Monolog Pozytywny **[1]**



W ró?nych sytuacjach prowadzimy wewn?trzn? rozmow? z samym sob?. Tre?? tego monologu pokazuje sposób w jaki traktujemy samego siebie, a powtarzane teksty wp?ywaj? na zachowanie jak samospe?niaj?ce si? przepowiednie. Dlatego powinni?my my?le? o sobie pozytywnie. Pozytywne zdania na w?asny temat dodaj? si?y, sprzyjaj? rozwojowi, radzeniu sobie w sytuacjach trudnych. Oto niektóre z nich:

- jestem warto?ciowym cz?owiekiem

- mam prawo czego? nie wiedzie?

- cokolwiek mnie spotka, potrafi? si? z tym upora?

- jestem w porz?dku

- jestem w porz?dku nawet wówczas, gdy niektórym osobom si? nie podobam

- jestem wa?ny

- jestem dok?adnie tak samo wa?ny jak inni ludzie

- mam wiele mocnych stron

- nie musz? by? doskona?y

- mam prawo do pope?niania b??dów

- to, ?e czego? nie wiem, nie potrafi? nie umniejsza mojej warto?ci jako cz?owieka

- wiele mnie to kosztowa?o, ale zrobi?em to, za ka?dym razem idzie mi lepiej.

Do pozytywnego my?lenia o sobie zach?ca

Iwona Antczak

/psycholog/

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

Links:
[1] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2171