



WZMOCNIENIE SAMOOCENY – ĆWICZENIA

Każdy z nas ma taką dziedzinę w swoim życiu, w której czuje się jak ryba w wodzie i taką, po której nie bardzo wie, jak się poruszać. Za pewnością siebie w pierwszej kolejności stoi poczucie własnej wartości i samoocena.

Sposób w jaki oceniasz samą siebie ma istotny wpływ na to, jak jesteś postrzegana przez innych, na Twoje zachowanie i podejmowane działania.

Poniżej znajdziesz trzy ćwiczenia, na wzmocnienie swojej samooceny. Proszę, nie rób tego ćwiczenia w głowie. Zapisz wszystkie odpowiedzi – dzięki temu, rezultaty tego ćwiczenia będą trwalsze. Będziesz bardziej skupiona i łatwiej wyciągniesz wnioski!



Ćwiczenie 1.

Wypisz co najmniej 10 sukcesów, które osiągnęłaś w swoim życiu. Weź pod uwagę takie dziedziny jak rodzina, relacje, sport, szkoła, pasje, finanse, praca i każdą inną jaka przychodzi Ci na myśl.

Spójrz teraz na swoją listę i zanotuj odpowiedź na pytania:
Skoro to wszystko osiągnęłam, to co mogę sama powiedzieć na swój temat? W czym jestem dobra?
