



SIEVIETES PAŠAPZIŅA

Date: 21 maijs, 2023 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Kā jūtas, pieņem lēmumus, reaģē, domā, risina dažādas dzīves situācijas sievietē ar adekvātu vai stabilu pašapziņu un sievietē ar ievainotu, jeb zemu pašapziņu.

Sevi nemīloša sievietē, – tā ir sievietē, kura nepazīst pati sevi un baidās no sevis.

PARTNERATTIECĪBAS

Sievietē ar ievainotu pašapziņu neapzināti ieaicinās savā dzīvē sevi nemīlošus partnerus, Jo mēs viens otru piesaistām ar iekšējo vibrāciju, savu “saturu” un gatavību attiecībām.

Tā ir sievietē, kura tic, ka ir slikta vai nepietiekami laba priekš jebkura cilvēka un arī partnerattiecībām. Tamdēļ viņa viegli piesaista vīriešus, kuriem ir tieksme sievieti izmantot, pakļaut, manipulēt ar viņu, izturēties destruktīvi, pazemojoši, nievājoši.

Jebkuru cilvēku, kurš pats no sevis ir atdalīts, nav viengabalains, nejūt savas robežas un cilvēk vērtību, ir viegli izmantot.

Destruktīvi vērsts vīrietis apzināti un neapzināti vienmēr meklēs sievieti, pateicoties kuras lētīcībai un nemīlestībai pašai uz sevi, viņš varēs realizēt varas un grandiozitātes sajūtas. Abi partneri šādā savienībā sēj realizēt katrs savas traumas, kompleksus, – sievietē ieņem upura pozīciju un vīrietis – varmākas pozīciju.

Šāda savienība var pastāvēt tikai tik ilgi, kamēr upuris atjēdzas, pieaug sevī un izkāpj ārā no cietēja lomas. Varmāka, zaudējis ietekmi, zaudē arī varu pār attiecīgo sievieti, zaudē arī interesi, jo manipulācija nedarbojas uz to, kurš neatļauj ar sevi manipulēt. Taču citi mehānismi, kā veidot attiecības, varmākam nav.

Sievietē ar adekvātu vai veselīgu pašapziņu vienmēr rīkosies apzinātāk un atbildīgāk attiecībā pret sevi arī uzsākot attiecības ar vīrieti. Viņa dos sev laiku, lai partneri novērotu un tuvāk iepazītu. Viņa atļaus sev sajūst un gūt pārlicību par to vai šis būs partneris ar kuru ir iespējams uzbūvēt labvēlīgas, veselīgas, augošas, emocionāli tuvas un mīlestības pilnas attiecības. Viņa mierpilni iepazīs potenciālā partnera vērtības, intereses, dzīves mērķus. Izvērtēs arī partnera attieksmi pret sevi. Viņa nebaidīsies uzticēties savam ķermenim un sirdij.

Sekojoši – sievietē ar veselīgu pašapziņu atļaujas izvēlēties partneri vadoties pēc savām sajūtām. Un viņa vienmēr izvēlas vislabāko priekš sevis, neizjūtot par to vainas sajūtas.

Kā sievietes pašapziņa ietekmē viņas dzīvi vai, pareizāk sakot, – kā ietekmē sievietes dzīvi zema pašapziņa, mazvērtības sajūta un neticība sev?

Source: <https://omshanti.life/sievietes-pasapzina/>

ATBALSTS

Sievietei ar zemu vai salauztu pašapziņu ir ļoti grūti vai pat neiespējami palūgt palīdzību, atbalstu, pat ieteikumu. Viņasprāt, palūgt palīdzību, – tas nozīmē atzīt savu vājumu vai iedzīvoties kauna sajūtā par to, ka netiek ar kaut ko galā. Tas nozīmē izgāzties, būt vājai, apkaunotai, nevarīgai, glēvai.

Tās visbiežāk ir sekas tam, ka viņa nekad ne no viena cilvēka nav saņēmusi un izjutusi skaistu, patiesu un atbalstošu attieksmi. Vai arī ir piedzīvojusi nievājošu attieksmi, izsmiešanu vai pazemojuma sajūtu sagaidot atbalstu un tas ir radījis attiecīgu traumu.

