

II CZĘŚĆ

Samooocenie i poczuciu własnej wartości

Ćwiczenie 1.

Zastanów się i wypisz jakie wyznajesz wartości i odpowiedź na pytanie czy w tym momencie żyjesz z nimi?

Ćwiczenie 2.

Ludzie opierają samoocenę najczęściej na rezultatach osiągniętych w 7 dziedzinach:

- Wsparciu okazywanym swojej rodzinie (czyli rezultaty uzyskiwane na gruncie rodzinnym)
- Współzawodnictwo (i porównania) z równoletkami na różnych etapach życia
- Wygląd fizyczny
- Miłość Boża – czyli realizacji wartości i ideałów w które wierzymy
- Kompetencje zawodowe
- Cnoty czyli rozwój własny
- Poczucie uzyskiwania aprobaty u innych ludzi, bycie przez innych docenianym itd.

Zastanów się które z tych dziedzin są dla Ciebie szczególnie ważne i czy to, co w nich osiągasz, jest dla Ciebie wystarczająco satysfakcjonujące?

Ćwiczenie 3.

Zaobserwuj jakie informacje na swój temat przyjmujesz bez problemu a przed jakimi się bronisz? Zaczynaj zwracać uwagę w jaki sposób o sobie mówisz przy innych ludziach, czy umniejszasz swoją wartość, mówisz o sobie raczej niepochlebne rzeczy? Pochamuj się przed wypowiedaniem negatywnych sądów o sobie. Poprzez słowa jakie wypowiedasz na swój temat kształtujesz to, co o sobie myślisz, co przyciągasz, jakie emocje odczuwasz i jak inni będą Ciebie postrzegać.

Ćwiczenie 4.

Porównuj się zawsze tylko do samego siebie i do tego jakie ty sam robisz postępy. Porównywanie w górę zawsze będzie pogarszało nastrój, porównania w dół polepszało ale będzie też zabijać motywację do rozwoju.

Ważne jest też w jakiej grupie się obracasz, czy jest to grupa, która nieustannie jest dla Ciebie źródłem negatywnego porównania, czyli takiego w którym ty wpadasz słabo?