

Cum imi cresc stima de sine?



Stima de sine este unul din acele concepte psihologice pe care îl întâlnim frecvent în viața noastră. Hai sa vorbim un pic despre ea.

Stima de sine reprezintă evaluările generale pozitive și negative ale propriei persoane. Când sunt pozitive, relativ ridicate, ea ne permite să acționăm eficient, să facem față dificultăților. Când sunt scăzute, ne comparăm des cu ceilalți și ajungem ușor la stress și anxietate.

Stima de sine se construiește pas cu pas, cărămidă cu cărămidă. Ei bine, acum imaginează-ți că stima e ca un mușchi pe care trebuie să îl antrenezi constant sub îndrumarea unui "instructor", pentru a nu resimți dureri când vei încerca să faci față stresului, sau când alții vor încerca să îți doboare moralul.

Mi-am propus sa îți prezint câteva exerciții de creștere a stimei de sine.

- Nu îți limita potențialul!

Profită de fiecare ocazie pentru a realiza ceva bun pentru tine și pentru alții, asumă-ți sarcini care îți se par provocatoare, fă lucruri din pasiune și fii deschis către nou.

- Folosește-l eficient pe "trebuie"!

Cu toții avem angajamente și responsabilități, care într-o anumită măsură ne seacă de energie, iar într-alta contribuie la menținerea unui nivel minim-mediu de satisfacție ("am făcut ce trebuie"). Când facem "TO DO" lists să fim atenți la managementul timpului și al resurselor noastre și să prioritizăm. Să alegem inteligent ordinea acțiunilor și să nu uităm să fim recunoscători pentru tot ceea ce avem.

- Oferă-ți "happy minutes" în fiecare zi!

Petrece acest timp implicându-te în activități care îți fac plăcere sau îți pot aduce satisfacții pe diverse planuri. Planifică-ți astfel de activități în fiecare zi fără să le tratezi cu superficialitate sau să sari peste ele. E important să te răsfeți, pentru că (repet) dacă tu nu te iubești, nici alții nu o vor face.

Te invit să îți pui o muzică relaxantă și să notezi zilnic într-un caiet întâmplări care ți-au generat emoții, sentimente și trăiri pozitive (bucurie, surpriză, sentiment de utilitate, zâmbet sau râs în hohote, empatie, liniște, etc) acumulate din diverse contexte.

Psiholog clinician și consilier în carieră