

# Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Χάρης Βασιλειάδης  
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπευτής

# Περιεχόμενα (1/2)

1. Τί είναι η αυτοεκτίμηση
2. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης;
3. Πώς ξέρω αν έχω χαμηλή αυτοεκτίμηση;
4. Πώς σκέφτεται, πως νιώθει και τι κάνει κάποιος/α με χαμηλή αυτοεκτίμηση;
5. Επιπτώσεις της χαμηλής αυτοεκτίμησης
6. Ψυχική υγεία και χαμηλή αυτοεκτίμηση

## Περιεχόμενα (2/2)

7. Πώς δημιουργείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση;
8. Ο δηλητηριώδης παπαγάλος
9. Η Αυτοκριτική δεν σου κάνει καλό
10. Τι διατηρεί την χαμηλή αυτοεκτίμηση;
11. Γνωσιακή Συμπεριφορική ψυχοθεραπεία
12. Πως να ξεπεράσεις την χαμηλή αυτοεκτίμηση;
13. Τελικές σκέψεις

# 1. Τι είναι η αυτοεκτίμηση

# Τι είναι η αυτοεκτίμηση; (1/4)

- ▶ κάποια άτομα, που φαίνεται πως διαθέτουν τα πάντα - ομορφιά, κοινωνική καταξίωση, περιουσία, υψηλή μόρφωση, αυτοπεποίθηση και διάφορα άλλα χαρίσματα - να αισθάνονται αποτυχημένα και ανεπαρκή;
- ▶ Η απάντηση είναι, με κάθε σιγουριά, πως έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, δηλαδή, έχουν την αίσθηση πως ΔΕΝ αξίζουν.
- ▶ Η **αυτοεκτίμηση** είναι, λοιπόν, πως αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και την αξία του.

## Τι είναι η αυτοεκτίμηση; (2/4)

- ▶ Το άτομο που έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, όσα πράγματα και αν έχει καταφέρει στη ζωή του, πάντα θα διακατέχεται από το φόβο μήπως αποτύχει, δεν θα εκτιμά αυτά που έχει καταφέρει στη ζωή και θα έχει την ανάγκη να επιτύχει ακόμα περισσότερα, για να αισθανθεί, έστω και για λίγο, πως αξίζει.
- ▶ Δεν αντέχει την κριτική αλλά ούτε και τα κολακευτικά σχόλια για τον εαυτό του.

## Τι είναι η αυτοεκτίμηση; (3/4)

- ▶ *“Ένα άτομο χωρίς αυτοεκτίμηση ή εσωτερική αίσθηση ασφάλειας είναι ένα άτομο χωρίς πυρήνα. Είναι σαν ένα αυγό. Το κέλυφός του είναι σκληρό και δεν επιτρέπει τίποτα να μπει ή να βγει. Θεωρεί πως το κέλυφος αυτό τον προστατεύει, όταν όμως πέσει, το κέλυφος σπάει και όλο το περιεχόμενο αποκαλύπτεται.*

## Τι είναι η αυτοεκτίμηση; (4/4)

- ▶ *Αντίθετα, ένα άτομο με αυτοεκτίμηση και με αίσθημα εσωτερικής ασφάλειας διαθέτει έναν σταθερό πυρήνα, όπως ακριβώς ένα ροδάκινο. Η φλούδα του είναι μαλακή και ελκυστική, και, όταν τύχει να πέσει, μπορεί μεν να μένουν πάνω της κάποια σημάδια, ο πυρήνας του, όμως, παραμένει ανέπαφος και σταθερός...”.*



**2. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης;**

## Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης; (1/4)

- ▶ Η *αυτοπεποίθηση* αφορά την βεβαιότητα που έχουμε πως μπορούμε να καταφέρουμε διάφορα πράγματα και να ανταποκρινόμαστε στις απαιτήσεις διαφόρων καταστάσεων.

## Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης; (2/4)

- ▶ Η αυτοπεποίθηση **δεν είναι σταθερή στη διάρκεια της ζωής μας.**
- ▶ Υπάρχουν φάσεις της ζωής μας στη διάρκεια των οποίων μπορεί να νιώθουμε δυνατοί και επαρκείς, και άλλες -ιδιαίτερα εάν μας έχει συμβεί κάτι δυσάρεστο- όπου νιώθουμε το αντίθετο.

# Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης; (3/4)

► *ΝΑ ΔΩΣΩ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ*

## Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης; (4/4)

- ▶ Οι περισσότεροι **δεν γνωρίζουν τη διαφορά ανάμεσα σε αυτούς τους δύο όρους**

# Οι διάφοροι συνδυασμοί (1/4)

- ▶ 1. Αυτούς που διαθέτουν *υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά και υψηλή αυτοπεποίθηση.*
- ▶ *ΕΞΗΓΑ*

## Οι διάφοροι συνδυασμοί (2/4)

- ▶ 2. Αυτούς που διαθέτουν *χαμηλή αυτοεκτίμηση, αλλά υψηλή αυτοπεποίθηση.*
- ▶ *ΕΞΗΓΑ*

## Οι διάφοροι συνδυασμοί (3/4)

▶ 3. Αυτούς που διαθέτουν *υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά χαμηλή αυτοπεποίθηση.*

▶ ΕΞΗΓΑ



## Οι διάφοροι συνδυασμοί (4/4)

- ▶ 4. Τέλος, υπάρχουν και αυτοί που διαθέτουν και *χαμηλή αυτοεκτίμηση αλλά και χαμηλή αυτοπεποίθηση.*
- ▶ ΕΞΗΓΑ

3. Πώς ξέρω αν έχω χαμηλή αυτοεκτίμηση;

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ (ROSENBERG)

**1. Συνολικά, είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

**2. Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός/η.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

**3. Πιστεύω ότι έχω πολλές καλές ιδιότητες/χαρακτήρα.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

**4. Είμαι σε θέση να κάνω πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

**5. Νιώθω ότι δεν έχω πολλά για να είμαι περήφανος/η.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

**6. Αισθάνομαι άχρηστος/η κατά καιρούς.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

**7. Αισθάνομαι ότι αξίζω, τουλάχιστον σε ίσο επίπεδο με τους άλλους.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

**8. Μακάρι να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

**9. Συνολικά, τείνω να νιώθω ότι είμαι αποτυχία.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

**10. Έχω μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	---------	--------------------

# Ψηλή & Χαμηλή αυτοεκτίμηση (1/2)

▶ ΕΞΗΓΑ ΤΗΝ ΨΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

# Ψηλή & Χαμηλή αυτοεκτίμηση (2/2)

▶ ΕΞΗΓΑ ΤΗΝ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

4. Πώς σκέφτεται, πως νιώθει και τι κάνει κάποιος/α με χαμηλή αυτοεκτίμηση;

# Σκέψεις

- ▶ Αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους
- ▶ Αυτοκριτική
- ▶ Φταίνε τον εαυτό τους « Είναι δικό μου το λάθος»
- ▶ Αυτό-αμφιβάλλονται
- ▶ Δεν βλέπουν τα θετικά τους **Αρνητικό φίλτρο**
- ▶ Επικεντρώνονται στα αρνητικά και αδυναμίες **Κήπος με τουλίπες**

« Είμαι ηλίθιος »  
« Δεν αξίζω »  
« Είμαι αποτυχία»  
Κλπ



# Συμπεριφορές

- ▶ Pleaser
- ▶ Αμυντικός στην κριτική
- ▶ Ντροπαλός
- ▶ Παθητικός
- ▶ Παθητική επιθετικότητα
- ▶ Δεν δοκιμάζει καινούργια πράγματα
- ▶ Έκπτωση των επιτυχιών
- ▶ Δεν είναι παραγωγικός ή είναι υπερπαραγωγικός
- ▶ Αποφεύγει καταστάσεις και άλλους
- ▶ Κακοποιεί τον εαυτό του
- ▶ Παραμελά τον εαυτό του

# Συναισθήματα

- ▶ Λύπη
- ▶ Άγχος
- ▶ Ενοχές
- ▶ Ντροπή
- ▶ Θυμός

# Σωματικά συμπτώματα

- ▶ Χαμηλή ενέργεια
- ▶ Κούραση
- ▶ Ένταση

## 5. Επιπτώσεις της χαμηλής αυτοεκτίμησης

# Εργασία

- ▶ Χαμηλή παραγωγικότητα
- ▶ Αποφυγή προκλήσεων (projects)
- ▶ Τελειομανία
- ▶ Φόβος αποτυχίας
- ▶ Δυσκολία επιβράβευσης για επιτυχίες (πιστεύουν ότι οι επιτυχίες δεν οφείλονται σε αυτούς αλλά από εξωτερικούς παράγοντες)

# Προσωπικές σχέσεις

- ▶ Υπερευαίσθητοι στην κριτική
- ▶ Pleasers
- ▶ Αποφεύγουν την επαφή ή στενές σχέσεις
- ▶ Συμπεριφέρονται ότι έχουν αυτοπεποίθηση και έχουν αυτοέλεγχο
- ▶ Βάζουν τους άλλους πρώτους
- ▶ Πιστεύουν ότι αν δεν συμπεριφέρονται έτσι οι άλλοι θα τους απορρίψουν (self fulfilling prophecy)

# Χόμπι

- ▶ Μπορεί να αποφεύγουν οποιαδήποτε δραστηριότητα που υπάρχει πιθανότητα να τους κρίνουν οι άλλοι πχ αθλήματα
- ▶ Μπορεί να πιστεύουν ότι δεν τους αξίζει επιβράβευση ή να χαλαρώνουν και να απολαμβάνουν τους εαυτούς τους

# Αυτοφροντίδα

- ▶ Δεν φροντίζουν τον εαυτό τους
- ▶ Δεν αγοράζουν καινούργια ρούχα
- ▶ Δεν πάνε στον οδοντίατρο αν χρειαστεί
- ▶ Άλλο;



## 6. Ψυχική υγεία και χαμηλή αυτοεκτίμηση

# Ψυχική υγεία και χαμηλή αυτοεκτίμηση (1/2)

- ▶ Μελέτες δείχνουν διάφορες διαταραχές που σχετίζονται με χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- ▶ Η κατάθλιψη
- ▶ Τα άτομα με άγχος

# Ψυχική υγεία και χαμηλή αυτοεκτίμηση (2/2)

- ▶ Άτομα με διατροφικές διαταραχές όπως η βουλιμία και η ανορεξία
- ▶ Τέλος, άτομα που έχουν εθισμούς

## 7. Πώς δημιουργείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση;

# Πώς δημιουργείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση; (1/6)

- ▶ αποτέλεσμα **αρνητικών εμπειριών στη ζωή**, ειδικά όταν είμαστε **νέοι και πιο ευάλωτοι**.
- ▶ Αυτές οι εμπειρίες μπορεί να περιλαμβάνουν **κριτική**, όπως από **γονέα ή το σχολείο**.
- ▶ Ως **ενήλικες**, οι **κακοποιητικές σχέσεις** και τα **πολύ αγχωτικά γεγονότα ζωής** μπορούν επίσης να προκαλέσουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.

# Πώς δημιουργείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση; (2/6)

- ▶ Μπορεί να είναι αποτέλεσμα **προβλημάτων του σήμερα** πχ **Κατάθλιψη**
  - ▶ Είμαι άχρηστος
  - ▶ Οι άλλοι δεν με αγαπούν
  - ▶ Δεν βλέπω μέλλον για μένα

# Πώς δημιουργείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση; (3/6)

## Αρνητικές πρώιμες εμπειρίες

- ▶ Συστηματική τιμωρία, κακοποίηση, παραμέληση
- ▶ Δεν ικανοποιεί τα ψηλά standards των γονιών πχ στα μαθήματα
- ▶ Δεν ικανοποιεί τα ψηλά standards φίλων πχ έχουν iPhone ή ντύνονται με ακριβές μάρκες
- ▶ Οι γονείς ή φροντιστές βγάζουν το στρες και τα απωθημένα τους πάνω σου (σάκκος μποξ, σακκούλι εμετού) (αλκοολικός γονιός, ναρκωτικά, ξύλο)

# Πώς δημιουργείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση; (4/6)

## Αρνητικές πρώιμες εμπειρίες

- ▶ Απουσία τρυφερότητας, έλλειψη ενδιαφέροντος, έλλειψη επιβράβευσης κλπ πχ « Είμαι περήφανη για σένα »
- ▶ Η θέση της οικογένειας στην κοινωνία πχ φτωχή (ο γιος του γιατρού, μένουν Κολωνάκι, το αυτοκίνητο τους είναι παλιό κλπ)



# Πώς δημιουργείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση; (5/6)

## Αρνητικές πρώιμες εμπειρίες

- ▶ Ο παράξενος στο σχολείο πχ θηλυπρεπής, περισσότερα κιλά, δεν παίζει ποδόσφαιρο κλπ

# Πώς δημιουργείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση; (6/6)

## Αρνητικές μεταγενέστερες εμπειρίες

- ▶ Bullying/Mobbing στην εργασία (παράδειγμα)
- ▶ Κακοποιητικές σχέσεις (συντρόφοι) (παράδειγμα)
- ▶ Στρες πχ αποτυχίες (παράδειγμα)
- ▶ Τραυματικές εμπειρίες πχ βιασμός

# Οι εμπειρίες δημιουργούν πεποιθήσεις

- ▶ Είμαι ηλίθιος
- ▶ Είμαι ανίκανος
- ▶ Είμαι κακός
- ▶ Δεν είμαι αγαπητός
- ▶ Δεν είμαι σημαντικός
- ▶ Είμαι κατώτερος
- ▶ Είμαι απαράδεκτος
- ▶ Είμαι παχουλός και άσχημος

# Το αποτέλεσμα;

- ▶ Όταν κάποιος έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι **προκατελημμένος** και προσέχει μόνο ότι υποστηρίζει τις αρνητικές πεποιθήσεις και ιδέες που έχει για τον εαυτό του
- ▶ Πχ όταν κάποιος κάνει ένα λάθος στην δουλειά. Αν πιστεύει ότι είναι ανίκανος και άχρηστος θα πει  
*« Πάλι τα ίδια. Πως θα μπορούσα να κάνω τέτοιο λάθος; Είμαι άχρηστος »*

## 8. Ο δηλητηριώδης παπαγάλος

# Ο δηλητηριώδης παπαγάλος (Παθολογικός κριτής) (1/3)

- ▶ Λέει πράγματα χωρίς κατανόηση
- ▶ ο συγκεκριμένος παπαγάλος είναι ένας δηλητηριώδης παπαγάλος.
- ▶ ειδική εκπαίδευση για να σε σαμποτάρει.
- ▶ Σχολιάζει συνεχώς, σας επικρίνει

# Ο δηλητηριώδης παπαγάλος (2/3)

## ΠΡΕΠΕΙ

- ▶ Βάζει επιπρόσθετο στρες
- ▶ Πρέπει να βάλω πλυντήριο σήμερα είναι OK
- ▶ Πρέπει να είμαι 20 κιλά λιγότερο αντί Θα προτιμούσα να....

## Ο δηλητηριώδης παπαγάλος (3/3)

- ▶ Πόσο καιρό θα αντιμετωπίσετε αυτήν την κακοποίηση
- ▶ Συχνά μπορούμε να ανεχθούμε τις σκέψεις αυτού του εσωτερικού εκφοβισμού για πολύ καιρό.
- ▶ **Αντίδοτο:** »Δεν χρειάζεται να το ακούσω".
- ▶ Βάλτε την **προσοχή σας αλλού.**
- ▶ Να είστε **επίμονοι στην πρακτική σας!**
- ▶ Τελικά, **θα κουραστεί** γιατί **δεν θα ανταποκρίνεστε.**



9. Η Αυτοκριτική δεν σου κάνει καλό

# Η αυτοκριτική σε παραλύει (1/4)

- ▶ Φαντάσθου κάποιον που ξέρεις με αυτοπεποίθηση που τον κρίνεις συνέχεια πχ έκανες λάθος, αυτό δεν είναι έτσι, ανόητε κλπ. Αυτό θα συνεχιστεί για εβδομάδες μήνες
  - ▶ Πώς θα νιώθει
  - ▶ Τί επίπτωση θα έχει στην αυτοπεποίθηση του
  - ▶ Την ικανότητα του να παίρνει αποφάσεις, να διαχειρίζεται τα προβλήματα του
- ▶ **Είναι αυτό που κάνεις σε σένα!**

## Η αυτοκριτική είναι άδικη (2/4)

- ▶ Αν κάνεις μικρά λάθη κρίνεις τον εαυτό σου
- ▶ Όμως κάνεις και πολλά σωστά
- ▶ Όταν καταδικάζεις τον εαυτό σου και τον απορρίπτεις (αυτομαστίγωμα) είσαι άδικος

## Η αυτοκριτική σε μπλοκάρει από το να μάθεις πράγματα (3/4)

- ▶ Η αυτοκριτική σε αποθαρρύνει, καταλήγεις να έχεις χαμηλό ηθικό και να νιώθεις άσχημα με τον εαυτό σου
- ▶ Δεν σε αφήνει να σκεφτείς καθαρά, να βελτιωθείς και να μάθεις
- ▶ Αν κάνεις λάθος και δεν μαστιγώσεις τον εαυτό σου (φυσικά θα αναλάβεις τις ευθύνες) θα μάθεις. Τα λάθη μας βοηθούν να μάθουμε και να προχωρήσουμε

## Η αυτοκριτική δεν σε αφήνει να δεις την πραγματικότητα (4/4)

- ▶ Όταν τα πράγματα πάνε λάθος κάποιος τα ρίχνει όλα στον εαυτό του.
- ▶ Όμως μπορεί το άτομο να μην είχε όλες τις πληροφορίες, να ήταν κουρασμένος
- ▶ Ακόμη να υπήρχαν λόγοι ότι αντιδράσεις σωστά στην συγκεκριμένη περίπτωση
- ▶ Επίσης το άτομο μπορεί να αγνοεί τους εξωτερικούς παράγοντες πχ δεν είχε καθαρές οδηγίες από τον προϊστάμενο για να ετοιμάσει το report

10. Τι διατηρεί την χαμηλή  
αυτοεκτίμηση;

# Τι διατηρεί την χαμηλή αυτοεκτίμηση;

- ▶ Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να παραμείνει χαμηλή, λόγω των δικών μας αρνητικών σκέψεων αλλά και το τι κάνουμε ή δεν κάνουμε

# Οι πεποιθήσεις δημιουργούν κανόνες

Πεποίθηση	Κανόνας	Αποτέλεσμα
Είμαι ηλίθιος	Καλύτερα να μην δοκιμάσω αντί να αποτύχω	Είμαι ηλίθιος
Δεν είμαι αγαπητός	Δεν θα ζητήσω τι θέλω γιατί θα απογοητευτώ	Δεν είμαι αγαπητός
Δεν είμαι σημαντικός	Αν κάποιος δεν ενδιαφέρεται για μένα σημαίνει ότι δεν αξίζω	Δεν είμαι σημαντικός
Είμαι κατώτερος	Τίποτα δεν αξίζει από ότι κάνω αν δεν τον αναγνωρίσουν οι άλλοι	Είμαι κατώτερος
Είμαι παχουλός και άσχημος	Η αξία μου εξαρτάται από το πόσα κιλά είμαι	Είμαι παχουλός και άσχημος
Είμαι απαράδεκτος	Πρέπει πάντα να χειρίζομαι αυστηρά τον εαυτό μου	Είμαι απαράδεκτος



