

دانشگاه آزاد اسلامی

واحد بین الملل بندر انزلی

مدرس:

دکتر کیمیا پیغان

۱۲ خرداد ۱۴۰۳



عزت نفس

Self - esteem

عزت نفس



وقتی می‌گوییم عزت نفس ندارم، عزت نفسم پایینه

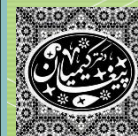
دقیقا چه تصویری در ذهن ما شکل می‌گیرد؟



عزت نفس یک سازه روان شناختی است درست مانند یک ساختمان



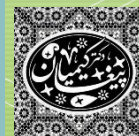
عزت نفس ساختمان است که باید ساخته شود.



تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس

عزت نفس به طور کلی در مورد این است که نسبت به خودمان چه احساسی داریم، چقدر خودمان را دوست داریم یا چقدر عاشق خود هستیم، و تصویر کلی در مورد این است که چه کسی هستیم – خود را شخصی مثبت می‌بینیم یا منفی؟

اعتماد به نفس اینگونه تعریف می‌شود که ما چه احساسی در مورد توانایی‌های خود داریم و این که چگونه قادر هستیم خود را در حال انجام امور مختلف و یا کنترل موقعیت‌های مختلف ببینیم.



اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به طور خاص توانایی و استعداد فرد برای رسیدن به موفقیت یا تعامل با جهان است. یک فرد با اعتماد به نفس آماده مقابله با چالش‌های جدید، استفاده از فرصت‌ها، مقابله با وضعیت‌های دشوار و پذیرفتن مسئولیت در صورت نامساعد شدن اوضاع است. همان طور که اعتماد به نفس منجر به تجربه موفق می‌شود، تجربه موفق نیز منجر به اعتماد به نفس می‌شود. اگرچه تجربه به اعتماد به نفس ما کمک می‌کند، اما این امکان وجود دارد که فردی در یک حوزه مانند آشپزی و یا رقص به شدت اعتماد به نفس داشته باشد، در دیگری مانند ریاضیات یا صحبت عمومی، بسیار اعتماد به نفسش پایین باشد. اعتماد به نفس در طول زمان و با تجربه رشد می‌کند. اعتماد به نفس مشخصه‌ای نیست که افراد به طور طبیعی داشته باشند بلکه مشخصه‌ای است که آن‌ها باید بر روی آن کار کنند تا ایجاد، تولید، خلق و نگهداری شود. اعتماد به نفس چیزی نیست که شما قصد کنید آن را از ابتدا داشته باشید و سپس از روز اول در آن به ۱۰۰٪ برسید. اعتماد به نفس با تجربه، زمان، رشد، تکامل و توسعه می‌یابد.



عزت نفس

"Esteem" یعنی: "ارزیابی، ارزش، نرخ، وزن، برآورد، " و عزت نفس ما، از همه مهم‌تر، ارزیابی عاطفی ارزش خودمان است. بیشتر از آن، مشخصه‌ای است که از طریق آن فکر می‌کنیم، احساس می‌کنیم و عمل می‌کنیم، نمایانگر ارتباط ما با خود، دیگران و جهان است. افرادی که عزت نفس سالم و بالایی دارند، نیازی به تکیه کردن به ظواهری مانند درآمد، موقعیت، یا شهرت، یا مواردی مانند مصرف الکل، مواد مخدر و یا سکس ندارند. برعکس، آن‌ها با حفظ احترام و سلامتی خود با جامعه و محیط روبرو می‌شوند. آن‌ها می‌توانند خود را به طور کامل وقف کارها و ارتباط با مردم کنند چون از شکست یا طرد شدن نمی‌ترسند. البته ممکن است که آسیب ببینند و یا از ناامیدی رنج ببرند، اما عقب‌نشینی نه به آن‌ها آسیب می‌رساند و نه از تلاششان می‌کاهد. با توجه به انعطاف‌پذیری بالایشان، پذیرای تجربیاتی هستند که در آن رشد کنند و سعی می‌کنند که روابط معنی‌داری داشته باشند، آن‌ها افرادی ریسک‌پذیری بوده و به دنبال شادی و لذت هستند، به طور کلی افرادی که عزت نفس بالایی دارند راحت‌تر خود و دیگران را می‌بخشند و راحت‌تر با مشکلات زندگی کنار می‌آیند.



عواملی که می‌توانند به عزت نفس پایین کمک کنند:

