

OPUSZCZONA
GŁOWA

SPUSZCZONY
WZROK

GARBIENIE,
KULENIE
SIĘ

SKRZYŻOWANE
RĘCE

CIĘŻAR
CIAŁA
PRZERZUCONY
NA JĘDNĄ
NOGĘ

SKRZYŻOWANE
NOGI



FUNDACJA NO SHAME – BEZ
WSTYDU

ul. Tadeusza Boya-Żeleńskiego 4/27
00-621 Warszawa



INSTAGRAM

@noshame_bezwstydu



FACEBOOK

Fundacja No Shame – Bez
Wstydu



E-MAIL

kontakt@fundacjabezwstydu.pl



WIĘCEJ NA

www.fundacjabezwstydu.pl



PROJEKT FINANSOWANY PRZEZ
EUROPEJSKI KORPUS SOLIDARNOŚCI

Jak czuć się dobrze we własnej skórze?

PROJEKT FINANSOWANY PRZEZ



EUROPEJSKI
KORPUS
SOLIDARNOŚCI

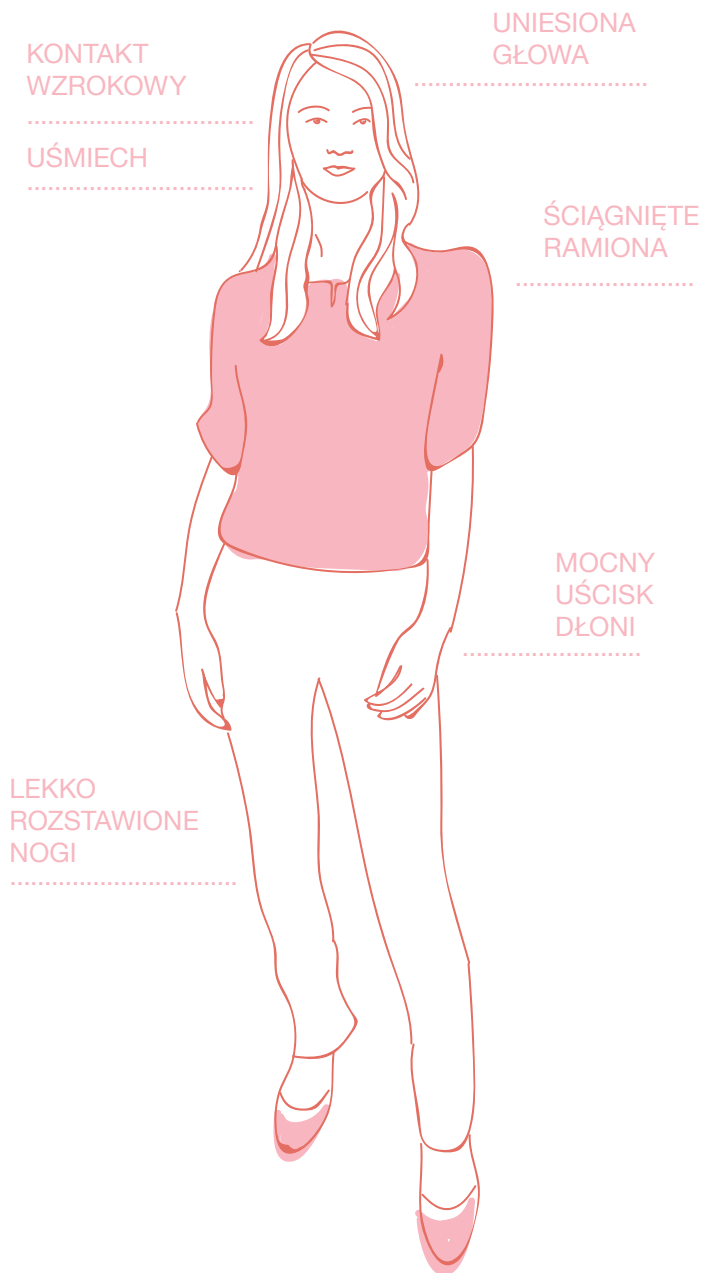


No shame
FUNDACJA BEZ WSTYDU

Pewność siebie

Poczucie własnej wartości należy do jednego z najważniejszych wyznaczników osobowości człowieka. Na podstawie wydarzeń w trakcie naszego życia kształtuje się obraz samego siebie i postawa wobec własnego "ja". Pewność siebie generowana jest przez obserwację i refleksję nad samym sobą. Choć wiele przekonań o sobie powstaje na bazie komunikatów płynących z otoczenia, to największy wpływ na poczucie własnej wartości mają nasze własne myśli. Aby czuć się dobrze we własnej skórze należy być świadomym swoich cech, akceptować je i brać odpowiedzialność za swoje życie.

Pewność siebie to akceptowanie i docenianie tego, kim jesteśmy. Jest budowana na przestrzeni całego życia. Jeśli prowadzicie ze sobą dialog wewnętrzny nacechowany negatywnymi informacjami, to żadne zewnętrzne rzeczy tego nie zmienią. Pewność siebie to podchodzenie do życia ze świadomością, że każde niepowodzenie jest szansą na rozwój i zwiększenie swojej wewnętrznej siły. Rozwijamy się tylko wtedy, gdy podejmujemy nowe działania. Każdy ma swoje słabości i kompleksy, z tą różnicą, że osoby z dużą pewnością siebie otwarcie o nich mówią i dzielą się swoimi mocnymi i słabymi stronami.



Postawy słabości

są to postawy, które pojawiają się wraz z lękiem, niepewnością, wstydem, czy poczuciem winy. Ciało zaczyna się garbić i zamykać. Broda jest opuszczona, wzrok skierowany w dół. Oddech staje się płytki, a organizm niedotleniony. Negatywne emocje wzbierają, co z kolei wpływa na ciało. Jeśli podobna sytuacja powtarza się wielokrotnie, pamięć mięśniowa ciała utrwali taką pozycję jako postawę naturalną. Może to doprowadzić do permanentnego stanu lęklivosti w nawet najbardziej komfortowych warunkach.

Postawy mocy

są to postawy, które mają bezpośredni wpływ na poprawę stanu emocjonalnego, zdolność reagowania na stresujące sytuacje i kreatywność. Gdy jesteśmy pewni siebie, szczęśliwi i dumni, ciało podąża za tymi uczuciami przybierając otwartą i stabilną postawę. We krwi zwiększa się ilość testosteronu, a obniża poziom hormonu stresu – kortyzolu. Przygotowując się do ważnego spotkania, znajdź 2 minuty by usiąść w postawie wyprostowanej, najlepiej z założonymi za głowę rękami oraz nogami ułożonymi do góry, np. na biurku.