



MAREK ZAJAC

*Ako
sa stat
princeznou
na bielej kobyly*

Ako sa stať princeznou na bielej kobyle

Obsah:

Kapitola 1. Čo sa stane, ak prestaneš čakať a vezmeš veci do vlastných rúk

Kapitola 2. Ako to v skutočnosti často chodí

Kapitola 3. Prečo je také dôležité byť princeznou na bielej kobyle

Kapitola 4. Ako taká princezná na bielej kobyle vyzerá

Kapitola 5. Ako získať výborný vzťah k samej sebe

Kapitola 6. Ako sa stať zaujímavejšou a vyniknúť

Kapitola 7. Čo sa zmení, keď si dáš ciele a začneš na nich pracovať

Kapitola 8. Prečo je tak dôležité byť samostatnou, mať vlastnú kariéru a peniaze

Kapitola 9. Čo s depresiou

Kapitola 10. Ako byť šťastná

Kapitola 11. Čo chce v skutočnosti princ na bielom koni

Kapitola 12. Ako urobiť tvoju prítomnosť mimoriadne žiadanou

Kapitola 13. Na vzhľade predsa len záleží

Kapitola 14. Hriešnica bez hriechu

Kapitola 15. Byť takou, ako chce on, alebo akou chceš byť ty?

Kapitola 16. Ako si zvýšiť sebavedomie

Kapitola 17. Ako si zvýšiť vlastnú hodnotu a získať obdiv okolia

Úvod

Mal som na základnej škole spolužiačku, volala sa Martina. Bolo to dievča s krátkymi vlasmi a plnou postavou. Keď som ju stretol asi po desiatich rokoch na diskotéke, mala dlhé odfarbené blond vlasy až po pás, vysoké opätky a napasované minišaty. Nebola o veľa štíhlejšia, možno o trošku, a nebola ani o veľa krajšia. Bola však atraktívna, bola sexy a keby som nemal pred očami jej vzhľad z detstva, možno by som jej flirtovaniu aj podľahol. Ona takáto nebola vždy, **ona sa takouto stala, pretože sa takouto chcela stať**. Bolo to o jej rozhodnutí voči sebe samej, chcela byť proste kočka. Pretože proste mohla a nič jej v tom nebránilo.

Úplne jednoducho sa tak môžeš aj ty stať kýmkoľvek len chceš, a tiež ti v tom nikto brániť nebude. A pokiaľ bude, zväž, či ho vo svojej blízkosti naďalej chceš, pretože nemá s tebou asi dobré úmysly.

Je tu v skutočnosti iba jedna osoba, ktorá ti v tom brániť môže, a tou si ty sama. Možno ti totiž v tejto chvíli prebieha hlavou, prečo „to nepôjde“ alebo prečo „to bude ťažké“. A to je presne to, čo som povedal, práve si si v tom začala brániť. Začala si samej sebe dávať argumenty, začala si samu seba presviedčať a ak s tým neprestaneš, aj sa ti to podarí. A možno sa ti to už podarilo, lebo si sa zahriakla jednou prísnu vetou, ktorou si si prikázala poslúchnuť. Tá veta mohla znieť napríklad: „No, to sa mu hovorí, u mňa by to nešlo iba tak!“ Znie to neuveriteľne, ale presne toto je najlepší spôsob, ako tvoja predstava môže nevyjsť, istejší spôsob takmer neexistuje. Ty sama a nikto iný, len ty sama si v tom môžeš zabrániť. A to konkrétne vo svojej hlave, tvojimi myšlienkami, argumentmi a dôvodmi, pre ktoré to proste nemôžeš urobiť. Týmito myšlienkami ľahko vytvoríš rozhodnutie, ktorým si v tom zabrániš.

Možno, že tiež patíš medzi ľudí, ktorí veria na veci medzi nebom a zemou. Tiež ich vnímam. Všimol som si však, že niekedy sa príliš spoliehame na „to nad nami“ a vzdávame sa našej vlastnej zodpovednosti. Spoliehame sa na vesmír, karmu, niektorí na osud alebo vôľu Božiu. Každý podľa vlastnej filozofie alebo svojho náboženstva.

Všetky pohľady na svet rešpektujem, ľúto mi je však práve jednej veci. Upúšťame od tej najväčšej moci, ktorú sme od života dostali, a tou je moc **rozhodovať sa a činiť**. Častokrát hovoríme slová, ako „osud to tak chcel“ alebo „asi to tak má byť“. Alebo aj iné, podobné myšlienky, ktoré nám pomáhajú zmieriť sa s danou situáciou. Zabúdame však na to, že **máme moc veci meniť**.

Nemusíme čakať na to, kým „príde ten správny čas“. Nemusíme sa ani vždy prispôbovať okolnostiam, nemusíme byť tou „plynúcou vodou, čo sa prispôbí a tečie, ako ju okolie vedie“. Dokážeme totiž vziať osud do vlastných rúk jednoduchým spôsobom. Stačí si položiť túto otázku:

Čo môžem JA urobiť pre to, aby som to zmenila?

Kapitola 1

Čo sa stane, ak prestaneš čakať a vezmeš veci do vlastných rúk

Väčšina ľudí je s mnohými vecami vo svojom živote nespokojná. Často s tým nič neurobia, ale skôr vyčkávajú, až sa veci zmenia samé alebo ich zmení niekto iný. Pravdou však je, že veci sa samé nezmenia. A je malá šanca, že by to za nich niekto urobil. Oni si to často ani neuvedomujú, že tá zmena je iba na nich.

„Čo môžem urobiť pre to JA, aby som to zmenila?“ Keď si túto otázku začneš klásť zakaždým, keď niečo nie je podľa tvojich predstáv, takmer vždy zistíš, že situáciu dokážeš ovplyvniť. Takmer vždy dokážeš zariadiť, aby sa veci nasmerovali inak, alebo aby sa úplne splnil tvoj cieľ. Z pozície akéhosi „**efektu**“ situácie sa dostaneš do pozície **tvorca** situácie. Ty sama potom vytváraš ten efekt, pretože ty si „**príčinou**“ vecí.

Má to však jednu podmienku. Potrebuješ sa prestať spoliehať na osud, na Boha alebo na vesmír a **prijat' zodpovednosť za vlastný život**. Nie je to vždy jednoduché, pretože je komfortnejšie, ak pri neúspechu môžeme poukázať na niekoho alebo na niečo. Je to však rozhodne zábavnejšie a, z vlastnej skúsenosti môžem povedať, aj účinnejšie. Ak si osvojiš tento prístup, budeš situácie vo svojom živote ovplyvňovať priamo a systematicky ich viesť k tvojmu cieľu. No a nestojí to predsa len za to?

Pokús sa dať si dole okovy, ktoré nazývame „osud“ a daruj samej sebe väčšiu slobodu tým, že svoj život budeš riadiť sama.

V každej situácii, v ktorej nebudeš spokojná, si daj otázku:

Ako by sa to urobiť dalo? A keď si začneš odpovedať a narazíš na prekážku, polož si druhú otázku:

Ako by sa toto dalo vyriešiť? Ak natrafiš na problém, daj si tú otázku zase a znovu. Nuž a túto druhú otázku si dávaj dovtedy, až kým všetky otázky a prekážky vyriešiš, čiže odteraz a navždy.

Ak nájdeš odpoveď, ale riešenie bude ťažké, je to v poriadku. Ty nehľadáš len ľahké riešenie, ty hľadáš predsa akékoľvek riešenie. A keď je riešenie ťažké, nezhadzuj ho. Ale pokús sa oň celou svojou silou.

Prípadne si daj ďalšiu doplňujúcu otázku:

Čo ešte ďalšie pre to môžem urobiť? Po týchto otázkach sa takmer pri všetkých životných problémoch dostaneš k odpovediam, ktoré dokážu tieto situácie vyriešiť. Myslím to vážne, skutočne takmer všetky!

