



Θεραπευτική ενότητα 10: Αυτοεκτίμηση

Φύλλο εργασίας 10.5. Πληροφορίες σχετικές με τη θεραπευτική ενότητα 10

Η αυτοεκτίμηση είναι η *αξία* που αποδίδουμε στον *εαυτό μας*. Δεν είναι ποτέ αντικειμενική. Η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερή· μάλλον μπορεί να ποικίλλει μεταξύ διαφόρων δραστηριοτήτων.

Κατά τη διάρκεια ή μετά από μια ψυχική διαταραχή (π.χ. ψύχωση, κατάθλιψη) η αυτοεκτίμηση μπορεί να μειωθεί. Μια αιτία αυτού μπορεί να είναι η εστίαση σε όλες τις πλευρές της ζωής για τις οποίες κάποιος είναι δυστυχισμένος και η απόρριψη όλων των άλλων πλευρών.

Προσπαθήστε να ενδυναμώσετε την αυτοεκτίμησή σας με τη χρησιμοποίηση κάποιων από τις τεχνικές που παρουσιάστηκαν (π.χ. διατηρώντας ένα «ημερολόγιο χαράς», «άσκηση με εαυτό», «άσκηση με σφαιρίδια»).

Ενδυναμώστε τον *εσωτερικό καλοσυνάτο σύντροφο* όταν η εσωτερική κριτική είναι πολύ δυνατή.

Χρησιμοποιείτε τα φύλλα εργασίας που σας έδωσε ο θεραπευτής.

Οι τεχνικές που παρουσιάστηκαν αποσκοπούν να σας βοηθήσουν να χτίσετε μια υγιή και ανθεκτική αυτοεκτίμηση.

Ποιες πλευρές της θεραπευτικής ενότητας βρίσκω ιδιαίτερα χρήσιμες/βοηθητικές;

Πότε και σε ποιες συγκεκριμένες καταστάσεις θα ήθελα να εφαρμόσω/εξασκήσω αυτά που έμαθα;

Τι παρέμεινε αδιευκρίνιστο; Τι θα ήθελα να ρωτήσω στην επόμενη συνεδρία;