تجربیات سخت کودکی

روابط با دیگر افراد

اتفاقات دشوار زندگی

استرس و فشار زیاد

آسیب

تبعیض

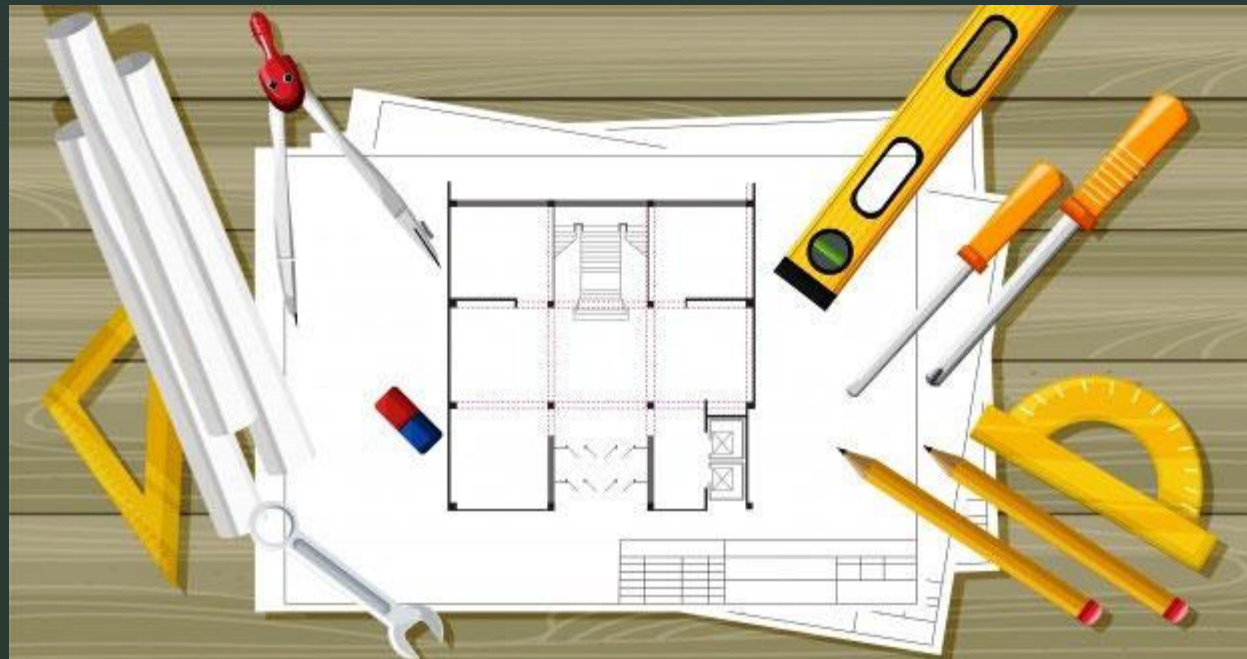
الگوهای فکری منفی

انزوای اجتماعی و تنهایی

شخصیت و مزاج



عزت نفس یک ساختمان است که باید ساخته شود
به طراحی اولیه یا طراحی ذهنی نیاز دارد



بعد از کشیدن طرح روی کاغذ و فراهم کردن مصالح،
دست به کار ساختن می شویم.



باورهای بنیادین در عزت نفس

عزت نفس یعنی میزان احساس ارزشمندی که هر فردی از درون دارد و این احساس ارزشمندی با ۴ باور بنیادین ساخته می شود.

هرچه این باورها در ما قوی تر و بیشتر شوند...
ما به سمت عزت نفس خوب پیش می رویم
و هرچه این باورها در ما سست تر باشد...
یعنی طراحی ما برای عزت نفس یک طراحی ضعیف و کمرنگ است.



باور اول

من به عنوان یک انسان، دارای حقوقی هستم و دیگران ملزم هستند حقوق من را رعایت کنند.

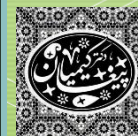
این باور دو سو دارد:
 ۱. حقوق من
 ۲. حقوق دیگران

باور دوم

اگرچه شرایط اکنون من با شرایط مطلوب من فاصله دارد اما من می توانم تغییر کنم و بهتر شوم.

این یک شیوه ی تفکر است:

شیوه تفکر انسان های دارای عزت نفس بالا، پویاست: یعنی من توان حرکت کردن و جابه جا شدن از اینجا را دارم.



باور سوم

افرادی با عزت نفس خوب باور دارند که:
من می توانم و باید به خودم و توانمندی های خودم تکیه کنم.
نباید به هیچ موجود دیگری تکیه کنم.

می توانم به عنوان یک موجود اجتماعی...
از دوستان، خانواده، فامیل و یا خدا حمایت بگیرم.

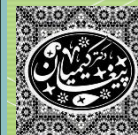
اما برای رسیدن به خواسته های خودم و
برای تغییر وضعیت خودم باید به خودم تکیه کنم.



باور چهارم

فردی با عزت نفس سالم این باور را دارد که:

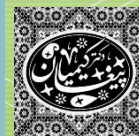
من از شایستگی و قابلیت کافی، به قدری که برای بهبود زندگی ام لازم است، برخوردارم
من آدم کامل و بی نقص نیستم ولی توانمندی هایم، برای یک زیستن خوب کافی است.