Práve si dostala návod, čarovný prútik, zlatý kľúč, ktorým môžeš urobiť čokoľvek. Sú to práve tieto otázky, na ktoré si sama vždy zodpovedaj a dosiahneš čokoľvek ti napadne. Ak to začneš robiť, už po pár dňoch sa ocitneš v úplne inom svete, než v akom si žila doteraz. Budeš mať niekedy až pocit, že žiješ život niekoho iného. Pocítiš, že odrazu môžeš veci, ktoré si predtým nemohla a začneš byť skutočne niekým iným. Pocítiš v sebe silu, obrovskú moc a začneš žiť životom, akým chceš ty a nie aký ti bol nalinajkovaný niekým iným.

Znie to možno príliš jednoducho, ale naozaj je to jednoduché – je to práve a definitívne o tvojom rozhodnutí. Je to o tebe, kým sa ty rozhodneš v tomto momente byť. Ak sa teraz **rozhodneš** nebyť tou, ktorou si bola doteraz, už v tomto momente sa **začínaš stávať tou**, ktorou chceš byť. Pretože tým rozhodnutím sa začínaš meniť. Začínaš hľadať kroky a cesty, ktoré ťa k tomu privedú. Začínaš tak uvažovať a začínaš sa tak správať. Od toho okamihu tak začínaš aj konať, čiže ňou okamžite začínaš byť.

Týmito otázkami, ktoré si dáš, nájdeš odpovede, ako si vytvoriť život podľa seba. Nielenže ty sa staneš akou by si chcela byť, ale aj tvoj život bude vyzerať, ako ty chceš. Ani by si nepovedala, že to môže byť také ľahké a rýchle, všakže? Pokiaľ tomu neveríš, pokojne to párkrát vyskúšaj, výsledok ťa pravdepodobne zaskočí.

Záleží na tebe, či chceš byť veselou, alebo chceš byť skeptickou či smutnou. Pokiaľ ti príde atraktívne byť napríklad smutnou, pokojne buď. Tvoj partner a tvoj život však bude pravdepodobne potom rovnaký. Ak takého muža ale nechceš, rozhodni sa stať veselou a vždy vo všetkom hľadaj pozitívne riešenia. Budeš až prekvapená, ale vždy ich nájdeš. Od tej chvíle, keď tento princíp začneš používať, dokážeš zmeniť takmer čokoľvek a už nikdy sa nemusíš sťažovať na nepriazeň osudu.

Kapitola 2

Ako to v skutočnosti často chodí

Nedávno mi moja žena hovorila o príhode s kolegom, keď jej vysvetľoval, akú ženu by chcel. Kolega, hovorme mu Róbert, má niečo pred tridsiatkou. Je znudený, nedbalého vzhľadu, v práci sa nepretrhne, ambície nemá, má výraznú nadváhu a býva u rodičov.

Mali v práci rozhovor, v ktorom opisoval svoju vysnívanú partnerku a menoval pri tom konkrétne Megan Fox. Bavili sa ďalej o ďalších atribútoch a opisované vlastnosti vo mne vzbudili dojem schopností a znalostí Lary Croft. Keď dokončil opis svojej vysnívanej, dostal otázku: „A ty si presne takým mužom, ako opisuješ? Myslíš, že si mužom, ktorý je hodný takej Megan Fox? Vieš predsa, že priťahujeme práve to, čo sami vyžarujeme.“

Zaujímavé, vraj ho táto otázka neskutočne rozčúlila. „Vykrúcal sa“ argumentmi, že to je iné, že u mužov sa na to hľadí inak a podobne. Ani raz mu však nenapadlo, že krásna žena o sebe vie, že je krásna a má na základe toho od muža tiež nejaké očakávania. Taktiež mu nenapadlo, že šikovná a schopná žena je aj múdra, čiže má očakávania od muža ešte väčšie. A teraz sa ne bavíme o materiálnych veciach, bavíme sa o protihodnote, ktorú prirodzene od druhého očakávame. **Čím väčšie kvality máme sami, tým viac predností tiež od partnera vyžadujeme.**

Je prirodzené, že ak si esteticky cítiaca žena, ktorá sa starostlivo venuje svojmu vzhľadu, budeš očakávať od partnera, že on sám nebude zanedbaný. Pokiaľ je tvojím pokrmom pre dušu vzdelávanie a poznávanie, ťažko znesieš, ak tvoj gavalier bude čítať maximálne tak Nový Čas. Rovnako to platí aj opačne.

