



Как понять уровень своей самооценки?

Самоценность - самый важный фундамент на котором строится успех в тех или иных сферах нашей жизни. Это отношения с собой, родными, история с самореализацией, деньгами, увлечениями и т.д. Если ты наберешь больше ответов ДА, то пришло время задуматься о том, почему ты так себя не любишь и хочешь ли ты что-то поменять в своей жизни?

У меня все плохо с личными границами.

Границы личности - это границы, отделяющие человека, его внутренний мир от мира внешнего. Человек обладает физическими, психологическими, ролевыми (включающими поло-ролевыми), социальными (горизонтальными и вертикальными) интимно-личностными границами. Вторжение в любые из них без согласия или разрешения воспринимается личностью как проникновение в ее внутренний мир, насилие. Все границы формируются последовательно, от рождения и до совершеннолетия.

Я часто ругаю себя.

Я чувствую неуверенность в себе.

Я себя оцениваю, а не ценю.

Я постоянно сомневаюсь.

Я не знаю как со мной можно и как со мной нельзя.

Мои интересы не важнее интересов других. Сначала остальные, а потом я.

Я всегда «спасаю» других, а себя оставляю на потом.

- Я не умею говорить НЕТ.
- Я оправдываюсь за свои желания и действия.
- Я плохо знаю себя. Не понимаю своих желаний и потребностей четко.
- Мое окружение оставляет желать лучшего, или его вообще у меня нет.
- Я не умею быть честной с собой.
- Я хочу быть удобной для других.

Список литературы, которая поможет начать любить и ценить себя, все прочитано лично мною : Лиз Бурбо 5 травм Ольга Примаченко К себе нежно, С тобой я дома Юлия Перумова Все дороги ведут к себе Татьяна Мужичкая сборник из 4 книг Ксения Алексеева Полная Трансформация Михаил Лабковский Хочу и буду Луиза Хей Стань счастливым за 21 день Алина Адлер Ты в порядке

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

как это убрать?