

Monolog Pozytywny [1]



W różnych sytuacjach prowadzimy wewnętrzne rozmowy z samym sobą. Treść tego monologu pokazuje sposób w jaki traktujemy samego siebie, a powtarzane teksty wpływają na zachowanie jak samospełnianie się przepowiednie. Dlatego powinniśmy myśleć o sobie pozytywnie. Pozytywne zdania na własny temat dodają siły, sprzyjają rozwojowi, radzeniu sobie w sytuacjach trudnych. Oto niektóre z nich:

- jestem wartościowym człowiekiem
- mam prawo czegoś nie wiedzieć
- cokolwiek mnie spotka, potrafię się z tym uporać
- jestem w porządku
- jestem w porządku nawet wówczas, gdy niektórym osobom się nie podobam
- jestem ważny
- jestem dokładnie tak samo ważny jak inni ludzie
- mam wiele mocnych stron
- nie muszę być doskonały
- mam prawo do popełniania błędów
- to, że czegoś nie wiem, nie potrafię nie umniejsza mojej wartości jako człowieka
- wiele mnie to kosztowało, ale zrobiłem to, za każdym razem idzie mi lepiej.

Do pozytywnego myślenia o sobie zachęca

Iwona Antczak

/psycholog/

Source URL: <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2171>

Links:

[1] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2171>