## Αρνητικές προβλέψεις (1 / 3)

- ▶ Αν ζητήσω από αυτήν την κοπέλλα να βγούμε για ραντεβού θα με απορρίψει
- ▶ Αν ζητήσω αύξηση ίσως με απολύσουν
- ▶ Αν πω στον φίλο μου ότι δεν έχω όρεξη να πάω για καφέ δεν θα μου ξαναμιλήσει
- ▶ Κλπ

## Αρνητικές προβλέψεις (2/3)

- ▶ Υπερεκτιμάς ότι κάτι κακό θα συμβεί πχ θα απογοητευτείς, θα σε απορρίψουν κλπ
- ▶ Αν γίνει το κακό θα είναι το τέλος του κόσμου πχ ότι κάποιος σε χώρισε
- ▶ Υποτιμάς τον εαυτό σου ότι δεν μπορείς να αντεπεξέλθεις

## Αρνητικές προβλέψεις (3/3)

**ΔΩΣΕ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΧ ΚΑΠΟΙΟΣ ΔΕΝ ΖΗΤΑ ΑΠΌ ΚΑΠΟΙΟΝ ΝΑ ΒΓΕΙ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΤΟΝ ΑΠΟΡΡΙΨΕΙ**

- ▶ Υπάρχουν αποδείξεις ότι αυτό που σκέφτομαι είναι έτσι;
- ▶ Ποιες είναι οι εναλλακτικοί τρόποι να σκεφτώ ;
- ▶ Τί είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί ;
- ▶ Αν το χειρότερο συμβεί τι θα κάνω ;
- ▶ Το καλύτερο που μπορεί να συμβεί ;
- ▶ Τι θα έλεγα σε ένα καλό φίλο ;
- ▶ Τι είναι το πιο πιθανό να γίνει ρεαλιστικά ;

# 11. Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία για αυτοεκτίμηση

# Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία

- ▶ πρακτικές ασκήσεις
- ▶ παιχνίδια ρόλων
- ▶ ΚΛΠ

12. Πως να ξεπεράσεις την χαμηλή αυτοεκτίμηση;

# 25 Πρακτικές Συμβουλές

1

## Επέτρεψε στον εαυτό σου να κάνει λάθη

- ▶ Σε κάθε περίπτωση που θεωρείς ότι ήσουν «λάθος», «αποτυχημένος/η ή ανεπαρκής», να συγχωρήσεις τον εαυτό σου και να συνειδητοποιήσεις ότι έκανες ό,τι καλύτερο μπορούσες σύμφωνα με τις δυνατότητες που είχες τότε. Άλλωστε, ότι είμαστε σαν άνθρωποι οφείλεται και στις επιτυχίες, αλλά και στις αποτυχίες μας.





- ▶ Πες στον εαυτό σου «**Μπράβο**» για κάθε καλή προσπάθεια που κάνει κι όταν χρειάζεται, μη ντραπείς να ζητήσεις βοήθεια από τους άλλους.
- ▶ Επιβράβευσε τον εαυτό σου για τα επιτεύγματα και τις επιτυχίες σου - όσο μικρές και αν είναι

Βάλε μικρούς, πραγματοποιήσιμους στόχους, ώστε να φτάσεις στο σκοπό σου.

- ▶ Πολλές φορές δεν πετυχαίνουμε κάτι, όχι γιατί δεν είμαστε αρκετά ικανοί, αλλά γιατί δεν οργανώνουμε σωστά τις ενέργειές μας ή γιατί έχουμε υπερβολικές απαιτήσεις.

