

Az önbizalomhiány illúzió különösen a nőké! ;-)



A női önbizalom történetek gyűjteményét
összeállította és szerkesztette:

Chi*** Csapó Ida,
Hankó-Debreceni Éva és Molnár Barbara

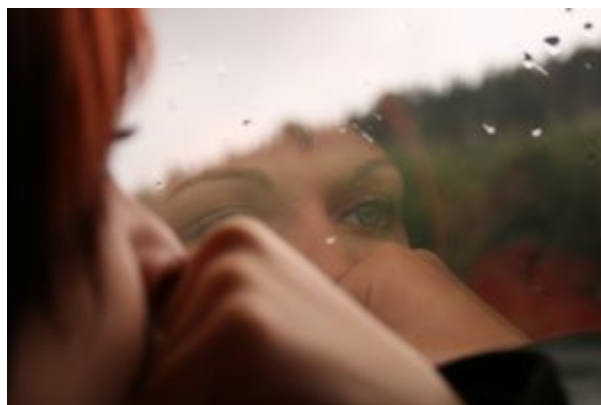
Gazdag nők – lelkiekben, anyagiakban és szellemiekben

www.gazdagnok.hu

„...már nem az a csúnyácska, szomorú lány néz vissza”

Pál Kinga-Klára [2009. november 12. @ 15:53](#)

Sajnos, sokáig én is önbizalomhiánnyal küszködtem. Amikor bele néztem a tükörbe, azt láttam, hogy egy egyáltalán nem szép lány van a tükörben. Az utcán is, amikor mentem, mindig úgy gondoltam, hogy azért néznek meg a pasik úgy, hogy később kinevessenek amiatt, ahogyan kinézek.



Szóval teljes volt az önbizalomvesztés. Talán ebből az okból kifolyólag nem nagyon szerettem kimenni az utcára, és egyre több időt töltöttem a számítógép előtt. Sokat chateltem, mert ott nem kellett felvállaljam az arcomat, a nélkül beszélgettem, hogy láttak volna.

Míg egy nap a chaten beszélgettem egy sráccal, akivel megbeszéltünk egy randit.

Nagyon izgultam a randi előtt. Még utolsó pillanatban, amikor ott voltam a randi helyszínen, akkor is úgy gondoltam, hogy sarkon fordulok, és haza megyek. De ekkor odalépett hozzám Ő, megpuszilt, és megfogta a kezemet. Majd elmentünk sétálni, és a puszból csók lett, a csókból járás, és persze nagyon boldog voltam.

A második randin megkérdeztem tőle, hogy mit gondolt rólam az első randin, és azt mondta, hogy azt, hogy nagyon szép vagyok. És ezután egyre többször mondta, hogy szeret és, hogy menyire gyönyörűnek tart.

Egy nap pedig azt vettem észre, hogy amikor bele nézek a tükörbe, már nem az a csúnyácska, szomorú lány néz vissza, hanem egy mosolygós, szép, magabiztos lány, aki még mellé fülig szerelmes is. És azóta úgy érzem, hogy szép vagyok, magabiztos és sikeres az élet minden területén. Tehát elég volt hozzá egy fiú, és az, hogy szépnek látott ahhoz, hogy tényleg szépnek érezzem magam, és megváltozzon a véleményem saját magamról.

Később visszanéztem a régi képeket, amik akkoriban készültek, amikor nem volt önbizalmam, és rájöttem, hogy a hosszú haj tényleg nem volt előnyös nekem, de másképp nem volt semmi baj az arcommal, csak az önbizalom hiányzott.

Aztán persze szakítás lett a vége a kapcsolatnak másfél év után, és sírás, mert szerettem. Később kiderült ugyan, hogy még mindig nagyon szeret, és hogy a barátai befolyásolták, hazudtak neki, de én már úgy éreztem, hogy késő.

