



Что с твоей самооценкой?

Когда мы говорим о САМОоценке, то мы говорим о том как сами себя оцениваем, поэтому термины завышенная/заниженная и адекватная/неадекватная будут не совсем корректными. Наша самооценка бывает • стабильная - когда мы ВСЕГДА одобряем себя свои поступки и принимаем себя любимы. • нестабильная - когда мы о себе думаем то хорошо, оценивая себя как "кто молодец? я-молодец", то ищем в себе изъяны и считаем неудачниками.

- Родители вас с кем-то сравнивали и ставили вам в пример других
- Ваши родители ставили вас в пример другим
- Иногда вы говорите словами и фразами своих родителей
- В детстве вам приходилось слышать фразы «заслужил/не заслужил» или подобные формулировки
- Вы слышали от родителей: «ты такой же как твои друзья/отец/мать/бабушка и т.п.
- Вас в детстве родители обзывали и называли вас какими-то неприятными словами типа «глупый, криворукий, дурак» и т.п.
- Вашим поступкам родители всегда давали оценку «хорошо -плохо»
- Вы слышали от родителей фразу «будь как все» или «не будь как все»
- Ваше отношение к себе может ухудшаться из-за чужих успехов

- У вас есть страхи, касающиеся принятия вас и ваших идей другими
- Вам важно что о вас подумают и будут говорить другие люди
- Когда вам хаят чужие люди вы всегда эмоционально на это реагируете
- Для вас важнее, чтобы ваша должность, профессия или работа били престижными или высокооплачиваемыми, чем ваши личные предпочтения
- Вам очень сложно делать выбор, вы советуется с кем-то прежде чем принимать решения
- Если вы правы, то всегда будете отстаивать своё мнение до последнего
- В новой компании вы чувствуете себя неловко или наоборот стремитесь производить впечатление
- Вы всегда пытаетесь показывать только свои лучшие стороны людям
- Критика в ваш адрес вам кажется неприятной или несправедливой
- Вам бывает очень сложно отказать в просьбе своим друзьям, начальнику или родителям
- Вы диагностировали у себя синдром самозванца
- Вам бывает очень сложно отказать в просьбе своим друзьям, начальнику или родителям
- Вы можете из-за долгожданного звонка или встречи с кем-то пребывать в состоянии эйфории и счастья

- Есть люди, от настроения которых меняется и ваше
- Бывают моменты, когда вам очень неудобно перед другими людьми за себя или своих знакомых и близких
- Вы можете очень долго застревать в ситуации или мыслях о ней
- Вам кажется, что у вас нет цели или вы сомневаетесь, что это ваша цель
- У вас часто возникают такие чувства как стыд, вина, обида, неуверенность, пустота, тревога.
- Вы не любите пробовать что-то новое, в том числе общаться с новыми людьми.
- У вас присутствует страх нового, осуждения, одиночества или не реализоваться
- Вам надо быть постоянно чем-то занятым, вы не можете позволить себе ничегонеделанье
- Вы часто используете стратегию избегания, то есть формулируете свои цели «ОТ»

Вы ставите цели убегая от плохого, вместо стремления к хорошему. Например ваша цель -избавиться от кредитов, а не покупка яхты -не быть одной, вместо построит отношения -и.т.п

- У вас есть желание все бросить и сбежать из ситуации, работы, отношений и т.п.
- Вы критикуете других и чаще всего за их спиной, даёте непрошенные советы или высказываете своё мнение тем, кто его не просил

- Вы часто испытываете ощущение пассивности и занимаетесь прокрастинацией
- Вы подстраиваетесь под других, вам легче согласиться, чем вступить в конфликт
- Вы бываете демонстративны и пытаетесь вызвать в других людях нужные вам эмоции или чувства.

Вы бы хотели, чтоб именно сейчас и именно эти люди вас жалели, любили, уважали, ценили и т.п.

Если у вас есть больше 3 положительных ответов, то ваша самооценка не стабильна, а значит вы часто подвергаетесь эмоциональным качелям, что сказывается на качестве жизни. Чтобы стабилизировать свою самооценку необходимо определить ее тип и схему работы с ней. подробности <https://instagram.com/katerina.solomkina>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?