Kamēr sieviete ar adekvātu pašapziņu spēj mierpilni palūgt palīdzību un bez vainas sajūtas, labprātīgi pieņemt atbalstu. Atbalsts ļauj sievietei justies sievišķīgai, novērtētai, pasargātai, lutinātai.

Šī sieviete noteikti nejutīsies pazemota ne palūdzot palīdzību, ne to saņemot. Viņas galvā nav tāds uzstādījums, – man ir jākaunas būt vājai, traušai, kaut ko nespēt paveikt vai no tā, ka viņa kaut ko nevar, nezina un nesaprot.

Lūgt palīdzību, tas nenozīmē, – būt sliktai. Tas nozīmē atzīt vīrieša spēku, drosmi, gudrību un spēt pieņemt vīrieša rūpes.

DĀVANAS

Sievietei ar ievainotu pašapziņu ir ārkārtīgi grūti pieņemt dāvanas.

Dāvanas, ziedi, patīkami pārsteigumi viņu mulsina, liek nervozēt un ieved apjukumā, – ko iesākt ar saņemto dāvanu vai, kā pateikties? Katra dāvana viņai sagādā ārkārtīgu neērtības sajūtu, kaunu un vainu. Viņa tūdaļ pat domā, kā kaut ko uzdāvināt pretim vai atlīdzināt par dāvanu ar kaut ko tik pat vērtīgu vai savu pazemīgo attieksmi.

Sieviete ar veselu pašapziņu dāvanas pieņem viegli. Viņa apzinās, ka patiess prieks ir viņas vislielākā pateicība.

Viņa prot novērtēt dāvanas, pateikties, izrādīt patiku. Dāvanas viņa uztver kā skaistu uzmanības apliecinājumu, rūpes un vienu no vīrieša mīlestības valodām. Sievietes pateicība ir tā, kas iedvesmo vīrieti augt savā vīrišķībā un vēl vairāk iepriecināt savu sievieti.

IEKŠĒJĀ PASAULE

Sieviete ar zemu pašapziņu nezina sevi. Viņa nepārziņ savas velmes, vajadzības, nav apzinājusies savas dzīves vērtības. Viņai vairāk ir saprotams, kā kalpot citu velmēm, kā būt labai, ērtai. Viņai ir labi saprotams, kā ir būt noderīgai un kā palīdzēt citiem sasniegt viņu mērķus un sapņus. Tas ir veids, kā viņa sajūtas vērtīga, kad ir noderīga. Taču viņa absolūti neko nezina par sevi pašu un nedzīvo savu unikālo dzīvi. Sieviete ar ievainotu pašapziņu nav savienojums ar savu kodolu, nav atrasts balsts sevī.

Kamēr pašapzinīga sieviete jūt sevi, skaidri apzinās savas savas velmes, uzdrīkstas sapņot, zin, kas viņai sniedz prieku, labsajūtu. Viņa nekaunas cienīt pati savas velmes un vajadzības un nevienu brīdi neuzskata to par egoismu.

Tikai laimīga un apmierināta sieviete var dot apkārtējiem savu mīlestību un kvalitatīvi parūpēties par citiem, kad pati atrodas resursā. Tamdēļ ir svarīgi vispirms rūpēties par sevi un piepildīt savas mīlestības rezerves.

ROBEŽAS

Sievietes ar zemu pašapziņu nejūt savas robežas. Viņai tas liekas rupji un kā agresija – nospraust savas robežas, pateikt “STOP”, “man tas neder”, “es to negribu” vai jebkādi citādāk pastāvēt par sevi.

Viņai nav gatava iestāties par savām robežām, jo ļoti baidās kādu aizvainot, sadusmot, pievilt. Lai tikai neviens no viņas nenovērstos, nepamestu, neatgrūstu. Šādai sievietei nav iekšējas tiesības sevi aizstāvēt, par sevi iestāties, būt pašai savas dzīves saimniecei. Jo viņa neredz sevī vērtību.

Kamēr sieviete ar adekvātu pašapziņu spēj vienmēr ļoti taktiski norādīt uz savām robežām, lai attiecībās ar apkārtējiem ieviestu skaidrību. Viņa apzinās, ka personīgo robežu jautājums, – tā ir viņas atbildība, ne citu cilvēku. Personīgās robežas norāda uz to, cik ļoti cilvēks ciena pats sevi un citus cilvēkus.

