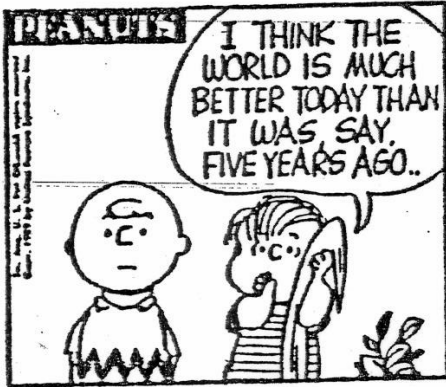


SELF-ESTEEM RIP-OFF

(Name)

SELF
ESTEEM



Οι άνθρωποι συχνά θαυμάζουν και αντικρίζουν με δέος τα γνωρίσματα του χαρακτήρα των άλλων, αλλά δεν μπορούν ν' αναγνωρίσουν τα δικά τους.

Χρειάζονται χρόνο να αντιληφθούν και να επικεντρωθούν στα δικά τους προσωπικά χαρακτηριστικά και να συνειδητοποιήσουν πόσο ωραία και θαυμαστά είναι!

Χτίζοντας την αυτοεκτίμηση

Προσέξτε τα χαρτιά που σκίσατε!

Η αυτοεκτίμηση αυξάνει και μειώνεται καθώς αλληλεπιδρούμε μεταξύ μας. Κάποιες πληροφορίες μας 'ανεβάζουν' και κάποιες άλλες μας 'ρίχνουν'. Καθένας νιώθει καλύτερα και οι σχέσεις βελτιώνονται όταν αισθανόμαστε καλά με τους εαυτούς μας.

Η επόμενη δραστηριότητα μας θυμίζει τα παραπάνω. Καθένας χρησιμοποιεί ένα αντίτυπο από την εικόνα "Self - Esteem Rip off" για την δραστηριότητα.

Καθώς απαντάμε στις παρακάτω ερωτήσεις, αν η απάντησή σας είναι 'Ναι' σκίζεται ένα κομμάτι χαρτί της εικόνας. Κρατήστε όμως τα κομμάτια για την επόμενη δραστηριότητα.

1. Σου συνέβη να μην σε επαινέσουν για κάτι που έκανες πολύ καλά;
2. Σε κατηγόρησαν για κάτι που δεν έκανες;
3. Σου έχουν πει ότι δεν σε εμπιστεύονται;
4. Σου έχουν πει ότι είσαι ανόητος;
5. Έχουν πληγώσει τα αισθήματά σου;
6. Σε έχουν πει ανεύθυνο;
7. Έχεις μείνει ποτέ έξω από την παρέα των φίλων σου, σε κάποια περίπτωση;
8. Έχεις καβγαδίσει με κάποιον, για τον οποίο νοιαζόσουν πολύ;

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Τι ευχήθηκες, αισθάνθηκες, σκέφτηκες ενώ απαντούσες στις παραπάνω ερωτήσεις;

Ξαναζωντάνεψαν κάποια από τα συναισθήματα που είχες όταν είχε συμβεί το γεγονός αυτό;

ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ: Καθώς διαβάζουμε τις παρακάτω ερωτήσεις, για κάθε απάντησή που είναι 'Ναι', αντικατέστησε το χαρτί που έσκισες προηγουμένως στην εικόνα.

1. Ένωσες αυτοπεποίθηση για κάποια απόφαση που πήρες;
2. Σου έχει πει κανείς ότι σε αγαπά;

3. Πέτυχες έναν στόχο σου;
4. Σου έχουν πει ότι δουλεύεις σκληρά;
5. Σου έχουν πει ότι έχεις ευχάριστη προσωπικότητα;
6. Σου έχουν πει ότι μπορούν να βασίζονται σε σένα, γιατί είσαι υπεύθυνος;
7. Σου έχουν πει ότι σε εκτιμούν;
8. Σου έχουν πει ότι σε εμπιστεύονται;

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Τι ευχήθηκες, αισθάνθηκες, σκέφτηκες ενώ απαντούσες στις παραπάνω ερωτήσεις; Ελαττώθηκαν τα αρνητικά συναισθήματα; Ξαναζωντάνεψαν κάποια από τα θερμά και θετικά συναισθήματα που είχες όταν είχαν συμβεί αυτά τα γεγονότα;

Με τις παραπάνω δραστηριότητες είχες την εμπειρία της θετικής και αρνητικής αυτοεκτίμησης. Να θυμάσαι ότι μπορείς να καταρρακώσεις την αυτοεκτίμηση κάποιου ή μπορείς να τον βοηθήσεις να την χτίσει!

Τρόποι ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης

1. *Να ξέρεις ότι - σε κάθε περίπτωση - είσαι σημαντικός.*
2. *Συνάντησε τον εαυτό σου σε ήσυχο χρόνο και τόπο.*
3. *Να έχεις τουλάχιστον έναν άνθρωπο στη ζωή σου που σε νοιάζεται, που σε ενδυναμώνει.*
4. *Κλείδωσε έξω την αρνητική, καταστροφική κριτική που κάποιοι κάνουν για την επίδοσή σου.*
5. *Έλεγξε τον εσωτερικό σου διάλογο.*
6. *Μην ευχαριστείς τους άλλους για να αποδείξεις την αξία σου.*
7. *Σταμάτησε ν' ακολουθείς τις ιδέες των άλλων και ακολούθησε τις δικές σου ιδέες και γνώμες.*
8. *Όταν έχεις ένα συναίσθημα αποτυχίας, κάνε κάτι πετυχημένο να αντισταθμίσεις την αποτυχία.*
9. *Τελειομανία.*
10. *Αναπτύσσεσαι με το να προσφέρεις τον εαυτό σου στους άλλους*

1986, by The Center for Applied Research in Education, Inc.

Αυτοαντίληψη

Τρόποι ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης

1. *Να ξέρεις ότι - σε κάθε περίπτωση - είσαι σημαντικός.* Σεβάσου τον εαυτό σου, δέξου τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σου. Εξοικειώσου με την πραγματική αξία σου. Να θυμάσαι: «Οι άνθρωποι συχνά θαυμάζουν και αντικρίζουν με δέος τα γνωρίσματα του χαρακτήρα των άλλων, αλλά δεν μπορούν ν' αναγνωρίσουν τα δικά τους. Χρειάζονται χρόνο να αντιληφθούν και να επικεντρωθούν στα δικά τους προσωπικά χαρακτηριστικά και να συνειδητοποιήσουν πόσο ωραία και θαυμαστά είναι! »
2. *Συνάντησε τον εαυτό σου σε ήσυχο χρόνο και τόπο.* Βρες καθημερινά χρόνο για ήρεμη μοναξιά. Αυτή την ήρεμη ώρα μπορείς να διαλέξεις να αναστοχαστείς, να κάνεις ένα περίπατο, ή να διαβάσεις κάτι που θα σε ενθαρρύνει. Το σημαντικό είναι να δώσεις στον εαυτό σου την ευκαιρία να απαλλαγείς από εντάσεις και να ξαναβρείς την ισορροπία σου.
3. *Να έχεις τουλάχιστον έναν άνθρωπο στη ζωή σου που σε νοιάζεται, που σε ενδυναμώνει.* Ένταξε αυτόν τον άνθρωπο στη ζωή σου ώστε να είναι σημαντικός, ώστε η φροντίδα και η κατανόηση του να είναι σπουδαία.
4. *Κλείδωσε έξω την αρνητική, καταστροφική κριτική που κάποιοι κάνουν για την επίδοσή σου.* Εάν αποδέχεσαι κριτική που πληγώνει, τότε το ασυνείδητό σου την δέχεται σαν αλήθεια και η αυτοεκτίμησή σου μειώνεται. Εάν αισθάνεσαι ότι είναι αλήθεια, τότε ίσως θέλεις να προσπαθήσεις ν' αλλάξεις. Πρέπει να μάθεις να εκτιμάς την κριτική ειλικρινά να απομονώνεις την αρνητική, καταστροφική κριτική και να εστιάζεις στα πράγματα που θα σε βοηθήσουν. Ο τρόπος που οι άλλοι σε βλέπουν είναι η δική τους πραγματικότητα (ο δικός τους κόσμος) και όχι ο δικός σου.
5. *Έλεγξε τον εσωτερικό σου διάλογο.* Πολλοί άνθρωποι λένε στον εαυτό τους: επειδή είμαι κοκκαλιάρης, χοντρός, κοντός, πολύ ψηλός, κ.λπ., δεν είμαι τίποτα. Αντί για αυτό πες στον εαυτό σου – ίσως δεν είμαι τέλειος, ίσως έχω ελαττώματα και αδυναμίες, ίσως έχω κατά καιρούς ξεφύγει, κ.λπ., - αλλά – είμαι κάτι και μέσα από αυτό το κάτι θα κάνω το περισσότερο δυνατόν ! Έτσι θα γίνει ευκολότερο να δέχεσαι τους άλλους όπως είναι, γι' αυτό που είναι!
6. *Μην ευχαριστείς τους άλλους για να αποδείξεις την αξία σου.* Για παράδειγμα, κάποιος άντρας δουλεύει υπερβολικά πολλές ώρες στο γραφείο και εξαντλεί τον εαυτό του για να παρακινήσει τον προϊστάμενό του να τον θεωρήσει άξιο, επειδή δεν το πιστεύει ο ίδιος για τον εαυτό του. Ή, άλλο παράδειγμα, μια γυναίκα, θα προσπαθήσει να ευχαριστήσει τον τελευταίο άνθρωπο για να της πει πώς να φτιάξει τα μαλλιά της ή ποιο φόρεμα να φορέσει. Όπως το ερμηνεύει ο ψυχίατρος - νευρολόγος Hyman Spotniz, «αυτοί οι άνθρωποι προσπαθούν να πείσουν τους άλλους ότι αξίζουν με το να γίνονται σκλάβοι τους για να επαινεθούν».
7. *Σταμάτησε ν' ακολουθείς τις ιδέες των άλλων και ακολούθησε τις δικές σου ιδέες και γνώμες.* Πολλοί άνθρωποι έχουν χαμηλή

