

3. Ημερολόγιο αυτοεκτίμησης

Η δραστηριότητα αναφέρεται στους MH NEETs

3.1. Στόχος της δραστηριότητας

Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης του ατόμου, στρέφοντας την προσοχή από την αποτυχία στην επιτυχία. Η τήρηση ημερολογίου με τα καθημερινά σας επιτεύγματα δημιουργεί τη συνήθεια να τα βλέπετε και επίσης κάνει το άτομο να αντιλαμβάνεται περισσότερες εμπειρίες και καταστάσεις από την άποψη των δικών του επιτυχιών και επιτευγμάτων.

3.2. Θεωρητικό πλαίσιο

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση τείνουν συχνά να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στις αποτυχίες τους παρά στις επιτυχίες που δεν φαίνεται να παρατηρούν. Η ακόλουθη άσκηση έχει σχεδιαστεί για να αναπτύξουμε την αντίθετη συνήθεια και, επομένως, να εστιάζουμε συχνότερα σε όσα έχουμε επιτύχει σε μια δεδομένη ημέρα ή εβδομάδα. Με αυτόν τον τρόπο θα αυξηθεί η αυτοεκτίμησή μας, η αίσθηση ικανότητας και η ενεργητικότητά μας και, ως αποτέλεσμα, θα βελτιωθεί η ευημερία μας.

3.3. Περιγραφή

Το άτομο καλείται να κρατήσει ημερολόγιο με τις καθημερινές του επιτυχίες για μια εβδομάδα. Αν έχει όρεξη μετά την πρώτη εβδομάδα, μπορεί να συνεχίσει να το κάνει. Παρακάτω υπάρχει ένα χρήσιμο έντυπο στο οποίο το άτομο μπορεί να καταγράψει τις επιτυχίες του.



Self-Esteem Journal

MON.	Something I did well today...	
	Today I had fun when...	
	I felt proud when...	
TUE.	Today I accomplished...	
	I had a positive experience with...	
	Something I did for someone...	
WED.	I felt good about myself when...	
	I was proud of someone else...	
	Today was interesting because...	
THUR.	I felt proud when...	
	A positive thing I witnessed...	
	Today I accomplished...	
FRI.	Something I did well today...	
	I had a positive experience with (a person, place, or thing)...	
	I was proud of someone when...	
SAT.	Today I had fun when...	
	Something I did for someone...	
	I felt good about myself when...	
SUN.	A positive thing I witnessed...	
	Today was interesting because...	
	I felt proud when...	

© 2014 Therapist Aid LLC

Provided by TherapistAid.com