Ваш чек-лист по работе с самооценкой

Дорогие мои друзья! Если у вас появятся вопросы по выполнению, Вы всегда можете мне написать в директ @_elenache. Краткая консультация бесплатна!! Благодарю за участие в моем блоге. Самооценка — это оценка самой себя, своих достоинств и недостатков, фактов жизни, осознания о себе. Как у вас с этим? Что вы говорите своему отражению в зеркале каждое утро? Какие ваши лучшие качества? Где брать настроение для свершений и игривости в жизни? В чем ваш секрет? Выполняйте одно задание в течении недели. Для выполнения Вам необходимо спокойное тихое место, где вас не потревожат хотя бы 30 минут. Отмечайте полученный результат в соответствующей графе. Сделайте своей привычкой те упражнения, которые вам помогают чувствовать себя уверенно. Я уверена - у Вас все получится!! Обнаружите, что вас наполняет и что опустошает. Найдете свои сильные стороны.

- [ ] **1.** Ваше окружение

  Оцените кто вас окружает. Успешные ли эти люди ? Что вам не нравится в них ...

- [ ] **2.** Ваши ценности

  Убеждения вытекают в ценности. Необходимо понять, что для вас на самом деле ценно в жизни. Определите, что для вас наиболее важно (Семья, коллеги, родители, работа,удовольствия, желания)

- [ ] **3.** Ваши роли.

  Подумайте над тем какую роль вы выполняете? Может вы для всех являетесь мамой? Подумайте про что вы могли забыть? Или вы часто находитесь в роли жены? В процессе жизни мы постоянно действуем и чувствуем из разных социальных, семейных или базовых ролей личности. Какие из них самые лучшие у вас?

- [ ] **4.** Ваши способности.

  Каждый человек от рождения наделен набором способностей. Выявите ваши способности. Это то, какая вы! К примеру - терпеливая, отзывчивая, послушная,

трудолюбивая и т.д.

- [ ] **5.** Ваше поведение.

Вспомните какие ситуации происходили у вас в жизни. Как вы реагировали? Найдите положительный момент в вашей ситуации. К примеру - Я вляпалась в неприятные кредиты, зато вскоре открыла успешный бизнес.

- [ ] **6.** Ваши убеждения

Убеждения - это то, из чего складываются правила. Существуют ограничивающие убеждения. Сюда входят - наказы, правила поведения. Не были богатыми, нечего и начинать. Чтобы иметь много денег, надо долго и много работать. Ваша задача выявить свои убеждения и перевести их в положительные установки.

- [ ] **7.** Комплименты.

Обязательно после каждого выполненного задания хвалите себя!!

- [ ] **8.** Практика Благодарности.

Попробуйте найти радость в самых простых вещах. Начните благодарить жизнь. К примеру- Я благодарен за то, что живу. Я благодарю судьбу и Бога за каждый прожитый день, ведь он несет мне столько открытий! Постепенно пополняйте свой список благодарностей. Ищите за что вы благодарны!

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

как это убрать?