Υπάρχει ταμπού στο να σκεφτόμαστε θετικά (είσαι ψώνιο)

- ▶ « Είμαι όμορφος »
- ▶ « Είμαι έξυπνος »
- ▶ « Μαγειρεύω τέλεια»
- ▶ « Είμαι αξιολάτρευτος »
- ▶ « Έχω τέλειο χιούμορ»

**I LOVE MY SELF, I LOVE MY SELF, I LOVE MY SELF, I  
LOVE MY SELF, I LOVE MY SELF, I LOVE MY SELF**

- ▶ Δε μιλάμε για άνευ όρων θαυμασμό του εαυτού μας (αυτό είναι ψευδο-αυτοεκτίμηση).
- ▶ Η αληθινή αυτοεκτίμηση απαιτεί ειλικρινή αντίληψη των δυνατοτήτων αλλά και αποδοχή των αδυναμιών μας.
  - ▶ Τα δυνατά μου σημεία είναι....
  - ▶ Τα πράγματα που μπορώ να βελτιώσω....
  - ▶ Τα πράγματα που με κάνουν μοναδικό....
  - ▶ Οι άλλοι μου έκαναν κομπλιμέντα για....
  - ▶ Τα προβλήματα που αντιμετώπισα και τα κατάφερα ....
  - ▶ Έχω βοηθήσει άλλους να ....

- ▶ Κάνε στον εαυτό σου μικρά «δώρα», έναν καφέ, μια βόλτα, ένα ρούχο και ότι άλλο μπορεί να σε ευχαριστήσει. Είναι ένας τρόπος για να του πεις:

*«Μπράβο», «Είσαι σημαντικός» «Σε προσέχω»*

7

- ▶ Βρες καινούργια ενδιαφέροντα, γνώρισε ανθρώπους, κάνε νέες φιλίες.

## Αγάπησε και φρόντισε το σώμα σου.

- ▶ Η γυμναστική ωφελεί σε πολλά, ένα από αυτά είναι ότι μας κάνει να νιώθουμε πιο όμορφα -λόγω των ορμονών που απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο όταν γυμναζόμαστε

## Να μπορείς να αποδεχτείς τα συναισθήματα που σε φοβίζουν

- ▶ επειδή τα θεωρείς αρνητικά και ανεπίτρεπτα (θλίψη, μοναξιά, φόβος).
- ▶ Όλα τα συναισθήματα είναι πολύτιμα και κάτι έχουν να σου προσφέρουν, μη φοβηθείς να τα εκφράσεις όταν το έχεις ανάγκη.



10

Ξεχώρισε τους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή σου και χώρισέ τους σε εκείνους που τονώνουν την αυτοεκτίμησή σου και σε εκείνους που τη μειώνουν.

- ▶ Κάποιες απαιτήσεις και επιθυμίες, είτε δικές σου είτε των άλλων, μπορεί να σε ταλαιπωρούν, αν επί χρόνια δεν μπορείς να τις πραγματοποιήσεις.
- ▶ Μήπως πρέπει να τις εγκαταλείψεις και να κάνεις αυτό που πραγματικά μπορείς και θέλεις;

Φτιάξε έναν κατάλογο με όλα τα θετικά σου σημεία, τις δυνατότητές σου και τις αρετές σου.

- ▶ Αν δυσκολεύεσαι, ξαναπροσπάθησε! Αν δεις εσύ πρώτος τι καλό έχεις μέσα σου, τότε θα το δουν κι οι άλλοι.
- ▶ Κι αν κάποιος δεν το δουν, δεν πειράζει, σημασία έχει που το ξέρεις εσύ και προχωράς με αυτό.

- ▶ Όταν μια κατάσταση δε σε ικανοποιεί πια ή σε γεμίζει αμφιβολίες για τον εαυτό σου, μη φοβηθείς να την αλλάξεις.

## Αποδέχτου κομπλιμέντα

- ▶ πες ευχαριστώ και χαμογέλασε

## Να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου

- ▶ Το να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου σημαίνει να είσαι ευγενικός σε περιόδους που νιώθεις ότι είσαι αυτοκριτικός.
- ▶ Σκέψου τι θα έλεγες σε έναν φίλο σε παρόμοια κατάσταση.
- ▶ Δίνουμε συχνά πολύ καλύτερες συμβουλές σε άλλους από ό,τι σε εμάς.

