

7 NAPOS ÖNÉRTÉKELÉS-ERŐSÍTŐ MINIPROGRAM

1. nap – Hogyan beszélek magammal?

5–10 perc

Írd le:

- Milyen mondatokat mondasz magadnak, amikor hibázol?
- Milyen a belső hangod: szigorú, bántó, türelmetlen?

Majd írd le:

Mit mondanál egy barátodnak ugyanezért?

Válassz ki **1 mondatot**, amit mától **tudatosan kedvesebbre cserélsz**.

2. nap – Érték-bizonyíték lista

10 perc

Írj le **legalább 10 dolgot**:

- amiben jó vagy
- amit már túlélteél
- amiért büszke lehetsz magadra
- amit mások értékelnek benned

Apróságok is számítanak!

A végére írd oda:

„Nem véletlenül vagyok itt.”

3. nap – Nem a teljesítményem vagyok

5–10 perc

Fejezd be írásban:

- Akkor is értékes vagyok, ha: _____
- Nem kell tökéletesnek lennem ahhoz, hogy: _____
- Ember vagyok, ezért jogom van: _____

Majd írd le ezt nagy betűkkel:

„Az értékem nem a teljesítményemtől függ.”

4. nap – Határok = önbecsülés

10 perc

Gondold végig és írd le:

- Hol mondasz igent, miközben belül nemet érzel?
- Hol szoktad magad háttérbe tolni?

Majd:

- Írj le **1 konkrét helyzetet**, ahol legközelebb **kicsit jobban kiállsz magadért**.

5. nap – Önmagam támogatása

5–10 perc

Fejezd be:

- Amikor nehéz nekem, általában ezt mondom magamnak: _____
- Pedig inkább ezt szeretném hallani: _____

Majd írd le:

„Most nehéz. De nem vagyok egyedül. Itt vagyok magamnak.”

6. nap – Barátként magamhoz

10 perc

Írj egy **rövid levelet magadnak**, mintha a legjobb barátod lennél:

- bátorítsd
- ismerd el, min ment keresztül
- mondd el, miért értékes

Tedd el. Rossz napokon aranyat ér.

7. nap – Integrálás & megerősítés

5–10 perc

Válaszolj írásban:

- Mit tanultam magamról ezen a héten?
- Mi volt a legfontosabb felismerésem?

- Miben szeretnék gyengédebb lenni magamhoz?

Majd fejezd be:

„Elkötelezem magam amellett, hogy tisztelettel bánok magammal.”

NAPI MINI-MONDAT (minden reggel vagy este)

Mondd ki (vagy írd le):

„Nem kell bizonyítanom, hogy értékes vagyok. Az vagyok.”

Amit fontos tudnod

- Az önértékelés **nem egyik napról a másikra nő.**
- De **minden ilyen kis gyakorlat új idegi utakat épít.**