A szerelem idővel elmúlt, és más pasik jöttek, de egy biztos, hogy neki köszönhetem, hogy mára itt tartok ahol, hogy újra van önbizalmam, és hogy újra megtanultam szeretni. De valahogy sose tudtam vele újrakezdeni, talán a szakítás körülményei miatt, talán túl összetört a szívem a szakításkor, vagy talán félttem attól, hogy újra összetöri a szívem.

Amikor az önértékelés áldásos folyamatát külső személy indítja el:

„Ha nem beszélhettünk volna, ha nem nézhetlek, nem gyönyörködhetek külső-belső lényedben, most másvalaki volnék, s nem kedvelném az illetőt.”

(Vavyan Fable)

Amit magunkról gondolunk, visszaköszön a megjelenésünkben:

*“A divat nemcsak ruházat kérdése.
A divatnak a gondolatainkhoz van a legtöbb köze.”*

(Gabrielle (Coco) Chanel)

*“Egy jelentéktelen nő, amikor szerelmes:
életében először meglátja önmagában a szépség lehetőségét.”*

(Joanne Harris)

„Adjátok Önmagatokat!”

Vicacicamama [2009. november 12. @ 17:15](#)

Hát a női önbizalmammal, meg úgy általában véve a magabiztossággal úgy voltam, hogy valahol a béka segge alatt volt, anno.

Nem akarom szegény szüleimre kenni, de azért az ő kezük is benne volt a dologban.

“Nehéz olyan ellenséggel küzdeni, aki a fejedben tanyázik.”

(Sally Kemton)

Történt ugyanis, hogy már újszülöttként “túltáplált” voltam, és úgy 30 éves koromig az is maradtam. Mondhatni a következők miatt:

“Jaj, de sovány ez a gyerek.”

“Olyan jó nézni, ahogy eszel”.

Hát ezeket rendszeresen hallottam az anyucitól, a Papucínertől (apukám), és a nagytól. Meg úgy mindenkitől.

Ettől az én kezdődő nőiségem halovány szikrákat mert csak szórní, de lobogni? Na, azt már nem!

Ezért aztán suliban csak-csak kerültem a lányokat. Mert hogy ŐK soványak voltak. ÉN meg pufi.

Na jó, azért ennek is megvolt az az előnye, hogy az osztályban nekem volt a legnagyobb "didim"- meg nekem fájt a legjobban a hátam. :(

Jobban éreztem magam a fiúkkal. Gondoltam, ha megtanulok focizni (ami persze sok rohangászással jár), akkor majd olyan fiúsan sovány leszek, de SOVÁNY.

Fociztam, én lettem a falu góllövője minden péntek délután. A súlyom? + 5 kg. Ennyit arról, hogy a sport fogyaszt.

Könyörögtem anyucinak meg Papucínernek, vigyenek valahová, mert én BETEG vagyok.



El is vittek egy endokrinológushoz, aki hosszas vizsgálódás után megállapította: *"Ez a gyerek KÖVÉR."* Koplalni kell, és sportolni.

Ez odáig vezetett, hogy 10 éven át koplaltam, és sportoltam (box, karate, női önvédelem, kézilabda).

Eredmény: + 10 kg.

Elérkezett azonban életem egy FONTOS szakasza: A Marketing- és Reklámüggyintézői szak. Na, ott volt egy tanárnőm, a marketinget és a piackutatást oktatta. Ő volt az a személy, aki egyszer azt adta nekünk házi feladatnak, hogy “Adjátok Önmagatokat!”.

**„Gyökereidtől-lombkoronádig,
tetőtől-talpig mérd meg, s vállald magad!”
(Keszei István)**

Na, ettől a perctől kezdve nem fogyiztam, nem sportoltam, ellenben hirtelen szőkére festettem a hajam, bőrdzsekibe és farmerbe bújtam. Magyarán: megcsináltam magam.



Már ezzel nagy feltűnést keltettem. Meg persze abbahagytam a diétát, és inkább eljártam ping-pongozni. És tettem egy nagyot a kilókra.

Minek hatására, minek nem, lement 25 kg!

Én pediglen bombázóvá lettem.

Na jó, ez enyhe túlzás, de azért szép dundi csaj lettem, no.

Ezzel együtt az önbizalmam is kezdett nőni, és egyre több dologba vágtam bele. Nem mondom, volt amibe beletörött a bicskám, de azért arra büszke vagyok, hogy ma, lassan 32 évesen egy egész műszaki osztályt koordinálok (csupa pasi), és valamennyire anyagilag is előrébb jutottam. Ami – valljuk be – a mai férfias társadalomban nagyon jó eredmény. És mindezt az önbizalmam növekedésének tudhatom be (Köszönöm Tanárnő!).

Persze így utólag rájön az ember, hogy valószínűleg azért kellett a „béka segge” alól indulnom, hogy utána a kicsi előrelépéseket nagyon, a nagy előrelépéseket meg még inkább meg tudjam becsülni, hálásnak lenni.

És bár a kilók egy része visszakúszott, az önbizalmam rendíthetetlen maradt. Úgy mond megedződik az ember egy idő után.

Ennyit az én kis női önbizalmam fejlődéséről. Aminek remélhetőleg még nincs vége, mert fejlődni mindig lehet, sőt kell is!

A küzdeni tudás hatása önbizalmunkra:

“Az emberi tapasztalás csodálatos gazdagsága veszítene valamit kielégülést nyújtó örömteliségéből, ha nem lennének leküzdendő korlátok. A csúcsra érve korántsem éreznénk olyan remekül magunkat, ha nem kellene előbb sötét mélységeken felülemelkedni.”

(Helen Keller)

„...már sziklaszilárd önbizalmat jelent”

Lajta Brigitta [2009. november 13. @ 17:02](#)

Az én önbizalom történetem talán kicsit más, bár sok hasonlóságot is felfedeztem mások történeteivel...

A szüleim soha nem szerettek, nem emlékszem, hogy valaha megdicsérték volna, és szerintük a mai napig ingyenélő vagyok, és nem vittem semmire. Ebből kifolyólag otthon nem volt önbizalmam.

A környék legelitebb iskolájába íratlak be, ahol még az osztályzatokat is az öltözködésünk alapján kaptuk.

Hiába voltak gazdagok, rám nem költöttek, ezért soha nem tudtam beilleszkedni az osztályközösségbe. Így az iskola sem járult hozzá az önbizalmam növeléséhez.

Mégis volt valami, ami legbelül azt súgta, hogy ez egy elvarázsolt világ, és én valójában egy hercegnő vagyok. Biztos voltam benne, hogy egyszer eljönnek értem az igazi szüleim. 3 évesen egyébként minden kislány tudja, hogy ő egy királynő, bármilyenek legyenek is a körülményei.

16 évesen aztán megszöktem otthonról, és férjhez mentem, mert azt hittem, hogy így megszabadulhatok a szüleimtől. Sokat dolgoztam, tanultam, szereztem 3 diplomát, született 3 gyermekem, de a szüleim hangja mindig ott harsogott a fejemben, hogy egy senki vagyok, és soha nem viszem semmire. Ezt egyébként nem is mulasztották el megjegyezni, akárhányszor találkoztunk.

Jöttek a személyiségfejlesztő tréningek, de a helyzet nem sokat változott. Ugyan mindenki azt hitte rólam, hogy egy sikeres üzletasszony és vezető vagyok, de ez csak a felszín volt.

Aztán történt valami. Megtudtam, hogy olyan értékes vagyok, hogy Jézus Krisztus meghalt értem. Megtudtam, hogy az Atyám a leggazdagabb a világon, és én az ő örököse vagyok. Megtapasztaltam a valódi szeretetet, elfogadást és biztonságot. Ez már sziklaszilárd önbizalmat jelent.

Magamban ugyan nem bízhatok, mert a szívem és az érzéseim becsapnak, de Isten örök, és építhetem rá az életemet.



"A hit az az elem, az a kémia, amit ha imádsággal ötvözünk lehetővé teszi számunkra, hogy kapcsolatba lépjünk a Végtelen Intelegenciával."

