Чек-лист | Эксперт

Упражнения для повышения самооценки

Упраждения для повышения самооценки.

- [ ] **1.** Отказ от негативного мышления по отношению к себе.

  Многие люди ведут негативный диалог с собой, причем не акцентируя на это внимания, а иногда и игнорируя. Упражнение заключается в том, что бы записывать все негативные умозаключения по поводу себя. После необходимо их перечитать и конвертировать в положительный тезис. Например : Вместо "Я некрасив" -"Я нравлюсь многим людям" Необходимо повторять эти положительные тезисы каждый день, в течении недели. Вскоре они начнут возникать у вас самостоятельно!

- [ ] **2.** Избавление от вины и страха прошлого опыта.

  В течении нескольких дней записывать источники вины и страха, которые проявляются у вас чаще всего. Выберите один пункт и напишите для себя разрешение. Например: "Я боюсь что мне не удастся добиться какой-либо цели" - "Я разрешаю себе испытать неудачу и у меня есть на это право". Разместите это разрешение в заметках в телефоне и в следующий раз когда вас будет атаковать страх или вина, взгляните в заметку и вас станет гарантированно легче.

- [ ] **3.** Упражнение на воспитание хорошего отношения к себе.

  Перечитать негативные мысли, которые вы записали в 1 упражнении и представить что эти вещи о вас говорит ваш близкий человек. Подумайте, что бы вы ему ответили, и запишите эти слова. Скажите, что вы видите хорошего в этом человеке и какие его качества вызывают у вас уважение к нему. Обязательно скажите что вы его любите. Проявлять любовь по отношению к другим гораздо легче чем к себе. Когда вы "присваиваете" свои мысли близким людям, вам становится проще увидеть общую картину и удостовериться что подобного рода высказывания это очень грубо и не правильно. А тем более по отношению к себе.

С уважением, Рекомендация психолога-практика Юлии Макашевой.

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

как это убрать?