Nuž a spomínanému Róbertovi vôbec nenapadlo, že aj on by chcel princeznú, no sám odmieta byť princom. Myslím, že je veľmi odvážne, ak očakávame veľa, ale sami sme ochotní dať málo. Staňme sa najprv najlepšou verziou samého seba, až potom môžeme očakávať záujem od niekoho, kto už skvelou verziou seba je.

Ak by sme aj dali bokom zvláštnosť takéhoto očakávania, už len logika takéto niečo nepripúšťa. Vieš si predstaviť, že by Róbert naozaj získal super kočku, ktorá nielenže vynikajúco vyzerá, ale je aj zábavná, akčná a ešte sa aj vyzná v mnohých veciach? Je podnikavá, ambiciózna, športuje a raz do mesiaca, povedzme, navštevuje víkendové kurzy pre svoj osobný rozvoj?

Ak si v štádiu hľadania si partnera, daj si otázku, či by si naozaj chcela muža, ktorý by bol práve tvojim zrkadlovým obrazom. Pretože, ak sa poriadne pozrieš, pravdepodobne zistíš, že práve takých stretávaš.

Raz som stretol jednu mladú ženu, ktorá si nevedela nájsť partnera podľa svojich predstáv. Chodila po baroch a diskotékach, bola pártý dievča a preveľmi sa čudovala, že stretáva samých pártý chalanov. Lenže tých nechcela a nechápala, ako je možné, že stretáva práve tých. Jedného dňa mi hovorí: „Vieš, tak som si raz povedala, že nemôžem stretnúť princa na bielom koni, rozbitá, v bare, o tretej ráno. Princovia predsa o tretej ráno do baru nechodia.“ Prestala to robievať, teda chodiť po baroch a očakávať, že tam niekoho fajn stretne. A neuveríš, skvelého muža skutočne našla! On ten zákon príťažlivosti očividne nejako funguje. Až keď prestala byť pártý dievča, prestala priťahovať ten istý typ mužov. Najprv sa sama musela stať princeznou, aby stretla konečne princa. Ak chceš, aby tvoj partner bol princ na bielom koni, staň sa teda najprv ty princeznou na bielej kobyle.

Kapitola 3

Prečo je také dôležité byť princeznou na bielej kobyle

Každý z nás by chcel mať partnera, ktorý bude spĺňať všetky naše predstavy. Sú však minimálne tri dôvody, prečo sa najprv my sami musíme stať takým človekom, akého by sme sami chceli.

Prvý dôvod je, že naozaj priťahujeme do života to, čo nosíme v sebe. Ak napríklad nosíme v hlave negatívne myšlienky, stávajú sa nám často nepríjemné veci. Ak máme zlú náladu, stávajú sa nám ešte horšie. No a akým človekom sme my sami, podobného si aj pritiahneme. Čiže, ak chceš princa na bielom koni, je zrejmé, čo treba spraviť.

Druhý dôvod, pokiaľ náhodou nesúhlasíš s tým prvým, je, že pokiaľ nie si jedinou ženou v okolí dotyčného muža, máš tým pádom všade konkurenciu. A nad ňou treba, samozrejme, zvíťaziť.

Zvíťaziť tým, že budeš po mnohých stránkach výnimočnejšia než ostatné ženy. Pokiaľ v okolí ďalšie ženy nie sú, aj tak potrebuješ muža zaujať, získať jeho záujem, pozornosť a aj náklonnosť. Môžeš byť totiž jediná široko ďaleko, ak ide o vyspelého a rozumného muža, radšej zostane sám, ako by bol s niekým „iba tak“. Skvelý muž nebude so ženou len preto, lebo sa lepšia nepritrafila. A ty predsa chceš skvelého muža, všakže?