(Napoleon Hill)

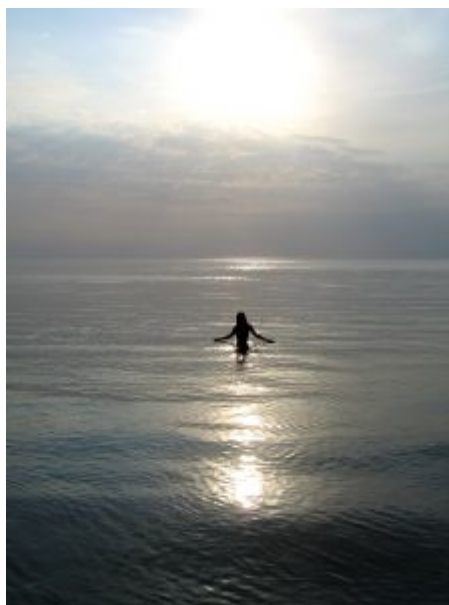
Alapvető emberi jogom, hogy

- 1. Tiszteletben tartsanak és megbecsüljenek.**
- 2. Nemet mondjak büntudat és önzés nélkül.**
- 3. Átélem és nyíltan kimutassam érzéseimet, beleértve a haragomat is.**
- 4. Kifejezem érdeklődésemet és tehetségemet bármilyen etikus formában.**
- 5. Hibázzak.**
- 6. A számomra fontos dolgokat igényeljem.**
- 7. Mint egy felelős felnőttel bánjanak velem és ne kezeljenek le.**
- 8. Meghallgassanak és komolyan vegyenek.**
- 9. Független legyek.**
- 10. Megkérjek másokat, hogy változtassák meg a sértő viselkedésüket.**

„...muszáj volt úsznom a mély vízben”

Szanita [2009. november 13. @ 17:58](#)

Az én egyik önbizalom-történetem a munkahelyemhez kapcsolódik. A tevékenységgel együtt átkerültem egy másik szervezeti egységhez, és egyik napról a másikra nekem kellett vezetni a tárcaközi bizottsági üléseket - angolul - ahol addig „csak” szervező és jegyzőkönyvező voltam.



Mikor első alkalommal bementem, szabályosan folyt a víz a hátamon (*én nem is tudok olyan jól angolul, meg itt ez a sok nagy ember, mekkora égés lesz stb.*), de megcsináltam!

Nem volt más választásom, muszáj volt úsznom a mély vízben. Nem volt tökéletes, de az azt követő alkalmakkor sokkal jobban ment, és valahogy könnyebb is lett.

*„Ha kitör a vihar, mindenki a természete szerint cselekszik.
Van, ki elnémul a félelemtől. Van, ki menekül. Van, ki elbújik.
És van, aki szárnyát kitarja, és sasként szárnyal a szélben.”*
(Elizabeth: Az aranykor)

Másik: mindig is nagyon szerettem énekelni, általános és középiskolában végig énekkaros voltam. De bennem volt a vágy, hogy szólóban is énekeljek. Az első ilyen alkalommal kb. 60 fős közönségem volt. Mikor ott álltam a színpadon, már nem voltam benne biztos, hogy ezt akarom. És mégis, pár ütem után valahogy elmúlt a kezdeti félsz, és nagyon jól sikerült.

Később aztán nekem kellett lelkileg támogatnom a fellépés előtt a tőlem lényegesen tehetségesebb barátnőmet...

*„A jövő azok kezében van,
akik mernek hinni álmaik szépségében.”*
Eleanor Roosevelt

"Azóta kinyílt számomra minden ajtó"

Meci [2009. november 13. @ 22:17](#)

Amikor önbizalomhiány miatt úgy érzem, hogy nehezen megoldható helyzetbe kerülök, ill. nem tudom megvalósítani a dolgot, szerintem az csak illúzió, melyet félrevezető érzés, s gondolat vált ki.