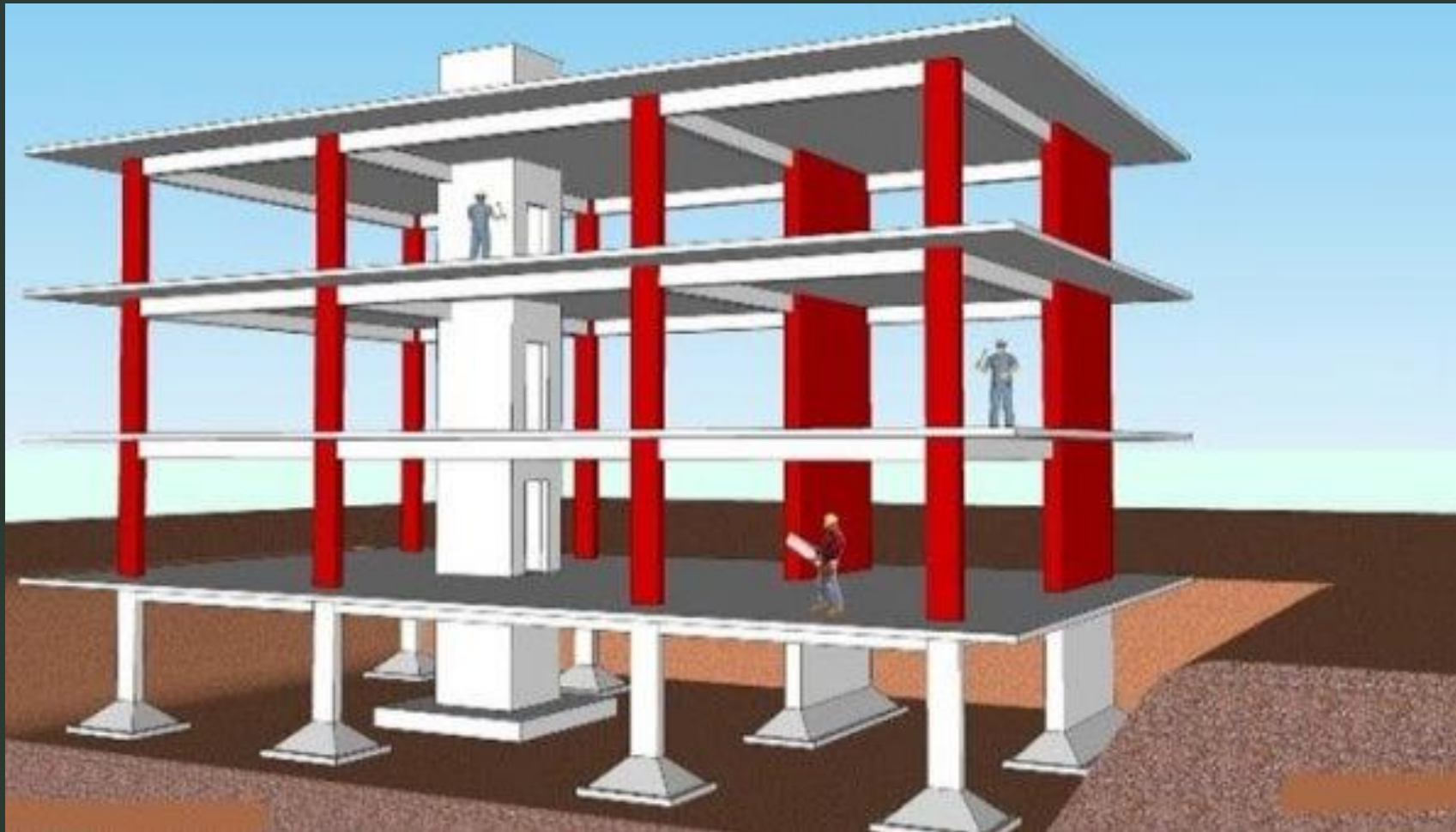
قبل از این که این ۴ باور در ما شکل بگیرد...
امکان فراهم کردن یک عزت نفس خوب امکان پذیر نیست.

پژوهشگران در زمینه عزت نفس معتقدند که:
عزت نفس در درون ما، ساخته شدنی است نه به دست آوردنی.

در زمین دیگران خانه مکن
کار خود کن کار بیگانه نکن



پایه ها یا ستون های اصلی عزت نفس



ستون های ساختمان عزت نفس

ستون اول: تمرین کردن یک زندگی هوشیارانه، یعنی آگاهانه زیستن

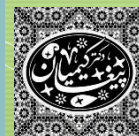
ستون دوم: تمرین پذیرش خود بدون قید و شرط، همین گونه که هستیم

ستون سوم: تمرین مسئولیت پذیری، عمل مسئولانه و تفکر مسئولانه

ستون چهارم: تمرین و به کارگیری جرات و جسارت خودمان بودن

ستون پنجم: تمرین زندگی هدفمند و جهت دار

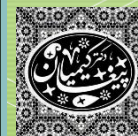
ستون ششم: تمرین یکپارچگی شخصیت و صداقت درونی



نکته مهم!!

عزت نفس با خواندن، سخنرانی گوش کردن، با نصیحت دریافت کردن
و یا داشتن یک مربی بالا نمی رود.

عزت نفس، فقط و فقط با تمرین پایین یا بالا میاد



نکته مهم!!

اگر تمرین کنید

در حوزه زندگی هشیارانه اگر عملاً خود را درگیر کنید

در حوزه پذیرش خود

در حوزه مسئولیت پذیری

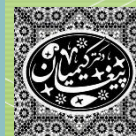
در حوزه جرات مندی و جسارت را در درخواست کردن، نه گفتن ،

مخالفت کردن جسورانه نه پرخاشگرانه

در حوزه هدف گذاری

از همه مهمتر در حوزه یکپارچگی شخصیت و صادقانه بودم

عزت نفس بالا می رود



عزت نفس بالا مانند یک ساختمان زیبا و بی نظیر
نیاز به نگهداری دارد
رها کردن تمرین ها، مثل نرسیدن به یک ساختمان
منجر به متروکه شدن آن می شود.