Nuž a tretím dôvodom je prípad, že už partnera máš a chceš si ho udržať. Takže aj preto, aby jeho záujem vydržal nastalo. A aj preto, aby on sám na základe obdivu k tebe do toho vzťahu tiež prispieval vlastným snažením.

Najprv sa sama potrebuješ stať kráľovnou, aby sa tvoj muž mohol stať kráľom. Zákon prírody vraví jasne, ak chceš mnoho získať, musíš mnoho dať. Je treba urobiť všetko pre to, aby si bola pre svojho muža vzorom, aby si ho svojim príkladom inšpirovala byť lepším, aktívnejším, snaživejším. Aby videl, že si kráľovná a on sa musí snažiť, aby bol pre teba dostatočne dobrým a vyrovnaným partnerom. Aby veril, že ak nebude skvelým on, tak vonku na ženu, akou si ty, čakajú mnohí, ktorí kvôli nej dokážu nemožné veci.

Asi ho nebude tlačiť ku skvelým výkonom a snaženiu to, ak by mal doma ženu, ktorá bude rovnocenným zrkadlovým odrazom nášho Róberta. Ak chceš byť súčasťou skvelého vzťahu a mať doma skvelého muža, je bezpodmienečne nutné, aby si sa skvelou stala najprv ty.

Často máme tendenciu chcieť od partnera, aby bol skvelým. Úplne rovnako, ako sme sklamaní svetom a ľuďmi v ňom a chceme, aby bol lepším. Málokedy sa však dokážeme pozrieť na to opačným pohľadom. Čo keby sme ten svet prestali zlepšovať tým, že to budeme chcieť od ostatných, ale urobíme ho lepším tým, že sa skvelými staneme my? Úplne rovnako by som to urobil aj vo vzťahu.

Staň sa inšpiráciou pre toho druhého, staň sa jeho vzorom, staň sa jeho princeznou či bohyňou, práve vtedy sa bude snažiť aj on dať zo seba to najlepšie.

Či už to bude robiť preto, že ťa začne obdivovať, alebo to bude tým, že sa bude cítiť hlúpo, ak ty budeš prekvitať a on bude zaostávať. Možno, že to bude tým, že ho budeš inšpirovať tiež

sa zlepšovať. A možno tým, že ti bude závidieť tvoje premeny a zlepšenia. A možno iba uvidí tvoju radosť z tvojich pokrokov a premien a tiež bude chcieť niečo podobné zažiť. Ak chceš, aby tvoj partner bol lepší, väčšinou to nedosiahneš káraním a kritizovaním, ani príkazmi a nátlakom. Oveľa lepšie to dosiahneš, keď mu pôjdeš príkladom. On sám sa ti bude chcieť pravdepodobne vyrovnáť. V každom prípade, najprv potrebuješ byť Larou Croft, ak chceš mať doma Brada Pitta.

Kapitola 4

Ako taká princezná na bielej kobyle vyzerá

Asi si si teraz predstavila mladú ženu s postavou fitness modelky, oblečenú v biznis casual. S vychodenou výškou v zahraničí, ovládajúcu plynule aspoň dva jazyky, riadiacu úspešnú a najlepšie vlastnú firmu.

No, mám pre teba odpoveď, ktorá ťa zmätie. Nič z toho, čo som opísal, nie je pravda. Pravdou je, že každý muž má inú predstavu o svojej dokonalej žene a platí to aj naopak. Každá z vás má odlišnú predstavu o dokonalom mužovi. Preto je dôležité si v prvom rade určiť, pre akého muža chceš byť princeznou ty.

Isteže, chceš byť atraktívna, ale do akej miery je to potrebné? Skutočne je nutné napríklad v niektorých prípadoch zlepšovať svoje telo s prístupom „čím väčšie, tým lepšie“? Pokiaľ chceš zaujať typ muža, ktorý poľahky podľahne žene, práve z dôvodu, že má určité časti tela „dokonale vylepšené“, je to v poriadku.

