

# ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΟΘΗΣΗΣ

*Δρ. Μόσχου Δ. Καλλιόπη, M.sc., P.HD.,  
Εκπαιδευτική Σύμβουλος*

## Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης

### Η σχέση της Αυτοπεποίθησης με την Αυτοεκτίμηση

- ❑ Δεν πρέπει να συγχέουμε την αυτοπεποίθηση με την αυτοεκτίμηση, διότι η αυτοπεποίθηση είναι κάτι πιο ειδικό σε αντίθεση με την αυτοεκτίμηση που αφορά την αγάπη του εαυτού μας.
- ❑ Για παράδειγμα ένας τραγουδιστής πιθανώς νιώθει αυτοπεποίθηση να γράψει τραγούδια και να βγει να παίξει μπροστά σε μεγάλο κοινό. Παρόλ' αυτά δεν είναι σίγουρο ότι νιώθει αυτοεκτίμηση, ότι δηλαδή αγαπά τον εαυτό του.
- ❑ Έχουμε δει πολλές φορές παραδείγματα με άκρως πετυχημένους διάσημους ανθρώπους στον τομέα τους, οι οποίοι όμως αυτοκτόνησαν ή ήταν βυθισμένοι στα ναρκωτικά ή είχαν γενικά αυτοκαταστροφικές τάσεις.



- ❑ Επίσης, ένας εξαιρετος επιστήμονας μηχανικός που έχει σε γενικό επίπεδο πολύ υψηλή αυτοπεποίθηση πιθανώς να έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση όταν πρόκειται να μαγειρέψει ή όταν πρόκειται να μιλήσει σε μία κοπέλα.
- ❑ Είναι λοιπόν σημαντικό να γίνει αυτή η διάκριση της γενικής και ειδικής αυτοπεποίθησης.
- ❑ Η αυτοπεποίθηση χρησιμοποιείται **μεν κυρίως σαν γενικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, ωστόσο ακόμη και οι άνθρωποι με την πιο υψηλή γενική αυτοπεποίθηση είναι σίγουρο ότι σε κάποιους επί μέρους τομείς της ζωής τους νιώθουν χαμηλή αυτοπεποίθηση κι έχουν ανασφάλειες.**



- ❑ **Καθημερινή πρακτική:** Δεν χρειάζεται να κάνετε μεγάλες αλλαγές μια φορά. Αρκεί να επικεντρωθείτε σε μικρές, καθημερινές πρακτικές που θα σας βοηθήσουν να προοδεύετε στην προσωπική σας ανάπτυξη.
- ❑ **Δημιουργία σχεδίου δράσης:** Δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης για την επίτευξη των στόχων σας. Καθορίστε τις βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε και τους χρονικούς περιορισμούς.
- ❑ **Ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων:** Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας και αναπτύξτε νέες δεξιότητες που σας ενδιαφέρουν και σας βοηθούν στην επίτευξη των στόχων σας.
- ❑ **Υγιείς συνήθειες:** Η φροντίδα του σώματος και του πνεύματος είναι σημαντική για την προσωπική ανάπτυξη. Ενσωματώστε υγιείς συνήθειες όπως άθληση, διατροφή, και μεταλλαγές στον τρόπο ζωής σας.
- ❑ **Συνεχής αξιολόγηση:** Αξιολογείτε τακτικά την πρόοδό σας και προσαρμόστε το σχέδιο δράσης σας αναλόγως.
- ❑ **Δικτύωση:** Επικοινωνήστε με ανθρώπους που μπορούν να σας εμπνεύσουν και να σας στηρίξουν στην προσωπική σας ανάπτυξη. Οι συναναστροφές με ανθρώπους που μοιράζονται τα ενδιαφέροντά σας μπορεί να είναι εξαιρετικά ενδιαφέρουσες και χρήσιμες.



1. Φρόντισε τον εαυτό σου.

Task: Πράγματα που αγαπάς-  
που σε χαλαρώνουν, που  
μέσα στη διάρκεια της ημέρας  
σε κάνουν να νοιώθεις  
όμορφα (Νόημα ζωής)

Απλά πράγματα όπως ένα  
μπάνιο, το να βάλουμε ωραία  
ρούχα, μας κάνουν να  
νιώσουμε αμέσως καλύτερα.

---

## - 2. Χαμογέλα

- Χαμογέλα με το ζόρι και κράτα τα χαμόγελό σου μεγάλο
- Κάν' το με το ζόρι τηρώντας χρόνο.
- Ακόμη κι αν γίνει αναγκαστικά θα καταφέρει τελικά να σε κάνει να νιώσεις καλύτερα





### 3. Επιβεβαίωσε τις θετικές γνώμες των ανθρώπων – να τις ακούς και να τις δέχεσαι (ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!!)

- Επιβεβαίωσε όχι λέγοντας στον εαυτό σου «Είμαι καλός στο να κάνω αναλύσεις, αφού το λένε οι φίλοι μου», αλλά ρωτώντας τον εαυτό σου:
- «Γιατί είμαι τόσο καλός στο να κάνω αναλύσεις;»



4. Εάν έχεις ακούσει άσχημη κριτική από κάποιον να ρωτήσεις τον εαυτό σου με δύο τρόπους:

A) «Τι αποδείξεις υπάρχουν ότι σε αυτό δεν ήμουν αρκετά καλός;» και

B) «Τι αποδείξεις υπάρχουν ότι έκανα ό,τι καλύτερο μπορούσα;»

Ακόμη κι αν το ισοζύγιο είναι αρνητικό θα συμφιλιωθείς με τα λάθη σου.

Η ζωή συνεχίζεται όμως, διότι οι άνθρωποι εκτιμούν ο ένας τον άλλο για τα καλά τους σε συγκεκριμένους τομείς. Αν κοιτούσαμε ο ένας τα στραβά του άλλου, ποτέ δεν θα συνεργαζόμασταν με κανέναν και δεν θα εμπιστευόμασταν τίποτα.



---

Η προσωπική  
ανάπτυξη είναι ένα  
ταξίδι που δεν έχει  
ποτέ τέλος.

Συνεχίστε να  
αναζητάτε νέες  
ευκαιρίες για  
μάθηση, ανάπτυξη  
και εξέλιξη!

