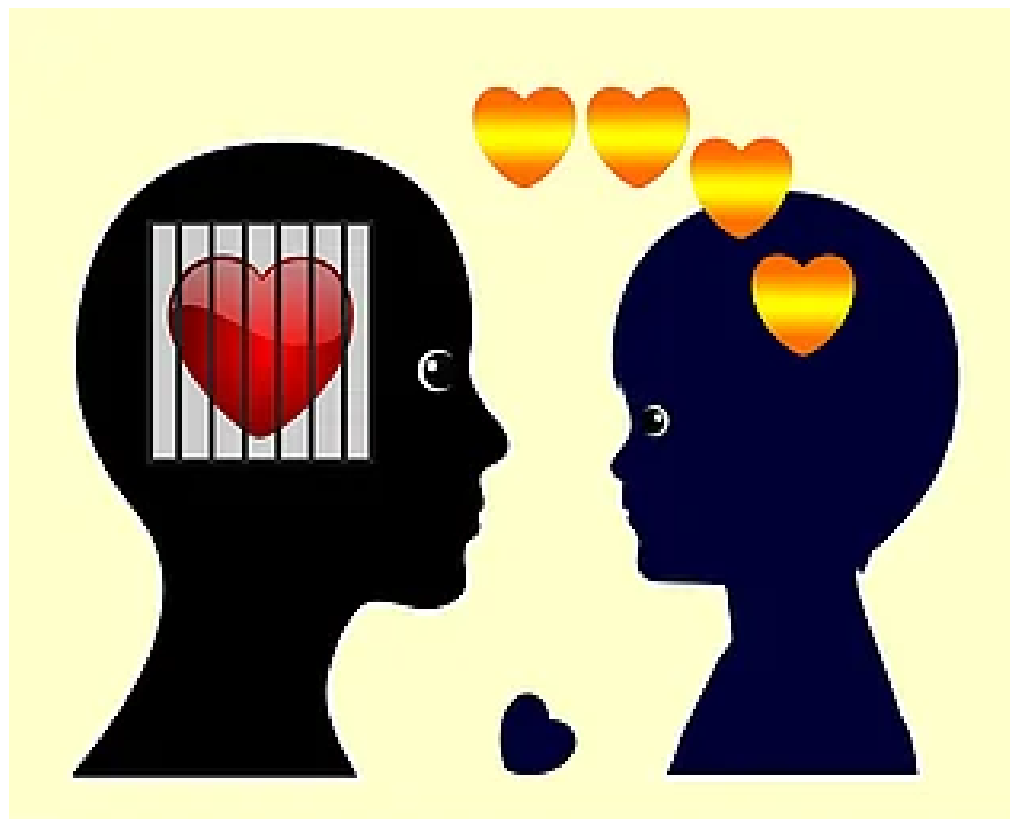


Vir: Mettera

**Z občutkom neustreznosti se ne rodimo!**

# Notranji kritik - Signal za nezadovoljene čustvene potrebe

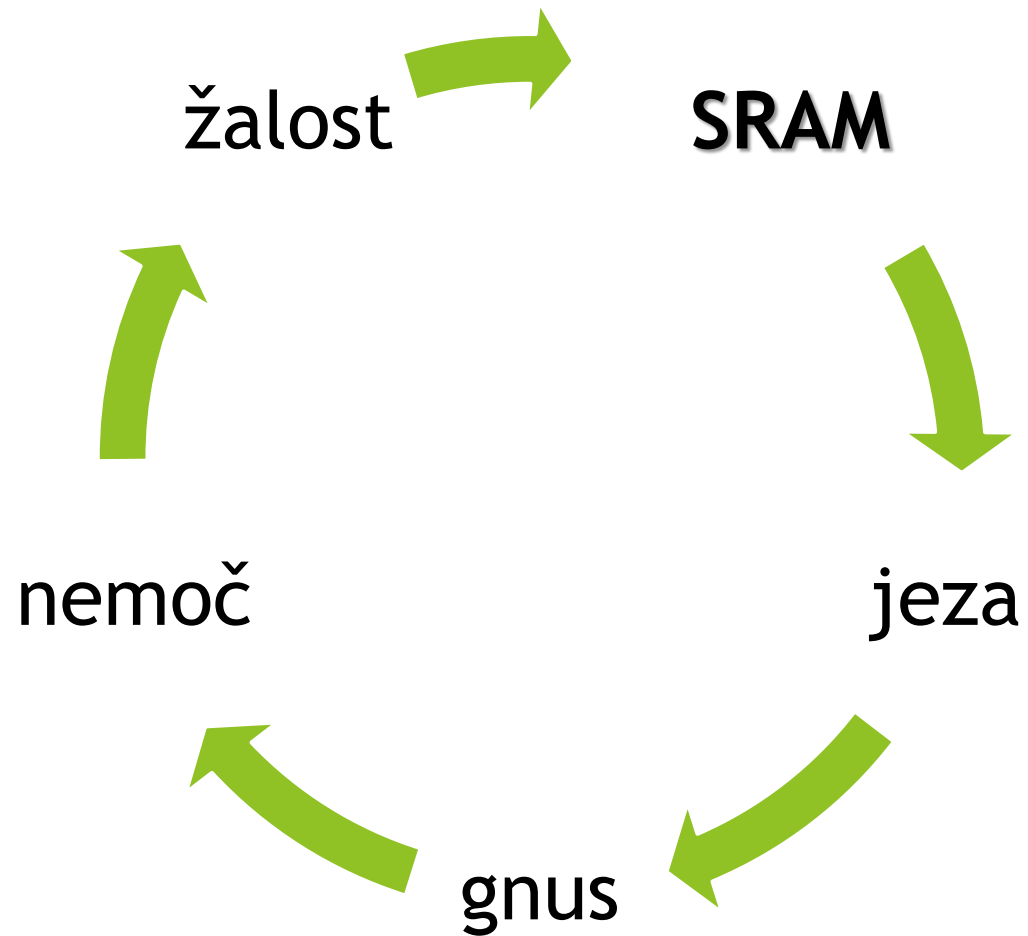
- ▶ Zmerjanje.
- ▶ Previsoke zahteve.
- ▶ Prevelika kontrola.
- ▶ Nerazmejena bližina.
- ▶ Zavračanje odnosa.
- ▶ Čustveno zanemarjanje.
- ▶ Poniževanje.
- ▶ Prezir.



