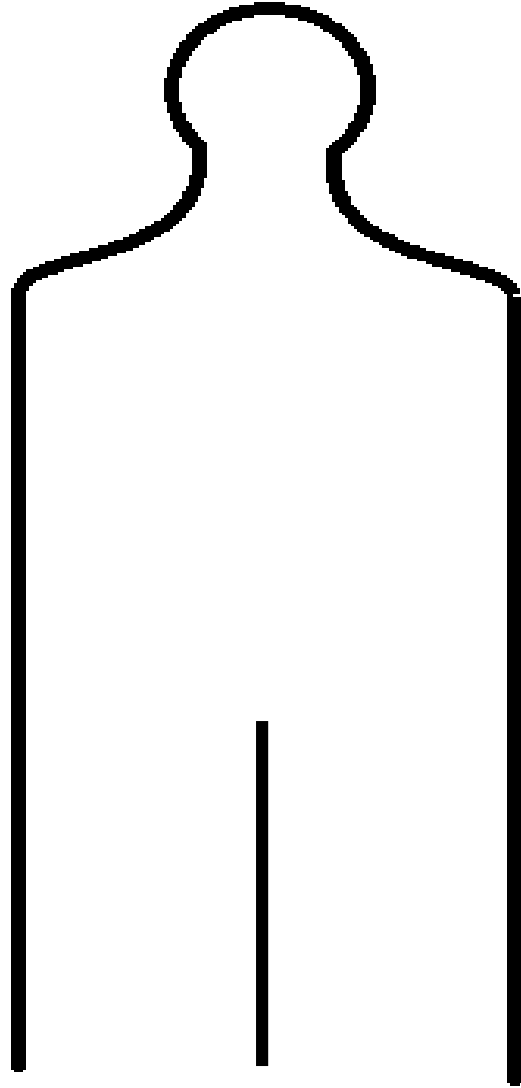


# Încrederea și stima de sine



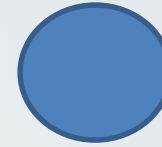




**familiare**

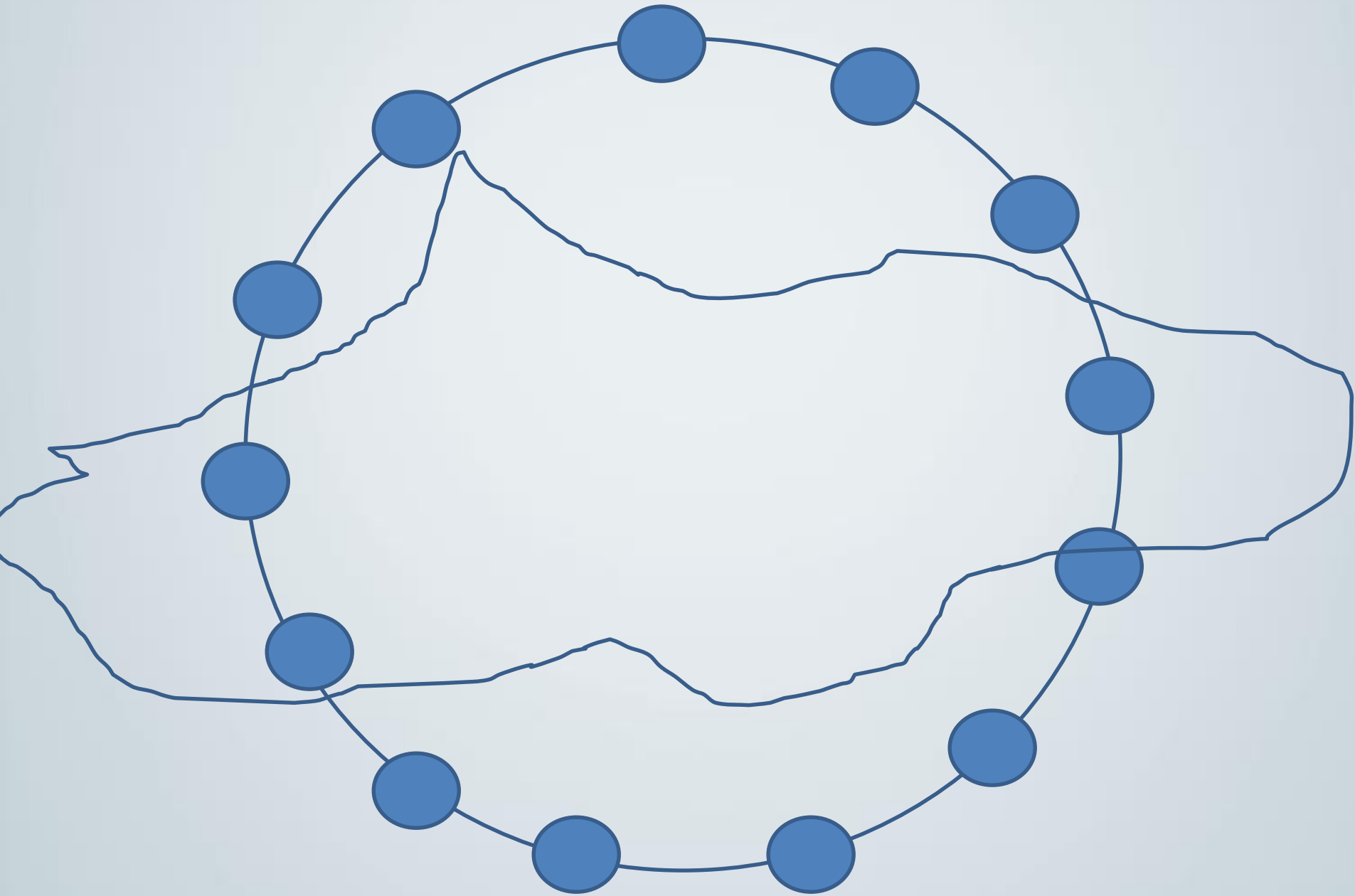


**sociale**



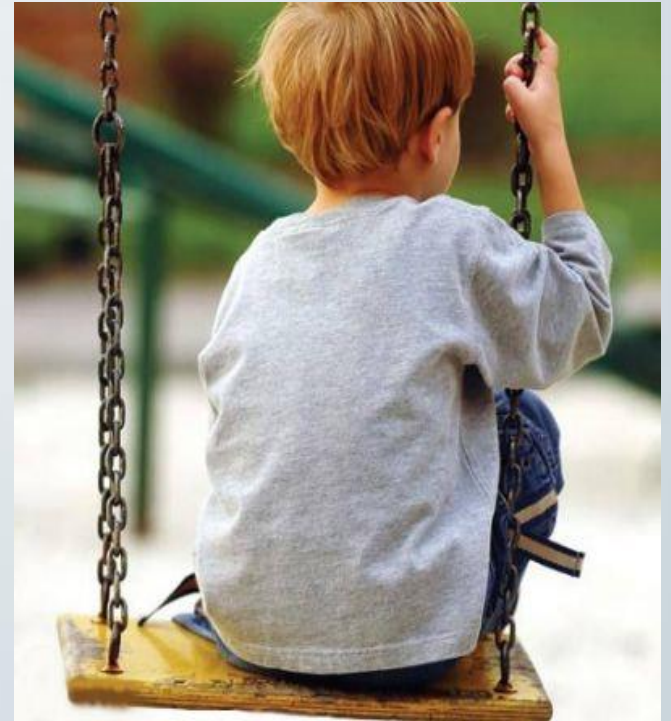
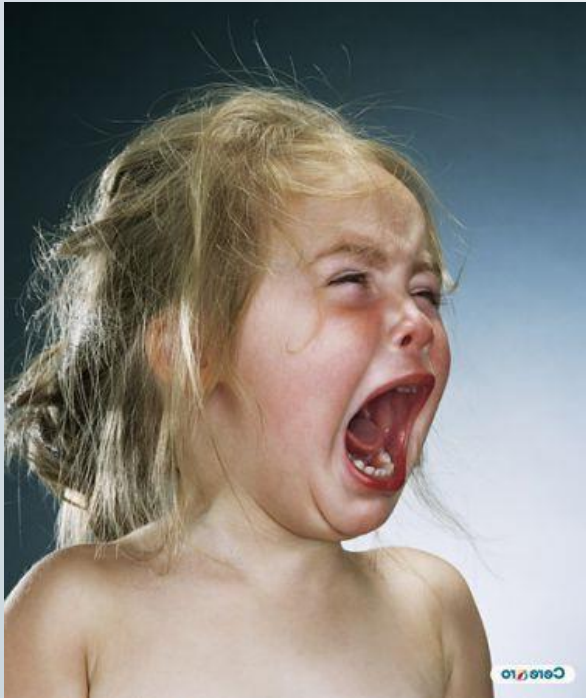
**S T A N D A R D S**











# Iubirea de sine

*Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși...*





# Critică



# Întrebările existențiale

1. Sunt competent?
2. Sunt demn de încredere?
3. Sunt dorit?
4. Pot fi iubit?
5. Sunt acceptabil?
6. Mă descursc?

**Hrana necesară stimei de sine  
și validarea sociala**



# 3 elemente care ne doboară

## 1. Comparația

## 2. Frica de judecată

Pentru a evita judecata devii pasiv.  
Fiind pasiv nu încerci și nu greșești.  
Nu greșești nu te dezvolți.  
Nu te dezvolți – te judeci pe tine.

## 3. Competiția



Oameni care **AU** încredere în sine

Oameni care **NU** au încredere în sine

Fac ceea ce ei cred ca este bine să facă

**Își schimbă comportamentul des  
în funcție de ce cred ceilalți despre ei**

**Își asuma riscuri**

**Rămân în zona de confort,  
se tem de eșec și evită riscurile**

Își recunosc greșelile,  
