

# Stima de sine și satisfacția personală

Creșterea încrederii în propriile noastre capacități sau în imaginea noastră personală ne poate ajuta să fim persoane mai echilibrate și mai vesele. Dacă ne concentrăm atenția asupra lucrurilor pozitive din noi înșine și din mediul nostru, ne vom bucura mai mult de viață. Modul în care interpretăm situațiile poate influența felul în care ne simțim și acționăm și, la rândul lor, emoțiile și acțiunile noastre pot influența, de asemenea, gândurile. Unele gânduri pot face ca o situație să ni se pară și mai dificilă decât este în realitate. Ne putem distanța de ideile negative, de exemplu, făcând apel la simțul umorului sau privindu-le cu detașare și întrebându-ne dacă există alte modalități, mai realiste sau mai echilibrate, de a interpreta ceea ce se întâmplă.

Vă propunem o serie de exerciții pe care să le realizați timp de o lună. Cu pași mici putem obține schimbări mari.

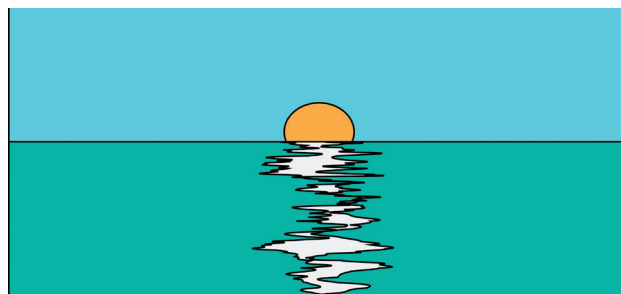
## Gândirea apreciativă

Acordați-vă câteva minute în fiecare zi, de exemplu înainte de culcare, pentru a scrie 3 lucruri pe care le apreciați, diferite în fiecare zi. De asemenea, pentru a scrie un lucru mărunț pe care l-ați făcut și de care sunteți mulțumit(ă). Mulțumiți pentru lucrurile cotidiene din mediul dumneavoastră cărora nu le acordăm atenție (de ex.: răsăritul soarelui, faptul că avem apă caldă, posibilitatea de a ne bucura de mâncare etc.).

## Descoperirea propriilor capacități

Observați în viața dumneavoastră momentele bune, în care vă simțeați mai bine sau făceați lucrurile fără griji, bucurându-vă de ele sau menținând o relație bună cu ceilalți. Care au fost acele momente? Când? Unde? Ce ați făcut, ce ați spus sau ce ați gândit? Cum vă simțeați? Ce calități sau capacități ale dumneavoastră au contribuit la acest lucru? Acum amintiți-vă câteva momente negative care ulterior s-au îmbunătățit. Care au fost acele momente? Când? Unde? Ce ați făcut, ce ați spus sau ce ați gândit? Ce ați învățat din ele?

Enumerați lucrurile în care credeți și tot ceea ce considerați cu adevărat important în viața dumneavoastră (de ex.: bunătatea, speranța, iubirea, sănătatea, partenerul/partenera, copiii, munca, timpul liber, natura, spiritualitatea etc.).



## Imaginați-vă ziua următoare

Imaginați-vă ziua de mâine cu bucurie (vă simțiți bine făcând ceea ce doriți să faceți, acceptați situațiile așa cum sunt). Scrieți cum va fi acea zi ideală, ceea ce vedeți, ceea ce faceți, ceea ce se întâmplă și cum vă simțiți. Realizați un poster pe care să puteți desena, picta, scrie, pune fotografii... care să surprindă visele, obiectivele și aspirațiile dumneavoastră de acum și până peste 10 ani.

În fiecare zi, înainte de culcare, gândiți-vă la ceva ce v-ar plăcea să faceți a doua zi și care face parte din visele dumneavoastră anterioare. Scrieți acest lucru pe o hârtie și priviți-o când vă treziți dimineața.

## Tratați-vă cu respect

Încercați să vă vorbiți cu același respect și aceeași înțelegere pe care le-ați oferit unei persoane la care țineți.

## Când trebuie să cereți ajutor

Este frecvent să avem ocazional o stimă de sine scăzută, dar dacă gândurile negative despre dumneavoastră sunt persistente, vă provoacă o suferință importantă, interferează cu viața dumneavoastră de zi cu zi sau sunt însoțite de tristețe, anxietate ori pierderea interesului, consultați medicul dumneavoastră de familie.