



Poczucie wartości

Budowanie poczucia wartości to nie łatwa sprawa. Po pierwsze wymaga dużej pracy nad sobą, a po drugie czasu. Nie da się tego zrobić w dwa dni, czy tydzień, ale im wcześniej zaczniemy tym lepiej.

Co warto wiedzieć na ten temat?

1. Twoje poczucie wartości jest fundamentem wszystkich Twoich działań zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym.
2. Bez zdrowego poczucia wartości, ciężko jest osiągać duże cele i realizować swoje marzenia.
3. Poczucie wartości może pomóc Ci w wielu kwestiach, ale tylko wtedy, gdy nad nim popracujesz.
4. Poczucie wartości nie bierze się znikąd. Jest wynikiem doświadczeń, oraz pracy nad sobą.

Jak być pewnym siebie? Poniżej znajdziesz ćwiczenie, które pomoże Ci budować zdrowe poczucie wartości, oraz doceniać to co udało Ci się osiągnąć.



ĆWICZENIE

Polega ono na stworzeniu każdego dnia krótkiego podsumowania w którym umieścić odpowiedzi na kilka pytań. Dzięki temu będziesz mógł sprawdzić co udało Ci się już osiągnąć, a nad czym trzeba jeszcze popracować.

1. Co zrobiłem dzisiaj dobrze?
2. Nad czym muszę jeszcze popracować?
3. Ile razy w ciągu dnia byłem asertywny?
4. Co dobrego dla siebie, dzisiaj zrobiłem.