Ime: _____ Datum: _____

Samoomalovaževanje

Velikokrat se sploh ne zavedamo, kadar o sebi govorimo samoomalovaževalno: kako sem neumen, zakaj nisem takšen kot ..., ne morem narediti tega, nihče me ne mara. Nekatere od teh stvari rečemo na glas. Druge si le mislimo.

Takšno razmišljanje o sebi nam škodi! Preprečuje nam, da bi uresničevali naše cilje. Zaradi njega se smilimo sami sebi, namesto, da bi premagali težave in ovire.

Prvi korak, da premagamo takšno razmišljanje, je razmislek o tem, kdaj, kako in zakaj se nam dogaja.

Omalovaževalne stvari, ki jih razmišljam in govorim o sebi:

© dr. Kristijan Musek Lešnik, Inštitut za psihologijo osebnosti, 2007 **Dovoljeno razmnoževanje, kopiranje in uporaba za naročnike spletnega portala VIZ.portal**