

ÖNÉRTÉKELÉS-ERŐSÍTŐ GYAKORLATCSOMAG

1 Önérték-alapok újraépítése

Írd le és egészítsd ki:

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

Cél: **nem teljesítményhez kötni az értékedet**

2 A belső kritikus hang átírása

Oszd ketté az oldalt:

Bal oldal (belső kritikus):

Írd le a gyakori gondolataidat:

- „Nem vagyok elég...”
- „Ezt elrontottam...”
- „Mások jobbak...”

Jobb oldal (reális, támogató hang):

Írd át őket:

- „Most nehéz, de tanulok.”
 - „Attól, hogy hibázom, nem vagyok kevesebb.”
 - „Nem kell összehasonlítanom magam másokkal.”
-

3 Érték-bizonyíték lista

Írj legalább **20 dolgot** (lassan, több nap alatt is lehet):

- Amiben jó vagy
- Amit már túlélteél
- Amit mások szoktak benned értékelni
- Jó tulajdonságaid
- Apró sikerek is számítanak!

Ez az „önértékelés-bankod” – rossz napokon előveszed.

4 Határhúzó gyakorlat

Fejezd be:

- Jogom van nemet mondani, amikor: _____
- Jogom van kérni, amikor: _____
- Jogom van megvédeni magam, amikor: _____

Majd:

Írd le 3 helyzetet, ahol **legközelebb kicsiben jobban kiállsz magadért.**

5 Önmagaddal való bánásmód térkép

Írd le:

- Így beszélek magammal, amikor rosszul vagyok: _____
- Így szeretnék beszélni magammal inkább: _____

És:

Mit mondanál egy barátodnak ugyanebben a helyzetben?

Kezdd el **magadnak is azt mondani.**

6 Önfogadás-gyakorlat (nagyon erős, de gyengéd)

Fejezd be:

- Elfogadom magam akkor is, ha: _____
 - Szerethető vagyok akkor is, ha: _____
 - Nem kell megjavítanom magam ahhoz, hogy: _____
-

7 NAPI 5 PERCES RITUÁLÉ (ez aranyat ér)

Minden este írd le:

1. 1 dolog, amit jól csináltál
 2. 1 dolog, ami nehéz volt, de végigcsináltad
 3. 1 kedves mondat magadnak
-

8 Kapcsolati önértékelés-erősítés

Gondold át:

- Hol adod fel túl könnyen magad?
- Hol nem mondod ki, amire szükséged van?
- Hol maradsz olyan helyzetben, ahol **kevesebbnek érzed magad?**

Ezek NEM a te értékedről szólnak. Ezek **régi minták**.

A legfontosabb mondat, amit szeretném, ha leírnál egy lap tetejére:

Nem kell bizonyítanom, hogy értékes vagyok. Az vagyok.
