

Construirea imaginii de sine pozitive

Sugestii pentru îmbunătățirea imaginii de sine la orice vârstă

- Stabilește-ți obiective mărunte, ușor de atins și sărbătorește realizarea lor.
- **Fă o listă cu trăsăturile tale pozitive și revizuieste-o zilnic.**
- Abține-te cât poți de la a te compara cu ceilalți.
- **Învață să spui „nu” și să pui limite în ceea ce privește lucrurile pe care le faci pentru ceilalți.**
- Scoate-ți din vocabular expresiile „ar fi trebuit”, „aș fi putut” și „e musai să”.
- **Ai grijă de tine și de igiena ta.**
- Găsește un exercițiu care îți face plăcere și fă din el o rutină.
- **Fă-ți timp pentru un hobby și practică-l regulat.**
- Înconjoară-te cu oameni de calitate, care te fac să te simți bine.
- **Învață lucruri noi sau dobândește noi aptitudini.**
- Pune sub semnul întrebării validitatea gândurilor și a discursului negativ despre sine și încearcă să le vezi într-o lumină pozitivă: (de exemplu , transformă „lucrez încet” în „îmi iau timpul necesar pentru a mă achita cât mai bine de fiecare sarcină”).
- **Asumă-ți responsabilitatea pentru gândurile, cuvintele și acțiunile tale.**