منظور از زندگی آگاهانه یا آگاهانه زیستن چیست؟

یعنی آگاهانه بر اساس اهداف و ارزش های خودم رفتار یا اقدام کنم.
یعنی دست به انتخاب هایی بزنم که بر اساس خواسته های خودم است
نه بر اساس ترس یا هیجان یا فشارهای بیرونی (احساس و افکار)
نه بر اساس خجالت یا رودربایستی

زندگی آگاهانه نیازمند احترام است احترام به واقعیت ها

واقعیت های درونی: نیازها و خواسته ها و احساسات خود

واقعیت های بیرونی: شرایط موجود

واقعیت ها



منظور از زندگی آگاهانه یا آگاهانه زیستن چیست؟

وقتی آگاهانه زندگی می کنیم، ذهنیت و احساس خودمان را با عینیت و واقعیت بیرونی اشتباه نمی گیریم.

انسان آگاه می داند که ذهن او کارخانه تولید افکار است و آنچه که تولید می کند، ضرورتاً با حقیقت یا واقعیت بیرونی یکسان نیست.

انسان آگاه خودش را انسان تلقی می کند، می داند که اشتباه می کند و از خود انتظار بی نقص بودن ندارد.



منظور از زندگی آگاهانه یا آگاهانه زیستن چیست؟

انسان آگاه به دنبال گسترش و آگاهی خود است و برای توسعه ی آگاهی خود مسئولانه عمل می کند.

انسان قادران کسانی است که آگاهی او را در تصمیمات و پیامدهای رفتارش افزایش می دهد.

انسان آگاه را اشتباه کند، اشتباه خود را می پذیرد.



ستون اول عزت نفس: آگاهانه زیستن

تمرین



آگاهانه زیستن

فکر کنید ۱۰ ساله هستید، سعی کنید به یاد بیاورید که چه آرزوهایی
برای آینده داشتید؟

وقتی ۱۵ ساله بودید؟

امروز چه آرزوهایی دارید؟

آرزوهایتان چقدر تغییر کرده است؟



آگاهانه زیستن

این روزها می خواهم را به دست آورم.
چالش بزرگ من در زندگی ام این است که
من فکر می کنم آدم هستم.
من فکر می کنم زندگی ام
من فکر میکنم همه می خواهند
خانواده من باید



آگاهانه زیستن

تمرین زیر را به مدت ۴ ماه انجام دهید و نتیجه آن را در خود مشاهده کنید:

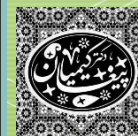
هر روز قبل اینکه هر فعالیتی را شروع کنید، جمله زیر را کامل کنید:
اگر من امروز با ۵ درصد آگاهی بیشتر فعالیت کنم.....

در پایان روز این جمله را کامل کنید:
وقتی امروز به فعالیت هایم ۵ درصد آگاهی اضافه کردم.....
در مورد احساسی که تجربه کردید یا اتفاقی که افتاد بنویسید.



جمله تاکیدی

لازم است از تفاوت و شکاف بین
خواسته خودم و واقعیت آگاه باشم.



تمرین پذیرش خود بدون قید و شرط، همین گونه که هستم

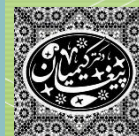
سطح اول: به خودم احترام بگذارم و طرف خودم بایستم.

سطح دوم: قبول کنم که این احساسات، افکار و امیال را دارم. از آن ها فرار نکنم، آن ها را انکار نکنم و از طرفی اسیر دست آن ها نباشم درواقع نسبت به آن ها احساس شرم، گناه یا گریز نداشته باشم.

سطح سوم: خود دوست داری و شفقت به خود

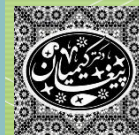


ملاقات با یک انسان
قوی، ارزشمند، زیبا و
دوست داشتنی



پذیرش خود، همان گونه که هستم

تمرین



پذیرش خود، همان گونه که هستم

نقاط مثبتی که در مورد شما صدق می کند را برای خود بنویسید:

شنونده خوب	وفادار	درستکار
دوستدار حیوانات	با استعداد در ورزش	مورد اطمینان
شوخ طبع	سخت کوش	باهوش
صبور	دوستدار مردم	رفیق خوب
بی ریا	با محبت	شجاع
پاکیزه	مسئول	با پشتکار

از سه نفر از دوستان و آشنایان خود بخواهید که نقاط مثبت شما را نام ببرند.

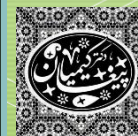
تمرین پذیرش خود بدون قید و شرط

دوست شما در ارائه کنفرانس ضعیف عمل کرده و ناراحت است...
در چند خط بنویسید که چگونه با مهربانی او را آرام می کنید.



جمله تاکیدی

من توانایی های مثبت خود را
می شناسم و قبول دارم.



تمرین یک زندگی مسئولیت پذیرانه

یعنی داشتن جهت گیری فعال در زندگی
پذیرفتن مسئولیت دستیابی به خواسته ها
منفعل نبودن

برعهده گرفتن مسئولیت هرآنچه که از ما سر میزند.

