

Biram sebe.

Vodič za
izgradnju
samopouzdanja

GENERALNI
PARTNER

BIPA



UVOD	3
OPĆE STANJE	4
OSNOVNI SAVJETI ZA IZGRADNJU SAMOPOUZDANJA	6
KAKO IZGRADITI SAMOPOUZDANJE NA POSLU	7
KAKO BITI SAMOPOUZDANA MAMA	9
KAKO SE ODNOSITI PREMA VLASTITOM TIJELU	11
KAKO GRADITI SAMOPOUZDANJE U PARTNERSTVU	12

mo ja



Potaknuti time da se na portalu Super1.hr svaka žena treba osjećati #supersvoja, pokrenuli smo platformu Biram sebe, uz podršku BIPE, kojom ćemo kroz ovu godinu poticati svoje čitateljice da stave upravo sebe i vjeru u sebe na prvo mjesto.

Započeli smo s upitnikom koje je ispunilo više od 2.600 žena diljem zemlje i otkrilo nam svoje najintimnije strahove i nedoumice. Pitali smo žene da nam otkriju što misle o svom tijelu, poslu, odnosima i kako ono utječe na njihovo samopouzdanje. Nema tu točnih i netočnih odgovora kada je u pitanju naše samopouzdanje, ali jedna je stvar danas sasvim jasna – preveliki broj žena propušta priliku da živi svoj život upravo onako kako one žele.

Niti jedna žena ne bi trebala otkazati planove za izlazak kojem se veselila radi svog izgleda, prestati uživati u seksu jer se uspoređuje s fotografijama na društvenim mrežama, osjećati se manje vrijedno zbog komentara kolega na poslu ili nedostatka priznanja od nadređenih, niti misliti da je loša majka jer nije napravila jednu sitnicu kao druge oko nje. Ali upravo se to događa svakodnevno tisućama žena u Hrvatskoj. Upravo smo zbog toga napravili kratki vodič do samopouzdanja, u suradnji sa vodećim stručnjakinjama u Hrvatskoj, kako bismo ti barem malo pomogli u tome za izaberes - sebe.

2.667
Broj žena koje su
sudjelovale u anketi

Tek **14% njih** je uistinu
zadovoljno sobom.

Nemam život ni partnera već 14 godina. Prijateljice su se
poudale i onda sam tu ja. Izgledam i oblačim se tako da ni
slučajno ne bih iskakala iz gomile.

Gotovo 50% ispitanica je pod visokom razinom stresa. Posao je daleko
najčešći izvor stresa prema otvorenim odgovorima ispitanica.

Ako nisam u svakom zadatku izvrsna i najbolja onda mislim
da ne vrijedim dovoljno za taj posao

Svaka treća osjeća se manje vrijedno dok sluša priče svojih prijateljica i
prijatelja o njihovim uspjesima.

“

Izbjegavam druženja, pogotovo druženja sa zgodnim frendicama jer se stalno uspoređujem. Želja za seksom mi je puno manja kad se osjećam loše u svojem tijelu

Jedna od 5 žena pamti loše komentare svojih roditelja na račun svog izgleda.

Trećina ispitanica srami se razodjenuti pred svojim partnerom.

“

Seksualni život mi stagnira jer se ne osjećam dovoljno zgodnom i osjećam se loše s par kila viška i neutegnutim tijelom. Partner stalno govori da sam mu taman i da sam mu zgodna, ali izbjegavam seks i znam da je to loše.

U gotovo 500 zasebnih odgovora navedene su konkretnе situacije koje planirano eskiviraju radi manjka samopouzdanja.

“

Ne ide mi se na kave, u izliske, stalno mislim da loše izgledam, da mi roba loše stoji, uvijek odgađam sve što volim jer kao čekam da smršavim pa će onda.

Od 2.667 žena, 1.361 su majke. Svaka treća misli da druge mame postižu sve bolje od njih, a svaka druga kaže da nema vremena za sebe zbog djece.

