**6 filarów poczucia własnej wartość, Nathaniel Branden**

Jak stwierdza Nathaniel Branden powyższa lista nie jest wyczerpująca, ale jest bardzo dobrym fundamentem.

**PRZEKONANIA O SOBIE WSPIERAJĄCE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**

* Mam prawo do istnienia.
* Wysoko siebie cenię.
* Mam prawo szanować i traktować jako ważne własne potrzeby i pragnienia..
* Nie po to istnieję, by dorastać do cudzych oczekiwań. Moje życie należy do mnie. (odnosi się to również do innych. Każdy człowiek jest panem swojego życia. Nikt nie życje na świecie po to, by spełniać moje oczekiwania.)
* Nie uważam siebie za czyjąś własność ani nie uważam nikogo za swoją własność.
* Zasługuję na miłość.
* Zasługuję na podziw.
* Zwykle jestem lubiany i szanowany przez tych, których lubię i szanuję.
* Powinienem postępować wobec ludzi sprawiedliwie i uczciwie, a inni powinni postępować sprawiedliwie i uczciwie wobec mnie.
* Zasługuję, by być traktowanym przez wszystkich uprzejmie, i z szacunkiem.
* Kiedy ludzie traktują mnie nieuprzejmie lub bez szacunku, świadczy to o nich, a nie o mnie. Świadczy to o mnie tylko wówczas, gdy takie traktowanie uznaję za słuszne.
* Jeżeli ktoś nie odwzajemnia moich uczuć, może to być bolesne i rozczarowujące, ale nie świadczy o mojej wartości.
* Żaden człowiek czy grupa nie może dyktować, co powinienem myśleć i odczuwać na swój temat.
* Ufam podpowiedziom swojego umysłu.
* Widzę to, co widzę, i wiem to, co wiem.
* Bardziej mi służy poznanie prawdy niż zachowanie przekonania, że mam „rację” za cenę niedostrzegania faktów.
* Jeżeli będę wytrwały zrozumiem to, co potrzebuję zrozumieć.
* Żaden człowiek czy grupa nie może dyktować, co powinienem myśleć i odczuwać na swój temat.
* Jeżeli będę wytrwały, a mój cele realistyczne, to będę w stanie je osiągnąć.
* Jestem w stanie sprostać fundamentalnym wymaganiom życia.
* Zasługuję na szczęście.
* Jestem „wystarczająco dobry”. (co nie oznacza, że nie muszę się już niczego uczyć ani bardziej rozwijać. Oznacza natomiast, że mam prawo do podstawowej samoakceptacji.)
* Potrafię podnosić się po porażkach.
* Mam prawo popełniać błędy – to jeden ze sposobów, w jaki się uczę. Błędy nie są powodem do potępiania siebie.
* Nie rezygnuję ze swoich sądów. Nie udaję, że moje przekonania są inne, niż są naprawdę, by zdobyć popularność czy aprobatę.
* Rzecz nie w tym, co „oni” myślą, ale co „a” wiem. To, co wiem, jest dla mnie ważniejsze niż czyjeś błędne przekonanie.
* Nikt nie ma prawa narzucać mi idei i wartości, których nie akceptuję, tak jak ja nie mam prawa narzucać innym swoich idei ani wartości.
* Jeżeli moje cele są racjonalne, zasługuję, by odnieść sukces w ich realizacji.
* Szczęście i sukces – tak jak zdrowie – są moim naturalnym stanem, a nie chwilowym odchyleniem od normy. To niepowodzenie – tak jak choroba – jest odchyleniem.
* Rozwój i spełnienie siebie są uprawnionymi celami moralnymi.
* Moje szczęście i samorealizacja są szlachetnymi celami.