εκτίμηση για τον εαυτό τους δεχόμενοι τις εσφαλμένες απόψεις των άλλων γύρω τους. Προσπάθησε να διακρίνεις ότι καθένας είναι διαφορετικός. Αποδέξου τον εαυτό σου ως διαφορετικό και αυθεντικό άτομο.

8. *Όταν έχεις ένα συναίσθημα αποτυχίας, κάνε κάτι πετυχημένο να αντισταθμίσεις την αποτυχία.* Αφού ανακουφιστείς από το συναίσθημα της αποτυχίας, μπορείς να μάθεις από αυτήν την εμπειρία, γιατί έχεις ανακουφιστεί από τα αρνητικά συναισθήματα.

9. *Τελειομανία.* Να έχεις ρεαλιστικές προσδοκίες. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να συνειδητοποιήσεις ότι κάποιο μέρος από τη δυσaréσκεια σου ίσως προέρχεται από το ότι περιμένεις πάρα πολλά από τον εαυτό σου. Να περιμένεις από τον εαυτό σου να επιτύχει μη ρεαλιστικούς στόχους είναι σα να τον καταδικάζεις στην δυστυχία εξ αρχής. Μερικές φορές είναι εύκολο να είσαι σκληρός με τον εαυτό σου γιατί όλοι οι γύρω σου φαίνονται να χειρίζονται τον εαυτό τους πολύ καλύτερα από σένα. Ακόμη κι όταν οι άλλοι φαίνονται πιο ικανοί από σένα, είναι σημαντικό να κρίνεις τον εαυτό σου σε σχέση με την προσωπική σου ανάπτυξη και όχι με σχέση με τους άλλους.

10. *Αναπτύσσεσαι με το να προσφέρεις τον εαυτό σου στους άλλους.* Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει να δίνεις υλικά αγαθά. Δίνοντας στους άλλους χτίζει τον αυτοσεβασμό σου. Δίνοντας στους άλλους δίνεις και στον εαυτό σου. Εμπιστέψου τους ανθρώπους. Ο κίνδυνος που υπάρχει στην εμπιστοσύνη βρίσκεται στο να πληγωθείς. Ο κίνδυνος που υπάρχει στην καχυποψία βρίσκεται στο να πληγώσεις άλλους. Η καχυποψία μπορεί να καταλήξει σε αποτυχία να βοηθήσεις κάποιον που σε χρειάζεται. Η μη εμπιστοσύνη υποστηρίζει μια αρνητική αυτοεικόνα, ενώ η εμπιστοσύνη υποστηρίζει μια θετική αυτοεικόνα.