## Μάθε να είσαι διεκδικητικός

- ▶ Το να είμαστε διεκδικητικοί είναι να σεβόμαστε τις απόψεις και τις ανάγκες μας αλλά και των άλλων

## Αρχίσε να λες «ΟΧΙ »

- ▶ Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συχνά αισθάνονται ότι πρέπει να πουν ναι σε άλλους ανθρώπους, ακόμη και όταν δεν το θέλουν πραγματικά.
- ▶ Ο κίνδυνος είναι να νιώθουν δυσαρεστημένοι, θυμωμένοι και καταθλιπτικοί.
- ▶ Ως επί το πλείστον, λέγοντας όχι δεν ενοχλεί τις σχέσεις.
- ▶ Μπορεί να είναι χρειάζεται να συνεχίσεις να λες όχι, αλλά με διαφορετικούς τρόπους, έως ότου οι άλλοι λάβουν το μήνυμα (υπάρχουν οι αδιάγνωστοι)



## Φρόντισε τον εαυτό σου

- ▶ Φρόντισε τον εαυτό σου με τον τρόπο που θα φρόντιζες κάποιον που αγαπάς.
- ▶ Υγιεινή διατροφή
- ▶ Ποιοτικός ύπνος
- ▶ Φυσική ασκήση
- ▶ Χρόνος « Δεν κάνω ΤΙΠΟΤΑ » (Βλέπω το ταβάνι)
- ▶ Προγραμμάτισε δραστηριότητες που απολαμβάνεις

## Άλλαξε την εικόνα σου/στυλ

- ▶ Μαλλιά (τιρκουάζ), ρούχα, μακιγιάζ κλπ

## Αντιμετώπισε τον εαυτό σου με τον τρόπο που αντιμετωπίζεις τους άλλους

- ▶ Συχνά είμαστε πολύ συμπονετικοί με τους άλλους, αλλά είμαστε πολύ πιο σκληροί και πιο επικριτικοί με τον εαυτό μας.
- ▶ Μίλησε στον εαυτό σου με τον τρόπο που θα μιλούσες σε κάποιον

## Ευχαρίστησε τους άλλους

- ▶ Δείξε ότι τους εκτιμάς σας και άλλοι θα σε εκτιμήσουν (κάποιοι όχι....)

- ▶ Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι το να περνάμε χρόνο στη φύση είναι αποτελεσματικό στη βελτίωση της διάθεσης και της ψυχικής μας ευεξίας καθώς και στη βελτίωση της σωματικής μας υγείας.
- ▶ ΜΕΙΩΣΗ: άγχους, αρτηριακής πίεσης, κατάθλιψης,
- ▶ ΚΑΛΥΤΕΡΗ: διάθεση, αυτοεκτίμηση, ενέργεια, συγκέντρωση

## Ημερολόγιο αυτοεκτίμησης

- ▶ "Ένιωσα περήφανος όταν ..." "Σήμερα κατάφερα ..." "Κάτι που έκανα για κάποιον ..."» κλπ

- ▶ Τι είναι σημαντικό για σένα; (όχι για τους άλλους)
- ▶ Μάθε τι θες από την ζωή σου

## Μην τα παρατήσεις

- ▶ Η αυτοεκτίμηση είναι σαν τον κήπο που χρειάζεται συνεχή περιποίηση
- ▶ Η το γυμναστήριο. Έκανες μυς. Πρέπει να συνεχίσεις
- ▶ ΕΠΙΜΟΝΗ και ΣΥΝΕΠΕΙΑ



# 13. Τελικές σκέψεις

# Τελικές σκέψεις

- ▶ Η σημαντικότερη σχέση που έχουμε στη ζωή είναι αυτή με τον εαυτό μας.
- ▶ ΕΞΗΓΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