



Είναι στο χέρι σου να αναπτύξεις την αυτοεκτίμησή σου όσο μεγαλώνεις. Αν το κάνεις, η ζωή σου θα γίνει πιο ευχάριστη.

Οδηγός αυτοεκτίμησης

Προτάσεις που θα σε βοηθήσουν να εδραιώσεις και να αυξήσεις την αυτοεκτίμησή σου:

- ✳ Να μη γενικεύεις, να μη λες «Εγώ ποτέ δε θα τα καταφέρω», «Εγώ δεν είμαι καλή σε τίποτε». Αντίθετα, να δίνεις θάρρος και κουράγιο στον εαυτό σου, να λες «**Θα τα καταφέρω**».
- ✳ Να θέτεις πραγματοποιήσιμους στόχους.
- ✳ Να σέβεται τις επιθυμίες σου και τις προτιμήσεις σου, διεκδικώντας το δικαίωμα να τις εκπληρώσεις και βάζοντας όρια στο πόσο συχνά θα υποχωρείς για το χατίρι των άλλων.
- ✳ Να δείχνεις την αγάπη σου για τον εαυτό σου, ώστε να σου αρέσεις.
- ✳ Να είσαι καλός με τον εαυτό σου, δίνοντάς του ευκαιρίες για ανάπτυξη και βελτίωση. Βρες καινούρια ενδιαφέροντα, μάθε καινούρια πράγματα.
- ✳ Να λες «**ΣΤΟΠ!**» όταν κάποιος σου κάνει ή σου λέει πράγματα που μειώνουν την προσωπικότητά σου. Κανείς δεν έχει τέτοιο δικαίωμα πάνω σου, ούτε γονιός, ούτε καθηγητής, ούτε φίλος.

Εκτός από τη σκέψη και την κρίση, εμείς οι άνθρωποι έχουμε και συναισθήματα. Όπως λοιπόν έχουμε την αυτοεκτίμηση, έτσι έχουμε και το **αυτοσυναίσθημα**. Είναι κι αυτό ένα κομμάτι της αυτοεικόνας μας. Αφορά το πώς νιώθουμε για τον εαυτό μας. Για παράδειγμα, η Ελένη δεν είναι ποτέ ευχαριστημένη με τις επιλογές της στο ντύσιμο. Δεν της αρέσει ο εαυτός της. Είναι πολύ δύσκολο για κάποιον να διαλέξει ωραία ρούχα όταν σκέφτεται «Πώς είμαι έτσι, τα χάλια μου έχω». Είναι πολύ δύσκολο για κάποιον να διαλέξει ωραία ρούχα όταν αισθάνεται ντροπή για το σώμα του.

Θετικό αυτοσυναίσθημα σημαίνει ότι τη βρίσκω με τον εαυτό μου! Σημαίνει ότι χαίρομαι με το πώς λειτουργώ, ευχαριστιέμαι τις επιλογές μου, αφήνομαι χαλαρός και ήρεμος να αποκοιμηθώ, χαμογελώ όταν ξυπνώ και βρίσκω ξανά το σώμα μου, νιώθω περήφανος για μένα!

Καμιά φορά οι γονείς μας, άθελά τους, εκφράζουν την αγάπη τους υπό ορισμένους όρους. Λένε: «Σ' αγαπώ γιατί είσαι έξυπνος». Εμείς, αντί να τους διορθώσουμε και να τους πούμε «Νιώθεις περήφανος για την εξυπνάδα μου, αλλά μ' αγαπάς έτσι κι αλλιώς», το παίρνουμε στα σοβαρά και το γενικεύουμε. Κάθε φορά λοιπόν που δεν τα καταφέρνουμε σε κάτι, συνηθίζουμε να λέμε: «Δεν αξίζω τίποτα!».

Αν θέλεις να τονώσεις το αυτοσυναίσθημά σου, να θυμάσαι:

- 🚩 Ο καθένας μας είναι μια μοναδική και ξεχωριστή προσωπικότητα.
- 🚩 Δεν υπάρχουν «σωστές» και «λάθος» προσωπικότητες.
- 🚩 Η σωστή αναπνοή μάς επιτρέπει να χαιρόμαστε το μεγαλείο της ύπαρξής μας στη ζωή: χαλαρές εισπνοές και βαθιές εκπνοές.

Το αυτοσυναίσθημα καθορίζει τη διάθεσή μας όταν μελετάμε και όταν δίνουμε εξετάσεις. Όποιος έχει θετικό αυτοσυναίσθημα έχει πιο πολλά κέρια!

Η αυτοεκτίμηση καθορίζει τα πιστεύω μας για το αν θα τα καταφέρουμε στις εξετάσεις. Όποιος έχει θετική αυτοεκτίμηση έχει αυτοπεποίθηση.

Η θετική αυτοεικόνα μάς βοηθά να πετύχουμε στις εξετάσεις και αργότερα στη ζωή.

