JAK PŘIJMOUT SVÉ EGO

Identita jsme my sami v momentě, kdy se neúčastníme žádných rolí.

Ego je bezpečnostní mechanismus, do kterého se přepínáme v momentě, kdy se nám dějí věci, které pro nás nejsou příjemné a my na ně nereagujeme zdravě (bereme si věci osobně apod.)

Ego-obranné mechanismy – 15 způsobů obrany

- Projekce, reaktivní výtvor, odčinění, sublimace, anticipace, humor, altruismus, potlačení…

Jaké jsou moje talenty, které chci a můžu proměnit v prospěšnost ostatním?

- Naslouchání, porozumění, emoční péče, pohyb (tanec a yoga), vedení lidí (lektorství)
- Zkrátka dokážu pečovat o lidi skrze aktivity, co mám ráda
- Myslím, že bych byla dobrým průvodcem na cestě sebepoznání, ať už skrze otevřené rozhovory či pohybovou terapii.

Jaké jsou moje ego obrany?

ČERNOBÍLÉ ROZDĚLENÍ ROLÍ (z dlouhodobého hlediska)

KOMFORTNÍ A PŘÍJEMNÉ ASPEKTY	NEKOMFORTNÍ A NEPŘÍJEMNÉ ASPEKTY
- sestra, dcera, vnučka – rodina - přítelkyně - kamarádka - kolegyně - tanečnice - volejbalistka - zpěvačka - osobní rozvoj - Kmen - Lektorka - Podnikatelka - Studentka - Cestovatelka - …….	Jsou lidé v mém okolí, které vnímám jako tzv. „vampýry“… nejsou v souladu sami se sebou, jsou jaksi ztracení a tahají energii z ostatních. Špatně se mi s nimi zachází, jelikož mám tendence pomoct a pokud to někdo potřebuje, tak tu pro něj být apod. Jenže vnitřně vím, že bych neměla, jelikož mi to akorát bere čas a energii. Dlouhodobě si toho všímám a pracuji s tím a už se i párkrát povedlo takového člověka odmítnout s lehkostí a bez problémů. Před každou novou výzvou mám pocity strachu a obavy z neúspěchu, nicméně výzvy často přijímám, a i když ten proces není třeba úplně příjemný a já narážím na své nedostatky, tak se tím nesmírně učím. Každá nová zkušenost je obohacující, protože mě učí brát si zodpovědnost za své chování, činy, názory a rozhodnutí.

Velmi těžce se mi rozdělují moje role černobíle. Nevnímám ve svém životě skoro žádnou černou. :D Jasně, občas má každá role stinné stránky, ale z dlouhodobého hlediska mě naplňují a dávají mi, co potřebuji (proto do nich vstupuji).

To znamená, že i když se občas chytneme s mámou a jsme v místě, kde si nerozumíme a jsou tam nízké emoce, tak ji stejně nade vše miluji a ona mě a víme to obě. Přestože mám aktuálně u táty pocity smutku a i naštvanosti, stejně je to můj táta, kterého budu vždycky milovat, i když třeba jde cestou, které nerozumím nebo se kterou nesouzním.

Málokdy se dostávám do opravdu nepříjemných situací, velkých problémů či hádek… nebo je možná umím zpracovat tak, že na nich pak lepím a nezůstávají ve mně živé, takže když mám vyjmenovat opravdu nekomfortní role, tak na žádnou nemůžu přijít… Vše, co je problematické, má i svoji světlou stránku, která ve finále převáží a když ne, tak v takové roli opravdu dlouho nejsem.

Samotná aktualizace mého života není vždy příjemná… vlastně seberozvoj mi přináší nejvíce nepříjemných pocitů. :D Díky seberozvoji jsem nucená se na sebe neustále dívat do zrcadla, a to někdy bolí, když se cítím, že jsem ztracená nebo jsem taková a maková… vždycky ale nakonec najdu soulad se sebou sama, něco pozměním, přijmu nějakou svoji stránku, udělám nový krok a dlouhodobě jsem zkrátka spokojená. 😊