

PL 47: ZVLÁDÁNÍ SAMOTY (BURNS, 1985)

Podívejme se na samotu. Řada lidí, kteří jsou často sami, se necítí osaměle. Smýšlejí totiž o sobě a svém životě pozitivně a mají zdravé sebevědomí.

Existují ale i lidé, kteří jsou zoufale osamělí a nešťastní, i když jsou obklopeni lidmi, které mají rádi. Smýšlejí totiž o sobě a o druhých negativně.

Když se například cítíte osaměle a méněcenně, tak si zřejmě myslíte, že jste druhá liga, že jste si nezasloužil, aby Vás druzí měli rádi, protože podle nějakého měřítka jste méně atraktivní, inteligentní nebo úspěšný.

Pokud jste se někdy cítil osamělý a skleslý, tak asi víte, jak špatně může život působit. Ale právě tyto myšlenky způsobují Vaši samotu a smutek! Pokud jste ochoten změnit to, jak o sobě a svých problémech přemýšlíte, můžete pak překonat svou samotu a vytvářet zdravé vztahy s ostatními.

Řešením je zvýšení sebeúcty. První krok je naučit se mít rád!

KROKY K PŘEKONÁNÍ SAMOTY

- Přestaňte trápit sebe sama (a druhé) a začněte k sobě (a druhým) přistupovat láskyplně a odpovědně.
- Přestaňte se (a druhé) podceňovat a naučte se o sobě (a druhých) přemýšlet láskyplně.
- Přestaňte se sebepoškozujícími postoji (a negativními postoji k druhým) a vytvořte si zdravější a pozitivnější hodnotový systém.
- Čelte svému strachu ze samoty a překonejte ho.
- Chovejte se k sobě (a druhým), jako byste byl mimořádný, a hledejte kreativní a zajímavé aktivity.