

Η αυτοεκτίμηση χτίζεται από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και την άποψη που έχουμε για τον εαυτό μας. Αυτό σημαίνει ότι η αυτοεκτίμηση μας δεν είναι κάτι αμετάβλητο. Μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Με την πάροδο του χρόνου, η τάση και η συνήθεια που έχουμε να σκεφτόμαστε αρνητικά για τον εαυτό μας μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμηση μας.

Γι' αυτό, αν θες να νιώσεις καλύτερα για τον εαυτό σου, δοκίμασε κάποια από τα πιο κάτω:

- ✦ **Διαχειρίσου τον εσωτερικό σου κριτή:** Πάντα είμαστε αυστηρότεροι και σκληρότεροι με τον εαυτό μας παρά με τους άλλους. Δεν είναι κακό το να κάνουμε λάθη και συνήθως τα πράγματα δεν είναι τόσο άσχημα όσο νομίζουμε.
- ✦ **Εστίασε στο τι πηγαίνει καλά για σένα.** Σταμάτα να εστιάζεις στα προβλήματα σου και βάλε την ενέργεια σου σε αυτά που είσαι καλός/η.
- ✦ **Μίλα θετικά για τον εαυτό σου.** Πρέπει να πιστέψεις στον εαυτό σου. Μόλις το πετύχεις, θα σου συμβούν θετικά πράγματα και θα πιστέψουν και οι γύρω σου σε σένα.
- ✦ **Δες τα λάθη σου σαν ευκαιρία να μάθεις από αυτά.**
Τα λάθη πάντα συμβαίνουν. Μην τα δεις σαν εμπόδιο αλλά σαν μια ευκαιρία για να μάθεις από αυτά και να είσαι καλύτερος/η την επόμενη φορά.
- ✦ **Κάνε πράγματα που απολαμβάνεις.** Πρέπει να βρίσκεις χρόνο να κάνεις τα πράγματα και τις δραστηριότητες που σε ευχαριστούν.
- ✦ **Μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους.** Ο καθένας μας είναι ξεχωριστός και έχει τις δικές του ξεχωριστές ικανότητες και δεξιότητες. Το να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους απλώς σε απογοητεύει όταν δεν ταιριάζεις με αυτούς.
- ✦ **Εστίασε σε πράγματα που μπορείς να ελέγξεις.** Είναι παράλογο να ανησυχείς για κάτι που δεν μπορείς να αλλάξεις.
- ✦ **Γιόρτασε τα μικρά καθημερινά πράγματα.** Κάνε το κάθε μέρα!!

By Carol Miller

Translated and edited by Nedi Stavrinidou

Σημάδια

Χαμηλής αυτοεκτίμησης

- ✦ Νιώθεις ότι δεν είσαι αρκετά καλός/ή
- ✦ Υποτιμάς τον εαυτό σου
- ✦ Φοβάσαι να δοκιμάσεις νέα πράγματα.
- ✦ Έλλειψη αυτοπεποίθησης.
- ✦ Χάνεις συχνά τη ψυχραιμία σου
- ✦ Φοβάσαι να εκφράσεις την άποψή σου.

- ✦ Καμπουριάζεις, περπατάς σκυφτός/η
- ✦ Τα παρατάς εύκολα
- ✦ Συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους.

Τα πάντα για μένα

Τι μου αρέσει σε μένα:

3 πράγματα που είμαι καλός/η:

Οι άνθρωποι που με αγαπούν περισσότερο είναι:

Η οικογένεια μου θα καυχηθεί για μένα για:

Οι φίλοι μου με συμπαθούν επειδή:

Νιώθω καλά όταν:



