

Psycholog Online zaprasza

JAK WZMACNIAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

WARSZTAT ON-LINE



Materiały do samodzielnej pracy po warsztacie

**NIE WAŻNE ILE WIESZ, WAŻNE ILE Z
TEGO, CO WIESZ ZASTOSUJESZ**

CZYM DLA CIEBIE JEST POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?



Poczucie własnej wartości kojarzy mi się z

.....

.....

Czuję się wartościowo gdy:

.....

.....

Brakuje mi poczucia własnej wartości gdy:

.....

.....

OBSZARY ŻYCIA NA KTÓRE WPŁYWA POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?



SPRAWDŹ NA ILE TWOJE POSTAWY WZMACNIAJĄ TWOJE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Przeczytaj na czym polega każda z postaw i określ na podanych skalach od 1 do 10, na ile realizujesz te postawę w życiu. Pozwoli Ci to określić na jakich tematach powinna skupiać się Twoja praca nad sobą

Świadome życie

Aktywne używanie umysłu, zauważanie tego, że żyjemy.
Bycie świadomym tego, co jest prawdą i rzeczywistością.
Kontakt ze swoimi emocjami, potrzebami, wartościami i aspiracjami.

Nie odpychanie prawdy od siebie - nawet jeśli coś jest trudne.

Akceptacja tego, czego zmienić nie można.



Samoakceptacja

Uznanie prawa do istnienia dla siebie samego.
Zgoda i akceptacja tego, jakim się jest, także wad i słabości.

Lubienie siebie, bycie swoim przyjacielem.
Troszczenie się o siebie, zaspokojenie własnych potrzeb.
Współczucie sobie i dawanie sobie samemu wsparcia.



Odpowiedzialność za siebie

Poczucie kontroli nad własnym życiem.
Chęć podejmowania decyzji i liczenia się z ich konsekwencjami.

Uznanie odpowiedzialności

- za własne myśli, oceny, przekonania, podejście do świata
- za przeżywane emocje i ich ekspresję
- za własne relacje z innymi i komunikację
- za zachowanie i działania.



Celowe życie

Umiejętność określania swoich pragnień i celów.
Planowanie konkretnych kroków prowadzących do tych celów.

Podejmowanie działania, które pozwala na osiągnięcie celów i konsekwentne ich realizowanie.

Sprawczość i poczucie wpływu.



Asertywność

Uznanie prawa do własnych opinii, przekonań, emocji.
Komunikowanie swoich potrzeb, pragnień, wartości i przekonań, także wtedy, kiedy wiąże się to z mniej przychylnymi reakcjami otoczenia.

Dbanie o własne prawa i potrzeby, umiejętność wyrażania siebie - bez krzywdzenia innych.

Szacunek i akceptacja dla innych ludzi.



Prawość

Życie w zgodzie z samym sobą, z własnymi przekonaniemii, wartościami i normami oraz rozwój życia duchowego. Spójność, uczciwość, pełna harmonia, zgoda ze samym sobą.

Dokonywanie wyborów, które są spójne z własnymi wartościami



**KONCEPCJĘ FILARÓW POCZUCIA
WARTOŚCI ZNAJDZIESZ W ŚWIETNEJ
KSIĄŻCE**

**Nathaniela Brandena:
"6 filarów poczucia własnej wartości"**

**PEWNEGO DNIA BUDZISZ SIĘ I
TWOJE POCZUCIE WŁASNEJ
WARTOŚCI JEST TAKIE JAKIEGO
POTRZEBUJESZ.**

Pierwszą rzeczą jaką zauważę po tej zmianie będzie:

.....
.....

w stosunku do siebie zacznę:

.....
.....

W stosunku do innych zacznę:

.....
.....

W moich myślach, działaniach i uczuciach zamieni się:

.....
.....

Samoakceptacja

POZIOM I - POSZANOWANIE I TROSKA O SIEBIE

Jestem jedyną i неповtarzalną istotą na tym świecie... Nigdy nie było i nie będzie takiej samej jak JA

POZIOM II - ZGODA NA SIEBIE PRAWDZIWEGO

Czuję to co czuję i nie zaprzeczam temu, doświadczam tego w pełni. Przyjmuję i akceptuję informację o własnych błędach słabości czy niedociągnięciach.

POZIOM III - BYCIE SWOIM PRZYJACIELEM

Traktuję siebie ze zrozumieniem - znam swoje potrzeby, ograniczenia, życzliwie podchodzę do trudnych doświadczeń. Biorę odpowiedzialność i szukam rozwiązań

Nie bój się akceptować

Akceptacja stanu obecnego nie utrwala go, jest dokładnie odwrotnie. Akceptacja jest warunkiem zmiany a zaprzeczanie hamuje zmianę



Akceptacja i pełne współczucie zainteresowanie nie pobudzi Cię do niepożądanych zachowań lecz zmniejsza ryzyko że będą się powtarzać.