هیچ کسی زیر این آسمان کبود
ناجی تو نخواهد بود



تمرین یک زندگی مسئولیت پذیرانه

پیام اصلی تمام روان درمانی ها و تمامی رویکردهای روان درمانی های علمی:
منتظر هییییییییچ منجی ای نباش

از تو رستست ار نکویست ار بدست
ناخوش و خوش هر ضمیرت از خودست
گر به خاری خسته‌ای خود گشته‌ای
ور حریر و قزدری خود رشته‌ای



مسئولیت پذیری

تمرین



تمرین مسئولیت پذیری

چالشی را توضیح دهید که در حال حاضر در زندگی با آن مواجه هستید و باید تصمیم بگیرید که آن را تحمل کنید یا خیر.
بگویی تحمل سختی های آن، مزیتی برای شما خواهد داشت یا نه؟



جمله تاکیدی

قادرم سختی ها را تحمل کنم و با انجام
دادن این کار چیزی را به دست آورم.



تمرین جرات مندی و جسارت

تفاوت جسارت و پرخاشگری چیست؟

افرادی که از درون احساس ارزشمندی می کنند، انسان های دیگر نیز
برایشان ارزشمند است و همانطور که با خود محترمانه رفتار می کنند، با
دیگران نیز همین گونه اند.

تمرین جراتمندی یعنی اینکه شما بدون احساس خجالت، شرم، ترس و بدون
محق بودن، درخواست کنید، خواهش کنید، مخالفت کنید بدون این که به
انسان دیگری توهین کنید یا انسان دیگری را نادیده بیانگارید.



تمرین جرات مندی و جسارت

۱. به موقع «نه» بگوییم.
برای «نه» گفتن صحیح می توان از روش های زیر استفاده کرد:
الف. فقط گفتن کلمه «نه» مثل: «نه» یا «نه متشکرم».
ب. گفتن کلمه «نه» همراه با توضیح دادن مثل: «نه متشکرم، من فردا امتحان دارم».
۲. تغییر دادن موضوع صحبت: در این روش سعی بر آن است که موضوع صحبت عوض گردد، تا هم ارتباط با شخص دیگر حفظ شود و هم رفتار جراتمندانانه ابراز شود.
۳. دلیل آوردن و توضیح دادن در حد کوتاه و مختصر بدون عذرخواهی کردن
۴. انتقال احساس شخصیت مهم تر در طرف مقابل مثل گفتن جملات زیر:
از شما انتظار نداشتم چنین تقاضایی از من بکنی!
۵. ارائه پیشنهادی بهتر به جای درخواست مطرح شده
۶. بیان موضوع مطرح شده در قالب شوخی و طنز
مثال: من هنوز بچه ام، هنوز به اندازه کافی برای سیگار کشیدن بزرگ نشده ام.
۷. پافشاری و مقاومت در رد درخواست نامعقول دیگران
۸. دور شدن از موقعیت: در مواقعی که فرد مقابل بیش از حد اصرار می ورزد.
۹. ابراز همدلی کردن با شخص مقابل و اینکه متوجه هستیم که او چه احساسی دارد.
۱۰. معذرت خواهی کردن
مثال: با عرض پوزش، امیدوارم مرا ببخشید که به هیچ وجه نمی توانم در میهمانی شما شرکت نمایم.
۱۱. تشکر و قدردانی
مثال: لطف کردید که مرا به منزل خود دعوت نمودید، ولی من دوست ندارم و نمی آیم.



برای این موقعیت ها، نه بگویید و نه بشنوید. چگونه این کار را انجام می‌دهید؟

دوست شما از شما درخواست می‌کند که باهم به سفر بروید، درحالی‌که خانواده شما مخالف است.
به او می‌گویید...

سر کلاس هستید و استاد با صدای آرام و یا نامفهوم صحبت می‌کند. به می‌گویید...

کمر دردتان به تازگی خوب شده است و کسی (دوست، اقوام، همکار، خانواده) از شما برای جابه جایی
یک وسیله سنگین کمک می‌خواهد...

سر کلاس هستید، همکلاسی ها مانع توجه و تمرکز شما می‌شوند برای گوش کردن به استاد...

می‌خواهید به سینما بروید و از دوستان درخواست می‌کنید و او قبول نمی‌کند با شما همراه شود.

مادر شما، از شما می‌خواهد با او به خانه خاله بروید درحالی‌که شما کار دارید.



جمله تاکیدی

من مسئول برآورده کردن خواسته ها و
نیازهای دیگران نیستم و برای نه گفتن
مودبانه ترین روش را انتخاب می کنم.



تمرین یک زندگی هدفمند

افرادی که عزت نفس خوبی دارند، زندگی شان هدفمند است.
این اهداف بر اساس تمامی حوزه های زندگی شان است.

