

Zelfbeeld en zelfkennis

Om ons leven te organiseren is ons zelfbeeld essentieel.

Ons zelfbeeld helpt ons om onszelf te begrijpen en te ontwikkelen. Het is een zeer complex proces.

We zijn allemaal uniek vanuit onze genen, KernTalenten, enz. We hebben unieke levenservaringen vanuit onze opvoeding, cultuur, generatie, talenten, man of vrouw zijn, ...

We spiegelen ons aan anderen, zoeken anderen die een rolmodel zijn voor ons. We reageren op anderen en anderen reageren op ons.

We vergelijken ons met anderen, en interpreteren of we slimmer zijn, mooier, leuker,.. Als we vergelijken kan dit ons inspireren om ons te ontwikkelen, of jaloeers te worden waarbij we last krijgen van afgunst, frustratie,..

Je informeert jezelf via boeken, onderwijs, de waarden die je meekrijgt van anderen.

Iedereen heeft de behoefte zich te verbinden met anderen, bij voorkeur anderen die je begrijpen, waarbij je aansluiting vindt.

Zelfkennis is van groot belang om uit te zoeken welke wegen je wil bewandelen, met wie je contact zoekt.

Contact met je authentieke zelf is een belangrijke bron voor welzijn. In gunstige omstandigheden worden we door onze ouders zoveel mogelijk onvoorwaardelijk aanvaard. Helaas zijn er ook ouders die onrealistische verwachtingen hebben, waardoor we het contact met onszelf kunnen verliezen en we veel energie verspillen aan ons aanpassen.

Zelfkennis is de basis om je eigen potentieel te ontwikkelen, je KernTalenten te kennen en uit te leven. Om talenten te ontwikkelen moet je ze eerst kennen.

Zelfvertrouwen is essentieel om je potentieel te ontwikkelen.

De verschillen tussen mensen zijn gigantisch. Eén van de grootste fouten die we maken is denken dat anderen ongeveer zoals wij zijn.

Dit leidt tot enorme verwachtingen die dikwijls onrealistisch zijn, en tot conflicten.

Gevoelens moesten of moeten voor velen onderdrukt worden omdat ze 'ongewenst' zijn.

Psychologisch welzijn veronderstelt zelfacceptatie, positieve relaties met anderen, autonomie, een levensdoel, persoonlijke groei, grip op je omgeving.

Het vinden van een goede balans tussen het nastreven van autonomie en aansluiting vinden bij anderen is voor velen een uitdaging.

Mensen zijn groepsdieren en de kudde volgen wordt sterk aangemoedigd, of afgekeurd als je een persoonlijke weg wil volgen. Iedereen is wel in zekere mate gevoelig voor sociale acceptatie.

Een juist zelfbeeld is van cruciaal belang als je conflicten wil vermijden. Dit helpt om jezelf te accepteren waardoor je minder geneigd bent anderen te schuld te geven.

Een juist zelfbeeld helpt om een goede omgeving te zoeken en te vinden die aangepast is aan je behoeften, zodat je je leven beter kan organiseren.

Als we op jonge leeftijd een goed inzicht verwerven in wie we zijn via ondersteunende ouders, een goede mentor, een KernTalentenanalyse is het veel eenvoudiger om ons goed te voelen, zelfvertrouwen te ontwikkelen, een goede partner, goede vrienden, een goede baan, enz. te vinden.