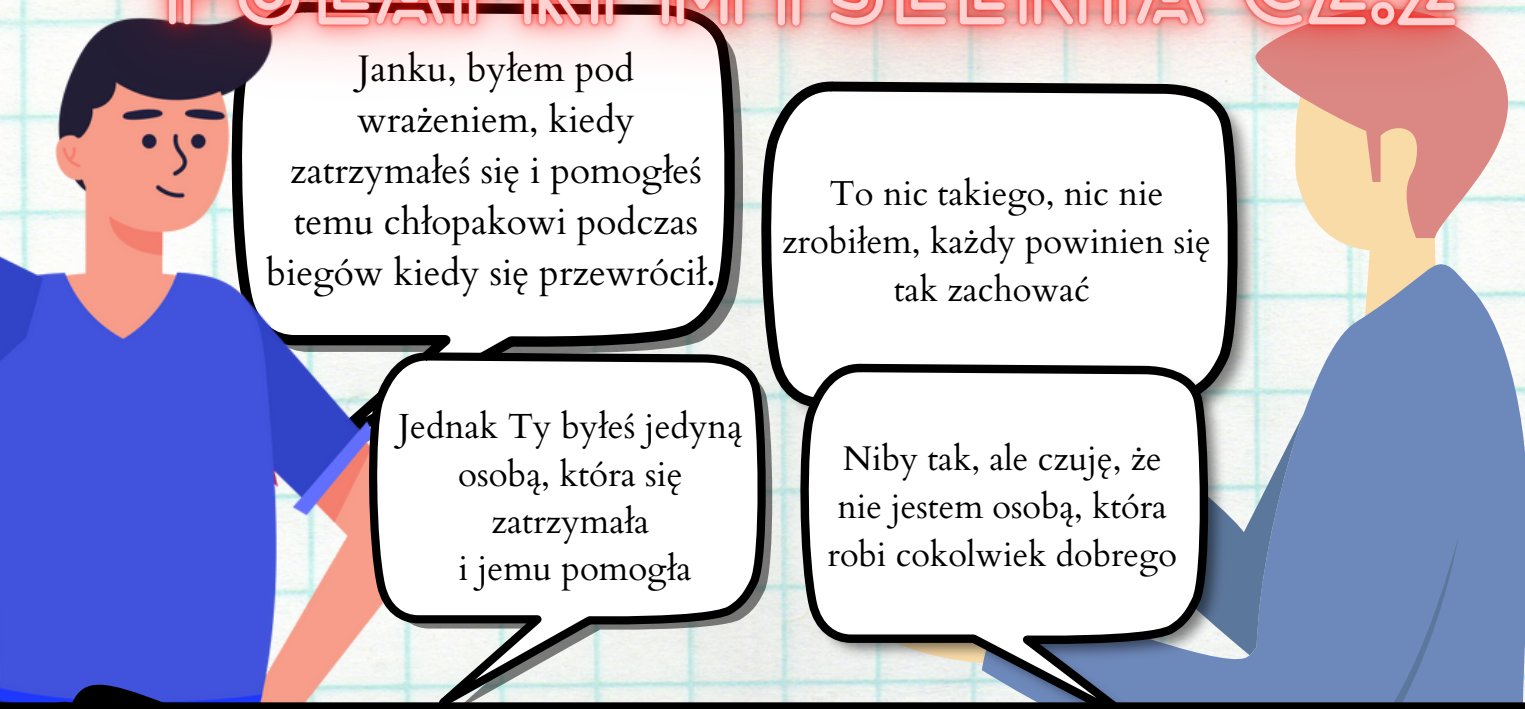


# PUŁAPKI MYŚLENIA CZ.2



## UWAGA!

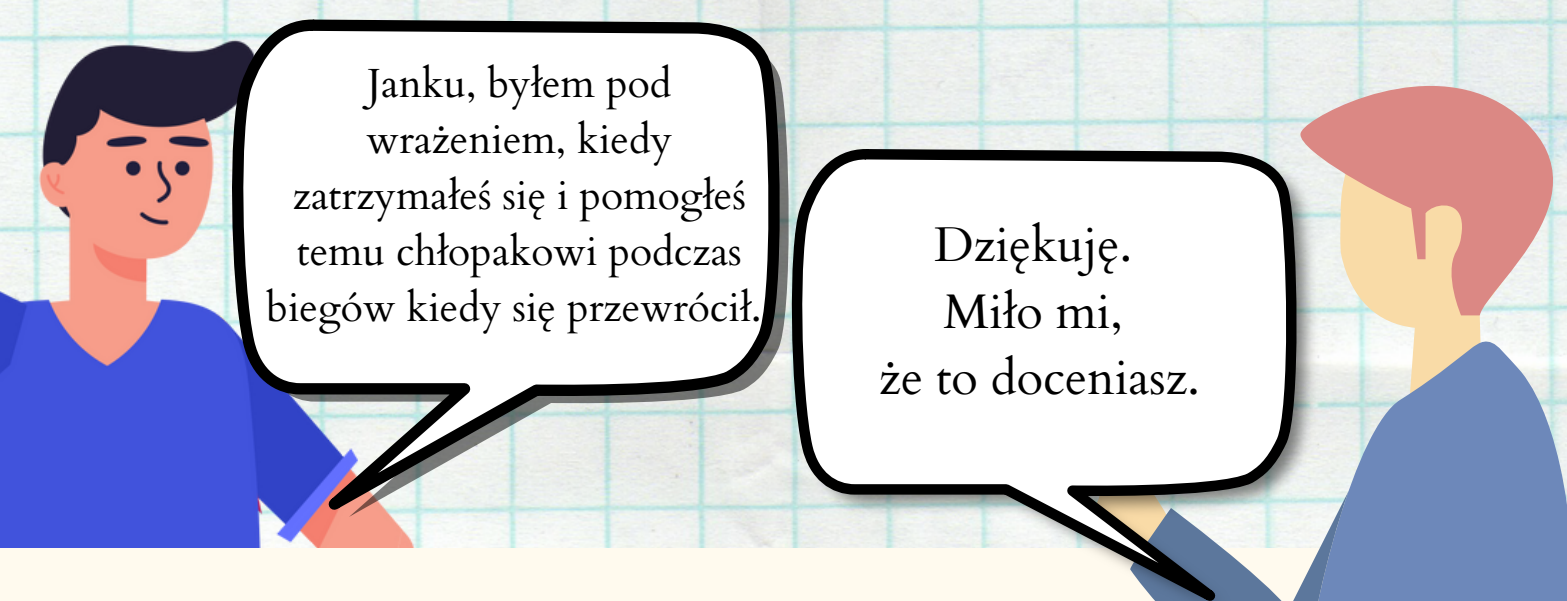
W powyższej rozmowie widzimy kilka pułapek, które mogą przyczyniać się do obniżenia poczucia własnej wartości u Janka.

Pułapka 1. "To nic takiego, nic nie zrobiłem, każdy powinien się tak zachować" - jest to **MINIMALIZOWANIE**. Przykładami minimalizowania może być wypowiedź, która umniejsza nasze faktyczne osiągnięcia np. ktoś chwali nas, docenia, a my odpowiadamy, że to nic takiego. Osoba słyszy komplement na temat dobrego obiadu, który zrobiła, jednak jej odpowiedź brzmi: "e tam, nie jest taki dobry, mogłem bardziej dosolić...". Ktoś inny zdał dobrze egzamin, jednak przypisuje to jedynie szczęściu, a nie temu, że włożył wysiłek w naukę. Taka postawa może negatywnie wpływać na postrzeganie siebie samego i realistyczną, zdrową samoocenę.

PUŁAPKA 2. "Niby tak, ale czuję, że nie jestem osobą, która robi cokolwiek dobrego" - **UZASADNIANIE EMOCJONALNE** - jest to pułapka, która polega na potwierdzaniu za pomocą emocji, a nie na podstawie faktów - "tak czuję, więc to prawda" np. "Czuję się głupi, więc taki jestem", "Czuję, że mi nie wyjdzie, więc na pewno mi nie wyjdzie".

## W jaki sposób Janek może wyjść z powyższych pułapek i wzmacniać poczucie własnej wartości?

✓ **Zamiast minimalizowania, przyjmij słowa uznania :**



✓ Doceniaj nawet małe postępy i sukcesy

✓ Naucz się dostrzegać swoje mocne strony

✓ Doceniaj wysiłek włożony w pracę

✓ Staraj się postrzegać niepowodzenia jako okazję do nauczenia się czegoś nowego i do zdobycia cennego doświadczenia