



Exercițiu: Înțelegerea Încrederii în Sine

Această fișă de lucru este adaptată din lucrarea lui Seph Fontane Pennock, expert psiholog în domeniul Tehnicilor de Psihologie Pozitivă.

REAMINTIRE

1 Reamintiți-vă o situație în care v-ați simțit încrezător și ați experimentat un sentiment al valorii de sine. Răspundeți întrebărilor prin utilizarea spațiilor asigurate.

IDENTIFICARE

2. Adresați aceleași întrebări cu privire la o situație în care ați resimțit o stimă de sine redusă. Acestea vor permite realizarea unei comparații și identificarea contrastelor în pasul următor.

EVOLUARE

3. Această secțiune vă va ajuta să deveniți mai conștient de emoțiile dvs. și de cum vă puteți adresa sinelui în cele două situații contrastante, cum vă puteți analiza reacțiile și cum puteți identifica acțiunile adaptive pentru gestionarea strategică a situațiilor viitoare când veți putea resimți stimă de sine redusă.

1

2

3



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





1. Cum ați descrie situația? Ce se întâmplă?

2. Ce vă spuneți dvs. înșivă despre situație (discuție cu sine)? Ce ton are discuția cu sinele? Ce tip de limbaj utilizați?

3. Care sunt senzațiile fizice și sentimentele de care sunteți conștient?

4. Ce faceți ca și consecință a acestui aspect?

REAMINTIȚI-VĂ

1



Reamintiți-vă un moment când v-ați simțit încrezător și ați experimentat un sentiment de valoare de sine. Utilizați acest spațiu pentru a vă nota gândurile referitoare la acest aspect.



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





1. Cum ați descrie situația? Ce se întâmplă?
2. Ce vă spuneți dvs. înșivă despre situație (discuție cu sine)? Ce ton are discuția cu sinele? Ce tip de limbaj utilizați?
3. Care sunt senzațiile fizice și sentimentele de care sunteți conștient?
4. Ce faceți ca și consecință a acestui aspect?

IDENTIFICAȚI

2

Acum, încercați să vă reamintiți o situație când ați simțit că încrederea dvs. în sine era redusă. Utilizând aceleași întrebări din Partea A, scrieți mai jos răspunsurile.



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





1. Cum ați descrie situația? Ce se întâmplă?
2. Ce vă spuneți dvs. înșivă despre situație (discuție cu sine)? Ce ton are discuția cu sinele? Ce tip de limbaj utilizați?
3. Care sunt senzațiile fizice și sentimentele de care sunteți conștient?
4. Ce faceți ca și consecință a acestui aspect?

3

EVOLUAȚI

Utilizați notele din Părțile A și B de mai sus pentru a răspunde următoarelor întrebări.



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION

