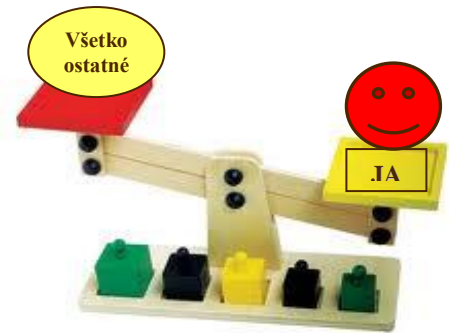


Neumárajte sa, poznajte svoju hodnotu



*Úcta k sebe samému, pozitívne sebaocenenie
a sebaláska je to, čo mnohokrát ľuďom chýba.*

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, ako môžeme mať radi druhých ľudí, keď sami seba nemáme v láske, keď sa neustále kritizujeme, preceňujeme vlastné neúspechy a povyšujeme ich nad úspechy?

Už v staroveku ovládali ľudia vetu: **Miluj seba samého ako svojho bližneho**. Tento výrok nachádzame v knihe kníh, v Biblii, a postupom času sa stal akýmsi nepísaným zlatým pravidlom dobrých medziľudských vzťahov. **Aby sme mohli mať v láske druhých, musíme mať najprv v láske sami seba.**

Pozor, hovorím o zdravej sebaláske, **extrémom je egoizmus a narcizmus, a to nechceme.**

Každý človek robí v živote chyby. Dokonca **máme právo na robenie chýb**. Nik nie je neomylný. Dôležité je z vlastných chýb (alebo chýb iných ľudí) sa poučiť a nenechať sa vlastnou chybou utrápiť.

V nasledujúcich riadkoch vám priblížim jeden úžasný a poučný príbeh, ktorý ma nesmierne zaujal. Pevne verím, že osloví aj vás a v kritických životných situáciách si ho pripomeniete.

Istý rečník začal svoju prednášku tým, že do vzduchu zdvihol stoeurovú bankovku. V miestnosti, kde bolo dvesto ľudí, sa opýtal: „Kto by chcel túto bankovku?“ Ruky sa začali dvíhať.

Povedal: „Túto bankovku dám jednému z vás. Ale najprv mi dovoľte, aby som urobil toto.“ Začal bankovku krčiť.

Potom sa opýtal: „Kto ešte stále túto bankovku chce?“ Ruky boli znova vo vzduchu.

„Dobre,“ odpovedal, „a čo ak urobím toto?“ Hodil bankovku na zem, začal po nej stúpať a krčiť ju topánkou. Potom ju zodvihol, celú pokrčenú a pošliapanú. „A teraz, kto ju ešte stále chce?“ Ruky znova vyleteli do vzduchu.

„Priatelia moji, naučili ste sa veľmi cennú lekcii. Bez ohľadu na to, čo som s tou bankovkou urobil, ju naďalej chcete, pretože to nezmenšilo jej hodnotu. Ešte stále má cenu 100 eur.“

Mnohokrát sme v živote “hodení na zem, pokrčení a zadupaní” rozhodnutiami, ktoré urobíme, a okolnosťami, ktoré nás stretnú. Cítíme sa, ako keby sme boli bezcenní. Ale bez ohľadu na to, čo sa stalo, alebo čo sa stane, pamätajme, že nikdy nestratíme svoju hodnotu.

Špinaví alebo čistí, zničení alebo pokrčení, stále sme nedoceníteľní pre tých, ktorí nás milujú. Ktorí nás milujú nezištnou láskou, nie egoistickou, lebo skutočná láska nemá majetnícke sklony.

Cena našich životov nemá svoj pôvod v tom, čo robíme alebo koho poznáme, ale kto sme. Pamätajte si: „**Si jedinečný – nikdy na to nezabudni!**“

Ak by som vám mohla akokoľvek pomôcť, som tu pre vás!

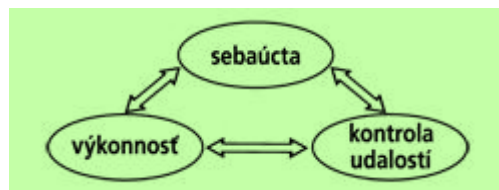
Zároveň, milí študenti, keďže sa blíži koniec školského roka, prajem vám zo srdca krásne prázdniny, oddych, pohodu a načerpanie nových síl do nového školského roka!!

Vaša výchovná poradkyňa
PaedDr. Jana Kipikašová

Na doplnenie:

OBRÁZOK s popisom:

Ak zvýšite svoju sebaúctu, potom ste výkonnejší a máte tiež väčšiu kontrolu nad udalosťami okolo seba. Pokiaľ spadne vaša sebaúcta, potom urobíte menej práce a máte menšiu kontrolu nad udalosťami v okolí.



A ak sa zníži vaša výkonnosť, potom sa zníži aj vaša sebaúcta, pretože ste na seba naštvanejší a máte tiež menšiu kontrolu nad situáciou. **Sebaúcta, výkonnosť a kontrola udalostí spolu úzko súvisia.**

Zdroj obrázka s popisom:

http://www.ezisk.sk/1307/DEBORDELIZACIA-HLAVY-CO-MATE-RIESIT_15150.aspx