Walka ze sobą, wynikająca z braku akceptacji wzmacnia to, czego nie chcesz

**POWIEDZ GŁOŚNO, SPRAWDŹ I
ZAPISZ, CO CZUJESZ GDY TO
MÓWISZ:**

Akceptuję siebie w tym momencie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOKOŃCZ ZDANIE:

Gdybym akceptował/a siebie w pełni to:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

STAŃ PRZED LUSTREM, SPÓJRZ NA SWOJĄ TWARZ I CIAŁO POWIEDZ GŁOŚNO :

*Niezależnie od niedoskonałości swojego ciała,
akceptuję siebie całkowicie i bez zastrzeżeń*

Zwróć uwagę, jakie pojawiają się w Tobie uczucia. Czy czujesz się swobodnie? Czy sprawa Ci to trudność?

Naturalnie coś się może Ci się nie podobać, budzić różne emocje, komentarze. Coś może protestować w Tobie. Oporować. Jeśli zaakceptowanie siebie wydaje się nie możliwe – to zaakceptuj opór przed zaakceptowaniem jakiejś myśli, uczucia, siebie.

**Koncentruj się na tym doświadczeniu przez ok. 2 min.
Powtarzaj to zdanie powoli i poczuć je w pełni.**

Pamiętaj: akceptować nie znaczy lubić.
Akceptować to znaczy doświadczać bez negowania, że fakt jest faktem, że to co jest – jest właśnie takie.

BŁĘDY PERCEPCJI I MYŚLENIA

Myślenie czarno - białe
/wszystko albo nic/

Selekcja i wyolbrzymianie

Uogólnianie

Czarne okulary i czarnowidzenie

Rozumowanie emocjonalne

BŁĘDY PERCEPCJI I MYŚLENIA

Myślenie czarno - białe /wszystko albo nic/

Postrzeganie rzeczywistości tak, jakby możliwe były jedynie 2 wymiary, a nie istniały żadne stany pośrednie – coś jest:

dobrze lub źle,
piękne lub brzydkie,
najlepsze lub najgorsze,
ja sam jestem albo mądry – albo głupi,
albo szczęśliwy – albo nieszczęśliwy.

Selekcja i wyolbrzymianie

Tendencyjne patrzenie na sytuacje - skupianie się na jednym aspekcie i ignorowanie innych. Najczęściej selekcja odbywa się poprzez pomijanie lub pomniejszanie pozytywów i/lub wyolbrzymianie negatywów:

Popełniłam błąd w obliczeniach = "nie nadaję się do tej pracy"

Mam odstające uszy = "jestem okropny"

„Zapomniałam o imieninach kolegi = "jestem złym przyjacielem"

BŁĘDY PERCEPCJI I MYŚLENIA

Uogólnianie

Wysnuwanie wniosków na temat siebie i rzeczywistości oraz tym, co się wydarzy na bazie pojedynczych doświadczeń, np.:

szef zwrócił uwagę - „NIGDY nie awansuję i NIKT mnie nie docenia”
nieznajomy powiedział coś przykrego- „LUDZIE mnie nie lubią”
zepsuł się samochód - „ZAWSZE mi się przydarza coś złego”

Gdy w wypowiedzi /lub myślach/ pojawiają się słowa : zawsze, nigdy, każdy, nikt, wszędzie, nigdzie – zachowaj czujność i pamiętaj, że to zdanie niesie ze sobą duży błąd logiczny.

Czarne okulary i czarno-widzenie

Tworzenie czarnych scenariuszy w różnych sytuacjach:

Randka: „Na pewno się nie spodobam, pomyśli, że jestem nudny...”

Rozmowa kwalifikacyjna: „Po co ja tam idę – i tak nie mam szans...”

Ktoś nie odebrał telefonu: „O Boże na pewno miał wypadek...”

Spirala napięcia lub lęku – wyobraźnia bazuje na przewidywaniu najgorszego. Wizja pojawia się w umyśle, ale doświadczane emocje – są już realne.

BŁĘDY PERCEPCJI I MYŚLENIA

Rozumowanie emocjonalne

Myśli i emocje są bezpośrednio ze sobą związane.

Przyjazna myśl – wywołuje pozytywne uczucia,
myśl związana z zagrożeniem – wywoła napięcie i lęk.

Czasem uczucie, którego ktoś doświadcza stanie się dla tej osoby dowodem na prawdziwość jakiegoś jej przekonania, np.:

Czuję się bezwartościowy – tzn. że jestem bezwartościowy

Czuję lęk – więc na pewno coś się strasznego wydarzy

Mam poczucie winy – więc wyrządziłam komuś krzywdę

Mam poczucie krzywdy – więc inni mnie ranią

KTÓRE Z OPISANYCH BŁĘDÓW PERCEPCJI I MYŚLENIA PRAKTYKUJESZ

Zaczynij świadomie obserwować swój umysł, kiedy się pojawiają.
Popatrz na nie jak na swojego rodzaju nawyk, który możesz zacząć
zmieniać i eliminować.

Chcę wyeliminować ze swojego myślenia te błędy:

.....

.....

Najczęściej pojawiają się one w następujących
sytuacjach:

.....

.....

.....

.....

**KORZYSTAJ Z PEŁNEGO PROGRAMU
COMIESIĘCZNYCH WARSZTATÓW**

**DOŁĄCZ DO ZAMKNIĘTEJ GRUPY NA
FACEBOOKU, DEDYKOWANEJ DLA
UCZESTNIKÓW PROGRAMU**