Možno si niektorá z vás povie: „Chlapi sú zvieratá, stále myslia iba na sex, preto musím byť stopercentne sexy.“ Ak potom s touto myšlienkou v hlave využije všetky dostupné maxi vylepšenia, pravdepodobne opisovaného muža aj zaujme. Budú to presne takí muži, ktorí si ju budú všímať. Budú to práve tí, čo myslia iba na sex a na to ju aj budú vyhľadávať.

Pokiaľ je však tvojím vysnívaným mužom niekto iný, vylepšuj svoj vzhľad triezvejším prístupom a daj dôraz na iné svoje stránky.

Práve z tohto dôvodu si urči, ako vyzerá ten tvoj princ. Je kľúčové napísať si to na papier, dostaneš sa k zaujímavým veciam. Niektoré by si možno nezistila, ak by si to nosila iba v hlave. Napíš si vlastne úplne normálny zoznam parametrov, ktoré budú o tom, ako vyzerá, aké má vlastnosti, aké má hodnoty, čo má rád, určite napríklad, že má rád teba.

Ak si trochu na „veci medzi nebom a zemou“, určite vidíš, kam tým smerujem. Je to súčasne aj objednávka pre vesmír, koho by ti mal nájsť a priviesť do cesty. Z tohto dôvodu to napíš v prítomnom čase a v kladnom znení, tie skúsenejšie už aj vedia prečo. Ak by si napríklad napísala „bude úspešný“, môže sa stať, že sa dáš dokopy s neúspešným začínajúcim

podnikateľom, ktorý sa na dôchodku stane úspešným. Čiže slovíčko „bude“ sa naozaj splní, ibaže v ďalekej budúcnosti.

Rovnako je dôležité to všetko napísať v kladnom výroku. Čiže, určite sa vyvaruj slovám, kde napríklad napíšeš „nepodvádza ma“. Napíš radšej „je mi verný“. Vesmír vraj nerozlišuje zápor, preto by som neriskoval a o nevere vôbec nepísal, rovnako ako o ostatných veciach, ktoré nechceš. Napíš si tých parametrov čo najviac. Ja som ich mal spísaných vyše sedemdesiat a moja žena spíňa všetky.

Ďalším dôvodom je, že sama uvidíš, ako pre takéhoto princa má vyzeráť jeho princezná. Mala by mu totiž byť vyrovnanou partnerkou. V skutočnosti si za normálnych okolností aj vyberáme partnera, ktorý nám je čo najviac blízky. Svojimi názormi, hodnotami, záujmami a podobne.

Prečo však vravím, že za normálnych okolností? Pretože za normálnych okolností máme dobrý vzťah sami k sebe, máme radi samého seba a tiež si sami seba vážime. Pokiaľ ale máme tento vzťah narušený, čiže máme problém so sebedomím, sebaláskou, sebaúctou, či akokoľvek sa znehodnocujeme, máme problém. Výber partnera v takom prípade dopadne katastroficky a ak aj nie, dopadne tak väčšinou neskôr ten vzťah. Preto je potrebné a úplne nevyhnutné najprv získať dobrý vzťah k samej sebe.

Kapitola 5

Ako získať výborný vzťah k samej sebe

Možno si teraz povieš, že tvoj vzťah k sebe samej skvelý je. Pokiaľ máš o sebe iba tú najlepšiu mienku, pokojne prejdi na ďalšiu kapitolu. Občas sa však stáva, že sem-tam si niektorá žena, alebo aj muž, prestáva veriť. Prípadne si o sebe myslí, že robí často chyby, nedarí sa jej v živote, nevie si rady a máva niekedy pocit, že nie je dosť dobrá. A práve pre tieto z vás je táto kapitola určená.

Mať sama so sebou výborný vzťah a vnímať sa ako skvelá, je podmienkou pre to, aby si sa skvelou stala. Aby si bola šťastná a aby si mala aj skvelý partnerský vzťah. Pokiaľ sa tak nevnímaš, máš pred sebou výzvu a prvú úlohu. Ak ju podceňuješ, výsledok bude neúplný a podpíše sa to na úspechu celého snaženia. Pokiaľ totiž nemáš o sebe výlučne najlepšiu a zdravú mienku, prejaví sa to čoskoro. Budeš vnímať predovšetkým svoje chyby a nedokonalosti a budeš im venovať pozornosť. Potom tie chyby a nedokonalosti budeš aj zviditeľňovať a budeš ich navyše aj dávať najavo. Budeš na ne pravidelne myslieť a to sa podpíše na tvojej nálade.