ATBILDĪBA

Sieviete ar zemu pašapziņu dzīvo patstāvīgā trauksmē, vainas sajūtā, nožēlā, skumjās un šaubās par sevi. Viņa jūtas atbildīga par visu apkārtējo likteņiem, dzīvi, vajadzībām, emocijām, sajūtām. It visā saredz savu vainu. Viņa mēģina visu apkārtējo dzīves salabot, uzlabot, nokontrolēt, ietekmēt, mainīt. Viņa ir padarījusi sevi hiperatbildīgu par visu un visiem. Tas liek viņai būt saspringtai, bez enerģijas, neapmierinātai un ļoti vientuļai.

Kamēr pašapzinīga sieviete ciena savus lēmumus, dzīvo saskaņā ar savām sajūtām un sirdsapziņu. Viņa atļauj sev kļūdīties, prot sev piedot un pieņemt sevi arī neparektu.

Pašapzinīga sieviete prot atdalīt savas emocijas no otra cilvēka emocijām, savu dzīvi no otra cilvēka dzīves, savu likteni no citu likteņiem. Viņa skaidri apzinās, ka nes atbildību tikai par savām izvēlēm, savu likteni un savu dzīvi. Un, ka iejaukšanās citu dzīvēs bez citu lūguma, – tā ir vardarbīga attieksme un kontrole, nevis labestības atspoguļojums. Viņa labi izprot, kur sākas un beidzas viņas un citu cilvēku atbildība.

DRAUDZĪBA

Sieviete ar zemu pašapziņu patstāvīgi sevi salīdzina ar citiem. Viņa nespēj atslābt, jo atrodas pastāvīgā iekšējā cīņā, sacensībās ar citām sievietēm. Tas padara viņu skaudīgu, atriebīgu, iedzen pašas radītā konkurences sajūtā. Tā ir vīrišķā mijiedarbības forma ar pasauli – sacensties, uzvarēt, konkurēt. Sieviete uzvar bez šīm trim komponentēm atrodoties savā patiesā sievietes spēkā. Sieviete ir citi spēka instrumenti doti uz zemes.

Pašapzinīga sieviete prot no sirds priecāties, lepoties, uzslavēt citus par viņa sasniegumiem. Viņa nejūtas sāpināta apzinoties, ka kaut ko vēl nav sasniegusi. Gluži otrādi, – citu veiksmes viņu iedvesmo augt un iet attīstībā.

Līdz ar to pašapzinīgai sievietei nav problēmas draudzēties, uzturēt draudzīgas attiecības ar spēcīgām personībām. Viņa neredz citu veiksmēs savas neveiksmēs.

ATKARĪBAS

Sieviete ar salauztu pašapziņu ir tendēta dzīvot ļoti aizvērtu, noslēgtu dzīvi vai aktīvi meklēt laimes avotus ārpus sevis. Viņa bieži izveido emocionāli atkarīgas attiecības, jo ir milzīgā mīlestības deficītā un cieš no vientulības. Tamdēļ piekrīt pat būt attiecībās, kurās viņu neciena, izturas destruktīvi vai kurās var ieņemt upura un infantila cilvēka stratēģiju.

Viņai var veidoties arī dažādu ķīmisko vielu atkarības, – alkohols, cigaretes, narkotiskās vielas. Tāpat arī atkarības no ēdiena, saldumiem. Tas var būt arī šopanolisms vai darbaholisms. Sieviete meklē laimi, piepildījumu un prieku ārpus sevis, jo neprot balstīties uz sevi un radīt laimi pati sevī. To var saukt arī par sintētisko laimes meklēšanu.

Kamēr pašapzinīga sieviete ir iekšēji brīva, drosmīga un neatkarīga. Viņa pati sev ir laimes avots. Viņa zina, kā parūpēties par to, lai justos labi un ir pietiekami iekšēji pieaugusi, lai skaidri apzinātos, ka tikai no viņas iekšējās pārliecības un domām par sevi ir atkarīgs tas vai viņa būs laimīga.

PAĻAUŠANĀS

Sieviete ar zemu pašapziņu ir apstākļu upuris. Viņa nespēj un neprot par sevi pastāvēt, par sevi iestāties, uzņemties atbildību un kaut ko izmainīt. Viņi nav ticības sev un uzticēšanās dzīvei. Viņa nav pati sev iedevusi tiesības kaut ko mainīt savā dzīvē un dzīvot tā, kā tas viņai patīk vai der.