S ha szembe merek nézni a saját félelmem "farkasával", olyannyira, hogy merek lépni, a megvalósítás után kiderül az eredmény, hogy igen, érdemes volt! Ki tudja melyik előzetes, korábbi, átélt élményeink alapján befolyásol bennünket a döntésmeghozatalunk? S valóban az elme rengeteg elképzelt negatív szituációt képes gyártani.

S abban a pillanatban, amikor a jelen pillanatra tudunk koncentrálni, összeszedjük magunkat, "nem problémázunk", hanem átalakulunk problémamegoldóvá, akkor be merünk nyitni a "fehér ajtón", s kinyílik számunkra ez az ajtó.



Emlékszem, amikor először léptem be az iskola épületébe, ahol jelenleg is tanítok, hatalmasnak láttam az épületet, s félelem fogott el. Magát a feladatomat, hogy itt fogok tanítani, szintén hatalmasnak éreztem. Azóta már kinyílt számomra mindegyik teremajtó, s egészen családias minden osztály hangulata.

Az egyik nyáron táboroztatni kellett az alsós gyerekeket, s kiderült, a szintén kezdő kolléganőm tud velem eljönni. Tapasztalathiány miatt csakúgy vibráltak bennem a “mi fog történni, ha ilyen, meg olyan probléma adódik a táborban?” képzelgéseim.

Önbizalomhiány miatt igencsak nyugtalan voltam.

Arra nem is gondoltam, hogy sok segítő táboroztatóval találkozom majd.

Elvállaltam, hiszen bíztak bennem. Remekül sikerült minden, s utána gyakran vittem a gyerekeket nyaralni. S most is járunk túrázni, kirándulni.

*„Legfontosabb a belső tartás. Békében kell élni magunkkal.
El kell tudni fogadnunk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk.
Nytottan kell élni, de tudni kell a farkasról, hogy farkas,
a kígyóról, hogy kígyó, a bárányról, hogy bárány.
Ez hozzátartozik a belső egyensúlyhoz.”*

Dallos Szilvia

Feladat

1. Gondold végig, miért szorongunk - miért szorongtak a fenti történetekben, és te miért szoktál hasonló helyzetben szorongni? Mi az ilyen történetek fő jellemzője? Írd le!

2. Mi történt velük és veled, no és, ott belül, azaz miért szűnt meg végül is a ezekben a szituációkban a szorongás?

Tehát gondold végig a folyamatot, és írd is le akár a saját női önbizalom történeted! Ha gondolod kötődhet a pénzügyekhez is, de bármilyen történet „jól jöhet” ;-), ami épített téged a női önbizalmodban, és leírja a szorongásod oldódásának folyamatát.

[A női önbizalom az egyik fő témája a Női Önismereti és Bőség Akadémia első egész napos tréningjének.](#)

[Ezt 2009. november 28-án, szombaton tartjuk Budapesten - női önismereti alapozóval kezdünk!](#)

[Itt tudsz jelentkezni, illetve tájékozódni a Női Önismereti és Bőség Akadémiáról - -->>>](#)

**Ha nem lenne élő a link, akkor ezt írd be a böngésződbe:
www.gazdagnok.hu/noionismeret**

Női önbizalom rövid történeteket várt a GazdagNők.hu blogja 2009. november 13-án, pénteken éjfélig, amit hozzászólásként lehetett beküldeni! Ezzel egyben a nyertesek hozzájárulásokat adtak ahhoz is, hogy kiadványban közzétehessem a sztorijukat – ez elsőként ebben a formában történik meg. :-)
Köszönjük, lányok!

Nem sorsoltunk az eredeti elképzeléstől eltérően a legjobbak között, hanem mind az öten, akik a leginkább megfeleltek a női önbizalom történettel kapcsolatos kiírásnak, ők megkapják/megkapták az EzoTér Magazin 2009. novemberi számát, ami a gazdagság, a pénz, a bőség témát járta körbe.

**Gratulálunk
Pal Kinga-Klara, Vicacicamama,
Lajta Brigitta, Szanita, Meci!**

**Várunk mindenkit a GazdagNők
Női Önismereti és Bőség Akadémiáján!**

www.gazdagnok.hu/noionismeret