

SAMOPOŠTOVANJE

Što je samopoštovanje i kako ga možemo izgraditi?

Samopoštovanje je pozitivan ili negativan stav prema sebi. Ono je naša subjektivna procjena samoga sebe koja može, ali i ne mora uvijek biti realna. Ono u velikoj mjeri utječe na naš život, određuje koje ćemo događaje u životu smatrati vrijednima, što ćemo poduzimati, koje ciljeve postići.



KAKO POBOLJŠATI SAMOPOŠTOVANJE?

1. Prepoznajte svoje negativne misli o sebi - podsjetite se da su neke misli samo misli
2. Prepoznajte svoje dobre strane - za svaku negativnu misao o sebi koja vam prođe kroz glavu vježbajte pronaći i jednu pozitivnu
3. Negativne misli o sebi zamijenite samosuosjećanjem - pokušajte se prema sebi ponašati onako kako biste se ponašali prema bliskom prijatelju
4. Uredite je željeti promijeniti pojedine aspekte sebe - prihvatanje samoga sebe ne znači odustajanje od napretka. Započnite raditi ono u čemu možete doživjeti uspjeh