

Ασκήσεις ενίσχυσης αυτο-εκτίμησης

Οι ασκήσεις αυτές είναι μέρος ενός μεγαλύτερου βιωματικού προγράμματος αυτοεκτίμησης για ενήλικες και εφήβους. Παρότι δίνω ομιλίες σχετικά με την αυτοεκτίμηση εδώ και χρόνια, πρέπει να τονίσω ότι η αυτοεκτίμηση για να χτιστεί θέλει ΔΟΥΛΕΙΑ, δεν αρκεί απλά να ακούμε ωραίες ιδέες. Η δουλειά είναι οι ασκήσεις, που γίνονται σε καθημερινή βάση, ακόμη κι αν μετά από κάποιο διάστημα τις κάνουμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Είναι όμως μια ευχάριστη δουλειά.

- 1) **Μιλάμε θετικά για τον εαυτό μας.** Όλοι έχουμε άπειρα καλά πράγματα μέσα μας. Είτε δεν τα βλέπουμε είτε δεν έχουν βγει στην επιφάνεια. Τα λάθη δεν μειώνουν ούτε εξαφανίζουν τα καλά πράγματα που έχουμε. *Γράψτε τώρα 5 θετικά πράγματα στο χαρακτήρα σας ή βρείτε 5 θετικά πράγματα που κάνατε μέσα στην ημέρα, όσο μικρά κι αν είναι. Κάντε το συνήθεια κάθε μέρα, 5 μπράβο για την ημέρα.*
- 2) Έχουμε δικαίωμα στα **όνειρα μας**. Οραματιζόμαστε, βλέπουμε το όνειρο σαν πραγματικότητα και βρίσκουμε πιθανές διεξόδους πραγματοποίησης. Τα μικρά βήματα ανοίγουν το δρόμο για την πραγματοποίηση των μεγάλων ονείρων. *Γράφουμε 5 όνειρά-επιθυμίες μας. Από κάτω γράφουμε πιθανούς τρόπους, μικρά βήματα που μπορούμε να κάνουμε για να πραγματοποιηθούν. Συμπληρώνουμε με μία θετική δήλωση για το όνειρό μας κι ότι το αξίζουμε. Μπορούμε επίσης για κάθε όνειρο, να φτιάξουμε ένα κολλάζ ή ζωγραφιά που να κάνει το όνειρο πιο ζωντανό.*
- 3) **Διαχείριση συναισθήματος.** Το συναίσθημα είναι ενέργεια που χρειάζεται: α) αναγνώριση (π.χ. τώρα νιώθω ανησυχία, στρες, μοναξιά, θυμό κλπ. β) να το αποδεχτούμε (είναι ΟΚ που νιώθω ανησυχία, στρες, μοναξιά, θυμό κλπ. δεν είναι αποτυχία ούτε ντροπή, γιατί πολλές φορές νιώθουμε άσχημα και μετά νιώθουμε ακόμη πιο άσχημα που νιώθουμε άσχημα) γ) να το εκφράσουμε με κατάλληλο τρόπο (είτε γράφοντας ημερολόγιο, είτε μιλώντας με κάποιον που εμπιστευόμαστε, είτε το θυμό με αθλητισμό για εκτόνωση). *3 φορές την ημέρα σταματώ και ρωτώ τον εαυτό μου πώς νιώθω. Μετά διαχειρίζομαι το συναίσθημά μου κατάλληλα.*
- 4) Η **δοτικότητα** μας κάνει να νιώθουμε πλούσιοι και νιώθουμε καλά γιατί νιώθουμε άνθρωποι. Μας κάνει να νιώθουμε πλούσιοι και δυνατοί. Η τσιγγουνιά μας κάνει να νιώθουμε φτωχότεροι κι αδύναμοι. *Γράψτε 5 τρόπους με τους οποίους μπορείτε να δώσετε στους γύρω σας και στον κόσμο σήμερα, έστω και αν είναι μέσα από μια καλή ευχή.*
- 5) Ποιος ορίζει την αποτυχία και με ποια κριτήρια; Υπάρχουν λανθασμένες επιλογές, αλλά ακόμη και από αυτές μαθαίνουμε, άρα έχουν εκπληρώσει το σκοπό τους. Ο προορισμός είναι το ίδιο το ταξίδι για την Ιθάκη. Κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε και αυτό είναι αρκετά καλό. Εδώ είμαστε για να μάθουμε όχι για να αποδείξουμε κάτι. Η ζωή δεν είναι για να είναι τέλεια, χωρίς δυσκολίες, λάθη κλπ. Μέσα από τα **λάθη** μαθαίνουμε. Αυτός που δεν κάνει λάθη είναι αυτός που δεν κάνει τίποτα. *Γράψτε 3 «λάθη» του παρελθόντος και γράψτε δίπλα τα οφέλη και τα μαθήματα από αυτά τα «λάθη».*

- 6) Εμπιστοσύνη στη **διαίσθησή** μας, στη δική μας κρίση, στο δικό μας ένστικτο. Κανείς, όσο ειδικός ή αναγνωρισμένος και αν είναι, δεν γνωρίζει την απόλυτη αλήθεια. Θα πρέπει να έχουμε αρκετή εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, ώστε να αναπτύξουμε τη διαίσθησή μας, η οποία είναι ο σύντομος δρόμος για τη δική μας αλήθεια. *Γράψτε τρία ερωτήματα για τη ζωή σας τώρα. Κλείστε τα μάτια, και ρωτήστε το ένστικτό. Αν το ένστικτο ήξερε την αληθινή απάντηση σε αυτήν ερώτηση ποια θα ήταν.*

Πρεκατέ Βικτωρία, www.brightplanet.blogspot. 14/11/11