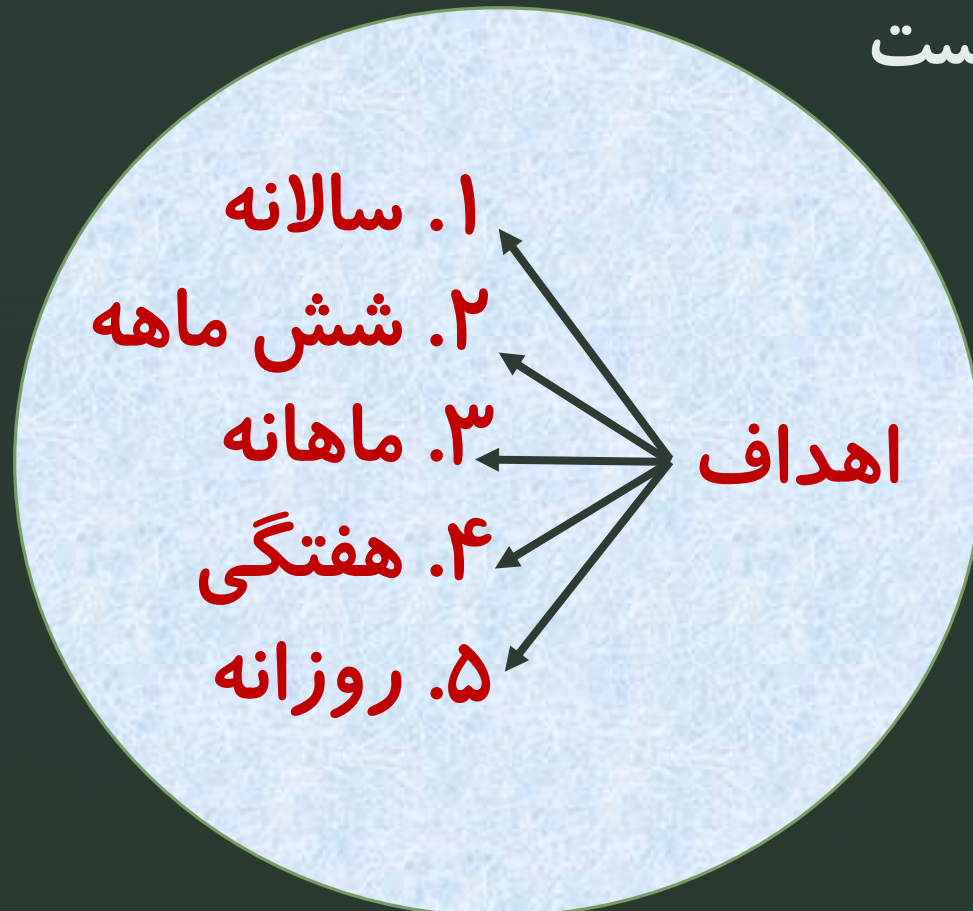
هدف چینی فقط برای حرفه و شغل نیست

هدف برای سلامت جسمانی

هدف برای فرزندپروری

هدف برای رشد معنوی و شخصی

هدف برای زندگی زناشویی



۱

اهدافتان باید تا جایی که ممکن است
مشخص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط
و زمان دار باشند.

۲

اهداف بزرگتان را نتیجه گرا انتخاب کنید و
سپس اهداف کوچکتری برای هموار کردن مسیر
هم انتخاب کنید.

۳

اهداف کوتاه مدت باید بیشتر و دقیق تر از اهداف بلند
مدت مورد بررسی قرار بگیرند. علاوه بر این باید اهداف
بلند مدتتان را به هدف های کوچکتر تقسیم کنید.

۴

اهدافی را تعیین کنید که به طور خاص بتوانید آن ها را
کنترل کرده و پیش ببرید. اگر اهداف شما بر اساس عملکرد
شما باشند، شانس موفقیت شما افزایش می یابد.

۵

اهداف بلند مدت خود را به چندین هدف کوتاه مدت
تقسیم کنید زیرا اهداف بلند مدت ما ممکن است به
تدریج مبهم و غیر اختصاصی شوند.

۶

در حالی که هدف خود را تعیین می کنید، باید با قرار دادن
بازه های زمانی خاص، شرایط و سرمایه گذاری ها را
برای اندازه گیری موفقیت خود بسنجید.

۷

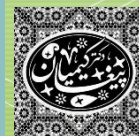
برای رسیدن به هدف، اولین قدمی که نقش محوری ایفا
می کند برنامه ریزی است، برنامه ریزی به عنوان قدم
اول میتواند چشم انداز یک نتیجه خوب را به همراه داشته باشد.

