

Елена Радченко

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКИ?

Чек-лист



INST: @elen_rada



Мои Контакты

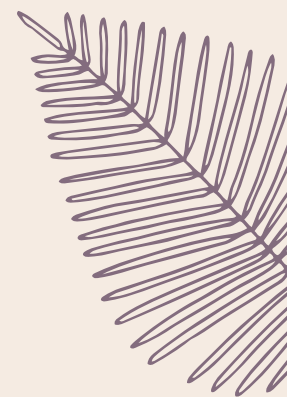
E-mail:

elenaradchenko638@gmail.com

Тел/WhatsApp: +380 66 020 43 87

Instagram: [@elen_rada](https://www.instagram.com/elen_rada)

*Добро
пожаловать в
мой блог
@elen_rada!*



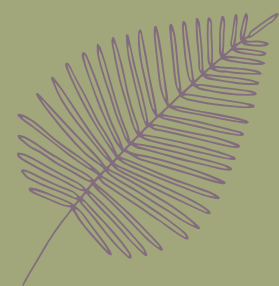
Елена Радченко - психолог
интегративного подхода

«Улучшаю качество Вашей жизни
и стараюсь привести к результату
как можно скорее»

Ко мне можно обратиться
Офлайн в Харькове или Онлайн
по всему миру

С какими запросами работаю:

- тревога, внутреннее напряжение;
- поиск внутреннего ресурса;
- проблемы с самооценкой;
- проблемы с уверенностью в себе;
- проблемы с выстраиванием личностных границ;
- проблемы в общении с близкими;
- чувство ревности;
- эмоциональное выгорание.



ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКИ?

Вы что-то слышали про
“Я-реальное” и “Я-идеальное”?
А ведь это то, что напрямую
влияет на нашу самооценку.

Каким образом?

В каждом из нас есть то, каким мы
себя видим, и то, каким бы мы
хотели быть. Мало кто знает, но
одной из причин низкой
самооценки является расхождение
этих двух структур.

Чем больше разрыв, тем ниже
самооценка!

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пройдите практику, предложенную
в этом чек-листе, оцените
ситуацию.

Если у Вас возникнут вопросы, то
смело пишите мне в директ
[@elen_rada](#), с удовольствием на
них отвечу!



ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКИ?

Запишите три колонки:

01 Я-РЕАЛЬНОЕ

Напишите сюда все то, что думаете о себе, включая свои недостатки.



Я-ИДЕАЛЬНОЕ 02

Здесь описываем тот идеал себя, каким бы хотелось стать.

03 ЧТО Я МОГУ ПРЕДПРИНЯТЬ?

Подчеркните несоответствия первой и второй колонки, а затем по чувствам напишите тезисно в третьей колонке ответ на важный вопрос: “Что я могу сделать прямо сейчас?”.





ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКИ?

Подводим итоги практики

Важно не давить на себя, а наоборот, прислушиваться!

Таким образом, у вас будет реальная картина разрыва между структурами и план действий, как это можно исправить.

Обязательно пробуйте, всем добра!