„Strach ma wielkie oczy” - przysłowie to mówi nam, że to czego się boimy jest najczęściej wyolbrzymiane przez nas samych i że pewne rzeczy nie są tak straszne jak nam się wydaje.

Poniżej zamieszczam link do filmiku *„Czy strach może być sojusznikiem?”.* Zachęcam do obejrzenia!

https://www.youtube.com/watch?v=NC2nfC_vzGk

Jak podnieść poczucie własnej wartości?

Zaniżone poczucie własnej wartości zwykle współtowarzyszy takim cechom, jak: smutek, zawstydzenie, brak pewności siebie, dokonywanie niekorzystnych porównań społecznych z osobami, które są lepsze w jakiejś dziedzinie, nadmierna samokrytyka, poczucie bezwartościowości, stawianie sobie nierealistycznych wymagań i uzależnianie oceny swojej osoby od oceny innych. Nierzadko zaniżona samoocena z katalogiem powyższych zachowań i cech mogą przyczynić się do rozwoju depresji. Jak budować i podnieść poczucie własnej wartości? Jak przeciwdziałać niskiej samoocenie?

„Kilka słów o poczuciu własnej wartości”

https://www.youtube.com/watch?v=GutSBEon4gE