

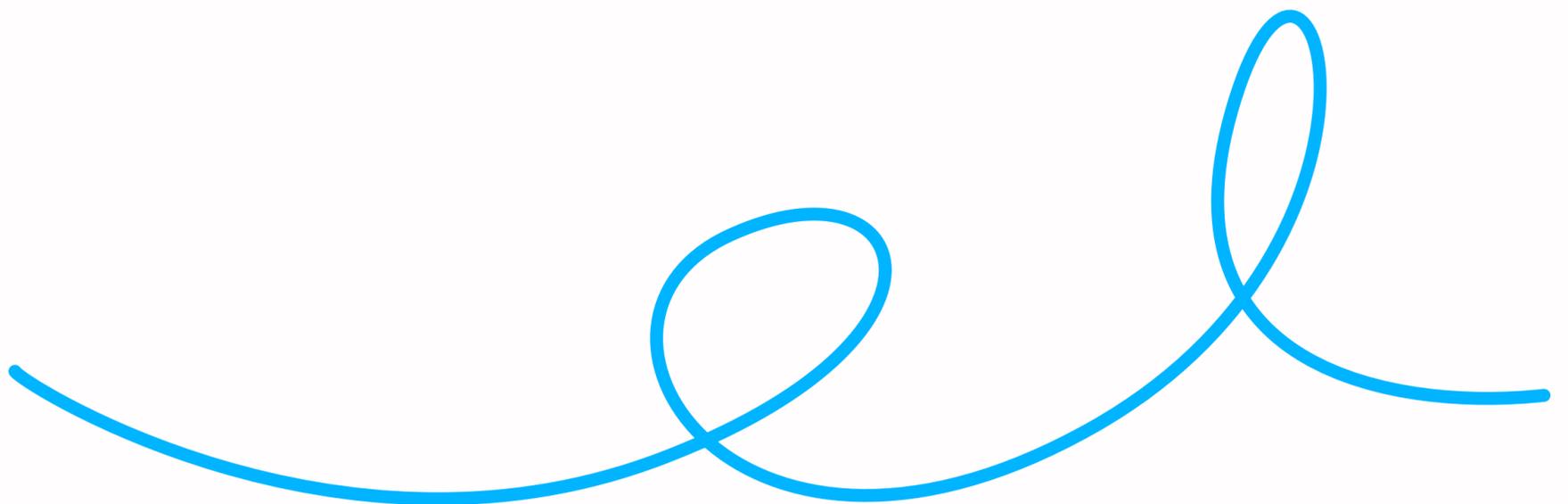
Здоровая самооценка

Самооценка – это не просто уверенность в себе. Это скорее некий внутренний стержень, на который всегда можно опереться.

У человека со здоровой самооценкой ощущение собственной ценности не зависит от достижений, мнения других людей и количества допущенных ошибок.

Как обстоят дела с самооценкой у вас?

Наш чек-лист поможет это выяснить. Чем больше заполненных пунктов, тем стабильнее самооценка.



