

Dr ST Potgieter

Hoe om 'n lae selfbeeld te bowe te kom

Daar is al baie oor 'n lae selfbeeld geskryf. 'n Lae selfbeeld verhinder jou om voluit te leef. Verhinder jou om werklik gelukkig te wees en die lewe ten volle te geniet. Dit is asof 'n lae selfbeeld baie van die lewe se vreugde steel. Asof dit jou keer om jou volle potensiaal bereik. 'n Lae selfbeeld is vele keer 'n obstruksie in jou verhouding met mense. 'n Lae selfbeeld word soms as een van die oorsake van dinge soos alkoholisering, verslawing, onvoldoende bevordering in die werkplek, aggressie, en 'n swak waaghouding, voorgelou.

Bostaande aspekte, en sekerlik nog ander ook, toon 'n lae selfbeeld se negatiewe impak op jou lewe. Maar die belangrike vraag is egter wat kan 'n mens doen om 'n lae selfbeeld na 'n positiewe beeld om te skakel. Ek bespreek kortlik enkele stappe:

- Mediteer en bedink die vraag: "Wie is ek?" En dan sal jy moontlik uitkom by die antwoord dat jy deur God geskape is. En nog meer: jy is nie net skepsel nie, maar ook kind van jou Hemelse Vader. Dit is 'n wonderlike wete dat jy kind is van die Almagtige Skepper van hemel en aarde, en jy daarom met blydschap aan jou eie bestaan kan dink.
- Die pad na sukses begin met klein stappies. Elke stappie wat jy suksesvol voltooi, bring jou nader aan jou doelwit, en so bou jy selfvertroue.
- Hou op om jou te veel te bekommer wat mense van jou dink. Fokus op jou drome en doen jou beste. Gebruik jou energie en tyd om jou doelwitte aan te pak. Niemand is in elk geval perfek nie. Ja, ons is nie immuun teen wat ander sê nie, en hulle terugvoer is belangrik, maar moenie dat hulle kommentaar jou menswees verniel nie. Mense is lief om te oordeel en te veroordeel. So luister na terugvoer en insette van mense, maar beweeg aan met jou lewe en drome.
- Leef jou eie menswees uit. Moenie jou met ander vergelyk nie. Moenie ander probeer naboots nie. Moenie op ander se besittings of prestasies afgunstig wees nie. Daar is 'n spreuk wat sê jy is nie 'n kopie nie, maar 'n oorspronklike produk. Jy is 'n spesiale en unieke mens.
- Moenie met negatiewe mense rondhang nie. Hulle is geneig om jou af te trek. Omring jou met positiewe en suksesvolle mense. Dit is soms moeilik, wanneer jy soos 'n mislukking voel, om met suksesvolle mense te verkeer,

want dit versterk net jou negatiewe gevoel oor jouself. Die kontak en invloed van positiewe mense sal egter oor die langtermyn tot jou voordeel strek.

- Moenie volmaak probeer wees nie. Doen dinge na die beste van jou vermoë, en as dit nie perfek is nie, aanvaar dit so. Dit is belangriker om take te voltooi as om perfeksie te probeer bereik en dit net nooit afgehandel te kry nie.
- Skryf neer die suksesse wat jy behaal. Luister na komplimente wat jy kry en skryf dit ook neer. Dit is goed om 'n joernaal by te hou oor positiewe dinge, want in slegte tye kan jy dit weer lees, en besef daar is goeie dinge in jou lewe. Dit bring 'n gebalanseerde perspektief op jou menswees. Ons neig soms om teen die mislukkings vas te staar en ons dan daaraan te wil meet.
- Kyk na aspekte in jou lewe waarin jy graag 'n verbetering wil maak. Jy is byvoorbeeld te bang om voor mense 'n toespraak te lewer. Dit belemmer jou, want jy het die behoefte om by 'n geleentheid of 'n funksie 'n paar woorde te sê – en dan doen jy dit nie! Woon 'n kursus by of sluit by 'n vereniging aan wat jou hiermee kan help.
- Moenie jou healtyd met ander mense vergelyk nie. Vind jou eie talente, belangstellings, vermoëns, sterk punte, verstaan jou eie persoonlikheid, en leef dan jou unieke menswees uit.
- Lewe eerlik en met integriteit, kom jou verantwoordelikhede na, en vind vrede met jou eie menswees en omstandighede.
- Vergewe jouself.

Jy sal waarskynlik nog idees hierby kan voeg, maar bostaande riglyne sal reeds vir jou op die wenpad na 'n positiewe selfbeeld plaas.

'n Sprankie wysheid vir die dag

“Om jou positiewe selfbeeld te vestig, moet jy konsentreer op jou suksesse en vergeet van jou mislukkings en vergeet van die negatiewe dinge in jou lewe.” - Denis Waitley -