“

Koliko god se trudim, ne pomičem se i to jako utječe na moje samopouzdanje jer imam osjećaj kao da sam sama sebe iznevjerila, ostvarila puno manje od ljudi za koje smatram da ne vrijede više.

Osobni savjeti za izgradnju samopouzdanja

01. Izloži se novim situacijama

Izlaganje novim situacijama pomaže nam dvojako. "Kao prvo, naučit ćemo kako funkcioniramo u novim i nepoznatim uvjetima, a kao drugo, imat ćemo priliku razraditi vlastitu strategiju izlaska iz zone komfora", tvrdi psihologinja i mentalna trenerica Ana Čerenšek. Izlaganja, pak, ne moraju nužno polučiti uspjeh, no to nije loše. Naprotiv, osobe koje žele unaprijediti svoje samopouzdanje naučit će učiti iz vlastitih poraza.

02. Postavi male i konkretne ciljeve

Mogućnost povećanja samopouzdanja leži i u postavljanju malih i konkretnih ciljeva. "Kad znamo što konkretno želimo ostvariti u životu i imamo kriterij uspjeha koji ne mora biti zagaraniran, onda ćemo i jasnije uvidjeti sve uspjehе koje postižemo. Povratno će taj osjećaj pomoći i našem samopouzdanju", ističe Čerenšek.

03. Uloži u različite znanstvene aspekte

Pomoći može i ulaganje u određene zdravstvene aspekte, poput zdravlja, spavanja i prehrane, što potiče niz psiholoških benefita, a posljedično i porast samopouzdanja. "Ne moramo se samopouzdanjem direktno baviti da bismo ga unaprijedili, već i odlazak na kulinarski tečaj može vam pomoći da se suočite s brojnim preprekama povezanim za osjećaj vlastite vrijednosti. Birajte onaj smjer koji vas veseli i u kojem ćete imati najlakši uspjeh", savjetuje Čerenšek.



Psihologinja i mentalna trenerica Ana Čerenšek

Kako izgraditi samopouzdanje na poslu

U velikoj anketi *Super1* portala sudjelovalo je

2.667

ispitanica diljem Hrvatske,
a na pitanje što im izaziva
najveći stres,

njih **čak 1.140**
navelo je posao

Tanja Pureta, stručnjakinja za ljudske potencijale, specijalistica organizacijske i industrijske psihologije i osnivačica tvrtke Ramiro.

“Radna okolina ima velik utjecaj na žensko samopouzdanje, kao što i povoljni klimatski uvjeti imaju velik utjecaj na rast biljke do njenih punih potencijala. Iz radne okoline žena iščitava koliko poslodavac cijeni njen odabir da radi za njega, koliko se od nje traži da na poslu sudjeluje sa svim svojim potencijalima ili se traži da samo reaktivno izvršava zadatke na način na koji ih je netko drugi osmislio bez prava davanja svojih sugestija”, navodi Tanja Pureta, psihologinja i stručnjakinja za ljudske potencijale te specijalistica organizacijske i industrijske psihologije.



Žena će se osjećati poticajno ako u svojoj radnoj okolini može izraziti stručnost i samostalnost, predlagati nove ideje, a paralelno imati jasan opis posla i poticajne kriterije za plaću te definiran karijerni put.

