

5 Ключових Питань для Зміцнення Твого Відчуття Власної Цінності



РЯЗАНОВА МАРИНА

гіпнотерапевтка
гіпнокоуч

 [rizmarinka_gipno](https://www.instagram.com/rizmarinka_gipno)



УСВІДОМЛЕННЯ
СВОЄЇ
САМОЦІННОСТІ
=
ЗАДОВОЛЕННЯ
ЖИТТЯМ



Самоцінність або цінність себе – це, насамперед, усвідомлення своїх сильних сторін, ваше ставлення до себе, безумовна любов і прийняття себе.

- Невпевненість у собі, постійні порівняння з іншими, страхи та сумніви, відсутність особистих кордонів, прагнення догодити всім – це все ознаки знецінення себе.
 - З дитинства ми звикли до того, що нас оцінюють, критикують, і хоча іноді схвалюють наші вчинки, критика все ж переважає. Ми настільки засвоїли це, що самі стали вправними критиками себе. Критика дається нам легше, ніж похвала.
-
- Самооцінка не є вродженою якістю. Вона формується протягом становлення особистості і може змінюватися протягом усього життя.

Пропоную вам метод із 5
ключових запитань, що допоможе
вам усвідомити вашу власну
ЦІННІСТЬ.

Візьміть листок і ручку і зробіть це письмово!



Озирніться на своє життя і
дайте відповідь на
наступні запитання:

1. Що в моєму житті є таким, чим я пишаюсь?
 2. Які мої сильні сторони та таланти допомагають мені у важкі моменти?
 3. Як я підтримую інших людей і які цінності я приношу у їхнє життя?
 4. Що мене надихає і надає мені енергію рухатися вперед?
 5. Які зміни я б хотів(-ла) зробити в собі та в своєму житті, щоб відчувати більше цінності та задоволення?
-

Виділіть собі 20 хвилин, щоб ретельно відповісти на кожне запитання, намагаючись знайти щонайменше 15 пунктів на кожне.

Якщо пізніше ви згадаєте ще щось, поверніться до цієї вправи та доповніть її.

Ця техніка, звісно, не вирішує всіх проблем, але є важливим кроком до усвідомлення своєї самоцінності. Самооцінка впливає на наш психологічний та емоційний стан, сприяє прийняттю себе та безумовній любові до себе.



Thank you!

 [rizmarinka_gipno](https://www.instagram.com/rizmarinka_gipno)

www.gipnoterapevtka.com
