

AUTENTIČNOST

Znaš ono ogledalo u kupaonici koje pogledaš svakog jutra kada pereš zube? Koga vidiš u tom ogledalu? Osobu kojoj uvijek izbiye prištić u krivo vrijeme i na krivom mjestu? Osobu koja vjeruje da bi se trebala odreći slatkog kako bi se uklopila u onu grupicu mršavica u školi? Osobu koja je izgubila svoj stav? Zaboravila cijeniti svoje kvalitete? Ili ipak vidiš osobu koja jedina takva na čitavom svijetu? Zar nije to čudesno? Samo jednom si se rodio/la ti, samo jednom na ovom svijetu ćeš hodati ti. Samo jednom će postojati osoba s tvojim jakostima i tvojim slabostima.

Autentičnost NE znači da smo uvijek sigurni u sebe. Ili da uvijek sve pokazujemo drugima, da nas čitaju kao otvorenu knjigu.

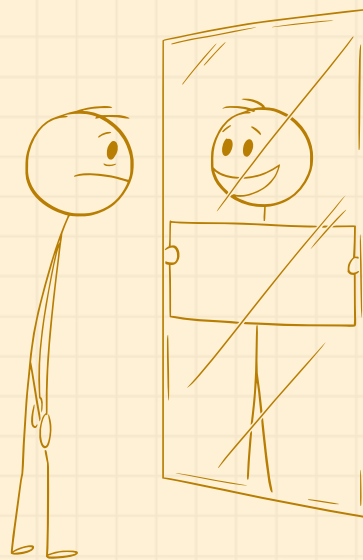
Autentičnost znači da poznajemo sebe, što nam je važno u životu, i da **postupamo** u skladu s time *koliko god je to moguće, ovisno o okolnostima*.

Autentičnost znači:

- da se **vodimo našim vrijednostima**, a ne prilagođavamo tuđim,
- da **izražavamo sebe na svoj način**, a ne trudimo se uklopiti u tuđa očekivanja i ulogu koje drugi očekuju.

Autentični ljudi ostaju **svoji** u prijateljstvima i vezama. Kao i svi, trebaju druge da bi voljeli, smijali se, dijelili... ali se usklađuju s njima bez odustajanja od sebe.

#reciDAsebi



KUTAK ZA REFLEKSIJU

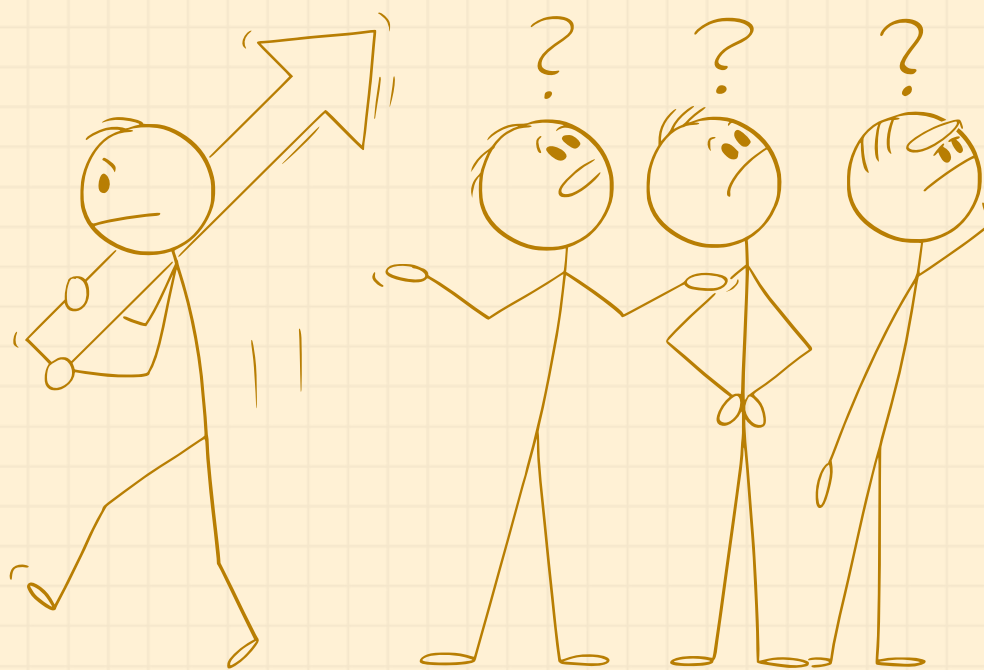
Koliko često ti se dogodilo da...?

...ne znaš kako biti svoj u društvu - pokažeš previše pa se osjećaš izloženo, nesigurno?

...ili pokažeš premalo pa ti je teško povezati se s drugima?

To se događa svima, nekima u većoj, nekima u manjoj mjeri.

Kroz iskustvo - u interakciji s drugima - učimo kako
sebe pokazati drugima.



PROMISLI O SEBI I SVOJIM VRIJEDNOSTIMA

Što je tebi važno u životu?

Od čega ne želiš odustati?

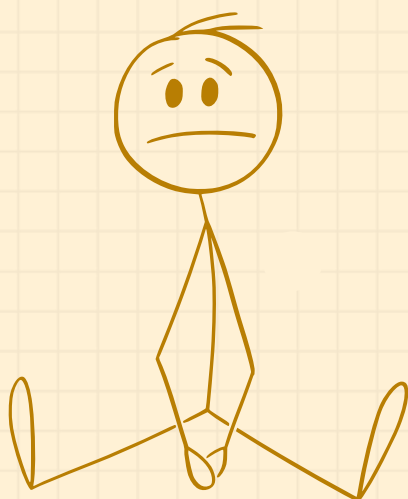
Jesi li zadovoljan/na u svojoj koži?

Jesu li tvoje riječi i djela usklađeni s tvojim mišljenjem i osjećajima?

Jesi li opušten/a u društvu drugih?

Biti svoj znači promišljati o tome što nam je važno, zauzeti se za to. Biti autentičan znači **ponašati se** usklađeno s našim vrijednostima, osjećajima i potrebama. Što smo s njima povezaniji, to smo više svoji i opuštenije to možemo izraziti. Da bi nas drugi mogli takve poznavati, prvo mi moramo dobro poznavati sebe. Zato je samouvid (odnosno *samosvijest*) toliko važan.

Naravno da se u odnosima često usklađujemo s drugima. Dok god se to ne kosi s našim potrebama, željama i vrijednostima, to nam pomaže da ostvarimo jednako važnu povezanost s drugim ljudima i bliske veze. Što bolje poznajemo sebe, osvještavamo vlastite želje i ciljeve, naš senzibilitet i afinitete, to će nam biti lakše biti svoji i dok smo s drugima.



Nikada ne zaboravi,
poseban si ovakav kakav jesi. Dovoljan i vrijedan.

**I BAŠ ZBOG TOGA NE TREBAŠ BITI KAO NETKO
DRUGI, NEGO KAO TI.**

#reciDAsebi

Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ovaj letak izrađen je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE



Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije