

*«От самоуценки
до адекватной самооценки»*
2-Х ДНЕВНЫЙ ВЕБИНАР

*Самооценка ситуативна,
у тебя всегда есть выбор.*

**10 доказательств того,
что у меня НИЗКАЯ самооценка.**

*Самооценка ситуативна,
у тебя всегда есть выбор.*

**10 доказательств того,
что у меня ВЫСОКАЯ самооценка.**

Два заблуждения о принятии себя

1. Я обязана принимать в себе ВСЁ, без исключения.

2. Если я приму себя, то перестану стремиться к изменениям.

- 1. Я отвечаю за исполнение своих желаний.**
- 2. Я отвечаю за свой выбор и свои поступки.**
- 3. Я отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свою работу.**
- 4. Я отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свои взаимоотношения.**
- 5. Я отвечаю за своё поведение с другими людьми: сотрудниками, коллегами, клиентами, супругом или супругой, детьми и друзьями.**

6. Я отвечаю за то, как распоряжаюсь своим временем.

7. Я отвечаю за качество своего общения.

8. Я отвечаю за свое личное счастье.

9. Я отвечаю за принятие и выбор основополагающих ценностей своей жизни.

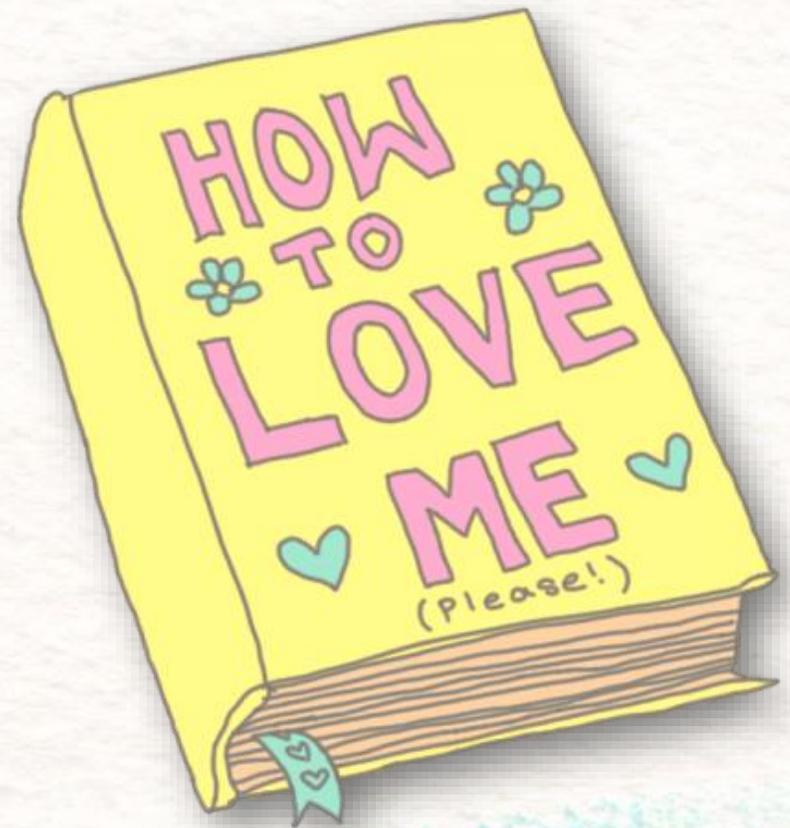
10. Я отвечаю за повышение своей самооценки.

Что означает каждый из этих пунктов с поведенческой точки зрения?

**Мои выгоды снимать
с себя ответственность**

Упражнение на коррекцию самооценки (1)

✓ **Дневник 5 похвал**



Упражнение на коррекцию самооценки (2)

- ✓ Как я изменилась в лучшую сторону за 10 лет?



Упражнение на коррекцию самооценки (3)

- ✓ 5 недель
- ✓ «Мой внутренний конфликт...»
- ✓ «Что я чувствую»



Отвeты на вопросы

Спасибо за внимание