**ŚWIADOME ŻYCIE**

* Im bardziej uświadomię sobie, co wpływa na moje zainteresowania, wartości, potrzeby i cele, tym lepsze będzie moje życie.
* Cieszę się mogąc samodzielnie myśleć.
* Lepiej mi służy korygowanie błędów niż udawanie, że nie istnieją.
* Lepiej mi służy świadome niż nieświadome kierowanie się moimi wartościami – a także intelektualne kwestionowanie ich, a nie bezkrytyczne trzymanie się ich jako niepodważalnych aksjomatów.
* Muszę wypatrywać pokus, by uchronić się od nieprzyjemnych wydarzeń’ muszę opanowywać impulsy do uników, a nie poddawać się im.
* Jeżeli zrozumiem szerszy kontekst, w którym żyję i działam, będę bardziej efektywny; warto próbować zrozumieć otoczenie i świat wokół siebie.
* Aby być ciągle skutecznym, muszę stale poszerzać swoją wiedzę; uczenie się powinno być moim stylem życia.
* Im lepiej poznam i zrozumiem siebie, tym lepsze życie będę mógł prowadzić. Poznanie siebie jest imperatywem spełnienia.

**SAMOAKCEPTACJA**

* U samego podłoża egzystencji istnieję dla siebie.
* U samego podłoża egzystencji akceptuję siebie.
* Uznaję fakt istnienia wszystkich moich myśli, nawet gdy ich nie spróbuję i nie decyduję się według nich postępować. Nie wypieram się ich ani się od nich nie odcinam.
* Potrafię uznać fakt istnienia moich odczuć i emocji, nawet jeśli mi się nie podobają, nie aprobuję ich i nie pozwalam, by kierowały moim postępowaniem. Nie wypieram się ich ani się od nich nie odcinam.
* Potrafię uznać fakt, że zrobiłem to co zrobiłem, nawet jeżeli tego żałuję i to potępiam. Nie wypieram się swoich czynów ani się od nich nie odcinam.
* Przyznaję, że moje myśli, odczucia i uczynki są wyrazem mojej osoby, przynajmniej w chwili, gdy występują. Nie jestem spętany tymi z nich, których nie mogę zaaprobować, ale również nie zaprzeczam ich istnieniu ani nie udaję, że nie należą do mnie.
* Uznaję fakt istnienia moich problemów, ale to nie one stanowią o tym, kim jestem. Nie są istotą mnie. Moje lęki, cierpienie, niepewność czy błędy nie stanowią sedna mojej osoby.

**ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SIEBIE**

* Jestem odpowiedzialny za swoją egzystencję.
* Jestem odpowiedzialny za realizację swoich pragnień.
* Jestem odpowiedzialny za poziom świadomości, z jaką podchodzę do pracy i innych moich działań.
* Jestem odpowiedzialny za poziom świadomości, z jaką podchodzę do relacji z ludźmi.
* Jestem odpowiedzialny za swoje zachowanie wobec innych ludzi – współpracowników, kolegów, klientów, małżonka, dzieci, znajomych.
* Jestem odpowiedzialny za dysponowanie swoim czasem.
* Jestem odpowiedzialny za jakość mojej komunikacji.
* Jestem odpowiedzialny za swoje szczęście.
* Jestem odpowiedzialny za wybór lub akceptowanie wartości, zgodnie z którymi żyję.
* Jestem odpowiedzialny za podnoszenie samooceny. Nikt nie może podarować mi poczucia własnej wartości.
* W ostatecznym sensie uznaję fakt swojej samotności. Uznaję, że nie pojawi się ktoś, kto by nagle naprawił moje życie, wybawił nie, odkupił ciężary mojego dzieciństwa, uwolnił od konsekwencji podjętych decyzji i działań. Ludzie mogą mi przychodzić z pomocą w konkretnych sprawach, ale nikt nie może wziąć fundamentalnej odpowiedzialności za moje istnienie. Podobnie jak nikt nie może za mnie oddychać, nikt też nie może spełnić za mnie moich życiowych funkcji, takich jak zdobywanie poczucia własnej skuteczności i szacunku do siebie.
* Potrzeba odpowiedzialności za siebie jest sprawą naturalną. Nie postrzegam jej w kategoriach tragedii.