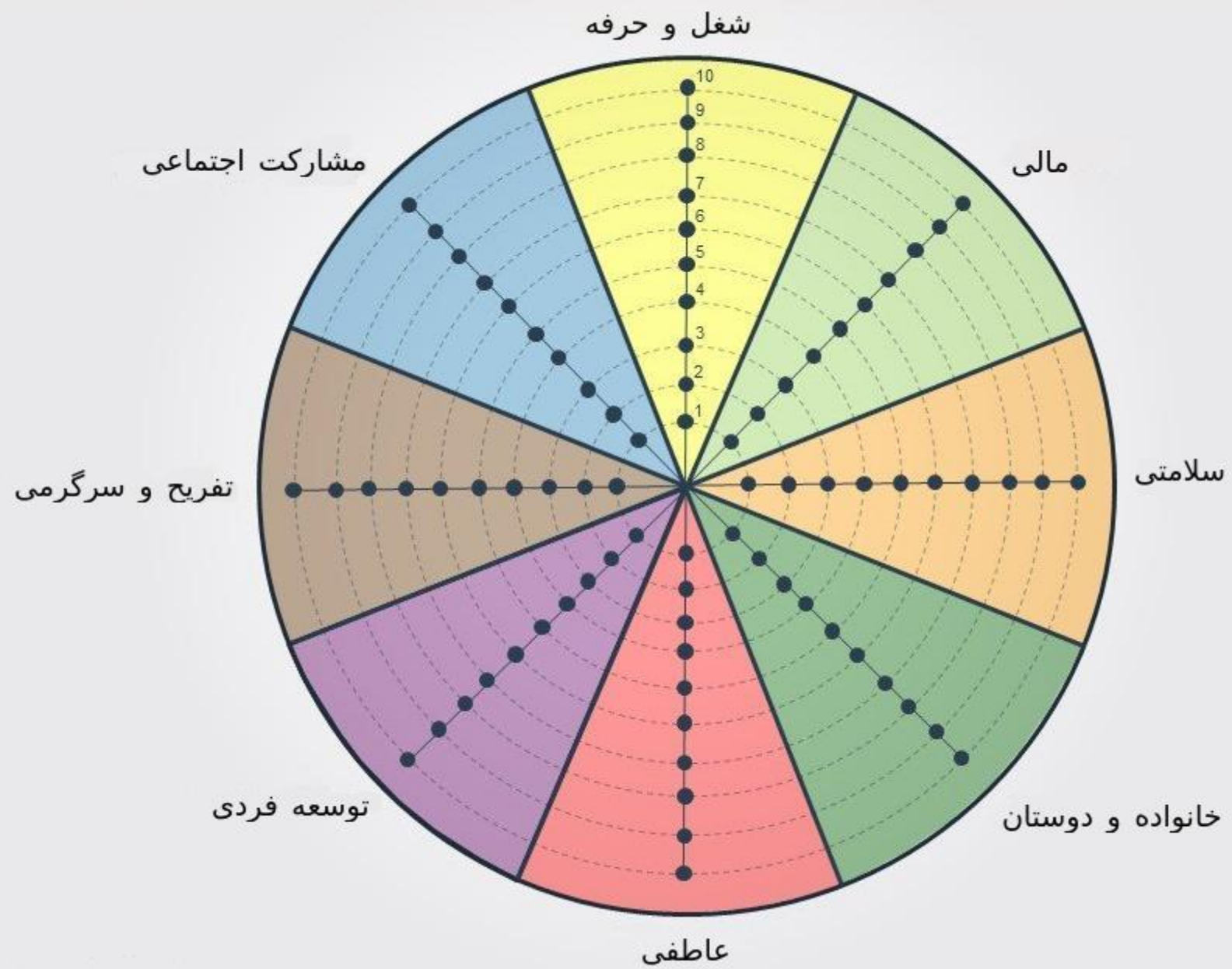
در تعیین اهداف
به این نکات
توجه کنید:



زندگی هدفمند

تمرین





تمرین یک زندگی هدفمند

چند هدف که تا ۱۲ خرداد ۱۴۰۴، باید به آن برسید را تعیین کنید.

برای شش ماه آینده چه کارهایی لازم است انجام دهید که به هدف سالانه خود برسید.

تا ۱۲م تیر چه کارهایی را در جهت هدف سالانه خود لازم است انجام دهید؟

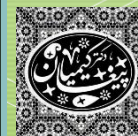
تا ۱۹ خرداد چه کارهایی را لازم است برای هدف سالانه خود تیک بزنید؟

تا فردا ۱۳ خرداد قرار است چه کار کنید؟



جمله تاکیدی

من برای رسیدن به اهدافم
واقع بینانه می اندیشم.

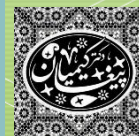


یکپارچگی و صداقت درونی

بزرگترین مولفه ی متمایز کننده راهبران بزرگ در طول تاریخ

انسان های دارای عزت نفس خوب
در شخصیت خود یکپارچگی و صداقت درونی دارند یعنی آنچه که می گویند
و یا آن گونه که فکر می کنند، در عمل نیز به کار می برند.

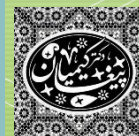
یکپارچگی و صداقت یعنی آنچه را که به آن باور دارم یا ادعا می کنم،
در رفتارم متجلی شود. یعنی آنچه که به آن می اندیشم را زندگی کنم.



یکپارچگی و صداقت درونی

بزرگترین فاصله بین دو نقطه
فاصله ی بین قطب شمال و جنوب نیست
بلکه
فاصله ی بین اعتقاد و تجلی آن اعتقاد است.

اگر می خواهیم از خودمان خوشمان بیاید و به خودمان احترام بگذاریم...
باید اجازه دهیم بین آنچه که به آن اعتقاد داریم و رفتارمان یکپارچگی
ایجاد شود.



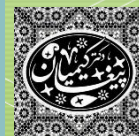
برای یکپارچگی و صداقت درونی

خود اندیشی: زمانی را صرف تفکر در ارزش ها و باورهای خود کنید تا بهتر بدانید چه چیزی برای شما مهم است.

ثبات: سعی کنید در گفتار و اعمال خود ثابت قدم باشید. اطمینان حاصل کنید که رفتار شما با ارزش ها و اصول شما همخوانی دارد، حتی زمانی که هیچ کس آنها نمی بیند. ثبات برای ایجاد یک پایه محکم از یکپارچگی بسیار مهم است.

صداقت و شفافیت: در ارتباط با دیگران صادق و شفاف باشید

تصمیم گیری اخلاقی: هنگامی که با تصمیمات دشوار مواجه می شوید، پیامدهای اخلاقی و پیامدهای بالقوه انتخاب های خود را در نظر بگیرید.