Kamēr pašapzinīga sieviete drosmīgi pieņem lēmumus un savām rokām veido savu dzīvi. Viņai ir bezgalīgs radošais potenciāls, viņa uzticas sev, Visumam un apzinās, ka tikai no viņas pašas ir atkarīgs tas, kā viņa nodzīvos šo dzīvi.

ĶERMENIS

Sieviete ar salauztu pašapziņu pastāvīgi grib sevi pārveidot, mainīt, uzlabot. Gan ārēji, gan iekšēji. Viņa nejūtas gana laba nevienā dzīves jomā un savā izpausmē. Viņa ir pastāvīgi ar sevi un savu ārieni neapmierināta. Viņa nespēj sevi pieņemt jebkādu, cenšas pilnveidot līdz cilvēkam, kurš būs mīlestības cienīgs.

Kamēr pašapzinīga sieviete aug un pilnveidojas aiz mīlestības uz sevi, ne nepatikas. Viņa par sevi ir pārliecināta, apzinās savus plusus un to, kas ir viņas “odziņa”. Viņa prot iznest sevi, pasniegt kā visskaistāko sievieti pasaulē. Viņai piemīt neaprazstāms šarms un magnētisms. Viss noslēpums ir viņas pārliecībā par sevi.

VĪRIETIS

Sieviete ar salauztu pašapziņu atļaus vīrietim pret sevi izturēties kā vien viņš vēlēties, – arī nevērīgi, auksti, neieinteresēti, necienīgi, rupji, asi, agresīvi. Viņa neuzdrošināsies iebilst, lai tikai nepazaudētu viņu.

Viņai ir pārliecība, ka tas, kā pret viņu izturas vīrietis, tā ir 100 % viņas vaina un atbildība, bet neuzņemamas atbildību par to, lai iebilstu, pastāvētu par sevi, pateiktu STOP un novilkto skaidras robežas.

Šāda sieviete neatļaujas izrādīt nedz dusmas, nedz neapmierinātību, kad kāds pārkāpj viņas robežas. Viņai ir ļoti svarīgi būt ērtai, labai un attaisnot partnera cerības. Šī sieviete baidās būt pati par sevi, baidās paust savas emocijas, baidās no sevis.

Kamēr pašapzinīga sieviete nekad nepieļaus pret sevi necienīgu attieksmi un nekorektu uzvedību. Viņa apzinās, ka ir vērtīga kā cilvēks un kā sieviete. Un ka neviens cits, izņemot viņu pašu, nevar viņas vietā nospraust robežas, parūpēties par sevi un parādīt, kā drīkst un kā nedrīkst pret viņu izturēties.

Pašapzinīga sieviete neapspiež un neattaisno necienīgu attieksmi savā virzienā. Viņa nedzīvo ilūzijā, izdara secinājumus, pieņem lēmumu un skaidri parāda vīrietim savu attieksmi. Viņa nedzīvo ar pārliecību, ka partneris ir visiem spēkiem jānotur. Tamdēļ viņai blakus vienmēr ir adekvāts, pašapzinīgs un cienīgs pilns partneris.

DZĪVES UZTVERE

Sieviete ar salauztu pašapziņu no visa baidās. Viņu ir viegli ietekmēt, pierunāt, atrunāt, nokritizēt, salauzt un pakļaut savam redzējumam. Jo viņa neuzticas pati sev, savam viedoklim, savām sajūtām. Viņai sevis nav.

Kamēr pašapzinīga sieviete ir stipra savās pārlicībās un nekad nenodos sevi.

Šo sarakstu varētu turpināt līdz bezgalībai. Un mēs pilnīgi katra sieviete varam atrast sevī kādreiz kādu no vājas sievietes pazīmēm. Pašapzinīgumu ne vienmēr ieliek šūpulī vai iemāca bērnība. Dažreiz mēs to apgūstam pa mazam solītim.

Pati dzīve mums ir dota, lai mēs katra izauklētu pati sevi un padarītu sevi par laimīgu sievieti, savas dzīves dzīvotāju.

Kristīne Om Shanti