Stoga je od iznimne važnosti da žene aktivno razmišljaju o sebi u kontekstu svoje karijere. To se odnosi na pitanja što žele raditi, koji su njihovi ciljevi i zašto ih žele ostvariti, u kojem vremenskom okviru i koja su im sredstva za to potrebna. Osim toga, važno je identificirati i određene prepreke koje se mogu pojaviti na tom putu te prepoznati pojedine prilike koje mogu iskoristiti u svoju korist. "Ako žena ne zna što želi od sebe i sa sobom, onda će joj netko drugi iskrojiti što i kako treba raditi, što joj se najčešće neće svidjeti", kaže Pureta i ističe da, ako je žena nezadovoljna trenutnim uvjetima rada i primanjima na svom radnom mjestu, uvijek može nešto učiniti po tom pitanju. "Primjerice, može s nadređenima potaknuti argumentirani razgovor o svojim primanjima koje smatra neadekvatnima. Za taj razgovor se treba pripremiti navođenjem razloga zašto misli da su joj primanja neadekvatna, poput statističkih podataka o primanjima na sličnim radnim mjestima u drugim organizacijama na tržištu, kao i vlastitih ostvarenih ciljeva i rezultata", kazuje.

Izgradi samopouzdanje na svome poslu tako što ćes

- Aktivno razmisliti o svojim karijernim ciljevima i zašto ih želiš ostvariti
- Odrediti u kojem vremenskom okviru i kojim sredstvima ćes doći do svojih ciljeva
- Identificirati potencijalne prepreke
- Potaknuti argumentirati razgovor ako si nezadovoljna nekim aspektom svoje karijere



Kako biti samopouzdanom majkom

Mnoge žene, posebice u vrijeme trudnoće kada se tijelo mijenja, osjete manjak samopouzdanja. Od **2.667 ispitanica** koje su sudjelovale u anketi, **1.361 ima djecu**, a njih **743 imaju** osjećaj da zbog djece nemaju vremena za sebe. Paralelno, čak **472 ispitanice** imaju osjećaj da druge mame postižu sve bolje od njih.

“Bez obzira na sva ranija postignuća i stečeno samopouzdanje na drugim poljima, svaka od nas kad postane majka, postane to prvi put i mora naučiti kako biti majka i kako biti majka baš tom djetetu koje smo rodili jer je svako dijete drugačije. Iako se često zna reći da se s djetetom rađa i majka, zapravo je realnost puno žena da se ta uloga ne stvori sama od sebe, nego da je potrebna prilagodba, vrijeme, podrška i polagano stjecanje povjerenja u samu sebe kao majku”, ističe Maja Vujčić Vračević, psihologinja i voditeljica Mamologije Centra za mentalno zdravlje.

Maja Vujčić Vračević, prihologinja



“Bez obzira na sva ranija postignuća i stečeno samopouzdanje na drugim poljima, svaka od nas kad postane majka, postane to prvi put i mora naučiti kako biti majka i kako biti majka baš tom djetetu koje smo rodili jer je svako dijete drugačije. Iako se često zna reći da se s djetetom rađa i majka, zapravo je realnost puno žena da se ta uloga ne stvori sama od sebe, nego da je potrebna prilagodba, vrijeme, podrška i polagano stjecanje povjerenja u samu sebe kao majku”, ističe Maja Vujčić Vračević, psihologinja i voditeljica Mamologije Centra za mentalno zdravlje.

Ovo su savjeti kako izgraditi samopouzdanje u majčinstvu:

Nemoj se ustručavati potražiti podršku okoline

“Najviše ćemo napraviti za same sebe da osvijestimo što nam treba i usudimo se to zatražiti od svoje okoline. Ponekad je dovoljno malo – da netko bude s majkom koja je tek rodila i pravi joj društvo, nekome je potrebna praktična pomoć poput kuhanja ili pospremanja, a većini mama će dobro doći malo vremena da se samo naspava, znajući da će beba biti na sigurnom i zbrinuta”, kaže Vujčić Vračević.

Odmori se

Važno je i naučiti nositi se sa svojim emocionalnim stanjima i tako regulirati svoj živčani sustav. “Da bismo to mogle, ključan je i odmor, a ne samo predan rad na brizi o djetetu ili djeci. To je zahtjevno jer mnoge žene to nitko nije naučio tijekom života jer to ne postoji u školskom kurikulumu. Vjerujem da je za mentalno zdravlje važno znati prepoznati i imenovati svoje emocije, te dopustiti si proživjeti i ugodne i neugodne osjećaje”, ističe stručnjakinja i naglašava da je važno osvijestiti kakva uopće majka želimo biti.