Prejaví sa to následne tým, že nikdy nebudeš môcť byť skvelou, pretože si to o sebe jednoducho nebudeš myslieť. Tiež nebudeš mať ani skvelý partnerský vzťah, keďže sama nebudeš skvelá. Čo s tým teda robiť?

Niektorá z vás možno roky bojuje s vlastným sebavedomím, porovnáva sa s krajšími a úspešnejšími. A teraz príde chlap, ktorý chce, aby to dokázala lúsknutím prsta. Viem, nebýva to vždy ľahké.

Dokonca je to mimoriadne ťažké, ak je tvoje sebavedomie nízke. Poviem to priamo, zmeniť to, je jedna z najťažších vecí v živote. Je to však nutný a potrebný krok, aby si sa mohla posunúť ďalej, byť šťastnejšia a mať úspešný život. Nutný krok k tomu, aby si žila radostnejšie a aby si mala lepšie vzťahy s ľuďmi. Potrebný aj na to, aby si mala skvelého muža a aby ste mali krásny a pevný vzťah. Pretože, kým to nezvládneš, všetko toto bude kolísať a bude to len dočasné.

Ak nebudeš mať o sebe vysokú mienku, nebudeš mať dostatočne vysoké očakávania ani od svojho partnera. Kým nebudeš presvedčená o svojich kvalitách, nebudeš žiadne vyžadovať ani od neho.

Potrebuješ vnímať vlastnú hodnotu na najvyššom možnom stupni, pretože až potom budeš vedieť, že si zaslúžiš iba to najlepšie a iba toho najlepšieho. Až vtedy si budeš istá, že si zaslúžiš džentlmena s láskou a rešpektom, ktorý sa o teba bude zaujímať. Bude pri tebe stáť a bude ťa podporovať. Bude mať pre teba pochopenie, budeš jeho prioritou a bude ho tešíť robiť ťa šťastnou.

Ak to bude naopak a budeš mať pocit, že za veľa nestojíš, budeš veriť, že si nikoho skvelého ani vlastne nezaslúžiš. Málokedy si o sebe niekto myslí, že za veľa nestojí, ale zaslúži si úžasného partnera.

Po ďalšie, keď si o sebe nebudeš myslieť, že máš vysokú hodnotu, v skutočnosti ju ani nebudeš mať. Minimálne preto nie, lebo budeš tomu druhému dávať najavo svoj názor na seba. A to verbálne, aj keď to nebudeš chcieť, taktiež aj neverbálne, a o tom dokonca ani nebudeš vedieť.

Budeš mať neistý hlas, neisté odpovede, dokonca neistý pohľad. Bude to z teba vyžarovať, bude to vidieť a cítiť z tvojho správania. Okrem pár chvíľ to dlhodobo nezakryješ. Budeš v takomto prípade o sebe hovoriť s pochybnosťami a dešpektom, budeš sama znižovať svoju hodnotu. Budeš hovoriť o svojich slabých stránkach, ktoré budeš zveličovať, pričom väčšinou v skutočnosti možno ani nie sú také hrozné. Budeš hovoriť o svojich počinoch, kde budeš poukazovať na svoje chyby.

Všetky tieto negatívne vyjadrenia na seba, na svoje schopnosti, správanie či svoj nedokonalý vzhľad, budú dofarbené a zveličené jedinou vecou. A tou vecou je tvoj vzťah k sebe samej. Sú to pochybnosti o sebe, nedostatok lásky k sebe, alebo aj to, že si vyčítaš niektoré veci z minulosti.

Čím vyššiu zdravú mienku o sebe budeš mať, tým viac zdravej úcty a zdravého rešpektu budeš dostávať od okolia. Budeš ho hlavne aj očakávať a akékoľvek iné správanie ti okamžite príde neprípustné.