

Mi az önértékelés?

Az önértékelés az, ahogyan magadra nézel belülről:

- mennyire tartod magad értékesnek
- mennyire érzed, hogy „rendben vagy úgy, ahogy vagy”
- mennyire hiszed el, hogy szerethető vagy
- mennyire bízol magadban

□ Az egészséges önértékelés **nem nagyképűség**, nem ego, hanem **belső stabilitás**.

Egészséges vs. sérült önértékelés

Egészséges önértékelés:

- Tudod, hogy vannak hibáid, de **nem utálsz magad miattuk**
- Nem omlasz össze a kritikától
- Tudsz nemet mondani
- Nem mások visszajelzéseiből élsz
- Elhiszed, hogy **jogod van jelen lenni, kérni, hibázni**

Alacsony önértékelés:

- Sokat kritizálsz magad belül
- Gyakran hasonlítod magad másokhoz
- Nehéz kiállni magadért
- Kapcsolatokban:
 - alárendelődsz, vagy
 - túlkompensálsz
- Félsz attól, hogy „nem vagy elég”

Honnan alakul ki?

Leginkább:

- gyerekkori visszajelzésekből
- kritikából, elutasításból

- elhanyagolásból
- összehasonlításból
- traumákból

Ezek **belső hanggá** válnak:

„Nem vagy elég jó.”
„Mások jobbak nálad.”
„Csak akkor vagy értékes, ha...”

Hogyan lehet fejleszteni az önértékelést?

1 Vedd észre a belső kritikus hangot

Figyeld meg:

- hogyan beszélsz magaddal?
- mondanád ezt egy barátodnak?

☐ Amit magaddal megengedsz, az **formálja az önértékelésed**.

2 Cseréld le a belső beszédet

- ☐ „Béna vagyok.”
 - ☐ „Most nem sikerült, de tanulok.”
 - ☐ „Soha nem csinálok semmit jól.”
 - ☐ „Ez most nehéz volt, de nem én vagyok a hiba.”
-

3 Építs bizonyítéklistát magadról

☐ Írj össze:

- miben vagy jó
- mikor voltál bátor
- mikor oldottál meg nehéz helyzetet
- milyen jó tulajdonságaid vannak

☐ Az agy **elfelejti a jót**, de a rosszat túltárolja.

4 Tanulj meg határokat húzni

Minden egyes:

- kimondott „nem”
- megvédett határ

☐ azt üzeni az idegrendszerednek:

„Én fontos vagyok.”

5 Ne teljesítményből próbáld bizonyítani az értéked

Az egészséges önértékelés alapmondata:

„Akkor is értékes vagyok, amikor nem vagyok tökéletes.”

6 Vedd komolyan a szükségleteidet

- fáradt vagy? pihenj
- túl sok? lassíts
- bánt? állj ki magadért

☐ Az önmagaddal való bánásmód = az önértékelésed tükré.

7 Tanuld meg elfogadni a dicséretet

Ne:

☐ „Á, ez semmiség.”

Hanem:

☐ „Köszönöm, jól esik.”

Napi 5 perces gyakorlat

Este írd le:

- 1 dolog, amit jól csináltál
 - 1 dolog, ami nehéz volt, de túlélted
 - 1 kedves mondat magadnak
-

A legfontosabb gondolat

Az önértékelés nem attól nő, hogy jobb leszel.
Hanem attól, hogy jobban bánsz magaddal.