Budi potpora sebi, ali i drugima

U svakom od navedenih slučajeva uvelike pomaže razviti mehanizam suošjećanja za same sebe, odnosno da svaka žena osvijesti tko ili što joj pomaže. Osim toga, važno je i raditi na vlastitim snagama i mentalnim resursima. “I dijete i majka profitiraju od socijalne mreže kojom su okruženi kad je ta mreža podržavajuća i njegujuća. To nije samo na majkama, nego na svima nama, kako ćemo se kao prijateljice i sestre postaviti prema ženama koje su majke, ali i o društvu u kojem živimo. Mišljenja sam da naše društvo još ima puno prostora za napredak i da podrška ženama i majkama nije dovoljno dobra”, kaže Vujčić Vračević.

Kako se odnositi prema vlastitom tijelu



Petra Alpeza, certificirana savjetnica za prehranu

Izaberi fizičku aktivnost kojom se želiš baviti

Bitno je pronaći aktivnost koja će nam odgovarati i koje se možemo dugoročno pridržavati. Kroz fizičku aktivnost gradi se samopouzdanje”, ističe Petra Alpeza, certificirana savjetnica za prehranu. Ana Čerenšek, psihologinja i mentalna trenerica dodaje: “Kad promijenimo način odabira svog smjera ulaganja, stvari se počinju mijenjati. Primjerice, dugo sam išla u teretanu kako bih trenirala, a onda sam shvatila da mi za to treba previše samodiscipline i odricanja. Umjesto teretane danas svoj trening odradujem u šumi hodajući i uživajući u razgovoru sa suprugom. Na to se ne moram tjerati niti jedan dan. Jedva čekam zamaknuti među drveće i posvetiti vrijeme sebi, mužu i zdravlju”

Neka tvoja zdrava prehrana bude fleksibilna

“Pogrešno je misliti da je zdrava prehrana ako ste, primjerice, izbacili komad kruha. Prije svega smo društvena bića – ako smo na nekom rođendanu ili zabavi, nećemo odbiti komad torte samo zato što je nešto prerađeno.” Istim Petra Alpeza te dodaje kako zdrava prehrana mora biti fleksibilna, odnosno, uključivati veću količinu neprerađene hrane, a manji dio one prerađene.



Psihologinja i mentalna trenerica Ana Čerenšek

Kako graditi samopouzdanje u partnerstvu

Od **2.667 ispitanica** prosječne starosti **37 godina**, svaka treća žena srami se razodjenuti pred svojim partnerom zbog toga kako izgleda. Čak **1.372 ispitanice** navele su da se u potpunosti slažu da na njihovo samopouzdanje utječu komentari partnera.

Budi svjesna da ljudi vlastite nesigurnosti projiciraju na partnere

Ako žena sama po sebi već ima razvijenu određenu razinu svijesti i prihvata se upravo takvom kakva je, ružni komentari i uvrede partnera neće nužno utjecati na njezino već izgrađeno samopouzdanje. "Ipak, neće ni pomoći da se njezino samopouzdanje održi. No, najveći problem nastaje ako žena nema razvijeno samopouzdanje, onda će ju takvi komentari jako pogaziti. Za pretpostaviti je da u partnerski odnos ulazimo iz ljubavi, a iz toga jasno proizlazi da nam je mišljenje partnera izuzetno važno, a ponekad i najvažnije", pojašnjava Nataša Barolin Belić, seksologinja i gestalt psihoterapeutkinja. "Bazično je to koliko smo sigurne u sebe i koliko nam je mišljenje drugih važno, a to znamo da nije mali postotak. Naime, i muškarcima i ženama vanjsko je mišljenje imperativ", nadodaje seksologinja i ističe da ponekad ljudi znaju projicirati vlastite nesigurnosti na partnera ili partnericu. Drugim riječima, ružni komentari, poruge i dobacivanja mogu biti rezultat vlastitog nezadovoljstva fizičkim izgledom.