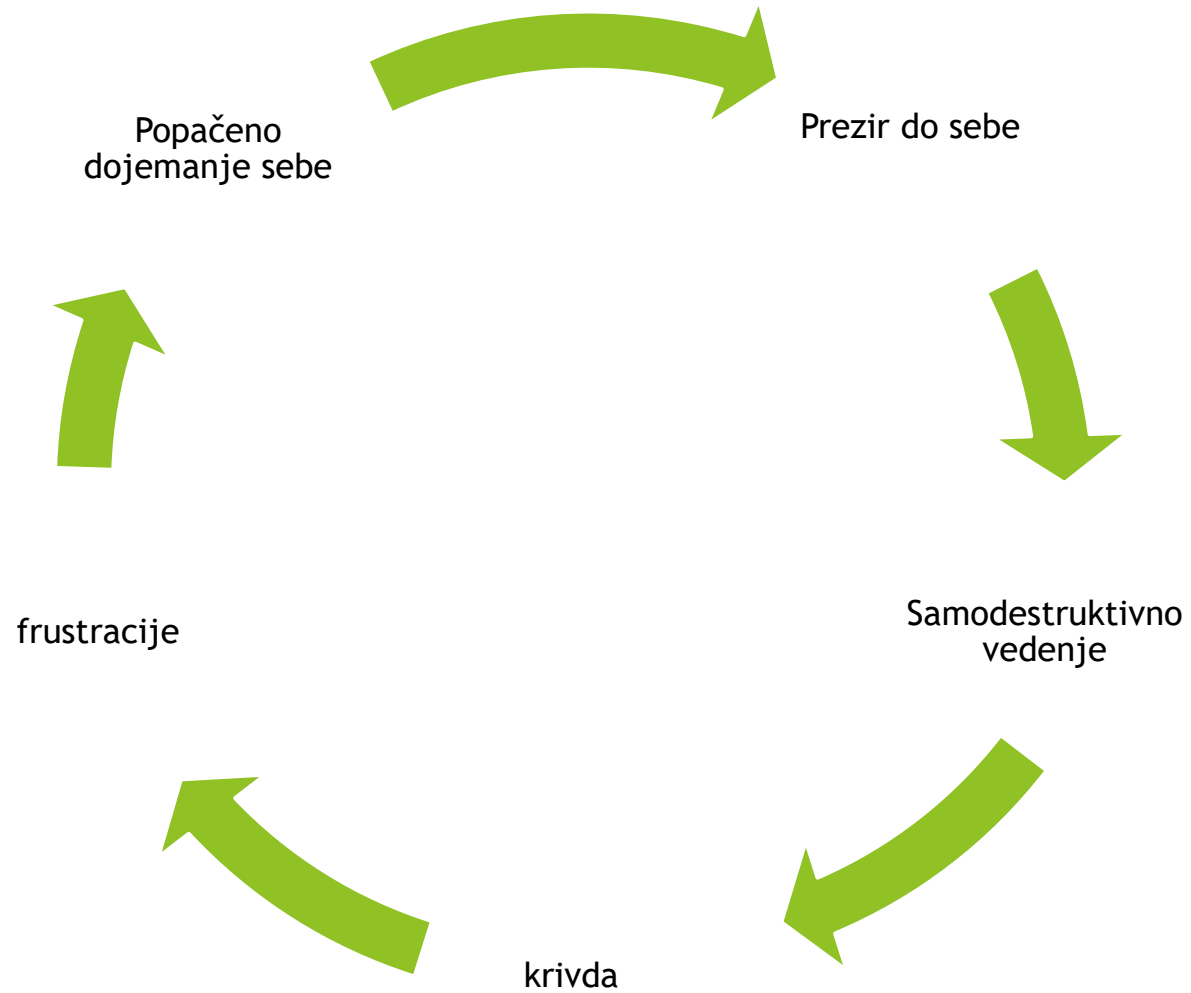
- ▶ Ljubljenost.
- ▶ Pripadnost.
- ▶ Povezanost.
- ▶ Varnost.
- ▶ Predvidljivost.
- ▶ Ljubezen.
- ▶ Naklonjenost.
- ▶ Čustvena povezanost.

ZAKAJ RAVNO JAZ?  
„Egocentričnost“

# PROCES PONOTRANJENJA-čustva



# RAZVIJANJE DOŽIVLJANJA SEBE



# SAMOVREDNOSTNI SISTEM



- „Ničvreden/na sem.“
- „Neljubljen/na sem.“
- „Jaz sem nič brez...“
- „Nemočen/na sem.“
- „Slab/a sem.“
- „Nikomur ne pomenim dovolj.“
- „Komu pripadam?“
- „Nimam zaupanja.“
- Nepomemben/a sem.
- „Neumen/a sem.“
- „Svet je nevaren.“

...besede imajo moč za rast ali, da nas ugasnejo

# CENA BOLEČE ČUSTVENE PRTLJAGE

- ▶ „VREDEN SEM TOLIKO KOLIKOR DRUGIM DAJEM“



- ▶ Vir: Dribbble



# SINDROM PREVARANTA



# KJE JE MEJA ZAHTEVNOSTI DO SEBE?

- ▶ Vsak ima svojo "nisem dovolj dober" zgodbo.
  - ▶ Kakšen odnos imam do te zgodbe?
  - ▶ Kakšna je cena?
  - ▶ Se z drugimi primerjam (koliko)?
  - ▶ Čutim občutek varnosti in sprejetosti?
- 
- ▶ Zdrava zahtevnost pomeni fokus, ki je usmerjen v proces in ne v nemoč!

# Kako (z)graditi samopodobo, ki prinaša pozitivno podobo o sebi?

- KOMUNIKACIJA (dialog s sabo, introspekcija).
- Iskrenost do sebe.
- Ne vzemite vse prerեսno.
- Zavedanje odziva **zamrznitev**, **beg** ali **boj**, **podreditev**)
- Sprejmite kar doživljate.
- Nemoč spreminjajte v moč.

Preteklost ni vaša šibkost ampak moč!

# POZITIVNA SAMOPODOBA=SAMOZAVEST



**Ljubezen najbolj potrebuješ  
takrat, ko čutiš, da si jo najmanj  
zaslužiš.**

HVALA ZA VAŠO  
POZORNOST