



Καθημερινά συναντάμε ανθρώ πους που ή θα έχουν υπέρμετρη αυτοπεποίθηση ή που θα είναι προσγειωμένοι σε σημείο που μειώ νουν τον εαυτό τους. Γιατί;

Μήπως ανήκετε και εσείς σε αυτήν την κατηγορία;

Η Ψυχοθεραπεύτρια Sue Cowan-Jenssen σας λέει πώς ένα άτομο που είτε καυχιέται είτε ρίχνει τον εαυτό του στην πραγματικότητα δεν έχει αυτοεκτίμηση.

Η λύση σύμφωνα με την Jenssen:

Θα πρέπει να αναγνωρίσετε μια αίσθηση της ίδιας της δικής σας αξίας.

Αν δεν αναγνωρίζετε τα επιτεύγματά σας, τότε είστε περισσότερο επιρρεπείς στην ταπείνωση και τον εξευτελισμό, ή ακόμα και στον εκφοβισμό - γίνεται δύσκολο να σταθείτε στα πόδια σας ή να αισθανθείτε ότι σας σέβονται.

Αν επικρίνετε οι ίδιοι τον εαυτό σας, αυτό είναι ένα είδος άμυνας απέναντι στη ζήλια. Έχει επίσης να κάνει με την προστασία, αν δεν νοιάζεστε για κάτι και το χάσετε, τότε δεν έχει και μεγάλη σημασία.

Αρχίζετε να συνηθίζετε στη διαχείριση της απώλειας, έτσι κάνετε επιλογές που δεν σας απασχολούν και τόσο πολύ.

Μάθετε να κατέχετε τις επιθυμίες σας με ευθείες δηλώ σεις, όπως: ‘Υπάρχει κάτι που πραγματικά θέλω να κάνω, κάτι που με ενδιαφέρει πάρα πολύ’.

Όταν κάποιος σας κάνει μια φιλοφρόνηση, χαμογελάστε αυθεντικά και πείτε ‘ευχαριστώ’.

Μπορείτε να παραδεχτείτε αυτό που θέλετε, χωρίς να καυχηθείτε.

Μια ευθεία αξιολόγηση δεν είναι αλαζονική

Η δήλωση ☐ Πήρα καλούς βαθμούς σε εκείνο το διαγώ νισμα, είμαι πραγματικά ευχαριστημένος για αυτό’ είναι μια ειλικρινής αξιολόγηση.

Ενώ η δήλωση ☐ Πήρα καλούς βαθμούς σε εκείνο το διαγώ νισμα, δεν ξέρω πώ ς τα

κατάφερα, πρέπει να ήταν εντελώ ς τυχαίο!΄ δεν είναι.