Nataša Barolin Belić, seksologinja i gestalt psihoterapeutkinja



Ne zaboravi na važnost malih stvari

U današnje vrijeme hektičnosti, kojim prije svega upravlja tehnologija, a sve oko nas događa se izuzetno brzo, ljudi vrlo lako zaborave na važnost malih stvari, sitnica koje i potpunom neznancu na ulici mogu uljepšati dan, a posebno osobi s kojom dijelimo život. Naval je serotonina utoliko veća, a lijepa riječ, kompliment ili pohvala može pomoći u izgradnji ili osnaživanju samopouzdanja i žena i muškaraca. "Vidimo to kroz samu zaljubljenost. Kada je osoba zaljubljena nesvesno projicira pozitivne osobine na dugu osobu, paralelno podsvjesno umanjujući neke negativne aspekte. No, kada zaljubljenost prođe, ključ je zadržati taj, rekla bih dir, davanja komplimenata jedni drugima, ali i poštovanja", kaže Barolin Belić.

Osvijesti vanjske indikatore koji utječu na vaš odnos

Čak i kod partnera među kojima vladaju sklad, uzajamno poštovanje i dobra komunikacija, može se dogoditi da se odnos naruši. To se, pak, ponajviše događa kao rezultat utjecaja vanjskih indikatora. "Pojave se određeni problemi, poput financija, izazova na poslu, dogodi se život, a kao rezultat toga imamo sve manje vremena i energije. Tada se često ti lijepi komplimenti zaborave. Ako smo uz to nervozni zbog posla i stotinu drugih stvari, onda se mogu početi događati prve male svađe", kazuje stručnjakinja. Iste se mogu na vrijeme prevenirati, ako ih dovoljno rano prepoznamo i ako su oba partnera voljna surađivati.

Vježbaj(te) metodu zrcaljenja

"Živjeti u partnerskom odnosu je poprilično zahtjevno, a čim je više faktora stresa izvana, to postaje još teže. No, ključne su i slike koje sami kreiramo u našim glavama, odnosno s kakvim smo slikama i predodžbama ušli u neki odnos", kazuje. To znači da trebamo balansirati između očekivanja i realnosti. Puno se toga, kaže nam stručnjakinja, može riješiti razgovorom, a u tom kontekstu pomaže metoda zrcaljenja. "Na taj način žena kaže partneru kako se osjeća i onda ga zamoli može li ponoviti što je točno čuo. Ponekad jednostavno ne čujemo ono što nam netko kaže, već ono što naša nutrina čuje. To nije rijetkost i događa se i muškarcima i ženama", kaže. Ako su obje osobe spremne jedna drugu zaista čuti i ako jedno drugo u tom procesu shvate, onda će njihov odnos funkcionirati.

Ne zaboravi i raditi na sebi

Kako bi odnos funkcionirao, važno je da osobe imaju zajedničke hobije, prijatelje i interes. Jednako tako, važno je da svatko od njih ima vlastite hobije, prijatelje i interes. Žene se trebaju doživjeti na mnoge druge načine - i kao prijateljice, sportašice, plesačice, što god poželete, a ne isključivo kao supruge, partnerice ili majke. Radeći na sebi, paralelno gradimo i partnerski odnos, no ako osjećamo da nas druga strana ne razumije, važno je to jasno komunicirati, ne držati u sebi i ne zatvarati se. Otvorenost, uzajaman kompromis i razumijevanje rješava većinu problema. Biti potpuno ranjiv pred partnerom, sa svim svojim nesigurnostima, manama ili kompleksima, najveći je znak povjerenja.



**Biram
sebe.**

GENERALNI
PARTNER

BIPA