Чек-лист: Здоровая самооценка

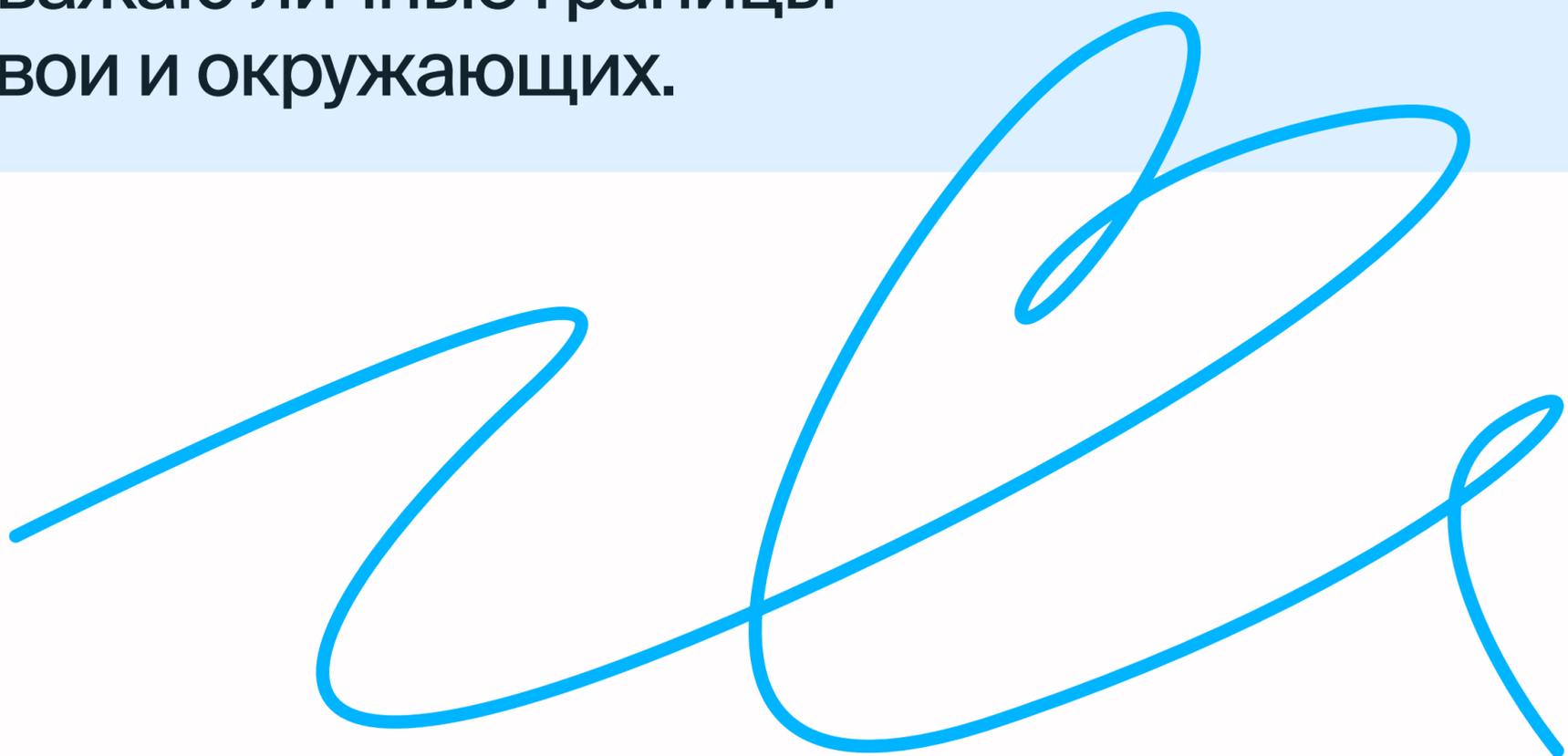
- То, что я есть, — это хорошо.
- Ценю себя, а не оцениваю.
- Я здесь не для того, чтобы соответствовать чужим ожиданиям.
- Понимаю, что могу быть разным, а не только хорошим или плохим.
- Позволяю себе ошибаться и делать не идеально.
- Признаю достижения других людей.

Чек-лист: Здоровая самооценка

- Признаю достижения других людей.
- Спокойно воспринимаю критику.
- Разбираюсь со своими чувствами, а не прячу их за действиями.
- Понимаю свою ответственность, но осознаю влияние внешних факторов.
- Замечаю, когда обесцениваю себя или других, и интересуюсь, зачем я это делаю.
- Осознаю, как сравнение с другими влияет на моё состояние.

Чек-лист: Здоровая самооценка

- Не преуменьшаю свои успехи, не преувеличиваю ошибки.
- Могу сказать «нет» тому, что не хочу делать.
- Могу выносить одиночество, не сбегая в тревогу.
- Отстаиваю то, что считаю правильным.
- Уважаю личные границы — свои и окружающих.



Ваша скидка - 20% на первые три сессии* с психологом Ясно



*активируйте промокод
в течении 10 дней —
запишитесь на сессию
в любое удобное время

LEVELUP