

Αναγνώριση και αποδοχή των θετικών ιδιοτήτων

Η αυτοεκτίμηση μπορεί να καλλιεργηθεί με το να αναγνωρίζουμε σταθερά τι είναι καλό μέσα μας. Αυτό είναι προβληματικό για πολλούς, επειδή οι αρνητικές συνήθειες σκέψης καθιστούν πολύ πιο εύκολο να αναγνωρίσουμε τι είναι λάθος ή ακατάλληλο. Και ενώ μπορεί να είναι ωφέλιμο να βλέπετε τα δικά σας ελαττώματα ή αδυναμίες, το να εστιάζετε κυρίως σε αυτά, αγνοώντας τα δυνατά σας σημεία, είναι επιζήμιο για την αυτοεκτίμησή σας.

Αυτή η άσκηση σας βοηθά να αναγνωρίσετε και να ενισχύσετε τις δικές σας δυνάμεις. Η αυτοεκτίμηση είναι μια μορφή αγάπης προς τον εαυτό σας. Η τεχνική αυτή αναπτύχθηκε με βάση μελέτες τριών Καναδών επιστημόνων, οι οποίοι κατάφεραν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων στο πείραμα μέσα σε λίγες μόνο εβδομάδες (Gauthier, Pellerin και Renaud, 1983).

Στο πλαίσιο της προθέρμανσής σας, επισημάνετε χαρακτηριστικά που σε κάποιο βαθμό ή μπορεί να σας αφορούν.

καθαριότητα	
αξιοπιστία	
καλά διαβασμένος	
ακρίβεια	
εμπιστοσύνη	
ενθουσιασμός, πάθος	
αισιοδοξία	
αίσθηση του χιούμορ, ευθυμία, διασκέδαση των άλλων	
φιλικότητα	
ευγένεια	
πίστη, αφοσίωση	
αξιοπιστία	
εμπιστοσύνη, να βλέπεις το καλό στους άλλους	
την ικανότητα να αγαπάς	
δύναμη, ισχύς, αποδοτικότητα	
αποφασιστικότητα, σταθερότητα, αποφασιστικότητα	
υπομονή	

ορθολογισμός, λογική, λογική διαίσθηση ή ένστικτο	
δημιουργικότητα, φαντασία	
συμπόνια, ευγένεια, φροντίδα	
πειθαρχία	
την ικανότητα να πείθει	
ταλέντο	
ευθυμία	
ευαισθησία, σεβασμός προς τους άλλους	
γενναιοδωρία	
εκτιμώντας τους άλλους	
σεβασμός, ευγένεια	
ευαισθησία στην ομορφιά και τη φύση	
τήρηση των κανόνων, ηθική	
επιμέλεια	
ευθύνη	
οργάνωση, τάξη, καθαριότητα	
να μοιράζεται με άλλους	
να είναι σε θέση να ενθαρρύνει ή να συγχαρεί τους άλλους	

ελκυστικότητα	
προσοχή στην εμφάνιση	
καλή φυσική κατάσταση	
νοημοσύνη, διορατικότητα	
προθυμία συνεργασίας	
την ικανότητα να συγχωρείς, να αγνοείς λάθη και ελαττώματα	
συνδιαλλαγή	
ηρεμία, ψυχραιμία	
αποτελεσματικότητα	
διαφάνεια	
τακτ	
αυθορμητισμός	
ευελιξία, προσαρμοστικότητα	
ενεργητικό	
εκφραστικότητα	
τρυφερότητα	
χάρη, αξιοπρέπεια	
επιθυμία για περιπέτεια	

Στην παρακάτω λίστα, σημειώστε τα πράγματα που μερικές φορές κάνετε αρκετά καλά.

κοινωνική ζωή	
ακρόαση	
μαγείρεμα	
αθλητισμός	
καθαρισμός	
εργασία	
να είσαι φίλος	
παίζοντας ένα όργανο ή τραγουδώντας	
εκμάθηση	
καθοδηγώντας, καθοδηγώντας	
οργάνωση	
λήψη αποφάσεων	
συμβουλευτική	
βοηθώντας το	
επευφημίες, υποστήριξη	
σχεδιασμός	
τήρηση των συστάσεων	

διόρθωση σφαλμάτων	
χαμογελαστός	
συζήτηση	
διαμεσολάβηση	
αφήγηση ιστοριών	
γράφοντας επιστολές	
σκέψη	
ζητώντας κάτι	
δίνοντας το παράδειγμα	
να είσαι σε σχέση	
αποδοχή της κριτικής	
ανάληψη κινδύνου	
να επιδίξεστε στο χόμπι σας	
προγραμματισμός δαπανών	
ως μέλος της οικογένειας	

Δεν χρειάζεται να είστε τέλειοι για να σημειώσετε κάποιο από τα πράγματα που αναφέρονται, επειδή κανείς δεν κάνει κανένα από αυτά ούτε συνέχεια ούτε τέλεια. Ωστόσο, αν έχετε σημειώσει μερικά σημεία και καταφέρνετε να διατηρήσετε μια σχετική λογική στον πολύ περίπλοκο κόσμο μας, τότε συγχαρητήρια στον εαυτό σας. Να θυμάστε ότι ήταν απλώς μια προθέρμανση. Η άσκηση που κάνετε αυτή τη στιγμή είναι εξαιρετικά αποτελεσματική για την οικοδόμηση της αυτοεκτίμησής σας.

-
2. Βρείτε ένα μέρος όπου μπορείτε να χαλαρώσετε και όπου κανείς δεν θα σας ενοχλήσει για δεκαπέντε ή είκοσι λεπτά. Διαλογιστείτε πάνω σε καθεμία από τις δέκα δηλώσεις και στα στοιχεία που την αποδεικνύουν, μία ή δύο κάθε φορά.
 3. Επαναλάβετε την άσκηση κάθε μέρα για δέκα ημέρες. Κάθε μέρα, προσθέστε και μια άλλη δήλωση (γράψτε τις όλες σε ένα κομμάτι χαρτί).
 4. Κοιτάξτε την πρόταση που έχει προστεθεί σε μια δεδομένη ημέρα αρκετές φορές την ημέρα. Για περίπου δύο λεπτά, διαλογιστείτε πάνω στα στοιχεία που αποδεικνύουν την αλήθεια της.