**ASERTYWNOŚĆ**

* Generalnie wyrażanie przeze mnie myśli, przekonań i uczuć uznaję za właściwe, chyba że znajdę się w sytuacji, w której oceniam to jako niepożądane.
* Mam prawo wrażać siebie w stosowny sposób w stosownym kontekście.
* Mam prawo stawać w obronie swoich przekonań.
* Mam prawo uznawać swoje wartości i uczucia za ważne.
* W moim interesie leży, aby inni widzieli i wiedzieli, kim jestem.

**ŻYCIE CELOWE**

* Tylko ja mogę właściwie określić cele, dla których żyję. Nikt inny nie może dobrze zaplanować mojego istnienia.
* Jeżeli mam odnieść sukces, musze nauczyć się, jak realizować swoje cele. Musze obmyślić i wprowadzić w życie plan działania.
* Jeżeli mam odnieść sukces, muszę zwracać uwagę na skutki swojego postępowania.
* W moim interesie jest stały kontakt z rzeczywistością, tzn. poszukiwania informacji, także zwrotnych, które wiążą się z moimi przekonaniami, działaniami i celami.
* Muszę praktykować samodyscyplinę, nie traktując tego jako „ofiary”, ale jako naturalny warunek wstępny zrealizowania pragnień.

**PRAWOŚĆ**

* Powinienem postępować według zasad, które wyznaję.
* Powinienem dotrzymywać obietnic.
* Powinienem wywiązywać się ze zobowiązań.
* Powinienem postępować wobec innych szczerze, uczciwie, życzliwie i ze współczuciem.
* Powinienem dążyć do moralnej spójności.
* Powinienem starać się, by moje życie stało się odzwierciedleniem wewnętrznej wizji dobra.
* Moja samoocena jest cenniejsza niż krótkotrwała nagroda za jej zdradę.

**PRZEKONANIA O ŚWIECIE WSPIERAJĄCE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**

* To, co jest, jest. Fakt jest faktem.
* Zamykanie oczu na fakty nie sprawia, że nieprawda staje się prawdą, a prawdą nieprawdą.
* Szacunek do faktów (takich, jak je najlepiej znamy) przynosi o wiele bardziej satysfakcjonujące rezultaty niż urąganie faktom.
* Życie i dobrobyt (well-being) zależy od właściwego wykorzystania świadomości. Unikanie obowiązku dostrzegania rzeczywistości nie służy przystosowaniu.
* W zasadzie na świadomości można polegać, wiedzę można zdobyć, rzeczywistość można poznać.
* Wartości, które wspierają życie człowieka i jego spełnienie na Ziemi, są nadrzędne wobec takich wartości, które temu zagrażają.
* Człowiek jest celem, nie środkiem realizacji celów innych ludzi – i tak powinien być traktowany. Nikt nie jest własnością ani rodziny, ani wspólnoty, ani Kościoła, ani państwa, ani społeczeństwa, ani świata. Człowiek nie może być czyjąś własnością.
* Przynależność dorosłych ludzi do wszelkich grup powinna być skutkiem ich własnego wolnego wyboru.
* Nie powinniśmy poświęcać swojego ja dla innych ani innych dla swojego ja. Nie powinniśmy traktować składania ludzkiego życia w ofierze moralnego ideału.
* Związki, których podstawą jest obopólna wymiana, są nadrzędne wobec opartych na poświęcaniu kogokolwiek komukolwiek.
* Świat, w którym uznajemy odpowiedzialność swoją i innych za podejmowane decyzje i działania, jest lepszy od świata, w którym zaprzeczamy tej odpowiedzialności.
* Zaprzeczanie osobistej odpowiedzialności nie służy niczyjemu poczuciu wartości, a już najmniej osobie, która tak postępuje.
* Z racjonalnego punktu widzenia, co to moralne, jest tym, co praktyczne.