

Stima de sine și satisfacția personală

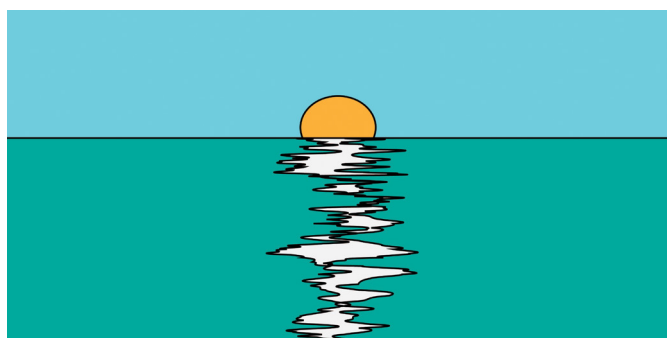
Creșterea încrederii în abilitățile noastre sau în imaginea noastră personală ne poate ajuta să fim persoane mai echilibrate și vesele. Dacă ne concentrăm asupra aspectelor noastre pozitive sau asupra mediului nostru, ne vom bucura de viață mai mult. Experiențele și sentimentele depind de modul în care vedem lucrurile.

Ne putem distanța de ideile negative, făcând uz de simțul umorului sau privind lucrurile de la distanță. Nu toate situațiile sunt la fel de înspăimântătoare pe cât ni se pare și de multe ori putem căuta partea pozitivă.

Vă propunem o serie de exerciții pe care să le realizați pe parcursul unei luni. Cu pași mici putem realiza schimbări mari.

1. Gândirea apreciativă

Petreceți câteva minute în fiecare zi, de exemplu, înainte de a merge la culcare, pentru a scrie 3 lucruri pe care le apreciați, diferite în fiecare zi. De asemenea, ceva insignifiant pe care l-ați făcut pentru alții și de care sunteți mulțumit.



Mulțumiți pentru lucrurile de zi cu zi din mediul dvs. și pentru cele cărora nu le acordăm atenție (de exemplu, răsăritul soarelui, apa caldă, hrana etc.).

2. Exerciții de depășire

Gândiți-vă la o situație sau la o persoană care v-a făcut să vă simțiți în dificultate, trist sau

frustrat. Descrieți această situație scriind cum vă simțiți.

Ce puteți învăța din această situație?

Scrieți o scrisoare „de rămas bun” problemei dvs., în care mulțumiți serviciile pe care vi le-a realizat și explicați motivele pentru care doriți să scăpați de ea.

3. Descoperirea propriilor capacități

Amintiți-vă de vremurile bune din viața voastră, în care v-ați simțit mai bine sau ați făcut lucrurile fără griji, bucurându-vă sau având o relație bună cu ceilalți.

Ce momente au fost acestea? Când? Unde? Ce ați făcut sau ați gândit? Cum va simțeți?

Acum, amintiți-vă în trecut, câteva momente rele care s-au îmbunătățit mai târziu. Ce momente au fost acestea? Când? Unde? Ce ați făcut sau ați gândit? Ce ați învățat din acest lucru?

Listează lucrurile în care crezi și care consideri că sunt cu adevărat importante în viața ta (de exemplu, bunătațe, speranță, dragoste, sănătate, cuplu, copii, muncă, timp liber, natură, Dumnezeu, etc.).

4. Imaginați-vă ziua de mâine

Imaginați-vă ziua de mâine cu fericire (vă simțiți confortabil făcând ceea ce doriți să faceți, acceptați situațiile așa cum sunt). Scrieți cum va arăta această zi ideală, ceea ce vedeți, ce faceți, ce se întâmplă și cum vă simțiți.

Creați un poster unde puteți desena, picta, scrie, lipi fotografiile etc. unde se află visele, obiectivele și aspirațiile pentru următorii 10 ani.

În fiecare zi, înainte de culcare, gândiți-vă la ceva pe care doriți să faceți a doua zi și care aparține viselor dvs. anterioare. Scrieți-l pe hârtie și uitați-vă la ea când va treziți dimineața.