învață din ele și trec mai departe

**Muncesc din greu ca să-și ascunda greselile de  
ceilalți, sperand ca pot sa rezolve problema  
înainte ca cineva să observe**

**Nu se laudă singuri  
și nu așteaptă laude de la ceilalți**

**Se afișează mereu cu ceea ce au facut la cât  
mai mulți oameni cu puțință**

**Accepta complimentele  
și își asuma "efortul" depus.**

**Refuza complimentele: "Ah, oricine putea sa  
faca acel lucru, nu-i mare chestie!"**



# Alternativa stimei de sine – Acceptarea de sine

~~Evaluarea personală pe baza  
comportamentului~~

Acceptarea necondiționată –  
Evaluarea comportamentului



## Tehnici pentru dezvoltarea încrederii în sine

- Inconștiența
- Așteaptă-te la ce e mai bine și pregătește-te de ce e mai rău
- Leșierea din zona de confort și repetiția
- Analizează mediul în care ai crescut
- Contabilizează succesele anterioare
- Setează obiectivele conform resurselor
- Inghite elefantul pe bucăți
- Acceptă eșecul
- Acceptă complimentele
- Ignoră criticile
- Analizează cine îți face critică
- Amplifică micile succese
- Eliberează-te de atitudinile care te limitează
- Utilizarea ancorelor emoționale
- Selectează-ți mediul



