

Workbook – Module 4

Υψηλή vs Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

Η εικόνα που έχεις για σένα καθορίζει τον τρόπο που ζεις.

Εισαγωγή

Η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερή· αλλάζει με τον τρόπο που σκέφτεσαι και δρας.

Όταν είναι ψηλά, νιώθεις αυτοπεποίθηση, ευελιξία και χαρά. Όταν είναι χαμηλά, βλέπεις μόνο περιορισμούς, φόβους και εμπόδια.

Σε αυτό το module θα μάθεις να ξεχωρίζεις τα σημάδια και να αλλάζεις κατεύθυνση.

SOS Σημεία

- Η υψηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με εμπιστοσύνη, αυτονομία και υγεία στις σχέσεις.
 - Η χαμηλή αυτοεκτίμηση φέρνει φόβο, ανασφάλεια και δυσκολία στην αλλαγή.
 - Όταν αναγνωρίζεις πού βρίσκεσαι, μπορείς να κάνεις το επόμενο βήμα.
-

✦✦ Άσκηση 1 – Ο Χάρτης της Αυτοεκτίμησης

Χώρισε τη σελίδα στη μέση:

Αριστερά γράψε **High** (Υψηλή Αυτοεκτίμηση).

Δεξιά γράψε **Low** (Χαμηλή Αυτοεκτίμηση).

Γράψε κάτω από κάθε κατηγορία πού αναγνωρίζεις τον εαυτό σου.

Παράδειγμα:

- High → “Δίνω credit στον εαυτό μου για τις επιτυχίες.”
- Low → “Δεν δείχνω τα συναισθήματά μου.”

.....
.....
.....

✦ Άσκηση 2 – Το Βήμα της Εβδομάδας

Διάλεξε 1 στοιχείο από τη στήλη Low που θέλεις να μετακινήσεις στη στήλη High.

Γράψε τι μικρό βήμα θα κάνεις αυτή την εβδομάδα.

.....
.....

Storytelling – Παράδειγμα

Ο Νίκος έλεγε: «Δεν μπορώ να συγχωρέσω τον εαυτό μου.»

Αυτό τον κρατούσε στη στήλη Low.

Όταν ξεκίνησε να γράφει κάθε μέρα 1 πράγμα που έκανε καλά, ένιωσε ότι είχε κι εκείνος λόγους να συγχωρεί.

Σε 2 εβδομάδες, το “δεν μπορώ” έγινε “μαθαίνω να συγχωρώ”.

Action Step

Αυτή την εβδομάδα, κάθε φορά που θα πιάσεις τον εαυτό σου σε “Low σκέψη”, κάνε pause και άλλαξέ την με “High φράση”.

Παράδειγμα:

✘ «Δεν αξίζω.»

✔ «Μαθαίνω κάθε μέρα και αξίζω να εξελισσομαι.»