

## ZBAVTE SE NEGATIVNÍHO SEBEHODNOCENÍ

Není nic tak sebedestrukčního pro taneční úspěch než málo sebevědomí a nesmyslné podceňování sama sebe. Určitě je znáte, existují zjevné nebo-li jasně: Jsem moc tlustá, mám ošklivé vlasy, moje doplňky se nehodí a nejsou pěkné... a záludné nebo-li pozvolné: Nejsem tak dobrá jako ostatní v kurzu, nikdy to nezvládnou, jsem nemechlo. Co přesně tyto záludné podceňování znamená pro náš (nejen) taneční výkon a úspěch? Toto podceňování má tendenci se akumulovat a narůstat až se z pozvolného podceňování stane to zjevné. Časem toto může mít tzv. efekt „Čím déle si něco o sobě myslím a věřím tomu, dříve nebo později se to stane skutečností“.



Je také pravda, že když si něčeho budete přehnaně všimnout, začnete pociťovat, že je to špatně. Jste na kurzu a zjistíte, že někteří zvládají kroky, které vy ne. Začnete sama sebe kritizovat a začnete věřit tomu, že už nikdy nebudete tak dobrá jako ti ostatní. Protože se srazíte už na začátku učení, nebudete už schopna vytvořit si dostatečné sebevědomí a přesvědčení pro věc a opravdu se stane to, že nikdy nebudete tak dobrá jako ostatní v kurzu.

Místo tohoto si musíte uvědomit, že všichni co přicházejí do kurzu mají jiné zázemí (možná už do kurzů chodili předtím, nebo měli hodiny hudby, které jim pomohou pochopit rytmus a lépe slyšet hudbu jako takovou) nebo jiné prostředky (možná vlastní videa a doma si podle nich zkouší) a také jiné fyzické předpoklady (možná dělali gymnastiku nebo jiný sport, který je dělá více ohebné a silnější, proto se naučí těžší prvky rychleji a mají větší výdrž).

To ale neznamená, že jsou v zásadě vzato a skutečně lepší tanečnice, než jste vy. To jen znamená, že přicházejí z jiných míst a také musí urazit tu dlouhou a tvrdou cestu k tomu, aby uspěli. Na co se máte zaměřit vy jsou vaše osobní přednosti, ne srovnávat vaše přednosti s přednostmi někoho jiného.

Pokud si hlavu naplníte všemi negativními sebehodnoceními, jen docílíte toho, čeho se tak bojíte. Pokud se vám ale podaří tyto hodnocení změnit na kladné sebehodnocení, docílíte toho, co si budete myslet. Zde je pár příkladů:

Negativní sebehodnocení: Nejsem tak dobrá jako ostatní.

Pozitivní sebehodnocení: Mám svoje tempo a jsem dokonce lepší než minulý týden.

Negativní sebehodnocení: Nikam se s tímto tančením nikdy nedostanu.

Pozitivní sebehodnocení: Tento tanec si vylepším na takovou úroveň, abych s ním mohla vystupovat a jdu si za tím.

Negativní sebehodnocení: Nikdy nebudu mít takový postoj jako ostatní holky.

Pozitivní sebehodnocení: Zjišťuji, že stojím mnohem lépe než před měsícem.

Negativní sebehodnocení: Můj podomácku vyrobený kostým vypadá ošuntěle, když jej porovnam s kostýmy ostatních.

Pozitivní sebehodnocení: Dneska jsem si koupila novou knihu o kostýmech a už se moc těším na to, až nějaké nápady z ní použiji.

Negativní sebehodnocení: Ostatní holky jsou tak elegantní a já jsem takové dřevo.

Pozitivní sebehodnocení: Naučím se více o tom, jak se tvářit a vystupovat, abych se mohla cítit báječně a elegantně.

Můžete být v kurzu, kde nebudete tak dobrá jako ostatní, nikdy se nikam nedostat s vaším tancem, nikdy nezískat správný postoj, vždycky vypadat ošuntěle a být dřevo. NEBO se můžete v kurze stále vylepšovat, pilovat postoj, mít krásný kostým a být neodolatelná.

**Záleží na tom, jak se sama k sobě postavíte a naučíte se myslet o sobě pozitivně.**