یکپارچگی و صداقت درونی

تمرین



دستآورد: کار کردن، دستآورد، پیروز شدن ، رشد و ...
تعلق داشتن: پذیرفته شدن توسط دیگران و احساس متعلق بودن به آن ها
مراقب محیط زیست بودن: توجه به زمین و محیط اطراف
مراقبت از دیگران: رفاه دیگران و کمک به آن ها
خلاقیت: ایده های جدید داشتن، تجربیات جدید و نوآوری در زندگی
موفقیت مالی: رشد و موفقیت مالی
سلامت جسمانی: فعال و سالم بودن
تواضع: متواضع بودن در مورد توانمندی ها و موفقیت های خود
استقلال: استقلال در تصمیمات و خواسته ها
دلبستگی متقابل: توجه به نیازهای خانواده، گروه، جامعه و ...
دقت: استفاده از منطق و داده ها برای حل مسایل
حریم شخصی: زمانی برای تنها بودن
مسئولیت: استفاده از حداکثر پتانسیل ها
معنویت: داشتن باورهای معنوی عمیق

کشف ارزش ها

به لیست نگاه کنید و عبارات یا مفاهیمی که برای شما معنادار و با اهمیت هستند را انتخاب کنید.

۱- چه لحظاتی تجربه بسیار گرانبها و فزاموش نشدنی برای من بود؟ گویی من برای چنین لحظاتی به دنیا آمده بودم.

لحظاتی که در جای خالی از عبارات ارزشی بالا قرار دهید.

۲- من به چه چیزهای خیلی افتخار می کنم؟

۳- چه چیزی خیلی به من انرژی می دهد؟

۴- چه کسی در گذشته یا اکنون الگوی من است؟

۵- دوست دارم در آخر زندگی ام بگویند من چه ویژگی هایی داشته ام؟

این ارزش چه معنایی برای من دارد؟

این ارزش به من می گوید که چه کاری انجام دهم؟

طبق این ارزش چه انتظاری از دیگران دارم؟



کشف ارزش ها

دستاورد

- من هرگز آرام و قرار نمی گیرم
- من از اشتباهاتم درس یاد می گیرم
- من می جنگم تا برنده شوم.

استقلال

- من زمانی که نیاز باشد "نه" می گویم
- من آن چه می دانم را با دیگران به اشتراک می گذارم
- من آن چه فکر می کنم درست هست را انجام می دهم، حتی اگر سخت باشد.

معنویت

- من به یک نیروی برتر اعتقاد دارم
- من هر روز عبادت / مراقبه یا... انجام می دهم
- من طبق عقاید معنوی ام رفتار می کنم

سلامتی و فعالیت

- من روزانه ۲۰ دقیقه ورزش می کنم
- من غذای سالم می خورم
- من ساعت ۲۳ می خوابم و ساعت ۷ بیدار می شوم.

مسئولیت و تعهد

- من به تعهدات خود عمل می کنم
- من به معنای زندگی ام اهمیت می دهم
- من دنبال بهانه ها نیستم

دقت و منطق

- من با توجه به شواهد عمل می کنم
- من به جزئیات و ریزه کاری ها دقت می کنم
- من اجازه نمی دهم احساسات بر تصمیماتم غلبه کنند.



کشف ارزش ها

رشد مالی

- من به دنبال سرمایه گذاری های مناسب و کسب درآمد هستم
- من در تصمیماتم اولویتم مسائل مالی است
- من با اطرافیان در مورد پول صحبت می کنم.

تعلق خاطر

- من حواسم هست که دیگران چی فکر می کنند
- من می خواهم مورد پذیرش دیگران قرار گیرم
- من به اعضای گروه هایم اهمیت می دهم.

مراقبت از دیگران

- من به نیازهای دیگران توجه دارم
- من بیشتر از این که حرف بزنم به دیگران گوش می دهم
- من سخاوتمندانه به اهداف خیرخواهانه می پردازم.

دلبستگی متقابل

- من با دیگران با احترام برخورد می کنم
- من به حرف دیگران گوش می دهم
- من به باز خود رفتارهای خودم از جانب دیگران اهمیت می دهم.

تواضع

- من غرور و تکبر ندارم من اشتباهات خود را می پذیرم
- من خیلی خودم را نمی گیرم خلایقیت
- من به دنبال حل مشکلات هستم
- من مسائل موجود را به چالش می کشم
- من با آغوش باز به استقبال تغییر می روم.

حریم و آزادی شخصی

- من زمان تنهایی و سکوت نیاز دارم
- من از تنها بودن لذت می برم
- من برای شارژ شدن نیاز به زمان تنهایی دارم.

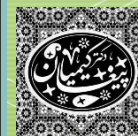
توجه به طبیعت و محیط زیست

- من به منابع طبیعی زیان نمی رسانم
- من از زیبایی های طبیعت لذت می برم
- من برای تصمیماتم محیط زیست را هم در نظر می گیرم.



جمله تاکیدی

من در راستای ارزش ها و
باورهای خود رفتار می کنم.





ایجاد عزت نفس حیاتی است. وقتی یاد می گیریم که
خود را دوست داشته باشیم، برای یک زندگی بهتر
تلاش می کنیم، برای یک رابطه شادتر، یک شغل بهتر
یا بهبود تکرار یک زندگی ملالت آور