



ΑΣΚΗΣΗ 6

Κάθε μέρα στον κόσμο υπάρχουν πολλά αρνητικά γεγονότα, αλλά υπάρχουν επίσης πολλά ουδέτερα γεγονότα και πολλά θετικά.

Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να επαληθεύει τις πεποιθήσεις, τις αξίες, τους περιορισμούς και τους προσωπικούς πόρους που έχετε για την αντιμετώπιση του άγχους. Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση, σκεφτείτε τι μπορείτε να αλλάξετε και τι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως προσωπικό σας δυναμικό.

Έννοια του εαυτού

Είναι ένα σύνολο πεποιθήσεων που έχουμε για τον εαυτό μας. Αποτελείται από ταμπέλες που "κολλάμε" στον εαυτό μας - "Είμαι ανόητος", "Είμαι άχρηστος", "Δεν μπορώ να κάνω τίποτα" κλπ. Η αυτογνωσία μας επηρεάζεται από παραμορφωμένες σκέψεις.

Γράψτε τις ταμπέλες που βάζετε στον εαυτό σας στη ζωή σας, στη δουλειά και όταν αποτυγχάνετε.






ΑΣΚΗΣΗ 6



Αυτοαποδοχή

Σημαίνει να αποδεχόμαστε αυτό που είμαστε, συμπεριλαμβανομένων όλων των δυνατοτήτων και των δυνατοτήτων μας, αλλά και όλων των περιορισμών μας.

Καταγράψτε τα δυνατά σημεία, τα ταλέντα και τους περιορισμούς που βλέπετε στον εαυτό σας.



Αυτοπεποίθηση

Είναι η ικανότητα να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου. Περιλαμβάνει μια αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνη στις δικές του ικανότητες. Οι άνθρωποι που βιώνουν χρόνιο στρες αισθάνονται πολύ ανασφαλείς, δεν νιώθουν αρκετά δυνατοί για να δράσουν ή να πάρουν σημαντικές αποφάσεις. Η απόφαση να απόσχετε από δράση αυξάνει την αβεβαιότητα, γεγονός που αυξάνει περαιτέρω τον φόβο υιοθέτησης λύσεων.

Γράψε τις καταστάσεις στις οποίες νιώθεις αυτοπεποίθηση και στις οποίες δεν νιώθεις αυτοπεποίθηση.





ΑΣΚΗΣΗ 6



Αυτοσεβασμό

Αυτή η έννοια περιλαμβάνει την κατανόηση και την ικανοποίηση των δικών σας αναγκών από σεβασμό για τον εαυτό σας. Είναι σημαντικό για την ψυχική ισορροπία να ενεργεί σύμφωνα με τις δηλωμένες αξίες. Σε πολλές περιπτώσεις, ωστόσο, τα άτομα που βιώνουν χρόνιο στρες δεν ενεργούν σε αρμονία με τον εαυτό τους.

Καταγράψτε ποιες αξίες ακολουθείτε στη ζωή. Σκεφτείτε εάν είναι συνεπείς με τις ενέργειές σας.

